



வாழ்வின் இதய கீதம்

ஆசிரியர் :—

K. M. P. முகம்மது காசிம்

(சாந்தி நிலையத்தின் ஸ்தாபகரும், தலைவரும்)

தொகுத்தவர் :—

ஸ்ரீமதி M. மதார் நாச்சியா

வாழ்வின் இதய கீதம்

ஆசிரியர் :

K. M. P. முகம்மது காசிம்

(சாந்தி நிலையத்தின் ஸ்தாபகரும், தலைவரும்)

தொகுத்தவர் .

ஸ்ரீமதி M. மதார் நாச்சியா

Published by

PERFECT PEACE LODGE,

VEYANGODA - CEYLON

பொருளடக்கம்:

	பக்கம்
1. ஆத்மீக வாழ்வு	1
2. வாழ்க்கையின் இலட்சியம்.	6
3. தியான இன்பம்.	9
4. சாந்திக்கு மார்க்கம்.	13
5. அடிமனதின் அந்தரங்கம்.	17
6. கர்ம யோகம்.	23
7. அத்வைத ஞானம்.	25
8. மரணத்தின் மர்மம்.	28
9. இதய மலரின் இதழ்கள்.	30
10. வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கு.	36

முன்னுரை

மலர் விரித்திடும் மெளனப் பாதையிலே, சாந்தியின் தீபம் தாங்கி, அமைதியின் தென்றல் வீச அழகாகச் சென்றிடும் ஆத்மீக அன்பர்களுக்கு எனது அன்பின் சின்னமாக ஆனந்தத்தின் பூரணப் பரிசாக இச்சிறு நூலை அகமகிழ்வுடன் அளிக்கின்றேன்.

காலேக் கதிரவனைக்கண்டதும் இதழ்களை விரித்து மலரும் தாமரை மலர் போல, அமைதி கலந்திடும் வேலையிலே அழகாக அமர்ந்து தியானிக்கும் இறைநேசர்களுக்கு, வாழ்வின் இதயகீதமாக இம் மலர் அமைய வேண்டுமென்பதே எனது அபிலாசையாகும்.

வாழ்வெனும் பூஞ்சோலையில் வழிநடந்து செல்லும் ஆத்மீக சாதகர்களுக்கு, இம்மலர் வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்காக, இனிமை யூட்டும் இன்பகீதமாக திகழட்டும்.

இந்நூல் எழுதுவதற்கு மிகவும் உதவியாகயிருந்து உற்சாகங் காட்டிய எனது வாழ்க்கைத் துணைவியும், சாந்தி நிலையத்தின் செயலாளருமாகிய ஸ்ரீமதி M. மதார் நாச்சியாவுக்கு எனது உளங்கனிந்த நன்றி.

K. M. P. முகம்மது காசிம்
Founder-President, Perfect Peace Lodge.

P. O. Box No. 11,
VEYANGODA,
CEYLON.

1. ஆத்மீக வாழ்வு

மலர்ந்த ரோஜா இதழ்களை விரித்து மணத்தைப் பரப்புவதில் தான் மகிழ்ச்சியும் அழகும் இருக்கிறது.

வாழ்ப்பிறந்த மனிதன், மனதின் ஆசையில் அகப்படாது, ஆத்மீகச் சுதந்திரத்துடன் பரிசுத்தமாக வாழ்வதில் தான் இன்பமும் இனிமையும் இருக்கிறது.

ஆனால் வாழ்வு சோகமாகவும், துக்கமாகவும் காட்சியளிக்கிறது. இருள் சூழ்ந்த உலகத்தில் குதித்த மனிதனுக்கு வாழ்வின் இரகசியமும் முடிவும் காணமுடியவில்லை. சிதறும் மனவிகார வலையில் சிக்கிய மனிதனுக்குத் தென்படுவதெல்லாம் மயக்கமும் தடுமாற்றமுமேயாகும்.

ஆத்மீக வாழ்வு வாழ எத்தனிக்கும் ஒருவனுக்கு பல தொல்லைகளும், துயரங்களும் ஏற்படுவது சகஜமே. ஆனால் எது ஏற்படினும் எல்லாவற்றையும் விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளும் இதயம் வேண்டும். ஆத்மீக வாழ்வு இலேசானதென்றே அல்லது பொறுப்பற்ற சோம்பேறி வாழ்வென்றே கருதமுடியாது. அறிவு கலந்த தெளிவும், மனமகிழ்வுடன் எதையும் சாந்தமாகத் தாங்கிக் கொள்ளும் பொறுமையும், ஒரு சாதகனுக்கு அவசியம் தேவை. ஆசையின் வேகத்தால் வாழ்வுடன் போராடும் மனிதன், ஓய்வும் அமைதியும் காணமுடியாது. நரம்புகள் தளர்வுற்று, நம்பிக்கை இழந்து, சோகக்குரலுடன் தள்ளாடும் மனிதன் சாந்தியாக வாழ முடியாது. தள்ளாடிய நடை சக்தி இழந்த வாழ்வைக்காட்டுகிறது.

இன்ப உணர்வற்று குழப்பம் மிகுந்த வாழ்வு மனதின் மர்மத்தை விளங்காத நிலையைக் குறிப்பிடுகிறது. ஆற்றலையும், சக்தியையும், ஆனந்தத்தையும், அமைதியையும் அளிப்பதே ஆத்மீக வாழ்வு.

துக்கத்தாலும், துயரத்தாலும் பின்னப்பட்ட பாதையின் வழியே ஆத்மீக யாத்திரையை ஆரம்பிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனாலும் தியானத்தின் வலிமையினால் சேகரித்த அமுத சக்தியின் ஆற்றலாக்கொண்டு கோணல் நிறைந்த ஆத்மீகப் பாதையில் தெளிவாக நடந்து சென்று, வெற்றி அடைய முடியும் என்பது உண்மை.

மலர்ந்த முகம் மனோகர சக்தி வாய்ந்தது. அதிலும் ஆத்மீக சக்தியின் ஆற்றலினால் வளர்ச்சியடைந்த சாதகன் சாந்திக்கதிர் களைமக்களுக்கு பரப்பிடும் புனித நிலையம். முகம் மனதின் சாயலைப் பிரதிபலித்திடும் கண்ணாடி. ஆகவே ஒவ்வொரு மனிதனும் உணர்ச்சி வடிவமாகவே இருக்கிறான். ஒரு மனிதனைப் பார்ப்ப தானது அவனது உணர்ச்சிகள் நம்மைத் தாக்குவதாகும். எந்த உணர்ச்சிக்கும் இடங்கொடாது எந்த மனிதத் தொடர்பினாலும் சித்தம் கலங்காத நிலையைப் பெற்றவன்தான் உண்மையான ஆத்மீக வாழ்வு வாழமுடியும். உலகம் கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளின் பின்னலினால் தடுமாறும் இந்நவீன காலத்தில், அமைதி வழங்கிடும் ஆத்மீகப் பண்பாடுடைய மக்களைப் பார்ப்பது கடினம். ஆனாலும் சாதகன் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும், எக்காலத்திலும் பிறரது உணர்ச்சிகள் அல்லது தொடர்புகள் தன்னைக் குழப்பா திருக்கப் பழக வேண்டும்.

அழகினால் ஆகர்ஷிக்கப்பட்டவன், அழகின் தொடர்பினால் அவனது மனம் நிதான சக்தியை இழக்குமானால், அந்த அழகு அவனது வாழ்க்கையைக் கெடுத்திடும் அனர்த்தம். அன்பின் பெயரால் இணைக்கப்பட்டவன் அந்த அன்பின் நட்பினால் அவனது இதயம் சாந்தியினின்றும் தள்ளப்படுமானால் அல்லது அந்த அன்பு கீழ்த்தர உணர்ச்சியைக் கிளறி விடுமானால், அவன் மயக்கத்திலே தடுமாறும் பலவீனன். சாதகன் மிகநுட்பமான மனோசக்தியின் இரகசியங்களை அறியவேண்டும். நிரந்தரமான சாந்தியைத் தினசரி வாழ்க்கையில் காணவேண்டுமானால் தியானசக்தியை அதிகமாகப் பெருக்கவேண்டும். தனிமையிலிருந்து உள்ளத்திலே ஊறி கொந்தளித்துக்கொண்டிருக்கும் கணக்கற்ற எண்ணங்களை சமப்படுத்த வேண்டும். தீர்மான புத்தியும், திடமான தன்மப்பிக்கையும். தளராத உழைப்பும் அவசியம் தேவை.

உலகத்தைக் குறை கூறாதே, எந்த மனிதன் அல்லது எந்த உணர்ச்சியின் தொடர்பு உனது சமநிலையைப் பாதிக்கிறதோ அவைகளை முற்றிலும் பிரித்துவிடு. அல்லது உனது சமநிலையை மற்ற மனிதர்களின் உணர்ச்சிகள் உடைத்தெறியாதவாறு, நிலையான தியானசக்தியிலே நிற்குகொள். சாதகன் தியானம் செய்வதினால் அவனது நரம்புகளும், உணர்ச்சிகளும் கூர்மையாகின்றன. மேலும் அவனது மனம் பல அற்ப விஷயங்களாலும் பாதிக்காது பாதுகாக்க வேண்டும். மன அமைதியை எந்த விதத்திலும் ஆசை உணர்ச்சிகள் கலக்காதிருக்க அவசியம் பழகவேண்டும். ஆகவே சாதகன் ஆரம்பத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாகவும், கவனமாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆத்மீக வாழ்க்கை மிகக்கடினமானதுதான். ஆனாலும் அதைரியப்படவேண்டியதில்லை. ஒழுங்காக தியானித்து

சாதனத்திலே கண்ணுங்கருத்துமாக இருப்பவர் பயப்படத்தேவையில்லை. முன்பின் தெரியாத ஞான உலகிற்கு நீண்டதோர் பிரயாணத்தைத் தொடங்கவேண்டியிருக்கிறது. அதிலும் தனிமையிலேதான் பிறர் உதவியின்றி உற்சாகங்காட்ட மற்ற மக்களின்றி, ஆத்மீக வாழ்வு நடத்த வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே அபரிமிதமான தெளிவும், நுணுக்கமான அறிவும், பரிசுத்தம் நிறைந்த பண்பாடும், எந்த எதிர்ப்புச்சக்திகளையும் சமாளிக்கும் திடநம்பிக்கையும் ஒரு சாதகனுக்கு அவசியம் தேவைப்படுகிறது. ஆசை எண்ணங்கள் உள்ளத்திலே பதிந்து, மூளையிலே தாக்கிய பிறகுதான் நரம்பைப் பாதிக்கின்றது. ஆகவே கெட்டசெயலைத் தூண்டிடும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிமயமாக மாறுவதற்குமுன் அறிவைக் கலக்காதவாறு, நரம்பைப்பாதிக்காதவாறு இருக்க நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணங்கள் நமது அனுபவங்களை பிறருக்கு விளக்குவதற்குக் கருவியாக இருக்கவேண்டுமேதவிர அறிவை அசைத்து விட்டு குழப்பிடும் ஆயுதமாக மாறக்கூடாது. எந்த எண்ணமும் சித்தத்தில் கிளம்பியவுடன் உடனுக்குடன், அதை எந்தவித விருப்பு வெறுப்பில்லாது ஊன்றிக்கவனிக்கும் திறமையை நாம் பெற்றுவிட்டால், ஒருவாறு சமநிலை தவறாது சாந்தமாக வாழமுடியும்.

வாழ்வின் இரகசியத்தை ஆசையினால் கவ்வப்பட்ட மனதினால் விளங்கமுடியாது. ஏனெனில் பூர்த்தியாகாத ஆசைகளின் புறத்தோற்றங்கள்தான் மனதில் அதிகமாக படிந்திருக்கின்றன. அழுக்குகளின் சேற்றினிலே கிளர்ந்தெழும் எண்ணங்களினால் வாழ்வின் நுட்பத்தை அறியமுடியாது. அற்புதமான வாழ்வாகக் காட்சி தரும் உலக வாழ்வெல்லாம் கலங்கிய மனதின் குழப்ப நிலையா

கும்: அறிவு ஆத்மீகச் சக்தியில் ஆக்கம்பெறவேண்டும். மனமடங்கியவேளையிலே, மேலான மௌனத்தியானத்தின் சாந்தியிலேதான் அறிவுப் பிரகாசிக்க முடியும். அறிவு ஆசையிலே தொடர்பானால், எண்ணங்களின் வலையிலே சிக்கவேண்டியதுதான். தனித்து நிற்கும் ஆற்றல் அறிவிற்கு உண்டு. ஆனாலும் அமைதியின் மத்தியிலேதான் அறிவு பிரகாசிக்கமுடியும். தியானத்தின் வலிமையினால் வழங்கப்படும் ஞானக் கண்கொண்டு வாழ்வில் ஏற்படும் எல்லா விதப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்கமுடியும். மனதிற்கு அப்பாலே எண்ணங்கடந்து, தியானத்தில் அனுபவிக்கப்படும் விடுதலையான இன்ப வாழ்வை நேரடியாக அனுபவிக்கவேண்டும்.

ஆகவே சாந்தமும், சமாதானமும், அருளானந்தமும் உறவாடும் உனது ஆத்மீக வாழ்வை அழகுணர்ச்சியுடன், சுயேச்சையாக வாழவேண்டுவது உனது முக்கிய பொறுப்புமட்டுமல்ல, உனது எழில்மிகு வாழ்வின் இதயகீதமுமாகும்.

2. வாழ்க்கையின் இலட்சியம்

வாழ்க்கையில் நாம் யாபேர்களும் பிரச்சினைகளால் சூழப்பட்டு இருக்கிறோம். இவ்விதமான பிரச்சினைகளை மனதினால் ஆராய முடியுமா என்பது ஆலோசனைக்குரிய விஷயம். ஏனெனில் பிரச்சினையை அணுகும் மனம், விருப்பினாலோ அல்லது வெறுப்பினாலோ பாதிக்கப்படாதிருத்தல் வேண்டும். பிரச்சினைகள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடுவதற்குக் காரணம் மனமே. வெவ்வேறு விதமான துயர உணர்ச்சிகளும், சலனங்களும் இல்லாது போய் விட்டால் மனம் என்பதே மறைந்துவிடும்.

எண்ண எழுச்சிகளின் பல ரூபங்களின் கதம்பமே மனம். ஆகவேதான் மனது பிரச்சினைகளைச் சதா சிந்தித்து, சிந்தித்து சித்தம் கலங்கி, தெளிவற்ற நிலையில், அநேக பிரச்சினைகளை கற்பனையின் மூலமாக வடிவங் கொடுக்கிறது. பிரச்சினைகளின் வெப்பத்திலிருந்து விடுதலை பெறவேண்டுமானால் முதலில் நாம், மனதின் பிடியிலிருந்து எவ்வாறு அகல்வது என்ற மர்மத்தை அறிய வேண்டும்.

மனிதன் எண்ணத்தின் சூட்சுமத்தை முற்றிலும் அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் இல்லாதவரை, ஆசையின் நெருப்பிலே வெந்து மடிய வேண்டியதுதான். ஏனெனில் எண்ணத்தில், நினைப்பில் உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் ஆசையும் சேர்ந்தே இயங்குகிறது. அநுபவம் முற்றிலும் பூர்த்தியாகாத நிலையிலேதான் ஆசைகள் வேரூன்றுகிறது. பலதரப்பட்ட எண்ண எழுச்சிகளின் கிளர்ச்சியே அமைதியை, அறிவை ஆட்டி, அசைத்து விடுகிறது. மனம் வெவ்வேறு ஆசைகளின் முடிச்சு, ஆகவேதான் எண்ணத்தை நினைப்பின் ஆதாரத்தால் அறிய முடியாமல் இருக்கிறது. எது எண்ணத்தை

அறியலாமென ஆராய்ச்சி செய்கிறதோ, அந்த நினைவின் தொகுதியே, கிளர்ச்சி தந்திடும் கீழ்த்தர உணர்ச்சியினால் கவரப்படக் கூடும். அல்லது ஆராயப் புகுந்தவன் எந்த உணர்ச்சியை ஆராய்கிறானோ, அதுவாகவே மாறிவிடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. நமது மனம் எப்பொழுதும் ஒரு ஆசை உணர்ச்சியைக் கல்விக்கொண்டே இருக்கிறது. இவ்விதமாக மட்டரசு எண்ணங்களில் சுழலும் மனம், துக்க வடிவமாக இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

மனிதன் கற்பனைக் கோட்டில் வாழும் வரையில் ஒழுங்காக வாழமுடியாது. உலகம் நம்மை மீறி எந்தவித உணர்ச்சிகளையும் திணித்துவிடமுடியாது. நமது மனம், அந்த உணர்ச்சிகளை நேராகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ சம்பந்தப்படுவதினால்தான், வாழ்வு துக்கமாகவும், சோகமாகவும், காட்சியளிக்கிறது. தினசரி வாழ்வில் நிகழும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால், மனதை முற்றிலும் அறிந்து, மனமற்ற மெளன நிலையில் இருக்கவேண்டும்.

உண்மையிலேயே மனதிற்கு அப்பாலே உள்ளங்கடந்த நிலை உண்டு. அங்கு இன்பத்திற்கும், துன்பத்திற்கும் சந்தர்ப்பம் இல்லை. காலத்தின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டது, மனிதனின் அறிவுக் கண் கொண்டு அலகுவதற்கு எட்டாதது. அந்தத் தெய்வீக நிலையை அனுபவிக்க முடியாதவன் வாழ்க்கையில் இன்பத்தை நுகராதவன், விடுதலையை விளங்காதவன், சோகம் என்னும் வறட்சியினால் வாடிவதங்குகிறவன், கல்வி கற்றும் கற்பனையின் வட்டத்தில் கட்டுப்பட்டவன், காலத்தினால் சாவென்ற - பிறப்பென்ற விவங்கு பூட்டப்பட்டவன்.

எங்கு மனம் ஓய்கிறதோ, எங்கு ஹிருதயம் பரிசுத்தமாக இருக்கிறதோ, எங்கு இதயம் சாந்தியினால் மெளன முறுகிறதோ, அங்கு தான் அகண்ட சக்தியின் அற்புத அழகை ரசிக்க முடியும். வாழ்வுவெனும் சோலை வனப்புடன் வளர வேண்டுமானால் மனம் பூமியிலே வட்டமிடாது, ஆகாயத்தில் கிடைக்கும் அபூர்வ நீரினால் பசுமை பெறவேண்டும். அதாவது இருளை விட்டு மனமற்றதோர் வெட்ட வெளியில் ஜெக ஜோதியைக் காண வேண்டும். அந்த அறிலே வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம். அந்த அறிவு பெறுவதே வாழ்க்கையின் இலட்சியம்.

3. தியான இன்பம்

நீங்காத இன்பம், வாடாத மலர்ச்சி, தெவிட்டாத ஆனந்தம், சலிக்காத வாழ்வுயாவும் ஒருங்கே உணரப்படுவதே தியானம். தியானத்தின் மகிமையை புத்தியின் சாதாரியத்தினால் அறிய முடியாது. ஆனால் எண்ண அலைகள் ஓய்ந்த உயர்நிலையில் உணர்வதே தியானம். மனது எந்த வித ஆசைகளுக்கும் அடிமையாகாது, எல்லா நிலைகளிலும் மனதின் அசைவுகள் உள்ளது உள்ளவாறு உணர்வதே தியானம். மனது மனமற்ற நிலையில் வாழ்வதே தியானம்.

அன்பும் அமைதியும் பெற்று இன்பமுடன் இருப்பதே தியானம். எல்லா நிலைகளிலும் மனதை விளங்குவதே தியானம். நினைவற்று கற்பனைகடந்த நிலையில் நிற்பதுவே தியானம். மனதில் ஆசைகள் அசைக்காதிருப்பதே தியானம். உணர்ச்சிகள் உள்ளத்தில் உதிக்காது யாவற்றையும் தெளிவாக விளங்குவதே தியானம். கலங்கும் மனதும் அதிர்ச்சியூட்டிடும் ஆசைகளும் அடங்குவதே தியானம். கெடுத்திடும் நினைவுக் கூட்டங்கள் நிலையற்றுப்போவதே தியானம். மயக்கிடும் மனோவிகாரங்கள் மடிந்து விடுவதே தியானம். தெளிந்த அறிவில் தெவிட்டாத ஆனந்தம் கலப்பதே தியானம். மனமற்ற மகாவெளியில் மகிழ்ச்சி காண்பதே தியானம்.

மெய்ஞ்ஞானம் செழித்தோங்கி உணர்வெளியில் யாவற்றையும் ஒடுக்குவதே தியானம். மனம் எதிலும் பற்றாது சம்மா இருந்து சுகம் பெறுவதே தியானம். சிந்தனையும் சிந்தனையாளனும் ஒடுங்கி

உயர்வானத் துரியத்தில் சாட்சியாக இருப்பதே தியானம். நினைவும் கனவும் மறந்து மகத்தான வெளியிலே, மௌனமாக ஓய்வதே தியானம். காணுகின்ற உலகமும், கலங்குகின்ற மனமும் மறைந்து, வெட்ட வெளியில், அறிவு மயமாக இருப்பதே தியானம். சலித்திடும் மனமும், கெடுத்திடும் கற்பனையும் ஒழிந்த இடமே தியானம். காலத்தினால் கட்டுப்படாத வஸ்துவை காண்பதற்கு வழி காட்டுவதே தியானம். எங்கு மனம் ஓடுங்கினால் உண்மையைக் காண முடிகிறதோ அதுவே தியானம். வாழ்க்கையை எண்ணங்களின் கோணத்திலே நோக்காது பரந்த வெளியினின்றும் பார்ப்பதே தியானம். சென்றதை நினைத்து சித்தம் கலங்காது, எதிர் காலத்தை எண்ணி ஏக்க முறாது, நிகழ்காலத்தில் அறிவோடு ஆனந்தமாக வாழ வழிகாட்டுவதே தியானம்.

ஞான வழியிலே முன்னேறிச் செல்லும் சாதகனுக்கு சில சமயங்களில் சூழ்நிலையின் காரணமாக மாறுதல்கள் ஏற்படுவது சகஜமே. மேலும் வாழ்க்கையில் கஷ்டங்களும், துக்கங்களும் நிகழ்வதும் சர்வசாதாரணமே. ஆனாலும் சாதகன் எல்லா நிலைகளிலும் பாதிக்காது அதாவது புற மாறுதலினால் மனம் அசையாது இருக்கப் பழக வேண்டும். சாதகன் அடிக்கடி தியானிப்பதினால் அவனுடைய உணர்ச்சிகள் கூர்மையாக இருக்கின்றன. ஆகையினால்தான் அவனது மனதை எந்தக்காரணத்தினாலும் கலங்கப்படுத்தாது ஒருமைப்பாடுடன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனம் வெளித் தொடர்பினால் அசைந்து விட்டால் அல்லது ஆசையின் காரணமாக மயங்கிவிட்டால், தியான வாழ்க்கையில் சலிப்புத் தட்டிவிடும். ஆகவே சாதகன் இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் சமமாகக் கருத வேண்டும்.

மனம் சலன மடைவதினால்தான் சஞ்சலம் தோன்றுகிறது. எண்ணங்கள் ஆசையின் பிடியிலே அகப்படுவதினால்தான் துக்கத்திற்கு ஏதுவாகிறது. அலையும் மனம் வெளி விவகாரத்தில் சுழன்று, நிம்மதியில்லாது, நிமிஷந்தோறும் குழப்பத்தினால் குமுறுகிறது. மனதை ஒன்று படுத்தும் விஷயத்தில் கஷ்டம் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் மனம் எதையாவது நினைத்துக்கொண்டு இருப்பதேயாகும்.

கற்பனையின் துணைகொண்டுதான் மனம் பல எண்ணற்ற நினைவு கூட்டங்களை எழுப்புகின்றன. ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஆசையின் அஸ்திவாரத்திலே கிழம்புவதினால், ஆரம்பத்திலேயே அது அதிருப்தியினால் உண்டாகிறது. ஆகவே மனதினால் பின்னப்பட்ட ஆசை வழியில் மனிதன் சிக்கும் வரையில் அவன் ஓயாத்துக்கத்திலே சுழல வேண்டியதுதான்.

ஞான மார்க்கத்திலே அடியெடுத்து வைக்கும் சாதகன் மனதின் விகாரத்தை உடைத்தெறிந்து உண்மையான சாந்தியிலே இன்பத்தை நுகர வேண்டும்.

மனிதனுடைய எண்ணங்களுக்கும், சுவாசத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மனது மிகச் சூட்சுமமானது. மனதில் பல ஆசைகள் நிறைந்து குழப்பிக்கொண்டு இருந்தால் சுவாசமும் ஒழுங்கின்றி ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

மனதை நேரடியாக ஒன்று படுத்த முடியாததினால் சுவாசப் பியாசம் மூலமாக அதாவது மூச்சைக் கட்டுப்பாடுடன், ஒழுங்காக சுவாசிக்கப் பழகினால் மனம் அடங்கிவிடும். பிறகு தியானிப்பதற்கு இலகுவாக முடியும். இவ்வாராகத் தினந்தோறும் தியானம் பழகி வந்தால் துக்கத்திற்குக் காரணமான ஆசைகள் யாவும் அழிந்து விடும். பிறகு இரு புருவங்களின்மத்தியிலே இன்ப உணர்வுடன் நடனமாடிடும் அறிவுக்கண் திறந்து ஆத்மீக வாழ்விற்கு வழி காட்டும்.

ஓவியம் எந்தவித அசைவுமில்லாது இருக்கிறது. அதுபோல் தான் ஆழ்ந்த, அமைதியான தியானத்திலே வயமாகிய மனமானது. எந்த வித சலனமுமின்றி இருக்கும். ஆனால் இங்கு முக்கியமான வேறுபாடு என்னவென்றால் ஓவியம் உயிரற்ற - உணர்வுற்ற பிம்பம், ஆனால் உயர்வான தியானத்திலே ஒன்றுபட்ட சாதகனுடைய மனமானது, அமுதத்திலும் இனிமையாகிய ஆனந்தத்தைச் சதாகாலமும் அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. மேலும் அறிவுத் தெளிவோடும், உணர்சிகள் யாவும் முற்றிலும் ஆசைகளின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு, உயர்வான ஆத்மீக வெளியிலே பரந்து நிற்கிறது. அங்குதான் வாழ்வின் இலட்சியம் பூர்த்தியாகிறது. அதுவே பரிசுத்தமான தெய்வீக நிலையுமாகும்.

4. சாந்திக்கு மார்க்கம்

நினைவை விட்டு, நிர்மலமாகிக் கனவைக்கடந்து, ஏகப் பரிபூரண இரண்டற்ற, ஆதியந்தமற்ற, இறைவனின் ஈடு இணையற்ற அருளை அடைய மனித வர்க்கத்தை அன்புடன் அழைப்பதே சாந்தி மார்க்கம்.

ஆத்மீகப் பண்பாடு இழந்து, இழிவான இன்பங்களிலே மயங்கி, மனித வாழ்வின் புனிதத்தன்மைக்கு சாவு மணி அடித்து, நாம் ரூபங்களிலேயே நாட்டம் செலுத்தி, அழிவுப்பாதையிலே சறுக்கி வீழ்ந்த மனித வர்க்கத்திற்கு இறைவனின் ஏகதத்துவக் கொள்கையை இனிய முறையில் எடுத்துக் காட்டுவதே சாந்தி மார்க்கம்.

சடப்பொருளையே சதமென நம்பி, சதா சலனிக்கும் மனவிகார இச்சைகளிலே - துயரமடைந்த மனித வர்க்கத்திற்கு தூய்மையான ஞான வாழ்வின் மகத்துவத்தை உணர்த்துவதே சாந்தி மார்க்கம்.

மாறிடும் இவ்வையகம் ஓர் சந்தைக் கூடம். ஆகவே இவ்வுலகம் தரும் இன்ப-துன்ப அனுபவங்களைப் பணிவோடு ஏற்றுக் கொண்டு, யாவற்றையும் ஆத்மீக வாழ்வின் உயர்வுக்குப் பயன்படுத்தும் மர்மத்தைத் தெளிவாக விளக்குவதே சாந்தி மார்க்கம்.

மனம் எந்தவித ரூபங்களிலும் பதியாது, எல்லா நிலைகளிலும் அஞ்ஞானப் பொய்த் தோற்றங்களிலிருந்து விடுபெற்று, அறிவுமயமான யதார்த்தமான அகண்ட வஸ்துவை சதா தியானித்து அதனுடன் ஒடுங்குவதே சாந்திக்கு மார்க்கம்.

இவ்வுலகத்தில் தோன்றியுள்ள நாம் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினைகளையும், கஷ்டங்களையும் தீர்க்க வேண்டுமானால் தியானத்தின் அடிப்படையில் ஆத்மீக வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

நாகரிகத்தின் பெயரால் கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளிலே மூழ்கியுள்ள இன்றைய மனிதன் மதியிழந்து, மட்டரக இன்பங்களை அனுபவிக்கவேண்டும் என்ற ஆசையின் வெறியினால், அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிகிறான். ஆகையினால் அமைதியின்றி தடுமாறுகிறான். அவனது இதயத்திலே மறைந்திருக்கும் மகத்தான, ஆனந்த மயமான தெய்வீக சக்தியை அடைய முயற்சிக்காது கேவலம் சிறிது நேரம் புலன்களுக்கு இன்பம் தரும் மோக விஷயங்களில் மயங்கித் தனது ஆத்மீகச் சக்திகளை யெல்லாம் இழந்து விட்டு, பலஹீனனாக இத்தரணியிலே வாழ்கிறான். உண்மையிலேயே உயர்தரமானதும், நிலையானதுமான ஆனந்தத்தை அடைய வேண்டுமானால் நாம் அவசியம் தியானத்தில் ஈடுபட்டு மனதைப் பண்படுத்த வேண்டும். இதயம் பரிசுத்தமாக இருந்தால் தான் தெய்வீகச்சக்தியை சிறந்த முறையிலே அதிகரிக்கச் செய்து, வாழ்க்கையில் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கமுடியும்.

நம்முடைய உண்மையான நிலை என்றும் அழியாத, எந்தச் சக்தியினாலும் தீண்டப்படாத, மிக உன்னத தெய்வீக நிலையேயாகும். அந்தப் பேரின்ப பெரு நிலையை ஒழுங்காக தியானிப்பதன் மூலம்தான் அடையமுடியும். மனமானது ஆபாச உணர்ச்சியினால்

அசைவுற்று, தீய எண்ணங்களினால் தாக்கப்பட்டு, சதா சலித்துக் கொண்டிருந்தால் நாம் ஒழுங்காக தியானம் செய்யமுடியாது. அறிவும் அமைதியும் நிறைந்த தியான நிலையில் இருந்து தவறிவிட்டால், நம் வாழ்வு பெரும் துக்கமாக மாறிவிடும். நம்மிடத்தில் மகத்தான சக்திகளும், உயர்வான அறிவுகளும், நிலையான ஆனந்தமும் மறைந்து இருக்கின்றன. அவைகளை வாழ்க்கையில் பிரதிபலிக்கும்படி செய்வதிலேதான் இன்பமும், இனிமையும் இருக்கின்றது. நம்மிடத்தில் அமைந்துள்ள ஆத்மீகச்சக்தியை வெளிப்படுத்துவதற்குத் தடையாக இருப்பது நமது ஆசைகளே.

கெட்ட தீய எண்ணங்களுக்கு மனிதன் அடிமையாவதினால் தான் அவன் சக்தியிழந்தவனாகவும், துக்கம் நிறைந்தவனாகவும் காணப்படுகிறான். நமது தியான சக்தியை மட்டும் சிறந்தமுறையிலே ஓங்கச்செய்து பரிசுத்தமாக வாழ ஆரம்பித்துவிட்டால், நிச்சயமாக பரிபூரண நிலையாகிய, தெய்வீகத் தன்மையை அடைந்து விடலாம். மனிதன் ஓயாத்துயரத்தினால், கவலையினால் கலங்கி, நிதான சக்தியை இழப்பதற்கு முக்கிய காரணம், அவன் சிற்றின்ப வலையிலே சதா சிக்குவதினால்தான். பின் ஏங்குகிறான், ஏமாறுகிறான். எந்தவித வழியுமின்றி அந்த ஆசைக்கே அகப்பட்டு எண்ணற்ற இன்னல்களுக்கு ஆளாகி அவதிப்படுகிறான். உலக வாழ்க்கையில் குதித்துள்ள மனிதன் ஆசைவெறிகளுக்கு அடிமையானதினால் சகிக்க முடியாத துயரத்துடன் சோகமாகக் காட்சியளிக்கிறான். துக்கமும் துயரங்களும் கண்மூடித்தனமாக, ஆசை

யின் பிரகாரம் வாழ்வதினால்தான் ஏற்படுகிறது. துயரத்தினின்றும் தப்ப வேண்டுமானால், மனிதன் அவசியம்-ஆத்மீகப் பரிசுத்த வாழ்வை ஆரம்பிக்கவேண்டும். அத் தெய்வீக வாழ்வை நெறியோடு வாழ்வதின் மூலம் தான் நிரந்தரமான சாந்தியையும், நிலையான ஆனந்தத்தையும் அடையமுடியும். மனதிலே ஆசைகள், மண்டிக்கிடக்கும் வரையில், மனிதனின் வாழ்வும் பெரும் புயலாகவே இருக்கும்.

காமக் குரோத உலோப முதலிய மிருக உணர்ச்சிகளுக்கு மனிதன் கட்டுப்படுவதினால்தான், வாழ்க்கை காய்ந்துக் கருகி, பாலை வனமாக மாறி விடுகிறது. ஜோதிவீசி, ஆனந்தமூட்டி, அறிவு வழங்கிடும் இன்ப மயமான தியானத்திலேதான் வாழ்க்கையில் விடுதலை பெறமுடியும். அப்பொழுதுதான் சாந்தி நிலையில் சம்பூரணமாக நுழைய முடியும்.

5 அடிமனதின் அந்தரங்கம்

மனதினிலே வாழுகின்ற மனிதன் அதன் மர்மத்தை விளங்காது மயங்குகிறான். நித்திய இன்பத்திலே நிலைத்திருக்க வேண்டிய மனிதன் இதயத்தின் தடுமாற்றத்திலே தத்தளித்துத் தயங்குகிறான், நாளை சாகின்ற மனிதன் ஆசைக்கண்டுகொண்டு பல கனவுகள் காண்கிறான். விரியும் மனதின் விசாலத்தைக் கண்டறிய முடியாதவன், அசைவின் வீச்சலுக்கு ஆக்கம் தேடுகிறான். எல்லாம் வியப்பாகவே இருக்கிறது. ஆச்சரியம் நிறைந்த இவ்வையகம் அமைதியிழந்து ஆடுகிறது. காணுகின்ற காட்சி, ஆடுகின்ற ஆட்டம், யாவும் மனதின் மாயக் கண்ணாடியின் நிழற்படம்.

மகிழ்ச்சியின் வேகத்திலே ஆடுகின்ற கூத்து, துக்கத்தின் சுமையினிலே தயங்குகின்ற கலக்கம், ஆசையின் ஏக்கத்திலே ஏங்குகின்ற ஏமாற்றம், யாவும் தூங்குகின்ற போதினிலே துளங்கிடும் கனவுபோல் தான், ஜாலம் நிறைந்த மனத்திரையில் காண்கிறது.

சாவினிலும், வாழ்வினிலும் சம்பந்தப்பட்ட மனிதன் வாழ்வில் மட்டும் ஆசையாகிறான். ஆகவே நீழுகின்ற நினைப்பினிலே நித்தம், நித்தம், ஏமாறுகிறான். வாழுகின்றபோதே சாவையும் சுவைக்கவேண்டும். ஆசையின் வெப்பத்திலே வேகுகின்ற மனம் துயரப்பாதையிலே தூண்டிச்செல்லும் பயங்கரப் புயலாகும்.

மனிதன் மனதிலே நிகழும் எண்ணங்களை முற்றிலும் விளங்காதவரை, ஆசையின் வெறியிலே மடிய வேண்டிய து தான். ஏனெனில் எண்ணத்தில் - நினைப்பில் ஆசைகலந்த உணர்ச்சியும் கலந்தே இருக்கிறது. பூர்த்தியாகாத அனுபவத்தின் விளைவுதான் ஆசையாக மாறுகிறது. எண்ணங்களின் சங்கிலித் தொடர்பில்

சிக்கும் வரையில், வாழ்க்கையில் சாந்தி காணமுடியாது. ஏனெனில் எவன் எண்ணத்தை ஆராய்ச்சி செய்கிறானோ அவனே அந்த எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்பால் பாதிக்கப் படக்கூடும். ஆகவே எண்ணங்கடந்த இடத்தில்தான் மனதின் முழுத் தன்மையையும் உணர முடியும். எல்லாச்சந்தர்ப்பத்திலும் மனதிலே ஏற்படும் ஒவ்வொரு ஆசையையும் ஒழுங்காக அறிந்தால்தான் தினசரி வாழ்வில் அமைதிகாணமுடியும்.

எதிலும் ஆசைவையாதே ஆசையை உருவாக்குவது கற்பனையாகிய மனமே. மனதின் செயல்களைக்கொண்டு நிகழ்கின்ற அனுபவங்கள் யாவும் பூர்த்தியாகாத ஆசைகளின் வெளித்தோற்றம். மனிதன் எண்ணத்தின் ஆசையின் சாயலிலே நிலைத்து நிற்கும் வரையில் சுதந்திரம் கிடையாது. மயங்குகிறான் மனிதன் மரண பயத்தால், மனம் இருக்கும் வரையில் சாவின் பீதியும், அச்சமும் இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஆசைகளில் வாழும் வரையில் துன்பங்களும் வாழ்க்கையில் இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஆசையின் மறுபெயர் துன்பம், ஆசையின் முடிவிலே காணப்படுவது யாவும் ஏக்கமும் ஏமாற்றமுமே யாகும்.

இவ்வுலக வாழ்வு நிலையற்றதுதான். ஆனாலும் குழப்பமும் துக்கமும் தொடர்ந்து வரும். இவ்வாழ்விலேதான் நிலையான சுக வாழ்வு பெறுவதற்குரிய தகுதியைப்பெறவேண்டியிருக்கிறது. இவ்வுலகம் இன்பமும் துன்பமும் நிறைந்த மிக ஆச்சரியமான இடம். அறிவைக் கலக்கிடும் பல அபூர்வக்காட்சிகள் இவ்வுலகில் காணப்பட்டாலும், நினைவின் ஆக்கத்தால்தான் உலகம் உண்மைபோல் உணர்ச்சி மயமாகத் தோன்றுகிறது. எல்லாம் எண்ணங்கள் மயம், எண்ணங்களற்ற இடத்தில் இவ்வுலகமும், அதனால் நிகழும் இன்ப-துன்ப ஜாலங்களும் இல்லை.

வாழ்வு வறட்சியான பாலேவனமா? அல்லது பசுமையான பூஞ்சோலையா?

வாழ்க்கை என்பது எண்ணங்களின் இயக்கங்களால் ஏற்படுத்தப்படும் இன்ப துன்ப உணர்ச்சிகளா? அல்லது எண்ணங்களின்-ஆசைகளின் கட்டுகளிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டு, புதிய தோர் நிலையில் வாழ்வதா? நேற்றைய எண்ணங்கள் அல்லது பழைய அனுபவங்கள் மனதைக் கலக்கிவிட்டு சமநிலை சூலைவதானால் அதை சிந்தனை என்று சொல்வதா? அல்லது எண்ண எழுச்சிகளின் சூட்சும திருவிளையாடல் என்று வர்ணிப்பதா?

எந்த விஷயத்திலும் திடீர் முடிவுக்கு வரும் மனம் அல்லது விருப்பினாலோ, வெறுப்பினாலோ அசைக்கப்பட்ட மனம் ஒழுங்காக வாழ வழி காட்டுமா?

வாழ்க்கையை எண்ணங்களின் கோணத்திலே பார்த்தால் இன்பமாகவும் துன்பமாகவும் தோற்றமளிக்கும். ஆனால் எண்ணங்களை சம்பூர்ணமாக விளங்குவதுதான் வாழ்வின் உயரிய லட்சியமாகும். எண்ணங்களை எவ்விதம் விளங்க முடியும்? தினசரி வாழ்வில் பல நிகழ்ச்சிகளிலும் எப்படி நமது எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன என்பதை கூர்ந்து நோக்க வேண்டும். எண்ணங்களை அறியுந்திறமை மனதிற்குக் கிடையாது, ஏனெனில் மனம் எண்ணங்களின் தொகுப்பேயாகும். இன்ப துன்ப அனுபவத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு இயங்குவதே மனமாகும். ஆகவே எண்ணங்களின் அசைவுகளற்ற இடத்திலேதான் எதையும் உள்ளது உள்ளபடி உணரமுடியும்.

என்றும் அழியாததும், ஆனந்தமும், அமைதியும் தரக்கூடியது மான நம் ஆத்மாவை அறிவதே இவ்வுலக வாழ்வின் புனிதக் கடமையாகும். அந்த உயர்தரமான இலட்சியத்தை இம்மானிடப் பிறவியிலேயே அடைந்தாகவேண்டும். நாமும் ஆத்மாவை அடையவேண்டுமானால் எவ்வித பொருட்கள் மீதும் ஆசையற்றிருக்க வேண்டும். பரிசுத்த மனதினால்தான் ஆத்மாவை உணர முடியும். எப்பொழுது ஐம்புலன்கள் அமைதியாக இருக்கிறதோ, எப்பொழுது மனமானது அசைவற்றிருக்கிறதோ, எப்பொழுது எண்ண அலைகள் அமைதியைக் குழப்பாதிருக்கிறதோ அப்பொழுது தான் அகண்ட வஸ்துவின் முழுத்தன்மையை உணரமுடியும்.

மனமற்ற ஆழ்ந்த தியானநிலையில் ஒரு இனிய அனுபவத்தைக் காணலாம், அல்லது ஒன்றுமில்லாத சூனியம் போன்ற சுக உணர்வுதோன்றும். இந்த நிலையில் நமது ஆசைகள்யாவும் மறைந்து விடுகிறது: வாழ்வை புதிய கண்கொண்டு விருப்பு வெறுப்பில்லாத ஒவ்வொன்றையும், அதன் யதார்த்த நிலையில் கவனிக்கும் திறமை வந்தெய்தும், அமைதியான தியான நிலையில் இருந்து கொண்டு யாவற்றையும் சாட்சிமயமாக பார்ப்பதின் மூலமாகத்தான், வாழ்வில் உண்மையான ஆத்மீக விடுதலையை அடையமுடியும்.

மனிதன் உலகில் தோன்றிய நாள் முதல் ஒரு கேள்வியைச் சதா கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறான். அதுதான் உலகில் ஏன் பிறந்தோம் என்பது-தெரிந்தோ தெரியாமலோ இவ்வுலகில் பிறந்து விட்டான். ஆனால் மனிதன் வாழும்போது எந்த விதமான நோக்கத்துடன் வாழ்வது என்பதே முக்கியமாகும். மனதிலே எழுகின்ற எண்ணப்படி வாழ ஆரம்பித்து விட்டால், மனிதன் பலஹீனனாகி,

மிருக நிலைக்கும் சிழாக மாறிவிடுவான் ஆகவே இவ்வுலகில் சொற்ப காலம் வாழப்போகும் மனிதன் சிறந்த முறையில், உயர்வாகவாழ எத்தனிக்கவேண்டும். ஆசைகள் பல நிறைந்து, மனதில் கணக்கற்ற போராட்டங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையைச் சாந்தமாகவும், இனிமையாகவும் அனுபவிக்க முடியாது.

ஒழுங்காக வாழ முயற்சிக்கும் மனிதன் தனது மனதையே நன்கு ஆராயவேண்டும். ஏனெனில் மனிதன் தனது அந்தரங்க உள்மனதை சரியாகத் தெளிவாக விளங்காததினால்தான் ஆசைகளுக்கு அடிமையாகி, வாழ்க்கையில் ஏமாற்றத்தையும், துயரத்தையும் அடைகிறான். மனிதன் இன்பத்தை நாடியே அங்கும் இங்கும் சுற்றித் திரிகிறான். மட்டரகமான உலக இன்பங்கள், சிறிது நேரம் கவர்ச்சிகரமாக இருந்தாலும் முடிவில் மறைந்து விடும். அதிருப்தியிலே அகப்பட்டு ஆடுகின்ற மனம் சலித்து, சக்தியிழந்து விடுகிறது. புலன்களினால் நுகரப்படும் இன்பங்கள் நிலையானதல்ல மனிதன் ஐம்புல இச்சைகளில் மயங்கிக்கிடக்கும் வரையில் பரிசுத்தமான ஆனந்தத்தை ரசிக்க முடியாது. அமைதியிழந்து, ஆவேச உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகும் வரையில் வாழ்க்கையில் இன்பத்தை அடையமுடியாது. மனதினுடைய இயல்பு எதையாவது ஒன்றை நினைத்து சமூன்று கொண்டே இருப்பதாகும். சென்ற காலத்தில் அனுபவித்த இன்பங்களை கற்பனை செய்து, மனமானது நிகழ்காலத்தில் கலங்கிக்கொண்டிருக்கும், அல்லது எதிர் காலத்தில் ஏதாவது செய்யவேண்டுமென ஏங்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆகவே மனதின் செயல்களைச் சம்பூர்ணமாக விளங்கிக் கொள்ளும் திறமை இருந்தால்தான் உலகில் உயர்தரமான நிலையை அடைய முடியும். ஊன்றிக் கவனித்தால் இந்த உலகம் மனதின் ஆசைகளுக்குத்

தகுந்தவாறு மாறி மாறிக் காட்சியளிக்கும், எண்ணங்களின் தோற்றமேயாகும். எண்ண அலைகளின் ஓட்டங்களை ஓய்வு பெறச் செய்து, எந்த விஷயங்களையும் விருப்பு-வெறுப்பில்லாது தெளிவாக ஆராயும் ஆற்றல் நமக்கு ஏற்பட்டால்தான், வாழ்க்கையில் அவ்வப்போது நிகழும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க முடியும்.

மனிதனுடைய மனம் பெரும்பாலும் நாம ரூபங்களில் கட்டுப்பட்டு அலைந்து திரிகிறது. தினசரி வாழ்க்கையில் பல விதமான ரூபங்களைக் காண்கிறான், அவைகளில் சில குறிப்பிட்ட ரூபத்தை மட்டும் அதிக அக்கரையுடன் விரும்பி மோகிக்கின்றான். அந்த ரூபத்தில் மயங்கிய மனமானது, ஓயாக் கவலையினால் சிக்குண்டுத் தடுமாறுகிறது.

மனிதனிடத்தில் தெய்வீக நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் ஆத்மீகச் சக்தியும், அற்புத அறிவும் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இருந்தாலும் மனமானது, கீழ்த்தர ஆசைகளினால் அலைந்து திரிவதனால், மறைந்து கிடக்கும் ஆத்ம ஜோதியின் மகத்துவத்தை உணர முடியவில்லை. பரிசுத்த இதயத்திலே பரிணமிக்கும் மௌனத்தியானத்தினால் தான் ஆத்ம ஜோதி மங்காது பிரகாசித்து, நிலையான வாழ்விற்கு வழிகாட்டும். அதுவே சாக்ஷாத்மன அமைதியும், ஆனந்தமும், பரிபூரணவிடுதலையும் நல்கவல்லது.

6. கர்ம யோகம்

உலகில் தோன்றிய மனிதன் உடலினாலோ அல்லது மனதினாலோ வேலை செய்யாதிருக்க முடியாது. சூழ் நிலையின் தூண்டுதலினாலோ அல்லது இயற்கையாக அமையபெற்ற சுபாவக் குணத்தினாலோ, மனிதன் யாதாவதொரு தொழிலைச் செய்து கொண்டேயிருக்கிறான். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பலன் உண்டு. அது நன்மையாகவோ - தீமையாகவோ இருக்கலாம். காரண காரியக் கூட்டுறவினால் கவ்வப்பட்டு நிகழும் செயல்கள் யாவும் கர்மவிளைவுக்குக் கட்டுப்படுகிறது. ஆனால் மனிதனே செயலாற்றும் பிராணி ஒவ்வொரு சிந்தனைக்கும் - உள்ளத்தில் உதிக்கும் எண்ணத்திற்கும் பிரதிபலன் உண்டென்றால், சதாகாலமும் கர்ம வினையெனும் கருமையான விதியினால் தாக்கப்படுவதில் ஆச்சரியமில்லை.

இங்குதான் கர்மயோகம் மனித சமுதாயத்திற்கு வழிகாட்டுகிறது. மனிதன் ஒரு செயலில் ஈடுபடும்போது விருப்பினாலோ அல்லது வெறுப்பினாலோ வசப்பட்டு - வெற்றி தோல்விகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் செயலாற்றுவதினால்தான் வினையின் பலன்கள் மனதில் பதிந்து விடுகின்றன. இந்தக் கர்மவினையின் பிடியிலிருந்து தாண்டுவதற்குக் கர்மயோகம் கூறுவது என்ன வென்றால் துன்பத்தில் மனம் கெடாது, இன்பத்திலே ஆவலற்று, பயத்தையும் கோபத்தையும் நீக்கி, சமபுத்தியோடு தொழில் புரி. ஆனால் செய்கையின் பயனைக் கருதாதே என்பதேயாகும்.

பொதுவாக ஆத்மீக வாழ்விலே ஈடுபடும் சாதகன் கடமைகளைத் துறந்து, மக்கள் சமூகத்தினின்றும் பிரிக்கப்பட்டு, காட்டிலே தனிமையாகக் கண்முடி, மௌனியாகிக் காலத்தைக் கடத்துவதே, கடவுளை அடையச் சிறந்த முறையென்றதோர் கொள்கையும் இருந்தது. இந்தக் கொள்கையை மாற்றி பற்றில்லாமல் தொழில் செய்து கொண்டிருக்கும் மனிதன், பரம்பொருளை எய்தமுடியும் என்ற புதியதோர் புனிதக் கொள்கையை கர்மயோகம் விளக்குகிறது. இதய சாந்தியிலே இன்புற்று எதிலும் பற்று அற்றவனாய், எப்போதும் அகமகிழ்வுடன், எதினினும் சார்பற்று நிற்போன் தொழில் செய்தாலும் அதனால் கட்டுப்படுவதில்லை. செய்கைகளை எல்லாம் அகண்ட உணர் வெளியில் சார்த்தி விட்டுப் பற்றுதலை நீக்கித் தொழில் செய்கிறவனை இச்சைகள், பந்தப்படுத்துவதில்லை. வெளிவிஷயங்களில் மனப்பற்று இல்லாமல் செய்கையில் செயலின்மையைக் கண்டு, எங்கும் எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் பாதிக்காது கருமத்தில் கருத்துவைக்காது, காரியங்களைத் திறமையாகச் செய்வதே கர்மயோகத்தின் ரகசியமாகும் நன்மை தீமைகளைப் போக்கி, ஐயம் அகற்றி, இந்திரியங்களை அடக்கி, எல்லா உயிர்களின் நன்மைக்காகச் செயல் புரிவதே வினைப்பயனி லிருந்து விடுபடச் சிறந்த முறையாகும். இதுவே கர்மயோகத்தின் உயரிய உன்னத நெறியாகும்.

சமதிருஷ்டியோடு சாந்தமாக சகல நடவடிக்கைகளையும் கவனிப்பதே கர்மயோகம்.

இன்பத்தின் உச்சியிலே இருந்துகொண்டு அடக்கமாக, அமைதியாக, அழகிய முறையில் திறம்பட, தினசரிக் கடமைகளைச் செய்வதே கர்மயோகம்.

7. அத்வைத குணம்

உண்மையில் உள்ளது பிரம்மனைத் தவிரப் பிறதில்லை. உலகம் என்பது பொய்தோற்றமே. ஆசையின் பிடியிலே அகப்பட்ட ஜீவன்கள், அகண்ட வஸ்துவின் யதார்த்தத்தை விளங்காததினால், பந்தப்பட்டவர்களாகக் கருதுகின்றனர். சச்சிதானந்த பிரம்ம சொரூபத்தில் நிலைத்திருக்காது, சதா மாறிக்கொண்டே இருக்கும் மன விகாரத்திலே மாயையினால் சம்பந்தப்பட்ட ஜீவன், உலகம் தனியென்றும், பிரம்மன் வேறாக எங்கோ இருக்கிறான் என்றும் தவறாக நினைக்கிறான். மயக்கம் தெளியவேண்டுமானால், சதா காலமும் துரிய நிலையிலே அதாவது மனங்கடந்த அத்வைத அனுபவத்திலேயே வாழவேண்டும். அங்குதான் விடுதலையின் ஆனந்தத்தை சம்பூர்ணமாக உணரமுடியும். மனம், சித்தம், அகங்காரம் யாவும் வெறும் கற்பனையின் சூட்சும வடிவங்களே. நிலையாக உள்ளது இறைவனே.

மனம் ஒடுங்கிய வேளையிலேதான், ஆத்மாவை உள்ளது உள்ளபடி உணரமுடியும். ஆத்மாவிிற்கும் பிரம்மத்திற்கும் எந்தவித வித்தியாசமில்லை. ஆத்மாவிலேயே சதா ஓய்ந்துவிட்டால், உலகமும் இல்லை-அதனால் உந்தப்பட்டு மயக்க மூட்டிடும் குண தொந்த விவகாரங்களும் இல்லை. ஜீவன் ஆசையிலே கட்டுண்டிருக்கும் போதுதான் பலவாறாகக் காண்கிறான். அறிவுக்கண் திறக்கப் பெற்று, அத்வைத அனுபவம் அடைந்ததும், யாவற்றையும்

பிரம்ம சொரூபமாகவே காண்கிறான். மனதின் அசைவை அல்லது கற்பனையிலே உருவாகின்ற எண்ணங்களை மாயை என்று அழைக்கலாம். இவ்வாத பொருள் இருப்பது போல் காட்சியளிப்பதற்கு எது காரணமாயிருக்கிறதோ அதுவே மாயையாகும். உண்மையில் உள்ளது உணர் வெளியே.

மெய்ஞ்ஞானிகளின் ஏகத்துவக் கொள்கைப்படி இறைவனைத் தவிர வேறு எந்தப் பொருளும் இல்லை. அந்த யதார்த்த வஸ்துவை அறிவின் துணைகொண்டு அறிய இயலாது, ஏனெனில் அறிவு இயங்குவதற்கு அந்த மூல வஸ்துவே ஆதாரமாக இருக்கிறது. ஆகவே அந்த வஸ்து அதுவாகவே தனிமயமாக அமைந்துள்ளது. உலகம், காலம், காரணகாரிய நியதிகள் யாவும் அந்த உன்னத வஸ்துவின் நிலையில் இவ்வாத வெறும் மாயையேயாகும்.

காலம் என்று வர்ணிக்கப்படுவது தனித்து இயங்க ஒண்ணு தது. மனதின் மாறுதல்களை யொட்டி மாறிவிடுவதே காலத்தின் இயல்பு. காலம் மனதிலே நிகழும் அநுபவங்களை ஆதாரமாக வைத்து எல்லை நிர்ணயிப்பதாகும். தூங்கும் பொழுது கனவிலே காணுகின்ற காட்சி, நனவு உலகில் ஒரு மணி நேரத்தைக் குறித்தாலும் சூட்சும உலகில், சொப்பன நிலையில் அந்த அநுபவங்களை மனது வருடக் கணக்கில் நிகழ்வதுபோல் தோற்றமளிக்கிறது. இதிலிருந்து நன்கு புலனாகிறது, மனது கற்பனை செய்திடும் இன்ப துன்ப உணர்ச்சிகளின் எல்லைக் கோடுகளே காலமாகும்.

மனதின் பல்வேறு நிலைகளை அனுசரித்தே காலம் கணக்கிடப்படுகிறது. நேரம் இருப்பதுபோல் நினைவுக்குத்தான் தெரிகிறது. எண்ணங்களின் இயக்கங்களே நேரம் இருப்பதாக எத்தி வைக்கிறது. மனதின் செயல்களே நேரத்தின் அவசியத்தைக்

குறிக்கிறது. மனமில்லாது போய்விட்டால் காலம் என்று ஒன்று தனியாக இல்லை. கால, தேச, வர்த்தமானங்கள் யாவும் மனதின் அசைவுகளால் அனுபவிக்கப்படும் மாயா தோற்றங்களே. ஆகவே மனிதன் மனதின் கட்டுக்கோப்பில் வாழும்வரையில், காலத்தினின்றும் ஆசைகளின் சிறையிலிருந்து விடுதலைபெற முடியாது. ஏனெனில் நினைப்புகளின் பிரதி பிம்பமாகவே நேரத்தைக் காண்கிறோம்.

யதார்த்த வஸ்துவாகிய உணர்வெளி எந்தவித மாறுதலுமின்றி ஏகமயமாக அமைந்துள்ளது. அகண்ட மகா சமுத்திரத்தில் பல்வேறு அலைகள் அதன் மேல் பாய்வதுபோல் பார்த்ததும், அலை வேறு கடல் வேறு என்று கணிப்பது போல், அகண்ட வஸ்துவில் உலகம் தனித்திருப்பதாக நாம் யூகிக்கிறோம். இதற்குக் காரணம் எண்ணற்ற ரூபங்களுக்கு நாமம் சூட்டி அது வெவ்வேறாக இருப்பதாக எண்ணுவதேயாகும். மனம் ரூபங்களைப் பார்த்ததும் அதற்கு மனமே வடிவங் கொடுத்து பெயர் மூலமாக. யதார்த்த வஸ்துவின்வின்றும் பிரித்து விடுகிறது. இவ்வாறு பாசுபடுத்தும் தன்மையே மனதின் தொழிலாக இருக்கிறது. இந்த மனமோ எண்ணற்ற எண்ணங்களின் பின்னமாக இருக்கிறது. முரண்பட்ட ஆசைகளின் கதம்பமே மனமாகும். இந்த மனமே ஒரு எல்லையில் ஓய்ந்து ஒழிந்து விட்டால், அது கண்ட, கணித்து வைத்திருந்த, நாம ரூபங்களும் நாசமாகிவிடும். மனம் இவ்வாறு ஒழிந்துவிட்டால் மனிதன் சூரியத்தில் நின்று விடுவதல்ல, அல்லது வெறும் பூத வெளியில் கரைந்து விடுவதுமல்ல. பொய்யிலே வளர்ந்தோங்கி பல்வேறு தோற்றங்களாகப் பவனி வந்து, மயக்கத்தின் அறியாமையினால் உண்மை போல் தோற்றமளித்த உலகமும், அதை மெய்யெனப் போற்றி பூஜித்த மனமும், அடியோடு சுட்டெரிக்கப் பெற்று யதார்த்த வஸ்துவே மிஞ்சியிருப்பதாகும். உண்மையில் உள்ளது அதுவே.

8. மரணத்தின் மர்மம்

உலகத்திலே வாழுகின்ற மனிதன் தனது கண்களுக்குப் புலனாகின்ற ஸ்தூல சரீரத்தையும் அதன் செயல்களையும் மட்டும் தான் காண முடிகிறது. ஆகவே மனிதனுடைய வெளித்தோற்றமாகிய பௌதீக சரீரம் அழிந்ததும் மனிதனின் வாழ்வின் ஆரம்பமும் முடிவும் நின்றுவிட்டதாகக் கருதுகிறான். மனிதன் தினசரி வாழ்க்கையில் சரீரம் உடைபட்டு மறைந்து விடுவதைக் கண்ணெதிரே காண்கிறான். அதனால் தான் உலக ஆசையில் கட்டுண்ட மனிதனுக்கு மரண பயம் பெரும் பீதியையும், திகிலையும் உண்டு பண்ணுகிறது. சில சமயம் உலகக் கவலையினால் நொந்து புண்ணாகிய மனிதன் அக்கவலையினின்றும் விடுபடுவதற்காக அவசரப் புத்தியினால், அறியாமையினால் தற்கொலையும் செய்துகொள்ள துணிகின்றான். ஆனால் மரணத்தினால் துன்பத்தை துடைத்து விடமுடியாது. ஏனெனில் ஸ்தூல சரீரம் அழிந்தாலும் வாழ்வின் ஆசைகள், அநுபவங்கள் யாவும் சூட்சும சரீரத்தில் தொடர்பாகச் சுழன்று கொண்டே இருக்கும். வாழ்வும் - சாவும் மாறி மாறி வந்தாலும் தொந்தங்கள் - பூர்த்தியாகாத ஆசைகள் யாவும் நீண்டதோர் சங்கிலித் தொடர்பு போல் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

மனிதன் மரணத்தைக்கண்டு இவ்வளவு பயப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம், இயல்பாக அழிந்து போகக்கூடிய ஸ்தூல சரீரத்தை ஆசையின் மயக்கத்தால் அழியும் சரீரத்தை, தானெனக் கருதுவதேயாகும். ஆனால் இவ்வுலகில் ஒரு சிறந்த வாழ்க்

கையை ஆரம்பிப்பதற்கு கொடுக்கப்பட்ட கருவியே அந்த ஸ்தூல சரீரமாகும். அந்த சரீரத்தின் துணையினால் ஆத்மீக பரிசுத்த ஆனந்தமான அமர வாழ்வைத் துவங்க வேண்டிய மனிதன் கீழ்த்தரமான ஆசையினால், மோக வெறியினால், மந்த புத்தியினால் மயங்கி சிதறுண்டுபோகக் கூடிய மாமிசக் கூடாகிய ஸ்தூல சரீரத்தையே தப்பாகப் பற்றிப்பிடித்துக்கொண்டான்.

இவ்வுலக வாழ்வு இனிய நந்தவனமாகத் திகழ வேண்டுமானால், அறியாமையின் ஆணியேராகிய ஆசைகளைப் பெரும் முயற்சியினால், பரிசுத்தக் கட்டுப்பாடுடைய ஞான வாழ்க்கையினால் உடைத்தெறிய வேண்டும். எந்த ரூபத்தில் மனிதனுக்கு ஆசை இருக்கிறதோ அந்தரூபம் மறைந்தவுடன் அவதிப்படுகிறான், ஏமாறுகிறான். ஏனெனில் அவன் காட்டிய அன்பெல்லாம் வெளிப்பகட்டாகத் தெரிகின்ற மாமிசப் பிண்டத்திற்குத்தான்.

மனிதன் சொற்ப காலத்திலே மறைந்திடும் சரீரமல்ல; அல்லது ஆசையிலேயே பின்னிக்கொண்டு அருவருப்பான வாழ்விலேயே நித்தம், நித்தம் மோதச் செய்யும் மனமுமல்ல; உண்மையில் மனிதன் என்றும் அழியாத மாறி, மாறி வரும் மரணத்திற்கும், பிறப்பிற்கும் அப்பாலுள்ள நித்தியமான, அகண்ட வஸ்துவேயாகும். அதுவே மனிதனது நிஜ சொரூபம். இவ்வளவு மிக நுட்பமான பெரும் மகிமை வாய்ந்த மனிதன் ஆசைக்கு அடிமையானதினால் தெளிவான அறிவை ஒழுங்காகப் பயன் படுத்தாதினால், பரிசுத்த ஆத்மீக ஞான வாழ்வை வாழத்தவறியதினால் இவ்வுலகிலும் மரணத்திற்குப் பின்னும் ஓயாக் கவலையினால் உழன்று அமைதியிழந்து அவதிப்படுகிறான்.

9. இதய மலரின் இதழ்கள்

வீணை உன்னை நீ குழப்பிக்கொள்ளாதே. வீண் குழப்பத்தின் முடிவு கோரமானது. என்று நீ அமைதியுடன் வாழ்கிறாயோ அன்றுதான் உன் வாழ்வு மலர்ந்து மகிழ்ச்சியளிக்கும்.

வருங்காலத்தை எண்ணி நீ வீணில் வருந்தாதே. சென்ற காலத்தை நினைத்துப்பாராதே. நிகழ் காலத்தில் ஏற்படும் கஷ்டங்களை யெல்லாம் உடனுக்குடன் உதறித்தள்ளி சமாளிக்கப் பழகிக்கொள்.

நீ நினைத்தால் உன் வாழ்வை நறுமணங் கமழும் நந்தவனமாகவும் அமைக்கலாம். அல்லது பசுமையற்ற பாலைவனமாகவும் மாற்றலாம். எல்லாம் உன் கையில்ல்தான் இருக்கிறது. உலகம் உனது சிந்தனையின் வெளித்தோற்றமே. உனது எண்ணங்களில் மலர்வதுதான் செயல். செயலில் பழுத்துக் கனிவதுதான் வாழ்க்கையாகும்.

நேர்த்தியானதும், நேர்மையானதும், சாந்திகலந்திடுவது மான நேரான வாழ்வை, கோணல் நிரைந்த விகாரமனதினால், விருப்பு வெறுப்பென்னும் மாசுபடிந்த கண்ணாடி மூலம் நோக்குவதினால், அதன் புனிதத் தன்மையை, அழகுணர்ச்சியை நாம் இழந்துவிடுகிறோம்.

வாழ்வதெல்லாம் பெரும் விளையாட்டு. இன்பத்தை நாடுகின்ற மனமும், சலியாது பொருள், புகழ் இவைகளைத் தேடுகின்ற ஆசையும் ஓயாது துக்கத்திலே, பூர்த்தியாகாத எழுச்சியிலே ஓடுகின்ற மயக்க நிலைக்கான மர்ம போதைகள்.

சிந்தனையை ஒழுங்கு படுத்தி, மனோ நிலையை சீர்படுத்தி, ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உன் மனதையே நன்கு விளங்கி, உனது கருத்துக்களை சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் வெளியிடப் பழகிக்கொள்.

வாழ்வு கசந்து விடுவதற்கு முக்கிய காரணம் மனதை ஆசைகள் அசைத்து விடுவதினால்தான். ஆகவே மனம் அறிவின் இயல்பை பிரதிபலித்திடும் கருவியாக இருக்க வேண்டுமேயல்லாது அமைதியான அறிவை அசைத்திடும் ஆயுதமாக மாறக்கூடாது.

உனது புனிதம் நிறைந்த, பரிசுத்தமான ஆத்மீக வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை. ஆழ்ந்த தியானத்தினால் சேகரித்த ஆத்மீக சக்தியை இந்த உலகத்தில் எந்தச் சக்தியினாலும் குலைத்து விட முடியாது. அருள் நிறைந்த ஆனந்தத்தில் ஜீவநதி உனது ஆத்மீக பரிசுத்த வாழ்விலேதான் தங்கியிருக்கிறது.

அழகு என்று உண்மையில் உலகில் ஒன்றுமில்லை. எதை மனம் ஆசையினால் கவ்வப்பட்டு நாடுகிறதோ அதுவே அத்தருணத்தில் அழகெனத் தோன்றுகிறது. ஏதாவதொரு பொருளுடன் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்வதுதான் மனதின் இயல்பு. எந்தப் பொருளில் மனம் ஆசையாகிறதோ அப்பொருள் கவர்ச்சிகரமாகக் காட்சியளிக்கிறது. எல்லாம் எண்ணங்களின் ஏமாற்றமேயாகும். உண்மையான அழகை நமது புறக்கண்களால் காண முடியாது. ஆழ்ந்த அமைதியான தியானத்தினால் உணரமுடியும். மனம் ஒருங்கிய வேளையிலே, மனமற்ற மௌன நிலையில்தான் ஆனந்தம் நிறைந்த அழகை அனுபவிக்க முடியும்.

வாழ்வு என்பது ஒவ்வொரு விநாடியும் ஒருவன் தன்னைத் தானே ஆழ்ந்த தியானத்திலே உணர்ந்து அனுபவித்தறிய வேண்டிய உண்மைக் கலையாகும். ஆனால் ஆசைகளின் எழுச்சியாகிய இன்ப-துன்ப உணர்ச்சிகளினால் வாழ்வைச் சந்திப்பதால் அதன் உண்மை ரசனை கெட்டு அதன் உயிரோட்டம் நின்று விடுகிறது.

மனமே! ஏன் துக்கத்தால் கலங்குகிறாய். உலக வாழ்விலே இன்பம் இல்லையென உணர்ந்து, அதைத் துறந்து, ஆத்மீக வாழ்விலே முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் உனக்கு ஏன் துக்கம்.

ஆசை ஆணவத்தை அழித்து, அகண்ட சத்பொருளாகிய இறைவனை அடைய இயன்ற சாதனையில் பயின்று வரும் உனது வாழ்விலே துக்கத்திற்கும், கலக்கத்திற்கும் காரணமே இல்லை.

நீ நித்தியன்! உனது குறிக்கோள் தூய்மையானது; உனது எண்ணம் பரிசுத்தமானது! உனது பிரார்த்தனை மாசற்றது! உனது வாழ்வு, உனது சபதம், யாவும் களங்கமற்றது. பின் ஏன் யாருக்கு இவ்வுலகில் பயப்படவேண்டும். உனது இலட்சியத்தினின்றும் சிதைப்பதற்கு உன்னை ஆசை காட்டி அழிப்பதற்கு இவ்வுலகில் எச்சக்திற்கும் வலிமை கிடையாது.

பயமும் கவலையும் கொண்ட மனிதன் ஆத்மீக வாழ்விலே ஈடேற்றம் அடைய முடியாது. பயத்தை ஒழிப்போம் பாரினி லுள்ள யாவும் நம்மை எதிர்த்தாலும் நமது இலட்சியத்தினின்றும் சிறிதும் பிறழோம்.

மனித வாழ்வின் மகத்தான குறிக்கோள் என்ன வெனில் மனிதன் எந்தப் பொருளின் தொடர்பினால் வாழ்வின் எல்லையற்ற இன்பத்தேக்கத்தில் மூழ்க முடியுமோ, எந்தப் பரிபூர்ண சக்தியின்

துணைகொண்டு யாவும் இயங்குகிறதோ, எந்த இன்பம் என்றும் அழியாததோ எது யாவையும் கடந்து, காலத்தையும் கடந்து ஏக மயமாக எங்கும் பரவி நிற்கிறதோ, அது எது வென்று உணர்ந்து, அதனுடன் லயித்து அது மயமாகிவிடுவதேயாகும்.

மனிதனுடைய மனோநிலை எவ்வித மென்றால், மனம் எதைத் தீவிரமாகச் சிந்தனை செய்கிறதோ அதுவாகவே அம்மனம் மாறிவிடுவதேயாகும். எவனுடைய இதயம் எப்பொழுதும் எண்ணங்களின் எழுச்சியால் இங்கும் அங்குமாக ஓடி ஆடுகிறதோ, அவன் மனதை ஒன்று படுத்தும் முயற்சியில் சித்தியடைய முடியாது. ஆழ்ந்த தியானத்தில் மூழ்கி உலக இன்ப துன்பங்களை மறந்து, அமைதியுடன் வாழ்ந்து வருபவரை உலக ஆசா பாசங்களோ அல்லது தீய எழுச்சியூட்டும் காமக்கருத்துக்களோ, திண்டுவதில்லை.

சாந்தியிலே ஓய்வு காணாத - மனம் சம்பூர்ண ஆனந்தத்தை அடைய முடியாது. ஆழ்ந்த தியானத்தில்தான் இன்பத்தின் எல்லையை எட்டிப்பிடிக்க முடியும். மனிதன் அழகை ரசிக்க ஆசைப்படுகிறான் மனம் அமைதியாகவும், தெளிந்த அறிவோடும் நமது உணர்ச்சிகள் இருக்கும் போதுதான் உண்மையான அழகை இதயத்தில் உணரமுடியும். காணுகின்ற உலகம் நமது உள்ளத்தின் புகைப்படம். மனது மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் பார்ப்பது யாவும் இன்பமாகவும், இனிமையாகவும் காட்சியளிக்கும், மனம் போல் வாழ்வு-மனம் எதை அதிகமாக விரும்புகிறதோ,

அதுவாகவே மாறிவிடும். ஆகவே எப்போதும் பரிசுத்தமாகவும்; சாந்தமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

மனதில் அசுத்தங்களும், ஆசைகளும் நிறைந்து இருக்கும் வரையில் ஆண்டவனை தியானிப்பதெல்லாம் வீணையாகும்.

மனதில் பலவிதமான ஆபாசங்கள் குவிந்திருக்கும் வரையில் உனது குழப்பத்தை யாராலும் நீக்கமுடியாது.

மனதில் ஆசைகள் ஏற்பட்டவுடன் அவைகளை உடனுக்குடன் கவனமாகக் கவனித்தால் அவைகள் நின்றுவிடும்.

காணுகின்ற உலகம் உனது உள்ளத்தின் பிரதிபிம்பம். மாறுகின்ற மனம் மயக்கத்தின் வெளித்தோற்றம். மயக்கத்தைத் தரும் பல மர்மமான மாயாருபங்கள் அநேகம். அவைகளை விரும்பவும் வேண்டாம், வெறுக்கவும் வேண்டாம்.

எண்ணங்கள் அல்லது ஆசைகள் நின்றபின் நிகழுகின்ற அனுபவமே தியானமாகும். மனிதன் எண்ணத்தில் கட்டுப்பட்டு இருக்கும் வரையில் கணக்கற்ற கவலைகளுக்கு ஆளாக வேண்டியது தான். ஏனெனில் எண்ணங்களின் இயல்பு சதாகாலமும் குழப்பத்தை உண்டாக்குவதேயாகும்.

இன்பம் நிறைந்த, அழகுள்ள மலர் இதயத்தை தொட்டுவிடுகிறது. மலர்ந்த கவர்ச்சியான மனோகர முகம் உணர்ச்சியைத் தொட்டு இன்ப வீணையை மீட்டி விடுகிறது. அன்புடன் அன்பு

உறவாடுவது இயல்புமட்டுமல்ல இயற்கையுங்கூட. ஆனால் அன்பின் பெயரால் மன அசைவில் வாழ்வது, மனோதத்துவத்தின் நுண்ணிய பகுதியாகிய உள் மனதை விளங்காத்தன்மையைக் காட்டுகிறது.

இன்பமயக்கத்தில் இருமாந்திருக்கும் மானிடர்களைத் தட்டியெழுப்புவது துக்கமும் துயரமுமேயாகும். ஆகவே துக்கத்தை அன்புடன் வரவேற்போமாக.

ஆத்மீக அடிப்படையற்ற வாழ்வு துக்கம் நிறைந்த சோக வாழ்வு மட்டுமல்ல, மயக்கம் கலந்த மந்த வாழ்வுமாகும். ஆகவே ஆத்மீக வாழ்வு வாழ எத்தனிக்கும் சாதகன் வெகுக்கட்டுப்பாடுடன் இருப்பதோடு தனது தியான நிலையை கெடுத்திடும் எந்த வித நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடாதிருக்கவேண்டும்.

மனம்போல் வாழ்வு, மனம் எதை அதிகமாக விரும்புகிறதோ அதுவாகவே மாறிவிடும்.

மலர்ந்த முகமே வாழ்வின் இன்பம், தெளிந்த அறிவே தியானத்தின் மகிமை.

10. வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கு

உனது வாழ்வின் உயிர்நாடி உன்கையில் தானிருக்கிறது. உனது நல்லொழுக்க தூய வாழ்வில் உறுதியாக நில். உனது வாழ்வு உண்மையில் புனிதமடையும். உனது ஆத்மீகச் சுதந்திரத்தைப் பறிப்பதற்கு யாருக்கும் உரிமைகிடையாது. உனது வசீகர சக்தியை அழிப்பதற்கு யாராலும் இயலாது. பண்பட்ட பரிசுத்த ஆத்மீக வாழ்வில்தான் இன்பமும் இதய சாந்தியும் இருக்கிறது. உனது வாழ்வு உயர்தர ஆத்மீக சக்தியில் பிணைந்திருக்கும் வரையில் உனது பரந்த-தெளிவான லட்சியத்தை யாராலும் களங்கப் படுத்த முடியாது.

ஞான வாழ்வு புனிதம் நிறைந்த வற்றாத இன்ப ஊற்று. அருள் நிறைந்த அழகும், ஆனந்தம் கலந்த அமைதியும் எப்பொழுது உனது சாதனையில் வளர்ந்தோங்குகிறதோ அன்றுதான் ஆத்மீக வாழ்வின் மறுமலர்ச்சி எழில் பெறுகிறது.

எந்தக் காரணத்தினாலும் துக்கமோ சோகமோ அடையாதே. பார்ப்பது யாவும் பயனற்றுப் போய்விடும். காண்பது யாவும் காலத்தின் வேகத்திலே சூனியமாக மாறிவிடும். எங்கு நின்றால் மனதின் அசைவு ஏற்படாதோ அங்கே சதாவும் இரு அதுவே உனது சொந்த நிலை.

சகலவித ஆசைகளுக்கும் அப்பால் இருந்துகொள். அதுவே சொர்க்கம்.

காணும் உலகம் காணப்படுவது பார்ப்பவன் பார்ப்பதினால் தான். உலகம் உண்டு என்பதற்கு அத்தாட்சி, பார்ப்பவன் இருப்பதினால்தான், உலகம் தன்னளவில் நிரூபிக்கமுடியாது.

நொடிப் பொழுதில் நூற்றுக்கணக்கான கற்பனை உலகங்களை உருவாக்கி உயர்வான ஆத்மீகச் சக்தியை பாழ்படுத்திடும் மனதை எல்லா நிலைகளிலும் உணர்வதே விவேகம்.

தொன்று தொட்டு தோன்றி வந்த வினையின் பயனே ஆசையின் உத்வேகங்களாகும். ஆசைகளற்று அமைதிபெறுவதே ஆனந்தகரமாக வாழ்வதற்குச் சிறந்த மார்க்கம்.

நிலையற்ற வாழ்வை நிலையெனக் கொள்வது பேதமை, சுஷண நேரத்தில் சரிந்து விழுந்திடும் சரீரத்தைத் தானேயென்று எண்ணுவது அறியாமை.

மெளனம் என்பது கண்முடி வாய்ப்பேசாது ஊமைபோல் இருப்பதல்ல; எல்லா நிலைகளிலும் மனம் கலங்காது நிதானத்துடன் மனமகிழ்வுடன் தியான நிலையிலே இருந்து எல்லா வேலைகளையும் திறமையாகச் செய்வதேயாகும்.

அன்பின் பண்பினிலே நின்று இன்பத்தின் உணர்வினிலே லயமாகி உயர்வான தியானத்திலே காணப்படுவதே கற்பனை கலவாத மெளனம்.

புற உலகில் இன்பங்காண நினைப்பது அர்த்தமற்ற உணர்ச்சியின் கிளர்ச்சி அல்லது மயக்கிடும் மனதின் எழுச்சி.

பட்டுப்போன, பயனற்றுப்போன எண்ணங்களை ஞாபகத்தின் ஏணியிலே ஏற்றி, மனத்திரைக்கு கொணர்ந்து மாயா ஜால வித்தைகள் செய்யும் கற்பனைக் கோட்டையைக் கடந்தால்தான் விடுதலை காணமுடியும்.

வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் நிலை தடுமாறும் சுபாவம் மனதிற்கு உண்டு. ஆகவே மனங்கடந்த தூய நிலையில் சுகம் பெறு.

சிதைந்த உள்ளமும் சீரழிந்த உடலும், அறிவுத்துறையிலே ஆர்வம் காட்டமுடியாது.

சிந்தை கலங்காது திடமான தைரியத்துடன் சதா நிஷ்டையிலே சார்ந்திருப்பதே பிரச்சினைகளினின்றும் பிரிவதற்கு வழி.

அண்டமெல்லாம் அசைந்தாலும் அகம் மட்டும் அசையாது காப்பாற்றுவதே ஆத்மீகக் கடமை.

நினைவற்ற நிலையிலே நித்தமும் ஓய்வு பெறுவதே மகத்தான தவம்.

இன்ப துன்ப உணர்ச்சிகளுக்கு அப்பாலிருந்துகொள். அதுவே ஆத்மீக சுதந்திரம்.

தொல்லைகளும் சஞ்சலங்களும் தொடர்ச்சியாக வந்தாலும் சமநிலை தவறாது யாவற்றையும் தாங்கிக் கொள்வதே பொறுமை.

எல்லா நிலைகளிலும் ஏக வஸ்துவில் ஒன்றாகி இன்ப துன்பங்களினால் சலிக்காது வாழ்வதே நேர்மை.

எண்ணங்கள் யாவும் ஓய்ந்து ஒன்றுபட்ட உள்ளத்துடன் யாவற்றையும் உணர்வதே அறிவு.

நிலையாக உள்ளது எதுவோ அதுவே யாவற்றிலும் கலந்தும் கடந்தும் இருக்கிறது. அதுவே உண்மைப் பொருள். மற்றது யாவும் பொய் வடிவங்கள்.

உலகத்தைக் குறை கூறாதே. உனது உள்ளம் ஒழுங்காகி விட்டால் யாவும் உயர்வாகவே தோற்றமளிக்கும்.

எண்ணங்களை விருப்பு - வெறுப்பின்றி எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் சாந்தமாகக் கவனிப்பதே கவலையை ஒழிப்பதற்கு சிறந்த முறை.

சிதைந்த உள்ளத்தோடு வாழ்பவன் சிக்கல் நிறைந்த எண்ணங்களின் பிடியிலே அடிமை யாக்கப்பட்டவன்.

எதிலும் பற்றாது தாமரை இலையில் தண்ணீர் தங்குவதுபோல் உலகத்தில் வாழ்வதே சந்நியாசம்.

குழப்பத்தின் மத்தியிலே தனக்குள் குதூகலத்தைக் காண்பவனே ஆத்மீக வாழ்வில் முன்னேற முடியும்.

அடிக்கடி அசைந்து ஆசைகளின் பின்னலுக்கு அடிமையாவது அஞ்ஞானத்தின் அறிகுறி.

சென்ற ஜென்மத்தில் சேகரித்த ஆசைகள், நிகழ் காலத்தில் உருவாக்கிய கற்பனைகள், எதிர்காலத்தை எண்ணி ஏக்கமுறும் எண்ணங்கள் யாவும் ஒரு சாதகனுடைய வாழ்க்கைக்குப் பெரும் தடைகள்.

மனதுடன் போராடி வெற்றி காண்பதிலே உற்சாக மில்லாத வன் உயிரற்ற நடைப்பிணம்.

எங்கு பரிசுத்தமும் பண்பாடும் பவனி வருகிறதோ அங்கு தான் அழகும் ஆனந்தமும் வளர்ச்சி பெறுகிறது.

எங்கு கவலையும் குழப்பமும் தாண்டவமாடுகிறதோ அங்கு பயமும், பலஹீனமும் நையாண்டி செய்கிறது.

எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் மனம் அசையாதிருக்கப் பழகுவதே விவேகம்.

அறிவை அசைத்திடும் ஆசைகள் மனதில் உதிக்காது இருக்கப் பழகுவதே விவேகம்.

ஓயாது போராடி ஓய்வுகாணாத மனம் ஓய்வு பெறுவதே தியானம்.

மனங்கடந்த நிலையில் வாழ்வதே மகிழ்ச்சி என்ற உயர்வான உணர்வு பெறும் வரையில், விடுதலையைக் காணமுடியாது.

இன்பம் மனதினால் உணரப்படும் எண்ணங்களின் கதம்பமல்ல, மௌனத்தின் ஆழத்திலே அனுபவிக்கப்படும் ஆனந்தம். நினைவு நின்ற இடமே இனிமை நிறைந்த நிலை.

மனோமயக்கத்தின் வீழ்ச்சியிலே சுழல்பவனுக்கே உலகக் கவலைகள் வாட்டுகின்றன.

அந்தகாரம் நிறைந்த அறியாமையின் உருவமே மனம்-மட்டரக எழுச்சிகளுக்கு உயிர் கொடுக்கும் மனம் கணக்கற்ற ஆசைகளின் துடிப்பு.

மனம் ஏதாவதொன்றைச் சிந்தித்துக் கலக்கமடைந்து கவலையினால் பிதற்றுவதே அதன் இயல்பு.

மனிதன் மனதின் சேஷ்டைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் வரையில் மட்டில்லா மயக்கங்களில் மாயவேண்டியதுதான்.

பொய்மை நிறைந்த நினைவுக் கூட்டங்கள் யாவும் மறைந்த இடத்திலே அறிவு பிரகாசிக்கிறது.

மனமற்ற மௌன நிலையிலே அன்பின் குரல் கேட்கிறது. அன்பெனும் மலர்ச்சோலையில் வாழ்வதே ஆனந்தம். ஏனெனில் அங்கு அசைந்திடும் மனதிற்கு மதிப்பு இல்லை.

ஆத்மீகப் பண்பினிலே வளர்ச்சியடையாத வாழ்க்கை வறட்சி நிறைந்ததொர் பாலைவனம்.

காலத்தைக் கடந்து சதா ஆனந்த நிலையில் இருக்கும் சாதகன் வாழ்வில் எந்தவித மாறுதல்களும் பாதிக்காது.

விஞ்ஞான அறிவுகொண்டு பேரறிவிற்கும் பேராணந்தத்திற்கும் ஆதாரமாகிய அகத்தைப் பற்றியும் அதன் தன்மைகளைப் பற்றியும் ஆராய முயன்றும் முடியவில்லை. பௌதீகப் பொருட்களைப் பிய்த்துணரும் ஆற்றல் பெற்ற விஞ்ஞானம் ஆத்மாவின் ஆரம்பப் புள்ளியைக்கூட எட்டிப் பிடிக்கமுடியவில்லை.

மனதின் நுட்பத்தைச் சரியாக விளங்குவதே மகாசாதனை யாகும். நிமிடந்தோறும் மாறிடும் மனதை ஒழுங்காக வைத்திருப்பதே தியானம்.

மனது அசைவற்ற நிலையில் ஒரு ஆனந்தம் உண்டாகும். அதிலே லயமாவதே தியானம்.

மனது மற்றவைகளையே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அவ் விதம் செய்யாது மனம் மனதையே பார்ப்பதே தியானம்.

உலகத்தில் மனிதனாகப் பிறப்பதே பெரும் தொல்லைதான். வாழ்வதோ பிரச்சினைகள் நிறைந்தது. இதிலிருந்து தப்புவற்கு ஞான ஆராய்ச்சியைத்தவிர வேறு மார்க்கம் இல்லை. எந்த உயர்வான தியான நிலையில் நின்றால் எந்த வித பயமும் கவலையும் சிறிதேனும் இல்லாது போய்விடுமோ, அந்த நிலையில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் இருக்கப் பழகுவதே ஆத்மீக விடுதலை.

உண்மையில் அகண்ட வஸ்துவாகிய யதார்த்தம் எந்தப் பொருளிடமும் தொடர்பு வைத்திருக்கவில்லை. ஆனால் எந்தப் பொருளும் யதார்த்தத்தின் உதவியின்றி இயங்கவும் முடியாது.

சிருஷ்டிப் பொருட்கள் யாவும் மாறியும் அழிந்தும் புதுப் பித்துக் கொண்டும் இருக்கின்றன. ஆகவே எதிலும் ஆசை வையாது வாழ்வதே சாதகனின் கடமை.

ஆசைகளின் எழுச்சிகளினால் உயிர் பெற்ற மனமே மாயை யாகும். அதன் மர்மத்தை நன்கு விளங்க வேண்டுமானால் எண்ண அலைகளின் போக்கைத் தெளிவாக விளங்க வேண்டும்.

பலவாறாகத் தோன்றும் ரூபங்கள் யாவும் இருப்பது போல் காட்சியளிப்பதற்குக் காரணம் மனம் அந்த ரூபங்களில் சம்பந்தம் வைத்திருப்பதே யாகும்.

மனம் எதிலும் சார்ந்து நில்லாது தனித்து இருக்கும் நிலையில் குழப்பத்திற்கும் குமுறல்களுக்கும் இடமே இல்லை. மனது எந்த ரூபத்திலும் தொடர்பு வைக்காது அருபத்திலே ஆழ்ந்து விடுவதே அமைதி.

மனதிற்கு அப்பாலே செல்வதற்குமுன் மனதின் தன்மைகளை விருப்பு வெறுப்பின்றி அறிவது அவசியமாகும்.

சித்தத்தின் போக்கை சிறந்த முறையில் அறிவதற்கு எது துணைக்கருவியாக இருக்கிறதோ அதுவே அறிவு.

ஆசைகளின் பதிவுகள் உள்ளத்தில் பதியாது உயர்வான நிலையில் ஓய்ந்து விடுவதே ஒழுங்காக வாழச் சிறப்பான மார்க்கம்.

சஞ்சலத்தினால் சலித்திடும் மனம் சாந்தியாக இருப்பதே சாதனை.

எதுவும் நினையாது அகண்ட வெளியிலே ஆனந்தம் காண்பதே ஆத்மீக அறிவு.

எதிலும் பற்றாது பரவெளியிலே பரவசம் காண்பதே ஆனந்தம்.

எதிலும் ஓட்டாது உயர்வான உணர்வெளியிலே சரணமடைவதே சாந்தம்.

எதிலும் தொடாது மனதினால் எட்ட முடியாத எல்லையை எட்டிவிடுவதே ஞானம்.

எங்கு ஆசைகளின் ஆட்சி அடியோடு ஒழிந்து விடுகிறதோ அங்குதான் அறிவு பிரகாசிக்க முடியும்.

எங்கு இச்சைகளின் கொதிப்புகள் முற்றாக மடிந்து விடுகிறதோ அங்குதான் அறிவு பிரகாசிக்கமுடியும்.

எங்கு சிந்தனையின் வீச்சு செயலற்று விடுகிறதோ அங்குதான் அமைதியின் தென்றலைக் காணமுடியும்.

இச்சை கொடுத்திடும் இன்பக் கிளர்ச்சியே புயல் கொணர்ந்திடும் நஞ்சுக் காற்று.

மையல் தந்திடும் மனதின் நிழல்தான் கனவில் காணும் கணக்கற்ற ரூபங்கள்.

வாழ்க்கையில் நிகழும் சம்பவங்கள் எதிலும் சாராது சாட்சி மயமாக யாவற்றையும் கவனித்து, தெளிவுடன் இருப்பதே சாதகனின் கடமை.

எப்பொழுதும் மன அமைதியுடன் மலர்ந்த முகத்துடன் எதிலும் ஒட்டாது உயர்வான தியான நிலையிலே ஓய்வு பெறுவதே சாதகனின் கடமை.

எதிலும் மயங்காது எல்லா நிலைகளிலும், இன்ப துன்ப உணர்ச்சிகளுக்கு அப்பாலுள்ள துரிய வெளியினில் சார்ந்திருப்பதே சாதகனின் கடமை.

நுணுக்கமான தத்துவ விசாரணையில் ஈடுபட்டு அறிவைக் கூர்மை படுத்துவதிலே ஆர்வம் காட்டுவதே சாதகனின் கடமை.

எல்லா நிலைகளிலும் மனதையே உற்றுணர்ந்து உள்ளது எதுவோ அதிலே லயமாவதே சாதகனின் கடமை.

சிந்தனை சிதறாது தியான நிலையிலிருந்து செயலாற்றுவதே சாதகனின் சிறப்பு.

கற்பனையை உண்டாக்கும் மனம் மௌனத்தில் சார்வதே தவநிலை.

மனம் எதிலும் சாராது சாந்தமாக யாவற்றையும் நோக்குவதே தவநிலை.

எண்ணங்களின் எழுச்சிகளில் ஏமாறாது சம்பூர்ண சாந்தியில் சரணமடைவதே பக்தி.

நிமிடந்தோறும் மாறிடும் மனதை ஓயாது பார்ப்பதே பணிவு.

பற்பல ஜாலங்களை மின்வெட்டும் நேரத்திலே கழலச் செய்யும் மனது மாண்டுவிடும் மர்மத்தை விளங்குவதே தன்னறிவு.

மனது எதைப்பற்றி நினைக்கிறதோ அதுவாகவே ஆகிவிடுவதால் அது எதுவும் எண்ணாது எல்லா நிலைகளிலும் சும்மா இருப்பதே சுகம்.

ஆசைகளின் வீச்சினிலே செயல்படுவதுயாவும் செத்துப்போன பழைய எண்ணங்களின் மறு ஒலிபரப்பு.

இச்சைகளினால் தூண்டப்பெற்று இன்பத்தை நுகர வேண்டும் என்று நினைப்பதே பெரும் மயக்கம்.

எக்காலத்திலும் மனதின் உத்தரவுகளுக்கு மதிப்பு கொடுக்கக் கூடாது. ஏனெனில் முன்பின் முரண்பட்ட கருத்துக்களையும், பற்பல இச்சைகளையும் திணித்துத் திண்டாடும் நிலைமைக்கு ஆக்கிவிடும்.

அறிவை மயக்கிடும் அற்ப இன்பங்கள்யாவும் வறட்சியான பாலைவனத்திலே தோன்றிடும் கானல் நீர்.

மோக வெறியின் வீச்சல்களுக்கு ஆட்டம் போடும் அனைவர் களும் அருவருப்பான அஞ்ஞான இருட் குகையிலே முடிவில் அடை பட நேரிடும்.

மனம் ரூபங்களில் தொடர்பு கொள்வதினாலேயே ஆசைகளு குத்தடிப்பு உண்டாகிறது. யாவற்றிலும் பற்றாது பார்ப்பதே அறிவு.

சகல கலைகளிலும் தேர்ச்சியடைந்தாலும் “ தன்னை விளங்கும் அறிவு ” இல்லார்க்கு ஈடேற்றம் இல்லை.

மாண்டுபோன எண்ணங்களை மீண்டும் புத்துயிர் அளிப்பதே கீழான மனதின் ஓயாத வேலை. மனதை நசிப்பதே மகத்தான சாதனை.

கணக்கற்ற எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் கொதித்தெழுந்தாலும் சாந்தமாக இருப்பதே பொறுமை.

ஆசை உணர்ச்சிகள் வெகு உக்கிரமாகப் புகுந்தாலும் அசை வற்று அமைதியாக நோக்குவதே பொறுமை.

பற்பல எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் பவனி வந்தாலும் யாவற்றையும் விருப்பு—வெறுப்பில்லாமல் கவனிப்பதே பொறுமை.

நிலையில்லாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்வைச் சாகுவதமாகக் கருதுவதே கண்முடித்தனமான மூட நம்பிக்கை.

தியானத்தினால் மறுமலர்ச்சி யடையாதமனிதன் மானிலத்தில் மிகிழ்ச்சி காண முடியாது.

எல்லா நிலைகளிலும் எதிலும் பற்றாது ஏகாந்த வெளியினிலே ஐக்கியமாவதே ஆத்மீக வாழ்க்கை.

மனம் ஓய்வாக இருக்கும்பொழுதுதான் தியானத்தின் மகிமையை நன்கு உணர முடியும்.

குழப்பங்கள், துயரங்கள், துன்பங்கள் யாவும் யதார்த்த வஸ்துவினின்றும் பிரிந்த மனிதனால் அகங்காரத்தினால், அஞ்ஞானத்தினால் உருவாக்கப்பட்ட அர்த்தமற்ற கற்பனைகள்.

மரணம், பிறப்பு, உலகம் யாவும் உன்னதமான யதார்த்த நிலையில் நின்று நோக்குங்கால் வெறும் பொய்த் தோற்றங்களே.

யதார்த்த வஸ்துவில் சார்ந்திருக்கும் மனிதன் என்றும் எப்பொழுதும் எதனாலும் பாதிப்பதுமில்லை, பயப்படுவதுமில்லை; மாறுவதுமில்லை, மயங்குவதுமில்லை.

எண்ணற்ற எண்ண அலைகளின் தொகுதியே மனம். சடப்பொருட்களால் சமைத்தெடுக்கப்பெற்ற பெட்டியே மானிட சரீரம். இது இரண்டிலும் இறுமாந்து வாழ்வதாகக் கற்பனையின் பிரதிபிம்பமே அறியாமை.

உனது மனம் அசைவற்று இருந்தால்தான் அகண்ட சக்தியின் ஆற்றலை அறிய முடியும். ஆத்மீக தெய்வீக வாழ்க்கையை நினைவுப் பின்னலிலே நின்று நிர்ணயிக்க முடியாது.

எண்ணங்களை எந்தவித நோக்குமின்றி ஆராய்வதே தன்னறிவு. அமைதியிலே ஓய்வுபெற்று வெட்டவெளியில் உணர்வு மயமாக விளங்குவதே தன்னறிவு. எண்ணங்களின் சம்பந்தங்களினால் சலனமடையாத சாந்தியைப் பெறுவதே தன்னறிவு. எந்த

விதத் தொடர்புகளினாலும் சித்தம் விகாரமடையாத சக்தியைக் கொடுப்பதே தன்னறிவு.

மனதின் ஆசைப்பிரகாரம் வாழ்ந்தவன் இவ்வையகத்தில் அமைதியோ, ஆனந்தமோ அனுபவித்தது கிடையாது. எங்கு அறிவு ஆட்சி செய்கிறதோ அங்கு அன்பும், அமைதியும், ஆனந்தமும் அழகாக அமைந்துவிடுகின்றன.

மனிதன் மனோமயக்கத்தில் மயங்கிடும் மந்த நிலை இருக்கும் வரையில், வாழ்க்கையில் ஏற்படுகிற எந்தவிதப் பிரச்சினைகளையும் தீர்த்துவிட முடியாது.

இன்பத்தில் இறுமாந்துவிடாது, துன்பத்தில் சோர்ந்து விடாது, சமமாக வாழ்வதே சமரசம்.

மனம் இச்சைகளின் கொடுமைகளினால் கொதிக்காதிருப்பதே வீரம். அறிவுத் தெளிவோடு கூடிய தியான இன்பத்திலே ஆழ்ந்து விடுவதே அகண்ட சத்பொருளின் அருளை அடைவதற்கு வழி.

தெய்வீக அன்பினிலே, ஆத்மீகப் பண்பினிலே மலர்ச்சிபெற்று ஜோதி வீசும் மௌன தியானத்திலே ஆனந்தம் பெற்று ஞான சாதனையில் வளர்ச்சி பெறுவதே வாழ்க்கையின் நோக்கம்.

உங்களது மனதிலே மகிழ்ச்சியும், சாந்தியும் நிறைய வேண்டுமானால் தினந்தோறும் தியானம் செய்து பழகுங்கள்.

ஆசைகளின் பின்னலிலே வாழ்வதே நரகம். வெப்பம் நிறைந்த இச்சைகளுக்கு அடிமையாவதே சிறைச்சாலை.

மனிதன் மனதின் பிடியிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே மானிட ஜீவியத்தின் மாபெரும் லட்சியம்.

எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கலங்காது இருப்பதே நாம் வாழ்க்கையில் கற்கவேண்டிய முதற்பாடம்.

மயங்காது மருட்சியடையாது மாண்புடன் வாழ்வதே அறிவுக் கலையில் தேர்ந்ததின் பலன்.

உயர்வான உன்னதத் தியானப் பூங்காவிலே துரிய நிலையிலே வாழ்பவன் என்றும் பிறந்ததில்லை, ஆகவே சாகவேண்டிய அவசியமில்லை.

தன்னையே தான் தத்துவ ரீதியில் ஆராய்ந்தால் “நான்” என்பது வெறும் எண்ணங்களின் கூட்டு என்பதை அறிவோம்.

உடலினால் நுகரப்படும் எண்ணங்கள், புலன்களுக்கு மயக்கமுட்டி அறிவுக்குச் சாவு மணி அடிக்கிறது.

மனிதன் சரீர இச்சைகளுக்குச் சாய்ந்து கொடுக்கும் மனப் பாண்மை இருக்கும் வரையில் உயர்வான வாழ்வை ஒழுங்காக அனுபவிக்க முடியாது.

யாவும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் இவ்வையகத்தில் யாவற்றிற்கும் சாட்சியாக இருப்பது எதுவோ அதுவே உன் ஆத்மா.

என்றும் எங்கும் எப்பொழுதும் உள்ளது துரியம்—உணர்வெளி. அதில் ஐக்கியமாவதே யோக—ஞான சாதனைகளின் முடிவு.

அமைதியே எங்கள் ஆனந்தம்! அறிவே எங்கள் ஆயுதம் அன்பே எங்கள் வாழ்வு.

காணுகின்ற ரூபம் அதை அனுபவிக்க ஆசைகொள்ளும் மனம் யாவும் இல்லாத ஒன்றில் இருப்பதுபோல் மயங்கும் மாயை.

மட்டரக இச்சையிலே மகிழ்ச்சிகாணும் வரையில் வாழ்வில் சாந்தியும், விடுதலையும் அனுபவிக்க முடியாது.

மனது கெட்ட உணர்ச்சிகளினால் தீண்டப்படும் வரையில் தெளிந்த அறிவைக் காண முடியாது.

ஆசைகளை பூர்த்தியடையும்படி செய்திடும் முயற்சிகள் யாவும் மயக்கத்தினால் உண்டாகும் பொய்த் தோற்றத்தின் பித்த லாட்டம்.

முடிந்த அனுபவம் முற்றிலும் மறக்கவேண்டிய விஷயம், அதை வார்த்தைகளின் சக்கரத்தால் சுழலச் செய்து உயிர் கொடுத்து மனத்திரையில் கொணர்வது மதியீனம்.

சென்றதிலும், வரப்போவதிலும் சிந்தையைச் செலுத்தி, கற்பனை உலகில் கணக்கற்ற எண்ணப் பிசாசுகளை உண்டாக்கி சுமப்பதுவே துக்கம்.

கொடுமை நிறைந்த இச்சைகளுக்குச் சிக்கிய மனிதன் வீண் குழப்பத்திலே வெந்து சாகவேண்டிய விறகுக் கட்டை.

மையல் தந்திடும் மனதின் நிழல்தான் கனவில் காணும் கணக்கற்ற காட்சிகள்.

மாண்புமிக்க மானிடச் சரீரம் கிடைத்தபின் மகத்தான தெய்வீக நிலையை அடைவதே வாழ்வின் உயர்வான இலட்சியமாகும்.

எதை விளங்குவதின் மூலம் உலகிலுள்ள எல்லா வஸ்துக்களையும் சம்பூரணமாக அறிகிறோமோ அந்த அறிவைப் பெறுவதே வாழ்க்கையின் நோக்கம்.

வாழ்வதாக நினைப்பதே சாகப்போகின்றோம் என்ற ஏக்கத்தையும் பிரதிபலிக்கின்றது. நினைப்பின் இயக்கத்தை இல்லாது செய்வதே நிலையான வாழ்விற்கு வழி.

கணக்கற்ற நினைவுப் பின்னலினால் சுழன்று சுழன்று கற்பனையின் துணைகொண்டு கட்டப்பட்டதோர் பொய்த் தோற்றமே மனம்.

அறிவு நல்லதோர் ஆயுதமாகத் திகழ வேண்டுமானால் குமுறிடும் ஆசை அலைகள் ஒழியவேண்டும்.

இன்பத்தில் இறுமாந்துவிடாது, துன்பத்தில் சோர்ந்துவிடாது எல்லா நிலைகளிலும் அமைதியாக இரு. அதுவே விடுதலை.

மனது ஒரு மட்டரகக் கலப்பு. ஆசைகளின் சாக்கடை நீரில் சம்பந்தப்பட்டவன் வீச்சம் நிறைந்த நோயாளி.

மனதில் மாசுகற்றி மாபெரும் தியானத்தில் நின்றுகொள்; அதுவே ஆத்மீக விடுதலை.

நிலையற்ற வாழ்வில் சார்ந்து நில்லாது நித்திய நிலையாகிய மொளையத் தியானத்திலே ஓய்வுபெறு. அதுவே உண்மையான சுகம்.

மன அசைவின் வீச்சலே வீண் ஏமாற்றத்திற்குக் காரணம். எண்ணங்கள் கடந்த இடத்தில் காண்பது யாவும் அறிவு கலந்த ஆனந்தம்.

சிந்தனை என்பது தேவையற்றதோர் தேய்ந்துபோன ஆயுதம், அதை உபயோகிப்பதைவிட சிந்தனை கடந்த தெய்வீக நிலையில் சும்மாயிருப்பதே சுகம். அதுவே ஆத்மீக வாழ்க்கை.

எல்லா நிலைகளிலும் கலங்காது தியான இன்பத்திலே லயித்து இருப்பதே ஆத்மீக வாழ்வு.

எண்ணங்கள் யாவும் ஏக்கத்தின் ஏற்றத் தாழ்வு! ஒழுங்கற்ற வாழ்வினால் உருவாக்கப்படுவதே ஓயாத துக்கம்.

அசைவற்று நிற்பதுவே ஆனந்தம். பற்றற்று வாழ்வதே பரவச நிலை.

தாக்கற்ற பரிபூரணத்தில் சதா காலமும் தங்குவதே முக்தி.

கல்வி கற்பதின் நோக்கம் பற்பல விஷயங்களை மூளையில் திணிப்பதன்று, மனதின் போக்கை நுட்பமாக விளங்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதாகும்.

பார்த்திடும் உலகம் பார்ப்பவனால் நிலைத்து நிற்கிறது. பார்ப்பவன் மறைந்த இடத்தில் உள்ளது எதுவோ அதுவே உண்மை. என்றும் மாறாத உணர்வெளி, அதுவே உனது ஆத்மா.

அகண்ட நிலையின் கண்ணோட்டத்திலே அகிலத்தை நோக்கினால் கவலை, கடமை யாவும் மனதின் கற்பனை என்பது நன்கு விளங்கும்.

தியானத்தினால் நிதர்சனமாக நிலையான வஸ்துவை உணர்ந்தபின் உலகம் பொய்யெனக் காணப்படும். அதுவே ஞானம்.

அடிக்கடி அசைந்து அநேக ரூபங்களை உற்பத்தி செய்திடும் ஆசைகளை அடியோடு அழித்து அமைதியாக இருப்பதே தியானம்.

நிமிடந்தோறும் நிலையில்லாது பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளினால், பாதிக்கப்படும் மனதை உயர்வான தியானத்திலே உயர்த்துவதே ஆனந்தம்.

உனது மனதையே சதா விருப்பு வெறுப்பில்லாது உணர்வதைத் தவிர மற்ற எதுவும் நிலையான ஆறுதலை அளிக்காது.

சாவினால் சஞ்சலப்படுவது மனமே. நினைவற்ற நிர்மல சொரூபத்தில் நிற்பவனுக்கு மாறுதல்கள் மருட்சி தருவதில்லை.

ஓயாது சலித்து சலனத்தின் சோர்விலே சக்தியிழந்து அழிந்துபோகாது, மங்காத ஆத்ம ஜோதியை மௌனமாகத் தரிசிப்பதே தவநிலையாகும்.

மனதிலுள்ள ஆசைகளை நாசமாக்கி, கெட்ட எண்ணங்களை ஜெயித்து எந்தவிதமான அசைவுகளும் இல்லாத நிலையே நிஷ்டை.

மனதில் நிகழும் எண்ணங்களை விளங்கி கடந்து இருப்பதே ஞானம்.

பேசத் திறமையில்லாமல் வாய்முடியிருந்து எண்ணங்கள், எழுச்சிகள் ஓடிக்கொண்டிருப்பது மௌனமல்ல. எண்ணங்கள்

ஒழிந்த இடத்தில் சொல்லால் வர்ணிக்க முடியாத இன்பத்தில் இருப்பதே மௌனம்.

வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளின் குமுறல்களுக்கு இடம் கொடாது சுகம் நிறைந்த சூனியம் போன்ற சும்மா இருக்கும் நிலையில் நிற்குகொள். அதுவே தியானம்.

மனித உள்ளம் விருப்பிலும், வெறுப்பிலும் வாழும் உணர்ச்சியின் பின்னல், யாரையும் விரும்பாது—வெறுக்காது சதா தியான நிலையிலேயே இன்பங்காணும் இதயமே ஆத்மீகச் சுதந்திரத்தை உணர்ந்த உத்தம நிலையாகும்.

மயக்கத்தையும், கலக்கத்தையும் உண்டாக்கிடும் மனதை மாண்டுவிடும்படிச் செய்வதே சாதனை.

தெளிந்த அறிவோடும் மனமகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வதில்தான் இன்பமும், இனிமையும் இருக்கிறது.

ஆசைகளின் வீச்சுக்கு ஏமாறும் மனிதன் ஏராளமான தொல்லைகளையும் சுமந்தாக வேண்டும்.

ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விஷயத்தில் அக்கரை காணும் மனம், அனுபவித்த பின்பு சோர்வு காண்பதும் அதன் இயல்பே.

மனம் ஐம்புல இச்சைகளில் சிக்குவதினால் தான் வாழ்க்கையில் அபாயம் ஏற்படுகிறது.

எண்ணற்ற எண்ண அலைகளுக்கு அடிமையாகும் மனிதன் அமைதிகாண முடியாது.

அன்பு மயமாகி அறிவு பிரகாசத்துடன் அமைதிப் பூங்காவில் நுழைவதிலேதான் இன்பத்தின் சுகத்தை நுகர முடியும்.

கணக்கற்ற காட்சிகளினால் கவரப்படாது மனங்கடந்த நிலையினிலே மகிழ்ச்சி பெறுவதின் மூலமே மானிட வாழ்க்கையின் மர்மத்தை உணர முடியும்.

கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளில் மனது சம்பந்தப்படுவதினால் தான் பயமும் பலஹீனமும் உண்டாகிறது.

எண்ணங்கள் அசைவற்றிருந்தால் தான் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகிற எண்ணற்ற பிரச்சினைகளுக்கு வழிகாண முடியும்.

மாண்டுபோன ஆசைகள் மீண்டும் வளர்ந்தோங்க பின்னப்படும் கோட்டையே கற்பனை.

இதய சாந்தியில் இன்பங் காண்பவர்களே இறைவனின் அருள் கிடைத்தவர்கள்.

மாசு படிந்த மனிதன் சக்தியைக்கொண்டு ஆத்மீக உலகிற்கு நுழைய முடியாது.

காணுகின்ற உலகம் உனது உள்ளத்தின் பிரதிபிம்பம்.

ஞான மயமாகவும், அருள் ஜோதியாகவும் நித்தியப் பொருளுடன் நிரந்தரமாக வாழ்வதே தியானம்.

உண்மையான இன்பம் தெளிவான தியானத்திலே அனுபவிக்கப்படும் பரவச நிலை.

மனிதன் பிறரை நம்பி வாழும் வரையில் அடிமைத்தனம் நிறைந்த குழப்ப வாழ்வுக்கு ஆளாக வேண்டியதுதான்.

வாழ்வு வனப்புடன் வளர வேண்டுமானால் கலக்கிடும் ஆசைகளின் வடுக்கள் கரைய வேண்டும்.

நினைவுகளின் பின்னல்களை நீக்காத வரையில் நிரந்தரமான சாந்தியைக்காண முடியாது.

மனமற்ற மெளன நிலையில்தான் சம்பூர்ண சாந்தியைக் காண முடியும்.

மட்டரக இச்சைகளிலே ஈடுபடுபவனை இயற்கை நிச்சயமாக சரியான தண்டனை கொடுக்கும்.

எண்ணங்களுக்கு தாக்குதல்களுக்கு அடிமையாகும் மனிதன் அமைதி காண முடியாது.

எங்கும் பரவி ஏகமயமாகி யாவற்றையும் கடந்து தனிமை யாக இருப்பதே துரியம்.

எல்லா நினைப்புகளையும்விட்டு நீங்கி இருப்பதிலேதான் நிலை யான இன்பம் இருக்கிறது.

வாழ்வு அழகு நிறைந்தது, இனிமையானது என்றெல்லாம் வீணாக நினைத்து-நினைத்துக் கனவு நிலையில் காலங் கழிக்கும் மக்களைத் தட்டி எழுப்பி உண்மையை உணர்த்துவதே துக்கம்.

காலம் மனதிலே ஓடுகின்ற கற்பனைச் சித்திரம். காலம் என்று உண்மையில் இல்லை. மனம் எண்ணும்போது, ஆசைகள் பதியும்போது ஏற்படுகிற தூண்டுதல்களையே காலம் என்று

கணிக்கின்றோம். எண்ணங்களற்ற இடத்தில் காலமும், இன்ப துன்ப உணர்வுகளும் இல்லை.

யோகம் செய்வதற்கு உடம்பில் சக்தியும், மனோ வலிமையும் அவசியம் இருக்க வேண்டும். ஐம்புல இச்சைகளுக்கு அடிமையாகி சக்தி இழந்தவன் தியான இன்பத்தை நுகர முடியாது.

சிந்தனை சிதறாது தியான நிலையில் இருந்துகொண்டே செயலாற்றுவதே தெய்வீக சேவை.

இன்ப மயக்கத்திலே இறுமாந்திருக்கும் மக்களைத் தட்டி எழுப்பி வாழ்வின் உண்மை நிலையை உணர்த்துவது துக்கமும் துயரமுமாகும்.

மனித வடிவங்கள் யாவும் அகண்ட சக்தியின் சிறு துளிகள் என்று அறிந்த பிறகும், சடப் பொருள்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து மயங்குவது மர்மம் கலந்த மாயையின் மட்டரக விளையாட்டு.

உடலில் கடுமையான வியாதியும், உள்ளத்தில் சகிக்க முடியாத துயரமும் சுமந்து நிற்கும் வேளையிலேதான் மனிதன் உலகத்தில் வாழ்வது எவ்வளவு பயங்கரமானது என்ற உணர்ச்சியைப் பெறுகிறான். அந்நிலையிலேதான் உடல் தொந்தத்தையும் மனதின் விகாரத்தையும் கடந்து செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

நினைவிலே நிகழும் அலைகளை அமைதிப்படுத்தி ஆழ்ந்த தியானத்திலே லயமாகுவதே தவத்தின் சிறப்பு.

உண்மையை மறைப்பது மனமெனும் திரை. அதை தியானத்தினால் உடைத்தெறிந்து உணர்வெளியில் ஒடுங்குவதே சாதனை.

இதயத்தில் ஆத்ம சக்தி இழந்து, உடலில் தேஜோ சக்தி மறைந்து மட்டரக இச்சைகளில் மயங்குவது மதியீனத்தின் அடையாளம்.

நினைவற்று நிற்பதுவே நிலையான தியானம். மனமற்று மெளனத்தில் மகிழ்வதே வழுவாத ஆனந்தம்.. கனவைக் கடப்பதுவே அகண்டத்தின் தரிசனம்.

மெளனப் பூமலர்வது நினைவற்ற நிர்மலப் பூமியிலே, அன்பெனும் வாடாமலர் வளர்வது மனமில்லாத மாபெரும் தியானப் பூங்காவிலே.

ஓய்ந்திடும் மனதினிலே வளர்கின்ற அறிவினால்தான் வாழ்க்கையின் ஓரத்திலே பின்னப்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியும்.

மனதின் அடித்தளத்திலே வாழுகின்ற மனிதன் ஆசை என்ற கடிவாளத்திலே கட்டுண்டு கிடக்கும் பலஹீனன்.

கண்டதும் கேட்டதும் யாவும் கனவு போல்தான் அவரவர் களுடைய மனதில் படுகிறது. ஆகவே முடிந்த விஷயங்களை முற்றாக மறக்காது பின் நினைவின் ஆக்கத்தால் ஞாபக சக்திக்கு உயிர் கொடுத்து சுவைப்பது அறிவீனமேயாகும்.

வாழ்வு முழுவதும் எண்ண எழுச்சிகளுக்கு ஏமாரியும் உண்மையை விளங்கி, தியான நிலையில் ஓய்வு காணாது ஐம்புல இச்சைகளுக்கே முக்கியத்வம் கொடுப்பது அறிவீனமே.

வாழ்க்கையிலே ஏற்படுகின்ற வெற்றி தோல்விகளை சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் இதயம் ஒரு சாதகனுக்கு அமையவேண்டியது மிக அவசியம்.

மாண்புடன் வாழ்ந்திட மனப்பண்பாடு அவசியம். வாழ்க்கையில் பலதரப்பட்ட இன்ப-துன்ப உணர்ச்சிகளினால் கலங்கிய மனமே எண்ணங்களற்றதோர் இடத்தை நாடுகிறது.

ஆழ்ந்த அமைதியிலே லயமாகி ஏகாக்கிர நிலையில் நிரந்தரமாக நிற்பதே தியானம்.

வாழ்க்கையில் சலிப்பு தட்டிபுடும் காலமே மனமற்ற மெளனத்தை ரசிக்க முடியும்.

மனிதன் இந்த உலகத்தில் சொற்ப காலம்தான் வாழப் போகிறான். ஆனால், அழகாக-அமைதியாக வாழாது கணக்கற்ற ஆசைகளினால் கட்டுண்டு பரிசுத்தமான தியான இன்பத்தை நுகராது கவலையினால், துயரத்தினால் தடுமாறி தத்தளிக்கின்றான். இதுவே மாயை.

மெளனத்தின் உச்சியிலே உண்மையின் உயரிய தியான நிலையை உணரமுடியும்.

எண்ணங்களற்ற இடம் பொய்மை நிறைந்த சூனியமல்ல; கற்பனை கடந்த காந்த நிலையம்.

ஆத்ம பலத்தினால் அனுபவிக்கப்படும் இன்பமே விடுதலைக்கு வழி.

அன்பின் பெயரால் அனலென வெந்திடும் ஆசைக்கு அடிமை யாவது அந்தரங்க மனதின் ஆழத்தை அறியாத அறிவீனமே.

மனம் அறிவின் இயல்பைக் காட்டிடும் கண்ணாடியாகத் திகழ வேண்டும்.

ஆசாபாசமான நினைவுகளின் சூழ்ச்சிகளில் சிக்கிய மனிதன் பலமற்றவனாகத் துயரக் கடலில் சுழலவேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

அன்பு அறிவு வளர்ச்சியை, ஆத்மீக சக்தியை வளர்க்க வேண்டும்.

நினைவுடன் சம்பந்தப்படும் ஆத்மா—நித்தியத்தைக் காண முடியாது.

கடுமையாகப் பாடுபட்டு இச்சைகளைக் கட்டுப்படுத்தியவனே கொடுமை நிறைந்த ஆசைகளையும் பிணியிலிருந்து நீங்க முடியும்.

இன்பத்தை எந்த மனம் நுகர்கின்றதோ—அதுவேதான் துன்பத்தையும் சுவைக்கின்றது.

மாண்புமிக்கதோர் மகத்தான வாழ்க்கை மனம் ஒடுங்கிய வேலையிலேதான் ஆரம்பமாகிறது. அதுவே உண்மையான சாதனை.

முரட்டுத்தனமான உணர்ச்சியின் கொந்தளிப்பால் உருவாக் கப்பட்ட மனிதனின் மனம், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இடையூறு களைக் கொண்டே பண்பாடும் பக்குவமும் அடைகிறது.

நமது மனம் எப்பொழுதும் ஒரு ஆழமான ஆசை உணர்ச்சி யில் உழன்று கொண்டே இருக்கிறது. மனதை முற்றிலும் அறிந்த தும் சஞ்சல நினைவுகள் மறைந்து உண்மையான விடுதலையின் இன்பத்தை அறியலாம்.

ஆசைகள் யாவும் வெறும் பிரதிபலிப்பே. அறிவு அமைதியாக வளர்வதற்கு உணர்ச்சி கலந்த கீழான எழுச்சிகள் பெறும் தடைகளாகும்.

உள்ளமும்—உடலும் இயங்கும்போது பௌதீக உலகம் புலனாகிறது. கனவு காண்கின்ற நிலையிலே மனது சூட்சும உலகில் வாழ்கிறது.

மனது ஒடுங்கிய வேலையிலே காரண உலகில் ஓய்வு பெறுகிறது. ஆனால், துரியம் எல்லா நிலைகளிலும் பாதிக்காது சாட்சி மயமாக இருக்கிறது. அதில் அறிவோடு, உணர்வோடு ஒன்றுபடுவதே தியானத்தின் உச்சநிலை.

ஆத்மார்த்த அந்தரங்க ஞானமானது அறிவின் துணையினால் அடையும் கலையல்ல. ஆனால், அருளின் தெளிவால் உணரும் அனுபவமாகும்.

அந்தரங்கத்தில் பொய்மைகளின் கட்டுக்கோப்புகளிலிருந்து விடுபட்டு, உலக ஆசைகளின் கவர்ச்சிப் பிடினை உடைத்தெறிந்து சதா தியான நிலையிலேயே விடுதலை பெறுவதே உண்மையான சந்நியாசமாகும்.

தியானத்தின் அடிப்படையிலேதான் தெய்வீக சக்தியுடன் தொடர்புகொள்ள முடியும். யதார்த்தத்தை விளங்குவதற்கு மனப் பரிசுத்தமும், ஆத்மீக ஒழுக்கமும் அவசியம் தேவை. அந்தப் பண்பாடு இல்லாவிட்டால் அகண்ட வஸ்துவின் அகமிய ரகசியத்தை விளங்க முடியாது.

பற்றற்ற துறவு நிலையே ஆத்மீக மலர்ச்சிக்கும், தெய்வீக வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கும் முதற்படி.

எவனுடைய இதயமானது இறைவனின் இடமாகிவிடுகிறதோ அவனே உண்மையான பக்தன். அவன் வாழ்வெனும் பூங்காவில் வனப்புடன் வழிநடந்து செல்லும் புனித யாத்திரிகள்.

எங்கு மனம் ஒடுங்கி மகிழ்ச்சி உண்டாகிறதோ—அதுவே ஆனந்தம்.

கற்பனையிலே வாழுகின்ற மனம் கவலையினால் கலங்கிடும் கதம்பம். சிந்தனையின் குழப்பத்திலே தடுமாறும் மனம் மயக்கத்திலே தத்தளிக்கும் மந்த நிலை.

மானிட வாழ்க்கையே ஒரு மர்மம்-புரியாத புதிர்-விளங்க முடியாத வினோதம். ஆனால், இதயம் ஆத்மீக சக்தியில் தொடர்பு கொண்டதும் மனித ஜீவியத்தின் ரகசியத்தை நன்கு விளங்க முடியும்.

சாதனையில் கவனம் செலுத்தி உனது மனோசக்திகளை ஒன்று படுத்தி, அசைவற்று இரு. வாழ்வில் நிகழும் எல்லா வித மாறுதல்களிலும் மயங்காது தெளிவாக இரு.

ஆத்மாவிலிருந்தே மனம் தோன்றியது. பின் பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையினால் இவ்வுலகம் இருப்பதுபோல் காட்சியளிக்கின்றது. மனதை ஆத்மாவிடம் லயமாக்குவதே சாதனை.

உனது உள்ளத்தில் குழப்பங்கள் இருந்தால்தான் சூழ்நிலையினால் பாதிக்கப்படுவாய். அகம் அமைதியாக இருந்தால் அவனி முழுவதும் சாந்தமாகத் தவழும்.

மனதை சதா நோக்குவதே அதை சம்பூர்ணமாக விளங்குவ தற்குச் சிறந்த மார்க்கம். அதுவே எல்லாத் தவங்களிலும் கடினமானது.

மனது நிமிஷந்தோறும் மாறிடும் சபாவமுள்ளது. ஆகவே, மனதை நம்பி வாழும் மனிதர்கள் முடிவில் ஏக்கத்தையும், ஏமாற்றத்தையுமே அனுபவிக்க நேரிடும்.

மனதின் தன்மைகளை முற்றிலும் விளங்காதவரை தியானத்தில் வெற்றி காணமுடியாது.

எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் மனம் குழம்பாது, சாந்தமாக—தெளிந்த அறிவோடு இருக்கப் பழகிக்கொள். அதுவே விவேகம்.

இன்ப-துன்ப உணர்ச்சிகளில் சிக்காது சித்தத்தை உணர்வெளியில் உயர்த்துவதே விவேகம்.

நிலையான இன்பம்—உயர்வான தியானத்திலே உணரப்படும் மேலான அனுபவம். அதை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. ஆனால், நேரடியாக மனங்கடந்த மௌன நிலையில் சந்திக்க முடியும். அதை அடைவதே சாதனை.

சிந்தனையின் ஓட்டத்தைத் தடுத்தால்தான் சிந்தனையற்றதோர் தெய்வீக நிலைக்கு உயர முடியும்.

சாந்தியிலே ஓய்வுகாண, அமைதியிலே ஆனந்தம்காண, இனிய வாழ்வு மலர்ந்திட—அகம் அசையாது அகண்டத்திலே ஒடுங்க வேண்டும்.

நமது வாழ்வினிலே ஏற்படுகின்ற எல்லாவித நிகழ்ச்சிகளுக்கும் நாமே பொறுப்பாளியாகும். செயல்களை மதிப்பிடும் அளவில் நோக்கினால் அவைகள் நன்மையாகவோ தீமையாகவோ இருக்கலாம். ஆனால், விருப்பு-வெறுப்பின்றி ஆராய்ந்தால் எல்லாவித அனுபவங்களும் “நம்மை-நாமே” நன்கு விளங்குவதற்கே ஏற்படுகின்றது என்பது புலனாகும்.

தியான சக்தியினால் புதிய கண்கொண்டு வாழ்வில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளை விருப்பு-வெறுப்பில்லாது நோக்கும் திறமை வந்தெய்கிறது.

மல்லைகப்பூ, மலர்ந்த ரோஜா, சிரித்திடும் தாமரை யாவும் மகிழ்ச்சி வழங்கிடும் மங்களத்தின் அறிவிப்பு. தியானப்பூங்காவில் நுழைந்து இனிமைதரும் வெண்ணிலாவை இதயத்தில் காண்பவனே இயற்கையின் அழகை ரசிக்க முடியும்.

சஞ்சலம் நிறைந்த மனமும், சக்தியிழந்த உடலும் உயர்வான ஆத்மீக சக்தியில் ஆக்கம் பெறமுடியாது.

ஆசையைப் பூர்த்தி செய்வது எளிது. ஆனால், அது தரும் அதிருப்தியிலிருந்தும், அடிமை விளங்கிலிருந்தும் அகல்வதோ மகா கடினம். ஆகவே, தெளிந்த அறிவே தெவிட்டாத ஆனந்தம் என்று உணர்.

எண்ணங்களின் துணையினால் ஏகாந்தத்திற்குச் செல்ல முடியாது. எண்ணங்களை ஏற்காத நிலையே உயர்வானத் தியானம். அங்குதான் மௌனத்தின் மகிமையை உணர முடியும்.

மடமையின் கொடுமையை மயக்கமற விளங்கி, கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளை மட்டம்தட்டி, மனதை அறிவு நிலையில் நிறுத்துவதே வீரம்.

துக்கமும், துயரமும் சுழலுகின்ற மனதிற்கே, மனங்கடந்த நிலையிலே காண்பது யாவும் ஆனந்தமே.

காண்பது யாவும் காலத்தினால் அழிந்துவிடும். எது யாவற்றையும் காண்கிறதோ அது அதையே காண்பது ஞானம்—தன்னறிவு.

சிந்தனையில் ஓடுகின்ற எண்ண அலைகளே எண்ணற்ற சீக்கல் களுக்குக் காரணம்.

மனதுடன் போராடி சலித்துப்போகாது, சோர்வடையாது மனதைக் கடந்து மௌனத்தியானத்தில் ஓய்வு பெறு. அதுவே ஆத்மீக விடுதலை.

மனதின் சலனமே கனவிலே காணும் காட்சி. எண்ணங்களற்ற தூய்மையான துரியத்தில்—உணர்வெளியில் உணர்வதே உண்மை நிலையாகும்.

ஆசையின் அடிப்படையிலே இயங்கிடும் இவ்வையகம் ஆத்மீக சாதகர்களுக்கு உவந்த இடமல்ல—இருப்பினும் மாயை கலந்த, மயக்கம் நிறைந்த இல்லற—குடும்ப சூழலின் மத்தியிலேதான் சாதகன் ஆத்மீக வளர்ச்சி பெற்று, நிலையான ஆத்மீக விடுதலையைப் பெறவேண்டியிருக்கிறது. பலதரப்பட்ட பிரச்சினைகள், தேவையற்ற கடமைகள், சிரமம் கொடுக்கும் தொடர்புகள் யாவும் சாதகனின் பரிசுத்த ஆத்ம சக்தியைச் சோதிக்கின்றன. இவைகளை உள்ளது உள்ளவாறு உணர்ந்து, எதிலும் சார்பற்று, மௌன தியானத்திலேயே ஆக்கம் பெற்று, சதா சாட்சிமயமாகி ஞான பீடத்தின் நித்திய உணர்வெளியில் ஓய்வு பெறுவதே சாதகனின் புனிதக் குறிக்கோள்.

கணக்கற்ற கற்பனைகளைக் கணநேரத்தில் வெளிக்கொணர்ந்திடும் மனது மாபெரும் மௌனத்தில் ஆழ்ந்துவிடுவதே அடக்கம்.

சஞ்சலமில்லாது, நிலையான தியானத்திலே சக்தி பெறுவதே திறமை.

காலத்தைக் கடந்ததும், எண்ணங்களினால் எட்டமுடியாதது மான மகா வஸ்துவில் மாய்வதே மௌனம்.

வெட்டவெளி சென்று சும்மா இருப்பதே சுகம்.

பரவெளி சென்று நன்மை-தீமையற்று ஜீவத்தன்மையிழந்து இறைவன் மயமாவதே முக்தி.

தாக்கற்ற பரிபூரணத்தில் சதா காலமும் தங்குவதே ஆத்மீக விடுதலை.

உனது முக்தியின் உயர்வு மாண்புற வேண்டுமானால், இறை தியானத்திலேயே சதா ஈடுபடு. கண்முன் தெரியும் பௌதீக உலகத்தின் மயக்கங்களுக்கு மதிப்புக்கொடுக்காது, அகண்டத்தின் பரவெளியிலே ஆனந்தம் பெறு. அதுவே அருள் நாட்டம் பெற, இறை நேசம் காண இனிமை நிறைந்த அமைதி வழி.

உனது சுதந்திரம் நிறைந்த ஆத்மீக வாழ்வு கீழான இச்சைகளில் மயங்கிடும் மக்களைத் தட்டியெழுப்பிடும் அமைதியான ஆத்மீகப் புரட்சி.

காலத்தினால் அழிந்துவிடும் ரூபங்களின் கவர்ச்சிகளினின்றும் முற்றிலும் விடுதலைபெற சிறந்த மார்க்கம் அருபத்திற்கும் அப்பாலுள்ள பூரண முழுப்பொருளுடன் ஒன்றுபடுவதேயாகும். தியானத்தின் உச்சநிலை “நான்” என்ற அகந்தையை அடியோடு அழித்து விட்டு, ஆனந்தமயமான—அத்வைத நிலையில் ஐக்கியமாவதே யாகும் தூங்காது தூங்கி சுகம்பெறும் நிலைசும்மாயிருக்கும் இடம். அது அறிவுகெட்ட நிலையும்ல்ல, அஞ்ஞானத்தின் உறக்கமுமல்ல. ஆனால், யோகக் கலையில் தெளிவுபெற்று உணர்வு மயமாக விளங்கிடும் உன்னத நிலை.

தியான சக்தியை நம்பு. ஆழ்ந்த தியானத்தின் வலிமையால் சேகரித்த புனித சக்தியின் துணையால் துவங்கப்படும் உனது ஆத்மீக வாழ்வை இந்த உலகில் எந்த சக்தியாலும் குலைத்துவிட முடியாது. அருள் நிறைந்த ஆனந்தத்தின் ஜீவநதி உனது ஆத்மீக வாழ்விலேதான் அடங்கி இருக்கிறது.

உனது ஆத்மீக வாழ்வு முக்கியம். கீழ்த்தர உணர்ச்சியால் கவ்வப்பட்டு, சுய உணர்வற்ற கீழான மட்டரக மக்கள் உனது ஆத்மீக வாழ்வின் மகிமையை அறியும் ஆற்றலற்றவர்கள். சுழலும் விகார உணர்ச்சியினால் கட்டுண்ட மக்களது எண்ணங்களை உன்னால் ஒருநாளும் திருப்தி செய்ய முடியாது. ஆகவே, பரிசுத்த இயக்கத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் எல்லாவித சூழ்நிலைகளையும் கடந்து நிற்கப் பழகிக்கொள்.

மனித ஜீவியம் மகத்தானது. புனிதமானது. ஆகவே, நேரத்தை வீணாக்காது உங்களது இருதயத்திலே மண்டிக்கிடக்கும் தீய எண்ணங்களையும், வஞ்சக நினைப்புகளையும் வேருடன் கிள்ளி எறியுங்கள்.

உலக வாழ்வின் வெளித்தோற்றத்திலே மயங்கிவிடாதீர்கள். ஒழுங்காகவும், உள்ளத்திருப்தியுடனும் வாழவேண்டுமானால்—மனதை ஒன்றுபடுத்தும் முயற்சியிலே முன்னேற்றம் காண்பீர்களாக! நிச்சயம் உங்களது வாழ்விலே ஆனந்தத்தை அடைவீர்கள்.

வீண் குழப்பத்தில் சிக்காது, வறண்ட எண்ணங்களில் சுழலாது, விருப்பு-வெறுப்புகளுக்கு உடந்தையாகாது உண்மையான—உயரிய தியான நிலையில் நில. அதுவே உனது சொந்த நிலை.

இன்பமும்-துன்பமும் வாழ்வின் விசித்திர விளையாட்டு. மயங்கவும் வேண்டாம், கலங்கவும் வேண்டாம். மனதினிலே ஊசலாடும் எண்ண அசைவுகளை உடைத்தெறிந்து, மனதினால் முற்றிலும் காணமுடியாத புதியதோர் உயர்வான ஆனந்தம் வழங்கிடும், விடுதலை நிறைந்த வெட்டவெளியில், துரிய நிலையில் நின்றுகொள். அதுவே தியானத்தின் உயிர்நாடி. உண்மையின் மெய்யுருவம். வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கு.

முற்றிற்று.

Published by:—Perfect Peace Lodge, Veyangoda — Ceylon.

Printed at: New Gemini Printers. 190, Vauxhall Street, Colombo-2.