

அலையாத இன்பம்

ஸ்ரீமத் கவாமி கெங்காதரானந்தா



அலையாத இன்பம்

வெளியிடுவோர் :—

சிவயோக சமாஜ சத்தங்கத்தினர்
திருக்கோணமலை.

விலை ரூ. 2/-

உனது வாழ்வில் நிரந்தரமான சுகத்துடன் நிம்மதியாக
 வாழ முடியுமா என்ற விஷயத்தில் எள்ளளவும் சந்தே
 கப்படாதே. கருகிய கரி நெருப்புடன் சம்பந்தப்படும்
 பொழுது அதன் இயற்கையான கறுப்புமாறி ஒளிர்
 கின்றது. அதே போன்று உனது மனம் தெய்வீக
 ஒளியில் கலந்திருந்தால் ஜீவசுகம் நிறைந்த ஒரு
 சம்பூரண மனிதனை உன்னில் காணலாம்.

2

கறள் பிடித்த இரும்பை காந்தம் ஈர்க்காதது
போன்று அழுக்கு நிறைந்த மனதை தெய்வீக ஒளி
கவர்ந்தெடுப்பதில்லை.

3

உனது இதயத்தை தூய்மைப்படுத்துக; அப்பொழுது
சிந்தனா சக்தியும் செயலாற்றும் திறமையும் அற்புதகர
மான ரீதியில் பெருகும்.

4

நீ தெய்வத்தைப் பார்க்கவில்லை என்றாலும் தெய்வம்
உன்னைப் பார்க்கின்றது.

5

கண்கள் உலகத்தைப் பார்க்கும் சக்தி இழந்தாலும்
தெய்வத்தைப் பார்க்கும் சக்தியை இழப்பதில்லை.

6

உனது சிறு செயலிலும் சிற்றறிவிலும் கூட பேராற்
றலும் பேரறிவும் மறைந்திருக்கிறது. அதை உணரக்
கூடிய அளவிற்கு இதயத்தைப் புனிதப்படுத்துக.

அலையாத இன்பம்

உனது வாழ்வில் நிரந்தரமான சுகத்துடன் நிம்மதியாக வாழ முடியுமா என்ற விஷயத்தில் எள்ளளவும் சந்தேகப்படாதே. கருகிய கரி நெருப்புடன் சம்பந்தப்படும்பொழுது அதன் இயற்கையான கறுப்பு மாறி ஒளிர்கின்றது. அதேபோன்று உனது மனம் தெய்வீக ஒளியில் கலந்திருந்தால் சுகஜமான துன்பங்கள் மாறி அலையாத இன்பம் இதயசுரப்பிகள் வழி சுரந்து வரும். கறள் பீடித்த இரும்பை காந்தம் ஈர்ந்தெடுக்காதது போன்று அழுக்கு நிறைந்த இதயத்தை தெய்வீக ஒளி கவர்ந்தெடுப்பதில்லை.

உனது இதயத்தை தூய்மைப்படுத்துக. அப்பொழுது சிந்தனா சக்தியும் செயலாற்றும் திறமையும் அற்புத கரமான ரீதியில் பெருகும். தெய்வீக சக்தி வாய்ந்த ஒரு சம்பூரண மனிதனாவதற்கு இதய பரிசுத்தம் முதல் தேவை என்பது அறிக.

ஓயாத பிரச்சனைகளிலிருந்து விழுந்தனாகி நிலையான சுகத்திற்கு ஆளாகித் தீர்வதற்கு உலகத்தை துறக்கவோ வெறுக்கவோ வேண்டாம். புதிய சித்தாந்தங்களையும் இந்திர ஜால வித்தைகளையும் தேடித் திரியாதே. அது உங்களை சுயவஞ்சனைக்கு உட்படுத்தும். உங்களுடைய சிறு செயலிலும் சிற்றறிவிலும் கூட பேராற்றலும் பேரறிவும் மறைந்திருக்கின்றது. அதை உணரக்கூடிய அளவிற்கு இதயத்தை புனிதப்

படுத்தவும். பிரச்சனைகளை சுயமாகவே தீர்க்கத்
தெரியாமல் அல்லல்பட்டு ஆலைந்து திரியும் மனம்
விரக்தி அடைவது சகஜம். நிராசைப்படாதே. ஜீவ
குகம் நிறைந்த ஒரு நிறை வாழ்விற்கு இடமுண்டு,
வழியும் உண்டு. அதைப் பெறுவதற்கேற்ற முறை
யில் மனம், புத்தி, சரீரத்தைப் புனிதப்படுத்துக.
இரத்த மாமிசங்களை புதுப்பித்து புத்துயிரளிக்கும்
காய கல்ப்ப சிகிச்சை போன்று வாடித்தளர்ந்து
போய்க்கொண்டிருக்கும் உனது வாழ்விற்கு புது
ஜீவன குகம் கொடுப்பதற்கு அனுபவரீதியில் தெளிந்த
வழி மார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளைப் பழகு
வதற்கு ஏற்ற முறையில் உற்சாகப்படுத்தி உறுதிப்
படுத்துக. பிறகு எல்லாம் இலகுவாயிருக்கும்.

சாதனை

விடியற்காலையில் எழுந்து குளிர்ந்த நீர் பருகி
காலைக் கடனை முடித்து தேகத்திற்கும் மன ஒருமைப்
பாட்டிற்குமாக நேரவசதிக்கேற்ற முறையில் சில
யோகாசனப்பயிற்சிகள் செய்க. முடிந்த பின் நீராடி
வந்து வழிபாட்டிற்குரிய அறையில் அல்லது சுத்த
மான இடத்தில் விளக்கேற்றி நறுமணம் வீசும் மலர்
களை வைத்து தக்க ஆசனத்தில் அமர்ந்திருக்கவும்.
முடியுமானால் மனம் கசிந்துருகும் வண்ணம் பக்திப்
பாடல்களைப் பாடுக. பாடி முடிந்ததும் குரு வணக்
கமும் தெய்வ வழிபாடும் செய்க. அதன்பின் உடம்பை

நேராக வைத்து மூக்கு நுனியைப் பார்த்தபடி சிறிது
நேரம் இருக்கவும். பிறகு இரு நாசியாலும் நிதான
மாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நெஞ்சில் வைக்கக்
கூடிய அளவிற்கு வைத்திருந்து மெல்ல மெல்ல
வெளி விடவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் பொழு
தும் வெளிவிடும் பொழுதும் சுவாசம் ஆடாமல்
அசையாமல் இருப்பது நலம். ரேசக பூரகத்தில்
மனதை லயப்படுத்துதல் வேண்டும். இதை செய்யக்
கூடிய அளவிற்கு செய்து முடித்தபின் இரு நாசியி
லும் ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சுவாசத்தை
மனதால் உன்னிக் கவனித்துக் கொண்டே இருங்கள்.
கொஞ்ச நேரத்திற்குள் எண்ணங்கள் ஒடுங்கி மனம்
சாந்த நிலைக்கு வரும். அப்பொழுது ஜெபம் செய்ய

ஆரம்பிச்சுவும். கூடிய வரையில் ஜெபம் ஜெப முறைப் படி செய்து முடித்து அதே நிலையிலிருந்து மனதைத் தியானத்தில் நிறுத்தி நிறுத்தி பழக வேண்டும். எல்லாம் சேர்ந்து ஒரு மணிநேரம் போதுமானது. நேரக் குறைவிருக்கிறவர்கள் இதை விடக் குறைந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். தியானம் முடிந்து சாந்த சீலனாய் வெளிவந்து அன்றாடக்கடமைகளை செவ்வனே செய்யவும்.

மனம் இறைவனில் இரண்டறக் கலந்து விடும் வண்ணம், இறைவனை நினைப்பதற்கு தியானம் என்று சொல்லப்படும். அது நிர்க்குணத்தியானம், சகுணத் தியானம் என்று இருவகை உண்டு. நிர்க்குண

(அருவமாய்) தியானம் தியானத்தில் நன்றாகத்
தேர்ச்சி பெற்றவர்களால் மாத்திரம் செய்யத்தக்கது
ஆகையால் சகுணத்தியானம்தான் ஆரம்ப சாதனைக்கு
ஏற்றது. இறைவனுடைய ஏதாவதொரு சொரு-
பத்தைப் புருவமத்தி, இதயம், நாசி போன்ற தியான
ஸ்தானத்திற்குரிய ஏதாவதொன்றில் சங்கல்ப்பம்
செய்து அதில் மனதை நிறுத்தி நிறுத்தி பழகுவது சகு-
ணத்தியானம் எனப்படும். உலகியல் உணர்வில் மூழ்கிக்
கிடக்கும் மனதை, எடுத்த எடுப்பில் புலன்களுக்கப்
பால் செலுத்தும் தியான சித்தாந்தங்கள் நேரத்தை
வீண் விரயமாக்குவதுமல்லாமல் இறுதியில் விரகதி
மனோபாவத்தையும் உண்டு பண்ணக் கூடும். பூ,
மொட்டு, பிஞ்சு, காய் ஆகித்தான் பழமாக வேண்

டும். அவசரப்பட்டால் வெதும்பி விழும். பயிற்சிக்
காலத்தில் பழம், பால், பசுவின் நெய், தேன் இவை
களை உட்கொள்ளக்கூடிய தேகநிலையும் வசதியும்
இருப்பவர்கள் அளவுடன் உட்கொண்டால் கூடுதல்
நன்மையைப் பெறலாம். கொழுப்பும், மாச்சத்தும்
கூடுதலாக இருக்கும் உணவுகளைக் குறைத்தல் நன்று.
இதற்குமேல் அறிய வேண்டியதும் செய்ய வேண்டி-
யதும் அறியத்தக்கோரிடத்தில் இருந்து அறிந்து
கொள்க.

தீயோர் உறவும் தீயதும் அகற்றி நல்லோர்
உறவுடன் இணங்கி வாழுங்கள். ஊன் உண்பதை
விட்டு வீரியசத்தியை வீண் விரயம் செய்யாமல்

ஆசார சீலராய் இருந்து இருமண்டலக்காலம் (எண்-
பத்திரெண்டு நாட்கள்) இருவேளை தொடர்ந்து பழகி
வரும்பொழுது உடலிலும் உள்ளத்திலும் நல்ல மாற்
றங்கள் தென்படும். அத்துடன் தெய்வீக சக்தியின்
ஒளி அலைகள் உங்களைச் சுற்றி வட்டமிட்டுக் கொண்டி
ருப்பதை உணரலாம். ஓரளவிற்கு அந்நிய உணர்வு
களைக் கிரகிக்கக்கூடியமுறையில் மனம் ஒருமுகப்படும்.
அடிக்கடி ஆழ்ந்த அமைதியில் தானாகவே மனம்
லயித்து இருக்கும். மாற்றமுடியாது என்று நினைத்
திருந்த சுபாவத்திலும் செயலிலும் நல்லமாற்றங்கள்
தென்படும். இச்சிறு பயிற்சியால் பல தெய்வீகக்
காட்சிகளும் அனுபவங்களும் இடையிடையே கிடைக்
கும். அவைகள் மேலும் பயிற்சி பெறுவதற்குரிய

நம்பிக்கையும் உற்சாகமும் தரத்தக்கவை. அத்-
தகைய மிகச் சிறிய அனுபூதிகளில் மயங்கி உனது
லட்சியத்திலிருந்து நமுவாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
அனுபவங்களைப் புகழ்ந்து பாடித்திரியாமல் அடக்க
மாய் வைத்திருப்பதில் சிறந்த நலனுண்டு. இவை
களைப்பின்பற்றி ஒரு நல்ல மனமுடையவராய் நல்ல
வராய் நல்ல சுகமுடன் வாழ்க. அப்பொழுது அலையாத
இன்பத்தால் ஜீவ சுகம் நிறைந்த ஒரு சம்பூரண
மனிதனை உன்னில் காணலாம்.

— பரமேஸ்வர ஸ்ரீமரணம்

