

உள்
அமைதிக்கு
உகந்த
படிகள்



மனித வாழ்விற்குப்
பயன்தரும் இசைவான
கோட்பாடுகள்

அமைதி யாத்திரியின்
பேருரை



சத்திய நாட்டமுடைய அனைவர்க்கும்
அமைதி யாத்திரியின் இப் பேருரை அர்ப்பணம்.

உள் அமைதிக்கு உகந்த படிிகள்

எனது இளமைக் காலத்தில் நான் கண்ட இரண்டு முக்கிய கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்று பணம் தேடுவது ஒரு இலகுவான காரியம் என்பதாகும். அவ்வாறு தேடிய பணத்தை அர்த்தமற்ற வழிமுறைகளில் செலவழிப்பது அறிவீனமான காரியம் என்பது எனது இரண்டாவது கண்டுபிடிப்பாகும்.

இவற்றை இங்கு விளக்குவது எனது நோக்கமல்ல. இவை பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அனுபவங்கள். இன்று என்னில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தை அன்று நான் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆழ்ந்த தேட்டத்தின் பயனாக இன்று அர்த்தமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையை நான் மேற்கொண்டிருக்கின்றேன்.

ஒரு நாள் இரவு முழுவதும் ஒரு அடர்ந்த காட்டில் தனித்து நடந்த வண்ணம் உள்முகம் நோக்கி சிந்தனை செய்தேன். அப்போது எனது மனோநிலையில் ஒரு முக்கிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. ஒளிவுமறைவின்றி எந்தவிதமான தடங்கலுமின்றி என்னை நானே ஒப்படைத்துவிட்டேன். அதனின்றும் இனி நான் பின்வாங்கப் போவதில்லை.

இது நாள் வரை என்னையே என் மையமாக வைத்து வாழ்ந்தேன். இனி அந்த மையத்தை மாற்றிக் கொண்டேன். என்னை மையமாக அல்ல, இறைவனை மையமாகக் கொண்டு வாழ்வதென்று தீர்மானித்து விட்டேன். இது தான் நான் துணிந்த அந்த முடிவு.

இதன் பயனாக எனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள பெரும் மாறுதல் என்னவெனில் இதுவரை எனக்காகப் பிறரிடமிருந்து பெறுவது என்ற நாட்டம் அற்றுவிட்டது. இப்போது என்னிடமுள்ளதைப் பிறருக்கு வழங்குவது உயிர்ப்பித்துள்ளது. அதிலே இனிமை காணுகிறேன்.

இப்போது எனது வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக எனக்கு உறுதியாகத் தோன்றுகிறது. இதனால் எனது உள்ளத்துக்கு ஆறுதல் மாத்திரமல்ல, எனது உடல் வளமும் உறுதியாகியுள்ளது. அன்று முதல் இன்றுவரை பல்வேறு சிரமங்களுக்கு இடையிலும் எனது உடல் நலம் பாதிக்க

வில்லை. தடுமனோ தலையிட்யோ இதுவரை தலைகாட்டவில்லை. இதிலிருந்து நான் அறிந்தது என்னவெனில் உடல் நோய்க்கு முதல் காரணம் உள்ளத்தின் நோய்தான் என்றும் உள்ளத்தின் அமைதி உடல் நலத்துக்கு அடிப்படை ஆதாரம் என்பதாகும்.

அன்று முதல் எனது பணி அமைதிப் பணியாயிற்று. நாடுகளிடையே அமைதி, ஜாதி மதங்களிடையே அமைதி, இனங்களிடையே அமைதி, தனிமனிதர்களிடையே அமைதி, இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படையான அவரவருக்குள் உள்ளத்தில் அமைதி ஏற்பட என்னாலானதைச் செய்வது எனது லட்சியமாயிற்று.

எனது இளமை பிராயத்தில் எவ்வளவு பணம் ஈட்ட முடியுமோ அவ்வளவுக்கு ஈட்ட வேண்டும் என்ற அவா எனக்கிருந்தது. பின்னர் எனக்கு ஒரு டூனமாற்றம் ஏற்பட்டது. பிறருக்கு எவ்வளவு கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு கொடுப்பது என்ற மனமாற்றம். அனுபவத்தில் மற்றொன்றையும் கண்டேன். உடல் பொருள் உயிர் அனைத்தையும் உலக நலனுக்காக வழங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஒருபுறம் இருந்தாலும் அதனை நடைமுறை வாழ்க்கையில் செயல்படுத்துவது அத்தனை இலகுவான காரியமல்ல என்பது அனுபவத்தில் தெரிந்தது. இவ்விரண்டுக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளி இருப்பதைக் கண்டேன். இதனை அகற்றி எண்ணமும் செயலும் இணைய 15 ஆண்டு கால தவமும் பயிற்சியும் எனக்குத் தேவைப்பட்டது. உள்முகம் நோக்கிய ஆழ்ந்த தேடுதல் மூலம் இந்த இடைவெளியை அகற்றினேன்.

இக்காலக் கட்டத்தில் மனோதத்துவ வாதிகள் குறிப்பிடும் 'நான், எனது' என்ற அகந்தை (Ego) மற்றும் மனசாட்சி (Conscience) என்பவற்றைப் புரிந்து கொள்ள எனக்கு வாய்ப்புக் கிட்டியது. என்னுள் இரட்டை சுபாவங்கள் இயங்குவது தெரிந்தது. ஒன்று உடல் நாட்டம். மற்றொன்று ஆன்ம நாட்டம். இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்ட வெவ்வேறு கண்ணோட்டமுடையவை என்பதும் தெரிய வந்தது. இந்த முரண்பாட்டை அகற்ற நான் பல சோதனைகளுக்கு ஆளாக நேர்ந்தது. தொல்லைகள் பல வற்றை எதிர் நோக்கினேன். உடல், ஆன்மா வேறுபாடு

மலைக்கும் மடுவுக்குமுள்ள அத்தனை வித்தியாசமும் அகன்றது. எனது சோதனைகளில் இதுபோன்ற வேறுபாடுகள் ஏராளமாகத் தோன்றி என்னைத் திகைப்பூட்டின.

இந்த சோதனைகளுக்கு மத்தியில் அற்புதமான ஒரு அனுபவம் எனக்குக் கிடைத்தது. மலையின் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்து விட்டது போன்ற மனநிறைவு உண்டாயிற்று. அன்று முதல் உள்ளத்தில் அமைதி என்றால் என்ன என்பதன் ரகசியத்தை உணர்ந்தேன். ஆத்ம, அனாத்ம வேறுபாடு நீங்கும்போது உள்ளத்தில் உண்மையான அமைதி உருவாகிறது. இரண்டற்ற ஒருமை உணர்வு, அத்வைத நிலை, நானும், என்னைச் சுற்றியுள்ள பிற உயிரினமும் வேறல்ல என்ற பாவனை. சிருஷ்டி முழுவதுடனும் ஒன்றாகக் கலக்கும் விசுவ குடும்ப உறவு.

இதனை உணர்ந்து கொண்ட மாத்திரத்தில் என்னுள் இருந்து என்னைத் தொல்லைப்படுத்திக் கொண்டிருந்த முரண்பாடுகள் அனைத்தும் அகன்று மறைந்தன. இறைவனது சிருஷ்டியில், அவனது விசுவரூபத்தில் நான் தனித்து இயங்கும் ஒரு துளி அல்ல என்பதை உணர்ந்த மாத்திரத்தில், எனது தனிமை நீங்கிற்று. பூரணத்துவம் கைவந்தது. அத்தகைய அற்புதமான மலைச் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்த பின்னர் இனி அதனின்றும் கீழே இறங்கப் போவதில்லை. அவ்வப்போது அந்நிலையிலிருந்து சிறிது நழுவ நேர்ந்த போதிலும் அந்த சிரமத்தை மீண்டும் எட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு விடுகிறேன். அதில் தொடர்ந்து அமர்ந்து ஆனந்திக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்டு வருகிறேன்.

இது போன்ற சற்று தளர்வதும் மீண்டும் அதைப்பற்றி மீளுவதும் போன்ற அனுபவங்களுக்கு இறுதியில் ஒரு நாள் காலை ஆச்சரியமான சங்கற்பத்துடன் கண் விழித்தேன். அற்புதமான அந்த மலைச் சிகரத்தினின்றும் ஒரு போதும் நான் தாழ்வான பள்ளத்தாக்கின் திசை நோக்குவதில்லை என்ற உறுதி பூண்டேன். அன்று முதல் எனது மனப் போராட்டம் நீங்கிற்று; சோதனைகள் முடிவுற்றன. இனம் புரியாத பேரானந்த நிலை கை கூடிற்று. உள்ளத்தில் அமைதி நிரம்பிற்று. இனி பள்ளத்தாக்கைத் திரும்பிப் பார்க்கப் போவதில்லை. சிருஷ்டியில் அனைத்தும் மங்களகரமாகத் தோன்றிற்று. அனைத்திலுமுள்ள நல்ல அம்சங்

களைக் காணும் வல்லமை ஏற்பட்டது. சிருஷ்டி முழுவதுமே நல்லதே. மங்களகரமான இப்பார்வை கிட்டியபின் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. ஆனந்தம் நிரந்தரமாயிற்று.

பிரபஞ்சம் முழுவதையும் மங்களகரமாகப் பார்க்கவும், அதன் இயற்கை விதிகளுடன் முரண்படாமல் இசைந்து வாழவும் எனது மனதில் உறுதி ஏற்பட்ட சமயம். 1953-ம் ஆண்டு உலக அமைதிக்குப் பாதயாத்திரை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற தூண்டுதல் என்னுள் உதித்தது. பாதயாத்திரை என்பது பாரம்பரியமான ஒன்று. நம்பிக்கையும் இறையணர்வும் இதற்குத் தேவை.

மக்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்க பாதயாத்திரையை விட மேலான வழிமுறை வேறு எதுவும் இல்லை. எனது சட்டையின் முன்பக்கம் "அமைதிப் பயணி" என்ற எழுத்துக்கள் பொறிக்கப்பட்டிருந்தன. அதுவே என்னைக் குறிப்பிட்டு அழைக்கும் பெயராயிற்று. உண்மையில் அது என்னையல்ல— எனது லட்சிய நோக்கைக் குறிப்பிடும் பெயராகும்.

சட்டையின் பின்புறம் "அமைதிக்காக 25,000 மைல் பாத யாத்திரை" என்ற எழுத்துக்கள் பொறிக்கப்பட்டிருந்தன. மக்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளவே இந்த ஏற்பாடு. நெடுஞ்சாலை வழியாகவும் நகரங்களின் தெருக்களிலும் செல்லும்போது மக்கள் இதைப் பார்த்து என்னை அணுக இது வாய்ப்பளிக்கிறது. அமைதி பற்றி அவர்களோடு பேசுவதற்கு அது வாய்ப்பளிக்கிறது.

கையில் சில்லரைக் காசு ஏதும் வைத்துக் கொள்ளாமல் 25,000 மைல் தூரம் பாதயாத்திரை செய்தேன். நான் அணிந்திருந்த உடையும் எனது சட்டைப் பைகளில் கொண்டு சென்றது மாத்திரமே எனது உடமைகள். நான் எந்த நிறுவனத்தையும் சார்ந்திருக்கவில்லை. வழியில் ஒருவர் தங்கிச் செல்ல இடமளிக்கும் வரை நடந்து கொண்டே இருப்பதென உறுதி பூண்டிருந்தேன். எவரேனும் ஒருவர் உணவு அளிக்க முன்வரும் வரை பட்டினி இருப்பதென்றும் விரதம் மேற்கொண்டிருந்தேன்.

சமுதாயம் அமைதி காணும் வரை எனது பாத யாத்திரை முடிவுறாது. ஆயுள் 'முழுதும் அமைதியின் செய்திகளைப் பரப்பிக்கொண்டே இருப்பதென்று உறுதி செய்து கொண்டேன்.

உண்மையாகவே நான் பெற்ற அனுபவம் என்ன வெனில் நான் வலிந்து கேளாமலே மக்கள் எனது அன்றாட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தனர். மக்கள் எத்தனை நல்லவர்கள் என்ற உண்மை எனக்கு உறுதியாயிற்று.

எப்போதும் என்னுடன் கூடவே அமைதி பற்றிய செய்திகளைக் கொண்டு சென்றேன். "அமைதிக்கும் இதுதான் வழி. தீமையை நன்மையால் வெல்லுங்கள்; அசத்தியத்தை சத்தியத்தால் அகற்றுங்கள்; வெறுப்பை அன்பால் விரட்டுங்கள்" இதுவே எனது இடைவிடாத அமைதிச் செய்தி.

உலகிற்கு இது புதியதொரு செய்தியல்ல. இதை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்பதுதான் எனது வேண்டுகோள். சர்வதேச அரங்கில் மாத்திரமல்ல; நமது ஒவ்வொருவரின் சொந்த வாழ்க்கையிலும் இது நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். நம்மைத் தவிர்த்து உலகம் வேறுபட்டதல்ல. நம்மையே உலகம் பிரதிபலிக்கிறது. நம் ஒவ்வொருவரிடமுள்ள நிறை குறை உலகத்தைப் பாதிக்கிறது. நாம் திருந்தினால் உலகமும் திருந்தும். சமுதாயத்துடன் நாம் இசைவுடன் வாழ்வோமானால், அதுவே உலக சமுதாயத்தையும் ஊக்குவிக்கும். இதன் பயனாகப் போர் ஒரு பிரச்சினையாக உருவாகாது. அது செயலிழந்து போகும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் அமைதிக்கு உதவமுடியும். அவரவர் இருக்குமிடத்திலிருந்து கொண்டே இதற்கு உதவலாம். அமைதிப் பணிக்கு ஊற்றே நமக்கு உள்ளே உள்ளது. ஏனெனில் நமக்குள்ளே எந்த அளவுக்கு அமைதி உள்ளதோ அந்த அளவிற்கு அது வெளியில் பிரகாசிக்கும். உள்ளத்தில் அமைதி இல்லாதபோது உலகத்துக்கு அளிப்பது எவ்வாறு சாத்தியம்?

நமக்குள்ளே வாழ்க்கைப் போராட்டம் இருக்குமாயின் அது வெளியிலும் போராட்டமாக வெடிக்கிறது. அதுவே உலக அமைதிக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது. நாம் முதலில்

விழிப்புற வேண்டும். அந்த விழிப்பு உள்ளத்திலிருந்து உருவாக வேண்டும். அதுவே உலக அமைதியை உருவாக்கும். இந்த உண்மையை நான் பூரணமாக நம்புகிறேன்.

இன்று நாம் புதியதொரு யுகத்தில் வாழ்கிறோம். அணு சக்தியுகம் இது. இதற்கேற்ப நமது விழிப்பும் மறுமலர்ச்சி பெற வேண்டும். அணுசக்தியின் ஆற்றலுக்கு ஏற்ப நமது உள்ளத்தின் ஆற்றலும் உயர வேண்டும். புதிய யுகத்தில் எழும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் அளவிற்கு நமது தகுதியும் உயரவேண்டும்.

ஆகவே எனது முக்கிய செய்தி என்னவெனில் நமக்கு உள்ளே இருக்கும் அமைதியைத் தூண்டுவதன் மூலம் உலக அமைதி நோக்கி நாம் முன்னேற வேண்டும் என்பதாகும். உள்முக அமைதி நோக்கிய படிகள் (Stepstowardsinnerpeace) பற்றி எனது அனுபவங்களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். எத்தனை படிகள் என்பது அறுதியானவை யல்ல. அவரவர் அனுபவத்துக்கு ஏற்ப படிகளின் எண்ணிக்கை மாறுபடலாம். அவற்றைச் சுறுக்கவோ விரிக்கவோ இயலும்.

உள்முக அமைதி நோக்கிய பார்வைதான் இதில் முக்கியம். அதை எந்த வரிசையில் அமைத்துக் கொள்ளுவது என்பது அவரவர் விருப்பம். ஒருவருக்கு இசைவான முதற்படி மற்றொருவருக்குக் கடைசிப்படியாகவும் இருக்கலாம். உங்களுக்கு எது இயல்பாகவும் எளிதாகவும் உள்ளதோ அந்த வரிசையில் அமைத்துக் கொள்ளலாம். படிப்படியாக நீங்கள் அமைதி நோக்கி அடி எடுத்து வைப்பீர்களாயின் அது உங்களை மேலே உந்தி இட்டுச் செல்லும்.

இத்துறையில் நாம் ஒருவருக்கொருவர் நமது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவது நல்லது. யாரோ ஒருவர் உங்களை வழிநடத்திச் செல்லுவதாகப் பாவிக்காதீர்கள். உங்களுக்கு நீங்களே இந்த அமைதி யாத்திரையில் பங்கு பெறுவதாகப் பாவியுங்கள். உங்களிடம் இல்லாத ஒன்றை நான் உணர்த்தி ஊக்குவிப்பதாக எண்ண வேண்டாம். அமைதிப் பணியில் நாம் நமது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவதன் மூலம் ஒருவரை ஒருவர் பரஸ்பரம்

ஊக்குவிப்போம்.

முதலாவதாக, என்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ள நான் கையாள வேண்டியிருந்தவைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். 'வாழ்வு பற்றிய சரியான கண்ணோட்டம்' கொள்வதே எனது முதலாவது ஆயத்தமாகும். எதிலும் பட்டுக்கொள்ளாமல் தப்பித்துச் செல்லும் மனப்பான்மையைக் கைவிடுக என்பதே இதன் பொருளாகும். மேற்போக்காக வாழ்ந்து மேல் மட்டளவில் இருப்பதைக் கைவிடுங்கள். இது போன்று பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் இத்தகு வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க குணங்கள் எதுவும் காண்பதில்லை. வாழ்வை நேருக்கு நேராகச் சந்திப்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். வாழ்வின் அடிமட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள். அங்குதான் வாழ்விலும் பல்வேறு தன்மைகளும், உண்மை நிலைகளும் காணக்கிடைக்கின்றன. இப்பொழுது இங்கு நாம் செய்து கொண்டிருப்பது இவைகளே.

வாழ்வில் நமக்கு முன்வரும் சிக்கல்களைச் சரியான பார்வையில் காணும் மனப்பாங்கு இதில் உள்ளது. முழுக் காட்சியையும் நீங்கள் காணமுடியுமேயானால், முழுக் கதையையும் நீங்கள் அறியமுடியுமேயானால், எந்தச் சிக்கலும், குறிக்கோள் இல்லாமல் வருவதில்லை என்பதையும், உள்முக வளர்ச்சிக்கு உதவாமல் இருப்பதில்லை என்பதையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள். இதை உணரும் பொழுது, சிக்கல் அனைத்தும் மாறுவேடத்தில் வந்த வாய்ப்புகளே என்பதை அறிவீர்கள். வாழ்வின் சிக்கல்களைச் சந்திக்காமல் இருந்தால், அவைகளால் அடித்துச் செல்லப்படுபவர்களாகவும், மன-அமைதி-இல்லாதவர்களாகவும் இருப்பீர்கள். நம்மிடமிருக்கும் உயர்ந்த ஒளியின் தன்மைக்கு ஏற்ப சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு காண்பதின் மூலமே உள்முகவளர்ச்சி அடையமுடிகிறது. அடுத்து, பொதுவான சிக்கல்களை நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தே களைந்துடல் வேண்டும். உலக அமைதி, உலகளவில் படைக்கலைப்பு போன்ற பொதுப்பணிகளில் ஒருவர் தனக்குரிய பங்கைச் செலுத்தாமல் ஒதுங்கியிருப்பவர் உள் அமைதி பெறுவதில்லை. எனவே நாம் அனைவரும் இதுபோன்ற சிக்கல்களைக் கூடிச் சிந்திப்போம்; கூடிப்பேசுவோம்; கூடிச்

செயல்பட்டு நல்வழி காணுவோம்.

உள்முகம் நோக்கிய பார்வையில் நீங்கள் மற்றொரு பேருண்மையைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் தனிமைப்பட்டிருக்கவில்லை. பரந்த சிருஷ்டியின் அங்கம் என்பது புலனாகும். உங்களது பிரச்சினை சமுதாயத்தின் பிரச்சினையுமாகிறது. அது கூட்டுறவை வளர்க்க உதவுவதாகிறது. சமுதாய உறவு உருவாகிறது.

ஆயத்த நிலையின் இரண்டாவது கட்டம் இப்பிரபஞ்சத்தை இயக்கும் விதிமுறைகளோடு நமது வாழ்வையும் இணைத்துக் கொள்வது என்பதாகும். இங்குள்ள உலகங்களும் அதில் வாழும் உயிரினங்களும் மட்டுமின்றி, அவைகளை ஆளும் விதிமுறைகளும் ஆண்டவனால் படைக்கப்பட்டவைகளே.

இயற்கை உலகிலும், மனஇயல் உலகிலும் இயங்கிவரும். இந்த விதிமுறைகள் மனிதனது செயல்பாட்டையும் ஆண்டுவருகின்றன. நாம் எந்தளவிற்கு இந்த விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொண்டு, நமது வாழ்வில் கடைபிடித்து வருகிறோமோ அந்தளவிற்கு நமது வாழ்வு இயைந்துவரும். எந்தளவிற்கு இந்த விதிமுறைகளை நாம் மீறி வருகிறோமோ அந்தளவிற்கு நமக்கு நாமே சிக்கல்களை உருவாக்கி கொண்டவர்களாகிறோம். நாமே நமக்குரிய மோசமான பகைவர்கள். நமது அறியாமையினால் நாம் இசைந்த வாழ்விலிருந்து விலகியிருந்தால், அதனால் வரும் துன்பம் சிறிதளவேயாகும். ஆனால் நன்றாகத் தெரிந்திருந்து விலகியிருந்தால் அதனால் வருவது பெருந்துன்பமாகும். இந்த விதிமுறைகள் நன்றாக அறியப்பட்டவைகளாகவும், முழுவதுமாக நம்பப்படுபவைகளாகவும் இருப்பதை நான் அறிகிறேன். எனவே அவைகள் சிறப்பாக அமையவேண்டும்.

எனவே ஒரு இனிய திட்டத்தில் என்னை ஆழ்த்திக் கொண்டேன். அதாவது அவைகளை நான் நல்லவைகள் என்று நம்புகிறேனோ அவைகளின்படி வாழ்வது என்பதே அத்திட்டமாகும். அவைகளையெல்லாம் ஒரே நேரத்தில் கைக்கொண்டு என்னைக் குழப்பிக் கொள்ள நான் முயலவில்லை. மாறாக நான் செய்துகொண்டிருக்கும் காரியம் சரியானதல்ல என்று நான் அறிந்தால், அக்

காரியத்தை உடனடியாகக் கைவிட்டேன். கெட்டதைக் கைவிடுவது எவ்வளவு எளிய செயலாக இருக்கிறது தெரியுமா? எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதை நான் செய்யாமலிருப்பதை உணர்ந்தால் அதை நான் உடனடியாகச் செய்யத் தீவிரம் காட்டினேன். சிறிது காலத்திற்கு என் வாழ்வு இவ்வாறு கழிந்தது. இதனால் எதை நான் நம்புகிறேனோ அதன்படி என்னால் வாழ இப்பொழுது முடிகிறது. இல்லாவிட்டால் எனது வாழ்வு முற்றிலும் பொருளற்றதாகியிருக்கும். என்னுள்ளே இருக்கும் உன்னத ஒளிக்கு ஏற்ப நான் வாழ்ந்தபொழுது, மேலும் பல ஒளிகள் எனக்குப் புலப்பட்டதை நான் கண்டறிந்தேன். எனக்குப் புலப்பட்ட ஒளிக்குத் தக்கபடி வாழ்ந்து மென்மேலும் புத்தொளி பெறுவதற்கு என்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொண்டேன்.

இயற்கையின் விதிகள் நம் அனைவருக்கும் பொது வானவை. நாம் ஒன்றாகக் கூடிக்கலந்துரையாடி அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அவ்வாறு கலந்துரையாடுவது எனது விருப்பம்.

உள்முகம் நோக்கிய அமைதிக்கு நம்மைத் தயார் படுத்திக் கொள்ளுவதற்கு மூன்றாவதுபடி ஒன்றை சமர்ப்பிக்கிறேன். இது ஒரு தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்று. ஏனெனில் நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் இயற்கை தனிச் சிறப்பு ஒன்றை அளித்திருப்பதையும் அதன் அழகையும் நாம் புரிந்து கொள்ளுவது முக்கியமாகும். இந்த சிருஷ்டியில், அதன் வாழ்க்கைத்திட்டத்தில் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் சிறப்பாக அளிக்கப்பட்டுள்ள இடமும் பொறுப்பும் உண்டு.

உங்களுக்குரிய அந்த சிறப்பான இடம் இன்னது என்பதைத் தெளிவாகக் காண இயலாதிருந்தால், கவலை வேண்டாம்; வழிகாட்டுதலுக்குத் திறந்த மனதுடன் தனிமையில் அமைதியுடன் மௌனமாகக் காத்திருங்கள். இயற்கையின் எண்ணற்ற அழகுக் காட்சிகளுக்கு இடையே நான் தனித்து தனிமையாகப் பாதயாத்திரை செய்ய வாய்ப்பு கிடைத்தபோதெல்லாம் அதைக் காண திறந்த மனதுடன் காத்திருந்தேன். அப்போது அற்புதமான வெளிச்சம் உள்ளிருந்தே வெளிப்பட்டதைக் கண்டேன்.

பிரபஞ்சமளாவிய பெருவாழ்வுத் திட்டத்தில் நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் பங்குண்டு. நமது சிற்றறிவுக்கு இசைவாக எது நல்லது என்று தோன்றுகிறதோ அதைப் பணிவுடனும் சிரத்தையுடனும் செயலாற்றிக் கொண்டிருப்போமேயானால் நமக்கென விதிக்கப்பட்ட தனிச்சிறப்பு இன்னதெனப்பிரியும். நாம் செயலாற்றும் நல்ல காரியங்கள் சின்னதாக இருக்கலாம். நல்லதில், சின்னது பெரியது என்பதில்லை. சின்னதாயினும் அதிலுள்ள நல்லது அதன் சிறப்பு. அதற்கு உங்கள் வாழ்க்கையில் முதல் இடம் அளியுங்கள். பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஆட்பட்டு மாமூலாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மேலீடான பல காரியங்களுக்கிடையே உங்களுக்கே உரிய தனிச்சிறப்புக்கு முதலிடம் அளிக்க மறவாதீர்கள். அப்போது எல்லையற்ற மனித சந்தடிக்கு இடையில் நீங்கள் யார் என்பதையும் உங்களுக்குரிய சிறப்பிடம் இன்னது என்பதையும் புரிந்துகொள்ள முடியும். உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளுபவர் பலர். அதனைச் செயல்படுத்துபவர் சிலரே. இது வருந்தத்தக்கது.

ஒரு முறை வழியில் என்னைப் பார்த்து வியந்த ஒரு மனிதன், "என்ன அற்புதம்? உங்களுக்கு நல்லதென்று தோன்றியதை சிரத்தையுடன் செயலாற்றுவதைக் கண்டு மகிழ்கிறேன்" என்று பாராட்டினார். அதற்குப் பதில் கூறும்போது, "இது எனக்கு மாத்திரமல்ல, அனைவருக்கும் பொருந்தும், அனைவருக்கும் சாத்தியம்" என்றேன்.

இது போன்று தாம் நல்லது என்று கண்ட ஒன்றைச் செயல்படுத்திய அனுபவம் ஒன்றை அவர் கூறத் துவங்கினார். அது கேட்டு மகிழ்ந்த நான் அவரிடம், "அதனைத் தொடர்ந்து செயலாற்றுகிறீர்கள் அல்லவா? என்று கேட்டேன்." ஓ, அதுதான் இல்லை. அதனால் எனக்கு லாபம் இல்லை, அதைக் கைவிட்டு விட்டேன்" என்று அவர் கூறினார். இந்த பலவீனம் பலரைப் பீடித்துள்ளது. இந்த உலக பரிவர்த்தனையில் எந்த நல்லதையும் டாலர் மதிப்பீட்டைக் கொண்டு அளவிடுகிறோம். அதன் வெற்றி பணத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டதல்ல. நல்ல காரியம் என்று புரிந்து கொண்டதைச் செயல்படுத்தாதிருப்பது சரியல்ல; அவ்வாறு செயல்படத் துணியாதவர்கள் துரதிர்ஷ்டசாலிகளே.

உள்முக அமைதிக்கு நம்மைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க நாலாவதுபடி வாழ்க்கையை எளிமைப்படுத்தி கொள்ளுவது. துக்கும (அக) வாழ்க்கைக்கு மாத்திரமல்ல, பகிர்முகமான (புற) தூல வாழ்க்கைக்கும் இது இசைவும் இனிமையும் அளிப்பது. இதற்கு என்னைத் தயார் செய்து கொள்ளுவது எனக்கு இலகுவாகவே இருந்தது. எனது தேவைக்கும் அதிகமாக ஏற்பதோ, சேமிப்பதோ என்னாலாகாது. ஏனெனில் சமுதாயத்தில் பலர் தங்கள் குறைந்த பட்ச தேவைக்கும் குறைவாக வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த உணர்வு என்னை எளிமை வாழ்க்கைக்குத் தூண்டுவதாக அமைந்தது.

ஆரம்பத்தில் வாழ்க்கையை எளிமைப் படுத்துவது கடினம் என்று எண்ணினேன். அது கடினமல்ல என்பதை அனுபவத்தில் கண்டேன். வாழ்க்கையை எளிமைப்படுத்த அதில் இன்பம் அதிப்படுவதைக் கண்டேன். இப்போது நான் என்ன அணிந்திருக்கிறேனோ அதுவே எனக்குப் போதுமானதாக இருக்கிறது. சட்டைப்பைகளில் எவ்வளவு எடுத்துச் செல்லமுடியுமோ அவ்வளவே எனக்குப்போதும். இவ்வாறு என் வாழ்க்கையை எளிமைப்படுத்திக் கொண்டதால் நான் இழந்தது ஏதுமில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை எனது விருப்பமும் எனது தேவையும் சமன் வயப்பட்டுள்ளன. தேவைக்குமேல் வைத்துக் கொள்ளுவதில் உள்ள ஆசை அகன்று விட்டது. எனது தேவைக்கு மிஞ்சி நீங்கள் அளிப்பீர்களாயின் அதை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலாது.

எளிய வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டபோது இப்பேருண்மையைக் கண்டேன். தேவைக்கு அதிகமான உடைமை தேவை இல்லாத கமை என்பது புலனாயிற்று. தேவை அனைவருக்கும் ஒரே தரமானது என்று கூற மாட்டேன். மனிதருக்கு மனிதர் தேவைகள் வேறுபடலாம். எனக்குள்ள தேவையைவிட உங்களுடையது அதிகமாக இருக்க நியாயமுண்டு. உதாரணமாக உங்களுக்குக் குடும்பம் உண்டு, குழந்தைகள் இருக்கின்றன. அதற்கேற்ப உங்களின் தேவை என்னுடைய தேவையைவிட அதிகமாகிறது. குடும்பத்தின் எதிர்காலத்துக்குச் சேமிப்பும் தேவையாகிறது. இங்கு எளிமை வாழ்க்கை என்பது உங்களது நியாயமான தேவைக்கும் அதிகமாக வைத்துக்கொள்ளுவது கூடாது

என்பதைக் குறிக்கிறது. தேவை என்பது உலக வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமானவற்றைக் குறிக்கிறது. இவை உடலின் தேவைகள், மனதின் தேவைக்கு எல்லை இல்லை. ஆசைக்கோர் அள்வில்லை. ஆசைவயப்பட்ட தேவைகள் ஆபத்தானவை. தேவைக்கு அதிகமாக சேர்ப்பவை தொல்லையே தரும்.

எளிய வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய விடுதலை இன்பம் கிடைக்கிறது. இந்த விடுதலை உணர்வு எனது உள்முக வாழ்க்கையையும் பகிர்முக வாழ்க்கையையும் இசைவுடன் இணைத்து, முரண்பாடு நீக்கி இன்பம் பெருக்கியது. இதன் பயனாக எனது தனிப்பட்ட சொந்த வாழ்க்கை மாத்திரமல்ல, சமுதாய வாழ்க்கையின் உறவிலும் இனிமை பெருகிற்று. தனிமனிதரின் எளிய வாழ்க்கை சமுதாயத்துக்கும் நல்லதாகிறது. உலகத்தை உற்றுப் பாருங்கள். மனிதன் அணு ஆயுதத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏன் எழுந்தது? பேராசை. இதனால் உலக அமைதி நிலை குலைகிறது. தேவைகளை அதிகரிக்க வேண்டும் என்ற பேராசைதான் போர்களை உருவாக்குகின்றன. உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக அல்ல; மனதில் எழும் ஆசையின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக இவை ஏற்பட்டவை. இந்த உண்மையைக் கர்ண நாம் உள்முகம் நோக்கி ஆராய வேண்டும். உள்ளத்தில் அமைதி இல்லாதபோது வெளி உலகத்தில் எவ்வாறு அமைதி ஏற்படும்? அனைத்துக்கும் அடிப்படை மனம். மனத்தின் கோளாறு தனிமனிதரை மாத்திரமல்ல சமுதாயத்தையும் அலட்டுகிறது. ஆழ்மனதில் பதுங்கிக் கிடக்கும் பேராசை வயப்பட்ட கோளாறுகளை உள்முக ஆய்வுமூலம் காணவேண்டும். இந்த ஞானம் நமக்கு வருமானால் உள்முகமான அமைதியும் கைவல்யமாகும். உலக அமைதிக்கும் இது உத்தரவாதம் அளிக்கும்.

உள்முக அமைதிக்கு உரிய அடுத்தபடி என்னை நானே தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுவதாகும். அதற்கு உரிய சில வழிமுறைகள் எனக்குத் தோன்றின. முதலாவது வழிமுறை உடல் தூய்மை. தூல வாழ்க்கையில் அனுசரிக்க வேண்டியவை இவை. உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு தேவை என்பதை உணர்ந்து உண்ணும் புத்திசாலித்தனம் உங்களுக்கு உண்டா? உணவுக்காகவே உயிர் வாழ்கிற பலரை எனக்குத்

தெரியும். எப்போது உண்ணுவது. எப்போது உண்ணக் கூடாது என்பதை அறிந்திருக்கிறீர்களா? இதைத் தெரிந்து கொள்ளுவது அவசியம்.

இதுபோல் உறங்கும் பழக்கத்தை அனுசரிப்பதிலும் புத்திசாலித்தனம் தேவை. இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழித்திருக்காமல் காலாகாலத்தில் தூங்கி அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கம் நல்லது. சுத்தமான காற்றைச் சுவாசியுங்கள். சூரிய ஒளியும் வெய்யிலும் உடலுக்கு நல்லது. உடற்பயிற்சி தேவை. இயற்கையுடன் உற வாடுங்கள். ரசியுங்கள். இதன் மூலம் நம்மிடமுள்ள தீய பழக்கங்கள் அகல வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அவரவர் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ப உடல் தூய்மை விதிகளை அனுசரியுங்கள்.

எண்ணத்தில் தூய்மை இரண்டாவது வழிமுறை. எண்ணம் ஒரு வலிமையான சக்தி. அதன் வலிமை எத்தனை பெரிது என்பதை அறிவீர்களாயின் அதை முரணான போக்கில் பயன்படுத்த மாட்டீர்கள். உடன்பாடான திசையில் பயன்படுத்துவீர்களாயின் அது நல்ல பலவற்றைச் சாதிக்கும். முரண்பாடான எண்ணங்கள் உள்ளத்துக்கு மாத்திரமல்ல உடலுக்கும் ஊறு விளைவிக்கும்.

65 வயதான ஒரு மனிதரை நினைவுகூர்கிறேன். தீராத நோய்க்கு அவர் ஆளர்கியிருந்தார். அவருடன் பேச அவரை அறிய முயன்றேன். மனைவி மக்களோடு அவர் நல்லபடியாக வாழ்ந்தார். அண்டை அயலாருடன் உறவு பூண்டிருந்தார். ஆயினும் அவருடைய ஆழமான எண்ண அலையில் இனம் புரியாத ஒரு வெறுப்புணர்வு படிந்திருந்தது. அது அவருடைய தந்தையாரைப் பற்றியது என்பதைக் கண்டேன். அவரது இளமைப் பருவத்தில் அவரது தந்தையார் இவரது சகோதரருக்குக் கல்வி வாய்ப்பு அளித்ததைப்போல் இவருக்கு அளிக்கவில்லை. இதனால் அவருக்கு தமது தந்தையார் பேரில் அவரையறியாமலே ஒருவித வெறுப்பு வளர்ந்து கொண்டிருந்தது. இதனை அவருக்குத் தொட்டுக்காட்டி அவ்வெறுப்புணர்வைக் கை விடுமாறு தூண்டினேன். அவர் அதை உணர்ந்து கை விட்டார். வெறுப்புணர்வுதளர்த்தளர அவரைப்பற்றியிருந்த நோயும் படிப்படியாக அகன்றது.

மூன்றாவது வழிமுறை ஆசையைத் தூய்மைப்படுத்துவது. என்னென்ன பொருள்கள் பேரில் உங்களுக்கு ஆசை? புதுப்புது ஆடைகள், வீட்டை அலங்கரிக்கும் பொருள்கள், புதிய புதிய கார்கள், இதுபோன்ற ஆடம்பர ஆசைகள்! இந்த ஆசைகளைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள். உங்களது வாழ்க்கைத் திட்டத்தில் அவற்றுக்குள்ள பங்கு என்ன? ஆராய்ந்து பாருங்கள். அவை அவசியம்தானா என்று கேள்வி எழுப்புங்கள். அவற்றுள் மிகவும் முக்கியமானவற்றை மாத்திரம் அனுமதித்து பிறவற்றை விட்டுவிட முயலுங்கள். இதனால் உங்கள் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்தும் தகுதி உங்களுக்கு ஏற்படும். ஆசை உங்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல் நீங்கள் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துவீர்கள்.

மற்றொன்று நோக்கத்தில் தூய்மை. உங்களை ஊக்குவிக்கும் நோக்கம் எது? பேராசையா? தன்னலமா? தற்புகழ்ச்சியா? உங்கள் நோக்கம் தவறு என்று கூறி உங்களை நான் தடுக்கப் போவதில்லை. எது நல்லது, எது தீயது என்பதை நீங்கள்தான் கணிக்க வேண்டும். நல்லதும் தீயதும் பின்னியது வாழ்க்கை. நல்லதை வளர்த்து தீயதை விலக்குவது நமது கடமை. தீய நோக்கம் என்று தெரிந்தால் அதைக் கைவிடுங்கள். நல்ல நோக்கம் என்றால் அதைப் பின்பற்றுங்கள்.

வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஒருவருடைய நோக்கத்தில் நல்லதும் உண்டு. தீயதும் உண்டு. குடும்பத்தைப் பராமரிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கம் நல்லதுதான். அத்துடன் சமுதாயப்பணி செய்யவேண்டும் என்ற நல்ல நோக்கமும் இருக்கலாம். இந்த நல்ல நோக்கங்களில் சிரத்தை காட்டமுனைந்தால் தீயவை படிப்படியாகத் தளர்ந்து அகலும். உள்முக அமைதி காணவேண்டும் என்பது ஒரு நல்ல நோக்கம். இதற்கு ஆதரவாக சிறு சிறு பொதுநல சேவைகளில் ஈடுபடுங்கள். கொடுத்துப் பழகுவீர்கள். பெறுவதைவிட கொடுப்பது நல்லது.

ஒரு கட்டிடக் கலைஞரைச் சந்தித்தேன். அவர் திறமையானவர். அவர் ஏற்றிருப்பதும் ஒரு சிறந்த தொழில். ஆனால் அதை உயர்ந்த நோக்கத்துடன் ஆற்றவில்லை. பணம் ஒன்றையே நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்.

மற்றவர்களைவிட தாம் செல்வந்தராக வேண்டும் என்ற பேராசை அவரது நோக்கமாக இருந்தது.

ஆவல் காரணமாக அவர் நோய்வாய்ப்பட்டார். அத்தருணத்தில் நான் அவரைச் சந்தித்தேன். பொதுப் பணியில் ஆர்வம் காட்டுமாறு அவரைத் தூண்டினேன். அதிலுள்ள இன்பத்தை அவருக்கு உணர்த்தினேன். அதில் அவர் நாட்டம் காட்டத் துவங்கினார். இன்பம் கண்டார். அதனால் அவரைப் பிடித்திருந்த தன்னலம் தணிந்தது; நோய் தீர்ந்தது. பின்னைய நாட்களில் நாங்கள் கடிதத் தொடர்பு கொண்டிருந்தோம். மூன்றாண்டுகளுக்குப் பின்னர் அந்த வழியே மீண்டும் நான் பாதயாத்திரை செய்ய நேரிட்டது. அவரைச் சந்தித்தேன். அந்த கலைஞர் முற்றிலும் புதிய மனிதராகக் காணப்பட்டார். அவரிடம் அத்தனை மாற்றம்! ஆயினும் அவர் தமது கட்டிடத் தொழிலைக் கைவிடவில்லை. அத்தொழிலை அவர் இப்போது சுயநல நோக்குடன் ஆற்றவில்லை. அதன் மூலம் பிறர் மகிழ்ந்து வாழ்வதை நோக்கமாகக் கொண்டு ஆற்றினார். இதனால் அவரது தொழில் நலிவுறவில்லை. மாறாக பன்மடங்கு வளர்ந்துள்ளது என்று அவரது மனைவி என்னிடம் கூறினார். ஏனெனில் அவரது உயர்ந்த நோக்கத்தைக் கண்ட வாடிக்கையாளர்கள் வெகுதூரத்திலிருந்துகூட அவரை நாடி வந்தார்கள்.

வாழ்க்கையில் மாறுதல் பெறுவதற்காக தங்கள் தொழிலை மாற்றிக் கொண்ட சிலரைச் சந்தித்திருக்கிறேன். தொழிலை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக தங்கள் நோக்கத்தை உயர்த்திக் கொண்டவரையும் சந்தித்திருக்கிறேன். தொழிலை மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. அண்டை அயலாருக்குச் சேவை செய்யும் நோக்கத்தை அதனுடன் இணைத்துக் கொண்டால் போதும். அதுவே ஒருவரின் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் மலர்ச்சியும் ஏற்படுத்தும்.

உள்முக அமைதிக்கு உரிய அடுத்தபடி வவ்வாமை. இது ஒருவகைத் துறவு ஆகும். முதலாவது தன்னலத் துறவு. தீய ஆசைகளைக் கைவிடும் துறவிலிருந்து பயிலத் தொடங்கலாம். துறவு என்பது ஆசையை அடக்குவதல்ல; அதைப் புரிந்து அதனை வழிப்படுத்துவதுதான் உண்மைத்

துறவு. நல்லதைச் செய்யவேண்டும் என்பது தீயதைத் துறப்பதாகிறது. அப்போது அத்துறவு நல்லதொரு செயலாற்றலாக உயருகிறது. துறவு இங்கு செயலாக மாறுகிறது.

இரண்டாவது துறவு சமுதாயத்திலிருந்து தம்மைத் துண்டித்துக் கொள்ளாமல் சமுதாய நலனுக்கு அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுவது. இப்பிரபஞ்சத்தில் என்னை நானே மையப்படுத்திப் பாராமல் அதில் நான் ஒரு உயிருள்ள அங்கம் என்று பார்க்கும் பார்வை. மனித சமுதாயத்தில் நானும் ஒரு திகவாக இயங்குகிறேன். அண்டை அயலாரின் நலனில் எனது நலனும் அடக்கம். இதனால் நான் துண்டு படாமல் முழுமையாகிறேன். நான் பூரணன் என்ற பாவனை. அப்போது என்னை நான் நேசிப்பதைப்போல் பிறரையும் நேசிக்கும் பார்வை கிட்டுகிறது. சமுதாயத்தின் மொத்த நலனை மனதிற்கொண்டு செயல்படும் ஆற்றல் இதில் எழுகிறது. சுயநலத்தை மாத்திரம் மனதிற்கொண்டு செயல்படுவது உடம்பில் உள்ள ஒரு திக பிற திகக்களுக்கு முரணாகச் செயல்படுவதாகிறது. அப்போது உங்களால் இசைந்து வாழ இயலாமற் போகிறது. மொத்த நலனை மையமாகக் கொண்டு செயல்படும்போது நீங்கள் இசைவின் இன்பம் அனுபவிப்பீர்கள். இது கடினமான ஒன்றல்ல. மிக எளிமையானது. உங்களைத் துண்டுபடுத்திக் கொள்ளுவதற்கு அச்சம் காரணம். இசைந்து வாழக்கற்றுக் கொண்டால் இன்பம் காண்பீர்கள்.

மூன்றாவது துறவு பற்றின்மை. உலகப்பிரகாரமான தேவைகளுக்கு இடமுண்டு. ஆனால் அவை அதனதற்குள்ள இடத்தோடு நிற்க வேண்டும். கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். அவற்றுக்குரிய தேவை உண்டு. ஆனால் அதனதன் இலக்குடன் அவை அடங்க வேண்டும். அதனதன் எல்லையை மீறாமல் தவிர்ப்பது பற்றின்மை எனப்படுகிறது.

உங்கள் தேவைக்கு மேல் எஞ்சியவற்றை உடனடியாகப் பிறருக்கு வழங்கி விடுங்கள். அவ்வாறு செய்யத் தவறுவீர்களானால் அது உங்களைப் பற்றிக்கொள்ளும். தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதோடு, நின்று விடுங்கள். உடைமையாக்காதீர்கள். உலகாதாய வாழ்க்கையில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். தேவைகளை உடைமையாக்கிக்

கொள்ளுவதில் விருப்பம் காட்டுகிற ஒருவரை அந்த உடைமை உடைமையாக்கிக் கொண்டுவிடும். அது அவருக்கு உடையது என்ற நிலைமாரி அவர் அதற்கு உடையவ ராகிறார். உடைமையிலிருந்து விடுதலை பெற பற்றின்மை தேவை.

மற்றொரு வகை உடமை ஒன்றுண்டு. பண்டங்களை உடைமையாக்கிக் கொள்ளுவதைவிட சம மனிதரை உடைமையாக்கிக்கொள்ளுதலு அதிக பயங்கரமானது. மனைவி கணவரின் உடைமை அல்ல. அதேபோல் கணவன் மனைவியின் உடைமை அல்ல. அது போன்றதே பெற்றோர்- பிள்ளைகள் உறவும். சக மனிதரை உடைமையாகப் பாவிக்கும்போது அதில் மேலான்மையும் ஆக்கிரமிப்பும் நிகழ்கின்றன. அதன் விளைவாக முரண்பாடுகள் தோன்று கின்றன. உடைமை உணர்வு நீங்கப் பெற்றோமானால் மனித உறவில் அன்பு உருவாகிறது. பரஸ்பர மரியாதை ஏற்படுகிறது. இனிமையான இசைவும் ஒருமைப்பாடும் வலுப்பெறுகிறது. அவரவருக்கு உள்ள தனிச்சிறப்பு ஒன்றுக்கொன்று இசைவாக மலர்கிறது. அவரவருக்குள்ள தனிச்சிறப்பு இன்னதெனப் புலனாகும் தூழ்நிலையும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது. சமுதாயத்தில் முரண்பாடுகள் அகன்று உடன்பாடு வலிமை பெறுகிறது.

உள்முக அமைதிக்கு இறுதியாக வழங்கும் ஏழாவதுபடி முரண்பாட்டு உணர்வுகளைக் கைவிடுவது. முரண்பாட்டு உணர்வுகள் என்றால் என்ன? மனித சமுதாயத்தைப் பீடித்திருக்கும் சகஜமான ஒரு முரண்பாட்டு உணர்வு கவலை. ஒன்றில் உள்ள ஈடுபாடு காரணமாக ஏற்படும் சிரத்தை கவலை ஆகாது. கவலை என்பது மனதின் அர்த்தமற்ற கற்பனை. கவலை காரணமாக நிகழ்கால இன்பத்தை இழக்கிறீர்கள். காரணம் உங்கள் மனம் கடந்தகால நிகழ்ச்சி குறித்து அலட்டிக் கொள்ளுவதால் உருவாகும் கவலை. இறந்த காலம் சென்றொழிந்த ஒன்று. அது குறித்து கவலைப்படுவதால் எவருக்கும் எவ்வித பயனும் ஏற்படப்போவதில்லை.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அச்சமும் அலட்டலும் அத போன்றதே. எதிர்காலம் என்பது உண்மையில் இல்லாத ஒரு மாயை. இறந்தகாலம் செத்துப்போன ஒன்று; எதிர்

காலம் இல்லாத ஒன்று. அவற்றைக் குறித்துக் கவலைப் படுவது வீண்விரையமாகும். நிகழ்காலத்தில் அக்கரை கொண்டு அதில் சிரத்தைகாட்டி அனுபவித்து மகிழ்ப்பயிலுங்கள். நிகழ்காலத்தில்தான் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நிகழ்காலத்தில் வாழத் தவறுவீர்களானால் நீங்கள் ஒரு காலத்திலும் வாழப்போவதில்லை. நிகழ்காலத்தை வாழ்ந்து அனுபவிப்பதில் கவலைக்கு இடமில்லை. என்னைப் பொருத்தவரை நிகழ்காலத்தின் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் எனக்குப் புத்தம் புதியவை. புதிய புதிய அனுபவங்களை அது அளிக்கிறது. சேவைக்கு ஏதுவான வாய்ப்பினை அது எனக்கு ஏற்படுத்தி உதவுகிறது. அதை நான் அனுபவித்து மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

முரண்பாட்டு உணர்வுபற்றி மற்றொரு முக்கிய குறிப்பு. உள்முக அமைதிக்கு ஊறு விளைவிப்பது வெளியார் எவரும் இல்லை. அதற்கு நானேதான் காரணம். அமைதி வெளியிலிருந்து கிடைக்கும் ஒன்றல்ல. அது உள்ளேயிருந்து மலருவது. நான் அமைதி இழந்திருந்தால் அதற்கு எனது மனதின் தவறே காரணம். மனதுக்கு நான் எஜமானன். அது என்னை மீறி எனக்கு எஜமானனாகத் தந்திரம் புரிகிறது. மாறாக, என் மனம் என் ஆணைக்குப் பணியுமானால் அமைதி இயல்பாகிவிடுகிறது. இதற்குரிய ஆற்றலை என்னுள் வளர்த்துக் கொள்ளாமல் உலகத்தைக் குறை கூறுவதில் அர்த்தமில்லை. இந்த உத்தியை நான் அறிந்தபோது நான் ஆனந்தமுற்றேன். எனக்கு நானே ஊறு செய்துகொள்ளும் அறிவீனம் என்னைவிட்டு அகன்றது. அதுபோல் பிறர் என்னை இழிவு படுத்துவார்களானால் அவர் மீது அனுதாபமும் கருணையும் காட்டும் மனப்பாங்கு எனக்கு ஏற்பட்டது. ஏனெனில் அப்படிப்பட்டவர் என்னை அல்ல, தம்மைத் தாமே இழிவுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற உண்மை எனக்குப் புலனாகிறது. அவர் மனநோயாளி என்ற அனுதாபம் எனக்கு உண்டாகிறது. மனநோய் காரணமாகத்தான் அவர் அவ்வாறு இழிவாக நடப்பவராகிறார். ஆகவே நான் அவருக்கு ஊறுவிளைவிப்பதற்கு மாறாக உதவுகிறேன்; அவரை வெறுப்பதற்கு மாறாக நேசிக்கிறேன். இந்த உத்தியைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதாவது உங்களை நீங்களே புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அப்போது உங்களுக்கு நீங்களே உண்டு செய்யமாட்டீர்கள். உங்களையும் நேசிப்பீர்கள்; உலகையும் நேசிப்பீர்கள்.

உள்முக அமைதிக்கு உரிய இந்த ஏழுபடிகளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நான் கூறியவை புதுமையானவை அல்ல. இவை அனைவருக்கும் பொதுவான உண்மைகள். அவற்றை எனது அன்றாட வாழ்வாசனங்களில் எனது சொந்த அனுபவத்தோடு கூறுகிறேன்.

பிரபஞ்சத்திலுள்ள சிருஷ்டி அனைத்துக்கும் உகந்த இயற்கை விதிகளை மீறாமல் அவற்றை அனுசரித்து பணிவுடன் நடப்போமானால் உலகம் இனிமை பெறும். அவற்றை மீறி அகங்கரிப்போமானால் துன்பம் பெருகும். இயற்கையின் விதிகளை அனுசரித்து நடக்க வேண்டும் என்ற நல்ல மனதுதான் இன்றையத் தேவை.

ஒவ்வொருவரிடத்திலும் பொதிந்துள்ள நல்லது வெளிப்பட வேண்டும். அவரவர் சித்தப்படி செயல்படும் உரிமை உண்டு. அது பிரபஞ்சத்தின் ஒரு துளியே. அதன் விதிகளுக்குப் பணிந்து, உள்ளும் புறமும் அதனுடன் இசைந்து வாழ்வது உள்முக அமைதிக்கு வித்தாகும்.

(லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் வானொலிப் பேச்சிலிருந்து)

தொகுப்பு

நான்கு தயாரிப்புகள்

1. வாழ்க்கையைச் சரியான நோக்குடன் அணுகுங்கள்

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைக் கண்டு தப்பிக்க முயலாதீர்கள். மேலெழுந்தவாரியாக வாழ்கிறவராக வேண்டாம். இப்போக்கு உங்கள் வாழ்க்கையில் இசைவற்ற நிலைக்குக் காரணமாகிவிடும். வாழ்க்கையை முழுமையாக எதிர் கொள்ளுங்கள். அதிலுள்ள வண்ணங்களையும் உண்மைகளையும் அனுபவித்து மகிழுங்கள். எதிர்ப்படும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பது சுவைமிக்கது. அது உங்களது உள்ளார்ந்த ஆற்றலை வளர்க்கும். சமுதாயத்தின் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதிலும் பங்கு பெறுங்கள். இதுவும் உங்களது ஆற்றலை வளர்க்கும். பிரச்சினைகளைக் கண்டு அஞ்சி அவற்றைத் தவிர்த்துத் தப்பிக்கக் கூடாது.

2. நல்ல கோட்பாடுகளைக் கடைப்பிடித்து வாழுங்கள்
 பூமியின் ஈர்ப்பு விதியைப் போன்று மனிதரின்
 செயல்பாடுகளுக்கும் விதிகள் உண்டு. அவற்றை மதித்துச்
 செயல்படுவோமானால் அது நம்மை இசைவுடன்
 இணைக்கும். அவற்றை மீறினால் முரண்பாட்டை நோக்கித்
 தள்ளப்படுவோம். அவ்விதிகளில் பல ஏற்கனவே நமது
 கோட்பாடுகளுக்கு இசைவாக உள்ளன. அந்த நல்லவற்றை,
 நல்லவை என்று நாம் நம்புவனவற்றை செயல்படுத்தத்
 துவங்குங்கள். நமது கோட்பாடுகளும் நம்பிக்கைகளும்
 இணக்கத்துடன் செயல்பட்டாலன்றி வாழ்க்கையும் இசை
 வுறாது.

3. வாழ்க்கை வடிவமைப்பில் உங்களின் பங்கை
 ஆற்றுங்கள்

மாபெரும் வாழ்க்கை வடிவமைப்பில் உங்களுக்கும்
 பங்குண்டு; இடமுண்டு. உங்களுக்கு உரிய இடம் எது
 என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே உள்முகம் நோக்கிப்
 பார்ப்பீர்களானால் அதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும்.
 அமைதியுடன் எதிர் நோக்கித் தேடுவீர்களானால் அதைக்
 காணலாம். அதன்படி வாழத் துவங்குங்கள். உங்களை
 ஊக்குவிக்கும் நல்லவற்றை செயல்படுத்துங்கள். வாழ்க்கை
 யில் மலிந்துள்ள பல்வேறு காரியங்களுக்கிடையே தனிச்
 சிறப்பான உங்கள் பங்கை ஆற்றத் தவறாதீர்கள்.

4. உள்முக வாழ்க்கையையும் பகிர்முக வாழ்க்கையையும்
 இசைவுடன் இணைக்க வாழ்க்கைத் தேவைகளை எளிமைப்
 படுத்துங்கள்

தேவையற்ற உடைமைகள் தேவையற்ற சுமைகளா
 கின்றன. தேவைகளைக் குவித்து அதற்குள் உங்களைத்
 திணித்துக் கொள்ளாதீர்கள். அர்த்தமற்ற காரியங்களுக்கு
 ஆளாகாதீர்கள். தேவைகளைப் பெருக்குவது வாழ்வின்
 இனிமைக்கு கேடு விளைவிக்கும். எளிய வாழ்க்கை இன்பம்
 பெருக்கும். போதுமென்ற மனம் தேவைகளைப் பெருக்காது.
 இது வாய்க்குமானால் உங்களது உள்முக பகிர்முக வாழ்க்கை
 முரண்படாது இசைந்து இனிமை பெறும். இந்த இசைவு
 உங்களுக்கு மாத்திரமல்ல, நீங்கள் சார்ந்துள்ள சமுதாயத்
 திற்கும் நலம் பயக்கும்.

நான்கு தூய்மைகள்

1. உடம்பு ஒரு ஆலயம்: அதை தூய்மையாக்குக

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றிருக்கிறீர்களா? உங்கள் உணவுப் பழக்கம் சத்தை மையமாகக் கொண்டிருக்கவேண்டும். நாவின் ருசிக்கு அடிமையாகாதீர்கள். பழங்கள், தீட்டப்படாத தானியங்கள், காய்கறி, கீரை வகைகள், கொட்டைகள் ஆகியவை உங்கள் உணவில் இடம் பெறுகின்றனவா? இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் சென்று நன்றாகத் தூங்கி அதிகாலை எழுந்து பழகுங்கள். சுத்தமான காற்றை நிறைவாகச் சுவாசியுங்கள். தூரிய ஒளி உடல் நலனுக்கு உகந்தது. உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா? இவற்றை நீங்கள் - கடைபிடிப்பீர்களாயின் உங்கள் உடல் என்னும் ஆலயத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதில் வெகு தூரம் வெற்றி பெற்றிருப்பதாகக் கூறமுடியும்.

2. எண்ணங்களில் தூய்மை

சிந்தனையில் தூய்மை செயலில் பிரதிபலிக்கும். செயலிலும் சொல்லிலும் சிந்தனையிலும் தூய்மை இருக்கவேண்டும். நல்லதைச் செய்க, நல்லதைப் பேசுக, நல்லதை எண்ணுக. உடன்பாடான எண்ணங்கள் சக்தியின் ஊற்றுக்கள். அவை நல்லவற்றைச் சாதிக்கும் திறனுள்ளவை. முரண்பாடான எண்ணங்கள் உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிப்பவை. சமுதாய உறவில் உங்களுக்கும் அண்டை அயலாருக்கும் இடையில் அமைதிக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதில் உறுதியாக இருங்கள். வெறுப்புணர்வுகளை அகற்றுங்கள். அவை உள் அமைதிக்கு ஊறு விளைவிப்பவை.

3. ஆசைகளில் தூய்மை

நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் இசைந்து வாழ விரும்புகிறீர்கள். சமுதாய உறவில் இனிமை காண விரும்புகிறீர்கள். இயற்கையின் விதிகளை மதித்து வாழ விரும்புகிறீர்கள். அமைதி உங்கள் விருப்பம். அவ்வாறாயின் உங்கள் ஆசைகள் தூய்மையானவைகளாக இருப்பது அவசியம். உங்களது ஆசைகள் இவற்றை நோக்கியதாக அமையட்டும்.

4. நோக்கங்களில் தூய்மை

நமது நோக்கம் பேராசை வயப்பட்டதாக இருக்கக் கூடாது. நோக்கம் சுயநலப் போக்குடையதாக அமையக் கூடாது. தற்புகழ்ச்சியின் வசப்பட்ட நோக்கமாக இருக்கக் கூடாது. எனக்கு மாத்திரம் அமைதி கிட்டினால் போதும் என்ற தன்னலமும் சரியல்ல. தன்னல வயப்பட்ட அமைதி உண்மை அமைதியாகாது. அமைதிக்கும் தன்னலத்துக்கும் தொடர்பு இல்லை. அண்டையிலுள்ளவர்களுக்குச் சேவை புரியவேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கம் தூய்மையானது. இத்தூய்மை சமுதாயத்துக்கு இசைவும் அமைதியும் அளிக்கும்.

நான்கு துறவுகள்

1. தன்னிச்சைத் துறவு:

உங்களில் ஒவ்வொருவரிடமும் இரண்டு மாறுபட்ட மனப் போக்குகள் உள்ளன. ஒன்று கீழ்நோக்கிய போக்கு. தன்னலத்தின் தாக்கத்தால் அது தாழ்நிலைக்கு ஆளாகிறது. அப்போது தன்னலம் உங்களைப் பீடிக்கிறது. மற்றொன்று மேல்நோக்கிய மனப்போக்கு. அது உங்களை மகிமைப் படுத்துகிறது. அது தன்னலமற்ற போக்கு. தன்னலம் தவிர்த்துப் பொதுநலம் பேணுங்கள். நல்லதுக்கு மாறுபட்ட நாட்டம் செய்யவேண்டாம். நல்லது செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் உங்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தும்.

2. தனிமைப்படுத்தும் உணர்வுத் துறவு

நாம் அனைவரும் சிருஷ்டியின் அங்கம். நாம் தனித்திருக்கவில்லை. சமுதாயம் என்ற உடம்பில் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு திக. அண்டை அயலாரிடமிருந்து நீங்கள் மாத்திரம் தனித்திருந்து இனிமை பெற இயலாது. இசைவான உறவில்தான் இனிமை உள்ளது. நீங்கள் வீட்டைவிட்டுக் காட்டுக்குச் சென்றாலும் இதுவே உண்மை. அங்கும் நீங்கள் இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழ்ந்தாக வேண்டும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தின் நலனில் உங்கள் நலனும் அடங்கியுள்ளது என்ற உண்மையைக் காணும்போது தான் உண்மையான அமைதி சாத்தியம்.

3. பற்றுக்களிலிருந்து துறவு

பற்றுக்களை விட்டாலன்றி உண்மையான விடுதலை இன்பம் கிடைக்காது. உயிர் வாழ்க்கைக்கு உலகப்பிரகாரமான பொருள் தேவை. அவற்றை நாள்தோறும் அனுபவித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ஆனால் அத்தேவைகள் நமது உடைமைகளாகத் திரளக்கூடாது. உடைமை உணர்வு அகன்றாலன்றி சமுதாய உறவை வளர்க்க இயலாது. தேவை வேறு; உடமை வேறு. உடைமை உணர்வு பிறர்பேரில் ஆக்கிரமிக்கத் தூண்டும். நாம் வாழவும் பிறரை வாழவிடவும் உடைமையில் பற்று நீங்க வேண்டும்.

4. முரண்பாட்டுணர்வின்றும் விடுதலை

மனதில் எழும் முரண்பாட்டுணர்வுகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள். கவலை ஒரு முரண்பாடான உணர்வு. கைவசமுள்ள நிகழ்காலத்தை அனுபவித்து மகிழ்வதற்கு கவலை ஒரு குறுக்கீடு. நிகழ்காலம் ஒன்றே கண்கூடு. இறந்தகாலம் இறந்தொழிந்தது; நம் கையிலிருந்து நழுவின ஒன்று. எதிர்காலம் ஒரு கற்பனை. உண்மையில் இல்லாத ஒன்று; மாயை. அவற்றைக் குறித்து கவலைப்பட்டு கைவசமுள்ள நிகழ்காலத்தை மாசுபடுத்த வேண்டாம். உங்களை இழிவுபடுத்துகிறவர்களை நீங்கள் வெறுக்க வேண்டாம். இழிவுபடுத்துகிற மனப்பாங்குள்ளவர்கள் உண்மையில் மனநோய்க்கு ஆட்பட்டவர்கள். இதை உணர்வீர்களானால் அவர்கள் பேரில் உங்களுக்கு வெறுப்போ கோபமோ வராது. அதற்கு மாறாக, அவர்களிடம் அன்பும், இரக்கமும் ஏற்படும். உள்ளூர உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவர் வேறு யாருமல்ல; அது நீங்களே. உங்களுடைய தவறுகளே உங்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கின்றன. தவறான செயலும் தவறாகச் செயலற்றிருப்பதும் உங்களுக்குத் தீங்கு செய்பவை. இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் உங்களை நீங்களே தீங்குக்கு ஆளாக்கிக் கொள்ள மாட்டீர்கள். எவ்வித தீங்கும் உங்களை அணுகாது:

எண்ணங்கள்

□ நாள் முழுதும் நாம் நல்லது செய்துகொண்டே போக வாய்ப்புண்டு. நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரையும் வாழ்த்தி உற்சாகப்படுத்தலாமே. அன்பான ஒரு வார்த்தை, ஆதரவான ஒரு ஆலோசனை, ஒரு பாராட்டுரை இவ்வாறு எத்தனையோ நல்லவை உள்ளன. நம்மை எதிர்ப்படும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நல்லது செய்ய முடியும். நம்மால் இயன்ற ஒரு அன்பளிப்பு, பிறரை மதித்து ஆறதலளிக்கும் பண்பு, உதவிக்கரம் நீட்டும் மனப்பாங்கு ஆகியவை ஏராளமாக உள்ளன.

□ நாம் எண்ணும் சிந்தனைகள் நல்லவைதானா? நாம் செய்யும் காரியங்கள் நல்லவைதானா? இவ்வாறு ஒவ்வொன்றையும் நிதானித்துப் பார்க்கும் குறிக்கோள் நம்முன் இருக்கவேண்டும். நாம் செய்யும் இக்காரியங்கள் நமது உள்முக அமைதிக்கு உகந்தவைதானா என்பது இக்குறிக்கோள். அவ்வாறில்லாவிட்டால் நாம் செய்வதில் ஏதோ ஒரு குறை இருக்கிறது என்று பொருள். இதனை நீங்கள் செயல்படுத்திப் பாருங்கள்.

□ நீங்கள் பிறரை நேசித்தால் பிறரும் உங்களை நேசிக்கவே செய்வார்கள். நாம் பிறரைப் புண்படுத்தினால் அதற்கு அவர்கள் காரணம் அல்ல, நாமே அதற்குப் பொறுப்பு. நமது செயல் சரியானதாக இருந்தால் அது பிறரைப் புண்படுத்துவதாக அமையாது. ஒருவேளை அது அவர்களுக்கு ஒப்புதல் இல்லாதிருக்கலாம். எனினும் அது புண்படுத்தாது. "பேச்சு எழுவதற்கு முன்னரே அதிலுள்ள துடு தணிந்துபோம்".

□ மனதில் உற்சாகமிழந்தவர்களுக்கு ஒன்று கூறுவேன். உங்களுடைய சுற்றுச் சூழ்நிலையை அழகுபடுத்துங்கள். இனிமையான கீதம் ஒலிக்கட்டும். அழகான பூக்கள் மலரட்டும். உயிருட்டும் சிந்தனைகள் பொதிந்த நூல்களைப் படியுங்கள். அதிலுள்ள வசனங்களை மனனம் செய்யுங்கள். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றுக்கு நன்றி கூறுவதற்கு எவை எவை என்று கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். ஏதேனும் நல்லது செய்வதற்கு ஏதேனும் உள்ளதா என்று எதிர்பாருங்கள்.

அதைச் செய்ய முனையுங்கள். அவற்றை வரிசைப் படுத்திக் கொண்டு ஒவ்வொன்றாகச் செயலாற்றத் துவங்குங்கள்.

□ மற்றவர்கள் உங்களுக்காக வருந்த நேரிட்டாலும், ஒருபோதும் நீங்கள் உங்களுக்காக வருந்தாதீர்கள். சுய துக்கம் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஒவ்வாது. பிரச்சினைகளை அங்கீகரித்து அவற்றை எதிர் கொள்ளுங்கள். அவை எத்தனை கடினமானவை என்றாலும் மனம் கலங்கவேண்டாம். அதில் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அந்த வாய்ப்புக்கள் உங்களுக்குச் சாதகமானவை. அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

□ நீங்கள் எதைப் படித்தாலும், எவரைச் சந்தித்தாலும் அவற்றிலுள்ள நல்லதை மாத்திரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள்ளே இலங்கும் ஆன்மீக ஞானம் எதை எதை நல்லது என்று குறிப்பிடுகிறதோ அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். பிறவற்றை விட்டுவிடுங்கள். சத்திய தரிசனத்துக்கு வழிகாட்டுவதற்கு உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் ஞானகுருவே சரியான துணை. பிற மனிதர்களையும் படிக்கும் நூல்களையும்விட இதற்குத் தகுதி வாய்ந்த வழிகாட்டி அந்த "ஞானகுருவே". நூல்களும் மற்றவர்களும் உங்களுக்கு உற்சாகமளிக்கும் கருவிகளே. "உங்களுக்குள் பொதிந்துள்ள அந்த ஞானம்" ஒன்றே சிறந்த வழிகாட்டி. அந்த ஞானம் விழிப்புறாதபோது உபதேசத்தால் பயனில்லை.

□ நம்மில் பரிபூரண விடுதலை பெற்றவர் எவருமில்லை. ஏதேனும் ஒரு பொருள், ஒரு இடம், ஒரு மனிதர் ஒன்றைப் பற்றிக் கொண்டதான் இருக்கிறோம். உங்களுக்குப் பயனுள்ளவரை அந்தப்பொருளை வைத்திருங்கள். பயன்படாதபோது அதை அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். அதற்கு நன்றி கூறி இனிமையுடன் அதனிடமிருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள். அந்த இடம் இனி உங்களுக்குத் தேவைப்படாதபோது அதனை வாழ்த்திப் பாராட்டி விட்டு அதனின்றும் இனிமையாக விடை பெற்றுச் செல்லுங்கள். அதைக் குறை கூறி சபிக்கவோ அலட்சியப்படுத்தவோ வேண்டாம். இத்தனை காலம் அன்பு பாராட்டிப் பழகிய அந்த மனிதரைப் பிரியும்போது அவரைப் பாராட்டி விட்டு பிரிந்து விடுதலை பெறுங்கள். அவர் தொடர்ந்து வாழ்ந்து

உயருமாறு வாழ்த்திவிட்டு மேலே செல்லுங்கள். அப்போது தான் உண்மையான விடுதலை இன்பம் உங்களுக்கு வாய்க்கும்.

□ ஆன்மீக வாழ்க்கையே உண்மையான அடித்தள வாழ்க்கை. பிற அனைத்தும் மாயை; தோன்றி மறைபவை. எவர் ஒருவர் இறைவனைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கிறாரோ அவரே உண்மையில் விடுதலை பெற்றவர். "பற்றற்றான் பற்றினைப் பற்றுக் பற்றுக் விடற்கு" இந்த உன்னத ஒளியைப் பற்றி வாழ்பவர் உலக சிருஷ்டியுடன் ஒன்றி இசைந்து இன்பம் காணும் வல்லமை பெறுகிறார். இந்த ஒளியிலிருந்து வெளிச்சமும் உற்சாகமும் பெறுகிறார். நல்லதைச் செயலாற்றும் தகுதி பெறுகிறார். நாம் செய்யும் நல்லதை பிறர் பார்த்துப் பாராட்டிப் புகழ் வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்க வேண்டியதில்லை. நாம் ஆற்றும் காரியத்தின் பயன் நம் விருப்பத்துக்கு உட்பட்டதல்ல. அது தேடிப் பெறுவதுமல்ல. ஆயினும் நல்லதைச் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்துக்கும் நல்லதைக் கூறும் ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் நல்லதை எண்ணும் ஒவ்வொரு சிந்தனைக்கும் அதற்குரிய பலன் நிச்சயம் உண்டு.

□ எல்லா நல்ல மனிதர்களும் அமைதிப் பணியாளர்களே. அமைதியற்ற ஒரு சூழ்நிலையில் இனிமையான உறவை ஏற்படுத்துகிறவர்கள் உலக அமைதிக்கு துணை செய்பவர்களாகிறார்கள். அவரவர் இருப்பிடத்தில் அமைதி காண்பவர்கள் முழுமையான அமைதிக்கு வழிகோலுபவராகிறார்கள். அதுபோல் அவரவர் வாழ்க்கையில் 'அமைதி பெற்றிருப்பவர்கள், தங்களைச் சுற்றியுள்ள சமுதாயத்துக்கும் உலகத்துக்கும் அமைதியின் ஊற்றுக்களாகின்றனர்.

□ வெளி உலகத்திலிருந்து பெறும் அறிவு உள்ளே யிருந்து பெறும் ஞானத்துடன் ஒப்பிடும்போது சிற்றறிவே. பகிர்முக அறிவுக்குரிய பயன் நிச்சயம் உண்டு. ஆனால் அவரவர் உள்ளே இருந்து ஊற்றெடுக்கும் ஞானம்தான் அவரைச் செயல்படச் செய்கிறது. உண்மையான ஊக்கத்தையும், ஆற்றலையும் அதுவே அளிக்கிறது. வெளி அறிவு உள் அறிவின் தொடர்பில்லாவிடில் அதனால் என்ன பயன்? உள் அறிவின் தொடர்புதான் வெளி அறிவுக்கு உயிர் அளிக்கிறது. உண்மை ஞானம் உள் அறிவுதான்.

இதனை என் வழிமுறையாகக் கொண்டு நான் இயங்கி வருகிறேன். அனைத்தையும் அறிவது உண்மையில் அதுவே. நம்மைச் செயல்படுத்துவதும் அதுவே.

□ ஆன்ம ஞானம் வளர வளர உலகப்பற்றும் பாசமும் தளறுகிறது. பாசத்தின் கயிறு அறுகிறது. பற்றின் ஆணி வேர் பிடிதளறுகிறது. அந்த இடத்தில் அன்பு நிரம்புகிறது. பாசம் தளரத் தளர அன்பு வளருகிறது. பாசம் வேறு, அன்பு வேறு; பாசம் தன்னலம் நிரம்பியது; அன்பு தன்னலமற்றது. ஆகவே அனைத்துடனும் பாசம் களைந்து அன்பு வளர்ப்போம்.

□ எந்த ஒன்றில் அன்பைவிட்டுச் செல்கிறீர்களோ அதில் உங்களது ஆன்மீக இணைப்பை வலிமைப்படுத்திச் செல்லுகிறீர்கள் என்றாகிறது. எதனுடன் ஆன்மீகத் தொடர்பு கொள்கிறீர்களோ அங்கு அன்பின் இணைப்பை வலியுறச் செய்கிறீர்கள் என்றாகிறது. அன்பின்பாற்பட்டது ஆன்மீகம்.

□ பெரியவர்களாயினும், சிறியவர்களாயினும், முதியவர்களாயினும், இளைஞர்களாயினும் அவர்களுக்குப் போதிக்கும்போது, அவர்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறார்களோ அந்த நிலைக்கு கீழே இறங்கி அவர்களை அன்புடன் புரிந்துகொண்டு அங்கிருந்து அவர்களை உயர்த்த வேண்டும். அவர்கள் உங்கள் நிலையைவிட மேலே இருப்பார்களாயின் அவர்களிடமிருந்து நீங்கள் போதனை பெறுவீர்கள். அவர்கள் உங்களுக்குப் போதிக்கட்டும். ஆன்மீக வளர்ச்சியின் படிகள் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ளன. ஆகவே நாம் ஒருவருக்கொருவர் போதித்துக் கொள்பவர்களாவோம். போதிப்பதில் மேலாதிக்கமோ அகந்தையோ வேண்டாம். பணிவுடன் போதிப்போம்.

□ தீயினாற் சுட்ட வடு விரைவில் ஆறிவிடும். உள்ளத்தில் சுட்ட வடு ஆறுவதுகடினம். உடற்பிரகாரமான வன்முறை, அன்பின் தொடர்பு ஏற்படுவதற்கு முன்னரே தளர்வுற்று அகல வாய்ப்புண்டு. ஆனால் உள்ளத்தால் ஏற்படுத்தும் வன்முறை நீண்டகாலம் நீடிக்கும். வெளிப் பிரகாரமான அமைதியைச் சட்டத்தின் உதவிகொண்டு ஏற்படுத்தமுடியும். அன்பு ஒன்றினால்தான் உண்மையான

அமைதியை உறுதிப்படுத்த முடியும். ஆன்மீக வளர்ச்சி யினால்தான் உள்முக அமைதி உறுதிப்படும்.

□ பிறருக்குக் கொடுப்பதில் சிரத்தை காட்டுங்கள். அப்போது பெறுவதற்கு நீங்கள் உரிமை பெறுவீர்கள். உங்களிடமுள்ள உள்ளொளையின் பிரகாரம் வாழ முயலுங்கள். அப்போது அதிக ஒளிக்கு நீங்கள் பாத்திரராகிறீர்கள்.

□ உடலுக்கு நேரிடும் துன்பங்களை உற்றுப்பார்ப்பீர்களாயின் அது உங்கள் பேரில் போர்த்தியுள்ள தூல சரீரம் என்றும் போர்வைக்கு ஏற்படுபவை என்பதும் உங்களுக்குப் புலனாகும். நீங்கள் உடல் அல்ல. நீங்கள் அதனை ஊடுறுவி உள்ள உள்ளொளியாக இருக்கிறீர்கள். அந்த ஒளி அழியாத தன்மை வாய்ந்தது. அதுவே உங்களுடைய உடலை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

□ உள்முக அமைதியை நீங்கள் கண்டடைந்தபின்னர் உங்களுக்குள்ளே ஆன்மீக வளர்ச்சியின் இசைவின் இனிமையைக் காண்பீர்கள். அதனை ஆட்சி செய்யும் மேலான ஒன்றே நீங்கள். இறைவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் கருவியாக நீங்கள் ஆவீர்கள். பின்னர் எந்த சக்தியும் உங்களை அலட்டமுடியாது. நீங்கள் சுயம்புவாக தலை நிமிர்ந்து நிற்பீர்கள்.

□ இறைவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றத் துணிந்தவர்களை மிரட்டக்கூடியவர் எவரும் உலகில் இல்லை. இறைவனின் விருப்பம் என்பது அன்பும் நம்பிக்கையும் ஆகும். வெறுப்பும் அச்சமும் இறைவனின் விருப்பத்துக்குப் புறம்பானவைகள். அத்தகையோர் துன்பத்துக்கு இறை பாவார்கள்.

□ உங்களுக்கு நேரிடும் ஒவ்வொரு துன்பத்துக்கும் துயரத்துக்கும் ஒரு நோக்கம் உண்டு. அவைகள் உங்களை இறைவனின் விருப்பத்தை நோக்கி உந்தித்தள்ளும் நிகழ்ச்சிகள்.

□ நல்லது செய்யவேண்டும் என்று எண்ணுகிறவர்களுக்கு அப்போதும் எங்கும் வழி திறந்திருக்கிறது. வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது.

□ அறிவு முதிர்ச்சி இல்லாத காரணத்தால், அஞ்ஞானத்தால், நாம் அவதிக்குள்ளாகி வருகிறோம். ஞானம்

வந்தால் அனைத்து பிரச்சினைகளும் தாமே அகலும் போர் முரசு தணியும்; போர் நிகழ்வதற்குச் சாத்தியமில்லை.

□ அன்பின் ஆட்சியில் நான் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறேன். இப்பிரபஞ்சம் முழுதுமே அதன் பலத்தில்தான் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. அதைத் தவிர நான் நம்பிக்கை வைப்பதற்கு வேறு எது? அன்பின் ஆட்சியே இறைவனின் ஆட்சி.

□ ஒளி அனைத்துக்கும் ஊற்றான அப்பேரொளியிலிருந்து நான் ஒளி பெறுகிறேன். அதன் நிழலிலிருந்து அல்ல. அந்த ஒளியிடமிருந்தே நேரடியாகப் பெறுகிறேன். அதன் பயனாக எனது கைவிளக்கு நாளுக்கு நாள் அதிக ஒளியைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. அப்பேரொளியிலிருந்து நேரடியாகப் பெறும் நம்மை எதுவும் ஏமாற்றாது. அது தவறு செய்யாது. ஏனெனில் அது முழுமையிலிருந்து கிடைக்கும் பிரசாதம். அதை உறுதியாக நம்பலாம். அதை நாம் தெளிவுடன் வழங்கலாம். அது குறித்து பிறருடன் உரிமை உணர்வுடன் அளவளாவலாம்.

□ மற்றவர்கள் பேரில் நல்லது பொல்லது கற்பித்து நீதி வழங்க வேண்டாம்; குற்றம் சாட்ட வேண்டாம்; தீர்ப்பளிக்க வேண்டாம். அவ்வாறு செய்வதால் உங்களுடைய ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஊறு விளைவித்தவராவீர்கள். ஒருவர் தம்மைத் தாமே உணர்ந்து திருந்தவும், தமக்குத் தாமே தீர்ப்பளித்துக் கொள்ளவும் துணை செய்து ஊக்குவிப்பீர்களாயின் அது உங்களது சாதனை என்று மதிப்பிடலாம். அவரவரே அவரவர்க்கு நீதிபதி. அதைப் புகட்டுவதே உயர்ந்த போதனை.

□ எந்த நல்ல செயலும் பயனற்றது என்று கருத வேண்டாம். அதற்குரிய பயன் உறுதியாக உண்டு. அந்தப் பயன் உடனடியாக உங்கள் கண்முன் கிடைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அதற்குரிய காலம் வரும்போது அது வெளிப்படும் என்பது நிச்சயம். நல்லது செய்வதும் அமைதிக்கு சேவை செய்வதும் உங்கள் கடமை. அமைதியை நோக்கி மக்களைத் தூண்டுவது உங்கள் கடமை. அதற்குரிய பலன் இறைவன் கையில் உள்ளது.

□ உலகத்தை மாற்றப் போவதாக உரிமை கொண்டாடி

அகங்கரிக்க வேண்டாம். முதலில் உங்களை நீங்களே மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்களை அதற்கு உதாரணமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதுவே பிறரை ஊக்குவிக்கும். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே மாற்றிக் கொள்ளுவார்கள். நீங்கள் அதற்கு உதாரணமாக வாழாதபோது உபதேசத்தால் ஆவது ஒன்றுமில்லை.

□ பிரச்சனைக்குரிய ஒரு துழ்நிலையில் அதனுடைய தீர்வு, சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் நியாயம் வழங்குமா என்று பார்த்துச் செயல்படுங்கள். அதனால் உங்களுக்கு என்ன லாபம் என்று தன்னலத்தை முன்வைத்துப் பாரா தீர்கள். சம்பந்தப்பட்ட அனைவரின் நலனை முன்வைத்துத் தீர்வு காண்பதுதான் நிர்ந்தரமான தீர்வாக அமையும்.

□ உங்களது நோக்கம் நல்ல பலனைத் தரவேண்டுமானால் அது புனிதமானதாக இருக்கவேண்டும்.

[கடிதத் தொடர்பிலிருந்து திரட்டப் பெற்றவை]

கே: உங்கள் வாழ்க்கைக்காக ஏதேனும் வேலை செய்கிறீர்களா?

ப: ஆம். நான் எனது வாழ்க்கைக்காக வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் அது ஒரு புதுமையான வேலை. எனது எண்ணம், செயல், சொல் மூலம் மக்களுக்குச் சேவை செய்கிறேன். மனித சமுதாயத்துடன் சதாகாலமும் தொடர்பு கொண்டு வருகிறேன். அதற்காக மக்கள் விருப்பத்துடன் என்ன தருகிறார்கள் அனைத்துப் பெற்றுக் கொள்கிறேன். ஆனால் நான் அதைக்கேட்டு வாங்குவதில்லை. எனக்கு அளிப்பதனால் அவர்கள் ஆசீர்வதிக்கப்படுகிறார்கள். நான் அவர்களுக்கு அளிப்பதால் நானும் ஆசீர்வதிக்கப்படுகிறேன்.

கே: நீங்கள் ஏன் பணம் பெற்றுக் கொள்ளுவதில்லை?

ப: ஏனெனில் நான் அளிப்பது ஆன்மீக சேவை. கூலி பெறுவதற்கல்ல. அது விற்பனைக்குரியதல்ல.

அவ்வாறு விற்பவர்கள் தங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுபவராகிறார்கள். நான் கேளாமல் சிலர் தபால் மூலம் பணம் அனுப்புவதுண்டு. அதை நான் என் சொந்தச் செலவுகளுக்கு ஈடுபடுத்துவதில்லை. அச்சிடுவதற்கும் தபால் செலவுக்கும் பயன்படுத்துகிறேன். ஆன்மீக உண்மைகளை விலை கொடுத்து வாங்க முயலுபவர்கள் அதற்கு அவர்கள் ஆயத்த மாவதற்கு முன்னரே அவசரப்படுகிறவர்களாவர். அதற்கு அவர்கள் தகுதி பெறும்போது அந்த ஞானத்தை அளிப்பதற்கு இப்பிரபஞ்சத்தில் அற்புதமான ஒரு அமைப்பு வைத்துள்ளது.

கே: உங்களுக்கு தனிமை உணர்வு அல்லது மனத்தளர்ச்சி அல்லது களைப்பு ஏற்படுவதுண்டா?

ப : இல்லை. நீங்கள் சதாகாலமும் இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது தனிமை உணர்வுக்கு வாய்ப்பில்லை. இறைவனின் அருளாட்சியில் செயல்படும் அற்புதமான திட்டத்தை நீங்கள் காண முடியுமானால், நல்ல முயற்சிகள் நல்ல பலனைத் தரும் என்பதை அறிவீர்களானால் மனத்தளர்ச்சிக்கு வாய்ப்பில்லை. உள்முக அமைதியைக் கண்டுகொள்ளும்போது பிரபஞ்சத்தின் சக்தியுடன் தொடர்பு கொள்ளுவீர்களாதலின் களைப்புக்கும் வாய்ப்பில்லை.

கே: ஒருவர் ஓய்வு பெற்றிருப்பது என்பதன் பொருள் என்ன?

ப: ஓய்வுபெறுவது என்பது செயலற்றிருப்பது என்பதாகாது. சேவைக்குத்தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் மாற்று வாய்ப்பை அளிப்பது அது. உங்கள் வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் அற்புதமான காலகட்டம். மகிழ்ச்சியும் பொது நோக்கும் கொண்ட சுறு சுறுப்பான பருவம் அது.

கே: இறைவனுக்கு அண்மையில் இருப்பதாக நான் எவ்வாறு அறிவது?

ப: அன்பே இறைவன். எவ்வெப்போதெல்லாம் நீங்கள்

அன்புமயமாக உணருகிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் நீங்கள் இறைவனை வெளிப்படுத்துகிறவராகிறீர்கள். இறைவன் சத்திய சொரூபி. எப்போதெல்லாம் நீங்கள் சத்தியத்தைத் தேடுகிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் இறைவனையே தேடுகிறவராகிறீர்கள். இறைவன் அழகு மயமானவன். ஒரு மலரின் அழகை அல்லது தூரியன் அஸ்தமிக்கும் அந்திப்பொழுதின் அழகைக்கண்டு மகிழும்போது இறைவனின் அழகு அவற்றில் வெளிப்படுவதைக் காணுகிறீர்கள். இறைவன் ஞானத்தின் ஊற்று. அனைத்தையும் படைப்பவராகவும், அனைத்தையும் காப்பவராகவும், அனைத்தையும் இணைப்பவராகவும், அனைத்தின் உயிராகவும் இருப்பதை அந்த ஞானம் நமக்கு உணர்த்துகிறது. இறைவனே அனைத்துக்கும் ஆதாரம்; அனைத்தின் சாரம். அனைத்தும் இறைவனுள் அடக்கம். அவனது அனைப்பிலிருந்து நீங்கள் விலகி இருக்க இயலாது. அனைத்திலும் அவன் ஊடுறுவியுள்ளான். உள்முகமாகவும் பகிர்முகமாகவும் அவனின்றி வேறில்லை. அதற்குப் பணியாத போது துக்கம். இறைவனைவிட்டு விலகியிருப்பது போன்ற உணர்வுதான் துக்கம். அதற்குப் பணிவீர்களாயின் அந்த இசைவின் இன்பம் கிடைக்கிறது. அப்போது இறைவனுக்கு அருகில் இருப்பதை நீங்கள் உணருவீர்கள்.

கே: நல்லவை எவை? என் வாழ்க்கையை நல்லவற்றால் எவ்வாறு நிரப்ப முடியும்?

ப: நல்லவை என்பது உங்களுக்கும் பிறருக்கும் நன்மை அளிப்பவை ஆகும். வெளியிலிருந்து உங்கள் மனதுக்கு உற்சாகம் கிடைக்கலாம். ஆனால், உங்கள் வாழ்க்கையை நிரப்பும் நல்லவை உள்முகமிருந்து தான் வர முடியும். எவை எல்லாம் நல்லவை என்று உங்கள் உள்ளம் கூறுகிறதோ அவற்றை வரிசைப்படுத்திப்பாருங்கள். அவற்றுக்கு ஏற்ப வாழ முயலுங்கள். அவற்றுள் சில உங்களுக்கு உடல்நலம் அளிக்கத்தக்கவையாக இருக்கலாம். அவை உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சி போன்றவை. வேறு

சில உங்கள் அறிவுக்கு நலம் அளிப்பவை. நல்ல நூல்களைப் படிப்பது அவற்றுள் ஒன்று. மற்றும் சில மன உணர்வுகளுக்கு உகந்தவை. உதாரணம் பக்தி பூர்வமான இசை. இவற்றுக்கு எல்லாம் மேலாக பிறருக்குச் சேவை புரிவது உங்களுக்கு ஆன்மீக நலன் அளிப்பதாகும்.

கே: பிரச்சினை ஒன்று எதிர்ப்படும்போது அதை அறிவு பூர்வமாக சமாளிக்க முடியுமா?

ப: அது உடல் நலம் பற்றியதாக இருக்குமானால் "எனது உடம்பைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி விட்டேனா? என்ற கேள்வியை எழுப்புங்கள். அது மனம் தொடர்பான பிரச்சினையாக இருக்குமானால், "தெய்வ நெறிக்கு ஏற்ப நான் நடக்கத் தவறி விட்டேனா?" என்ற கேள்வியை எழுப்புங்கள். அது பொருளாதாரப் பிரச்சினையாக இருந்தால், "எனது வரவுக்கு மிஞ்சி வாழ்கிறேனா?" என்ற கேள்வியை எழுப்புங்கள். அவற்றுக்கு விடை கிடைக்கும். நிகழ்காலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்களோ அதுவே உங்களது எதிர்காலத்தை உருவாக்கும். ஆகவே இதனை மனதிற்கொண்டு நிகழ்காலத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் சிந்தனைகளே செயல் வடிவம் பெறுகின்றன. ஆகவே உங்கள் சிந்தனைகள் நல்லவைகளாக இருக்கட்டும். நல்லவற்றையே சிந்தியுங்கள். சிந்தனை இறைவனை மையங்கொண்டிருக்கட்டும்.

கே: வாழ்க்கையை வாழ்வது என்பது எவ்வாறு?

ப: ஒவ்வொரு சமயத்திலும் நல்லது செய்ய முடியும். பிறருக்கு எவ்வாறு சேவைபுரிய முடியும் என்ற நோக்குடன் நான் என் வாழ்க்கையைத் துவங்கினேன். சேவை என்பது அலட்டிக் கொள்ளும் ஒன்றல்ல என்றும் அது இயல்பான விருப்பமாக அமைய வேண்டும் என்றும் அறிந்தேன். ஒருவரைப் பார்த்து அன்புடன் புன்முறுவலிப்பதே ஒரு சேவை தான். ஒருவருக்கு அன்புடன் ஒரு உற்சாக வார்த்தை அளிப்பதும் ஒரு சேவையே. வாழ்க்கை சேவை மயமாகவேண்டும். பரஸ்பரம் கொடுப்பதும் பெறு

வதும் வாழ்க்கையின் உன்னத அம்சங்கள்.

கே: ஒரு வீட்டின் தலைவி அல்லது தாய் அனுசரிக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

ப : பொதுவாக நாம் வாழும் குடும்ப அமைப்பில் ஒவ்வொருவரும் உள் அமைதி பெற முடியும். தெய்வ நெறிக்கு கீழ்ப்படியுங்கள், அவ்விதிகள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை. தூலமான விதிகள் மாத்திரமல்ல, உள்முகமான ஆன்மீக விதிகளும் மனித இனத்தின் நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நல்லது எது என்று தீர்மானிக்கிறீர்களோ அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்குங்கள். தெய்வீகத்தின் திட்டத்தில் உங்களுக்கு உரிய இடம் எது என்பதை கண்டு அதற்கேற்பச் செயல்படுங்கள். உங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனிச் சிறப்பான இடம் அதில் உள்ளது. மன அமைதியுடன் அதைக்காண எதிர்நோக்கிக் காத்திருப்பீர்களாயின் அது உங்களுக்குத் தென்படும். நான் அவ்வாறு கண்டேன். குடும்பத்தில் இருப்பது ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு குந்தகம் தராது; உங்கள் ஆன்ம வளர்ச்சிக்கு குடும்பம் ஒரு தடை அல்ல. ஒருவகையில் அது உங்களுக்கு உதவ வல்லது. பிரச்சினைகளுக்கிடையில் தான் நாம் உயர்ந்து வளருகிறோம். குடும்பம் பல பிரச்சினைகளை அளித்து உங்களை உயர்த்துகிறது. குடும்பமாக இணைவது என்பது ஒருவர் தன்னலத்தின் மையத்திலிருந்து குடும்ப நல மையத்துக்கு உயருகிறார் என்றாகிறது. பிரதிபலனை எதிர்பாராது அன்பு செலுத்தும் மனப்பாங்கு ஏற்படுகிறது. உண்மையான அன்பு எதையும் எதிர்பாராது. இதற்கு குடும்பம் வாய்ப்பளிக்கிறது. தாயும் தந்தையும் குழந்தைகள் பேரில் செலுத்தும் அன்பு இந்த வகையைச் சார்ந்ததாகும்.

கே: வாழ்க்கையின் மலர்ச்சியில் வேதனைக்கு இடமுண்டா?

ப : ஆன்மீக வளர்ச்சியின் துவக்கம் வேதனையாகத் தோன்றலாம். இறைவனின் விருப்பத்தை நிறை

வேற்றத் துணிந்த பின்னர் வேதனை பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டு மறையும். இறைவனது விருப்பத்துக்கு இசைவில்லாத வாழ்க்கை வேதனை அளிக்கும். அதனால் உருவாகும் பிரச்சினை உங்களை இறைவனின் விருப்பத்துக்கு இட்டுச் செல்லும். இசைவை நோக்கித் தூண்டும். அந்த இசைவை நீங்களே விரும்பி ஏற்பீராயின் பிரச்சினைகளை நீங்கள் தவிர்க்க முடியும்.

கே: நான் வேறு ஒன்றாக ஆவது என்ற அவசியம் இன்றி அமைதி பெற்றிருக்கும் நிலையைப் பெறுவது சாத்தியமா?

ப : நீங்கள் உள்முகத்தில் அமைதி பெற்ற மாத்திரத்திலேயே நீங்கள் நீங்களாகி விடுகிறீர்கள். நீங்கள் வேறு ஒன்றாக ஆகவேண்டுமென்ற உணர்வு ஏழாது. உள்ளத்தில் திருப்தியும் நிறைவும் ஏற்படுகிறது. தெய்வத்தின் வழி செல்லுவதில் திருப்தி பெறுகிறவராகிறீர்கள். தெய்வ நெறியில் தொடர்ந்து இசைவுடன் செல்லுங்கள்.

கே: தெய்வீகபாவனை உள்ளவர் என்றால் என்ன?

ப : தெய்வீக பாவனையுள்ளவர் அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்துவார்; இறைவனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்; தெய்வீக விதிகளை அனுசரிப்பார்; தன்னலத்தின் மையத்திலிருந்து மீண்டவராவார்; தூல சரீரத்தின் பிடியிலிருந்து உயர்ந்தவராவார். உலக வாழ்க்கையை ஊடுருவி மேல்நோக்கிப் பார்ப்பவராவார்.

கே: அச்சத்தை வெல்வது எவ்வாறு?

ப : தெய்வ நெறி வாழ்க்கையே அச்சம் தவிர்க்கும் வாழ்க்கை. நீங்கள் அனைவரையும் நேசிப்பதனால் அஞ்சுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? தெய்வநெறியில் செல்லுவது இறைவனின் சந்நிதானத்தைச் சதாகாலமும் தரிசிப்பதாகிறது. அங்கு அச்சம் நுழைய முடியாது. அச்சம் உடம்பின் குணம். உடம்புக்கு நீங்கள் எஜமானர்; அதை சட்டையாக அணிந்திருப்பவர் என்ற உண்மை அறியும்போது அச்சம்

உங்களை அணுகாது. அழிவது உடம்பே தவிர நீங்கள் அல்ல. உடம்பை இயக்குபவர் நீங்கள்; நீங்கள் அழியாத ஆன்மா. அவ்வாறாயின் நீங்கள் அஞ்சுவது எவ்வாறு?

அமைதியாத்திரியின் முன்னேற்றம்

எனது செய்திக் கடிதங்களிலிருந்து திரட்டிய நான்கு கடிதங்கள்: எனக்கு வந்த கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு பெண் என்னிடம் அமைதிக்காக மக்கள் எவ்வாறு உதவமுடியும் என்று கேட்டாள்.

அதற்குப்பதிலாக, “இதோ இக்கடிதங்கள் என்ன கூறுகின்றன என்பதை பார்ப்போம் என்றேன்.

முதல் கடிதம் கூறியதாவது: நான் ஒரு விவசாயி வீட்டுப்பெண். உங்களது பேச்சைக்கேட்ட பின்னர் அமைதிக்காக நானும் ஏதாவது செய்யவேண்டும் என்று உணர்ந்தேன். எனக்கு நான்கு குழந்தைகள். ஆகவே நாள்தோறும் அமைதிகோரி நான்கு கடிதங்கள் எழுதுவது என்று தீர்மானித்தேன் எவரேனும் நால்வருக்கு எழுதலாம். நமது அரசாங்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கோ உடக நாடுகள் சபையில் உள்ளவர்களுக்கோ எழுதலாம். அமைதியை ஆதரிக்குமாறு அவர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுக்கும் கடிதமாக எழுதவேண்டும் என்று தீர்மானித்து எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன்.”

மற்றொரு கடிதம் கூறியதாவது: “உலக அமைதி என்பது எனது சக்திக்கு மிஞ்சியகாரியம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். தங்கள் பேச்சைக் கேட்ட பின்னர் என்னாலும் அதற்கு உதவமுடியும் என்று தெரிந்தேன். எங்கள் நகரத்திலுள்ள மனித உறவுக்கழகத்தில் சேர்ந்து அருகிலுள்ளவர்களிடையே அமைதி வளர்க்கும் பணியில் பங்கு பெற்று வருகிறேன்.”

மூன்றாவது கடிதம் கூறுவதாவது: “தங்கள் பேச்சைக் கேட்டதும் எனக்கும் எனது மைத்துனிக்கும் இடையே இருந்து வந்த மனப்பிணக்கை தீர்த்துக்கொண்டு அமைதி வளர்ப்பது என்று தீர்மானித்தேன்”

நான்காவது சுடிதம்: "தங்களோடு சந்தித்துப் பேசிய நான்முதல் நான் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்திவிட்டேன்". இக்கடிதங்கள் அந்தப்பெண் எழுப்பிய கேள்விக்குப் பதில் கூறுகின்றன. அண்டையிலுள்ள தனிமனிதரிடையே உள்ள கோபதாபங்களைத் தீர்த்து வைப்பது, கோஷ்டிகளிடையே ஏற்படும் பகையை அகற்றுவது, உங்களுக்குள்ளேயே உள் அமைதி காண்பது போன்றவை உலக அமைதிக்கு உதவுவதாக அமைகின்றன. ஊரின் அமைதி உலகின் அமைதியாக விரிவாக்கம் பெறுகிறது. அமைதிக்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் நிலை சின்னதாயினும், அதனைத் தவிர்க்க நீங்கள் செய்யும் பணி உலக அமைதிக்கு உதவுதாகிறது.

காட்டில் தன்னந்தனியே இருந்து நான் பெற்ற அற்புத அனுபவத்துக்குப் பின்னர் நான் வாழ்ந்து வந்த நகரத்தின் வீதி வழியே நடந்து கொண்டிருந்தேன். அப்போது மதியம் ஒரு மணி. ஒழுங்காகவும் ஒய்யாரமாகவும் உடையணிந்த நூற்றுக்கணக்கான பேர் ஆவேச அவசர உணர்வுடன் அவரவர் தொழில் மையங்களை நோக்கி விரைந்து கொண்டிருந்தனர். எனது கருங்கிய நைந்த சட்டையுடன் அவர்கள் மத்தியில் அவர்களுடனே நானும் சென்று கொண்டிருந்தேன். மக்கள் அணிந்திருந்த பளபளப்பான காலுறை மற்றும் காலணிகளுக்கிடையே எனது "கான் வாஸ்து" சப்தம் எழுப்பாமல் அமைதியாகச் சென்று கொண்டிருந்தது. ஏழை எனிய மக்கள் என்னைச் சகித்துக் கொண்டனர். செல்வந்தர் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்னை ஓரக்கண்ணால் பார்த்து முகம் சுழித்தனர். சிலர் என்னை அருவருப்புடன் பார்த்தனர்.

எனக்கு இருபுறமும் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தவர்களை உற்றுக் கவனித்தேன்; கூட்டத்தோடு கூட்டமாக ஒருவரையொருவர் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றும் போக்கு நிரம்பியிருப்பதைக் கண்டேன். நாள் தோறும் ஆண்டு தோறும் ஏற்பட்ட பழக்கம் இது. அவற்றுள் சில பயனுள்ளவை; பல பயனற்றவை; சாரமில்லாதவை. ஒரு சில அழகு தருபவை என்றாலும் பல அசிங்கமானவை. இவற்றைக் காட்சிப் பொருள்களாக கண்டேன்; அவற்றுள் பெரும்பான்மையானவை, மதிப்பிற்குரிய பல அம்சங்களை இழந்திருப்பது தெரிந்தது.

வாழ்க்கை அர்த்தமற்ற பழக்கங்களுக்கு அடிமைப் பட்டுக் கிடக்கிறது. அதில் சுதந்திர வேட்கை காணப்படவில்லை. நடையுடை பாவனைகளில் பல சுகாதார விதிகளுக்குப் புறம்பானவை. உண்மையான மகிழ்ச்சிக்கு அவை உகந்தவை அல்ல. மன அமைதி அதில் மிகக் குறைவு.

எனது அருமை நண்பர்களே! இப்போக்கிலிருந்து நீங்கள் மீளவேண்டுமானால் கூட்டத்தோடு கூட்டமாகக் கண்மூடித்தனமாகச் செல்லுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறரைப் பார்த்து 'காப்பி' அடிக்கும் பல்வீன மனப் போக்கிலிருந்து மீள வேண்டும். இதற்குத் துணிவு தேவை. இதனால் ஏற்படும் இடர்பாடுகளைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டாம். அவற்றுள் பல கற்பனையானவை; அலட்சியப் படுத்தத்தக்கவை.

முரண்பாடும் உடன்பாடும்

நான் உடன்பாட்டு அணுகுமுறையைத் தேர்வு செய்து கொண்டிருக்கிறேன். எனக்கு ஒவ்வாத தீயவற்றைக் குறித்து அலட்டிக்கொள்ளுவதைக் கைவிட்டு உடன்பாடான நல்ல அம்சங்களைக் காண்பதில் சிரத்தை கொண்டேன். முரண்பாட்டு அணுகுமுறையை மேற்கொள்ளுகிறவர்கள் குறைபாடுகளைக் காண்பதில் சிரத்தை காட்டுகின்றனர்; பிறரை நியாயம் தீர்ப்பதில் ஈடுபடுகின்றனர். மற்றவர்களை விமர்சிப்பதில் விருப்பம் காட்டுகின்றனர். சில சமயங்களில் குற்றம் சாட்டி பிறரை வசைபாடுவதும் உண்டு.

முரண்பாட்டு அணுகுமுறையினால் ஒருவருடைய மனப்போக்கு பாதிக்கப்படுகிறது. அவரை அறியாமலே எரிச்சலுக்கு ஆளாகிறார். மாறாக உடன்பாட்டு அணுகுமுறை இனிமையான மனப்பாங்கை உருவாக்குகிறது. தீயவற்றைத் தாக்குவதன் பிரதிகூலம் என்னவெனில் அத்தீய சக்திகள் மேலும் அணிதிரளுகின்றன. அவை பலவீன மடைந்ததுபோல் தோன்றினும் மீண்டும் முன்னெவிட பலமாக ஒன்று திரளுகின்றன. இதன் பயனாக அவை தளருவதற்குப் பதிலாக வளருகின்றன.

ஆகவே தீயவற்றைத் தாக்குவதிலேயே நமது சக்தியை விரையமாக்கிக் கொண்டிருாமல் அவற்றைப் புறக்கணித்து நல்லவற்றை வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவோமானால்

அவை தாமே வலிமை இழந்து ஒதுக்கப்பட்டு மறையும். தீயவை திருந்தி நல்லவையாக மாற்றமடைவதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். "தீமையை எதிர்க்காதே" என்பதன் உள்ளார்ந்த பொருள் இதுதான். உடன்பாட்டு அணுகுமுறை நமது உள்ளத்துக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் அளிக்கிறது. முரண்பாட்டு அணுகுமுறையோ உள்ளத்தில் சினத்தையும் ஆதங்கத்தையும் வளர்க்கிறது. நமக்கு மாத்திரமல்ல, எதிராளியின் மனதிலும் அது சினத்தை மூட்டுகிறது. அவ்வாறு சினத்தைத் தூண்டும்போது அவர்கள் நியாய உணர்வை இழந்து கோப உணர்வுக்கும் வன்முறைக்கும் ஆளாகி பகுத்தறிவை இழக்க நேரிடுகிறது. அதற்குப் பதிலாக ஒருவரிடம் காணப்படும் நல்ல உணர்வுகளைத் தூண்டுவீர்களாயின் அவரிடமுள்ள மேலான மனப்பாங்கு மேலும் உயருகிறது. அறிவுடன் சிந்திக்கும் ஆற்றல் வளருகிறது. சினம் தணிந்து நல்லவற்றில் உற்சாகம் மேலிடுகிறது. இந்த உற்சாகம் அவரது வாழ்நாள் முழுதும் நீடிக்கக்கூடும்.

அமைதியை நோக்கிய பணி

மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் இசைந்து உறவாடி வாழும் போக்கை வளர்க்கும் பணியில் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறவர்கள் ஒரு சிலரே. இதற்கு இசையாதவர்களைக் கண்டு மனம்தளர வேண்டாம். நமது அமைதிப்பணி இடையறாது தொடரட்டும். அமைதிக்காக நாம் பிரார்த்திப்போம். அதற்காக இயன்ற அளவு செயல்படுவோம். அமைதிப்பணிக்கு ஆதரவு தருமாறு மக்களை அணுகிப் பேசுவோம். அமைதிக்கு உகந்த முறையில் வாழ முயலுவோம். அதற்காக அண்டை அயலாரை ஊக்குவிப்போம்; அதைக் குறித்துச் சிந்திப்போம்; அதன் ஆழமான செய்திகளை ஆய்ந்தறிய விழைவோம். எதில் நமது மனம் லயிக்கிறதோ அதுவாக மாறிவிடுவது மனித இயல்பு. அமைதிப் பணிபற்றியே சிந்திக்கிற ஒருவர் உள்ளும் புறமும் அதுவாக மாறும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறார். அதற்காகத் தமது முழு நேரத்தையும் செலவிடுகிற ஒருவர் அவர் சிறுவராயினும் அற்புதமான செய்தியை அளிப்பவராகிறார். அதற்காக தங்கள் நேரத்தில் ஒரு பகுதியை ஒதுக்கி உதவுகிற மக்கள் திரண்டால் சரித்திரம் படைக்கும் வல்லமை

பெறமுடியும்.

பிரதி உபகாரத்தை எதிர்பாராமல் பிறருக்குக் கொடுப்பவர்கள், ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்கள் இழப்பதொன்றுமில்லை; மாறாக அவர்கள் நல்லவை பலவற்றுக்கு உரியவராகின்றனர்.

தமக்கு வாய்த்த நல்லவற்றைச் செயல்படுத்துகிறவர்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்கள் உன்னத அனுபவங்களையும் உண்மைகளையும் வெளிப்படுத்தும் தகுதியைப் பெறுகிறார்கள்.

பலனை எதிர்பாராது இறைவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றப் பாடுபடுகிறவர்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்களது உழைப்பு வீண்போவதில்லை; அவர்கள் தக்கவாறு ஈடு செய்யப்படுவார்கள்.

சகோதர மனிதர்களையும் சமுதாயத்தையும் நேசிப்பவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் அனைவரிடமும் உள்ள நல்லதைக் காண்பவராகவும் பிறரால் நேசிக்கப்படுபவராகவும் ஆகிறார்கள்.

உண்மையைக் கண்டறிபவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் "மேலுறையான உடம்பின் இரத்தமும் சதையும் நான் அல்ல, அதை உள்ளிருந்து இயக்குபவன் நான், அழியாத ஆன்மா" என்ற சத்தியத்தைக் காண்பவராகிறார்கள். மரணத்தின் ரகசியத்தைக் கண்டறிந்தவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் தூலமான உலக வாழ்க்கையிலிருந்து விடுதலை பெற்று அனைவரின் அன்பிற்கும் பாத்திரமாகி இறை சொருபத்தில் சங்கமமாகும் பேரின் பத்தைப் பெறுகின்றனர்.

தம்மைத் தாமே அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்கள் பாக்கியவான்கள். அதன் பயனாக ஆசியும் அச்சமின்மையும் வாய்க்கப் பெற்று இடர்ப்பாடுகளைக் கடந்து அவற்றுக்கு அப்பால் செல்லும் ஆன்ம பலத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். இதனால் இறைவனின் ஆசிக்குப் பாத்திரராகின்றனர்.

தன்னலம் தவிர்த்து ஆன்மீக நெறியில் முன்னேறுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் உள்முக அமைதியைக் கண்டடைவார்கள்.

மோட்ச சாம்ராஜ்யத்தின் வாயிலில் பணிவன்புடன் காத்திருப்பவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் இறையருளின் கருணைக்குப் பாத்திரராசி இறைவனின் சந்நிதானத்துக்குள் பிரவேசிக்கும் தகுதியும் பரிசுத்தமும் வாய்க்கப் பெறுகிறார்கள்.

இறைவனருளை அறிவது என்றால் என்ன?

பிரபஞ்சம் அனைத்திலும் பரவி நிலவியுள்ள பேராற்றலின் பிரசன்னம் நம்முள்ளும் இலங்குகிறது. அப்பேராற்றலே இறைவன். இறைவனை அறிவது என்பது அப்பேராற்றலை அறிவதாகும். இறைவனின் வழிநடத்துதலை சதாகாலமும் நினைவில் கொண்டு அவனது பிரசன்னத்தை தரிசிப்போம். இறைவனை அறிவது என்பது அவனது படைப்பில் உள்ள அனைத்தையும் நேசிப்பதாகும். இறைவனை அறிவது என்பது அவனைச் சரணடைந்து உள்ளே அமைதி காண்பதாகும்; எந்த நிலையிலும் சாந்தியும் சமாதானமும் பெற்று கலங்காதிருப்பதாகும். இறைவனைத் தரிசிப்பது என்பது சதா ஆனந்த நிலையில் திளைத்திருப்பதாகும். இறைவனின் சித்தம் நிறைவேறவேண்டும் என்பது ஒன்றே லட்சியம். இதில் நான் தளராத உறுதி பூண்டிருக்கிறேன். எனது அமைதியாத்திரையை முன்னின்று வழி நடத்துபவன் இறைவனே. எனது பாரம் முழுவதையும் அவன் பேரில் போட்டு, மகிழ்ச்சியுடன் நடந்துகொண்டிருக்கிறேன். அவனது கட்டளையை நிறைவேற்றும் ஒரு சிறுகருவி நான். ஆகவே இதில் எனக்கு அகந்தை ஏற்பட வழி இல்லை.

எனது பணியைக் குறித்து எவரேனும் குறைகூறி விமரிசனம் செய்வாராயின் அதுவும் அவரது பொறுப்பே. ஆதலின் அஞ்சாது அதனை வரவேற்று மகிழ்கிறேன். எனது பணியைப் பாராட்டி எவரேனும் வாழ்த்துவாராயின் அதனையும் இறைவனுக்கே சமர்ப்பித்து விடுகிறேன். ஏனெனில் நான் இறைவனது கையிலுள்ள ஒரு சிறுகருவியே என்பதை அறிந்திருக்கிறேன். இக் கருவியை இயக்குபவன் அவனே. இறைவன் என்னை வழிநடத்தி இயக்கி வருகிறான் என்ற நம்பிக்கையே எனக்குள்ள மாபெரும் பலம். என்னை ஊட்டி வளர்ப்பவன் அவனே. நான் பேசுவதும் கூட என் உள்ளிருந்து ஆற்றும் அவனது

செயலே. எனது பாதை மென்மையானதா கரடுமுரடானதா என்பதை அவனே தீர்மானிக்கிறான். அனைத்துக்கும் அவனது அன்பும் அமைதியும் ஆனந்தமும் ஆதாரம். அதற்காக இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தி அவனைப் போற்றிப் புகழ்பாடுவது எனது கடமை.

இறைவனை அறிவதற்கு இது அடையாளம். இதற்குரிய அருகதை பெரிய பெரிய மனிதர்களுக்குத்தான் உண்டு என்பதல்ல. சிறியவர்களுக்கும் இது சாத்தியமே. ஏனெனில் இறைவன் நம்மில் ஒவ்வொருவரையும் நாடி வருகிறான். அவனது விருப்பத்துக்கு இசைவது ஒன்றே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது. தெய்வநெறியின் விதிகளுக்கு பணிந்து நடப்பது உங்கள் கடமை. அனைத்து உயிர்களையும் நேசிக்கும் அன்பு வழி இறைவனது வழி. தன்னலத்தையும் பற்று பாசத்தையும் கைவிட்டு அவனையே பற்றிக் கொள்வீர்கள். அப்போது இறைவனை நீங்கள் அறிந்தவர்களாகிறீர்கள். அவன் உங்கள் உள்ளத்தில் குடியிருப்பதையும் கண்டு தரிசிப்பீர்கள்.

அச்சமின்மை

உலக அமைதிக்கும் உள்முக அமைதிக்கும் குறுக்கீடு அச்சத்தைத் தவிர வேறில்லை. அச்சம் காரணமாகவே பிறரை வெறுக்கும் குற்றத்துக்கு நாம் ஆளாகிறோம். வெறுப்பும் அச்சமும் இரட்டை உணர்வுகள். அச்சம் வெறுப்பையும் வெறுப்பு அச்சத்தையும் தோற்றுவித்தன. அச்சம் நம்மை மாத்திரல்ல, அது தொற்றுநோய்போல் அண்டை அயலாரையும் உலகத்தையும் பீடிக்கிறது. சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் கண்டு அஞ்சுவதன் காரணமாக அவற்றை அச்சுறுத்தவும் செய்கிறோம். அஞ்சுவதும் அச்சுறுத்துவதும் மாறிமாறி நிகழ்கின்றன. அச்சம் தவிர்த்து அன்பைப் பெருக்குவோமானால் நம்மைச் சுற்றி உள்ள அனைத்தும் நல்லவையாக இருப்பதை அறிய முடியும். அன்பும் நம்பிக்கையும் இன்றைய உலகத்துக்கு எத்தனை அவசியம் என்பதை உணருகிறோம்.

எளிமை தரும் விடுதலை உணர்வு

எளிமைக்கும் சேவைக்கும் என்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டதன் காரணமாக நான் பல சிரமங்களுக்கு உள்ளாகி வாழ்க்கையின் இன்பத்தை இழந்து விட்டதாகக் கருதுவோர்

உண்டு. உண்மையில் அவர்கள் எளிமையான வாழ்க்கையின் இன்பம் இன்னதென அறியாதவர்களாவர். எனது உடலுக்கு போஷாக்கு அளிக்கும் உணவின் தேவை என்ன என்பதை நான் அறிவேன். அற்புதமான உடல் நலத்துடன் இருக்கிறேன். உணவை ரசித்துச் சாப்பிடுகிறேன். உயிர் வாழ உண்ணுகிறேன். உண்ணுவதற்காக நான் உயிர் வாழவில்லை. எந்த அளவு உண்ணவேண்டும் என்பதையும் எந்த அளவுக்குமேல் உண்ணக்கூடாது என்பதையும் அறிவேன். உணவுக்கு நான் அடிமையல்ல. நாவின் ருசிக்கு நான் கட்டுப்படவில்லை. நாவடக்கம் காத்து வருகிறேன். என்னுடைய ஆடை எளிமையானது. அது எனக்கு சுகம் அளிக்கிறது. எனது நடைமுறைத் தேவைக்கு அது போதுமானது. உதாரணமாக எனது காலணி மென்மையானது; எளிமையானது. காலணி இல்லாமலே நடப்பது போன்று அது சமையற்றதாக உள்ளது. கனத்த துவின் சமை எனக்கில்லை. நாகரீக மோஸ்தருக்கு நான் அடிபணிய மாட்டேன். உல்லாச வாழ்க்கை என்னை வசீகரிக்க முடியாது. என்னால் பஞ்சு மெத்தையில் படுத்து உறங்குவதைப்போல் ரஸ்தாவின் அருகே தரையில் படுத்து உறங்கி என்னால் மகிழமுடியும்.

தேவையற்ற உடைமைகளால் என்னை சமைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ளவில்லை. அர்த்தமற்ற காரியங்கள் என்னை வசீகரிக்க முடியாது. என் மனம் நிறைவு பெற்றிருக்கிறது. ஆசைகளின் பளுவுக்கு அது ஆளாகவில்லை. ஆகவே எனது பணி இலகுவாகவும் இன்பமுள்ளதாகவும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. என்னைச் சுற்றிலும் அழகு நிரம்பியிருப்பதைக் காணுகிறேன். நான் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் நல்லதையே பார்க்கிறேன். ஏனெனில் அனைவரிடமும் இறைவன் ஒருவனே இலங்குகிறான். இப்பிரபஞ்சத்தை ஆட்சி செய்து கொண்டிருக்கும் தெய்வ நெறியை அங்கீகரித்து அதற்கு பணிந்து நடந்து கொண்டிருக்கிறேன். அதனுடன் எனக்கு முரண்பாடு எதுவுமில்லை. அதனுடன் இசைந்து வாழ்வதில் இன்பம் காணுகிறேன். அதற்குப் பணிந்து நடப்பதே ஆனந்தம். அதற்கு உடந்தையான மாபெரும் வாழ்க்கைத் திட்டத்தில் எனக்கும் பங்கு உண்டு. அதனை ஏற்று நிறைவேற்றுவது எனது

கடமை. அனைத்து உயிர்களோடு என்னை இணைத்துக் கொள்ள முயன்று வருகிறேன். அதன்மூலம் என்னை இறைவனுடன் இணைத்துக் கொள்ளுவதாகிறது. என்னிடமுள்ள அனைத்தையும் அதற்காக அளிப்பதே பேரானந்தம்.

இன்றைய மனிதர்கள் பற்றி

இன்றைய உலகத்துக்கு பொற்காலம் உதயமாக வேண்டுமானால் நாம் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் நல்லதைக்காண வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் நல்லது இருப்பது சத்தியம். அது ஆழத்தில் புதைந்திருக்கலாம். அதை அகழ்ந்து மேலே கொணர்வது நமது நோக்கம். நல்ல உணர்வுகளை தன்னலம் மூடிமறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. தன்னலத்தை அகற்றினால் நல்லவை வெளிப்படும். பிறர் மீது குற்றம் சுமத்தி தீர்ப்புக் கூறவேண்டாம். தீர்ப்புக் கூறுவது நல்லதைக் காண்பதற்குத் தடை. பிறர்மீது அன்பைச் செலுத்துவதன் மூலமாகத்தான் நல்லதைக் காணமுடியும். பிறர் பேரில் நம்பிக்கை வைத்தால் அவரிடமுள்ள நல்லது வெளிப்படும். அன்பே உலகத்தைக் காக்கும் கவசம். அணு ஆயுதத்தின் அச்சுறுத்தலிலிருந்து உலகத்தை விடுவிக்க அன்பின் சக்தி ஒன்றால்தான் முடியும். இறைவனை நம்புங்கள். அவனை நேசியுங்கள். திறந்த உள்ளத்துடன் அவனது அருளுக்குக் காத்திருங்கள். அண்டையிலுள்ளவர்களை நேசியுங்கள். அவர்களைச் சிநேசியுங்கள். பிறருக்குக் கொடுங்கள். உங்களால் இயன்றதை எல்லாம் கொடுத்துக் கொண்டே இருங்கள். இறைவனின் குழந்தைகள் என்பதற்கு உங்களைத் தகுதியாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அன்பின்வழி ஒன்றே அதற்குரியவழி.

ஆன்மீக வளர்ச்சி

ஆன்மீக வளர்ச்சி என்பது உடல் வளர்ச்சி போன்று படிப்படியானது. ஐந்து வயதுச் சிறுவன் அடுத்த ஓராண்டுக்குள் பெற்றோர்களின் உயரத்துக்கு வளர்ந்துவிட முடியாது. முதல் வகுப்பில் படிக்கும் ஒருவன் ஓராண்டுக்குள் கல்லூரிப்படிப்பை எட்டிவிட முடியாது. அதுபோல் உள்முக அமைதியையும் ஒரு நாளைக்குள் அடைந்துவிட முடியாது. அதற்கு இடையறாத முயற்சியும் பயிற்சியும் தேவை.

அற்புதமான தீர்வு

முரண்பாடுகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பாடு ஒன்று உண்டு. அது இதுவே. முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதை உங்களது வட்சியமாகக் கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்களுக்கு என்ன லாபம் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டாம். எவரையும் புண்படுத்தக்கூடாது என்பதில் கவனமாயிருங்கள். பிறர் உங்களைப் புண்படுத்துவதைக் குறித்து கவலை வேண்டாம்.

அறிவு முதிர்ச்சி இன்மை பற்றி

மக்கள் படும் துன்பத்துக்கு காரணம் அறியாமை. அறிவு முதிர்ச்சி பெற்றுள்ளவர்களை போர் வழி கவர முடியாது. அறிவாளிகள் போரைத் தவிர்ப்பார்கள். அறிவற்றவர்களே போரை வரவேற்பார்கள். அவர்களும் நாளாவட்டத்தில் அனுபவத்தால் உண்மையை அறிவார்கள். அறிவு முதிர்ச்சி பெற்றுள்ள தலைவர்களைத் தேர்வு செய்யும் ஆற்றலும் உருவாகும். நல்ல அரசை நிறுவும் தகுதியும் ஏற்படும். அனுபவமும் அறிவு முதிர்ச்சியும் நமக்கு நல்ல படிப்பிணையைப் போதிக்கின்றன. இவ்வாறு நாம் நம்மைப் படிப்படியாக அமைதி வாழ்க்கைக்குத் தகுதியாக்கிக் கொள்ளுவோம்.

எனது செய்தி

எனது அருமை நண்பர்களே! இன்றைய உலகின் நிலைமை மிகவும் கவலைக்குரிய திசையில் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. மனித சமுதாயம் கூரான கத்தியின் விளிம்பில் நடப்பது போன்ற பயங்கரமான நிலையில் உள்ளது. ஒரு புறம் பயங்கரமான அழிவு, மற்றொரு புறம் அற்புதமான பொற்காலம். இவற்றுக்கிடையே மனிதன் நடந்து கொண்டிருக்கிறான். இந்நிலையில் நாம் தூக்கம் கலைந்து விழிப்புற வேண்டும். இல்லையேல் மனித சமுதாயம் சாதித்துள்ள அனைத்து சாதனைகளையும் சூழ்ந்து வரும் பயங்கரமான அணு ஆயுத இருண்ட மேகம் பேய்மழை பொழிந்து உலகை அழித்துவிடும்.

அமைதியின் வழி இதோ! தீமையை நன்மையால் வெல்லுங்கள் அசத்தியத்தை சத்தியத்தாலும், வெறுப்பை அன்பாலும் வெல்லுங்கள்.

இதுவே உலகைக் காக்கவல்ல பொன்னான வழி.

இது ஏதோ செயல்படுத்த இயலாத ஒரு மதபோதனை என்று எண்ணவேண்டாம். மனித சமுதாயத்தை வழி நடத்திச் செல்லும் ராஜபாட்டை இது. பிரபஞ்சத்திலுள்ள கோளங்களை எல்லாம் இணைத்துக் கொண்டிருக்கிற ஈர்ப்புச் சக்தி போன்ற அன்பின் சக்தி. இதைப் புறக்கணித்தால் அழிவு தான் மிஞ்சும். அன்பின் சட்டத்துக்குப் பணிந்து நடப்போம். அப்போது போர் முரசுக்குள் சிக்கித்திணறும் உலகம் விடுதலை பெற்று அமைதியும் வளமும் நிரம்பிய உலகமாகத் திகழும்.

அடித்தளத்தினா அனைவரும் பங்குபெறும் செயல் உங்களுக்குள் அமைதி வளர்க்கும் தோழமைக் குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். சில இடங்களில் எனது வெளியீடுகளைத் தங்களுக்கு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அவை ஆன்மீகப் பார்வையில் அமைந்தவை. அந்த வெளியீடுகளில் ஒரு பத்தி அளவு படித்து அதைக் குறித்து மௌனமாகச் சில நிமிடநேரம் சிந்தியுங்கள். அதைக்குறித்துப் பேசுங்கள். அதிலுள்ள ஆன்மீக உண்மைகளை அனுபவத்தில் காணமுடிந்தவர்கள் வழி காட்டுங்கள்.

அதனைத் தொடர்ந்து அமைதிப் படிப்புக்குழுக்கள் அமைத்துக் கொள்ளலாம். இன்றைய உலகின் போக்கையும், அதற்கு மாற்று என்ன என்பதையும் விசாரித்து விவாதித்துப் புரிந்து கொள்ளுவதற்கு இவை வாய்ப்பளிக்கும். இன்றைய போர்முகம் நோக்கிய திசை மாறவேண்டும். அணு ஆயுத உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். போர்வழியை உலகம் கைவிடவேண்டும். வன்முறை தவிர்க்கப்படவேண்டும். தூலமான வன்முறையுடன் உள்முகமாக மனோ நிலையில் உருவாகும் வன்முறையும் அகலவேண்டும். உலகிலுள்ள நாடுகள் அனைத்தும் தம்வசமுள்ள ராணுவம் வைத்துக் கொள்ளும் உரிமையை உலக ஐக்கிய நாடுகள் சபை வசம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

உலக மக்கள் அனைவரும் நம்மவர்களே. அனைவரின் நலனிலும் நமக்கு அக்கரை உண்டு. எனது இனத்தவர் என்ற நிலைமாறி உலகம் ஒரு குடும்பம். அனைவரும் நமது இனத்தவர் என்ற பாவனை உருவாக வேண்டும். உலகில் எந்த இடத்தில் மக்கள் துன்புற்றாலும் அது நாம் படும்

துன்பமாகக் கருதவேண்டும். பசியும் வறுமையும் துன்பமும் அகல மேற்கொள்ளும் திட்டங்களில் நம் எல்லோருக்கும் பங்கு உண்டு.

அந்தந்த தேச அளவிலுள்ள சில பிரச்சினைகள் உண்டு. நம்முடைய தேசத்தின் முதலாவது பிரச்சினை என்னவெனில் நமது பொருளாதார சக்தி ராணுவ ரீதியான விரையத்துக்குப் பலியாகாமல் தடுத்து அதை அமைதிக்கும் மக்கள் மேம்பாட்டுக்கும் திருப்பிவிடப்பட வேண்டும் என்பதாகும்.

நமது அரசாங்கத்தில் அமைதித்துறை ஒன்று நிறுவப்படவேண்டும். அமைதி பற்றிய ஆய்வு நடைபெறவேண்டும் முரண்பாடுகளை அமைதியான வழியில் தீர்த்துக்கொள்ளுவதற்கான வழிமுறைகளை ஆராய வேண்டும். அவற்றைச் செயல்படுத்துவதற்கான திட்டங்கள் வகுத்து அமுல்படுத்த வேண்டும். நமது அனுபவங்களை பிற நாடுகளுடன் பகிர்ந்துகொண்டு அதனை உலகளாவிய அளவில் விரி வாக்கம் செய்யவேண்டும்.

உலகளாவிய பிரச்சினைகளை ஒப்பிடும்போது நம் மிடையே உள்ள பிரச்சினைகள் மிக அற்பமானவை. இது புலனாகும்போது அமைதிக்குரிய செயற்குழு உருவாகும். நம்மிடையே எழும் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் அமைதி வழி முறையில் தீர்வு காணும் வல்லமை உருவாகும். அமைதி வழிமுறையில் அவரவர் வாழ்ந்து பழகும் அனுபவத்திலிருந்து அதன் அலைவட்டம் உலக அமைதி இயக்கமாக விரிவாக்கம் பெறும்.

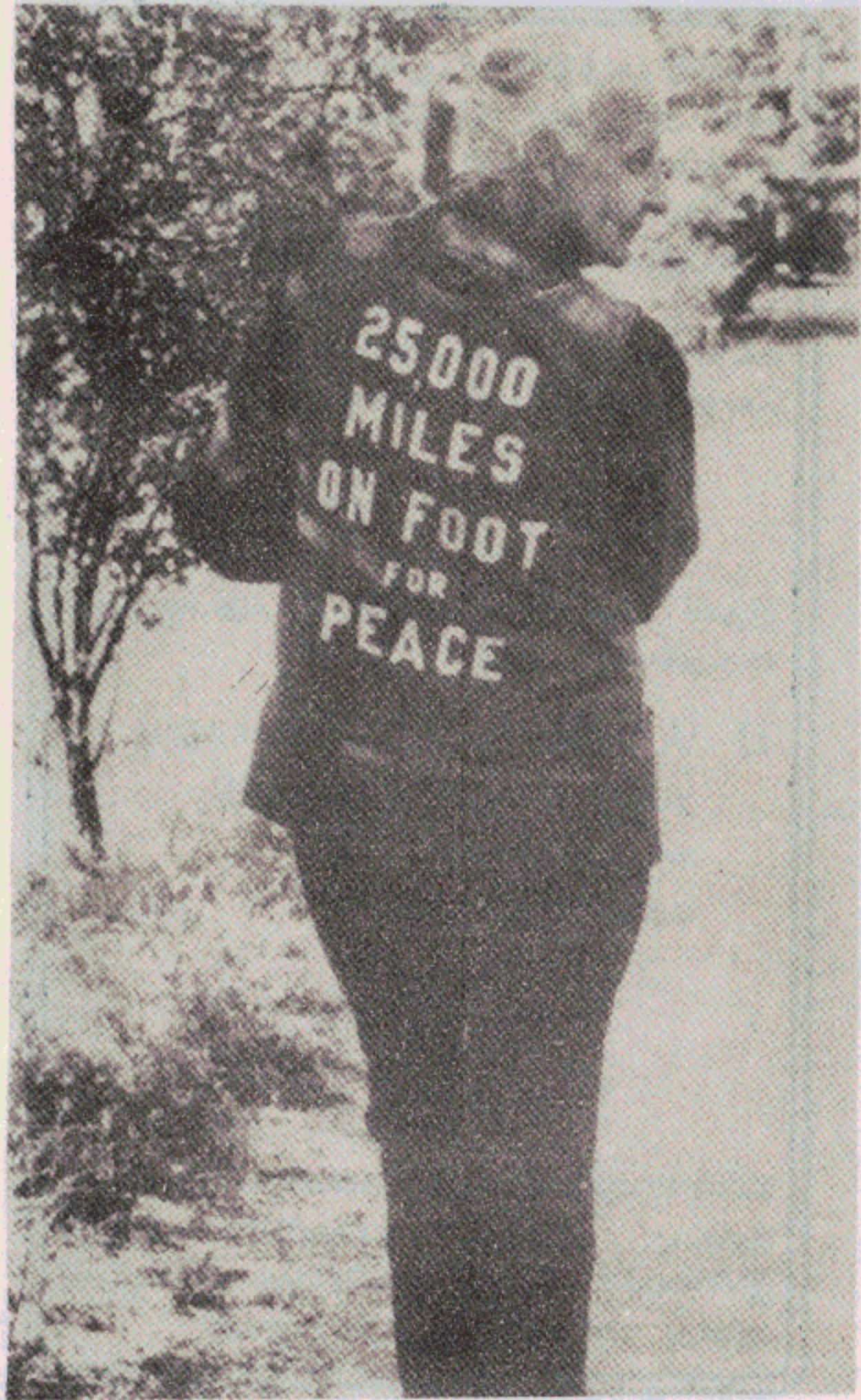
நாம் எழுதும் கடிதங்கள் வாயிலாக அமைதி இயக்கத்தின் செய்திகளைப் பரப்பலாம். அமைதிக்காக நாம் ஆற்றிவரும் செயல் திட்டங்களைப் பிறர் அறியச்செய்யலாம். சட்டமன்ற உறுப்பினர்களின் கவனத்தை இதன்பால் ஈர்க்கலாம். அமைதிக்கு ஏதுவான சட்டங்கள் இயற்றுமாறு அவர்களைக் கோரலாம். செய்திப் பத்திரிகை ஆசிரியர்களுக்குக் கடிதம் எழுதலாம். அமைதி இயக்கம் என்ன செய்கிறது என்பதை அதன் மூலம் வெளிப்படுத்தலாம். அமைதியின் செய்தியை விளக்க பொதுக்கூட்டங்கள் நடத்த வேண்டும். அமைதி பற்றிய செய்திகளை மக்களிடம் நேருக்குநேர் பரிமாறிக் கொள்ள இது வாய்ப்பளிக்கும்.

அமைதிபற்றிய துண்டு பிரசுரங்கள் வெளியிடவேண்டும்.
அமைதிவாரம் கொண்டாடலாம். அமைதிக் கண்காட்சி
நடத்தலாம். அமைதியாத்திரை மேற்கொள்ளலாம். அமைதி
அணிவகுப்பு நடத்தலாம். அமைதிக்குப் பாடுபடுபவர்
களுக்கு உதவுமாறு மக்களைத் தூண்டலாம்.

இன்னோரன்ன செயல் திட்டங்களில் பொதுமக்கள்
அனைவரும் ஏதேனும் ஒரு வழியில் பங்குபெற இயலும்.
இது மக்கள் இயக்கமாக மலரவேண்டும். ஊர் தோறும்
அமைதி இயக்கக்குழு நிறுவப்பட வேண்டும். அமைதியில்
அக்கறை உள்ள அனைவரும் அதில் பங்குபெற வேண்டும்.
அக்குழுவில் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய ஒரு சிலரே பங்கு
பெற்றாலும் பரவாயில்லை. துவக்கம் சின்ன அளவிலிருந்
தாலும் நாம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள செய்தி மிகப்பெரிய
தாதலின் அது பெரியதொரு சாதனையைச் செய்யவல்ல
பேரியக்கமாக உருவாகும்.

PUBLISHED By :
MADURAI FRIENDS PEACE PILGRIM
GANDHI MUSEUM
MADURAI - 625 020

VIJAYA FINE ARTS SIVAKASI.



அமைதி யாத்திரி 28 ஆண்டுகள் அமெரிக்கா
வில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக 25,000,
மைல்கள் நடந்தார். அவர் 1981-ல்
இந்தியானாவின் கிராமப்புற ரஸ்தாவில்
விண்ணுலகெய்தினார். அவருடைய புத்த
கத்தின் இப்புதிய தமிழாக்கம் அவர்களு
டைய நண்பர்களால் அவர்-இருந்த காலத்தில்
வெளிவந்ததுபோல் வெளியிடப்படுகிறது.

விலை ரூ. 2-00

இதன் பிரதிக்கும் வேறு செய்திகளுக்கும்
எழுதுங்கள்.

□ பேராசிரியர் க. அருணாசலம்,
தமிழ்நாடு காந்தி நினைவு நிதி,
காந்தி மியூசியம்,
மதுரை-625 020.

குறிப்பு: அமைதி யாத்திரியின் செய்தி
இன்றைக்கு மிகவும் அவசியமும் அவசரமும்
ஆனது. படித்துப் பயன்பெறுங்கள்.