



**வாழ்க வளமுடன்**

**மன அமைதி**

**பூங்காவுக்கு**

**ஒரு**

**நல்வாழ்க்கை பாதை**

**ஸ்வாமி சிவானந்தா**



**மன அமைதி  
பூங்காவுக்கு ஒரு  
நல் வாழ்க்கை பாதை**

இது பதினாறு தாள்களில்  
ஒரு பகவத்கீதை!  
அன்றாடம் உதவும் அருமருந்து!

ஸ்வாமி  
**சிவானந்தா**

அன்பளிப்பு  
கொழும்பு மகளிர் இந்து மன்றம்  
15 1/1, பகதலே ரோடு.  
கொழும்பு - 03





## கடவுளின் அளவுகோல் என்பது....

எத்தனை முறை பிரார்த்தனை செய்யப்பட்டது, எத்தனை தடவை மந்திரங்கள் ஜெபிக்கப்பட்டன, எத்தனை முறை விளக்குகள் ஏற்றப்பட்டு ஆரத்தி காண்பிக்கப்பட்டது, எத்தனை முறை மணி அடிக்கப்பட்டது, மறைநூல்கள் வாசிக்கப்பட்டன - போன்றவற்றால் மனிதரின் செயல்களை தெய்வீக அளவுகோல்கள் மதிப்பிடுவதில்லை. உங்கள் இதயத்தில் எழும் எண்ணங்களின் தரத்தைப் பொறுத்து, எத்தகைய வார்த்தைகளை நீங்கள் உங்கள் அண்டை அயலாரிடம் பயன்படுத்துகிறீர்களோ அவற்றைப் பொறுத்து, உங்கள் வாழ்வை நீங்கள் யார் யாருடன் கழிக்க வேண்டும் என்று இறைவன் விதித்திருக்கிறானோ அவர்களுடன் நீங்கள் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு செயலையும் பொறுத்தே தெய்வீக அளவுகோல்கள் மனிதனை மதிப்பிடுகின்றன என்று நான் திட்டவட்டமாக உங்களுக்குக் கூறுகிறேன்.

## உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமா?

நல்லாரோக்கியமும், பொருளாதாரப் பாதுகாப்பும் மன அமைதிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே.

ஆனால், இரண்டும் இருப்பினும், பலரும் தொடர்ந்தும் மன அமைதியின்றி அல்லல்படுகின்றனர். நீங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்களா? ஆமாம், என்று நீங்கள் பதில் சொன்னால் மேலும் இதைப் படியுங்கள். உங்களது தொல்லைகள் பெரும்பாலும் நீங்களாகவே உண்டாக்கிக் கொண்டவை என்பதால், அவை தவிர்க்கப்படக் கூடியவையே. எப்படி என்று நாம் பார்ப்போம் -

நீங்கள் அடிக்கடி பிறர் விஷயங்களில் தலையிடுகிறீர்களா? அவர்கள் தவறாகவே இருக்கலாம். ஆனால் அதை முன்னிட்டு நீங்கள் அல்லல் உறுவானேன்? யாரையும், எதையும், குறை கூறாதீர்கள்.

பிறருக்குத் தீர்ப்பளிக்கும் அதிகாரத்தை கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுக்கவில்லை. எல்லோரும் அவரவர் விருப்பப்படியே நடக்கின்றனர். ஏனெனில், அவர்களுக்குள்ளே இலங்கும் கடவுள் அவர்களை அப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறார். உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையில் மட்டும்கவனம் செலுத்தினால் போதும் என்பது ஒரு நல்ல விதியாகும்.

### வேலை - அதுவே ஒரு தியானம்

உங்கள் வேலையில் கவனம் செலுத்துங்கள். மன அமைதிக்கு முக்கியத்துவம் தருவோர் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதி இது. இந்த உலகத்தில் எதுவுமே உங்கள் கவனத்தை வேண்டுவதில்லை. அனைத்தையும் கவனிக்க ஓர் ஆண்டவன் இருக்கிறார். உண்மையில், உங்களையும் கவனிப்பது அவர்தானே! இந்த உண்மையை மறக்கக் கூடாது.

### குறை கூறலாமா?

நான்திரும்பவும் கூறுகின்றேன், உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள். எவரையும், எதையும் குறை கூறாதீர்கள். குறை கூறுதல் என்பது திட்டுவதற்கு நிகர். எது நடந்தாலும், அது கடவுளின் இச்சையால் நடக்கிறது. கடவுளின் அனுக்கிரகம் இன்றி எதுவுமே நிகழ்வதில்லை. ஏதாவது நிகழ்ந்தது என்றால் அது

உங்கள் பார்வையில் நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ இருக்கலாம். அதற்கு கடவுளின் அனுமதி இருக்கிறது என்றுதான் பொருள். நீங்கள் அதைக் கண்டனம் செய்தால் கடவுளின் விருப்பத்தை, கடவுளின் பேரறிவை, கடவுளின் தீர்ப்பை நீங்கள் விமர்சிக்கின்றீர்கள் என்றுதானே அர்த்தம். அதைச் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு அமைதி கிட்டும்.

## நம் விருப்பமா உலகை இயக்குகிறது?

கடவுள் பொருள்களை முழுமையாகப் பார்க்கிறார். மனிதன் பொருள்களை பகுதியாகப் பார்க்கிறான். மனிதன் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர் காலத்திலிருந்து பிரிந்து, நிகழ்ச்சிகளை நிகழ்காலத்தில் மட்டுமே பார்க்கிறான். கடவுளுக்கோ முன்னடந்ததும், பின் நடக்க வேண்டுவதும் தெரியும். அதனால்தான் கடவுள் ஒற்றுமையைக் காண்கிறார். மனிதன் வேற்றுமையைக் காண்கிறான். கடவுள் பூரணமாக நியாயத்தைக் காணும் அதே தருணத்தில் மனிதனோ அதைக் காண்பதில்லை. நீங்கள் உங்களைக் கடவுளின் ஸ்தானத்தில் வைத்துப் பாருங்கள். நீங்களே கடவுள் என உணருங்கள். பிரபஞ்சம் முழுவதும் உங்களது படைப்பே என்றும், அனைத்தும் உங்கள் விருப்பத்தாலேயே நிகழ்கின்றன என்றும் உணருங்கள். உடனேயே உங்களுள் அபரிமிதமான அமைதியும், ஆற்றலும் ஊற்றெடுப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

## பிறர் நம்மைத் திட்டும் போது...

பிறர் உங்களைக் காரணமின்றி திட்டிவதாகவும், காரணமின்றித் துன்புறுத்துவதாகவும் நீங்கள் கூறு

கின்றீர்கள். அது உண்மையாக இருந்தாலும் கூட அதற்காக அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நிலைமையைப் பொறுமையுடன் சமாளியுங்கள். இக்கட்டான நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதில் அமைதி ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். யாராவது உங்களைத் திட்டினால் கண்களை மூடிக் கொண்டு பொறுமையாக இருங்கள். பிறர் அவர்கள் விருப்பம் போல நினைக்கட்டும். அவர்கள் விரும்புவதைச் சொல்லட்டும்.

இந்த உலகம் முட்டாள்கள் நிறைந்தது. நீங்கள் அறிவுடையவராக விளங்குங்கள்.

எல்லோர் முன்னிலையிலும் பணிவுடன் இருங்கள். எந்த நிலையிலும் அடக்கமாக இருங்கள். நான் உயர்ந்தவன் அல்லது தாழ்ந்தவன் என்ற எண்ணத்தை விடுத்து அனைவரிடமும், அனைத்திடத்தும் கடவுளைக் காணக் கற்றுக் கொண்டால் தான் இது சாத்தியமாகும். கடவுள் அப்படி விரும்புகிறார். எனவே, அது அப்படி இருக்கட்டும். பிறர் உங்களை நிந்திக்கையில் நீங்கள் மௌனமாக இருங்கள். கலக்கம் அடையாதீர்கள். பழிச் சொற்களை ஏற்றுக் கொண்டால் அடக்கத்திலும்; தூய்மையிலும் நீங்கள் வளர்ச்சி அடைவீர்கள். அதுவே ஒரு தவம். ஆன்மீகத்தில் நீங்கள் உயர்வடைவீர்கள்.

## பகைமை - எடுத்தாரை சுடும் நெருப்பு

உங்களைத் திட்டுபவர் அல்லது துன்புறுத்துபவர் மீது உங்கள் இதயத்தில் எந்தவிதமான பகைமை உணர்ச்சியையும் கொள்ளாதீர்கள். வெளிப்படையாகக் கோபத்தைக் காட்டுவதைவிட இது மிகவும்



மோசமானது. இது மானஸீகப் புற்றுநோய். பகைமையை வளர்க்காதீர்கள். மறவுங்கள், மன்னியுங்கள். இது ஏதோ ஒரு வெறும் லட்சியவாத பழமொழி அல்ல. உங்கள் அமைதியைப் பாதுகாக்க ஒரே வழி இதுதான். உள்ளே பகைமையை வளர்ப்பது என்பது ஒருவனுக்கு மிகுந்த கெடுதியைச் செய்யும். உங்களுக்குத் தூக்கம் போய் விடும். உங்கள் இரத்தத்தை நீங்கள் நஞ்சாக்குகின்றீர்கள். இரத்தக் கொதிப்பும், படபடப்பும் உங்களிடம் அதிகரிக்கும். பழிச் சொல்லோ, அவதூறோ உங்களுக்குக் கடந்த காலத்தில் எப்பொழுதோ செய்யப்பட்டது. அது முடிந்து போன விஷயம். சிந்திய பால் அது. அதையே மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அந்த அவதூறு அல்லது பழிச்சொல்லின் துன்பத்தை ஏன் நீங்கள் நீட்டிக்கிறீர்கள்? பகைமை மற்றும் வெறுப்பு எனும் ஆறுகின்ற காயத்தை நீங்கள் குத்திக் குத்தி மீண்டும் ஏன் புண்ணாக்குகின்றீர்கள். அது மிகவும் முட்டாள்தனம் இல்லையா? இந்தச் சிறிய விஷயங்களில் நேரத்தையும், வாழ்க்கையையும் வீணடிப்பது என்பது தகாத ஒன்று. ஏனெனில் மனிதனின் வாழ்வு மிகவும் சுருங்கியது. இன்றிருப்பார் நாளை இல்லை. இந்தத் தீய வழக்கத்தை விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான வேலை ஒன்றில் பூரணமாக மனத்தை லயிக்கச் செய்வதே நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சிறந்த காரியமாகும்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலை அல்லது பொழுதுபோக்கில் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுவீர்களானால் உங்களுக்கு மிகுந்த மன அமைதி கிட்டும். அப்பொழுது ஒன்றைப் பெற்றோம்



ஒன்றைச் செய்தோம் என்ற மனதிருப்தி உங்களுக்குக் கிட்டும். மனிதன் வெறும் உணவால் மட்டுமே வாழ முடியாது என்ற பழமொழியை நினைத்துப் பாருங்கள். பணத்தைக் காட்டிலும் மன அமைதியே பெரிது என நீங்கள் எண்ணினால் அதிக வருமானத்துடன் கூடிய, ஆனால் நீங்கள் விரும்பாத ஒரு வேலையை விட, குறைவான வருமானத்துடன் கூடிய மன அமைதி தரும் ஒரு வேலையை நீங்கள் மனமுவந்து ஏற்பீர்கள்.

### **புகழ் மனிதனுக்குத் தேவையா?**

உலகப் புகழ், உலகப் பெருமையை விரும்பாதீர்கள். மானஸீக மற்றும் பௌதீக அமைதியின்மைக்கு இதுதான் முக்கிய காரணமாகும். பிறர் உங்களை மதிக்க வேண்டும் என ஏன் நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? அந்த மற்றவர் பெரும்பாலும் முட்டாள் ஜனங்களே. இந்த உலகில் பெரும் வெற்றி அடைந்த மகாபுருஷர்கள் பிறரின் அங்கீகரிப்பை, சமூக மரியாதையை எதிர்பார்த்தவர்களல்ல என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.

மற்றவர்களது மதிப்பிற்காக நாம் ஏன் இவ்வளவு தூரம் அலட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பதிலாகக் கடவுளது ஆசீர்வாதத்திற்காக, ஞானம் மிக்க மகான்களது ஆசிகளுக்காக நாட்டம் கொள்ளுங்கள் இதுவே, செய்யத் தகுந்தது; முயலவேண்டியது.

### **பொதுமக்கள் கருத்துக்கு எவ்வளவு மதிப்பு?**

பொதுமக்களின் கருத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்காதீர்கள். பெரும்பாலும் பொது

மக்களின் கருத்து தவறாக உள்ளது. ஒழுக்க நியதிகள், நன்னெறிகள், மறைநூல் வாக்கியங்கள், அறிஞர்கள் மற்றும் மகான்களது கருத்துக்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். நீங்கள் வாழ்வில் தவறவே மாட்டீர்கள்.

## நம் விதிதான் நமக்கு

பொறாமை அடிக்கடி மன அமைதியைக் குலைக்கிறது. நீங்கள் எவர் மீதாவது பொறாமைப்படுகிறீர்களா? பொறாமை ஒரு வியாதி. உங்களது அலுவலகத்தில் திரு.க... உங்கள் பதவி உயர்வைத்தடுத்தார் என்பதாலோ அல்லது உங்கள் வியாபாரத்தில் திரு.கே... போட்டியிட்டுக் குலைத்தார் என்று நீங்களாகக் கற்பனை செய்வது தவறு. திரும்பத் திரும்ப எண்ணுங்கள்: உங்களது முன்னேற்றத்தை எவரும் ஆக்கவோ, அழிக்கவோ முடியாது. உங்களது தொழிலும், உங்களது வாழ்க்கையும் உங்கள் முன்வினையால் உருவாக்கப்படுகின்றவை. தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா! நீங்கள் முன்னேற வேண்டும் என்று விதி இருந்தால் உலகம் முழுவதும் ஒன்று திரண்டாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அதற்கு மாறாக நடக்க வேண்டுமெனில் அப் பொழுதும் உலகம் முழுவதானாலும் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது விதியினாலேயே ஆளப்படுகிறான். ஒருவரைச் சார்ந்திருப்பது போலத் தென்பட்டாலும் ஒருவரது வாழ்விலிருந்து அடுத்தவருடையது வேறுபட்டது ஆகும். இதை நினைவு கொள்ளுங்கள். இந்தக் கருத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒருபொழுதும் பிறர்மீது பொறாமை

கொள்ளாதீர்கள் அல்லது உங்கள் துன்பத்திற்கு  
பிறரைப் பழிக்காதீர்கள்.

## **சூழ்நிலைக்கேற்ப நாம் மாற வேண்டும்**

உங்கள் அமைதியைக் குலைக்கும் உங்களது  
ஒரு சூழ்நிலை உங்களுக்குப் பிடிக்காமல் இருக்  
கலாம். சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக  
நீங்கள் உங்களையே இப்பொழுதை விட நல்ல  
நிலைமைக்கு மாற்றி அமையுங்கள். இப்படி நீங்  
கள் செய்வதால் வருடக்கணக்காக உங்களுக்குக்  
கெட்டதாகத் தென்பட்ட உங்களது சூழ்நிலை  
அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் நல்ல விதத்தில் மாறத்  
தொடங்குவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் மென்மேலும்  
தூய்மை அடையும் பொழுது சூழ்நிலையும்  
மென்மேலும் ஒத்தவிதத்தில் வளர்ச்சி அடை  
யும். எப்படி? என்று கேட்காதீர்கள். முயன்று  
பாருங்கள், அனுபவத்தில் தெரியும் நண்பரே.

## **பொறுமை தரும் பலம்**

எது நடந்தாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்  
ளுங்கள். எதைக் குணப்படுத்த முடியாதோ அதைப்  
பொறுத்தேயாக வேண்டும். மகிழ்ச்சியுடன்  
பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை முதல் நடு  
இரவு வரை நூற்றுக்கணக்கான வசதிக் குறைவு  
கள், தொல்லைகள் மற்றும் துன்பங்களுடன் வாழ்  
கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுமை, உள்பலம்  
மற்றும் இச்சாசக்தி உங்களிடம் அதிகரிக்கும்.  
பிரதிகூலமானதை அனுகூலமானதாக நீங்கள்  
மாற்றி அமைப்பீர்கள்.

ஒருவரது அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக்கூட மற்றவரை அண்டி இருப்பதுதான் ஒருவரது அமைதியை இழப்பதற்கான முக்கியமான காரணமாகும். 'பராதீனம் ப்ராணசங்கடம்.' பிறரை அண்டி இருப்பது என்பது துன்பம் தருவதுதான். சுதந்திரம் ஆனந்தம் அளிக்கும். எனவே, தன் காலில் நிற்க முயலுங்கள். முடிந்த மட்டும் முயலுங்கள்.

மனபூர்வமாக முயன்றால் பல்வேறு துறைகளில் உங்களால் தன் காலில் நிற்க முடியும் என்பதை நீங்கள் கண்டு கொள்வீர்கள். உங்கள் உடையை நீங்களே துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அறையை நீங்களே சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணவை நீங்களே சமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கடிதங்களை நீங்களே 'ரைப்' அடித்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை நீங்கள் தினமும் செய்துதான் ஆகவேண்டும் என்பதில்லை. தீராது என்ற நிலையில் இந்தச் சிறிய திறமைகள் உங்களுக்குப் பெரும் உதவியாக அமையும்.

## பொறுப்புக்களை என்ன செய்வது?

பொறுப்புகளைத் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள், தப்பி ஓடப் பார்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டாது. அதிகமான கவலைகள் தான் உங்களைச் சேரும். ஏனெனில் உங்களது கடமைகளை நீங்கள் தட்டிக் கழிக்கப் பார்க்கிறீர்கள் என்ற எண்ணமே உங்கள் மனதை அரித்து ஏற்கனவே உங்களிடம் இருந்த கொஞ்ச அமைதியையும் இல்லாதாக்கிவிடும். இதைவிட



உங்களால் முடிந்த மட்டும் திறமையுடன் உங்களது பொறுப்புகளை நிறைவேற்றப் பாருங்கள். ஆனால், ஒன்றை முக்கியமாக உங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டும். 'நான் செய்கிறேன்' என்ற ஆணவத்துடன் தினமும் மேலும் மேலும் புதிய பொறுப்புகளைக் கூட்டிக் கொண்டு போகக் கூடாது. சாதாரண நடைமுறை பாஷையில் இதுதான் 'வம்பை விலைக்கு வாங்குவது' எனப் பொருள்படும். அதற்கு மாறாக உங்களது பொறுப்புகளுக்கேற்ப உங்கள் புறவேலைகளை மென்மேலும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நேரத்தைப் பிரார்த்தனை, சிந்தனை மற்றும் தியானத்தில் செலவிட விருப்பம் கொள்ளுங்கள். மனமே இல்லாதாகும் பொழுதுதான் பூரண திருப்தி கிட்டுகிறது. மனம் என்பது எண்ணங்களின் குவியலே. எண்ணங்கள் என்றால் சலனம். செயல் குறையக் குறைய எண்ணங்களும் குறையும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எண்ணங்கள் குறைகின்றனவோ அந்த அளவு மன அமைதி அதிகரிக்கும். எண்ணமின்மைதான் பூரண அமைதி நிலவும் மிக உயர்ந்த நிலையாகும்.

## தியானம் என்னும் அற்புத மருந்து

ஒழுங்கான தியான நேரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். தியானம் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. மனதில் நிச்சலத்தன்மையை அது உருவாக்குகிறது. ஒரு மணிநேரம் நீங்கள் ஆழ்ந்து தியானித்தால் கூட அந்த தியானத்தின் மூலம் மனதில் ஏற்படுத்தப்பட்ட பதிவு மீதமுள்ள இருபத்து மூன்று மணி நேரமும் மனதில் தங்கி



நிற்கிறது. முன்போல மனம் அலைந்து திரியாது. படிப்படியாக தினசரி தியானத்தின் கால அளவைக் கூட்டுங்கள். இது உங்கள் அன்றாட வேலையுடன் குறுக்கிடாது. ஏனெனில் தியானம் உங்களது பல்வேறு நேரத்தில் வேலைகளைச் செய்வதற்கான ஆற்றலை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

## பயனுள்ள வேலை

எப்பொழுதும் ஏதாவது பயனுள்ள, நன்மை பயக்கும் வேலையைச் செய்யுங்கள். இதைச் செய்யலாமா? என்று அலைந்து திரிவதில் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். அதனால் பயனற்ற மனப்போராட்டத்தில் நீங்கள் நாள்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் ஏன், வருடங்களைக்கூட வீணாக்கி கடைசியில் ஒன்றும் செய்யாமல் போய்விடுவீர்கள். அதிகமாகத் திட்டங்களைத் தீட்ட வேண்டாம். திட்டம் போடுவது கடவுள்தான். எப்பொழுதும் ஏதாவது நல்லதைச் செய்து கொண்டிருங்கள். ஆக்கபூர்வமான உங்கள் காரியத்தில் இடைவெளி எதுவும் இருக்க வேண்டாம். ஒரு சில கவனக்குறைவான விநாடிகள் கூட வாழ்வில் உங்களைக் கீழே தள்ளிவிடும். காலமே வாழ்வு. நேரத்தைப் பொன் போலப் பாதுகாத்து அதை மிகவும் பயனுள்ள விதத்தில் செலவிடுங்கள்.

நீங்கள் உடலளவில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனதை வெறுமையாக வைத்திருக்காதீர்கள். ஜபம், மானஸீகப் பிரார்த்தனை மற்றும் ஏதாவது பயனுள்ள நூல்களைப் படிப்பதில் ஈடுபடுங்கள். எல்லாத் தொல்லையும்

மனதில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. கடும் சொற்களும், தீய் செயல்களும் மனதில்தான் உதிக்கின்றன. எனவே, ஆரம்ப ஸ்தானத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் வாழ்வாகிய நதி ஸ்படிகம் போலத் தூய்மையாகப் பாயும்.

## தோல்வி என்பது தோல்வி அல்ல!

செயல்களைச் செய்வதானது தன்னம்பிக்கையை அளிக்கும். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் தோல்வியடைந்தாலும் பரவாயில்லை. உங்கள் குறைகளைத் திருத்திக் கொண்டு அடுத்த முறை நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு கவலைப்படுவதால் எதுவும் நிகழப்போவதில்லை. அது உங்களை ஒரு நம்பிக்கை அற்றவராக ஆக்கிவிடும்.

சிலர் சில நல்ல காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்கும் போதே மன உறுதி குலைந்து நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். அதனால் விக்கினங்கள் உண்டாகின்றன. எந்த நல்ல காரியம் செய்யும் பொழுதும் விக்கினங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. காரியம் செய்பவருடைய மனஉறுதியைச் சோதிப்பதற்காகவே அவை வருகின்றன.

அவரது நம்பிக்கை, உறுதி மற்றும் மனத் தூய்மையை சோதிக்கவே அவை வருகின்றன. ஏதாவது உருப்படியாகச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்களது உறுதி அதிகரிக்கின்ற அளவு எதிரிடை சக்திகளும் பலமடையும். அதைக் கண்டு மனம் தளர வேண்டாம். அதற்கு மசிய வேண்டாம்.

கடவுளிடமும் மற்றும் உங்களிடமும் நம்பிக்கை கொண்டு அந்த இடுக்கண்களை வெல்லுங்கள். சோதனைகளையும் இடுக்கண்களையும் எதிர்

கொள்ளாமல் எந்தத் துறையிலும் உங்களால் வெற்றியை அடைய முடியாது. தகுதித் தேர்வு எழுத விருப்பம் இல்லாமல் பட்டம் பெற விழைவது நியாயமாகாது அல்லவா?

## **இடுக்கண்களைச் சந்திப்பது இன்பமே**

இடுக்கண்களை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தயங்கினால் உங்களால் வாழ்க்கையில் எதையுமே சாதிக்க முடியாது. ஏதோ காலத்தைக் கழிக்கலாமே தவிர; அது வாழ்வாகாது. உண்மையாக வாழ்வது என்றால், அது லட்சியம் உடையதாயிருக்க வேண்டும். அடைவதற்கான லட்சியங்கள், முயல்வதற்கான குறிக்கோள்கள் இருத்தல் வேண்டும். எதிர்ப்பை சமாளிக்காமல் இலட்சியங்களை அடைய முடியாது. இத்தகைய எதிர்ப்புகள் உங்களது மன அமைதியைக் குலைக்கக்கூடாது. மாறாக வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை வீரத்துடன் எதிர்கொள்ள அது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க வேண்டும். நடை முறை வாழ்வில் இத்தகைய எதிர்ப்புச் சக்திகளைத் தவிர்க்க முடியாத தீங்கு என்று ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை அன்றாட வாழ்வின் ஓர் அங்கமாகப் பார்க்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## **நினைவிருக்கட்டும், நிகழ்ச்சிகள் முன்பே நிச்சயிக்கப்பட்டவை**

எதற்கும் வருத்தப்பட வேண்டாம். உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்களில் இருந்து நீங்கள் பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அந்தப்

பாடங்களை அடிக்கடி நினைத்துப் பாருங்கள். அந்தப் பாடங்கள் உங்கள் எதிர்காலச் செயல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையட்டும். ஆனால், கடந்த காலத்தைப் பற்றிய கவலையில் மூழ்காதீர்கள். நான் அப்படிச் செய்திருந்தால் இப்படியாகியிருப்பேன், இப்படிச் செய்திருந்தால்... என்று எண்ணுவதெல்லாம் வீணான சிந்தனை ஆகும். நேரம் வீண். சக்தி வீண். ஏனெனில் கவலை சக்தியைக் கரைத்துவிடுகிறது. வேறு எதுவும் அது செய்வதில்லை.

உண்மை எதுவெனில், எது நடந்ததோ அது அப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்பது ஆண்டவனின் திட்டம். அதற்கு மாறாக அது நடந்திருக்க முடியாது. ஒரு சிறு துகளின் அசைவு முதல் பிரபஞ்சத்தின் பிரமாண்டமான இயக்கம் வரை; கடந்த காலம் நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் எல்லாம் வல்ல, எல்லாம் அறிந்த எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளின் அருளால் இப்படித்தான் நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு நிகழ வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வாறு நிகழ்கின்றன. அவன்கணக்குப்படியும் அனைத்தும் நிகழும். கடவுளின் விருப்பத்தை மாற்ற எந்த மனிதனாலும் இயலாது. நிகழ்வது நிகழ்ந்தே தீரும் என்பது பிரபஞ்சம் எங்குமுள்ள ஓர் உண்மையாகும். கவலைப்படுவது, வருந்துவது என்பது உங்கள் கோழைத்தனத்தை வெளிப்படுத்தி, ஒன்றுமில்லாத ஒன்றிற்காக உங்கள் மன அமைதியை குலைத்துக் கொள்வதைக் குறிக்கும். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் இறைவனின் திருவருள் இலங்குகிறது என்பதைக் கண்டு



ணர்ந்து, உங்களுக்குள்ளும் உலகத்துடனும் அமைதியாக வாழ்வதே அறிவுடைமையாகும்.

## **சுயநலம் அமைதியைப் பெறுவதில்லை**

நீங்கள் முழுக்கவும் சுயநலவாதியாக அல்லது சில சமயங்களிலாவது நீங்கள் பிறரைப்பற்றி நினைக்கிறீர்களா? சுயநலவாதிக்கு அமைதியே கிட்டாது. மாறாக, நீங்கள் சுயநலமற்றிருந்தால் எந்தவிதப் பிரதிபலனும் எதிர்நோக்காமல் செயற்பட்டால் உடனேயே நீங்கள் பேரமைதியை அனுபவிப்பீர்கள். பிரதிபலன் எதிர்பார்க்காத தொண்டு தூய மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. பிறரைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள், அவர்களது மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். இது அனைவராலும் அனுபவிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும். சிறியதோ பெரியதோ உங்களால் முடிந்தமட்டும் பிறருக்குத் தொண்டு புரியுங்கள். ஆனால், பிரதிபலனையோ நன்றியையோ எதிர்பார்க்கக் கூடாது.

**தொண்டிற்காகவே தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும்.**

எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிட்டுகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் தொண்டு செய்யப்பட வேண்டும்.

சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சி இது:

ஒரு பெரிய நகரம். மாலை வேளை. இருள் குழும் நேரம். நான் மாலை உலாவலுக்குச் சென்றிருந்தேன்.

அமைதியான தனி இடத்தில் ஒரு பெண்



என்னிடம் வந்து, பாயி ஸாஹேப், டர் லக்தா ஹை (சகோதரா, எனக்குப் பயமாயிருக்கிறது) என்றாள். வினாடிப்பொழுதில் நான் அவள் நிலைமையை உணர்ந்து கொண்டேன். அந்தத் தனி இடத்தில் ஒரு ரிக்ஷாக்காரன் அவளைப் பின் தொடர்ந்து வந்திருக்கிறான். பயந்து போன அந்தப் பெண் எங்கு போவது என்பது தெரியாமல் தன் வீட்டுக்குப் போகும் வழியைத் தவறவிட்டு விட்டாள். நான் அவளுக்குத் தைரியமூட்டினேன். சிறிது நேரத்தில் அவளது வீட்டை இருவருமாகச் சேர்ந்து தேடினோம். நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடத்திலிருந்து அவளது வீடு ஒரு பரீலாங்குதாரத்தில்தான் இருந்தது என்பதையும் கண்டு பிடித்தேன்.

நான் அவளுக்குத் துணையாகச் சென்று அவளை அவளது வீட்டில் சேர்த்துவிட்டு என் வழியே நான் போனேன். ஒரு சிறிய உதவிதான். அதனால் எனக்குப் பெரிய நஷ்டமொன்றில்லை. ஆனால் அதனால் நான் பெற்ற மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் எவ்வளவு! இப்பொழுது அதைப் பற்றி நினைத்தாலும் மனதில் அது அமைதியை அளிக்கிறது. எந்தவிதச் செலவு இல்லாமலே அல்லது மிகக் குறைந்த செலவிலோ ஒருவர் பிறருக்குப் பல விதங்களிலும் உதவமுடியும். தேவை: ஒரு தூய்மையான இதயம்தான்.

## மன அமைதி பெற வழிகளும் நிறைய

வாழ்க்கையில் மன அமைதியை விரும்பும்  
ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையிலும், நிகழ்விலும்

விவேகத்துடன் செயற்பட வேண்டும். எது சரி, எது தவறு, எது முடியும், எது முடியாது என்பதைப் பற்றி நமக்குத் தெளிவாக நம் முன்னோர்கள் நிறைய நூல்களில் சொல்லிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். அவை கல்ப காலத்திற்கும் பொருந்துபவை. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமையில் சான் றோர்கள் சொன்ன நெறிமுறை எது? மறை நூல்கள் கூறுவது என்ன? உங்கள் மனச்சாட்சி கூறுவது என்ன? இந்த மாதிரித் தருணங்களில் மகாத்மாக்கள் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இப்படி ஒவ்வொரு நிலையிலும் நமது பார்வையைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சரியான பாதையைக் கண்டுபிடிக்க ஆத்ம சோதனை செய்வது மிக எளிது! மனம் போன போக்கெல்லாம் போய் புலன்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வழியில் இயந்திரமயமாக செல்வது என்பது மாயை விரித்த வலையில் நேராகச் சென்று விழுவதேயாகும்.

## எது இனிய வழி அதுவே நம் வழியாக இருக்கட்டும்

“பிரேயோ மார்க்கம் சிரேயோ மார்க்கம்” அதாவது இனிய வழி மற்றும் நல்வழி இரண்டினையும் எப்போதும் பகுத்துணருங்கள்.

உலகத்தவர் வழியில் செல்ல உங்கள் மனம் உங்களைத் தூண்டும் போதெல்லாம் நீங்கள் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

பிறரை பிரதி அடிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அது அறிஞரையும் அடிமைப்படுத்த வல்லது. உங்கள் நண்பர்கள்

எல்லோரும் ஸ்கூட்டரில் வருகிறார்கள் என்பதற்காக, ஸ்கூட்டருக்கான தேவை உங்களுக்கு இல்லாத போது ஸ்கூட்டரை வாங்கத் தேவையான பணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் அக்கம் பக்கத்தவர் அவர்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகளை கலிபோர்னியாவுக்கும் கேம்பிரிஜ் ஜூக்கும் அனுப்பியிருக்கிறார்கள் என்பதற்காக உங்கள் மகளை அமெரிக்காவுக்கு அனுப்புவது எப்படி என்பது பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லாவிதத் தூண்டுதல்களில் இருந்தும் விலகியிருங்கள். தூண்டுதல்களை உண்டாக்கும் இடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள். பிறகு தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கப் போராட வேண்டியிருக்கும். தேவையில்லாமல் அது உங்கள் இச்சாசக்தியை வீணடிக்கும். தூண்டுதலைத் தடுப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றாலும் அது உங்கள் மனதில் ஓர் ஆசையை விட்டுச் செல்லும். ஆசை அல்லது விருப்பமே மனச் சஞ்சலத்தைத் தூண்டுகின்றது.

## **குறைந்த தேவைகள் - நிறைந்த வாழ்வு!**

உங்கள் தேவையைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்; பிறகு பிச்சைக்காரனைப் போல திரியாதீர்கள். உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு ராஜாவைப் போல வாழுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்குத் தேவையான உடைகள் இருக்கும் பொழுது எதற்காக ஒரு துணிக்கடைக்குள் நுழைந்து பல்வேறு ரகங்களைக் காண வேண்டும்? பணமிருந்தால் தேவையற்றவற்றை வாங்குவீர்கள். இல்லாவிட்டால் ஒ, என்னிடம்

இது இல்லையே! இதை நான் வாங்கினால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? என்று எண்ணி மனம் வருந்துவீர்கள்.

மன அமைதியும், பொருள்களில் பேராசையும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. அவை இரண்டும் ஒத்துப் போகாது. உங்களுக்கு எது தேவையோ அதைத் தேர்ந்தெடுங்களேன்.

உங்கள் பொதுவான புறவேலைகளுக்கேற்ப தேவையானவற்றை மிகமிகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆசைகளும் தேவைகளும் மிக மிகக் குறையும் போது மன அமைதி மிகவும் அதிகரிக்கும். உடைமைகள் துன்பத்தைத் தருகின்றன. யோசித்தால் இந்த விஷயம் மிகவும் தெளிவானது. இதற்கு விளக்கமே தேவையில்லை. ஒரு காரை சொந்தமாக வைத்திருப்பதற்குப் பதில் ஒரு டாக்ஸியில் செல்லுங்கள். சொந்த வீட்டில் வசிப்பதற்குப் பதிலாக வாடகை வீட்டில் வசிப்பது கௌரவக்குறைவல்ல. சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்த பூமியில் எந்த ஓர் அடி மண்ணும் எவருக்கும் நிரந்தரமான சொந்தமல்ல என்பது விளங்கும். ஒருவன் ஒரு வீட்டை வாங்கும்போது, 50,60 ஆண்டுகளுக்கான மொத்த வாடகையைத் தருகிறான் என்றே பொருள். திருவருளின் சித்தமின்றி ஒரு துண்டு ரொட்டியைக்கூட ஒருவன் விற்கவும் முடியாது; வாங்கவும் முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

### **வேண்டாதவை நிறுத்துங்கள்!**

நல்லறிவு அல்லது ஞானம் இல்லாததால் நம் மில் பெரும்பாலோர் துன்புறுவதில்லை. மாறாக



அந்த ஞானத்தை நமது அன்றாட வாழ்வில் கடைப்  
பிடிக்காததால்தான் நாம் அல்லலுறுகிறோம்.  
உங்களுக்கு மன அமைதி வேண்டுமென்றால்  
நீங்கள் செய்யக்கூடாது என்று எதையெல்லாம்  
உள் மனது சொல்கிறதோ அந்த எல்லாக் காரி  
யங்களையும் செய்யமல் நிறுத்துங்கள்.

அதைப் போல நீங்கள் செய்ய வேண்டும்  
என்று உள் மனது நினைக்கும் காரியங்களை  
உடனே செய்யத் தொடங்குவதும் அதைப்  
போல முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். இது உங்  
களை நன்னெறிப்படுத்தும். நல்ல பாதையில்  
நீங்கள் வந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்வில் கடவுள்  
கிருபை வரத் தொடங்கி வாழ்வை மேன்மேலும்  
புனிதமாக்கும். நீங்களும் மன அமைதி பெற்று  
உங்களைச் சுற்றிலும் அந்த அமைதியைப்  
பரப்புவீர்கள்.

பிறரிடம் நம்பிக்கை தேவை. எளியவரிடமும்  
அன்பு காட்ட வேண்டும். தன்னலமின்மை  
யைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பணமோ, பொ  
ருளோ, ஒரு புன்னகையையோ கூட தானம் செய்ய  
வேண்டும். வைராக்கியத்தைக் கடைப்பிடிக்க  
வேண்டும். பக்தியை வளர்க்க வேண்டும். இந்த  
குணங்களெல்லாம் திடீரென்று ஒரே நாளில் நம்மி  
டம் வந்துவிடாது. உங்கள் வாழ்வின் ஓர் இயற்  
கையாக, பிரிக்க முடியாது, முக்கிய அங்கமாக  
அவை ஆகவேண்டுமானால், தினமும் சிறிது  
சிறிதாக பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**வினை விதைத்தால், தினையாகுமா?**

நீங்கள் பிறரை வெறுத்தால், நீங்கள் பிறரைத்



துன்புறுத்தினால், உங்கள் வேலைக்காரர்களை நீங்கள் திட்டினால், உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் இம்சித்தால், வீட்டில் உங்கள் மனைவியையும், அலுவலகத்தில் உங்கள் கீழ் உள்ளவர்களையும் நீங்கள் மோசமாக நடத்தினால், வியாபாரத்தில் நீங்கள் மக்களை ஏமாற்றினால் - இவை போன்ற இன்னும் பல செயல்களைச் செய்துவிட்டு, மன அமைதியையும் எதிர்பார்த்தால் நீங்கள் முடியாத ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்.

அதுமட்டுமல்ல, அதைப் பெற உங்களுக்கு தகுதியும் கிடையாது. பிறரது மன அமைதியைக் குலைக்கும் ஒருவனுக்குத் தனது மன அமைதியை பெற விளைவதற்கு தகுதி கிடையாது. எனவே, இனி நீங்கள் எப்படிச் செயற்பட போகிறீர்கள்?

இப்படியான நிஜமான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் மட்டுமே மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது அகமுக மார்க்கம். ஆன்மீக வாழ்வு என்பது மனதை உள்முகமாகச் செலுத்தி நமக்கும் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள சூக்கும தொடர்பை அறிவதே! இந்த அகமுக வளர்ச்சியானது புற ஆதரவுடன் பெரிதும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அதுபோல புற வாழ்வில் உள்ள ஒவ்வாதவைகளால் இது பெரிதும் சீரழிக்கப்படுகிறது.

எனவேதான் சாத்வீக உணவு, சாத்வீக உடை, சாத்வீக படிப்பு, சாத்வீக நட்பு சேர்க்கை, சாத்வீக சூழ்நிலை, சாத்வீக பழக்கவழக்கங்கள் தேவை என்று சொல்கிறார்கள். எனவேதான் பிரார்த்தனை, யாத்திரை, சத்சங்கம், விரதங்கள் மற்றும் மத விழாக்களை அவர்கள் வலியுறுத்து

கிறார்கள். இந்த சக்தி வாய்ந்த புற உதவிச் சாதனங்களை விட்டுவிடாதீர்கள். மாறாக, விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு அவற்றை உறுதியாகக் கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் நன்கு முன்னேறிவிட்டால் வெற்றுச் சடங்குகள் தாமாகவே கழன்றுவிடும். விதை முளை விடத் தொடங்கிய பின்பு மூடியிருந்த உறை கழன்று விடும். ஆனால், முளைக்கும் முன்பு அதுவும் தேவைதானே?

### தற்கொலை எனும் மூடத்தனம்

நீங்கள் முற்றிலும் மனம் தளர்ந்து, நம்பிக்கை இழந்து இருக்கும் பொழுது, நமது மறைநூல்களின் பக்கம் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புங்கள். அல்லது மகான்களின் சிறந்த நூல்களைப் படியுங்கள். அல்லது ஒரு மாதம் விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு யாத்திரையை மேற்கொள்ளுங்கள். அல்லது ஒரு புனித இடத்துக்கு விஜயம் செய்து பதினைந்து நாள்களோ அல்லது ஒரு மாதமோ தங்குங்கள். நேரத்தைப் பிரார்த்தனை, ஜபம், கீர்த்தனை, தியானம், நீண்ட நடைபயணங்களில் செலவிடுங்கள். சிதறுண்ட உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் சீர்படுத்தி, உங்களிடம் புதிய தென்பினையும் மகிழ்ச்சியினையும் ஏற்படுத்த இவையெல்லாம் சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

சிலர் மது அருந்துதல் மற்றும் தவறான வழிகளில் சென்று அம்முறைகளால் தங்களது கவலைகளை மறக்கலாம் என்று தப்புக் கணக்கு போடுகின்றனர். அது முடியவே முடியாது.

அவர்களது இந்தத் தீர்வு வியாதியைக் காட்டிலும் மிகவும் மோசமான மருந்தாகும். தூக்க மாத்திரைகள் பிரச்சினையைத் தீர்க்க மாட்டா. அவை உண்மை நிலையை உங்களால் எதிர்கொள்ள முடியாத அளவுக்கு உங்களிடம் மனத்தளர்ச்சியை உண்டாக்கும். தற்கொலையோ மகா முட்டாள்தனம்! நீங்கள் பிசாசாக மாறுவீர்கள். மனிதனாக இருக்கும் நிலையைக் காட்டிலும் அது அதிகம் தொல்லை நிறைந்தது.

### மன அமைதியைப் பெருக்க முடியும்

உங்கள் மன அமைதியைப் பெருக்கிக் கொண்டே போக முயலுங்கள். இடையில் தயங்க வேண்டாம். மேலும் மேலான நிலைக்குப் போக முடியும். தயங்கி நின்றால் தான் மோசமானது. ஏனெனில் அது சில சமயங்களில் நிலைமையை மோசமாக்கி விடும். உங்கள் அக வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்துங்கள். அகத்தேயுள்ள செல்வ நிலையே (மனநிறைவே) உண்மையான செழிப் பாகும். உங்கள் செல்வம் உள்ளே உருவாக்கப்பட்டும், உங்கள் குழந்தைகளின் செல்வம் அகத்தே உருவாக்கப்பட்டும். இது நிச்சயம் புறவாழ்விலும் செல்வத்தைக் கொணர்ந்து விடும். ஒரு மனிதனை அவனது செயலால் தீர்மானிக்காது, அவன் எப்படி 'இருக்கிறான்' என்பதைக் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று ஆச்சார்யப் புருஷர்கள் சொல்கிறார்கள். அனைத்து லௌகீக ஆவல்களையும் விடுங்கள். அதன் இடத்தில் ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சியடைய, துறவில் வளர்ச்சி அடைய விரும்பும்

ஆவலை வளருங்கள். எல்லா சிறிய ஆசைகள் மற்றும் ஆவல்களை இந்த ஓர் இலட்சியத்தால் இடப்பெயர்ச்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு முறையான இலட்சியத்தை உங்கள் முன் வைத்துக் கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் சிந்தனை, சொல், செயலுக்கிடையே மேலும் மேலும் ஒற்றுமையைக் கொண்டு வாருங்கள்.

நீங்கள் சொல்வதைச் செய்யுங்கள். எல்லாப் போலித்தனத்தையும் விடுங்கள். உங்கள் வாழ் விலிருந்து எல்லா போலித்தனத்தையும் அகற் றுங்கள். மன அமைதியின் முக்கிய பகைவன் போலித்தனமாகும்.

## **ஆன்மீக ஒப்பிடலும் லௌகீக ஒப்பிடலும்**

லௌகீக அளவில் உங்களை விட கீழான நிலையில் இருப்போருடனும், ஆன்மீக அள வில் உங்களை விட மேல் நிலையில் உள்ளோ ருடனும் ஒப்புநோக்குங்கள். இது உங்களிடம் லௌகீக திருப்தியையும், ஆன்மீக அதிருப்தி யையும் தூண்டும். அதில்தான் முன்னேற்றமும் அமைதியும் அடங்கியுள்ளது. ஆனால், இதற்கு மாறாக ஆன்மீகத்தில் கீழ் நிலையில் உள்ளோரு டனும், லௌகீக நிலையில் மேலான நிலையில் உள்ளோருடனும் நீங்கள் உங்களை ஒப்பு நோக் கினால் (அநேகர் இப்படித்தான் செய்கின்றனர்) அது பயங்கர விளைவுகளாக லௌகீக அதிருப் தியையும் ஆன்மீக கர்வத்தையும் கொணரும். மனஉளைச்சல் நரகத்துக்கு இதுதான் நேர்வழி.



## யாருடன் நட்பு?

ஒருசில நம்பகமான நண்பர்களிடம் மட்டுமே பழகுங்கள். பழக்கத்தைப் பெருக்க வேண்டாம். எவருடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழக வேண்டாம். அதிக நெருக்கம் அலட்சியத்தை உருவாக்கி உணர்ச்சிகளை உருக்குலைத்து, மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது.

காரணத்துடன் மட்டும் பேசுங்கள். எல்லா விதமான தேவையற்ற பேச்சையும் தவிருங்கள். அளந்தே பேசுங்கள். களங்கமற்ற, நல்நோக்கம் கொண்ட வார்த்தைகளே சில வேளைகளில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு, பிரிவை உண்டாக்குகின்றது. எதிலும் எவருக்கும் புத்திமதி சொல்லப் போகாதீர்கள். நீங்கள் கேட்கப்பட்டால் அன்றி, நாம் நமது வேலையைப் பார்ப்போம்.

## வேண்டாம் விவாதம்

விவாதம் செய்யாதீர்கள். ஒருபொழுதும் தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதீர்கள். விவாதத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா? அது உங்களுக்கு எந்தவிதமான உருப்படியான விளைவுகளையும் தராது. அது உங்கள் ஆணவத்தைப் பெருக்கும். மற்றவரைப் புண்படுத்தும். நண்பர்களுக்கிடையே பிளவை உண்டாக்கும்.

அடுத்த நபர் அவரது கொள்கையில் நிற்கட்டும். திருத்தவே முடியாத மகா முட்டாள்களும், நியாயத்தைப் பார்க்க வைக்க முடியாத பரம மூடர்களும் இந்த உலகில் உள்ளனர். உங்களது காலத்தையும், பிராணனையும் அவர்கள் விஷயத்தில் வீணாக்காதீர்கள். சோர்வுதான் உங்களுக்கு மிஞ்சும்,

பகைமையும் வளரும். நமக்கு இது வேண்டுமா?

## எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமானால்...

எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏனெனில் எதிர்பார்ப்பு பரபரப்பையும், ஏமாற்றத்தையும் அளிக்கிறது. அன்றாடம் தபால்காரரை நீங்கள் எதிர்பார்த்து நிற்கிறீர்கள். கடைசியில் உங்கள் நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அந்தக் கடிதத்தை அவர் கொண்டு வருவதில்லை. உங்கள் கலக்கத்துக்கு எல்லையே இல்லை. எதற்காக இந்த மன உளைச்சல்? எதிர்பார்ப்பு இல்லையேல் ஏமாற்றமும் இல்லை. நீங்கள் எதை அனுபவிக்க வேண்டும் அல்லது எதில் துன்பப்பட வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அதை அனுபவித்து, அதில் துன்பப்பட்டே ஆகவேண்டும். உங்கள் துன்பம் அல்லது இன்பத்தின் அளவைக் கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ எவராலும் முடியாது.

இதை அறிந்த பின்னும் நீங்கள் ஏன் உங்கள் காலத்தையும், சக்தியையும் கவலையில் அளிக்க வேண்டும். கடந்த காலத்தை மறவுங்கள். எதிர்காலத்தைப் பற்றி எண்ண வேண்டியதில்லை. நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள். உங்கள் முழுத்திறமையும் பயன்படுத்தி உங்களது பொறுப்புகளை உங்கள் முன் அவை எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவோ அவ்விதமே நிறைவேற்றுங்கள். பலன்களைக் கவனிக்க கடவுள் ஒருவர் இருக்கின்றார். நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

## கவலைப்படுவதன் பலன் என்ன?

“எனக்கு என்ன நேரிடுகிறது என்பதைப் பற்றி

எனக்குக் கவலை இல்லை. ஆனால், பிறரைப் பற்றித் தான் எனக்குக் கவலை” என்று சிலர் சொல்லுவர். இது இன்னொருவித அறியாமை ஆகும். இவ்வாறு சொல்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். உங்கள் மகனின் பைத்தியக்காரத்தனம் பற்றியோ அல்லது உங்கள் மகள் வேறு ஒருவனுடன் ஓடிவிட்டாள் என்பது பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்படாதீர்கள்.

எல்லா விதத்திலும் வாழ்வின் துக்கங்களைக் குறைப்பதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். ஆனால், துளிகூட கவலைப்படாதீர்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் அவனவனுடைய பூர்வ ஜென்ம வினையினால் ஆளப்படுகிறான். (உலகின் எல்லா பகுத்தறிவுவாதிகளும் என்ன வேண்டுமானாலும் சொல்லட்டும்) ஒருவரது தலைவிதியை கொஞ்சம் கூட மாற்ற எவராலும் முடியாது. “அ” “கே” வுக்கு உதவியோ தொல்லை யோ கொடுக்கும் போது “அ” மூலம் கடவுள்தான் செயற்படுகிறார். “அ” செயற்படுவதில்லை. (அது “கே” வின் பூர்வ ஜென்மவினை) ஒருமுறை இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் மற்றவர்களைப் பற்றியோ அல்லது உங்களைப் பற்றியோ கவலைப்பட மாட்டீர்கள். கவலை சக்தியை உறிஞ்சி நேரத்தை வீணாக்குகிறது. அது மூடத்தனம். கவலைப்படுபவன் ஆன்மீக விதிகளைப் பற்றிய அறியாமையை வெளிப்படுத்துகிறான்.

## உதவிக்கு யாரை அழைப்பது?

உங்களைப் பற்றி எவருமே நாட்டம் கொள்வதில்லை - இந்த விஷயத்தை நன்கு நினைவில்

கொள்ளுங்கள். உங்களது ஒவ்வொரு மோசமான நிலைமையிலும் உங்களது உதவிக்கு உலகம் ஓடிவரும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். கடவுளிடம் நம்பிக்கை கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்குக் கடவுள் துணை இருந்தால் உலகமெல்லாம் எதிர்த்தாலும் வெற்றி யடைவீர்கள். ஆனால், நீங்கள் கடவுளை இழந்து உலகின் உதவியை எல்லாம் பெற்றாலும் நீங்கள் தோல்வியே அடைவீர்கள். கடவுளின் நட்பைப் பெறுங்கள். அதுவே மிகச் சிறந்த செல்வம், அதைப் பெற்றுவிட்டால் மன அமைதி உங்களுடையதே. அப்பொழுது உங்களிடம் அனைத்தும் இருக்கிறது. பயம் ஓடிவிட்டது. பரபரப்பு மறைந்து விட்டது.

அனைத்திலும் ஆண்டவனைக் காணுங் கள். அனைவரிடத்திலும் அனைத்திடத்திலும் ஆன்மீக அளவில் ஒருமைப்பாட்டை உணருங் கள். படைப்பில் மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் வேறல்ல. உங்களிடமுள்ள அதிசயமான வாழ்க் கைத் தத்துவத்தின் மற்றொரு பெயரே கடவுள். அதை வாழ்க்கை என்று அழைத்தாலும், உணர்வு என்று அழைத்தாலும், இருப்பு என்று அழைத் தாலும் இந்த அதிசய தத்துவம் எங்கும் நிறைந் தது. என்றும் உள்ளது. காரண காரியம் அற்றது. மகிழ்ச்சியாய் இருங்கள். உங்களிடம் நிலவும் கடவுளுக்கு பெருமை சேர்க்கும் விதத்தில் சிந் தியுங்கள், பேசுங்கள், நடவுங்கள். கீழ் மகன் ஒரு வனின் இலக்கணங்களான கயமை, இழி குணம், ஏமாற்றுத்தனம், சுயநலம் ஆகியவற்றை ஒதுக்குங்கள். அனைவருடனும் ஆன்மநேய ஒரு மைப்பாட்டை உணருங்கள். நேரிய பாதையில்



உங்கள் வாழ்க்கை செல்லத் தொடங்கும். உங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றம் விரைவாய் இருக்கும். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்து மன அமைதியும் உங்களிடம் நிலவும்.

## பிரார்த்தனை முக்கியம்!

தினமும் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் போது இரண்டு நிமிடம் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்களைப் படைத்தவருக்காக இந்த நேரத்தை நீங்கள் ஒதுக்கலாம் இல்லையா! “இறைவா, இன்று உமது விருப்பத்தை நிறைவேற்ற எவ்விதம் நீர் விரும்புகிறீரோ அவ்விதம் என்னைப் பயன்படுத்துவீராக. நான் என்னை ஒன்றுமில்லாதவனாக ஆக்கி உங்கள் பொறுப்பில் என்னை முழுக்கவும் விட்டுவிடுகிறேன்.”

பல வருடங்களுக்கு முன் அகில இந்திய வானொலியில் நான் ஒரு பாடலைக் கேட்டேன். அதில் ஒரு வரி இன்றும் என் நினைவில் இருக்கிறது. அனைவரும் அதை படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன் உச்சரிக்கலாம். “ஆஜ் மேரி கதி தும்ஹாரி ஆரதி பன்ஜாய்” (இன்று என்வாழ்க்கை உமக்கு நான் செய்யும் ஆரத்தியாக அமையட்டும்) இதை நீங்கள் சொன்னால், நாள் முழுவதும் உங்கள் பிரார்த்தனையை நினைவு கூர்ந்தால் தவறான செயல் செய்வதற்கு முன்னும், தடுமாறி விழும் முன்னும் நீங்கள் ஒரு முறைக்கு இருமுறை சிந்திப்பீர்கள். அன்றைய தினத்தின் முடிவில் பகவானுக்கு நீங்கள் செலுத்தும் நற்செயல்கள்) மாலையில் அதிகம திகம் பூக்கள் அமையும் விதத்தில் அதிகம் நல்ல

செயல்களால் அன்றைய தினத்தை நிரப்புவீர்கள்.

## சிரித்தலும் அழுதலும் இன்றி...

வாழ்க்கையில் நேரிடும் ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் அதுவரும் விதத்திலேயே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். முணுமுணுக்காதீர்கள், எரிச்சல் கொள்ளாதீர்கள், வருந்தாதீர்கள். மகிழ்ச்சி அடையவும் வேண்டாம். அமைதியாயிருங்கள். செயலும் விளைவும் எப்பொழுதும் அன்றாட வாழ்வில் உண்டு.

இப்பொழுது நீங்கள் சிரித்தால் பின்னர் நீங்கள் அழ வேண்டியிருக்கும். தீய எண்ணத்துடன் எதைப் பற்றியாவது நீங்கள் மகிழ்ச்சி கொண்டால், நீங்கள் தொல்லைகளை விளை கொடுத்து வாங்குகின்றீர்கள் என்று அர்த்தம். சமமான தரைப்பரப்பில் நீங்கள் ஒரு மண்மேட்டை உருவாக்க விரும்பினால் வேறு ஏதாவது ஓர் இடத்தில் நீங்கள் பூமியைத் தோண்டி மண் எடுக்க வேண்டியதிருக்குமே. பள்ளம் இன்றி மேடு இல்லை, கண்ணீர் இன்றி களிப்பு இல்லை. எனவே எப்போதும் சமநிலையில் இருங்கள். எப்பொழுதும் அடக்கமாக இருங்கள். எக்களிப்பையும் பெரும் சிரிப்பையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். தவிர, தற்காலிகமாக கவலையை மறைக்கும் மகிழ்ச்சியை விட அடக்கமே மேலானது.

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் இறைவனது விருப்பமாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். "இறைவா! உமது விருப்பமே எனக்கு நிகழும்." வாழ்க்கையில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் இதுவே உங்கள் ஒரே பிரதிச்

செயலாக இருக்கட்டும். உங்களது உண்மையான நண்பன் கடவுளே. அவரே நமது மிகப் பெரிய நலம் விரும்பி. உங்களை உருவாக்க, திருத்த, செம்மைப்படுத்த அவரது விருப்பத்தை நல்லதொரு கருவியாக இருந்து செயற்படுத்த நல்லது, தீயது ஆகிய பல்வேறு அனுபவங்களை அவர் உங்களுக்குத் தருகிறார்.

அவரது தெய்வீக கரங்களால் உங்களைத் திருத்தி அமைக்க அனுமதித்து விடுங்கள். உங்களை அவரது பொறுப்பில் விட்டுவிடுங்கள்.

### நாம் சண்டை புரியலாமா?

போரிட வேண்டாம். எதிர்க்க வேண்டாம். கடவுளின் இச்சையால் உங்களை உருவாக்க விட்டு விடுங்கள். ஊழிப்பெரும் காற்றில் நீங்கள் ஒரு துரும்பாக ஆகிவிடுங்கள். தனிப்பட்ட ஆணவம் வேண்டாம். கடவுள் இருக்கிறார். அவரது இச்சை செயற்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால் தான், மனிதனுடைய அனைத்து முயற்சிகளை இயக்குவது கடவுளின் இச்சாசக்தியே என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால்தான், இவ்வாறு நீங்கள் ஆக முடியும்.

பணிவு பலனீனம் அல்ல. அதுவே பலம். பணிவு அதிகமானால் சக்தியும் அதிகரிக்கும். கடவுளது இச்சைக்கு நீங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காததால் உங்களது வாழ்க்கையும் அமையாகச் செல்லும். அதில் எந்தவித சிக்கலும் இராது. உங்கள் விருப்பம் மற்றும் முயற்சியால் நீங்கள் எதையும் சாதிப்பது என்பது இல்லையாதலால் அங்கே எவ்வித தோல்வியும் இராது. வெற்றிடத்தை நோக்கி காற்று பாய்வது போல ஆணவம் அகன்ற உங்களுக்குள்ளே இறை அருள் மற்றும் அமைதி பெருகுவதால்

உங்கள் வாழ்க்கை மிகப் பெரும் வெற்றியாக மாறி அமையும். இது உறுதி!

## ஆன்மீகத்தில் பழுக்கலாம்!

“அகில உலகமும் தங்களது போகத்திற்காகவே படைக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்தும், அனைவரும் இப்பரந்த உலகில் தங்களது விருப்பத்திற்கிணங்கவே செயற்பட வேண்டும். அவர்களது திட்டத்திற்கு உலகம் முழுவதும் இணங்க வேண்டும்” - என்று மன அமைதியற்ற மக்கள் கற்பனை செய்வதுதான் அடிப்படையான தவறாகும். இந்த உலகத்திலிருந்து இன்பத்தைப் பிழிந்தெடுக்க முயலாதீர்கள். அதைவிட நல்ல பாம்பின் பல்லிலிருந்து நீங்கள் அமிர்தத்தை எடுத்துவிட முடியும். தோல்வி, ஏமாற்றம், கலக்கம், துன்பம் இவற்றைத்தான் நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். அதைவிட உலகத்தின் உண்மை நிலையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் அனுபவத்திற்காக, வளர்ச்சிக்காக உருவாக்கப்பட்டது இந்த உலகம். ஒவ்வோர் அனுபவத்தின் மூலமும் புத்திசாலியாக, ஆன்மீகத்தில் பழுத்தவராக மாறுங்கள். அனுபவமே சரியான கல்வி. தனது இன்பத்துக்காக இந்த உலகம் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று நினைப்பவன் முட்டாளே. “அநித்யம் அஸுகம் லோகம் அசாஸ்வதம், துக்கலாயம்.” உங்கள் மறைநூல்களை - அது கீதையோ, பைபிளோ, பக்தியுடன் படியுங்கள். அவற்றின் போதனைகளை எப்போதும் நினையுங்கள். அதன்படி வாழுங்கள். இதைத் தவிர மன அமைதிக்கு வேறு மார்க்கம் கிடையாது.



## இந்த உலகம் மெய்ப்பொருளா?

இறுதியாக இந்த உலகம் முழுக்கவும் பொய்யானது என்பதை நம்புங்கள். அனைத்து மகான்களும் ஒரே குரலில் திட்டவட்டமாக இந்த வியவஹாரிய உலகம் வெறும் கனவுலகமே, உலக அனுபவம் ஒரு மாயத் தோற்றமே என்பதைக் கூறியுள்ளனர். அவர்கள் தாங்களே அனுபவித்து உணர்ந்த பிறகுதான் இந்த உலகம் அநித்யம், தூய உணர்வே நித்தியம் என்று கூறியுள்ளனர். அவர்கள் முட்டாள்கள் அல்லர். அல்லது நீங்கள் கெட்டிக்காரர்களும் அல்லர். கசப்பான அனுபவங்களை நீங்கள் அனுபவிக்கும் போது கூட, “இஃதனைத்தும் பொய்யே. நான் தூய உணர்வு சொரூபி. நானே கடவுள்” என்று சொல்லுங்கள்.

அன்பர்களே !

**சீத்திரை பெண் 2019** நிகழ்வில் நீங்கள் அனைவரும் கலந்து பங்குபற்றி சிறப்பித்தமைக்கு எமது மன்றத்தின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகள் மன அமைதி பூங்காவுக்கு ஒரு நல் வாழ்க்கை பாதை என்ற சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் இந்நூல் உங்கள் அனைவர்க்கும் மன அமைதியை நல்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் அன்பளிப்பாக வழங்குகின்றோம்

இவ்விதழ் சிறப்புற அமைய எமக்கு விளம்பர அனுசரணை வழங்கிய நிறுவனங்களுக்கு எமது நன்றிகள்.

நன்றி !

**கொழும்பு மகளிர் ஒந்து மன்றம்**

Best compliments from

# Teleseen

*Your Smart Choice*

**DOUBLE ACTION  
FITNESS**



**Call Now...**

**2 73 73 73**

**[www.teleseen.com](http://www.teleseen.com)**

Powered by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aavanaham.org

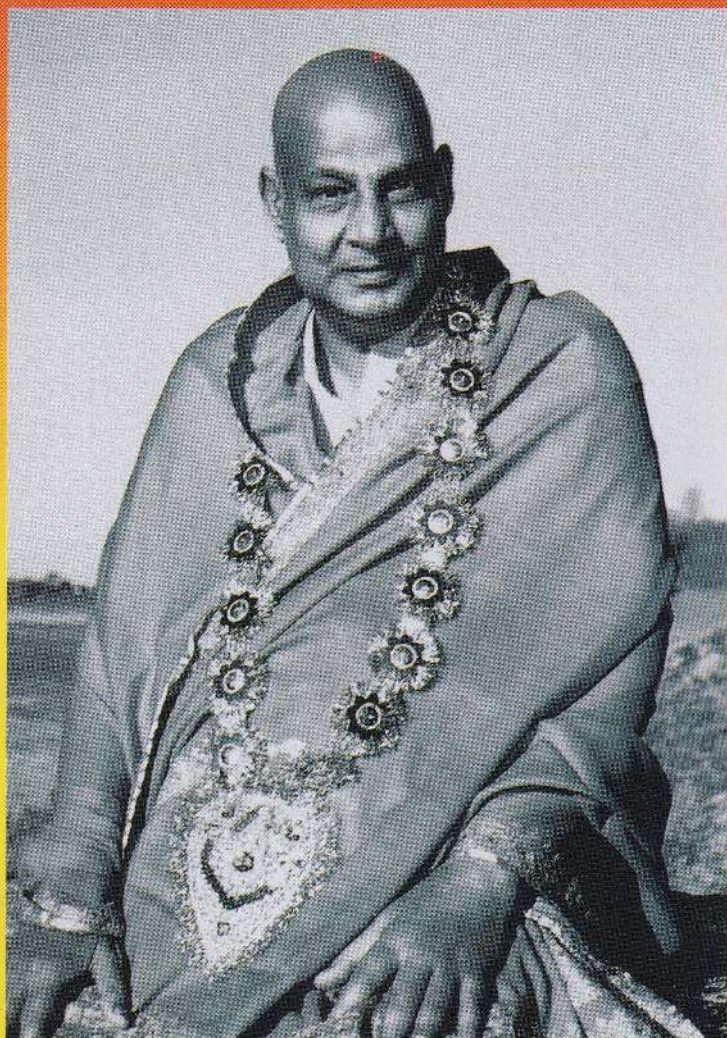
*With Best Compliments from*



**No 8A, Duplication Road, Colombo 04.  
Contact: 077 731 2540 (Mr.Siva)**







**ஸ்வாமி சிவானந்தா**

DESIGNED & PRINTED BY UNIE ARTS (PVT) LTD., COLOMBO-13. TEL: 011 2330195

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org