

ஆன்மாவிற்கு

ஒரு

மருந்தகம்

உடல், மன ரீதியான நலத்திற்கான தியானம், ஓய்வு, விழிப்புணர்வு மற்றும் மற்ற பயிற்சிகள் உள்ளடங்கிய ஒரு முழுமையான தொகுப்பு.

ஓஷோ

வாசகர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு

இந்த புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள், குறிப்புகள் உங்கள் மருத்துவர், மனநலநிபுணர், உடற்பயிற்சியாளரின் சேவைகளை மாற்றுவதற்கான அறிவுரைகள் அல்ல. தொழில்ரீதியான மருத்துவசிகிச்சைக்கான மாற்றும் அல்ல. மருத்துவ அல்லது

மனரீதியான குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளை மருத்துவரீதியாக கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கவும் செய்யாது.

சில தியானங்களினால் உடல்செயல்பாட்டில் கடுமையான விளைவுகள் ஏற்படலாம். இப்படி உடல் செயல்பாட்டில் ஏதேனும் பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டு உடல்நலத்தை பாதிக்கும் என்று கருதினால், இந்த தியானங்களை தொடர்வதற்கு முன்னால் உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசியுங்கள்.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. அவிழ்த்துப் போடு

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

கவசத்தை களையுங்கள்

கழன்று விழட்டும்

தொண்டை சுத்திகரிப்பு

வயிற்றை தளர்த்துங்கள்

மரத்தைப் போல ஆடுங்கள்

முதலில் இறுக்கம், பிறகு தளர்வாக தூங்குதல்

சத்தமற்ற மௌனம்

சக்தி பாயட்டும்

காமசக்தியை மறுசீராக்குதல்

அறியப்படாமல் நகம் கடிப்பவர்கள்

ஆமாம், சரி என்று சொல்லுங்கள்.!

சிக்கலை சிரித்தனுப்புங்கள்

2. தலை நிவாரணிகள்

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

மனதை ரசியுங்கள்

மனதை மாற்றுங்கள்

ஓம் என்று ஜெபியுங்கள்

இல்லை என்று சொல்வதை கவனியுங்கள்

தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு நகருங்கள்

ஓலி ஆலோசனை

நிலையை மாற்று

தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு அங்கிருந்து இருப்புக்கு

இடைவெளியை உருவாக்கு

தீரட்டும் குழப்பம்

உள் அரட்டைப் பெட்டியை வெளியே கொண்டு வாருங்கள்

24 - நாள் முடிவு

3. இதயத்தின் கலை

நோயறிதல்

மருந்துசீட்டு

நேசிப்பதில் இன்பம்

இதயத்தின் இதழ்களை பிரியுங்கள்

உங்கள் அன்பு சுவாசத்தை போலிருக்கட்டும்

நேசிப்பவர்களுக்கான சுவாசம்

அந்த இரண்டு சுவாசமும் ஒன்றாகும்போது

உணர்ந்து கை கோர்க்க வேண்டும்

காதல் கொண்ட கண்களால் பாருங்கள்

உங்கள் மீதே காதல் கொள்ளுங்கள்

4. உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

உள் ஒளி

மகிழ்ச்சிக்கு வழி செய்யுங்கள்

நீங்கள் இங்கு இருக்கிறீர்களா

உங்கள் சத்தத்தை கண்டறியுங்கள்

இடைவெளியை கவனியுங்கள்

கடவுளைப் போல உணருங்கள்

குழந்தையாக மறுவாழ்வு

உள்ளிருக்கும் ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

நிலவு நடனம்

5. தெளிவான பார்வை

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

கறைபடியாத கண்கள்

சூரியோதயத்தினால் உங்களை நிரப்புங்கள்
கடவுளால் கவனிக்கப்படும்படி இருங்கள்
நிலவை கூர்ந்து பார்
ஒளியின் ஆதாரம்
மூன்றாவது கண் தியானம்
சுவற்றுக்கு மேலே மனதை செலுத்துங்கள்
மிருகமாக இரு
தங்க பனிமூட்டம்

6. மனநிலை நிர்வாகம்

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

மனதின் வழக்கத்தை மிஞ்சுங்கள்
கோப பாணியை மாற்றுங்கள்
இல்லை என்பதற்குள் ஆழமாக செல்லுங்கள்
புலியின் கட்டை அவிழ்த்து விடு
ஆபத்தின் தலையீடு
துயரத்தின் டாய்-சீ சக்தி
நிலவு நாட்குறிப்பு
நாயைப் போல மூச்சிறைப்பு
எதிர் மறையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
ஒன்பதாம் மேகம்
அதை கற்பனை செய்யுங்கள்
வயிற்றிலிருந்து சிரியுங்கள்
சீனப்பெருஞ்சுவரை உடையுங்கள்
தனி உலகத்தை உருவாக்குங்கள்
சந்தோஷ பாதங்கள்

ஆம் என்ற அந்த மந்திரம்

சோகமாக இருக்காதீர்கள், கோபம் கொள்ளுங்கள்

இடைவேளையை குறித்துக் கொள்ளுங்கள்

மூன்று முறை கவனியுங்கள்

உடன்படு விதி

7. பாலியலும் அதன் தொடர்பானதும்

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

திறத்தல் - மூடுதல்

பரிமாற்றம்

'இன்னொரு' சமுத்திரம்

காம சக்தி தடை நீக்கம்

சரியான தருணத்திற்கு காத்திருங்கள்

கட்டுபாடில்லாமல் இருந்து கவனி

பிரிந்திருக்கும் நேரத்தை ரசியுங்கள்

காதலில் செலவாளியாக இருங்கள்

முதல் மற்றும் கடைசி முறை

எதிர்மறையை வெளியேற்றுங்கள்

தனிமையிலிருந்து ஒருமை வரை

8. உடல்-மனம் தொடர்பு ஏற்படுத்துதல்

நோயறிதல்

மருந்து சீட்டு

உடலை ஆரோக்கியத்தோடு தொடர்பு ஏற்படுத்துங்கள்

இயக்க தியானம்

ஓடுவதாக கற்பனை தியானம்
 ஓய்வில் உங்களுக்குளேயே பேசுங்கள்
 அதிக உணர்வுக் கூர்மையோடு இருங்கள்
 புகை பிடிப்பவர்களுக்காக 1
 புகை பிடிப்பவர்களுக்காக 2
 உடலுக்கிசைந்த உணவு
 நன்றாக தூங்குங்கள்
 குப்பைகளை வீசுங்கள்
 இழந்ததை மீட்டெடுத்தல்

9. புயலின் கண்கள்

நோயறிதல்
 மருந்து சீட்டு
 தரையிறங்கு
 பாதத்தின் அடிப்பரப்பிலிருந்து சுவாசம்
 ஹரா விழிப்பு
 இரவுப் புகலிடம்
 பாதுகாப்பான ஒளிவட்டம்
 சமநிலைச் செயல்
 இங்கே இருத்தல்
 உங்களை ஒன்றிணையுங்கள்
 லா-வோட்ஸூவின் ரகசியம்
 உள்ளே இருக்கும் புத்தரைப் பாருங்கள்
 உள்ளிருக்கும் (பூஜ்யத்தை) சைபரை கண்டெடுங்கள்.

முன்னுரை

பல்வேறு விதமான உடல்நோய்களுக்கும் மனஅழுத்தத்திற்கும் தொடர்புண்டு என்பது இப்போது நாம் அனைவரும் அறிந்ததுதான். குடும்பம் மருத்துவரிடம் போவதற்கு மூன்றில் இரண்டு பங்கு காரணம் இந்த மனஅழுத்தம்தான் என்று அமெரிக்காவில் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். அமெரிக்கநோய்கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்புமையம், அமெரிக்காவில் 65 வயதுக்குட்பட்டவர்களின் மரணத்தில் பாதிக்கு இந்த மனஅழுத்தமே முக்கியகாரணம் என்கிறது. 2020 களில் உலகம் முழுவதும் மருத்துவ பிரச்சனைகளில் 10 ல் 5 இந்த மனஅழுத்தம் தொடர்புடையதாகவே இருக்குமாம்.

ஆனால் இன்றைய சூழலில் திணறடிக்கிற வேலைப்பளு, குடும்பம், சமூகம் ஆகியவற்றை சமாளிப்பதில் தூக்கம் ஓய்வு ஆகிய இரண்டிற்கும் நேரம் கிடைக்காமல் மக்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இந்த மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்க போராடுவது அடிக்கடி மாலைநேரத்தில் இரண்டுகிளாஸ் போதைதிரவம், அல்லது மருந்தகத்தில் கிடைக்கும் தூக்க மாத்திரைகளில் என வந்து முடிந்து விடுகிறது,

ஆன்மாவிற்கு ஒரு மருந்தகம் மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்க

பலவிதமான, எளிமையான மருந்தற்ற வழிகளை கொடுக்கிறது. தலைவலியிலிருந்து, தூக்கமின்மை போன்ற பதட்டங்கள், புகைபிடித்தலை விடுதல் போன்ற விஷயங்களிலிருந்து உறவுகளை மாற்றிக்கொள்வது எதற்காக எவ்வளவு சாப்பிடுவது போன்ற தெளிவற்ற குழப்பம் ஏற்படுத்தும் விஷயங்கள் வரை அவை எல்லாவற்றிற்குமே இந்த பக்கங்களில் உங்களுக்கு நிவாரணம் இருக்கும்.

நமது வேலைக்கும், விளையாட்டிற்கும், அழுத்ததிற்கும், ஓய்வுக்கும், பொறுப்புக்கும், சுதந்திரத்திற்குமிடையே ஒரு சமூகமான உறவை சம நிலையை கொண்டு வருவதற்காக மட்டுமே மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்கும் வழியை கண்டுபிடிக்கிறோம் என்பல்ல.

நமக்குள் இருக்கும் விவேகத்திற்கு நமக்கு என்ன தேவை எப்படி அதை அடைய வேண்டும் என்பது தெரியும். அதை கேட்க நாம் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். அதற்கு அதை கண்டறிந்து, ஊட்டி வளர்க்க வேண்டும்.

ஆன்மாவிற்கான மருந்தக பக்கங்களில் இந்த புரிதல்தான் நூலிழைபோல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இந்த புத்தகமே அந்த அடிப்படையில் அமைந்ததுதான். இந்த புத்தகமே அந்த அடிப்படையில் உருவானதுதான்.

நாம் அனைவருமே தனித்துவம் வாய்ந்த தனிநபர்கள். நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு நாம்தான் பொறுப்பு. நாம் அனைவருமே தனித்துவம் வாய்ந்த மற்ற தனிநபர்களுடன் தொடர்பிலிருக்கிறோம்.

நடனமாடும்போது, காலைமிதித்து விடுவதைப் போல தொடர்பு கொள்ளும் போது சிலசமயங்களில் அவர்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறோம். தேவைப்படும்போது எப்படி போராடுவது, எப்படி சிறப்பாக நேசிப்பது, என்பதையும் கற்றுக்கொண்டு,

எல்லாதருணங்களிலும் சமஅளவில் ஒருநடுநிலையான சுமுக சூழலை நமது வாழ்வில் கொண்டுவர வேண்டும்.

நம்மில் பலருக்கும் ஒருநாளில் ஒருமணிநேரமோ அதற்குமேலோகூட தியானத்திற்கு ஒதுக்க நேரமோ, வாய்ப்போ இருப்பதில்லை என்பதை புரிந்துகொண்டுதான் இந்த புத்தகத்திலுள்ள யுக்திகள் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. தினமும் படுக்கைக்கு போகுமுன்பும், காலை எழந்தவுடனும் நாம் ஏராளமான காரியங்களைச் செய்யலாம். சில யுக்திகளைச் செய்ய உங்களுக்கு தனிமை தேவை என்பது தெரிந்ததுதான், ஆனால் பல விஷயங்களை நீங்கள் மேஜையில், பயணிக்கும் பஸ்ஸில், பூங்காவில் நடைபயிலும்போது செய்யலாம், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை யாராலும் பார்க்க முடியாது. உங்களில் பாதியாக இருக்கும் நபருடனும் சேர்ந்து செய்தால் உங்கள் உறவில் இன்னும் அதிகமான நெருக்கம் ஏற்படும்.

உங்கள் மருந்தகத்தின் மருத்துவ அலமாரிகளில் இருக்கும் மருந்துகளை எப்படி அணுகுவது என்பதுபற்றி இறுதியாக ஒரு சின்ன புத்திமதி. இந்த யுக்திகள் வேடிக்கையானது. சோதியுங்கள், அதனுடன் விளையாடுங்கள், உங்களை எது ஈர்க்கிறதோ அதை முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் சோதனைகளுக்கு உண்மையாக இருங்கள், ஆனால் கவலைப்பட வேண்டாம். எல்லா யுக்திகளும் எல்லோருக்குமானதல்ல. அதனால் ஒஷோ ஏதாவது ஒரு யுக்தியை எடுத்துக்கொண்டு மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்கள் முதலில் முயற்சி செய்ய சொல்கிறார். உங்களுடைய மனநிலைக்கும் அது உங்களுக்கு பொருத்தமாக இருக்குமா என்பதை தெரிந்துகொள்ளவும் இந்த காலஅவகாசம் போதுமானது.

சரிடோ கரோல் நெய்மென்,

ஆசிரியர்.

அத்தியாயம் - 1

அவிழ்த்துப் போடு

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது

நோயறிதல்

தன்னுணர்வு என்பது உடலுக்கு எதிராக இருக்க முடியாது. உங்கள் தன்னுணர்வு என்பது உங்கள் உடலிலேயேதான் வாசம் செய்கிறது. அதனால் அது ஒன்றுகொன்று பகை கொள்ளமுடியாது. எல்லாவிதத்திலும் அவை ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவானது. நான் உங்களிடம் ஏதோ சொல்கிறேன், ஆனால் நான் சொல்லாமலே என் கைகள் ஏதோ சைகைகள் செய்கிறது. எனக்கும் என் கைகளுக்கும் இடையே ஏதோ ஒரு ஆழமான ஒத்திசைவு இருக்கிறது.

நீங்கள் நடக்கிறீர்கள். நீங்கள் சாப்பிடுகிறீர்கள், நீங்கள் குடிக்கிறீர்கள். இவையெல்லாமே உங்கள் உடலும், தன்னுணர்வும் சேர்ந்துதான் முழுமையான நீங்கள் என்பதையே உணர்த்துகிறது. உங்கள் உடலை வருத்தி, உங்கள் தன்னுணர்வை மேன்மைபடுத்த முடியாது. உடலை நேசிக்க வேண்டும், அதனுடைய சிறந்த நண்பனாக இருக்க வேண்டும். அது உங்கள் வீடு, அதிலிருக்கும் குப்பைகளை அகற்ற வேண்டும். அது எப்போதுமே, எல்லாநேரத்திலும் இரவும் பகலும் உங்களுக்காக வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தூங்கும்போது கூட, உங்கள் உடல் உங்களுக்காக தொடர்ந்து வேலை செய்துகொண்டிருக்கிறது. ஜீரணிக்கிறது. உங்கள் உணவை ரத்தமாக மாற்றுகிறது., செத்துப்போன உயிரணுக்களை உடலிலிருந்து அகற்றுகிறது. புதிய ஆக்ஸிஜனை, புத்துணர்ச்சியான ஆக்ஸிஜனை உங்கள் உடலுக்கு கொண்டு வருகிறது. ஆனால் அந்த சமயத்தில் நீங்கள் ஆழ்ந்த தூக்கத்திலிருக்கிறீர்கள்!

நீங்கள் வாழ்வதற்காக உங்கள் வாழ்க்கைக்காக அது எல்லாமே செய்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதற்கு நன்றி கூட சொல்லாமல் நன்றிகெட்டத்தனமாகவே இருக்கிறீர்கள். ஆனால் அதற்கு மாறாக அதை சித்ரவதை செய்யச்சொல்லி உங்கள் மதம் போதிக்கிறது. 'உடல் உங்கள் எதிரி, உங்கள் உடலிலிருந்து, அந்த பந்தங்களிலிருந்து நீங்கள் விடுபடவேண்டும்'

நீங்கள் உங்கள் உடலுக்கு அப்பாற்பட்டவர் என்பது எனக்கும் தெரியும், அதனுடன் எந்த பந்தமும் கொள்ள தேவையில்லை. ஆனால் அன்பு என்பது பந்தமில்லை. இரக்கம் என்பது பந்தமில்லை. அன்பும், இரக்கமும் உங்கள் உடலுக்கு ,அதன் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம் தேவை. உங்கள் உடல் நன்றாக இருக்கும்போது, உங்கள் தன்னுணர்வும் வளர சாத்தியம் உள்ளது. அது உள்ளார்ந்த ஒருங்கிணைப்பு.

முற்றிலும் ஒரு புதுவிதமான கல்வி இந்த உலகத்திற்கு தேவை. அங்கே அடிப்படையில் எல்லோருமே இதயத்தின் மெளனத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப் படுவார்கள். வேறுவிதமாக சொல்ல வேண்டுமானால், தியானம் - ஆண் / பெண் எல்லோருமே தங்கள் உடலிடம் கருணைகாட்ட

வேண்டும். காரணம் நீங்கள் உங்கள் உடல்மீது இரக்கம் காட்டாவிட்டால், வேறு எந்த உடல் மீதும் நீங்கள் இரக்கம் காட்டமுடியாது. அது ஒரு வாழும் உயிரமைப்பு. அது உங்களுக்கு எந்த கெடுதலும் செய்யவில்லை. நீங்கள் கருவாக இருந்ததிலிருந்தே தொடர்ந்து உங்கள் சேவையில் இருக்கிறது. சாகும்வரையில் உங்களுக்கு சேவை செய்து கொண்டதான் இருக்கும். நீங்கள் செய்ய விரும்பும் எல்லாவற்றையும் அது செய்யும். சாத்தியமற்றவைகளில்கூட ,அது உங்களிடம் ஒத்துழையாமையை காட்டாது.

இத்தனை புத்திசாலித்தனமான, கீழ்ப்படிந்து நடக்கும் ஒரு செயல்பாட்டை உருவாக்குவதைப் பற்றி நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாது. உங்கள் உடலின் அத்தனை செயல்பாடுகளையும் பற்றி தெரிந்துகொண்டால், வியந்து போவீர்கள். உங்கள் உடல் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைபற்றி நீங்கள் யோசிக்கவேயில்லை. அது அற்புதமானது, மர்மமானது. ஆனால் நீங்கள் அதை கவனித்ததேயில்லை. உங்கள் உடலுடன் அறிமுகமாக வேண்டும் என்பதைபற்றி நீங்கள் கவலைப்படவேயில்லை. ஆனால் அடுத்தவர்களை நேசிப்பதுபோல பாசாங்கு செய்கிறீர்கள்? அது உங்களால் முடியாது, காரணம் அடுத்தவர்களும் உங்களுக்கு ஒரு உடல்போலத்தான் தோற்றமளிப்பார்கள்.

இந்த பிரபஞ்சத்தின் மிகப்பெரிய மர்மம் இந்த உடல்தான். இந்த மர்மம் நேசிக்கப்பட வேண்டும் – இந்த மர்மத்தை அதன் செயல்பாடுகளை நெருக்கமாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

துரதிருஷ்டவசமாக மதங்கள் உடலுக்கு முழுமையாகவே எதிராக இருந்து வந்திருக்கிறது. இந்த எதிர்ப்புணர்வுதான் ஒரு மனிதன் உடலின் விவேகத்தை தெரிந்துகொண்டால், உடலின் மர்மத்தை தெரிந்துகொண்டால் அவன் பூசாரிகளையும் கடவுளையும் பற்றி கவலைப்பட மாட்டான் என்பதற்கான குறிப்பு, ஒரு உறுதியான தடயம். மிகவும் மர்மமானது தனக்குள்ளே இருப்பதை கண்டறிவான், அந்த உடலில் மர்மத்தில்தான் தன்னுணர்வின் ஆலயம் உள்ளது.

உங்கள் தன்னுணர்வை நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால், உங்கள் இருத்தலுக்கு, உங்களுக்குமேல் கடவுளே கிடையாது. அப்படிப்பட்ட நபர்கள்தான் சகமனித ஜீவன், மற்ற ஜீவராசிகளோடு மதிப்போடு இருக்கவும் முடியும். காரணம் அவனைப்போலவே அவை எல்லாமே மர்மமானது. ஆனால் வெவ்வேறு வெளிப்பாடுகள், பலவிதமானவை, அவை எல்லாம்தான் வாழ்க்கையை வளமாக்குகிறது. தனக்குள்ளே இருக்கிற தன்னுணர்வை ஒருவன் கண்டு கொண்டால் உச்சத்திற்கான திறவுகோலை கண்டுபிடித்து விட்டான் என்று பொருள். ஆனால் உடலை நேசிக்கும்படி போதிக்காத, உங்கள் உடலிடம் இரக்கம்காட்ட சொல்லிக்கொடுக்காத, உங்கள் மர்மத்திற்குள் எப்படிபோவது என்பதை போதிக்காத, உங்கள் கல்வி உங்கள் உள்ளுணர்வுக்குள் எப்படி நுழைவது என்பதை சொல்லித்தர இயலாது.

உடல்தான்கதவு – அதுதான்முதல்படி.

மருந்துசீட்டு

கவசத்தை களையுங்கள்.

உங்களை சுற்றி ஒரு கவசத்தை அணிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். அது ஒரு கவசம்தான்- அது உங்களோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கவில்லை. நீங்கள்தான் அதோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதைபற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால், நீங்கள் அதை உதறிவிடலாம். கவசம் இறந்து போனது, நீங்கள் அதை சுமந்து கொண்டிருக்காவிட்டால், அது மறைந்துவிடும். நீங்கள் அதை சுமப்பது மட்டுமில்லாமல், அதற்கு போஷாக்கூட்டி, அதற்கு தொடர்ந்து சோறுபோட்டு கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் திரவமாகவே இருக்கிறது. அதற்குள் உறைந்து கிடக்கும் பகுதி எதுவுமே இல்லை. முழுஉடலுமே ஒன்றிணைந்த ஒரேகூறுதான். தலை முக்கியமானதுமில்லை. கால் முக்கியமற்றதுமில்லை. உண்மையில், பிரிவுகள் என்பதே கிடையாது. அங்கே பகுதிகளே இல்லை. ஆனால் வரவர பகுதிகள் உருவாகின்றன. பிறகு தலை எஜமானர், முதலாளி ஆகிறது. முழுஉடலுமே பாகங்களாக பிரிக்கப்படுகிறது. சில பாகங்களை சமூகம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. சிலபாகங்கள் ஏற்றுக்

கொள்ளப்படுவதில்லை. சிலபாகங்கள் சமூகத்திற்கு ஆபத்தானவை அவற்றை கிட்டதட்ட முழுமையாக அழித்துவிட வேண்டும். என்று இருப்பதுதான் முழுபிரச்னைக்குமே காரணம்.

அதனால் உடலில் நீ எங்கே கட்டுபாடுகளை உணருகிறாய் என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.

மூன்று விஷயங்களை செய்யுங்கள். முதல்விஷயம். நீங்கள் நடக்கும்போதோ, உட்கார்ந்திருக்கும்போதோ அல்லது நீங்கள் எதையுமே செய்யாமலிருக்கும்போது, ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். மூச்சை விடுவதில்தான் அதிககவனம் இருக்கவேண்டும், உள்ளே இழுப்பதில்லை. அதனால் ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வெளியே தூக்கி எறியுங்கள். வாய் வழியாக மூச்சுவிடுங்கள். ஆனால் அதற்கு நேரம் பிடிக்கும் அதனால் மெதுவாக செய்யுங்கள். நேரம் அதிகம் எடுப்பது நல்லது, காரணம் அப்போதுதான் அது ஆழமாக இருக்கும். உடலில் இருக்கும் காற்று முழுமையாக தூக்கிஎறியப் பட்டபிறகு உடல் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்; நீங்கள் உள்ளிழுப்பதில்லை. மூச்சு வெளியேற்றம் மெதுவாகவும், உள்ளிழுப்பது வேகமாகவும் இருக்கவேண்டும். அது மார்பிலிருக்கும் கவசத்தை மாற்றும்.

இரண்டாவது. நீங்கள் சிறிது ஓடத் தொடங்கினால், அது பயனுள்ளதாக இருக்கும். பல மைல்கள் அல்ல. ஒரு மைல்போதும். காலிலிருந்து ஒரு சுமை மறைவதாக கற்பனை செய்துபாருங்கள். அங்கிருந்து தானாகவே அது விழுந்து விடுவதைப்போல. உங்கள் இயல்புகள் கட்டுபடுத்த படுகிறபோது, கால்கள் ஒரு கவசத்தை சுமக்கிறது. இதைச்செய் அதைச்செய்யாதே, இப்படி இரு அப்படி இருக்காதே; இங்கே போ அங்கே போகாதே என்று உங்களுக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் ஓடத் துவங்குங்கள், ஓடும்போது, மூச்சுவிடுவதில் அதிககவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் கால்களின் இயல்பான ஓட்டத்தை நீங்கள் திரும்ப பெறும்போது உங்களுக்குள் பேராற்றலான ஒரு பலம் ஓடும்.

மூன்றாவது விஷயம்: இரவில் நீங்கள் தூங்கப் போகும்போது, உங்கள் ஆடைகள் முழுவதையும் எடுத்துவிடுங்கள். அப்படி களையும்போது, நீங்கள் உங்கள் உடைகளை மட்டும் களைந்து கொள்ளவில்லை, உங்கள்

கவசத்தையும் கழட்டுவதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிஜமாகவே செய்யுங்கள். அதை எடுத்துவிட்டு, ஆழமாக நன்றாக மூச்சுவிடுங்கள். கவசமற்று, உடலில் எதுவுமேயில்லாமல் எந்த கட்டுபாடுமில்லாதது போல தூங்கச் செல்லுங்கள்.

கழன்று விழட்டும்

ஒவ்வொரு இரவும் நாற்காலியில் அமருங்கள் உங்கள் தலைலேசாக, ஓய்வாக பின்னால் சாயட்டும். ஓய்வெடுக்கிற பாணியில் ஒரு தலையணையை பயன்படுத்துங்கள், கழுத்தில் எந்த இறுக்கமும் இருக்க கூடாது. பிறகு உங்கள் தாடையை தளர்த்துங்கள் – அதனால் உங்கள் வாய் மெதுவாக திறக்கட்டும் – பிறகு வாய் வழியாக மூச்சுவிடுங்கள். மூக்கின் வழியாக அல்ல. ஆனால் மூச்சுவிடுவது மாறக்கூடாது., அது சாதாரணமாக இயல்பானதாக இருக்கட்டும். முதல் சில மூச்சுகள் கடினமாக இருக்கும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூச்சுவிடுதல் சுலபமாகும். அது ஆழமற்றதாக மாறும். உள்ளேயும் வெளியேயும் மெதுவாகப்போகும்; அப்படித்தான் அது இருக்க வேண்டும். வாயை திறந்து வையுங்கள், கண்கள் மூட்டட்டும், ஓய்வெடுங்கள்.

பிறகு உங்கள் கால்கள் தளர்வதைபோல உணருங்கள், உங்களிடமிருந்து அதை எடுத்துக்கொண்டு போவதைப்போல, மூட்டுகளின் பிணைப்பு லேசாவதைப்போல. அதை உங்களிடமிருந்து பிரித்து எடுப்பதைப்போல, அது உங்களிடமிருந்து எடுக்கப்படுவதைப்போல உணருங்கள். பிறகு நீங்கள் உங்கள் உடலின் மேல்பகுதி மட்டும்தான் என்பது போல பற்றி யோசியுங்கள். கால்கள் போய்விட்டது.

பிறகு உங்கள் கைகள்; இரண்டு கைகளும் லேசானதாக உங்களிடமிருந்து எடுத்துக்கொண்டு போவதைப்போல நினையுங்கள். உங்களுக்கு க்ளிக் என்று ஒரு சத்தம் கூட கேட்கலாம். உள்ளே பிரியும்போது கேட்பதைப்போல. இனி உங்களுக்கு கைகள் இல்லை, அவை இனி இல்லாமல் போய்விட்டன. எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள்.

பிறகு உங்கள் தலையைப் பற்றி யோசியுங்கள். அதுவும் உங்களிடமிருந்து எடுத்து போகப்படுகிறது. உங்கள் தலையை கொய்தாகி விட்டது, பிறகு

அதை லேசாக்குங்கள்; அது எங்கு திரும்பினாலும் – வலது அல்லது இடது – உங்களால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. அதை அப்படி லேசாக்குங்கள், அதை எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள்.

இப்போது உங்கள் முண்டம் மட்டும்தான் இருக்கிறது .மார்பு, வயிறு இவை மட்டுமே - அவ்வளவுதான். உங்களிடம் இவ்வளவுதான் இருப்பதாக நினையுங்கள்.

இதை ஒரு இருபது நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள், பிறகு தூங்கச் செல்லுங்கள். இது நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பு செய்யவேண்டும். இதை குறைந்தது மூன்று வாரங்களுக்காவது செய்யுங்கள்.

மனஉளைச்சல் அடங்கும். இந்த பகுதிகளை தனியாக பிரித்தவுடன் அவசியமானவை மட்டுமே இருக்கும். உங்கள் முழுபலமும் அந்த அவசியமான பாகத்திற்கு செல்லும். அவசியமான பாகம் ஓய்வெடுக்கும். சக்தி மறுபடியும் உங்கள் கால்கள், கைகள், பிறகு உங்கள் தலைக்கு என பாயும். இந்த தடவை ஒரேசீரான வகையில் பாயும்.

தொண்டைசுத்தகரிப்பு

உங்கள் குழந்தை பருவத்திலிருந்து நீங்கள் விஷயங்களை சொல்லும் விதம் எப்படி அமையவேண்டுமோ அப்படியில்லை – நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறீர்களோ அதை உங்களால் தெரிவிக்க முடியவில்லை – நீங்கள் எதை செய்யவிரும்புகிறீர்களோ அதை செய்யமுடியவில்லை – அந்த வெளிப்படுத்த முடியாத சக்தி உங்கள் தொண்டையில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. தொண்டைதான் வெளிப்படுத்துதலின் மையமாகும். அது உட்கொள்வதை முழுங்கும் மையம் மட்டுமல்ல, நம் பேச்சுக்கும் அதுதான் மையம். ஆனால் பலர் அதை உட்கொள்வதை முழுங்கும் மையமாகத்தான் நினைக்கிறார்கள். அதன் பயனில் பாதிதான் அது, மற்றபாதி, அதிக முக்கியமானது உபயோகப்படுத்தப் படாமலேயே கிடக்கிறது.

நீங்கள் அதிக சொல்லாற்றலோடு வெளிப்படுத்த நீங்கள் சில விஷயங்கள் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

நீங்கள் ஒருவரை விரும்பினால், நீங்கள் என்ன சொல்ல நினைக்கிறீர்களோ, அதை சொல்லுங்கள். அவை முட்டாள்தனமாக தெரியலாம்; சில சமயங்கள் முட்டாள்தனமாகவே இருப்பதும் நல்லதுதான். அந்த சமயத்தில் உங்களுக்குள் என்ன தோன்றுகிறதோ அதை சொல்லுங்கள், கட்டுபடுத்தி வைக்காதீர்கள். நீங்கள் ஒருவரை விரும்பினால், அதில் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். கட்டுபடுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் கோபமாக இருக்கிறீர்கள், ஏதோ சொல்ல நினைக்கிறீர்கள், உடனே சூடாக சொல்லிவிடுங்கள்! குளிர்ந்த கோபம் கொடுமையானது, சூடான கோபமல்ல – காரணம் குளிர்ந்த கோபம் ஆபத்தானது. ஆனால் அதுதான் மக்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.: கோபமாக இருக்கும்போதுகூட அமைதியாக இரு, ஆனால் அப்போது அதன் விஷம் உங்கள் உடல் அமைப்புக்குள்ளேயே தங்கிவிடும். சத்தம் போடுவது சிலசமயங்களில் நல்லது, அப்படித்தான் எல்லாவிதமான உணர்ச்சிகளும்.

ஒவ்வொரு இரவும், உட்கார்ந்து கொண்டு அசைந்தாட ஆரம்பியுங்கள். அந்த அசைந்தாடுதல் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்றால் நீங்கள் ஒருபுறம் அசையும்போது, உங்கள் ஒரு ஆசனப்பகுதி தரையை தொடவேண்டும். நீங்கள் இன்னொருபுறம் அசையும்போது இந்த ஆசனப்பகுதி தரையை தொடவேண்டும். ஒருசமயத்தில் ஒருபகுதிதான் தரையை தொடவேண்டும், இரண்டுபகுதியும் ஒன்றாக அல்ல.

நம்மில் இருக்கும் சக்தியை தாக்க முதுகுத்தண்டின் அடிமட்டத்தை தொடுவதற்கான புராதனமுறை இது.

தொண்டையில் ஏதோ இருக்கிறது. அதில் ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்கிறது எனும்போது, உங்களால் அந்த அளவு சக்தியை கட்டுபடுத்த முடிகிறது, அதற்குள் அதிக வெள்ளமான சக்தி தேவைப்படுகிறது. அப்போது உங்கள் கட்டுப்பாடு குறைகிறது. பலம் அதிகமாகிறது. உங்களால் அதை கட்டுபடுத்த முடியாது. அதனால் அணை உடைகிறது. இதை ஒரு பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்கள் செய்யுங்கள்.

இந்த பயிற்சியை செய்யும் போது பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, கொஞ்சம் பக்கத்திற்குப் பக்கம் அசைந்தாடுங்கள்' பிறகு 'அல்லா... அல்லா'' என்று

சொல்லுங்கள் `அல்லா` நீங்கள் ஒருபுறம் சாயும்போது, மறுபடியும் `அல்லா` நீங்கள் இன்னொருபுறம் சாயும்போது. போகபோக உங்களுக்கு அதிகபலம் கூடுவதாக உணர்வீர்கள் பிறகு அந்த `அல்லா` வின் ஒலி உரக்க எழும்பும். பத்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு ஒருகட்டத்தில் நீங்கள் `அல்லா` என்று உரக்கசத்தமிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களுக்கு வியர்த்து கொட்ட துவங்கும்; உங்களுக்குள்ளிருக்கும் சக்தி சூடாகும். பிறகு `அல்லா` `அல்லா` என்பது கிறுக்குதனமாக மாறும். அனை உடையும்போது ஒருவர் பைத்தியமாகிறார்.

இந்த இரண்டு வார்த்தைகள் மிகவும் நல்லது. அவைகளுக்கு ஒரே எழுத்துக்கள்தான், ஆங்கிலத்தில் dam என்கிறவார்த்தை – நீங்கள் ஒரு திசையில் படித்தால் அதற்கு ஒரு அர்த்தம், மறுதிசையில் படித்தால் அதற்கு வேறுஅர்த்தம்.; அதை இன்னொரு புறமாக படியுங்கள்: அது mad.

நீங்கள் ரசிப்பீர்கள். விசித்திரமாக இருக்கும் ஆனால் நீங்கள் ரசிப்பீர்கள்! பிறகு இதை இரண்டுமுறை செய்யலாம் – காலையில், கூட; காலையில் இருபது நிமிடங்கள் மாலையில் இருபது நிமிடங்கள்.

வயிற்றைதளர்த்துங்கள்

காலையில் கழிவறைக்கு போய் உங்கள் குடலை சுத்தப்படுத்தி காலி செய்கிறீர்கள். அதற்கு பிறகு ஒரு உலர்ந்த டவலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வயிற்றை துடையுங்கள். வயிற்றை உள்ளே இழுத்து, அழுத்தி துடையுங்கள்.

வலதுபக்க மூலையிலிருந்து துவங்கி சுற்றிலும் மிகவும் அழுத்தமாகவே துடையுங்கள். வலதுபக்க மூலையில் ஆரம்பியுங்கள், பிறகு சுற்றிலும் அழுத்தமாக துடையுங்கள், தொப்புளைச்சுற்றி. ஆனால், தொப்புளைதொடாதீர்கள் – அப்போதுதான் அது நல்ல மஸாஜாக இருக்கும். வயிற்றுக்கு மேல்பகுதியை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனால் உள்ளே இருக்கும் குடலுக்கு நல்லமஸாஜ் கிடைக்கும். மலக்குடலை நீங்கள் சுத்தம் செய்யப் போகும்போதெல்லாம் – ஒருநாளைக்கு இரண்டு மூன்றுமுறை செய்யுங்கள்.

இரண்டாவது விஷயம்: பகல்வேளைகளில், சூர்யோதயத்திற்கும், அஸ்தமனத்திற்கும் இடையே – ஒருபோதும் இரவில்அல்ல – உங்களால் முடிந்தவரையில் ஆழமாக சுவாசியுங்கள், எத்தனை முறை முடியுமோ அத்தனைமுறை. எவ்வளவு அதிகமாக சுவாசிக்கிறீர்களோ, அத்தனை நல்லது. ஆழமாக சுவாசிப்பது இன்னும் நல்லது. ஆனால் ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அந்த சுவாசம் வயிற்றின் மேல்புறத்திலிருந்து இருக்கவேண்டும், மார்பிலிருந்து அல்ல, அப்படி சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது, உங்கள் வயிறு மேலேபோகும் –மார்பு அல்ல. நீங்கள் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது, வயிறு மேலே எழுகிறது – நீங்கள் சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது, வயிறு உள்ளேபோகிறது. மார்போடு வேலையில்லை என்பதால் அதை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். வயிற்றின் மேல்பகுதியிலிருந்து சுவாசியுங்கள், அதனால் நாள்முழுவதும் ஒரு மெல்லிய மஸாஜ் செய்துகொண்ட உணர்வு ஏற்படும்.

ஒரு சிறுகுழந்தை சுவாசிப்பதை கவனியுங்கள். .. அதுதான் சரியான, இயற்கையாக சுவாசிக்கும் வழிமுறை. அதன் மேல்பகுதிவயிறு மேலும், கீழும் போகும், சுவாசக்காற்றின் வழி மார்பை பாதிக்காது. குழந்தையின் முழுகவனமும் தொப்புளிலேயே இருக்கும்.

பொதுவாக நமக்கு தொப்புளின் தொடர்பு இல்லாமல் போகிறது. நாம் தலையிலேயே கவனமாகி, நமதுசுவாசம் மேலோட்டமாக, ஆழமற்றுப் போகிறது. பகலில் உங்களுக்கு நினைவுவரும் போதெல்லாம், முடிந்தவரையில் ஆழமாக சுவாசியுங்கள். – ஆனால் வயிற்றின் மேல்பகுதி பயன்படட்டும்.

எல்லோருமே தூக்கத்தில் சரியாக சுவாசிக்கிறார்கள், காரணம் அப்போது மனத்தின் தலையீடு இருக்காது. மேல்பகுதிவயிறு மேலும், கீழமாகபோய், சுவாசம் தன்னாலேயே ஆழமாகிறது; நீங்கள் வலிந்து ஆழமாக சுவாசிக்க வேண்டியதில்லை. இயல்பாக இருங்கள், அது ஆழமாகும். ஆழமாக சுவாசிப்பது என்பது இயல்பின் விளைவு.

மரத்தைப்போலஆடுங்கள்

முடிந்தால் வெளியே செல்லுங்கள், மரங்களுக்கு நடுவே நில்லுங்கள், நீங்களே ஒரு மரமாகுங்கள், காற்று உங்கள் வழியாக போகட்டும்.

ஒரு மரத்தோடு உங்களை அடையாளப் படுத்திக்கொள்வது ஆழமான வலிமையும், போஷாக்கும் கொண்டது. ஒருவர் ஆழ்மன உணர்வுகளுக்குள் எளிதாக நுழைகிறார், மரங்கள் அங்கேயே இருக்கிறது. மரங்களோடு பேசி அதை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்களால் வெளியே போகமுடியா விட்டால், அறையின் மையத்தில் நில்லுங்கள், உங்களை ஒருமரமாகவே நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் – மழையும், பலத்த காற்றுமாக இருக்கிறது. அவைகள் நடனமாடுகிறது. நீங்கள் மரத்தைப்போல ஆடுங்கள். உங்களுக்கு அந்த சக்திஓட்டம் தன்னால் வரும்.

சக்தியை சீராக ஓடவைக்கும் கலையை கற்பது எப்படி என்ற கேள்விதான் இது. இதுதான் உங்களுக்கான திறவுகோல்; அது பூட்டிக்கொள்ளும் போதெல்லாம் நீங்கள் திறக்கலாம்.

முதலில் இறுக்கம், பிறகு தளர்வாக தூங்குதல்

ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் படுக்கப் போகுமுன், அறையின் மையத்தில் நில்லுங்கள் – சரியான மையத்தில் - கூடுமான வரையில் இறுக்கமாக, ஏதோ நீங்கள் வெடித்துவிடுவதைப் போல, உங்கள் உடலை விரைப்பாக்குங்கள். இதை இரண்டு நிமிடங்கள் செய்யுங்கள், பிறகு இரண்டு நிமிடங்கள் தளர்வாக நில்லுங்கள். இந்த இறுக்கத்தையும், தளர்தலையும் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடத்திற்கு செய்யுங்கள், பிறகு தூங்கச் செல்லுங்கள்.

ஆகவே முழுஉடலையும் கூடுமானவரையில் இறுக்கமடைய செய்யுங்கள். பிறகு, வேறு எதுவும் செய்யாதீர்கள். அந்த இரவு முழுவதும், அந்த தளர்வு என்பது உங்களுக்குள் ஆழமாக போய்க்கொண்டேயிருக்கும்.

சத்தமற்ற மெளனம்.

நீங்கள் முழமையான கட்டுபாடற்ற நிலையிலிருக்கும் போதுதான், ஒருமெளனம் உங்களுக்குள் இறங்கும். அதனால் ஒன்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் – உங்கள் கட்டுப்பாடு என்பது உங்கள் பலத்தை

திசை திருப்புக்கிறது. மனம் ஒரு பெரிய சர்வாதிகாரி; அது எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. அதனால் கட்டுப்படுத்த முடியாததை அதுமறுக்கிறது. அப்படி ஒன்றில்லை என்கிறது.

தினமும் படுப்பதற்கு முன் இந்த தியானத்தை செய்யுங்கள். படுக்கையில் உட்காருங்கள், விளக்கை அணையுங்கள் – நீங்கள் செய்ய வேண்டியது அனைத்தையும் முடித்துவிடுங்கள், காரணம் இந்த தியானத்திற்கு பிறகு உடனே நீங்கள் தூங்கப் போகவேண்டும். பிறகு எதையும் செய்யாதீர்கள். அந்த `செய்பவர்'; தியானத்திற்கு பிறகு அனுமதிக்கப்படக் கூடாது. லேசாகி, தூக்கத்திற்கு செல்லுங்கள், காரணம் உடனே தூக்கம் வரும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது.

தியானத்தின் ஒரு குணம் தூக்கத்திற்கும் உண்டு – அது மெளனம். அது தனாக வரும். அதனால்தான் பலர் தூக்கமில்லாமல் தவிக்கிறார்கள். அவர்கள் அந்த மெளனத்தையும் கட்டுப்படுத்த நினைக்கிறார்கள். அதுதான் பிரச்சனை. நீங்கள் அதற்கும் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. நீங்கள் காத்திருங்கள், வாங்கிக்கொள்ளும் மனநிலையோடு இறுக்கத்தை தளர்த்தி இருங்கள்.

அதனால் இந்த தியானத்திற்கு பிறகு லேசாகி நீங்கள் தூங்கப் போகும்போது அங்கே ஒரு தொடர்ச்சி இருக்கும். அந்த தியானம் உங்களுக்குள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். அந்த இரவு முழுவதும் அதன் அதிர்வுகள் இருக்கும். காலையில் எழுந்து நீங்கள் கண்களை திறந்தால் நீங்கள் மிகவும் வித்தியாசமான முறையில் தூங்கியதைப்போல உணர்வீர்கள். அங்கே தூக்கத்தின் தன்மையில் ஒரு மாறுதல் இருக்கும். அது தூக்கமில்லை. வேறு எதுவோ, தூக்கத்தைவிட ஆழமானது, அங்கே இருந்திருக்கிறது. உங்கள் மீது ஏதோ பொழிந்திருக்கிறது. அது என்ன என்று உங்களுக்கு தெரியாது, அதை உங்களால் தரம் பிரித்து பார்க்கமுடியாது.

இந்த தியானம் மிகவும் எளிமையானது. படுக்கையில் உட்காருங்கள், உடலை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள், கண்களை மூடுங்கள். நீங்கள் ஒரு மலைப்பகுதியில் தொலைந்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது கருமையான நள்ளிரவு, வானத்தில் நிலவில்லை; மேகமூட்டத்துடனான

வானம். ஒரு நட்சத்திரத்தைக்கூட உங்களால் பார்க்க முடியவில்லை. முழுஇருள். உங்கள் கைகளைக்கூட உங்களால் பார்க்க முடியவில்லை. நீங்கள் மலைப்பகுதியில் தொலைந்து விட்டீர்கள். வழி தெரியாமல் கஷ்டப்படுகிறீர்கள். அங்கே ஒரு ஆபத்திருக்கிறது, எந்த நிமிடமும் நீங்கள் ஏதோ ஒரு பள்ளத்தாக்கில் விழலாம். எங்கோ படுபாதாளத்தில் வீழ்ந்துவிடலாம். நீங்கள் காணாமலேயே போய்விடலாம். நீங்கள் எச்சரிக்கையாக அடியெடுத்து வைக்கிறீர்கள். பெரும் ஆபத்திருப்பதால் நீங்கள் மிகுந்த உஷாராக இருக்கிறீர்கள். ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும்போது ஒருவர் எச்சரிக்கையாகதானே இருப்பார்.

மிகவும் இருளானஇரவு, மலைப்பகுதி என்று கற்பனை செய்து கொள்வது ஒரு ஆபத்தான சூழலை உருவாக்கிக் கொள்ளத்தான். நீங்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையோடு இருக்கிறீர்கள். ஒரு ஊசி கீழே விழுந்தால்கூட உங்களால் கேட்க முடியும். பிறகு திடீரென்று செங்குத்தான ஒரு பகுதிக்கு வருகிறீர்கள். அதற்குமேல் போகமுடியாது என்று தெரிகிறது மேலும் அந்த பள்ளத்தாக்கு எத்தனை ஆழமானது என்பதும் தெரியாது. அதனால் நீங்கள் ஒரு கல்லை எடுத்து அந்த பள்ளம் எத்தனை ஆழமானது என்பதை தெரிந்துகொள்ள எறிகிறீர்கள்.

இப்போது அந்த கல் எந்த கல்மீது மோதி சத்தம் ஏற்படுத்துகிறது என்பதை தெரிந்துகொள்ள காத்திருங்கள். அந்தசத்தம் வருகிறதா என்று கவனியுங்கள், கவனியுங்கள் கவனித்துக் கொண்டேயிருங்கள். ஆனால் எந்த தகவலும் இல்லை, ஏதோ அந்தபள்ளத்தாக்கிற்கு கீழ்ப்பகுதியே இல்லாததைப்போல. நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கையில் ஒரு பெரும்பீதி உங்களுக்குள் பரவுகிறது. அந்தபீதி இப்போது உங்களுக்கு ஒரு தீப்பந்தத்தைப்போல ஒரு விழிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

அது உண்மையில் உங்கள் கற்பனையாகவே இருக்கட்டும். நீங்கள் கல்லை எறிந்துவிட்டு காத்திருங்கள். நீங்கள் பொறுமையாக காத்திருந்து கவனியுங்கள். மார்பு துடிக்க நீங்கள் காத்திருங்கள், ஆனால் சத்தமில்லை. அங்கே ஒரு ஆழ்ந்தமௌனம். அந்த மௌனத்தில் நீங்கள் தூங்க ஆரம்பியுங்கள். அந்த சத்தமில்லாத மௌனத்தில் நீங்கள் ஆழ்ந்ததூக்கத்திற்கு போகிறீர்கள்.

சக்தி பாயட்டும்.

சக்தி எப்போதும் அன்பு என்கிற பொருளைத் தேடித்தான் ஓடுகிறது.

எப்போதெல்லாம் உங்கள் சக்தி எங்கோ தடைப்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் அன்புதான் சக்தியை ஓடவைக்கிற ரகசியம்.

அன்பான ஒரு பொருளை தேர்ந்தெடுங்கள். எந்தப் பொருளாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். அது ஒரு காரணம் அவ்வளவுதான். நீங்கள் ஒரு மரத்தை அன்போடு தொட்டால்கூட அந்த சக்தி பாயத்துவங்கும். காரணம் எங்கெல்லாம் அன்பு இருக்கிறதோ, சக்தி அதை நோக்கிபாயும். தண்ணீர் கீழ்நோக்கி பாய்வதைப்போல, நீர் கடல் இருக்கிற பக்கத்தை தெரிந்துகொண்டு கடலின் எல்லையை நோக்கி நகரத்துவங்கும்.

எங்கெல்லாம் அன்பு இருக்கிறதோ, சக்தி அந்த 'அன்பின்எல்லை' யை அறிந்துகொண்டு அதை நோக்கி நகரும்.

மஸாஜ் உங்களுக்கு உதவும், அதை அன்போடு செய்தால் அது உதவும். அல்லது எதுவுமே உதவும்.

ஒரு கல்லை அன்போடு உங்கள் கையில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அதில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு இருக்கவேண்டும். அதன்மீது ஆழ்ந்த அன்பை செலுத்துங்கள். அந்த கல் இருப்பதற்காக விசுவாசத்தோடு, உங்கள் அன்பை அது ஏற்றுக் கொண்டதற்காக நன்றியோடு கண்களை மூடுங்கள். திடீரென்று உங்கள் நாடி துடிப்பதை பார்ப்பீர்கள். சக்தி நகரத் துவங்கும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உங்களுக்கு எந்த பொருளும் தேவையில்லை. உண்மையில் – நீங்கள் யாரையோ விரும்புவதாக நினைத்தாலே ஒரு சக்தி உங்களுக்கு வரும். பிறகு அந்த யோசனையகூட தூக்கிப் போட்டுவிடலாம்., அன்புகனிந்து இருங்கள், சக்தி உங்களுக்குள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்.

அன்பு என்பது ஓட்டம், நாம் உறைந்து போகிறோம் காரணம் நாம் அன்பு செலுத்துவதில்லை.

அன்பு என்பது கனிவானது, அந்த கனிவிருக்கும்போது உறைந்துபோவது என்பது நடக்காது. அன்பு இல்லாதபோது, எல்லாமே உறைந்துபோகும். உங்கள் சக்தி மிகவும் பலவீனமாக இருக்கும்.

அதனால் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நினைவில் கொள்ளவேண்டும். அன்பு கனிவானது, வெறுப்பும் கூட கனிவானதே. அலட்சியம் என்பது கெட்டியானது. அதனால் சிலசமயம் நீங்கள் வெறுப்பைக் காட்டும்போதுகூட, சக்தி உங்களுக்குள் ஓடும். ஆனால் அந்த சக்தி என்பது அழிவானது. கோபத்தில் ஒருவித சக்தி ஓடும். – அதனால்தான் சிலசமயங்களில் சிலருக்கு கோபத்திற்கு பிறகு நன்றாக இருப்பதைப்போல உணர்வார்கள். ஏதோ ஒன்று வெளியாகிவிட்டதைப்போல. அது அழிவுபூர்வமானது, அதுவே அன்புபூர்வமாக வெளியாகிருந்தால் அதுவே ஆக்கபூர்வமாக இருந்திருக்கும். ,ஆனால் எப்படியோ சக்தி வெளிப்படுவதே நல்லது.

நீங்கள் அலட்சியமாக இருந்தால், எதுவும் நகராது. அதனால் உங்களை உருக்கி, கனிவாக்கும் எதுவுமே நல்லதுதான். நீங்கள் உடம்பைபிடித்து அழுத்திசெய்யும் மஸாஜ் வேலைசெய்வதைவிட, உங்கள் அன்புதான் முக்கியம். இப்போது இதே காரியத்தை ஒரு கல்லை வைத்து முயற்சிசெய்யுங்கள். அந்த கல்லை தடவிக் கொடுங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். அன்பை பொழிந்து கொண்டேயிருங்கள். அதேபோல ஒரு மரத்தை வைத்து முயற்சிசெய்யுங்கள். ; ஏதோ நடக்கிறது என்பதை உணரும்போது, மௌனமாக அமர்ந்து முயற்சிசெய்யுங்கள்.. நீங்கள் நேசிக்கும் யாரையாவது, அல்லது எதையாவது நினையுங்கள். ஒரு மனிதன், ஒரு பெண், ஒரு குழந்தை, அல்லது ஒரு மலர். நினைவில் கொள்ளுங்கள் அந்த மலர் என்பது ஒரு யோசனைதான். திடீரென்று ஒரு சக்தி உங்களுக்குள் ஓடுவதை உணர்வீர்கள்.

பிறகு அந்த யோசனையை தூக்கிப் போடுங்கள். ஒருநாள் சாதாரணமாக மௌனமாக அமர்ந்து அன்போடு இருங்கள், எது குறித்தோ, அல்லது யாரையோ குறிப்பிடும்படியாக இல்லை. அந்த அன்பான மனநிலையில் மௌனமாக அமர்ந்திருக்கும்போது, அந்த அன்போடு ஒரு சக்தி ஓடுவதை

உணர்வீர்கள். பிறகு உங்களுக்கு எது சாவி என்பது தெரியும். அன்புதான் சாவி. அன்புதான் அந்தஓட்டம்.

காமசக்தியை மறுசீராக்குதல்.

நேராக அமருங்கள் – ஒரு நாற்காலி அல்லது தரையில். உங்கள் முதுகுத்தண்டு நேராக ஆனால் விரைப்பாக இல்லாமல் சாதாரணமாக.

மெதுவாக, ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். அவசரப்படாதீர்கள். மெதுவாக உள்ளே இழுத்துக் கொண்டேயிருங்கள். முதலில் வயிற்றின் மேல்புறம் மேலெழும், மூச்சை தொடர்ந்து உள்ளிழுத்துக் கொண்டேயிருங்கள். பிறகு மார்பில் காற்று நிறையும், இறுதியாக உங்கள் உடலில் கழுத்து வரைக்கும் காற்று நிரம்பியிருப்பதை உணர்வீர்கள். பிறகு ஒன்று அல்லது இரண்டு நொடி அந்த மூச்சை அப்படியே உள்ளே வைத்திருங்கள். சிரமமில்லாமல் எவ்வளவுநேரம் முடியுமோ அத்தனைநேரம் வைத்திருங்கள். பிறகு மூச்சை வெளியேவிடுங்கள். வெளியேவிடுவதும் மெதுவாக செய்ய வேண்டும், உடலில் காற்று குறைந்து கொண்டே வரும், வயிற்றின் மேல்புறம்வரை காலியானதும், உள்ளேஇழுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது எல்லாகாற்றும் வெளியேறும். இதேபோல் ஏழுமுறை செய்யவேண்டும்.

பிறகு மெளனமாக உட்கார்ந்து தொடர்ந்து `ஓம்..ஓம்.. ஓம்' என்றுசொல்லுங்கள். `ஓம்' என்பதை திருப்பித்திருப்பி சொல்லும்போது, உங்கள் கவனம் முழுவதும் உங்கள் இரண்டு புருவங்களுக்கு நடுவே நெற்றிப்பொட்டில் இருக்கவேண்டும். இப்போது சுவாசத்தை மறந்துவிடுங்கள். திருப்பிதிருப்பி `ஓம்..ஓம்.. ஓம்" என்று சொல்லுங்கள். ஒரு மயக்கநிலையில், குழந்தையை தூங்கச்செய்ய தாய்பாடும் தாலாட்டைப்போல சொல்ல வேண்டும். வாய் மூடியேயிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உங்கள் நாக்கு உங்கள் வாயின் மேல்புறத்தை தொடும், உங்கள் முழுகவனமும் நடுநெற்றிப்பொட்டில், அதாவது மூன்றாவது கண்மீது இருக்கவேண்டும். இதை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்கு செய்யவேண்டும். உங்கள் தலை முழுவதும் தளர்வதைபோல உணர்வீர்கள். அப்படி தளரத்துவங்கும்போது உள்ளே

ஒரு இறுக்கம் மறைவதை, ஒரு பதட்டம் காணாமல் போவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

பிறகு உங்கள் கவனத்தை உங்கள் தொண்டைக்கு கொண்டு வாருங்கள். பிறகு உங்கள் கவனம் தொண்டையில் இருக்கும் படியே மீண்டும் 'ஓம்' என்று பலமுறை சொல்லியபடி இருங்கள். பிறகு உங்கள் தோள்கள், உங்கள் தொண்டை உங்கள் முகம் எல்லாமே தளர்வதை உணர்வீர்கள், ஒருசுமை குறைந்ததைப் போல, ஒருபாரம் இறங்கியதைப் போல, நீங்கள் எடையற்று இருப்பீர்கள்.

இன்னும் ஆழமாக மூச்சை விடுங்கள், உங்கள் கவனத்தை உங்கள் தொப்புளுக்கு கொண்டு வாருங்கள். பிறகு அந்த 'ஓம்... என்பதை தொடருங்கள். நீங்கள் இன்னும் ஆழமாக, ஆழமாக, ஆழமாக போகிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் உங்கள் பாலுணர்வு மையத்திற்கு வருவீர்கள். இது ஒரு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் பிடிக்கும். அதனால் மெதுவாக செய்யுங்கள், அவசரம் வேண்டாம்.

நீங்கள் உங்கள் பாலுணர்வு மையத்தை அடைந்தவுடன், உங்கள் முழுஉடலுமே தளர்ந்திருக்கும். உங்களைச் சுற்றி ஒரு வெளிச்சம், ஒரு வட்டம், அல்லது ஒரு ஒளி சூழ்வதை உணர்வீர்கள். இப்போது நீங்கள் முழுசக்தியுடன் இருப்பீர்கள், ஆனால் அந்த சக்தி அதிர்வலைகளற்ற நீர்த்தேக்கமாக இருக்கும். அதே நிலையில் நீங்கள் விரும்புவரையில் இருக்கலாம்.

தியானம் முடிந்தது. இப்போது நீங்கள் அதை ரசிக்கிறீர்கள். அந்த 'ஓம்' என்பதை நிறுத்துங்கள். சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டிருங்கள். சாய்ந்து கொள்ளலாம் என்று தோன்றும், ஆனால் நீங்கள் உங்கள் நிலையை மாற்றினால், அந்த சக்திநிலை விரைவில் காணாமல் போகும், அதனால் கொஞ்சம் உட்கார்ந்து ரசியுங்கள்.

ஏதோ ஒரு காரணத்தினால், உங்கள் முழுஉடலும் பதட்டமாக இருக்கும்போது, இதை செய்யுங்கள், அது உங்களுக்கு ஒரு முழுமையான ஓய்வைக் கொடுக்கும்.

அறியப்படாமல் நகம் கடிப்பவர்கள்

நிறைய சக்தி இருக்கும்போது, அதைவைத்து என்னசெய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. அதனால் உங்கள் நகத்தை கடிக்கிறீர்கள், அல்லது புகைபிடிக்கிறீர்கள், நகத்தைகடிப்பது, புகைபிடிப்பது இரண்டும் ஒன்றுதான். ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஒருவர் எதையாவது ஆரம்பிக்கிறார்; அல்லது அந்தசக்தி அப்படியேயிருக்கிறது, அதைதாங்க முடியவில்லை. அந்த செயல் மோசமானது, பதட்டத்திற்கான அறிகுறி என்று கண்டிக்கும்போது – பிறகு அங்கு அதிக அடக்குமுறை நடக்கிறது. உங்கள் நகத்தை கடிக்ககூட உங்களுக்கு சுதந்திரமில்லை. நகம் உங்களுடையது, ஆனால் அதை உங்களால் கடிக்க முடியாது. பிறகு மக்கள் வேறு சூட்சமமான வழியை தேடுகிறார்கள், சூயிங்கம். இதெல்லாம் மெல்லிய வழிகள், யாரும் அதிகம் கண்டிக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் சிகரெட் பிடித்தால் யாரும் எதிர்க்கமாட்டார்கள். ஆனால் நகத்தை கடிப்பது லேசான கெடுதல்தான் – உண்மையில் அது கெடுதலே அல்ல. அது கெடுதல் இல்லாத சந்தோஷம். அது கொஞ்சம் அசிங்கமாக, குழந்தைதனமாக இருக்கும். அவ்வளவுதான், ஆனால் அதைச்செய்யாமல் இருக்கத் தான் முயற்சி செய்கிறீர்கள்.

அதிக சக்தியோடு வாழப்பழக வேண்டும். அவ்வளவுதான், பிறகு இவையெல்லாமே காணாமல் போகும். அதிகமாக நடனமாடுங்கள், நிறைய பாடுங்கள், அதிகமா கநீந்துங்கள், நீண்ட நடைபோடுங்கள். உங்கள் சக்தியை ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் செலவிடுங்கள். குறைவிலிருந்து அதிகமானதற்கு நகருங்கள். வாழ்க்கையை முனைப்போடு வாழுங்கள். புணர்கிறீர்கள் அதைக் கட்டுப்பாடற்றுச் செய்யுங்கள், பெண்ணைப்போல மிருதுவாக அல்லாமல் – அதாவது குறைவாக இல்லாமல் முனைப்போடு செய்யுங்கள். ஒரு 'பெண்' என்றால் குறைந்தஅளவு வாழ்க்கை. அல்லது உண்மையில் வாழாமல் வாழ்வதைப் போல பாசாங்கு செய்கிறார்கள். அதனால் காட்டுத்தனமாக இருங்கள் ! இனிமேலும் நீங்கள் குழந்தையில்லை, ஆகவே உங்கள் சொந்த இடத்தில் நீங்கள் ஒரு தொந்தரவாக இருக்க நீங்கள் அனுமதிக்கப்படலாம், குதியுங்கள், பாடுங்கள், ஓடுங்கள்.

இதை ஒரு வாரத்திற்கு முயன்று பாருங்கள் உங்களுக்கே திகைப்பாக இருக்கும். நகம் கடிப்பது தன்னாலேயே மறைந்து போகும். இப்போது

சுவாரஸ்யமான பலவிஷயங்கள் செய்ய காத்திருக்கும். நகத்தை பற்றி யார் கவலைப்படப் போகிறார்கள். ஆனால் எப்போதுமே நோக்கத்தைப் பாருங்கள், அறிகுறிகளைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்.

ஆமாம், சரி என்று சொல்லுங்கள். !

`இல்லை' என்பது நமது அடிப்படை அணுகுமுறை. ஏன்? காரணம் என்னவென்றால் `இல்லை' என்று சொல்லும்போது நீங்கள் யாராகவோ உணர்கிறீர்கள். ஒருதாய் `இல்லை' என்று சொல்லும்போதுதான் இருப்பதைப்போல உணர்கிறார்.- அவர் இல்லை எனக் கூற முடியும். குழந்தைக்கு மறுக்கப்படுகிறது. குழந்தையின் உணர்வு காயப்படுகிறது. தாயின் அகம்பாவம் பூர்த்தியடைகிறது. `இல்லை' என்பதே அகம்பாவத்தின் பூரணத்துவம்தான். அது அகம்பாவத்தின் உணவு. அதனால்தான் நாம் `இல்லை' 'முடியாது' என்று சொல்ல பழகிக் கொள்கிறோம்.

வாழ்க்கையில் எங்கே வேண்டுமானாலும் செல்லுங்கள், இல்லை என்று சொல்பவர்கள் எங்குமிருப்பார்கள். காரணம் `இல்லை' என்று சொல்லும் போது உங்கள் அதிகாரத்தை உணர்கிறீர்கள். - நீங்கள் இருப்பதை உணர்கிறீர்கள், ஆகவேதான் நீங்கள் `இல்லை' என்று சொல்கிறீர்கள். `ஆமாம் ஐயா' என்று சொல்லும் போது நீங்கள் தாழ்வுற்றதாக உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் யாருக்கோ கீழ்ப்படிந்தவர் என்கிற உணர்வு ஏற்படுகிறது. அப்போதுதான் உங்களால் `ஆமாம், ஐயா' என்று சொல்லமுடியும்.

`ஆமாம்' என்பது ஆதரவானது. `இல்லை' என்பது எதிரானது.

இதை நினைவில் வையுங்கள்: `இல்லை' என்பது அகம்பாவத்தின் பூர்த்தி. `ஆமாம்' என்பது தன்னை அறிந்துகொள்ளும் முறை. `இல்லை' என்பது அகம்பாவத்தை பலப்படுத்துவது. `ஆமாம்' என்பது அதை அழிக்கிறது.

முதலில் உங்களால் `ஆமாம்' என்று சொல்லமுடியுமா என்று கண்டறியுங்கள். உங்களால் ஆமாம் என்று சொல்லமுடியாது என்றால்,

ஆமாம் என்று சொல்வது சாத்தியமற்றது என்றால் பிறகு மட்டுமே 'இல்லை' என்று சொல்லவேண்டும்.

ஆனால் நமது பழக்கமே முதலில் 'இல்லை' என்று சொல்வதுதான். 'இல்லை' என்று சொல்வது சாத்தியமில்லாதபோதுதான் ஒரு தோல்வி மனப்பான்மையோடுதான் நாம் 'ஆமாம்' என்று சொல்கிறோம்.

என்றாவது ஒருநாள் முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு இருபத்தி நாலுமணிநேரம் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் 'ஆமாம்' என்று சொல்லவேன் என்று ஒரு உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அது எத்தனை ஆழமான தளர்வை தருகிறது என்பதை பாருங்கள். சாதாரண விஷயங்கள் - !உங்கள் குழந்தை சினிமாவுக்கு போகவேண்டும் என்கிறது. அவன் போவான். உங்கள் 'இல்லை'க்கு எந்த அர்த்தமுமில்லை. அதற்குமாறாக, உங்கள் 'இல்லை' ஒரு அழைப்பாகிறது. உங்கள் 'இல்லை' ஒரு ஈர்ப்பாகிறது. காரணம் நீங்கள் உங்கள் அகம்பாவத்தை பலப்படுத்துகிறீர்கள்.. குழந்தை தன்னுடையதை பலப்படுத்த முயல்கிறது. உங்கள் 'இல்லை'க்கு எதிராக போக முயற்சிக்கிறது. உங்கள் 'இல்லை' என்பதை 'ஆமாம்' என்றாக்கும் வழி அவனுக்கு தெரிந்திருக்கிறது. அதை எப்படி மாற்றுவது என்று தெரிந்திருக்கிறது. அதற்கு கொஞ்சம் முயற்சி, அழுத்தம், தேவைப்படுகிறது, பிறகு உங்கள் இல்லை என்பது ஆமாம் ஆகிறது.

ஒரு இருபத்திநாலுமணிநேரம் எல்லாவழிகளிலும் 'ஆமாம்' என்பதோடு துவங்குங்கள். ரொம்பவும் கஷ்டமாக இருக்கும், காரணம் உங்களுக்கு இல்லை என்பதுதான் முதலில் வருகிறது என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள். எதிலும் இல்லை என்பதுதான் முதலில் வருகிறது. அது ஒரு பழக்கமாகவே ஆகிவிட்டது. அதை பயன்படுத்தாதீர்கள். ஆமாம் என்பதை பயன்படுத்துங்கள். பிறகு அந்த ஆமாம் எத்தனை தளர்வை தருகிறது என்று பாருங்கள். சரியான சிந்தனைக்கு அர்த்தமே ஆமாம் என்று சொல்லத் துவங்குவதுதான். நீங்கள் இல்லை என்று சொல்லவே கூடாது என்று அர்த்தமில்லை. ஆமாம் என்று சொல்லத் துவங்குங்கள் என்றுதான் அர்த்தம். ஆமாம் சொல்லும் மனதோடு பாருங்கள். பிறகு, அது சாத்தியமில்லாவிட்டால், இல்லை என்று சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஆமாம் என்று சொல்லத் துவங்கிவிட்டால், இல்லை என்று சொல்வதற்கு

காரணமே இருக்காது. இல்லை என்று நினைக்க ஆரம்பித்தால் ஆமாம் சொல்ல காரணமே கிடைக்காது. துவக்கநிலை என்பது 90 சதவீதம் முடிந்துவிட்டது. உங்கள் துவக்கம் எல்லாவற்றிற்கும் வண்ணம் கொடுத்துவிடும், முடிவுக்கும் கூட அது வண்ணம் கொடுத்துவிடும். சரியான சிந்தனை என்பது சிந்திப்பது, ஆனால் ஒரு இரக்கமனதோடு சிந்தியுங்கள். ஆமாம் –சொல்லும் மனதோடு யோசியுங்கள்.

சிக்கலை சிரித்தனுப்புங்கள்.!

மௌனமாக உட்காருங்கள், உங்கள் இருத்தலின் துணிவின்மீது ஒரு அசட்டுச்சிரிப்பை வரவழைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஏதோ உங்கள் முழுஉடலுமே அசட்டுச்சிரிப்பில் இருப்பதைப்போல உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். அந்த சிரிப்போடு அசையுங்கள். அது வயிற்றின் மேல்புறத்திலிருந்து முழுஉடலுக்கும் பரவட்டும். – கைகள் சிரிக்கட்டும், அதை ஒரு கிறுக்கத்தனமாக செய்யுங்கள். ஒரு இருபதுநிமிடங்கள் சிரியுங்கள். அது உரத்த சிரிப்பாக இருந்தாலும்கூட அதை அனுமதியுங்கள்.. அது சத்தமில்லாமல் வந்தால், சிலசமயங்களில் அமைதியாக, சிலசமயம் சத்தமாக அதை அனுமதியுங்கள். ஆனால் ஒரு இருபதுநிமிட சிரிப்பை அனுமதியுங்கள்.

பிறகு மண்ணிலோ அல்லது தரையிலோ படுத்துக்கொள்ளுங்கள். தரையை பார்த்தபடி, தரையில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். சூழல் வெதுவெதுப்பானதாக இருந்தால், உங்கள் தோட்டத்தின் தரையில் செய்யலாம்.. அது நல்லது. நிர்வாணமாக செய்யமுடிந்தால், அது இன்னும் நல்லது. பூமியோடு தொடர்புகொள்ளுங்கள். அந்தபூமி உங்கள் தாய், நீங்கள் அதன் குழந்தை என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த நினைப்பிலேயே கரைந்து செல்லுங்கள்.

இருபதுநிமிடம் சிரிப்பு, இருபதுநிமிடம் பூமிபடர்வு, பூமியோடு ஒரு ஆழ்ந்ததொடர்பு. பூமியோடு சுவாசம், பூமியாகவே உணருங்கள். நாம் மண்ணிலிருந்துதான் வந்தோம். ஒருநாள் அங்கேதான் போகப்போகிறோம். இப்படி ஒரு இருபதுநிமிட போஷாக்கேற்றலுக்குப்பிறகு – காரணம் பூமி உங்களுக்கு நிறையசக்தியைக் கொடுக்கும், - நீங்கள் இப்போது ஆடும்போது அதற்கு

ஒரு பெரியசுவை இருக்கும். இப்படி இருபதுநிமிடங்கள் நடனமாடுங்கள்...
எந்த ஆட்டமானாலும் சரி. இசையை போட்டு நடனமாடுங்கள்.

வெட்பநிலை மோசமாக இருந்தால், அறையிலேயே இதைச்செய்யலாம்.
ஆனால் நல்ல வெளிச்சமாக இருந்தால், வெளியே செய்யுங்கள், அங்கே
சில்லென்று இருந்தால் ஒரு போர்வையை போர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.
வழிகளையும், முறைகளையும் கண்டறியுங்கள், ஆனால் தொடர்ந்து
செய்யுங்கள். ஆறு அல்லது எட்டுமாதத்திற்குள் நீங்கள் பெரியமாற்றங்கள்
தன்னால் ஏற்படுவதை காண்பீர்கள்.

அத்தியாயம் 2

தலை நிவாரணிகள்.

மனதை வகைப்படுத்தலும் (சில சமயங்களில்) அதிலிருந்து வெளியே வருதலும்

நோயறிதல்

மனம் என்பது ஒரு உயிர்க்கணினி. ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது, அதற்கு மனமில்லை. அதற்குள் எந்த அரட்டையும் நிகழவில்லை. இந்த இயக்க முறை செயல்படத்துவங்க ஒரு மூன்று அல்லது நான்காண்டுகள் ஆகும். நீங்கள் கவனித்தால், ஆண்களைவிட பெண்கள் சீக்கிரமே பேசத்துவங்கி விடுவார்கள். அவர்கள்தான் அதிகமான அரட்டைபிரசங்கிகள்! அவர்களிடம் நல்ல தரமான உயிர்க்கணினி உள்ளது.

அதற்குள் செலுத்த தகவல்கள் தேவை; அதனால்தான் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை திரும்பிப்பார்க்கும்போது, நீங்கள் ஆணாக இருந்தால் ஒரு நான்கு வயதில் நின்றுவிடுவீர்கள்; பெண்ணாக இருந்தால் மூன்று. அதற்கு அப்பால் வெறுமையாக இருக்கும். நீங்கள் அந்த வயதில் இருக்கும்போது: பலகாரியங்கள் நடந்திருக்கும்., பலசம்பவங்கள் ஈடேறியிருக்கும், ஆனால் அந்த நினைவுகள் பதிவாகியிருக்காது, அதனால் அவை உங்கள் நினைவிற்கு வராது. ஆனால் நீங்கள் நான்கு அல்லது மூன்று வயதுவரை தெளிவாக நினைவுப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

பெற்றோர்கள், பள்ளி, மற்றகுழந்தைகள், அண்டைவீட்டுக்காரர்கள், உறவினர்கள், சமூகம், தேவாலயங்கள்.. மூலமாக மனம் தகவல்களை சேகரிக்கிறது, சுற்றிலும் அதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளது. குழந்தைகள் முதல்முறையாக பேசத்துவங்கும்போது, ஒரே வார்த்தையை திரும்பதிரும்ப சொல்வதை கவனித்திருப்பீர்கள். ஒரே மகிழ்ச்சி! அவர்களுக்குள் ஒரு புதிய இயக்கமுறை செயல்படத் துவங்கியிருக்கும்.

அவர்கள் வாக்கியமாக பேசும்போது, அவர்கள் அந்த வாக்கியத்தை மகிழ்ச்சியோடு மறுபடியும், மறுபடியும் சொல்வார்கள். அவர்கள் கேள்வி கேட்கத் துவங்கும்போது அவர்கள் ஒவ்வொரு விஷயத்தை பற்றியும் கேள்வி கேட்பார்கள். அவர்களுக்கு உங்கள் பதிலில் ஆர்வமில்லை. நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.! ஒரு குழந்தை கேள்வி கேட்கும்போது கவனியுங்கள். அதற்கு உங்கள் பதிலில் ஆர்வமில்லை. அதனால் அதற்கு

தகவல் களஞ்சியங்களிலிருந்து திரட்டி நீண்ட பதிவை கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைக்கு உங்கள் பதிலில் ஆர்வமில்லை. தன்னால் கேள்வி கேட்கமுடியும் என்பதை அந்த குழந்தை ரசிக்கிறது. அதற்குள் ஒரு புதிய ஆசிரியர் நுழைந்திருக்கிறார்.

இப்படித்தான் அது சேகரித்துக்கொண்டே போகிறது. பிறகு அது படிக்கத்துவங்கும்... அதிக வார்த்தைகள் படும். மேலும் சமூகத்தில் மெளனம் செல்லுபடியாகாது, வார்த்தைகளில்தான் வருமானம், தெளிவாகப்பேசினால் அதிகபணம். உங்கள் தலைவர்கள் யார்? உங்கள் அரசியல்வாதிகள் யார்? உங்கள் பேராசிரியர்கள், உங்கள் பூசாரிகள், சமயவாதிகள், தத்துவஞானிகள் எல்லோரும் ஒன்றுக்குள் சுருக்கப்பட்டவர்கள். அவர்கள் தெளிவாகப் பேசக்கூடியவர்கள் என்பதுதான் அது.; வார்த்தைகளை அர்த்தமுள்ளதாக, முக்கியமானதாக, தொடர்ந்து பயன்படுத்தி மக்களை எப்படி கவருவது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

நமது சமூகம் முழுவதுமே தெளிவாக வார்த்தைகள் பேசும் மனிதர்களின் ஆளுமையில்தான் இருக்கிறது என்பதை அபூர்வமாகத்தான் கவனிக்கிறோம். அவர்களுக்கு எதுவும் தெரிந்திருக்க வேண்டியதில்லை; அவர்கள் அறிவாளிகளாக புத்திசாலியாக இருக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம்: வார்த்தைகளை வைத்து விளையாடத் தெரியும். அது ஒரு விளையாட்டு, அதை அவர்கள் கற்றிருக்கிறார்கள். அது அவர்களுக்கு எல்லாவிதத்திலும் மரியாதை, பணம், அதிகாரத்தை ஈட்டுத்தருகிறது. அதனால் எல்லோருமே முயற்சிக்கிறார்கள். அதனால் மனம் என்பது பலவார்த்தைகளால், பல சிந்தனைகளால் நிரப்பப்பட்டு விடுகிறது.

நீங்கள் எந்தக் கணினியையும் இயக்கலாம், அணைக்கலாம். ஆனால் உங்கள் மனதை உங்களால் அணைக்கவே முடியாது. அதற்கான மின்விசை கருவி கிடையாது. கடவுள் உலகத்தை படைக்கும்போது, அவர் மனிதனை படைக்கும்போது, மனஓட்டத்தை தடுக்கும் மின்விசை கருவியை கண்டுபிடித்ததாக குறிப்பேயில்லை. அதற்கு மின்விசையில்லாததால், பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை அது தொடர்கிறது.

கணினியையும், மனிதமூளையையும் புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு சில வினோதமான யோசனைகள் இருக்கிறது என்றால் நீங்கள் வியப்படைவீர்கள். ஒரு மனிதஜீவனின் மண்டையோட்டிலிருந்து, மூளையை எடுத்து செயற்கைமுறையில் அதை உயிரோட்டமாக வைத்திருந்தால், அது எப்போதும்போல இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். அதை வைத்துக்கொண்டு தவித்த அந்த அப்பாவி மனிதனின் உடலோடு அதற்கு தொடர்பில்லை என்பது ஒரு விஷயமே இல்லை. ; அது இன்னும் கனவு காண்கிறது. இப்போது அது ஒரு இயந்திரத்தோடு இணைந்திருக்கிறது, ஆனாலும் அது கனவு காண்கிறது .அது கற்பனை செய்கிறது, இன்னமும் அதற்கு பயம் இருக்கிறது, இன்னும் தன்னை முன்னிலை படுத்திக்கொள்கிறது, நம்பிக்கை இருக்கிறது, இதுவாகவோ அதுவாகவோ இருக்க ஆசைப்படுகிறது. இப்போது தன்னால் எதுவுமே செய்யமுடியாது என்பது அதற்கு சுத்தமாக தெரியவில்லை. ;அதனோடு தொடர்பிலிருந்த மனிதன் இப்போது இல்லை. நீங்கள் இந்த மூளையை ஒரு ஆயிரம் ஆண்டுகள் இயந்திரத்தோடு இணைத்து உயிரோடு வைக்கலாம், அது இயங்கிக்கொண்டேயிருக்கும், எல்லா நேரமும். அதே செயல்கள், காரணம் நாம் அதற்கு இப்போது புதிய விஷயங்கள் எதையும் சொல்லிக்கொடுக்கவில்லை. நீங்கள் புதிய விஷயங்களை சொல்லிக்கொடுத்தால் அது அதையும் செய்யும்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைனைப் போன்ற மனிதன் இறந்தால் அவரது மூளையும் இறக்க விட்டு விடுவது மாபெரும் வீண், என்கிற எண்ணம் விஞ்ஞான வட்டாரத்தில் இருக்கிறது. நாம் அந்த மூளையை பாதுகாத்து, அதை இன்னொருவருக்குள் பொருத்தினால், அந்த மூளை இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் இருக்கிறாரா என்பது முக்கியமல்ல, அந்த மூளை சார்பியல் கோட்பாடு, நட்சத்திரங்கள், பெளதீக கோட்பாடுகளை யோசித்துக் கொண்டேயிருக்கும். சொல்லவருவது என்னவென்றால் மக்கள் தங்கள் ரத்தத்தை தானமாக கொடுக்கிறார்கள், தாங்கள் இறந்தபின் தங்கள் கண்களைத் தானமாக கொடுக்கிறார்கள். மக்கள் தங்கள் மூளையையும் தானமாக கொடுக்க முன்வரவேண்டும், அதன்மூலம் அதை அப்படியே வைத்திருக்கமுடியும். அது விசேஷமான

மூளை, அதிகமாக படித்தது என்று நினைத்தால் அதை வீணாக்கக்கூடாது, பிறகு அதை மாற்றுச்சிகிச்சை செய்து பொருத்தலாம்.

யாரோ ஒரு முட்டாளை ஆல்பர்ட்ஐன்ஸ்டைன் ஆக்கலாம், அந்த முட்டாளுக்கு அது தெரியவே தெரியாது. காரணம் மனிதனின் மண்டையோட்டிற்குள் உணர்திறன் இருக்காது. நீங்கள் எதையும் மாற்றலாம், அந்த மனிதருக்குத் தெரியாது. அந்த மனிதரை நினைவிழக்கச் செய்யுங்கள், மூளையில் என்ன மாற்றம் செய்யவேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள் – நீங்கள் முழுமூளையையும் மாற்றலாம். – அவர் அந்த புதுமூளையோடு எழுந்திருப்பார், புதிய செயல்பாடுகளோடு, அவருக்கு என்ன நடந்தது என்பதுபற்றிக்கூட சந்தேகப்படமாட்டார்.

இந்த அரட்டை, செயல்பாடுகள்தான் நமது கல்வி. அது அடிப்படையில் தவறானது. காரணம் அது உங்களுக்கு பாதி செயல்பாடுகளைத்தான் சொல்லிக்கொடுக்கிறது. மூளையை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டுமென்று சொல்லிக்கொடுக்கிறது. அதை எப்படி நிறுத்தி, ஓய்வாக இருப்பது எப்படி என்று சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. காரணம் நீங்கள் தூங்கும்போதுகூட அதன் செயல்பாடு தொடர்கிறது. அதற்கு தூக்கம் என்றால் என்னவென்று தெரியாது., எழுபது, எண்பது வருடங்கள், அது தொடர்ந்து வேலை செய்யும்.

அதனால் அந்த மனதிற்குள் ஒரு மின்விசையைப் பொருத்தி, தேவையானபோது அதை அணைக்கலாம் – அதைத்தான் தியானம் என்றழைக்கிறோம். இது இரண்டு வகையில் பயனுள்ளது. அது உங்களுக்கு ஒரு நிம்மதியை ஒரு மெளனத்தை கொடுக்கும், அதை அதற்குமுன் அறிந்திருக்கவே மாட்டீர்கள். அதன்மூலம் உங்களுக்கே உங்களை அறிமுகப்படுத்தும், ஏனெனில் அரட்டை அடிக்கும் மனம், எப்போதும் உங்களை ஒரு செயல்பாட்டிலேயே வைத்திருப்பதால் அது சாத்தியமில்லாமல் இருந்தது.

இரண்டாவது, அது மனதிற்கு ஓய்வு கொடுக்கும். நம்மால் அதற்கு ஓய்வு கொடுக்க முடிந்தால், அது இன்னும் திறம்பட, புத்திசாலித்தனத்தோடு செயல்படமுடியும்.

அதனால் இரண்டுபக்கங்களிலும் – அதாவது உங்கள் மனதின் பக்கம், உங்கள் இருத்தலின் பக்கம் – நீங்கள் பயனடைவீர்கள்; மனதின் செயல்பாட்டை எப்படி நிறுத்துவது என்பது உங்களுக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும், `போதும், இப்போது நீ தூங்கப்போகலாம், நான் முழித்துக்கொண்டிருக்கிறேன், கவலை வேண்டாம்' என்று அதனிடம் சொல்லத்தெரிய வேண்டும்.

மூளையை எப்போது தேவையோ அப்போது பயன்படுத்துங்கள், பிறகு அது புத்துணர்ச்சியோடு, இளமையாக, புதியசக்தியான சாரோடு இருக்கும். பின்னர் நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் அது வறட்டு எலும்பில்லை; அதற்குள் முழுஉயிர் இருக்கும், முழுஅதிகாரத்தோடு, முழுஉண்மையோடு, உள்ளார்ந்த, ஏராளமான அர்த்தத்தோடு இருக்கும். நீங்கள் அதே வார்த்தையைத்தான் பயன்படுத்துகிறீர்கள். இப்போது ஓய்வெடுத்ததால், மூளை அதிகசக்தியை திரட்டிக்கொண்டுவிட்டது., பிறகு அது பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் தீப்பொறியைப்போல, முழுசக்தி நிறைந்ததாக இருக்கும்.

உலகத்தில் வசீகரம் என்பது மனதை ஓய்வெடுக்கச்செய்து, சக்தியை திரட்டி வைக்கக்கூடிய மனதுதான். அந்த மனது பேசினால் அது கவிதை; அவர்கள் பேசினால் அது வேதவாக்கு; அவர்கள் பேச்சில் ஆதாரமோ, தர்க்கநியாயமோ இருக்கவேண்டியதில்லை. மக்களை ஈர்க்க அவர்களின் சொந்தபலமே போதுமானது. ஏதோ ஒன்றிருக்கிறது என்பது மட்டும் மக்களுக்கு தெரியும். அது என்னவென்று குறிப்பிட்டு சொல்லமுடியாமல் போனாலும், அதைத்தான் அவர்கள் வசீகரம் என்கிறார்கள்.

வசீகரம் என்றால் என்னவென்று நான் சொல்கிறேன். காரணம் என் அனுபவத்தினால் அது எனக்கு தெரியும். இரவும்பகலும் வேலை செய்யும் மூளை பலவீனமாகி, சோர்ந்து, ஈர்ப்பற்று, இழுத்துக்கொண்டு அலையும். நீங்கள் காய்கறி வாங்கச்செல்லுங்கள் – அப்போது வேண்டுமானால் அது பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதற்குமேல் அதற்கு எந்த சக்தியுமில்லை. அதனால் வசீகரத்தோடு இருக்க வேண்டிய பலலட்சம் மக்கள் சாதாரணமாக, ஈர்ப்பற்று கிடக்கிறார்கள். எந்த அதிகாரமுமில்லாமல், எந்த சக்தியுமில்லாமல் கிடக்கிறார்கள்.

அது சாத்தியமானால் – அது சாத்தியம்தான் – மனதை மெளனத்தில் ஆழத்தில் வைத்திருந்து தேவைப்படும்போது மட்டும் அதை பயன்படுத்தினால், பிறகு அது முண்டியடித்துக்கொண்டு முழுவேகத்தோடு பாய்ந்துவரும். அது அத்தனை சக்தியை திரட்டியிருக்கிறது. அதனால் அது சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நேரடியாக உங்கள் இதயத்தை தாக்கும்.

கவர்ச்சிகரமான பிரமுகர்களுக்கு ஒரு வசியப்படுத்தும் ஆற்றல் இருப்பதாக மக்கள் நினைக்கிறார்கள். அவர்களிடம் வசியம் கிடையாது. அவர்கள் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தவர்கள், புத்துணர்ச்சி கொண்டவர்கள், அது எப்போதும் பூத்துக்குலுங்கும்.

அது மனதிற்கானது, இருத்தலுக்கானது மெளனம். அந்த மெளனம் முடிவற்ற ஒரு புதிய பிரபஞ்சத்தை திறக்கும், அது இறப்பற்றது, அதை நீங்கள் ஒரு வரமாக, வாழ்த்தாக நினைக்க வேண்டும். அதனால் நாம் வற்புறுத்துவது தியானம் என்பதே தேவையான மதம் – அது மட்டுமே மதம். வேறு எதுவுமே தேவையில்லை. மற்றவையெல்லாமே தேவையற்ற சடங்குகள்.

தியானம் என்பதுதான் சாரம், அடிப்படை சாரம். அதிலிருந்து நீங்கள் மேலும் எதையும் வெட்டி எடுக்கமுடியாது.

அது உங்களுக்கு இரண்டு உலகத்தையும் கொடுக்கும். அது அடுத்த உலகத்தையும் கொடுக்கும் - புனிதமானது, கடவுள்மயமான உலகம், - அது உங்களுக்கு இந்த உலகத்தையும் கொடுக்கும். பிறகு நீங்கள் ஏழையல்ல. உங்களிடம் ஒரு செழிப்பிருக்கும் – அது பணத்தினால் அல்ல, பலவிதமான செழிப்பிருக்கிறது, செழிப்பானவர்களின் வகைகளில் மிகவும் கீழே இருப்பவர்கள் பணத்தினால் செழிப்பாக இருப்பவர்கள்தான். அதை இப்படி சொல்கிறேன்: செல்வம் வைத்திருக்கும் மனிதர்தான், மிகவும் ஏழையான பணக்காரர். ஏழைகளின் இன்னொருபக்கம் பாருங்கள், அவர்தான் பணக்கார ஏழை. கற்பனை வளமிக்க ஒரு ஒவியர், நாட்டியக் கலைஞர், இசை கலைஞர், ஒரு விஞ்ஞானி, அவர்கள் ஏழையான பணக்காரர்கள். உச்சகட்ட விழிப்புலகைப் பொறுத்தவரையில், வெறும் பணம் வைத்திருப்பவர்களை பணக்காரர் என்றுகூட சொல்லமுடியாது.

தியானம் என்பது உங்களின் உள்ளார்ந்த இருத்தலின் உலகத்திற்கு அழைத்துச்சென்று உங்களை அதிகபட்ச செழிப்பானவராக்கும். ஒப்பீடற்ற செழிப்பு, காரணம் அது உங்கள் மனதின் சக்தியை வெளிப்படுத்தி உங்கள் விசேஷதிறமைகளை வெளிக்கொண்டுவரும்.

என் சொந்த அனுபவத்தின்படி எல்லோருமே ஒருவித விசேஷ திறமைகளோடுதான் பிறக்கிறார்கள். அந்த திறமையை முழுமையாக பயன்படுத்தி வாழாவிட்டால்,, அவரிடம் ஏதோஒன்று இல்லாமலேயே இருக்கும். இருக்கவேண்டிய ஏதோஒன்று எப்படியோ இல்லாமல் இருக்கிறது என்கிற உணர்வோடுதான் இருப்பார்கள்.

மனதிற்கு ஓய்வு கொடுங்கள். – அதற்கு அது தேவை! அது எளிதானது. அதற்கு ஒரு சாட்சியாக இருங்கள், அது உங்களுக்கு இரண்டையும் தரும்.

மெதுவாக, மெதுவாக, மனம் மெளனமாக இருக்க கற்கிறது. மெளனமாக இருப்பதன் மூலமாக அது மிகுந்த சக்தியோடு இருக்கிறது என்பது தெரிந்துவிட்டால், பிறகு அதன் வார்த்தைகள் எல்லாமே வெறும் வார்த்தைகள் அல்ல; ஏற்கத்தக்கதாக, செழிப்போடு, தரத்தோடு, முன்பு இல்லாததைப்போல - அவை நேரடியாக, ஒரு அம்பைப்போல போகும். தர்க்கரீதியான தடைகளைதாண்டி, நேரடியாக இருதயத்தை எட்டும்.

பிறகு அந்தமனம் என்பது மெளனத்தின் கையில் மிகுந்தபலம்கொண்ட ஒரு நல்ல வேலைக்காரனாக இருக்கும்.

பிறகு இருத்தல்தான் எஜமானர், பிறகு அந்த எஜமானர் மனத்தை தேவைப்படும்போது பயன்படுத்தி, தேவையற்றபோது அணைத்துவிடலாம்.

மருந்துச் சீட்டு

மனதை ரசியுங்கள்

மனதை நிறுத்த முயலாதீர்கள். அது உங்களுடைய இயற்கையான ஒருபகுதி; அதை நிறுத்த முயன்றால் நீங்கள் கிறுக்கனாகிவிடுவீர்கள். அது ஒருமரம் தன்இலைகளை தடுப்பதைப்போல; மரம் பைத்தியமாகிவிடும். இலை என்பது அதற்கு இயற்கையானது.

அதனால் முதல்விஷயம்: யோசிப்பதை நிறுத்த முயலாதீர்கள், அது உண்மையில் நல்லது.

இரண்டாவது விஷயம்: தடுக்காமல் இருப்பது மட்டும் போதாது, இரண்டாவது அதை ரசிக்க வேண்டும். அதனுடன் விளையாடுங்கள்! அது ஒரு அழகான விளையாட்டு! அதனுடன் விளையாடுங்கள், அதை ரசியுங்கள், அதை வரவேற்றுக் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் அதை பற்றி கவனமாக இருப்பீர்கள். அதிக விழிப்புணர்வோடு. ஆனால் அந்த விழிப்புணர்வு என்பது மிக, மிக, மறைமுகமாக வரும். , விழிப்புவேண்டும் என்கிற முயற்சியாக இருக்காது. நீங்கள் விழிப்போடு இருக்க முயலும்போது, மனம் உங்களை திசை திருப்புகிறது, அதன்மீது உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது. அரட்டையடித்துக் கொண்டேயிருக்கிற ஒரு அசிங்கமானமனம் என்கிற எண்ணம் ஏற்படும். நீங்கள் மெளனமாக இருக்க நினைக்கிறீர்கள், அது உங்களை அனுமதிப்பதில்லை. அதனால் மனதை ஒரு எதிரியாக கருதத் துவங்குகிறீர்கள்.

அதுநல்லதல்ல; அது உங்களையே இரண்டாகப் பிரிப்பது. பிறகு நீங்களும், உங்கள் மனமும் இரண்டாகிறீர்கள்., மோதல், உரசல் துவங்குகிறது. எல்லா உரசல்களுமே தற்கொலையானது காரணம் உங்கள் சக்திதான் தேவையில்லாமல் விரயமாகிறது. நமக்குள்ளேயே சண்டை போட்டுக் கொள்ளும் அளவுக்கு நமக்கு பலம் இல்லை. அதே சக்தியை சந்தோஷத்திற்கு பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

அதனால் யோசிக்கிற நிகழ்வை ரசிக்கத் துவங்குங்கள். எண்ணங்களில் நயநுட்பங்களை கவனியுங்கள், அது எத்தனை திருப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒன்று எப்படி மற்றொன்றுக்கு கொண்டு செல்கிறது., அவை எப்படி ஒன்றுக்கொன்று கோர்த்துக் கொள்கிறது. அதை கவனிப்பதே ஒரு அற்புதம் ஒரு சின்ன யோசனை உங்களை எங்கேயோ ஒருகோடி எல்லைக்கு கொண்டுசெல்லும் அதை கவனித்தால் அவைகளுக்குள் எந்தத்தொடர்பும் இருக்காது.

அதை ரசியுங்கள் – அது ஒரு விளையாட்டாக இருக்கட்டும். வேண்டுமென்றே விளையாடுங்கள் உங்களுக்கே வியப்பாக இருக்கும்; சிலசமயங்களில் அதை ரசிக்கத் துவங்குங்கள். அழகான

இடைநிறுத்தங்களை காண்பீர்கள். திடீரென்று ஒருநாய் குரைக்கும், ஆனால் உங்கள் மனதில் எதுவுமே எழாததை காண்பீர்கள், யோசனை சங்கலி துவங்கியிருக்காது. நாய் குரைத்துக் கொண்டேயிருக்கும், நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள் எந்த சிந்தனையும் எழாது. சின்ன இடைவெளிகள் தோன்றும்... ஆனால் அவைகளை நிரப்ப வேண்டியதில்லை. அவை தானாகவே வருகிறது, அவை வரும்போது, அவை அழகாக இருக்கின்றன. இந்த சின்ன இடைவெளிகளில் நீங்கள் கவனிப்பவரை கவனிக்கிறீர்கள். – ஆனால் அது இயற்கையாகவே நடக்கும். மறுபடியும் சிந்தனைகள் வரும் நீங்கள் அதை ரசிப்பீர்கள். சுலபமாக செல்லுங்கள், அதை சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு விழிப்புணர்வு உங்களுக்குள் வரும். ஆனால் அவை மறைமுகமாக வரும்.

கவனிப்பது, ரசிப்பது, சிந்தனைகளில் ஒரு திருப்பம் ஏற்படுத்துவதை பார்ப்பது, லட்சக்கணக்கான அலைகளோடு இருக்கும் கடலை கவனிப்பதைப்போல இருக்கும். இதுவும்கூட ஒருகடல்தான், எண்ணங்கள்தான் அலைகள். ஆனால் மக்கள் போய் கடலில் இருக்கும் அலைகளை ரசிக்கிறார்கள். ஆனால் தங்கள் உள்ளுணர்வில் ஏற்படும் அலைகளை ரசிப்பதில்லை.

மனதை மாற்றுங்கள்.

மனதில் வெகுநாள் பழக்கமாக இருக்கும் ஒரு பாணியை மாற்றவேண்டுமென்று கருதினால், சுவாசம்தான் சிறந்தவழி. மனதின் எல்லாபழக்கங்களுமே சுவாசத்தின்பாணியை பொறுத்தே இருக்கிறது. சுவாசத்தின் பாணியை மாற்றுங்கள், உடனே மனது மாறுகிறது, சட்டென்று மாறுகிறது. முயன்று பாருங்கள்!

எப்போதேல்லாம் நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டிய நேரம் வருகிறதோ, நீங்கள் பழைய பழக்கத்திற்கே போகிறீர்கள், உடனே மூச்சை வெளியே விடுங்கள் – ஏதோ அந்த முடிவை அந்த வெளியேவிடும் மூச்சுவழியாக தூக்கிஎறிவது மாதிரி. வயிற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே மூச்சைவிடுங்கள், நீங்கள் அந்த காற்றை வெளியே எறியும்போது, அந்த முடிவை தூக்கி எறிவதைப் போல உணருங்கள், அல்லது நினையுங்கள்.

பிறகு புதிய காற்றை ஒன்றிரண்டுமுறை ஆழமாக உள்ளே இழுங்கள்.

என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். முழுமையான புத்துணர்ச்சியை உணர்வீர்கள். பழைய பழக்கங்கள் வந்து ஆக்ரமிக்க முடியாது.

அதனால் மூச்சை வெளியே விடுவதிலிருந்து துவங்குங்கள், உள்ளே இழுத்தல். எதையாவது உள்ளே எடுக்க வேண்டுமென்றால், மூச்சை உள்ளே இழுக்கத் துவங்குங்கள். எதையாவது வெளியே தூக்கி எறிய நினைத்தால், மூச்சை வெளியே விடத்துவங்குங்கள். மனம் உடனே எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை பாருங்கள். உடனே உங்கள் மனது வேறு எங்கோ நகர்ந்துவிட்டதை காண்பீர்கள்; ஒரு புதிய காற்று உள்ளே வந்திருக்கிறது. நீங்கள் அந்த பழையபள்ளத்தில் இல்லை, அதனால் அந்த பழையபழக்கத்தை மறுபடியும் கொண்டுவரமாட்டீர்கள்.

இது எல்லா பழக்கத்திலும் உண்மை. உதாரணமாக, நீங்கள் புகைபிடிக்கிறீர்கள்., புகைக்கவேண்டுமென்கிற உந்துதல் வரும்போது, உடனே அதைச் செய்யவேண்டாம், அப்போது மூச்சை வெளியேவிடுங்கள், அந்த உந்துதலை தூக்கி வெளியேறியுங்கள். புதியகாற்றை உள்ளே இழுங்கள், உடனே அந்த உந்துதல் போய்விட்டதை காண்பீர்கள். உள்மாற்றத்திற்கு இது மிக, மிக முக்கியமான கருவியாக இருக்கும்.

`ஓம்' என்று ஜெபியுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றி ஏராளமான தொந்தரவுகள் இருப்பதாக எப்போதெல்லாம் நீங்கள் உணர்கிறீர்களோ, அல்லது எப்போது உங்கள் மனம் வெகுவாக திசை திரும்பியிருப்பதாக உணர்கிறீர்களோ, உடனே `ஓம்' என்று ஜெபியுங்கள்.

காலையில் ஒரு இருபது நிமிடங்கள், மாலையில் ஒரு இருபது நிமிடங்கள் அமைதியாக உட்கார்ந்து, ஒரு சௌகரியமான முறையில் அமர்ந்து, உங்கள் கண்கள் பாதிதிறந்து கீழ்நோக்கி பார்த்தபடி இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுவாசம் மெதுவாக இருக்க வேண்டும். உடம்பு அசையக் கூடாது. உள்ளே `ஓம்' என்று ஜெபித்துக் கொண்டேயிருங்கள்; அது வெளியே கேட்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. உங்கள்

உதடுகள் மூடியிருந்தால், அது உள்ளே அதிகமாக ஊடுருவும்; நாக்குகூட அசையக்கூடாது. அதையே வேகமாக திருப்பிதிருப்பி சொல்லுங்கள் ``ஓம்ஓம்ஓம்`` - வேகமாக, சத்தமாக ஆனால் உங்களுக்குள்ளேயே. அது உங்கள் காலிலிருந்து தலைவரை, தலையிலிருந்து கால்வரை அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துவதாக உணருங்கள்.

ஓவ்வொரு `ஓம்' என்பதும் ஒரு குட்டையில் கல்லைபோடுவது மாதிரி உங்கள் உள்ளுணர்வுக்குள் விழும். அலைகள் எழுந்து அடிவரை பரவும். அந்த அலைகள் விரிந்து உங்கள் முழுஉடலையும் தொடும்.

அப்படி செய்யும்போது, ஒரு தருணம் வரும் - அந்த தருணம்தான் மிக அழகான தருணமாக இருக்கும். - அப்போது நீங்கள் எதையுமே திருப்பிசொல்ல மாட்டீர்கள், எல்லாமே நின்று போயிருக்கும். திடீரென்று நீங்கள் எதையும் ஜெபிக்கவில்லை என்பது தெரியும், எல்லாமே நின்று போயிருக்கும். அதை ரசியுங்கள். ஏதாவது யோசனைவந்தால், மறுபடியும் ஜெபிக்கத் துவங்குங்கள்.

நீங்கள் இரவில் செய்வதாக இருந்தால், தூங்கப் போவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பு செய்யுங்கள். படுக்கப்போகு முன்செய்தால், உங்களால் தூங்கமுடியாது காரணம் அது உங்களை புத்துணர்வோடு வைத்திருக்கும், உங்களுக்கு தூங்கவேண்டுமென்கிற உணர்வே வராது. ஏதோவிடிந்து விட்டது போலவும், நீங்கள் நன்றாக ஓய்வெடுத்துவிட்டதைப்போல உணர்வீர்கள். பிறகு தூங்குவது எதற்கு?

வேகமாக செய்யுங்கள், ஆனால் நீங்கள் உங்கள் வேகத்திலேயே செய்யலாம். இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்குபின் எது உங்களுக்கு ஒத்துவருகிறது என்பது உங்களுக்கு தெரியும். சிலபேருக்கு வேகமாக `ஓம்ஓம்ஓம்' என்று சொல்வது ஒத்துவரும். ஒன்றின்மீது ஒன்று தொத்திக்கொள்வது மாதிரி. மற்றவர்களுக்கு மெதுவாக சொல்வது ஒத்துவரும். அது உங்களைப் பொறுத்தது. எதில் நீங்கள் நன்றாக உணர்கிறீர்களோ அதையே தொடருங்கள்.

‘இல்லை’ என்பதை கவனியுங்கள்.

மனம் எப்போதும் எதிர்மறையாகவே செயல்படும். மனதின் அடிப்படை செயல்பாடே மறுப்பதுதான், இல்லை என்று சொல்வது. உங்களுையே கவனியுங்கள். ஒரு நாளைக்கு எத்தனைமுறை 'இல்லை' என்று சொல்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள். அப்படி சொல்வதை குறையுங்கள். ஒருநாளைக்கு எத்தனைமுறை 'ஆமாம்' என்று சொல்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள், அப்படி சொல்வதை அதிகரியுங்கள்.

நாளடைவில் ஆம் இல்லை என்று சொல்வதன் அளவுகோல் லேசாக மாறுவதை பார்ப்பீர்கள், உங்கள் அடிப்படை குணங்கள் மாறும். ஆம் என்று சொல்வது சுலபமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் எத்தனைமுறை இல்லை என்று சொல்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள், இல்லை என்று சொல்வது உண்மையிலேயே அவசியமிருந்திருக்காது. நீங்கள் எத்தனைமுறை ஆம் என்று சொல்லியிருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் இல்லை என்று சொல்லியிருக்கிறீர்கள் அல்லது மௌனமாக இருந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள்.

நீங்கள் ஆம் சொல்லும்போது அது உங்களுடைய 'நான்' என்பதற்கு எதிராகப் போகிறது. அந்த 'நான்' ஆம் என்பதை ஜீரணிக்க முடியாது. இல்லை என்பதில்தான் திருப்தி. 'இல்லை! இல்லை! இல்லை ! உள்ளே 'நான்' என்கிற மிகப்பெரிய முனைப்பு உங்களுக்குள் எழுகிறது.

ரயில்நிலையத்திற்கு செல்லுங்கள்; நீங்கள் மட்டும் அந்த ஜன்னலுக்கு அருகில் டிக்கெட் வாங்க நின்று கொண்டிருப்பீர்கள். ஆனால் அங்கேயிருக்கும் குமாஸ்தா உங்களைப் பார்க்காமல் வேறுஏதோ செய்து கொண்டிருப்பார். அவர் இல்லை என்று சொல்ல நினைக்கிறார். குறைந்தபட்சம் உங்களை காக்கவாவது வைக்கலாமே. தான் ரொம்பவும் வேலையாக இருப்பதைப்போல காட்டிக்கொள்வார்.; அங்கிருக்கும் பதிவேட்டை பார்ப்பார். அல்லது வேறுஏதையோ பார்ப்பார். அவர் உங்களை காக்க வைப்பார். அது ஒரு அதிகா ருணர்வை கொடுக்கும், தான் ஒரு சாதாரண குமாஸ்தா அல்ல; யாரையும் காக்க வைக்க முடியும்.

உங்கள் மனதில் தோன்றுகிற முதல்விஷயமே 'இல்லை' என்பதுதான். 'ஆம்' என்பது கடினம். சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும் வேறு வழியில்லை என்கிறபோதுதான் நீங்கள் ஆம் என்றே சொல்கிறீர்கள்.

அதைகவனியுங்கள்.! ஆம்சொல்பவராக உங்களை மாற்றுங்கள், இல்லை-
சொல்வதை தூக்கிப் போடுங்கள். காரணம், நான் என்கிற அகந்தை
'இல்லை' என்கிற விஷத்தை உண்டு தான், தன்னை போஷித்துக்
கொள்கிறது.

தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு நகருங்கள்

உணர்வதுதான் உண்மை வாழ்க்கை. யோசிப்பது என்பது பொய்யானது.
காரணம் யோசிப்பது என்பது எதையோ பற்றியது; அது
உண்மையானதாக இருக்க முடியாது. ஒயினைப்பற்றி நினைத்தால்
உங்களுக்கு போதை ஏறாது, போதை ஒயினில் இருக்கிறது. நீங்கள்
ஒயினைப்பற்றி யோசித்துக் கொண்டேயிருக்கலாம். உங்களுக்கு போதை
ஏறவே ஏறாது. நீங்கள் அதை குடிக்க வேண்டும். அந்த குடிப்பது என்பது
உணர்வதினால் நடப்பது.

யோசிப்பது என்பது போலி செயல், ஒருமாற்று செயல். ஏதோ நடக்கிறது
என்கிற ஒரு போலிஎண்ணத்தை ஏற்படுத்தும். ஒன்றும் நடப்பதில்லை.
அதனால் யோசிப்பதிலிருந்து உணர்விற்கு மாறுங்கள்., அதற்கு சிறந்தவழி
இதயத்திலிருந்து சுவாசிப்பதுதான்.

ஒருநாளில், உங்களுக்கு எத்தனைதடவை நினைவுக்கு வருகிறதோ, ஒரு
நீண்ட சுவாசம் செய்யுங்கள். அது உங்கள் நடுஇதயத்தை
தாக்குவதைப்போல உணருங்கள். முழுஇருத்தலுமே உங்கள் இருதய
மையத்தில் வந்திருங்குவதைப்போல உணருங்கள். வெவ்வேறு மக்களிடம்
அது வெவ்வேறுவிதமாக மாறும். சாதாரணமாக அது வலதுபக்கமாக
சாயும். அதற்கும் உண்மையான இருதயத்திற்கும் எந்த தொடர்புமில்லை.
அது முற்றிலுமே வித்தியாசமானது. அது கண்டுணரமுடியாத உடலைச்
சார்ந்தது.

ஆழமாக சுவாசியுங்கள்; நீங்கள் அப்படிச் செய்யும் போதெல்லாம்,
குறைந்தது ஐந்துமுறையாவது ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள். உள்ளே சுவாசத்தை
இழுத்து இதயத்தை நிரப்புகள். அதை மையத்தில் உணருங்கள்,

பிரபஞ்சம் இதயத்தில் வந்து நிரம்புவதைப்போல. உயிர்த்துடிப்பு, வாழ்க்கை, தெய்வீகம், இயற்கை எல்லாமே உள்ளே நிரம்பும்.

பிறகு ஆழமாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள், மறுபடியும் இதயத்திலிருந்து உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டதை எல்லாம் அந்த தெய்வீகத்திற்கு, பிரபஞ்சத்திற்கு திருப்பி தருவதாக உணருங்கள்.

ஒருநாளில் எத்தனைமுறை வேண்டுமானாலும் செய்யுங்கள், ஆனால் அப்படி செய்யும்போதெல்லாம், ஒரேசமயத்தில் ஐந்துமுறை சுவாசியுங்கள். அது உங்களை தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு மாற்ற உதவும்.

நீங்கள் மேலும், மேலும் அதிக உணர்ச்சியுள்ளவராக மாறுவீர்கள். உங்களுக்கு தெரியாத பலவிஷயங்கள் உங்களுக்கு தெரியவரும். நீங்கள் அதிகமாக நுகர்வீர்கள்; உங்களுக்கு அதிகருசி தெரியும்; நீங்கள் அதிகஉணர்வோடு தொடுவீர்கள். நீங்கள் பார்ப்பதில் அதிகமாக தெரிய வரும், நீங்கள் அதிக அளவு கேட்பீர்கள். நீங்கள் அதிதீவிரமாவீர்கள். அதனால் தலையில் இருந்து இதயத்திற்கு நகருங்கள், திடீரென்று உங்கள் உணர்வுகள் ஜொலிக்கும். வாழ்க்கை உங்களுக்குள் ஊடுருவுவதை உணரத் துவங்குவீர்கள், குதிக்கத் தயாராவீர்கள், பாய்ந்தோடத் தயாராவீர்கள்.

ஒலி ஆலோசனை

எல்லோருக்குள்ளும் இருப்பதைப் போல உங்களுக்குள்ளும் தொடர்ந்து ஒரு உள்குரல் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. அதைக் கேட்பதற்கு நாம் மெளனமாக இருக்கவேண்டும்.. தலை ரொம்பவும் சத்தம் போடுகிறது. அதனால் நிசப்தமான, இதயத்தின் மெல்லிய குரலைக் கேட்க முடியாது, மேலும் அது மெல்லிய, சிறிய குரல். எல்லாமே அமைதியாக இருந்தால் மட்டுமே அதை கேட்கமுடியும், ஆனால் அதுதான் உங்களுக்கும் பிரபஞ்சத்துக்குமான தொடர்பு. ஒருமுறை கேட்டுவிட்டால், நீங்கள் எங்கே இணைந்து, எங்கே தொடர்பாகி, எங்கே பிரபஞ்சத்தோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பது தெரிய வரும். ஒருமுறை அதை கேட்டு விட்டால் நீங்கள் அதனுள் சுலபமாக செல்லலாம். அதில் கவனம் வைத்தால் பின் நீங்கள் எளிதாக அதை கேட்கலாம். நீங்கள்

எப்போதெல்லாம் அங்கே போகிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் அது உங்களுக்கு புத்திளமை அளிக்கும். அது உங்களுக்கு அற்புதமான பலத்தை கொடுக்கும், மேலும் மேலும் அதிக உயிர்ப்போடு வைத்திருக்கும்.

ஒருவர் அந்த உள்சத்தத்தை மறுபடியும் மறுபடியும் கேட்டால் அவர் ,தெய்வீகத்தோடு உள்ள தொடர்பிலிருந்து விலகமாட்டார். அவர் இந்த உலகில் வாழலாம், ஆனாலும் அந்த தெய்வீகத்தன்மையோடு தொடர்பிலேயே இருக்கலாம். இப்படியே நாளடைவில் இந்த தந்திரத்தை தெரிந்துகொண்டால், சந்தையில் இருந்தால்கூட உங்களால் அதை கேட்கமுடியும். ஒருமுறை அதை தெரிந்து கொண்டு விட்டால் பின் அதை கேட்பதில் சிரமம் எதுவும் இருக்காது. முதல்முறை கேட்பதில்தான் பிரச்சனை, காரணம் எது எங்கிருக்கிறது, அல்லது அது என்ன அதை எப்படி அனுமதிப்பது என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை.

அதற்கு தேவையானதெல்லாம் மேலும் மேலும் மௌனமாக இருப்பதுதான்.

மௌனமாக உட்காருங்கள். உங்களுக்கு நேரம் இருக்கும் போதெல்லாம், தினமும் ஒருமணிநேரம், எதுவும் செய்யாதீர்கள் உட்காருங்கள் கேளுங்கள். சுற்றிலுமுள்ள சத்தங்கள் எல்லாவற்றையும் கேளுங்கள், எந்த குறிப்பிட்ட காரணமும் இல்லாமல், அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்று விளக்கம் சொல்லாமல், எந்த காரணமும் இல்லாமல் கேளுங்கள். அங்கே ஒரு சத்தம் இருக்கிறது. அதனால் அது ஒருவரால் கேட்கப் படுகிறது.

மெதுவாக, மெதுவாக, மனது மௌனமாக இருக்கத் துவங்குகிறது. சத்தம் கேட்கப்படுகிறது ஆனால் மனம் அதற்கு இனிமேலும் விளக்கம் கொடுப்பதில்லை – இனிமேலும் அதை பாராட்டவில்லை, இனிமேலும் அதைபற்றி யோசிப்பதில்லை. திடீரென்று அந்த இருப்பு மாறுகிறது. மனம் மௌனமாக இருக்கும்போது,, வெளிசத்தத்தை கேட்கும்போது, திடீரென்று ஒரு புதியசத்தம் கேட்கிறது ஆனால் அது வெளியே இருந்து இல்லாமல், உள்ளேயிருந்து கேட்கிறது. ஒருமுறை கேட்டுவிட்டால், பிறகு கயிறு உங்கள் கையில்ல்தான்.

அந்த சங்கிலியையே பின்பற்றுங்கள், அதில் ஆழமாக இன்னும் ஆழமாக செல்லுங்கள். உங்களுடைய இருத்தலில் மிகஆழமான பகுதி ஒன்றுள்ளது, அதில் போகதெரிந்தவர்கள் முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான உலகத்தில், ஒரு தனியான யதார்த்தத்தில் வாழ்பவர்கள்.

நிலையை மாற்று

ஒருவர் தொடர்ந்து தன்னுடைய செயல்பாடுகளை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும், காரணம் மூளைக்கு பல மையங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் கணித ம்பயில்கிறீர்கள், அப்போது மூளையின் சிலபகுதிகள் செயல்படும், மற்ற பகுதிகள் ஒய்வெடுக்கும். பிறகு நீங்கள் கவிதை வாசிக்கிறீர்கள் – இப்போது கணிதத்தின்போது செயல்பட்டபகுதி ஒய்வெடுக்கும், மற்ற பாகங்கள் செயல்படத் துவங்கும்.

அதனால்தான் பல்கலைக் கழகங்களிலும், பள்ளிகளிலும், நாற்பது, நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு பாடப்பிரிவுகளை மாற்றி வேறுபீரியட் என்கிறார்கள். – காரணம் மூளையில் ஒவ்வொரு மையமும் ஒரு நாற்பது நிமிடம் செயல்படும் திறன்கொண்டது. . பிறகு அது களைத்துப் போகிறது, அதற்கு ஓய்வு தேவை, அதற்கு சிறந்த ஓய்வு என்பது வேலையை மாற்றுவதுதான், அதனால் மற்ற மையங்கள் வேலை செய்யத்துவங்கும், வேலை செய்தபகுதி ஒய்வெடுக்கும். அதனால் தொடர்மாற்றம் என்பது மிகமிக நல்லது, அது உங்களை வளப்படுத்தும்.

சாதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு காரியம் செய்கிறீர்கள், மனம் அதை கெட்டியாக பிடித்துக்கொள்ளும், அதன் பின்னாலேயே வெறிபிடித்துப் போவீர்கள். ஆனால் அது கெடுதல்; ஒருவர் ஒன்றை செய்யும்போது அதை அப்படியே பற்றிக்கொள்ளக் கூடாது. அதில் ஈர்ப்புடன் இருங்கள், ஆனால் எப்போதும் அதன் எஜமானனாக இருங்கள்; இல்லையென்றால் நீங்கள் அதற்கு அடிமையாகி விடுவீர்கள். அடிமைத்தனம் என்பது நல்லதல்ல. தியானத்திற்கு அடிமையாவதுகூட நல்லதல்ல. உங்களால் ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தை நிறுத்த முடியாவிட்டால், அல்லது நீங்கள் தயக்கதோடுதான் அந்த காரியத்தை நிறுத்துகிறீர்கள் என்றால், உங்களால் உங்கள் மனதின் நிலையை மாற்ற முடியவில்லை என்பதைத்தான் அது காட்டுகிறது.

அதனால் ஒன்று செய்யுங்கள்.

நீங்கள் ஒருகாரியத்தை செய்யும்போது வேறு ஒன்றை செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்றால், ஒரு ஐந்து நிமிடம் முடிந்தவரையில் மூச்சை ஆழமாக வெளியே விடுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், ஆனால் வேறுஎதையோ செய்ய நினைக்கிறீர்கள், அப்போது நீங்கள் தியானம் செய்வதை நிறுத்தி விட்டு, ஒரு ஐந்து நிமிடத்திற்கு மூச்சை ஆழமாக வெளியே விடுங்கள். பிறகு உடல் உள்ளே மூச்சை இழுக்கட்டும்., நீங்கள் உள்ளே இழுக்காதீர்கள்.

உங்கள் மனதிலிருந்ததை, உங்கள் உடலிலிருந்ததை, உங்கள் இதயத்திலிருந்ததை, மற்ற எல்லாவற்றையும் தூக்கி வெளியே எறிந்துவிட்டதைப்போல உணருங்கள்., இதை ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யுங்கள், பின்பு மற்ற வேலைகளை செய்ய துவங்குகள். உடனடியாக நீங்கள் மாறியதைப்போல உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு ஐந்துநிமிடம் நடுநிலையில் இருக்கவேண்டும். ஒருகாரில் செல்லும்போது அதன் கியரை மாற்ற வேண்டுமென்றால், முதலில் அதை நடுநிலைக்கு அதாவது நியுட்ரலுக்கு கொண்டுவர வேண்டும். ஒட்டுனர் மிகத்திறமைசாலியாக இருந்தால், அந்த நடுநிலையிலிருந்து வேகமாக கியரை மாற்றுவார். அதனால் அந்த நியுட்ரல் நிலைக்கு ஒரு ஐந்துநிமிடம் கொடுங்கள்; அப்போது நீங்கள் எந்த வேலையும் செய்யவில்லை. சுவாசிக்கிறீர்கள், அப்படியே இருக்கிறீர்கள். பிறகு போகப்போக, நீங்கள் அந்த நேரத்தை குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஒருமாதத்திற்குப் பிறகு, அதை ஒரு நான்கு நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள், இரண்டு மாதங்களுக்கு பிறகு மூன்றுநிமிடங்கள், இப்படியே.

இப்படியே போனால், ஒரு கட்டத்தில் ஒரு முறை மூச்சை வெளியேவிட்டாலே போதும், நீங்கள் அந்த வேலையை முடித்து விட்டீர்கள். அதை மூடியாயிற்று. அங்கே ஒரு முற்றுப்புள்ளி – பிறகு நீங்கள் வேறு வேலையைப் பார்க்கலாம்.

தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு அங்கிருந்து இருப்புக்கு.

நீங்கள் மூன்று மையத்திலிருந்து வேலை செய்யலாம்: ஒன்றுதலை, மற்றொன்று உங்கள் இதயம், மூன்றாவது தொப்புள். நீங்கள் தலையிலிருந்து வேலை செய்தால், அதிகமான சிந்தனைகளில் சுழன்று கொண்டேயிருப்பீர்கள். அதுசாரமற்றது, கனவுபொருள், அது நிறைய வாக்குறுதிகளைக் கொடுக்கும், ஆனால் எதையுமே நிறைவேற்றாது.

மனம் பெரிய ஏமாற்று பேர்வழி! உங்களை நம்பவைக்கிற அபார ஆற்றல் அதற்குண்டு, காரணங்களை அது முன்னிறுத்தும். அது மிகப்பெரிய கனவுலகத்தைக் காட்டும், பெரிய ஆசைகளை, அது சொல்லிக்கொண்டே போகும் நாளை அது நடக்கத்தான் போகிறது என்று, ஆனால் அது நடப்பதேயில்லை! தலையில் எதுவுமே நடப்பதில்லை. ஏதோ ஒன்று நடப்பதற்கான இடம் தலையல்ல.

இரண்டாவது மையம் இதயம். அதுதான் உணர்வுகளின் மையம். ஒருவர் இதயத்தின் மூலமாகத்தான் உணர்கிறார். நீங்கள் வீட்டிற்கு நெருக்கமாக, ஆனால் இன்னும் வீட்டுக்கு போகவில்லை, ஆனால் நெருக்கமாக. நீங்கள் உணரும்போது, அதிகமான அளவு நிலையாக இருக்கிறீர்கள்; உங்களிடம் இன்னும் அதிகஉறுதி. நீங்கள் உணரும்போது, ஏதோ ஒன்று நடக்கும் என்கிற சாத்தியமிருக்கிறது. அந்த சாத்தியம் தலையிலில்லை; ஒரு சின்ன சாத்தியம் இதயத்திலிருக்கிறது.

ஆனால் உண்மையான விஷயம் இதயத்திலுமில்லை. . உண்மையான விஷயம் என்பது இதயத்தைவிட ஆழமானது. அதுதான் தொப்புள். அதுதான் இருத்தலின்மையம்.

யோசிப்பது, உணர்வது, இருப்பது – இவைதான் மூன்றுமையங்கள்.

அதிகமாக உணருங்கள், அப்போது நீங்கள் குறைவாக யோசிப்பீர்கள். நினைப்போடு சண்டை போடாதீர்கள் காரணம் நினைப்போடு சண்டை போட்டால்,, அது மறுபடியும் வேறு சிந்தனைகளை உருவாக்கும், மறுபடியும் சண்டை. பிறகு மனதை தோற்கடிக்கவே முடியாது, நீங்கள் ஜெயித்தால் மனம்தான் ஜெயிக்கிறது, நீங்கள் தோற்றால் நீங்கள்தான் தோற்றுப் போகிறீர்கள். இரண்டு வழியிலும், நீங்கள் தோற்றுப்

போகிறீர்கள், அதனால் உங்கள் சிந்தனையோடு சண்டை போடாதீர்கள். அது வீண்.

சிந்தனையோடு சண்டை போடுவதைவிட, உங்கள் பலத்தை உங்கள் உணர்வுக்கு கொண்டு செல்லுங்கள். யோசிப்பதைவிட பாடுங்கள், தத்துவார்த்தைவிட, அன்பை செலுத்துங்கள்; கட்டுரை படிப்பதைவிட கவிதைபடியுங்கள். நடனமாடுங்கள், இயற்கையைப் பாருங்கள், நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதை இதயத்திலிருந்து செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் யாரையாவது தொடும்போது, அந்த நபரை உங்கள் இதயத்தால் தொடுங்கள். உணர்ந்து தொடுங்கள், உங்கள் இருத்தலின் ஒரு அதிர்வு இருக்கட்டும். நீங்கள் ஒருவரை பார்க்கும்போது, மரத்துப்போன கண்களால் பார்க்காதீர்கள். உங்கள் சக்தி முழுவதையும் உங்கள் கண்கள் மூலமாக கொட்டுங்கள். உடனடியாக உங்கள் இதயத்தில் ஏதோ நடப்பதை உணர்வீர்கள். முயற்சிதான் தேவை.

இதயம் என்பது ஒரு புறக்கணிக்கப்பட்ட பகுதி. ஒரு தடவை அதன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தினால் போதும், அது இயங்கத் துவங்கிவிடும். அது இயங்கத் துவங்கினால், மூளையில் ஒடிக் கொண்டிருந்த சக்தி, தானாக இதயத்தின் வழியாக ஓடத் துவங்கும். இதயம்தான் சக்திமையத்திற்கு நெருக்கமானது – அந்த சக்திமையம் என்பது தொப்புளில்தான் இருக்கிறது. – உண்மையில், சக்தியை தலைக்கு செலுத்துவது என்பது கடினமான வேலை.

அதனால் மேலும் மேலும், அதிகமாக உணரத் துவங்குங்கள். அதுதான் முதல்படி. நீங்கள் இந்த அடியை எடுத்து வைத்துவிட்டால், இரண்டாவது என்பது மிகமிக சுலபம். முதலில், அன்பு – பாதிப்பயணம் முடிந்துவிட்டது. பிறகு தலையிலிருந்து இதயத்திற்கு நகர்வது சுலபம், பிறகு இதயத்திலிருந்து தொப்புளுக்கு நகருவது இன்னும் சுலபம்.

அந்த தொப்புள் பகுதியில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் – சுத்தமாக இருக்கிறீர்கள் – எந்த உணர்வுமில்லை. யோசனையில்லை. நீங்கள் நகருவதேயில்லை. அதுதான் புயலின்மையம் போன்றது.

மற்றவையெல்லாமே நகருகிறது; தலை நகருகிறது. இதயம் நகருகிறது, உடல் நகருகிறது. எல்லாமே நகருகிறது, எல்லாமே ஒரு தொடர் ஒட்டத்திலிருக்கிறது. உங்களின் இருத்தலின் மையம் மட்டும், அதாவது தொப்புள்மையம், நகராமலிக்கிறது. அது சக்கரத்தின் மையம்.

இடைவெளியை உருவாக்கு

தினமும் குறைந்த பட்சம் ஒரு மணிநேரம், எங்காவது மெளனமாக உட்காருங்கள். ஒரு நதிக்கோ, அல்லது ஒரு தோட்டத்திற்கோ, எங்காவது, யாரும் உங்களை தொந்தரவு செய்யாத இடத்திற்கு செல்லுங்கள். உடம்பை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் அதிக சிரமப்படாதீர்கள், மூடிய கண்களுடன் மனதிற்கு சொல்லுங்கள், 'இப்போது, ஆரம்பி! நீ என்ன செய்ய வேண்டுமென்று நினைக்கிறாயோ, அதைசெய். நான் கவனிக்கிறேன். நான் பார்க்கிறேன்.

உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கும்: சிலவினாடிகள் உங்கள் மனது வேலையே செய்யாமல் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். சில தருணங்கள். சிலசமயங்களில் ஒரு வினாடி, மனம் வேலை செய்யாமல் இருப்பதை பார்ப்பீர்கள், யதார்த்த உணர்விருக்கும், எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும் கற்பனை நிலை இல்லாதகணம்!. ஆனால் அது ஒரு கணம்தான், மிகசிறிய தருணம். பிறகு மனம் மறுபடியும் வேலைசெய்யத் துவங்கும்.

மனம் வேலைசெய்ய துவங்கும்போது, சிந்தனைகள் ஓடத் துவங்கும், பிம்பங்கள் மிதக்கும், அதை உடனடியாக உணரமாட்டீர்கள். பிறகுதான், சிலநிமிடங்கள் கழித்து, மனம் வேலைசெய்யத் துவங்கிவிட்டதை உணர்வீர்கள், நீங்கள் உங்கள் வழியை தொலைத்துவிட்டீர்கள். பிறகு மீண்டும் உங்கள் கவனத்திற்கு வாருங்கள், மனதிடம் சொல்லுங்கள் 'இப்போது, மேலேசெல், நான் ஒரு சாட்சியாக இருக்கிறேன்,' மறுபடியும் மனம் ஒருவினாடி அப்படியே நிற்கும்.

அந்த வினாடிகள் என்பது மிகவும் மதிப்பானது. அதுதான் யதார்த்தத்தின் முதல் தருணங்கள். யதார்த்தத்தின் முதல் தோற்றம், முதல் ஜன்னல். அவை

மிகவும் சிறியவை, சின்ன இடைவெளிகள், அவை வரும்போகும், ஆனால் அந்த தருணங்களில் யதார்த்தத்தின் ருசியை உணரத் துவங்குவீர்கள்.

மெதுவாக, மெதுவாக, போகப்போக, அந்த இடைவெளி பெரிதாகிக்கொண்டே போவதை பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் அசாத்திய கவனமாக இருந்தால் மட்டுமே அது நடக்கும்.

நீங்கள் அசாத்திய கவனத்தோடு இருக்கும்போது மனம் செயல்படுவதில்லை, காரணம் அந்த கவனம் என்பதே இருட்டறையில் விளக்குமாதிரி செயல்படும். அந்த விளக்கு இருக்கும்போது, இருள் அங்கே இல்லை. நீங்கள் அங்கே இருக்கும்போது, மனம் என்பது காணாமல் போகிறது – நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் மனம் காணவில்லை. நீங்கள் இல்லாதபோது, மனம் செயல்படத்துவங்குகிறது. நீங்கள் இல்லாதபோதுதான் மனம் அங்கே இருக்கிறது.

தீரட்டும் குழப்பம்

அங்கே குழப்பம் இருக்கட்டும். அதை சரிசெய்ய முயலாதீர்கள், அது என்ன என்று பார்க்க முயலாதீர்கள், காரணம் நீங்கள் இப்போது எதைச் செய்தாலும் அது உதவப் போவதில்லை. கவனியுங்கள்.

தினமும் படுக்கபோகும் முன் ஒரு தியானத்தை நீங்கள் ஆரம்பியுங்கள். படுக்கையில் அமருங்கள் – தளர்ந்தநிலையில் உட்காருங்கள் – கண்களை மூடுங்கள், உடல் தளர்வதாக உணருங்கள். உடல் முன்புறம் சாயத்துவங்கினால், அதை அனுமதியுங்கள், அது முன்புறம் சாயலாம். கருப்பையிலிருக்கும் நிலையை எடுக்க விரும்பலாம். ஒரு குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்திலிருக்குமே அதைப்போல, நீங்கள் அப்படி விரும்பினால், அந்த கருப்பை நிலைக்கு போகலாம். தாயின் கருவிலிருக்கும் சிறுகுழந்தையைப்போல ஆகிவிடுங்கள்.

பிறகு உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள், வேறெதுவுமில்லை. அதை கவனியுங்கள், சுவாசம் உள்ளே போகிறது, சுவாசம் வெளியே போகிறது, சுவாசம் உள்ளே போகிறது, சுவாசம் வெளியே போகிறது. அதை வார்த்தைகளாக்காதீர்கள் – அது உள்ளே போவதைபோல உணருங்கள், அது வெளியே போகும்போது, அது வெளியே போவதைப்போல

உணருங்கள். உணருங்கள், அந்த உணர்வில் உங்களுக்கு ஒரு அசாத்தியமான மௌனமும், ஒரு தெளிவும் எழுவதையும் உணர்வீர்கள்.

இது ஒரு பத்து அல்லது இருபதுநிமிடங்கள் - குறைந்தபட்சம் பத்து, அதிகபட்சம் இருபது நிமிடங்கள் - பிறகு தூங்கச்செல்லுங்கள்.

நீங்கள் எதுவுமே செய்யாததைப்போல அதுவாகவே நடக்கட்டும்.

உள்அரட்டைப் பெட்டியை வெளியே கொண்டு வாருங்கள்.

தொடர்ந்து உள்வசனம் ஒன்று ஓடிக்கொண்டேயிருந்தால், உள்ளே அதற்கு ஒருகாரணம் இருக்கவேண்டும். அதை அழுக்குவதைவிட, அதை அனுமதியுங்கள்.

அதை அனுமதிப்பதன் மூலமாக, அது மறைந்துபோகும். அது உங்களிடம் எதையோ சொல்ல நினைக்கிறது. உங்கள் மனம் உங்களிடம் பேசநினைக்கிறது. எதையோ நீங்கள் கேட்கவில்லை, நீங்கள் கவலைப்படவில்லை, நீங்கள் அலட்சியம் காட்டுகிறீர்கள், அது உங்களோடு தொடர்புபடுத்த நினைக்கிறது. அது எதை தொடர்புபடுத்த நினைக்கிறது என்பது உங்களுக்குத்தெரியாது, காரணம் நீங்கள் எப்போதும் அதனுடன் சண்டை போட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், அது கிறுக்குத்தனமானது என்று நினைக்கிறீர்கள். அதை தடுக்க நினைக்கிறீர்கள் அல்லது வேறு எதுவாகவோ மாற்ற நினைக்கிறீர்கள். திசைதிருப்புதல் எல்லாமே அழுக்கி வைத்தல்தான்.

ஒன்று செய்யுங்கள். தினமும் இரவு நீங்கள் படுக்கப்போகுமுன், சுவற்றை பார்த்தபடி ஒரு நாற்பது நிமிடம் பேசத்துவங்குங்கள் - உரக்க பேசுங்கள். அதை ரசியுங்கள். அதனுடன் இருங்கள். அங்கே இரண்டு குரல்கள் இருப்பதாகத் தெரிந்தால், பிறகு இரண்டுபக்கமும் பேசுங்கள். உங்கள் ஆதரவை இந்த பக்கத்திற்கு கொடுங்கள், பதிவை அந்த பக்கத்திலிருந்து கொடுங்கள், ஒரு அற்புதமான உரையாடலை நீங்கள் உருவாக்க முடியுமென்பதை பார்ப்பீர்கள்.

அதை திரிக்க முயலாதீர்கள், காரணம் நீங்கள் யாருக்காகவும் சொல்லவில்லை. அது கிறுக்கத்தனமாக இருந்தால், இருக்கட்டும்.

அதிலிருந்து எதையும் துண்டிக்க நினைக்காதீர்கள், சுருக்காதீர்கள், காரணம் பிறகு அதன் முழுஅர்த்தமும் தொலைந்துவிடும்.

இதை குறைந்தபட்சம் ஒரு பத்து நாளைக்கு செய்யுங்கள், அந்த நாற்பது நிமிடங்கள், எந்தவிதத்திலும் அதற்கு எதிராக இருக்க முயலாதீர்கள். உங்கள் முழுசக்தியையும் அதற்கு கொடுங்கள். பத்துநாட்களுக்குள் ஏதாவொன்று மேலெழும், அதுதான் உங்களிடம் எதையோ சொல்ல நினைக்கிறது, ஆனால் நீங்கள் கேட்கவில்லை, அல்லது ஏதோ ஒன்றிருக்கும். அது உங்களுக்குத்தெரியும், ஆனால் கேட்க விரும்பவில்லை. அதை கேளுங்கள். பிறகு அது முடிந்துவிடும்.

சுவரோடு பேசுவதை ஆரம்பியுங்கள், அதிலேயே முழுமையாக இருங்கள், விளக்கை முற்றிலுமாக அணைத்துவிடுங்கள். அல்லது மெலிதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சிலசமயங்களில் கத்தவேண்டும் போலிருக்கிறதா, உங்கள் பேச்சின்போது கோபம் வருகிறதா, கோபப்பட்டு கத்துங்கள். ஏனெனில் உணர்ச்சியோடு செய்யும்போதுதான் அது ஆழமாக உள்ளே போகும். நீங்கள் அறிவோடு பேசிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் வார்த்தைகளை ஒரு அறுந்த ஒலிநாடாவைப்போல திருப்பிதிருப்பி அதே வார்த்தைகளைச் சொல்லிக்கொண்டிருப்பீர்கள்., அது உதவாது, உண்மையானது வெளிவராது.

உணர்வோடு, பாவங்களோடு பேசுங்கள், அங்கே யாரோ இருப்பதைப்போல. ஒரு இருபது நிமிடங்களுக்குப்பிறகு நீங்கள் தயாராகிவிடுவீர்கள். கடைசி பதினைந்துநிமிடங்கள் மிகஅழகாக இருக்கும்; நீங்கள் அதை ரசிப்பீர்கள். பத்து நாட்களுக்குப்பிறகு நாளடைவில் அந்த உள்பேச்சு மறைந்து போகும். உங்களைப்பற்றியே நீங்கள் புரிந்துகொள்ளாத விஷயங்கள் இப்போது உங்களுக்குப்புரியும்..

24 – நாள்முடிவு.

வாழ்க்கையிலிருந்து வரும் எந்த முடிவும் நல்லதுதான்.; அது தலையிலிருந்து வந்தால் அது நல்லதல்ல. தலையிலிருந்து மட்டுமே வருவதாக இருந்தால், அது முடிவானதாக இருக்காது. அது எப்போதுமே

மோதல்தான். மாற்று என்பது திறந்தேயிருக்கும், மனம் .இந்த பக்கத்திலிருந்து அந்தப்பக்கம் போய்க்கொண்டேயிருக்கும். அப்படித்தான் மனம் மோதலை உருவாக்குகிறது.

உடல் இப்போது இங்கிருக்கிறது, ஆனால் மனம் என்பது இப்போது இங்கில்லை; அதுதான் தகராறே.. நீங்கள் இப்போது இங்கே சுவாசிக்கிறீர்கள். நீங்கள் நாளையை சுவாசிக்கமுடியாது. நீங்கள் நேற்றை சுவாசிக்கமுடியாது.. ஆனால் நீங்கள் நாளையைப்பற்றி நினைக்கலாம். நேற்றைப்பற்றி நினைக்கலாம். அதனால் உடல் என்பது நிகழ்காலத்திலிருக்கிறது மனம் மட்டும் கடந்தகாலத்திற்கும், எதிர்காலத்திற்கும் குதித்துக்கொண்டிருக்கிறது. உடலுக்கும், மனதிற்கும் ஒருபிரிவு இருக்கிறது. உடல் என்பது நிகழ்வில் இருக்கிறது, மனம் என்பது நிகழ்வில் இல்லை. அவை சந்திப்பதில்லை, அவை எதிரெதிராக வருவதில்லை. அந்த பிரிவினால், ஒரு அச்சம், ஒரு துயரம், பதட்டம் எழுகிறது; ஒருவர் பதட்டமடைகிறார் – அந்த பதட்டம்தான் கவலை.

மனதை நிகழ்காலத்திற்கு கொண்டுவரவேண்டும்., ஏனெனில் வேறு நேரமில்லை.

நீங்கள் கடந்தகாலத்தையும், எதிர்காலத்தையும் பற்றியும் அதிகமாக யோசிக்க ஆரம்பித்தால், உடனடியாக உங்களை தளர்த்திக் கொண்டு சுவாசத்தின்மீது கவனத்தை செலுத்துங்கள். தினமும் ஒருமணிநேரம், - ஒரு நாற்காலியில் அமருங்கள், ஓய்வாக, உங்களுக்கு வசதியாக, கண்களை மூடுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தை கவனிக்க ஆரம்பியுங்கள். அதை மாற்றாதீர்கள். அப்படியே பாருங்கள். கவனியுங்கள். நீங்கள் அதை கவனிப்பதன்மூலம் அது மெதுவாகும், மெதுவாகும், மெதுவாகும். ஒருநிமிடத்திற்கு நீங்கள் எட்டு சுவாசம் சாதாரணமாக எடுக்கிறீர்கள். ஆறு. பிறகு ஐந்து, நாலு, மூன்று, பிறகு இரண்டு. இரண்டு அல்லது மூன்று வாரத்தில் நீங்கள் ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒருமுறைதான் சுவாசிப்பீர்கள். மனம் உடலோடு நெருக்கமாகிறது.

இந்த சின்ன தியானத்தின் மூலமே சுவாசமே நிற்கக்கூடிய சமயம் வரும். மூன்று அல்லது நான்கு நிமிட இடைவெளிக்குபின் ஒருசுவாசம். பிறகு நீங்கள் உடலோடு இசைந்துபோகிறீர்கள். முதல்முறையாக நிகழ்காலம்

என்பது என்னவென்று தெரியவரும். இல்லையென்றால் அது ஒரு வார்த்தைதான், மனதிற்கு அதைப்பற்றி தெரியாது, மனம் அதை அனுபவித்ததில்லை. அதற்கு கடந்தகாலம் தெரியும். எதிர்காலம் தெரியும். அதனால் நீங்கள் 'நிகழ்காலம்' என்று சொன்னால், மனம் கடந்தகாலத்திற்கும், எதிர்காலத்திற்கும் இடைப்பட்ட ஏதோ என்று புரிந்துகொள்ளும், இடையே உள்ள ஏதோ ஒன்று என நினைத்துக் கொள்ளும், ஏனெனில் மனதிற்கு அந்த அனுபவமில்லை.

அதனால் இருபத்திநாலு நாட்களுக்கு, தினமும் ஒருமணிநேரம், ஓய்வாக சுவாசியுங்கள், அந்த சுவாசம் போய் வரட்டும்; அது தன்னால் போய் வரும். நீங்கள் நடக்கும்போது அது தன்னால் போய் வரும், மெதுவாக, மெதுவாக, அங்கே ஒரு இடைவெளி, அந்த இடைவெளிதான் நிகழ்காலத்தின் முதல் அனுபவத்தை உங்களுக்கு கொடுக்கும். இந்த இருபத்திநாலு நாட்களில் திடீரென்று ஒரு முடிவு எழும்.

என்ன முடிவு வருகிறது என்பது அவசியமில்லை. அது எங்கிருந்து வருகிறது என்பதுதான் மிகவும் முக்கியம். - அது என்ன என்பது தேவையில்லை, எங்கிருந்து வருகிறது என்பதை தான் பார்க்கவேண்டும். அது தலையிலிருந்து வந்தால் அது மிகப்பெரிய துக்கத்தைக்கொடுக்கும். ஆனால் உங்கள் முழுமையிலிருந்து ஒரு முடிவு வந்தால், பிறகு நீங்கள் எப்போதும், ஒரு தருணம்கூட அதற்காக வருத்தப்படமாட்டீர்கள். நிகழ்காலத்தில் வாழும் மனிதனுக்கு வருத்தப்படவே தெரியாது. அவன் திரும்பி பார்ப்பதில்லை. அவன் தன் கடந்தகாலத்தை நினைவுகளை மாற்றுவதில்லை; அவன் எதிர்காலத்தை ஏற்பாடும் செய்வதில்லை.

தலையிலிருந்து வரும் முடிவு அசிங்கமானது. முடிவு என்ற பொருள் படும் 'டிசிசன்' ஆங்கில வார்த்தையே லத்தீனமொழியின் 'வெட்டிஎறி' என்பதிலிருந்துதான் வருகிறது, அது உங்களை வெட்டி எறிகிறது. அது நல்லவார்த்தை அல்ல. உங்களை யதார்த்ததிலிருந்து அது வெட்டி எறிகிறது என்றுதான் அர்த்தம். தலை தொடர்ந்து உங்களை யதார்த்ததிலிருந்து வெட்டிஎறிகிறது.

அத்தியாயம் 3

இதயத்தின் கலை

காதல் ஆற்றலுக்கு போஷாக்கு

நோயறிதல்

நாம் நம்தலையோடு அதிகமான ஈடுபாடு கொண்டுவிட்டோம். நமது முழுக்கல்வி, நமது முழுக்கலாசாரம், எல்லாமே தலையோடு அதிக

தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. காரணம் தலைதான் எல்லாவிதமான தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது; நாம் அதுதான் எல்லாம் என யோசிக்கிறோம்

நமது இதயம் நமக்கு என்ன தரமுடியும்? உண்மை தான்; அதனால் உங்களுக்கு பெரிய தொழில்நுட்பத்தை தரமுடியாது; அதனால் உங்களுக்கு பெரிய தொழிற்சாலையை தரமுடியாது; அதனால் உங்களுக்கு பணம் தரமுடியாது; அது உங்களுக்கு சந்தோஷத்தை கொடுக்கிறது; அது உங்களுக்கு கொண்டாட்டத்தை கொடுக்கிறது: அழகு, இசை, கவிதை என்று ஒரு அபரிமிதமான உணர்வை உங்களுக்கு கொடுக்கலாம், . அன்பு என்கிற உலகத்திற்கு அது உங்களுக்கு வழிகாட்டலாம், அதிகபட்சமாக பிரார்த்தனை உலகத்திற்கு கொண்டுபோகலாம், ஆனால் இவைகளெல்லாம் சந்தைபொருட்களல்ல. உங்கள் வங்கி கணக்கை இதயத்தின் மூலமாக வளர்க்கமுடியாது, உங்களால் பெரியபோர்களில் சண்டையிடமுடியாது, உங்களால் அணு மற்றும் ஹைட்ரிஜன் குண்டுகள் தயாரிக்கமுடியாது. இதயத்தின் மூலமாக நீங்கள் மனிதர்களை அழிக்கமுடியாது. இதயத்திற்கு உருவாக்க மட்டுமே தெரியும். தலைக்கு அழிக்க மட்டுமே தெரியும். தலை என்பது அழிவு பூர்வமானது நம் முழுகல்வியுமே இந்த தலையிடம் சிக்கிக்கொண்டுவிட்டது.

நமது பல்கலைக்கழகங்கள், நமது கல்லூரிகள், நமது பள்ளிகள், எல்லாமே மனித இனத்தை அழித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் சேவை செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் தங்களையே முட்டாளாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மனிதன் சமநிலைக்கு வராவிட்டால், இதயமும், தலையும் இரண்டும் வளராவிட்டால், மனிதன் துயரத்தில்தான் இருப்பான், அந்த துயரம் வளர்ந்துகொண்டேதானிருக்கும். நாம் மேலும் மேலும் தலையோடு தொடர்புகொண்டிருந்தால், இதயம் இருப்பதைபற்றியே மேலும் உணராதிருந்தால், நாம் இன்னும் அதிகதுயரத்தில் வீழ்வோம். நாம் பூமியில் நரகத்தை உண்டாக்குகிறோம், நாம் மேலும் அதிகமாக அதைத்தான் உருவாக்குவோம்.

சொர்க்கம் என்பது இதயத்திற்கு சொந்தமானது. ஆனால் நாம் இதயத்தை மறக்கும்போது, இதுதான் நடக்கிறது.; அந்தமொழி யாருக்குமே புரிவதில்லை. நமக்கு தர்க்கம் புரியும்; நமக்கு அன்பு புரியாது, நமக்கு கணிதம் புரியும்: நமக்கு இசை புரியாது. உலகத்தின் வழிக்கு நாம் அதிகமாக பழகிக்கொண்டுவிட்டோம். அதனால் தெரியாதபாதைக்கு போக, தெரியாத அன்பின், இதயத்தின் சிக்கலான பாதையில் பயணப்பட, யாருக்குமே துணிச்சலில்லை கட்டுரை உலகத்தோடு அதிகமாக இசைந்துவிட்டதால், கவிதை என்பது இல்லாததாகிவிட்டது.

கவிஞன் இறந்துவிட்டான், அந்த கவிஞன்தான் விஞ்ஞானிக்கும் மெய்ஞானிக்குமான பாலம். அந்த பாலம் மறைந்துவிட்டது. ஒருபக்கம் விஞ்ஞானி நிற்கிறார் – அதிக ஆற்றலோடு, அசாத்திய பலம், முழுபூமியையும் வாழ்க்கை முழுமையையும் அழிக்கத்தயாராக, – மற்றொரு பக்கம், தொலைதூரத்தில் குறைவான எண்ணிக்கையில் சில மெய்ஞானிகள் நிற்கிறார்கள் – ஒருபுத்தா, ஒருயேசு, ஒரு ஜருதுஷ்ட்ரா, ஒரு கபீர். நாம் அதிகாரம், அதிகசக்தி என்று புரிந்து கொண்டிருக்கும் விதத்தில் அவர்களிடம் முற்றிலும் ஆற்றலில்லை, ஆனால் முற்றிலும் வேறுபட்ட விதத்தில் அவர்களிடம் அசாத்தியமான ஆற்றல் உண்டு. – ஆனால் நமக்கு அந்தமொழியே புரியாது. கவிஞன் இறந்துவிட்டான்; அதுதான் மிகப்பெரிய பேரழிவு; அந்த கவிஞன் மறைந்து கொண்டிருக்கிறான்.

கவிஞன் என்று நான் சொல்லும்போது, நான் ஓவியன், சிற்பியையும் சேர்த்தே குறிக்கிறேன். மனிதனுக்குள்ளிருக்கும் எல்லா படைப்பாற்றல்களுமே பொருட்களாக குறைந்துகொண்டேபோகிறது. படைப்பாளி தன் பிடியை இழந்து கொண்டிருக்கிறான், தயாரிப்பு மட்டுமே வாழ்க்கையின் லட்சியமாகிவிட்டது.

படைபாற்றலைவிட நாம் தயாரிப்புகளை மட்டுமே மதிக்கிறோம்; இன்னும் எப்படி அதிகம் தயாரிப்பது என்று பேசிக்கொண்டிருக்கிறோம். தயாரிப்புகள் உங்களுக்கு பொருட்களை கொடுக்கலாம், அர்த்தங்களை தரமுடியாது. தயாரிப்பு உங்களை வெளிப்படையாக பணக்காரனாக்கலாம், ஆனால் உள்ளே உங்களை மோசமான வறுமையில் தள்ளும். தயாரிப்பு என்பது படைப்பல்ல, தயாரிப்பு என்பது

மிகச்சாதாரணமானது. அந்த எந்த முட்டாளும் செய்யலாம், அந்த வித்தையை ஒருவர் தெரிந்து வைத்திருக்கவேண்டும். அவ்வளவுதான்.

அந்த கவிஞன் இறந்துவிட்டான்; அந்த கவிஞன் இனியில்லை. இப்போது கவிதை என்கிற பெயரில் இருப்பதெல்லாமே ஏறக்குறைய கட்டுரைகள்தான். ஓவியம் என்கிற பெயரில் இருப்பதெல்லாமே ஏறக்குறைய கிறுக்குத்தனம். நீங்கள் பிகாஸோ, டாலி போன்றவர்களின் ஓவியங்களைப் பார்க்கலாம். அவை நோய்வாய் பட்டு கிடக்கிறது! பிகாஸோ மிகப்பெரிய அறிவாளி. ஆனால் நோய்வாய்ப் பட்டவர், மனநோய் பிடித்தவர். அவரது ஓவியங்கள் அவருடைய வெளிப்போக்குகளே; அது அவருக்கு உதவுகிறது – ஆனால் அது ஒருவகையில் வாந்தி எடுப்பதுபோல. உங்கள் வயிற்றில் ஏதாவது பிரச்னை இருந்தால் வாந்தி ஒரு நிவாரணம் அளிக்கிறது. அதுபோல ஓவியம் பிகாஸோவிற்கு உதவியது.; அவரை ஓவியம் வரையவிடாமல் செய்திருந்தால் அவருக்கு பைத்தியம் பிடித்திருக்கும். ஓவியம் அவருக்கு நல்லது செய்தது; அது அவரை பைத்தியமாக்காமல் காப்பாற்றியது; அந்ததுணியில் அவருடைய கிறுக்குதனம் வெளியானது. ஆனால் அவருடைய ஓவியங்களை வாங்கி அதை ரசித்து அதை தங்கள் படுக்கை அறைகளில் தொங்கவிடுபவர்கள் – அவர்களைப் பாருங்கள்? – அவர்கள் சுலபமாக நோயில் விழுவார்கள்.

முற்றிலும் வித்தியாசமான படைப்பாற்றலைப்பற்றி நான் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். தாஜ்மகால் - அதை ஒரு பெளர்ணமி முழு நிலவன்று கவனியுங்கள், உங்களுக்குள் மிகப்பெரிய ஒரு தியானம் நிகழும். அல்லது கஜ்ரோஹோ, கோனாராக், பூரி கோவில்கள் - அதில் தியானியுங்கள். உங்கள் காமஉணர்ச்சி முழுவதும் அன்பாக மாறுவதைகண்டு வியந்துபோவீர்கள்.

ஐரோப்பாவிலுள்ள மிகப்பெரிய தேவாலயங்கள் – பூமி வானத்தை எட்ட நினைக்கும் ஏக்கம்தான் அவை. அந்த மிகப்பெரிய படைப்புகளைப்பார்க்கும்போது, மிகப்பெரிய பாடல் ஒன்று உங்கள் இதயத்தில் எழுந்தாக வேண்டும். மிகப்பெரிய மௌனம் உங்களுக்குள் வந்திறங்க வேண்டும். மனிதன் அந்த கவித்துவத்தை இழந்துவிட்டான்,

படைப்புக்கான உந்துதல், கொல்லப்பட்டுவிட்டது. நாம் பொருட்களின்மீதுதான் அதிக ஆர்வம் கொண்டுள்ளோம். மேலும் மேலும் கருவிகள் செய்ய விரும்புகிறோம்..தயாரிப்பு என்பது அளவைப் பொறுத்தது. படைப்பாற்றல் என்பது தரத்தை பொறுத்தது.

நீங்கள் உங்கள் இதயத்தை மீட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். இயற்கையைப்பற்றி உங்களுக்கு ஒரு விழிப்பை மீண்டும் கொண்டுவரவேண்டும். ரோஜாக்கள், தாமரைகளை கவனிக்க மறுபடியும் படிக்கவேண்டும். நீங்கள் மரங்கள், பாறைகள், நதிகளோடு கொஞ்சம் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நட்சத்திரங்களோடு நீங்கள் உங்கள் உரையாடலை துவக்கவேண்டும்.

மருந்துச்சீட்டு

நேசிப்பதில் இன்பம்

நீங்கள் அன்பு செலுத்தும் போதெல்லாம், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அன்பு செலுத்த முடியாதபோது, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கமுடியாது. மகிழ்ச்சி என்பது அன்பின் செயல்பாடு. அன்பின் நிழல் அது; அது அன்பை தொடரும்.

அதனால் மேலும் மேலும் அன்பு செலுத்துங்கள், நீங்கள் மேலும், மேலும் அதிகமாக மகிழ்ச்சியில் இருப்பீர்கள். உங்கள் அன்பு உங்களுக்கு திரும்ப கிடைக்கிறதா என்பதைப்பற்றி கவலைப் படாதீர்கள், அது ஒருவிஷயமே அல்ல. மகிழ்ச்சி அன்பை தன்னால் தொடரும், அது திரும்ப கிடைக்கிறதா இல்லையா என்பதல்ல, மற்றவர் அதற்கு பதில்கொடுக்கிறார் என்பதில் அல்ல. அதுதான் அன்பின் அழகு, அதன் முடிவுகள் மிக ஆழமானது. அதன் மதிப்பு மிகவும் ஆழமானது. மற்றவரின் மறுமொழி சார்ந்து அது இருப்பதில்லை. அது முற்றிலும் உங்களுடையது. நீங்கள் யாரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதல்ல. ஒருநாய், ஒருபூனை, ஒருமரம், அல்லது ஒருபாறை என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

ஒரு பாறையின் பக்கத்தில் அமர்ந்து அன்பாக இருங்கள். அதனுடன் கொஞ்சம் பேசிப்பாருங்கள். அந்த பாறையை முத்தமிடுங்கள், அதன்மீது படுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் ஒன்றாகிவிட்டதாக உணருங்கள்,

திடீரென்று ஒருசக்தி வருவதை உணர்வீர்கள்,, ஒருசக்தி மேலேழும் – நீங்கள் அசாத்திய மகிழ்வுடன் இருப்பீர்கள். அந்தப்பாறை உங்களுக்கு எதையுமே திரும்ப கொடுத்திருக்காது, அல்லது கொடுத்திருக்கலாம். ஆனால் அதுவல்ல விஷயம். நீங்கள் நேசித்ததனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். நேசிப்பவர்கள்தான் மகிழ்ச்சியில் இருக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை உங்களுக்கு இந்ததிறவுகோல் தெரிந்துவிட்டால் நீங்கள் இருபத்திநாலு மணிநேரமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். நீங்கள் இருபத்திநாலு மணிநேரமும் அன்பு செலுத்துபவராக இருந்தால், இனியும் நீங்கள் நேசிப்பதற்கான பொருளை நம்பியிருக்கவில்லை, நீங்கள் மேலும், மேலும், சுதந்திரமானவராகிறீர்கள் காரணம் யாரும் இல்லாவிட்டாலும் நீங்கள் அன்பு செலுத்துபவராக இருக்கிறீர்கள். உங்களைச்சுற்றியுள்ள வெறுமையைகூட நீங்கள் நேசிக்கலாம். உங்கள் அறையில் தனியாக இருந்துகொண்டு, அந்தஅறை முழுவதையும் உங்கள் அன்பினால் நிரப்பலாம். நீங்கள் ஒரு சிறையில் இருக்கலாம்; ஒரு வினாடியில் நீங்கள் அதை ஒரு கோவிலாக்கலாம். நீங்கள் அதை அன்பினால் நிரப்பினால் இனிமேலும் அது சிறையல்ல. அன்பில்லாவிட்டால் கோவில்கூட சிறையாகும்.

இதயத்தின் இதழ்களைப் பிரியுங்கள்

சிலசமயங்களில் இதயம் ஒருமொட்டாக இருக்கிறது, மலராக இல்லை. ஆனால் அந்தமொட்டு மலராகலாம். ஒன்று செய்யுங்கள். சுவாசமுறை ஒன்றை செய்ய துவங்குங்கள். இதை உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்னால் அல்லது உணவருந்தி மூன்றுமணிநேரம் கழித்து என உங்கள் வயிறு காலியாக இருக்கும்போது செய்யுங்கள்.

எல்லா காற்றையும் வெளியேவிடுங்கள் – ஆழமாக வெளியே விடுங்கள், வயிற்றை உள்ளே இழுத்து எல்லாகாற்றையும் வெளியே தூக்கி எறியுங்கள். எல்லாகாற்றும் வெளியே போனபின், எவ்வளவுநேரம் முடியுமோ அதுவரையில் வெறுமனே வைத்திருங்கள், ஒரு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள். மூன்று நிமிடங்கள் நல்லது. அது கடினம்தான், ஆனால் போகப்போக உங்களால் அதை செய்யமுடியும். நீங்கள் காற்றில்லாமல் காய்ந்துகிடப்பீர்கள், பிறகு அது உள்ளே

தள்ளிக்கொண்டுவரும். அது தள்ளிக்கொண்டு வரும்போது உங்களுக்குள் பெரும் மகிழ்ச்சியை உணர்வீர்கள். பெரும் பலத்தோடு அது தள்ளிக்கொண்டு வரும்போது உங்கள் இதயம் திறக்க அது உதவும்.

உங்கள் இதயத்தை துளைக்க உங்களுக்கு ஏதோஒன்று தேவை. அதனால் இதை நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் போதெல்லாம் நீங்கள்செய்யலாம். ஒருதடவைக்கு ஏழுமுறைக்கு மேல் செய்யாதீர்கள். நீங்கள் ஒருநாளைக்கு மூன்று, நான்கு, அல்லது ஐந்துமுறை அல்லது அதற்கும்மேலே எந்த பிரச்சனையுமில்லை. வெறும் வயிற்றில் செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் காற்றை வெளியே தூக்கி எறியமுடியும். பின்னர் முடிந்தவரையில் அது வெளியே இருக்கட்டும். நீங்கள் இறந்துவிடுவீர்கள் என்று பயப்படாதீர்கள், காரணம் அதை பிடித்து வைக்கமுடியாது என்கிற நிலை வரும்போது உங்கள் கட்டுபாடு தளர்ந்து காற்று தள்ளிக்கொண்டு உள்ளே வரும். நாளடைவில் நீங்கள் சுவாசத்தை ஒரு மூன்றுநிமிடங்களுக்கு வெளியே வைத்திருக்கலாம், பின்னர் அது தள்ளிக்கொண்டு வரும்போது அது இதயத்தின் இதழ்களை திறக்கும்.

இதயத்தை திறக்க அது முக்கியமான ஒரு கருவி.

உங்கள் அன்பு சுவாசத்தை போலிருக்கட்டும்.

நீங்கள் சுவாசத்தை பிடித்து வைத்தால் நீங்கள் இறந்து போவீர்கள், காரணம் அது அப்படியே உறைந்து போகும்; அது இறந்து போகும். அது தன்பலத்தை, வாழ்க்கையின் குணத்தை, உயிர்துடிப்பை. முழுவதையும் இழக்கும், அதுதான் அன்பு விஷயத்திலும் நடக்கிறது. அது ஒருவகையான சுவாசம், ஒவ்வொரு தருணமும் அது தன்னை புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. அதனால் ஒருவர் அன்பினால் கட்டுபடும்போது, சுவாசத்தை நிறுத்துவது போலாகிறது, வாழ்க்கை அதன் முக்கியத்துவத்தை இழக்கிறது. அதுதான் மக்களுக்கு நடக்கிறது; மனது மிகுந்த ஆளுமை கொண்டது அது இதயத்தைகூட பாதித்து அதனையும் மிகுந்த பற்றுக்கொண்டதாக்கும்! இதயத்திற்கு பற்று என்பது தெரியாது, ஆனால் மனம் அதை களங்கப்படுத்தி, நச்சாக்குகிறது.

அதனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள். இருத்தலோடு அன்பாக இருங்கள், உங்கள் அன்பு சுவாசத்தை போலிருக்கட்டும். உள்ளே இழங்கள், வெளியே விடுங்கள், ஆனால் அன்பு உள்ளேயும் வெளியேயும் வந்துபோகட்டும். போகப்போக ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் போதும் நீங்கள் அன்பு என்கிற அந்த மாயாஜாலத்தை உருவாக்கவேண்டும். அதுதான் உங்கள் தியானம். நீங்கள் மூச்சை வெளியேவிடும்போது, உங்கள் அன்பை இருத்தலின்மீது பொழிவது போல உணருங்கள். நீங்கள் மூச்சை உள்ளே இழக்கும்போது, இருத்தல் தன்னுடைய அன்பை உங்கள்மீது பொழிகிறது.

விரைவில் உங்கள் சுவாசத்தின் தரம் மாறுவதை உணர்வீர்கள். பின்னர் அது உங்களுக்கு தெரிந்ததைவிட முற்றிலுமாக மாறுபட்டதாக இருக்கத் துவங்கும். அதனால்தான் இந்தியாவில் நாம் அதை பிராணா என்கிறோம், வாழ்க்கை – சுவாசித்தல் மட்டுமல்ல. அது வெறும் ஆக்ஸிஜன் அல்ல, அங்கே வேறு ஏதோ இருக்கிறது – வாழ்க்கையின் சாறு, அந்த தெய்வீகமே. நாம் அழைத்தால் அது உள்ளேவரும், சுவாசத்தோடு அலைபாயும்.

அதனால் இதுவே உங்கள் தியானமாக, வித்தையாக இருக்கட்டும். மெளனமாக உட்கார்ந்து, சுவாசித்து, அன்பை சுவாசியுங்கள். நீங்கள் திகைத்துப் போவீர்கள்; உள்ளுக்குள் ஒருநடனம் இருப்பதை உணரத் துவங்குவீர்கள்.

நேசிப்பவர்களுக்கான சுவாசம்.

சுவாசத்தின் அனுபவமானது அதிக, அதிகமாக ஆழமாகவும், கூர்ந்தநோக்குடனும், உள்வாங்கி கவனத்துடனும், ஆராயப்பட வேண்டும். உங்கள் உணர்ச்சிகளுடன் உங்கள் சுவாசம் எப்படி மாறுகிறது, சுவாசத்துடன் உணர்ச்சிகள் எப்படி மாறுகிறது என்ற இரண்டையும் நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் பயப்படும்போது உங்கள் சுவாசம் எப்படி மாறுகிறது என்பதை கவனியுங்கள். பிறகு ஒருநாள் நீங்கள் பயப்படாதபோது உங்கள் சுவாசத்தை மாற்ற முயலுங்கள். நீங்கள் பயப்படாதபோது உங்கள் சுவாசத்தை மாற்றினால், ஒரு அச்சம் உங்களுக்குள் உடனடியாக எழும்.

நீங்கள் யாரையாவது மிகவும் நேசிக்கும்போது உங்கள் சுவாசம் எப்படியிருக்கிறது என்பதை கவனியுங்கள். உங்கள் காதலியின் கையை பிடித்தபடி, நீங்கள் நேசிப்பவரை அணைத்தபடி, உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள். பிறகு ஒருநாள், ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந்தபடி, அதேபாணியில் உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள். அதையே கடைபிடியுங்கள், அதே முறையை மறுபடியும் செய்யுங்கள். உங்கள் காதலியை அணைத்தபடி சுவாசிப்பதைப் போலவே சுவாசியுங்கள். உங்களுக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கும், உங்கள் முழுஇருத்தலுமே உங்கள் நேசிப்பவராக ஆகிவிடும்! மறுபடியும் ஒருபெரியகாதல் உங்களுக்குள் எழும். அது ஒன்றாக இருக்கும்.

உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள், ஏனெனில் அந்த சுவாசத்தின் நேசிக்கும் நயம் மிகமுக்கியமானது. அது உங்கள் முழுஇருத்தலையும் மாற்றும்.

அந்த இரண்டு சுவாசமும் ஒன்றாகும்போது

நீங்கள் நேசிக்கும் தருணத்தை அதிகமாக கவனியுங்கள். எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உங்கள் சுவாசம் எப்படி மாறுகிறது என்பதை கவனியுங்கள். உங்கள் உடல் எப்படி அதிர்கிறது என்பதை பாருங்கள். உங்கள் பெண் அல்லது உங்கள் ஆணை அணைத்தபடி அதை ஒரு சோதனையாக செய்யுங்கள், நீங்கள் வியந்து போவீர்கள். ஒருநாள், அப்படி அணைத்தபடியே, ஒருவருக்குள் ஒருவர் உருகி, ஒருமணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்; அது ஒரு வண்ண ஒளிமயமான அனுபவமாயிருக்கும்.

ஒருமணிநேரம், எதுவுமே செய்யாமல், இருவருமே அணைத்தபடி, ஒருவருக்குள் ஒருவர் விழந்து, இணைந்து, ஒருவருக்குள் ஒருவர் உருகி, மெதுவாக ஒரு சுவாசம் வரும். ஈருடல் ஒரு இதயம் போல் நீங்கள் சுவாசிப்பீர்கள். நீங்கள் சேர்ந்தே சுவாசிப்பீர்கள். நீங்கள் ஒன்றாக சுவாசிக்கும்போது – அது உங்களின் எந்த முயற்சியினாலும் அல்ல, நீங்கள் அத்தனை நேசிப்பதாக உணர்கிறீர்கள் சுவாசம் தொடர்கிறது அதுதான் சிறந்த தருணங்கள், மிகஉயர்ந்தது, அது உலகத்தினுடையதல்ல. ஆனால் அதையெல்லாம் தாண்டி ``தொலைதூரம்'' சார்ந்தது.

அந்த தருணத்தில் தியானசக்தியின் முதல் கணநேரக்காட்சி உங்களுக்கு கிடைக்கும். அந்தநேரத்தில் இலக்கணம் இழந்துவிடும் மொழிசெத்துவிடும். அதைசொல்லப்போனால், மொழி மறைந்துவிடும், அந்த ஆழமான கணங்களை என்னவென்று சொல்லமுடியாது.

உணர்ந்துகைகோர்க்கவேண்டும்

நீங்கள் உங்கள் நண்பரின் கையைப் பிடிக்கும்போது, மிகுந்த எச்சரிக்கையோடு செய்யுங்கள். உங்கள் கை அதில் ஒரு கதகதப்பை வெளிப்படுத்துகிறதா என்பதை பாருங்கள். இல்லையென்றால், நீங்கள் கையைப் பிடிக்கலாம், ஆனால் அங்கே எந்த ஒரு தகவல் பரிமாற்றமுமில்லை அதனால் சக்தி மாறுவதில்லை. உண்மையில் நீங்கள் கையைப் பிடிக்கலாம் அந்த கை முழுமையாக குளிர்ந்து, உறைந்து போயிருக்கலாம். அதில் எந்த அதிர்வுமில்லை, எந்த நாடித் துடிப்புமில்லை, சக்தி உங்கள் நண்பருக்கு பாயவில்லை. பிறகு அது பயனற்றது. அது ஒரு வெற்று செயல்பாடு, ஆண்மையற்ற செயல்பாடு.

அதனால் நீங்கள் கைகளை பிடிக்கும்போது, உள்ளே ஆழமாக கவனியுங்கள், சக்தி போகிறதா இல்லையா என்பதை பாருங்கள், அந்த சக்தி போகிற திசைக்கு உதவுங்கள், அங்கே உங்கள் சக்தியை கொண்டு வாருங்கள், உங்கள் சக்தியை அங்கே கொண்டு செல்லுங்கள்.

ஆரம்பத்தில் அது கற்பனையான பயிற்சியாக இருக்கும், ஆனால் சக்தி அந்த கற்பனையை தொடரும். நீங்கள் அதை செய்யலாம். சிலசமயங்களில் உங்கள் நாடித்துடிப்பு எத்தனைமுறை துடிக்கிறது என்று எண்ணிப் பாருங்கள். அந்த நாடித்துடிப்பு மேலே வேகமாக சிலநிமிடங்கள் போவதாக கற்பனை செய்யுங்கள் பிறகு மறுபடியும் கூட்டிப்பாருங்கள், அது வேகமாக போவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். கற்பனைதான் அந்த வேர்களை உருவாக்குகிறது, அது சக்தியை வகைபடுத்தும்

காதல்கொண்டகண்களால்பாருங்கள்.

நீங்கள் யாரையாவது பார்க்கும்போது, காதல் கண்களால் பாருங்கள். நீங்கள் மக்களைப் பார்க்கும்போது, உங்கள் கண்கள் மூலமாக காதலை, அன்பை பொழியுங்கள். நீங்கள் நடக்கும் போது, உங்கள் அன்பை

சுற்றிலும் வாரியிறைத்து நடந்து செல்லுங்கள். துவக்கத்தில் அது ஒரு கற்பனையாக இருக்கும்., ஒரு மாதத்தில் அந்த கற்பனையே உண்மையாவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். மற்றவர்கள் நீங்கள் ஒரு அன்பான நபர் என்று நினைக்க துவங்குவார்கள்., உங்களை நெருங்குவதே ஒரு அபாரமான நன்மையென நினைப்பார்கள் – நன்றாக இருப்பதைப் போன்ற ஒரு உணர்வு எழும்.

அதை தன்னுணர்வோடு செய்யுங்கள் – காதலை நன்குணர்ந்து அந்த காதலை வெளிப்படுத்துங்கள்.

உங்கள்மீதேகாதல்கொள்ளுங்கள்.

இதை ஒரு சோதனையாக கொஞ்சம் செய்து பாருங்கள்.... நீங்கள் மரத்தடியில் தனியாக அமருங்கள், உங்கள் மீதே முதல் முறையாக காதல் கொள்ளுங்கள். உலகத்தை மறந்து விடுங்கள், அப்படியே உங்கள்மீது மட்டும் காதல் கொள்ளுங்கள். உண்மையில் ஒருவர் தன்மீதே காதலில் விழுவது எப்படி எனத்தேடுவதுதான் ஆன்மிகத் தேடல். உலகமோ மற்றவர்கள் மீது காதலில் விழும் ஒரு பயணமாக இருக்கிறது. – ஆன்மீகம் என்பதே ஒருவர் தன்மீதே காதலில் விழும் ஒரு பயணம்தான்.

ஆன்மீகம் என்பது முற்றிலுமான சுயநலம். அது ஒருவர் தன்னையே தேடுவது. தான் என்பதன் அர்த்தத்தை தேடுவது, உங்களை பற்றியே ஒரு சுவையை பெறுவது. அந்தசுவை உள்ளுக்குள் நடக்கதுவங்கும்போது .. கொஞ்சம்பொறுங்கள். உங்கள் தனித்தன்மையை உணருங்கள், உங்கள் இருத்தலின்மீது மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் `` நான் பிறக்காவிட்டால் நான் என்ன செய்திருப்பேன்? நான் இங்கு இல்லாதிருந்தால் நான் எப்படி யாரிடம் போய் புகார் சொல்லியிருப்பேன்?

நீங்கள் இப்போது வாழ்கிறீர்கள்! இந்த உண்மை, இந்த அளவு தன்னுணர்வு, இந்த அளவு விழிப்பு ` பேரின்பத்தின் சாயலை காணும் ஒரு சாத்தியம். – இதையெல்லாமே மகிழ்ச்சியோடு கொஞ்சம் அனுபவியுங்கள்.

இந்த சுவை உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் கரையட்டும். அந்த சந்தோஷத்தில் உங்களை அடித்துச்செல்ல அனுமதியுங்கள். ஆட விரும்பினால் நடனமாடுங்கள். சிரிக்கத் தோன்றினால் சிரிக்க

துவங்குங்கள், அல்லது ஒரு பாட்டுபாடத் தோன்றினால் ஒரு பாட்டு
பாடுங்கள்.. ஆனால் அதன் மையத்தில் நீங்கள் இருக்க
வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அந்த சந்தோஷம்
உங்களுக்குள்ளிருந்து ஊற்றெடுத்து ஒட்டும், வெளியே இருந்து அல்ல.

அத்தியாயம் 4

உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்

உங்கள் உண்மையான முகத்தை தேடுதல்

நோயறிதல்

ஆங்கிலத்திலுள்ள பெர்ஸனாலிட்டி என்கிற வார்த்தையை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். லத்தீன் வார்த்தை பெர்ஸனா என்பதிலிருந்து அது வந்தது, அதற்குப் பொருள் நடிகரின் முகமூடி. பண்டைய ரோமானிய நாடகங்களில் நடிகர்கள் முகமூடி அணிவார்கள்; அந்த முகமூடிக்குப் பெயர் பெர்ஸனா – பெர்ஸனா என்பதன் காரணம், சத்தம் அந்த முகமூடிக்கு பின்னாலிருந்து வருகிறது. ஸோனா என்றால் சத்தம். முகமூடிதான் பார்க்கிறவர்களுக்கு வெளிப்படையாக தெரியும், சத்தம் அதன் பின்னாலிருந்து வரும். அந்த வார்த்தை பெர்ஸனா என்பதிலிருந்து வந்துதான் பெர்ஸனாலிட்டி.

பெர்ஸனாலிட்டி என்பதே போலியானது. நல்ல பெர்ஸனாலிட்டி, கெட்ட பெர்ஸனாலிட்டி, பாவம் செய்தவனின் பெர்ஸனாலிட்டி, ஒரு துறவியின் பெர்ஸனாலிட்டி – எல்லாமே போலியானது.

உண்மையானது உங்கள் சாரம்தான்.

பெர்ஸனாலிட்டி என்பது வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஒருபகுதி. நீங்கள் கடலில் ஒரு மீனைப் பிடித்து, கரையில் தூக்கிப் போடுகிறீர்கள்; மீன் மீண்டும் கடலில் குதிக்கும். அதுபோலத்தான் இதுவும். இப்போதுதான் முதல் முறையாக அதற்கு தெரியும், எப்போதுமே கடலில்தான் வாழ்ந்திருக்கிறோம் என்பது' அது முதல்முறையாக அதற்குத் தெரியும் ``கடல்தான் எனது வாழ்க்கை' என்பது. அதுவரையில், அதைப் பிடித்து, கரையில் தூக்கி எறிகிற வரையில், அது கடலைப் பற்றியே நினைத்திருக்காது; அதற்கு கடலை பற்றி முற்றிலுமாக தெரிந்திருக்காது. ஒன்றை தெரிந்துகொள்ள, முதலில் நீங்கள் அதை இழக்க வேண்டும்.

சொர்க்கத்தைப் பற்றி தெரிய வேண்டுமானால், முதலில் நீங்கள் அதை இழக்க வேண்டும். ஒன்றை தொலைத்து, மீண்டும் பெறாத வரையில், நீங்கள் அதன் அழகை தெரிந்து கொள்ளவே முடியாது.

ஆதாமும், ஏவாளும் ஈடன் தோட்டத்தை இழக்க வேண்டியிருந்தது, அது இயற்கையான வளர்ச்சியின் ஒருபகுதி. ஆதாம் கடவுளின் அந்த அழகிய தோட்டத்தை பிரிந்ததால்தான், ஒருநாள் யேசுவாக முடிந்தது. – அவன் திரும்பி வரலாம். ஆதாம் ஈடனை விட்டுப்போனது மீனை கடலில் பிடித்து, கரையில் போடுவதைப் போலத்தான். , யேசு கடலில் குதிக்கும் மீனைப்போல.

பழங்காலமக்கள், சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளிடம் இருப்பது போன்ற குணம் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் அழகாக, இயல்பாக, இயற்கையாக, இருந்தனர். ஆனால் அது என்ன என்று முற்றிலும் தெரியாதவர்களாக, அதைப்பற்றிய தன்னுணர்வு இல்லாமல் இருந்தனர். அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தார்கள், ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி என்பது தன்னுணர்வற்றது. முதலில் அவர்கள் அதை இழக்கவேண்டும். அவர்கள் நாகரீகமானவர்களாக, படித்தவர்களாக, அறிவாளிகளாக வேண்டும்; அவர்கள் ஒரு கலாசாரமாக, ஒரு நாகரீகமாக, ஒருமதமாக ஆகவேண்டும். இயல்பான செயல்பாட்டை இழக்க வேண்டும். அவர்களுடைய சாரத்தை அவர்கள் மறக்கவேண்டும், பிறகு திடீரென்று ஒருநாள் அவர்கள் இழந்ததை உணரத் துவங்குவார்கள். அது நடந்தே தீரும்.

மிகப் பெரும் அளவில் அது உலகம் முழுவதும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது, ஏனெனில் முதல்முறையாக இப்போதுதான் மனிதகுலம் உண்மையிலேயே நாகரீகமடைந்துள்ளது.

அதிகம் நாகரீகம் அடைந்த நாடுகளில் அதிகம் உணரப்படுகிறது. வளராத நாடுகளில் இன்னும் அது உணரப்படவில்லை – அவர்களால் அதை உணர முடியாது. அந்த உள் வெறுமை. அர்த்தமற்றதன்மை, வாழ்வின் அபத்தம், போன்ற உணர்வுகளை அடைய ஒருவர் மிகவும் நாகரீகமடைய வேண்டும்.

அதனால்தான் நான் விஞ்ஞானத்தின் ஆதரவாளன், காரணம் அது மீனை கரையில் தூக்கிப்போட உதவுகிறது. பிறகு அந்த சூடானகரையில், சூடான மணலில், அந்த மீன் தாகத்தை உணர்கிறது, அதற்குமுன் அது தாகத்தை உணர்ந்ததில்லை. முதல்முறையாக தன்னைச்சுற்றி இருந்த கடலை, அந்த குளிர்ச்சியை, உயிர்கொடுக்கும் நீரை இழந்த உணர்வை அது பெறுகிறது. அது இறக்கிறது.

நாகரீகமடைந்த, படித்த மனிதனின் நிலையும் அதுதான். அவன் செத்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஒரு பெரிய விசாரணை ஆய்வு தொடங்குகிறது. என்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஒருவருக்கு தெரியவேண்டியுள்ளது, மறுபடியும் வாழ்க்கை கடலில் நுழைவது எப்படி?

மூன்றாம் உலகநாடுகளில், உதாரணமாக இந்தியாவில், அர்த்தமற்றது என்கிற உணர்வே இல்லை. சில இந்திய அறிவு ஜீவிகள் அதை பற்றி எழுதினாலும், அவர்கள் எழுத்தில் ஆழமில்லை. காரணம் அது இந்திய மனநிலையோடு தொடர்பு கொள்ளவில்லை. சில இந்தியர்கள் இந்த அர்த்தமற்றது, அபத்தம் பற்றி கீயேகாகார்ட், சாத்ரே, ஜாஸ்பர்ஸ், ஹெய்டக்கார் மாதிரி எழுதியிருக்கிறார்கள்.....அவர்கள் இந்த மனிதர்களை படித்திருக்கவேண்டும் அல்லது மேற்கு நாடுகளுக்கு சென்று வந்திருக்க வேண்டும், ஆனால் அவர்கள் அர்த்தமற்றதை பற்றி பேசும் போது அது குமட்டல் தருகிறது, அபத்தமாக இருக்கிறது. அது எல்லாமே பொய்யாகத் தொனிக்கிறது.

நான் சில இந்திய அறிவுஜீவிகளிடம் பேசியிருக்கிறேன், அது பொய்யாக தொனிக்கிறது. காரணம் அது அவர்களின் சொந்த உணர்வல்ல; இரவல் வாங்கியது. அவர்கள் மூலமாக சோரன் கியேகாகார்ட் பேசுகிறார்; அல்லது ஃப்ரெடரிக் நீட்ஷே அவர்கள் மூலமாக பேசுகிறார். அவர்களின் சொந்தக் குரலல்ல;. கீயேகாகார்ட் என்ன பேசுகிறார் என்பது உண்மையில் இவர்களுக்கு தெரியாது. அந்த வலியை அவர்கள் அனுபவித்ததில்லை. அந்த உணர்வே வேறு தளத்தைச் சார்ந்தது, அந்நியமானது; அவர்கள் ஒரு கிளிப்பிள்ளையைப்போல படித்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் அதைப் பேசுகிறார்கள், ஆனால் அவர்களின் முழுவாழ்க்கையும் எதையோ, வேறு எதையோ காட்டுகிறது. அவர்கள் சொல்வதும், அவர்கள் வாழ்க்கை காட்டுவதும் நேரெதிரானது.

ஒரு இந்திய அறிவுஜீவி தற்கொலை செய்துகொள்வது என்பது மிகமிக அரிது. நான் கேள்விப்பட்டதேயில்லை – ஆனால் மேற்கத்திய அறிவுஜீவிகள் தற்கொலை செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு இந்திய அறிவுஜீவி பைத்தியமாவதை பார்ப்பது மிகவும் அரிது' மேற்கில் அது ஒரு சாதாரண நிகழ்வு – பல அறிவுஜீவிகள் பைத்தியமாகியிருக்கிறார்கள். உண்மையான அறிவுஜீவிகள் ஏறக்குறைய தவிர்க்கமுடியாமல் பைத்தியமாகியிருக்கிறார்கள். அது அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவம்.

சுற்றிலும் நாகரீகம், அதிகமாக வளர்ந்த பெர்ஸனாலிட்டி, அதுவே ஒரு சிறைவாசமாகிறது, அதனால் அறிவுஜீவிகள் கொல்லப் படுகிறார்கள். நாகரீகத்தின் பளுவை அவர்களால் தாங்க முடிவதில்லை. அது அவர்களுக்கு மிக அதிகம், அவர்களுக்கு மூச்சுமுட்டுகிறது; அவர்களால் சுவாசிக்க முடியவில்லை. தற்கொலைகூட ஒரு விடுதலையாகத் தெரிகிறது. அல்லது அவர்களால் தற்கொலை செய்து கொள்ள முடியாவிட்டால், பைத்தியமாவதுதான் தப்பிக்க ஒரேவழி. பைத்தியமானாலாவது ஒருவர் நாகரீகத்தை மறக்கிறார், நாகரீகத்தின் பேரால் நடக்கும் முட்டாள்தனத்தை யெல்லாம் மறக்க முடிகிறது. பைத்தியம் என்பது நாகரீகத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வது.

வாழ்க்கை என்பது முற்றிலும் அர்த்தமற்றது என்பதை உணர்வதென்பது நாற்சந்தியில் நிற்பதுமாதிரி. ஒன்று நீங்கள் தற்கொலையைத்

தேர்ந்தெடுப்பீர்கள் அல்லது நீங்கள் எதையாவது நாடுவீர்கள்; ஒன்று நீங்கள் பைத்தியமாவதை தேர்ந்தெடுப்பீர்கள் அல்லது நீங்கள் தியானத்தை தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். அது ஒரு பெரிய திருப்புமுனை.

எல்லா பெர்ஸனாலிட்டியும் போலியானது. உள்ளே இருக்கும் சாரம் போலியானதல்ல, நீங்கள் எதை பிறப்பிலிருந்து கொண்டு வருகிறீர்களோ, அது உங்களுடன் எப்போதுமே இருக்கும்.

யாரோ யேசுவிடம் கேட்கிறார்கள், “உங்களுக்கு ஆபிரகாமைப்பற்றி ஏதாவது தெரியுமா?” யேசு பதிலளிக்கிறார் “ஆபிரகாமிற்கு இருப்பதற்கு முன்பே, நானிருக்கிறேன்”

இது, எத்தனை அபத்தமான அறிக்கை, ஆனால் அதற்கு ஒரு மிகப்பெரிய முக்கியத்துவமிருக்கிறது. ஆபிரகாம், யேசு இவர்களுக்குள் மிகப்பெரிய இடைவெளி; ஆபிரகாம் யேசுவிற்கு மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தையவர். ஆனால் யேசு சொல்கிறார், “ஆபிரகாமிற்கு இருப்பதற்கு முன்பே, நான் இருக்கிறேன்” அவர் சாரத்தைப்பற்றி பேசுகிறார். அவர் யேசுவைப்பற்றி பேசவில்லை. அவர் கிறிஸ்துவைப்பற்றி பேசுகிறார். அவர் எல்லையற்றதை பேசுகிறார். அவர் தன்னைப்பற்றி பேசவில்லை, அவர் பிரபஞ்சத்தை பற்றி பேசுகிறார்.

ஜென்மக்கள், உன் தந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு இருந்த உன்னுடைய உண்மையான முகத்தை நீ தெரிந்து கொண்டாலொழிய நீ ஞானம் பெறமுடியாது என்று சொல்வார்கள் அது என்ன மெய்யான முகம்? உங்கள் தந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே அது உங்களுக்கு இருந்தது, நீ இறந்தாலும் அது இருக்கும், உங்கள் உடலை எரித்துவிட்டார்கள். சாம்பலைத்தவிர எதுவுமேயில்லை – பிறகும் உங்களுக்கு அது இருக்கும்.

அது என்ன மெய்யான முகம்? அது சாரம் – அதை ஆன்மா என்றழைப்பார், இந்த ‘உயிர்’, இந்த ‘தான்’ ஆகிய இந்த வார்த்தைகள் எல்லாமே ஒன்றையேதான் குறிக்கிறது. நீங்கள் ஒருசாரமாக பிறந்திருக்கிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் அந்த சாரமாகவே விட்டு வைக்கப்பட்டால், சமூகம் உங்களுக்கென்று ஒரு பெர்ஸனாலிட்டியை உருவாக்காமல் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு மிருகத்தை போலிருப்பீர்கள். அது சிலருக்கு நடந்திருக்கிறது.

உதாரணமாக, இமயத்திற்கு அருகே வடஇந்தியாவில் ஒரு குழந்தை கண்டெடுக்கப்பட்டது. ,ஒநாய் வளர்த்த ஒரு பதினோரு வயது குழந்தையை மீட்டிருக்கிறார்கள், ஒநாய்- குழந்தை. ஒரு மனிதக்குழந்தையை ஒநாய்கள் வளர்க்கின்றன. ஆனால் ஒநாய்கள் ஒநாய் பெர்ஸனாலிட்டியைத்தான் கொடுக்கும்.; குழந்தை மனித குழந்தை தான், அதனிடம் அந்த சாரம் இருந்தது, ஆனால் அதற்கு ஒரு ஒநாயின் பெர்ஸனாலிட்டி இருந்தது.

பலதடவைகள் இது நடந்திருக்கிறது. மனித குழந்தைகளை வளர்க்கும் திறன் ஒநாய்களுக்கு இருந்திருக்கிறது, அவைகளுக்கு ஒருவிதமான அன்பு, பாசம், மனிதகுழந்தைகள் மீது இருக்கிறது. மனிதசமுதாயம் கொடுக்கக்கூடிய எந்தவித கறையும் இந்த குழந்தைகளிடம் இல்லை.; அவர்களின் இருந்தல் களங்கப்படவில்லை, அவர்கள் சுத்தமான சாரம். அவர்கள் கடலில் இருக்கும் மீன்களைப்போல – அவர்களுக்கு தாங்கள் யார் என்பதே தெரியாது. அவர்கள் மிருகங்களால் வளர்க்கப்பட்டபின் அவர்களுக்கு மனித பெர்ஸனாலிட்டியை கொடுப்பது கடினம்' அது கடினமான வேலை. அந்த முயற்சியில் ஏறக்குறைய எல்லாக் குழந்தைகளுமே இறந்துபோய்விட்டன. அவர்களால் மனித வழிகளைக் கற்கமுடியாது.; இப்போது மிகவும் தாமதமாகி விட்டது. அந்த அச்சை வடித்தாகி விட்டது, அவர்கள் ஒரு பெர்ஸனாலிட்டியாக பொருந்தியாகிவிட்டது. அவர்கள் எப்படி ஒநாயாக இருப்பது என்பதை கற்றுக்கொண்டு விட்டார்கள். அவர்களுக்கு எந்த ஒழுக்கமும் தெரியாது. அவர்களுக்கு எந்தமதமும் தெரியாது. அவர்கள் இந்து, கிறிஸ்துவர், முஸ்லிம் அல்ல. அவர்கள் கடவுளைப்பற்றி கவலைப்படுவதில்லை – அவரைப்பற்றி அவர்கள் கேள்விப்பட்டதேயில்லை. அவர்களுக்கு தெரிந்ததெல்லாம் ஒநாய் வாழ்க்கைதான்.

ஒரு மனித பெர்ஸனாலிட்டி என்பது தடையாக இருக்குமேயானால் நீங்கள் அதைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், நீங்கள் பிடித்துக்கொண்டால்தான் அது தடை. நீங்கள் அதை கடக்கவேண்டும்; அது ஒரு ஏணி, அல்லது அது ஒரு பாலம். ஒருவர் தன் வீட்டை பாலத்தின்மீது அமைக்கக்கூடாது. அந்த பாலத்தை கடந்துதான் போகவேண்டும்.

மனித பெர்ஸனாலிட்டி என்பது ஒரு சார்பு கொண்டது. ஒரு நல்ல சமூகத்தில் நாம் குழந்தைகளுக்கு அந்த பெர்ஸனாலிட்டியை கொடுப்போம், ஆனால் அதை விட்டுவிடக்கூடிய ஆற்றலையும் கொடுப்போம். அதுதான் இப்போது இங்கு இல்லாமல் இருக்கிறது., நாம் அவர்களுக்கு ஒரு பெர்ஸனாலிட்டியை கொடுக்கிறோம். மிக இறுக்கமான பெர்ஸனாலிட்டி, அவர்கள் அதில் அடைபட்டு, சிறைபட்டு விடுகிறார்கள்., ஆனால் அதிலிருந்து விடுபட ஒரு வழியை அவர்களுக்கு நாம் கொடுப்பதில்லை. அது ஒரு குழந்தையிடம் அணிந்துகொள்ள ஒரு கவசத்தை கொடுக்கிறோம், ஆனால் அதை எப்படி கழட்டவேண்டுமென்று நாம் கற்றுக்கொடுப்பதில்லை., அவன் வளர்ந்து விட்ட பின் ஒருநாள் அந்த உடைகளை எப்படி களைவது என்று சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை.

சீனாவில் பெண்களின் கால்களுக்கு என்னசெய்தார்களோ, அதைத்தான் நாம் மனித ஜீவன்களுக்கு செய்துகொண்டிருக்கிறோம். குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து கால்களை கட்டிப்போடுவார்கள், எலும்புகள் உடைந்து, அதனால் கால்கள் வளராமல் சின்னதாகவே இருக்கும். அவர்கள் சின்னகால்களை நேசிப்பார்கள், அதை வெகுவாகப் பாராட்டுவார்கள். பணக்கார குடும்பங்கள்தான் அதை செய்யமுடியும், காரணம் அந்த பெண்ணினால் எதையும் செய்யமுடியாது. அந்த பெண்ணால் ஒழுங்காக நடக்கக்கூட முடியாது. உடலை சுமக்க முடியாத அளவு அந்த கால்கள் மிகசிறிதாக இருக்கும். ஏழை குடும்பங்களினால் அதை செய்யமுடியாது, அதனால் சின்னகால்கள் என்பது மேற்குடி மக்களின் அடையாளம்.

நாம் அதை பார்த்து சிரிக்கலாம், ஆனால் நாம் அதையேதான் செய்துகொண்டிருக்கிறோம். இப்போது மேற்கே பெண்கள் அந்த அபத்த காலணிகளை அணிந்து நடக்கிறார்கள்; அத்தனை உயர குதிகால் செருப்புடன். ஒரு சர்க்கஸில் நீங்கள் அதைச்செய்தால் சரியாக இருக்கும், ஆனால் அத்தனை உயர செருப்பு நடப்பதற்கல்ல. ஆனால் அதை பாராட்டுகிறார்கள், காரணம் ஒரு பெண் அத்தனை உயரசெருப்புடன் நடக்கும்போது அவளிடம் ஒரு காமரீதியான கவர்ச்சிஈர்ப்பு ஏற்படுகிறது; அவளது பின்புறம் புடைத்து கொண்டு, பிரதானமாக தெரியும். நடப்பது கடினமாக இருப்பதனால், அவர்களுடைய பின்புறம் வழக்கத்தைவிட

அதிகமாக அசையும். ஆனால், இதை சரி என்று ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள், மற்ற சமூகங்கள் இதை பார்த்துச்சிரிக்கும்.

உலகம் முழுவதும் பெண்கள், மார்புக்கச்சு(பிரா) அணிகிறார்கள். அது ஒரு சம்பிரதாயமானது, பாரம்பரியமானது என்று நினைக்கிறார்கள்.

உண்மையில் அந்த மார்புக்கச்சு, பெண்களை அதிககவர்ச்சியாக்குகிறது; அது அவள் உடலுக்கு அவளிடமில்லாத ஒரு அமைப்பை கொடுக்கிறது.

அதனால் அவளது மார்பகம் வெளியே நீட்டி அவளை

இளமையாகக்காட்டும், தொங்கிக் கொண்டிருக்காது. 'நாகரீக' உலகத்து

சமூகங்கள், அந்த பெண்கள் மார்புக்கச்சு அணியவேண்டுமென்று

வற்புறுத்துகிறது, அவர்கள் சமயப்பற்றோடு, ஆசாரமாக இருப்பதாக

நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களையே முட்டாளாக்கிக்

கொண்டிருக்கிறார்கள்., வேறு யாரையும் அல்ல. அந்த மார்புக்கச்சு

என்பது ஒரு காமக்கருவி. பழங்கால சமூகத்தில் ஒரு வினோத

பழக்கமிருந்தது. உதடுகளை பெரிதாக, தடிமனாக ஆக்கினார்கள். குழந்தை

பருவத்திலிருந்து, எடையுள்ளவைகளை அந்த உதட்டினில் கட்டி

தொங்கவிடுவார்கள், அதனால் அது பெரிதாக, தடியாக இருக்கும்.

அதுதான் ஒரு காமகவர்ச்சி உள்ள ஒரு பெண்ணின் அடையாளம் –

தடியான பெரிய உதடுகள் ஒரு நல்ல முத்தத்தை கொடுக்க முடியும் என்பது

வாஸ்தவம்தான்! சில பழங்கால சமூகங்களில் ஆண்கள் தங்கள் அந்தரங்க

உறுப்புகளில் நீண்டஉறை ஒன்றை அணிந்திருப்பார்கள் அது பெரிதாக

தெரிய வேண்டுமென்பதற்காக – அதே எண்ணம்தான் மார்புக்கச்சு

அணியும் பெண்களுக்கும். நாம் இப்போது அந்த முட்டாள் மனிதர்களைப்

பார்த்து சிரிக்கிறோம்., ஆனால் அதே கதைதான்!

இளவயதுக்காரர்கள்கூட இப்போது இறுக்கமான கால்சிராய்

அணிகிறார்கள் – அது தங்கள் ஆணுறுப்பை காட்டுவதற்கு. ஆனால்

ஒன்றை சமூகம் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டால், யாரும் அதை கண்டு

கொள்வதில்லை.

நாகரீகம் என்பது இறுக்கமாக பிடிப்பதாக இருக்கக்கூடாது. உங்களுக்கு

ஒரு பெர்ஸனாலிட்டி தேவை என்பது நிச்சயம், அவசியம், ஆனால் அது

சுலபமாக ஏற்கவும் விலக்கவும் கூடிய பெர்ஸனாலிட்டியாக

இருக்கவேண்டும். – பெரிதான உடைகளைப்போல,

இரும்பினாலானதல்ல. பருத்தி போதும், அதை சுலபமாக எடுக்கவும், போடவும் முடிய வேண்டும். அதை தொடர்ந்து அணிந்து கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

புரிந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு நபர் என்று நான் அவரைத்தான் சொல்கிறேன்.; அந்த சாரத்தில் வாழும் ஒருவர், சமூகத்தை பொறுத்த வரையில், அவர் பெர்ஸனாலிட்டியோடு வலம் வருகிறார். அவர் அந்த பெர்ஸனாலிட்டியை பயன்படுத்துகிறார், தன்னுடைய இருத்தலுக்கு தானே எஜமானனாக இருக்கிறார்.

சமூகத்திற்கு சில பெர்ஸனாலிட்டிகள் தேவை; நீங்கள் உங்கள் சாரத்தை சமூகத்திற்கு கொண்டு வந்தால், நீங்கள் உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் பிரச்சனைகளை உருவாக்குகிறீர்கள். மக்கள் உங்கள் சாரத்தை புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள்., உங்கள் உண்மை அவர்களுக்கு மிகவும் கசப்பாக இருக்கும். உங்கள் உண்மை அவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவாக இருக்கும். அது தேவையில்லை! நீங்கள் சமூகத்திற்குள் நிர்வாணமாக போகவேண்டியதில்லை, நீங்கள் உடை அணிந்து கொள்ளலாம்.

ஆனால் ஒருவர் தன் சொந்தவீட்டில் நிர்வாணமாக இருக்கவேண்டும், அவர்களுடைய குழந்தைகளோடு விளையாடிக்கொண்டு; ஒரு கோடைகால காலைவேளைகளில் தோட்டத்தில் உட்கார்ந்து டீ பருகிக்கொண்டே, அந்த புல்வெளியில், ஒருவர் நிர்வாணமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் உங்கள் அலுவலகத்திற்கு நிர்வாணமாக போகவேண்டிய அவசியமில்லை – அது தேவையில்லை! உடைகள் ரொம்ப நல்லதுதான், நீங்கள் உங்களை எல்லோரிடத்திலும் வெளிக்காட்ட வேண்டியதில்லை. அது நாடகத்தனமாக இருக்கும்; அது இன்னோரு எல்லை. ஒருபக்கம் துணியில்லாமல் படுக்கப்போவதற்குகூட தயாராக இல்லாத மக்கள், இன்னோருபக்கம் கடைவீதிகளில்கூட நிர்வாணமாக திரியும் ஜைனதுறவிகள், அல்லது இந்து சாதுக்கள். இதில் மேற்கத்தியபெண்கள் தன் கைகளை மறைத்துக் கொள்ளாமல், சரியாக துணி உடுத்தாமல் திரிகிறார்கள் என்று இதே இந்து மற்றும் ஜைனதுறவிகள் சொல்வதுதான் வினோதமானது.

இந்தியா மாதிரியான சூடானதேசத்தில், மேற்கிலிருந்து வருபவர்கள் அதிகதுணி போட்டுக்கொள்வதில் சிரமப்படுகிறார்கள். இந்தியாவில் மக்கள் டையும் கோட்டும் அணிந்துகொண்டு போவதை பார்க்கும்போது மேற்கிலிருந்து வருபவர்களுக்கு அபத்தமாகத் தெரிகிறது. அது முற்றிலும் அபத்தம்! மேற்கில் பரவாயில்லை, அங்கே குளிர் அதிகம், டையும் கோட்டும் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு – ஆனால் இந்தியாவில் அது தற்கொலை முயற்சி. மேற்கில் உங்கள் காலணியும், காலுறையும் சரி, ஆனால் இந்தியாவில்? ஆனால் மக்கள் நடிக்கிறார்கள். அவர்கள் இந்தியா மாதிரி சூடான தேசத்தில் ஒருநாள் முழுவதும் காலணி, காலுறையோடு அலைகிறார்கள், மேற்கத்திய உடை இந்தியாவிற்கு பொருந்தாது – இறுக்கமான பேண்ட், கோட், டை, தொப்பி முதலானவை – அது உங்களை கேலிக்குரியதாக்குகிறது. இந்தியாவிற்கு தளர்ந்த உடைகள்தான் தேவை. அதற்காக இன்னொரு எல்லைக்கு போக வேண்டியதில்லை – அதனால் நீங்கள் நிர்வாணமாக ஓடத்துவங்க வேண்டியதில்லை, நிர்வாணமாக கடைவீதிகளில் அலைய வேண்டியதில்லை. அது உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் தேவையில்லாத பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்.

ஒருவர் இயற்கையாக இருக்கவேண்டும், அப்படி இயற்கையாக இருப்பது என நான் சொல்வது என்னவென்றால் ஒருவர் சமூகத்தில் தேவைப்படும்போது. தன்னுடைய பெர்ஸனாலிட்டியை காட்டும்படியாக இருக்கவேண்டும்., அது உராய்வை தடுக்கும் தன்மையோடு செயல்படும், அது உதவும், காரணம் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் இருக்கிறார்கள். உராய்வை தடுக்கும் பொருள் தேவை, இல்லாவிட்டால் மக்கள் தொடர்ந்து மோதலிலேயே இருப்பார்கள், ஒருவருகொருவர் மோதிக்கொண்டு இருப்பார்கள். அப்படி நிகழாமல் இந்த பொருள் தடுக்கும்,; இது அவர்களது வாழ்க்கையை சுமுகமாக வைத்திருக்கும்.

நீங்கள் அடுத்தவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது ஒரு பெர்ஸனாலிட்டி தேவை, ஆனால் அதே பெர்ஸனாலிட்டி நீங்கள் உங்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது தடையாக இருக்கும். நீங்கள் மனிதர்களோடு உறவாடும்போது பெர்ஸனாலிட்டி மிகவும் நல்லது.

நீங்கள் இருத்தலோடு உறவு கொள்ளத்துவங்கும்போது அதே பெர்ஸனாலிட்டி ஒரு தடை.

மருந்துச்சீட்டு

உள்ஒளி

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தாயின் கருவிலிருக்கும்போது முழு ஒளியோடு இருக்கிறது; அது ஒரு உள்ஒளி. ஒர் உள்பிரகாசம். ஆனால் குழந்தை பிறந்து, அது தன் கண்களைத் திறந்து, இந்த உலகத்தையும், வண்ணங்களையும் ஒளியையும் மக்களையும் பார்க்கும்போது, மெதுவாக அதன் தன்மை மாறுகிறது. அது தனக்குள்ளே பார்ப்பதை மறக்கிறது, அதற்கு வெளிஉலகத்தின் மீது அதிகமான ஆவல் வருகிறது. அது மெதுவாக, மெதுவாக அதனுடன் ஐக்கியமாகிறது, உள்ளே பார்க்க மறக்கிறது, அதைப்பற்றிய கவனமே வருவதில்லை.

தியானத்தில் ஒருவர் தனக்குள்ளே இருக்கும் உள்ஒளியோடு மறுதொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் முழு உலகத்தையும் மறந்து உள்ளே போகவேண்டும், உள்பக்கம் திரும்ப வேண்டும். அதனுடன் இசைய வேண்டும்., இந்த உலகத்தையே மறந்து, ஏதோ அது இல்லாததுமாதிரி தன்னுடன் லயப்பட வேண்டும். .

தினமும் குறைந்தது ஒரு மணிநேரமாவது ஒருவர் உலகத்தையே முற்றிலுமாக மறந்து அப்படியே தானாக இருக்கவேண்டும். பிறகு, மெதுவாக அந்த பழைய அனுபவங்கள் உயிர் பெறுகிறது. இப்போது,, உங்களுக்கு அது தெரிய வரும்போது, அது அபாரமானதாக இருக்கும். காரணம் இப்போது நீங்கள் பல்வேறுவிதமாக இந்த உலகத்தை பார்த்துவிட்டீர்கள்; நீங்கள் எல்லா சத்தங்களையும் கேட்டு விட்டீர்கள். இப்போது அந்த உள்ஒளியையும், அந்த ஒளியின் தூய்மையையும் பார்க்கும்போது அது முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான அனுபவமாகிறது. அது போஷாக்கானது, புத்துணர்வானது, அது சாரத்தின் ஆதாரம்.

இதுவே இரவு அல்லது அதிகாலையில் அல்லது எப்போதெல்லாம் உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கிறதோ அப்போதெல்லாம் உங்களது தியானமாக இருக்கட்டும்., உலகத்தை மறப்பது சுலபமாக இருக்கும்போது

– இரவின் பிற்பகுதியில் போக்குவரத்து நின்ற பிறகு, மக்கள் தூங்கியபிறகு, முழுஉலகமே இயல்பாகவே அடங்கியபிறகு அல்லது அதிகாலையில் மக்கள் அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போதும் உள்ளே நழுவுவது என்பது சுலபம். ஆனால் ஒருமுறை நீங்கள் அந்த உள்ஒளியைப் பார்த்துவிட்டால், பிறகு நீங்கள் அதை எந்தநேரமும் பார்க்கலாம். கடைவீதியில், நடுப்பகலில், நீங்கள் உங்கள் கண்களை மூடலாம், நீங்கள் உடனே அதை பார்க்கலாம். நீங்கள் அதை ஒருகணம் பார்த்தால்கூட அது அபாரமான இளைப்பாறுதலை தரும்.

ஆனால் இரவில் ஆரம்பியுங்கள், ஒருமணி நேரம் மௌனமாக அமர்ந்து அதை பாருங்கள், கவனியுங்கள், அந்த ஒளி வெடிக்க காத்திருங்கள். ஒருநாள் அது வெடிக்கும். நீங்கள் அதை உருவாக்கவேண்டாம். நீங்கள் அதை மறுபடியும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

மகிழ்ச்சிக்கு வழி செய்யுங்கள்.

தன்னை தெரிந்துகொள்வது என்பது பாலபாடம். அது ஒன்றும் கடினமல்ல, அது கடினமாக இருக்கவே முடியாது. நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட சிலவற்றை மறக்கவேண்டும். நீங்கள் யார் என்பதை தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் எதையும் படிக்கவேண்டியதில்லை., நீங்கள் சிலவற்றை மறக்கவேண்டும், அவ்வளவுதான்.

முதலில், பொருட்கள் மீதுள்ள அக்கறையை துறந்து விடுங்கள்.

இரண்டாவது, நீங்கள் உங்கள் யோசனைகள் மீதுள்ள ஆர்வத்தை மறந்து விடுங்கள்.

மூன்றாவது தானாகவே நடக்கும். சாட்சிபாவம்.

முதலில், நீங்கள் விஷயங்களை பார்க்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள். மௌனமாக உட்கார்ந்து, ஒரு மரத்தை பாருங்கள், அதையே கவனியுங்கள். அதைப்பற்றி யோசிக்காதீர்கள். 'அது எந்த மாதிரி மரம்?' என்று கேட்காதீர்கள். அது அழகானதா, அழகாக இல்லையா என்று சொல்லாதீர்கள். 'பச்சை' 'காய்ந்தது' என்று சொல்லாதீர்கள்.

அதைச்சுற்றி எந்த யோசனையையும் சுழலவிடாதீர்கள். அப்படியே அந்த மரத்தை பார்த்துக் கொண்டிருங்கள்.

நீங்கள் இதை எங்கே வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், எதை வேண்டுமானாலும் கவனிக்கலாம். ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எண்ணம் வரும்போது அதை தள்ளி வைக்க வேண்டும். அதை நகர்த்தி வைத்துவிட்டு மறுபடியும் அந்த பொருளை பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் அது கடினமானதாக இருக்கும், ஆனால் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, அங்கே ஒரு இடைவெளி வரும். அப்போது எந்த யோசனையும் இருக்காது. அந்த எளிமையான அனுபவத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சி எழுவதை கண்டறிவீர்கள். எதுவுமே நடக்கவில்லை; யோசனைகள் அங்கே இல்லை. மரம் அங்கே இருக்கிறது, நீங்கள் அங்கே இருக்கிறீர்கள், உங்கள் இருவருக்கும் இடையே வெற்றிடம். அந்த வெற்றிடத்தில் எந்த யோசனைகளும் இல்லை. கண்ணுக்கு தெரிய எந்த காரணமுமில்லாமல், திடீரென்று ஒரு மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சி. நீங்கள் முதல் ரகசியத்தை அறிந்துகொண்டீர்கள்.

பிறகு இதை மிக நுட்பமான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். பொருட்கள் நிறைய இருக்கின்றது, அதனால்தான் ஒரு பொருளிலிருந்து ஆரம்பியங்கள் என்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் அறையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள், நீங்கள் ஒரு புகைப்படத்தை பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கலாம் – நீங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரே விஷயம், அதைப்பற்றி யோசிக்காதீர்கள். யோசிக்காமல் பார்த்துக் கொண்டேயிருங்கள். மெதுவாக, மெதுவாக, அது நடக்கும். எதையும் யோசிக்காமல் ஒரு மேஜையை பாருங்கள், போகப்போக அந்த மேஜை இருக்கிறது, நீங்கள் இருக்கிறீர்கள், உங்கள் இருவருக்குள்ளும் எந்த யோசனையும் இல்லை. பிறகு திடீரென்று மகிழ்ச்சி வரும்.

யோசனையற்ற நிலையின் செயல்பாடுதான் மகிழ்ச்சி. மகிழ்ச்சி அங்கே இருக்கிறது; பல்வேறு சிந்தனைகளால் அது அமுக்கப்பட்டிருக்கிறது. யோசனைகள் இல்லாதபோது, அது தெரிகிறது.

பார்க்கக்கூடியவற்றிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். பிறகு, பழகியவுடன், யோசனைகள் மறைந்துவிட்டது என்று ஒரு தருணம் நீங்கள் உணரத்துவங்கியதும், பொருட்கள் மட்டுமே அங்கு இருக்கும். பிறகு இரண்டாவது விஷயத்தை ஆரம்பியுங்கள்.

இப்போது உங்கள் கண்களை மூடுங்கள், உங்களுக்கு வரும் ஏதாவது ஒரு எண்ணத்தை கவனியுங்கள் – அந்த எண்ணத்தைப்பற்றி யோசிக்காமல். உங்கள் மனத்திரையில் ஏதாவது ஒரு முகம் வரும் அல்லது ஒரு மேகம் நகரும் அல்லது ஏதாவது – அதை எந்த சிந்தனையுமில்லாமல் பாருங்கள். .

முதலாவதைவிட இது சற்று கடினமாக இருக்கும். காரணம் பொருட்கள் மொத்தமாக இருக்கிறது; சிந்தனைகள் நுட்பமாக இருக்கிறது. ஆனால் முதலாவது நடந்துவிட்டால், இரண்டாவது நடக்கும்; அவகாசம் மட்டும்தான் தேவை. அந்த எண்ணங்களை பார்த்துக்கொண்டேயிருங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து அது நடக்கும். சில வாரங்களுக்குள்ளாகவே., அது மாதங்களில் நடக்கலாம் அல்லது வருடங்கள் கூட எடுக்கலாம்- எத்தனை உள்ளார்ந்து, எவ்வளவு முழுயோடு நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது அது.

பிறகு, ஒருநாள், திடீரென்று, சிந்தனைகள் அங்கே இல்லை. நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்கள். முதல் தடவை அடைந்த மகிழ்ச்சியில் அந்த மரம் இருந்தது. எண்ணங்கள் மறையும் போது அடையும் சந்தோஷம், அந்த முதல் சந்தோஷத்தைவிட ஆயிரம் மடங்கு அதிகமானதாக இருக்கும். ஆயிரம் மடங்கு! அது ஆழமாக இருக்கும் நீங்கள் அந்த மகிழ்ச்சியில் மூழ்கிப்போவீர்கள்.

இது இரண்டாவது கட்டம். இது நடக்க ஆரம்பித்தவுடன் பிறகு மூன்றாவதை செய்யுங்கள். கவனிப்பவரை கவனியுங்கள். இப்போது எந்தப்பொருளும் இல்லை. பொருட்களை விட்டுவிட வேண்டும். சிந்தனைகளையும் விட்டுவிட வேண்டும், இப்போது நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்கள். இப்போது அப்படியே அந்த கவனிப்பவரைக் கவனியுங்கள். பார்க்கும் செயலுக்கு ஒரு சாட்சியாக இருங்கள்.

ஆரம்பத்தில், மறுபடியும், கடினமாக இருக்கும்., காரணம் எதையாவது பார்ப்பது மட்டும்தான் நமக்குத் தெரியும் – ஒரு பொருள் அல்லது சிந்தனை. ஒரு யோசனையிருந்தால்கூட அதையாவது கவனித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இப்போது எதுவுமேயில்லை, முழுமையான வெறுமை. கவனிப்பவர் மட்டுமே இருக்கிறார். நீங்கள் உங்கள் பக்கமாக திரும்ப வேண்டும்.

இதுதான் முக்கியமான ரகசிய திறவுகோல். நீங்கள் அப்படியே அங்கே தனியாகவே இருக்கிறீர்கள். அந்த தனிமையில் ஓய்வெடுங்கள், இது நடக்கும் ஒரு தருணம் வரும். அது நடந்துதான் ஆகவேண்டும். முதல் இரண்டு நடந்துவிட்டால், மூன்றாவது நடந்தேதான் ஆகவேண்டும். அதைப்பற்றி நீங்கள் கவலைப்படவேண்டாம்.

இது நடந்துவிட்டால், பிறகு முதல்முறையாக உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி என்றால் என்னவென்றுதெரியும். அது ஏதோ உங்களுக்கு நடப்பதல்ல, அதனால் அதை அழித்து விட முடியாது. நீங்கள் உங்களுடைய உண்மையான இருத்தலில் இருக்கிறீர்கள். அதுதான் உங்கள் அடிப்படை இருத்தல்; இப்போது அதை பறித்துக்கொண்டு விடமுடியாது. இப்போது அதை இழக்க வழியேயில்லை. நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து விட்டீர்கள்.

அதனால் நீங்கள் பொருட்களை, யோசனைகளை மறக்க வேண்டும். முதலில் பார்க்கக்கூடியதை கவனியுங்கள், பிறகு நுட்பமானதை கவனியுங்கள், பிறகு அதற்காப்பாற்பட்டதை அதாவது அந்த பார்க்கக்கூடியதற்கும், நுட்பத்திற்கும் அப்பாலுள்ளதை கவனியுங்கள்.

நீங்கள் இங்கே இருக்கிறீர்களா?

ஒவ்வொருநாள் காலையிலும் ஜென்குரு ஒபாக்கு கேட்பார், `ஒபாக்கு, இன்னும் நீ இங்கே இருக்கிறாயா?`

அவருடைய சீடர்கள் சொல்லுவார்கள், ``வெளிஆட்கள் கேட்டால், உங்களை பைத்தியம் என்று நினைப்பார்கள்! ஏன் இப்படி செய்கிறீர்கள்?`

அவர் சொல்லுவார், ``காரணம் இரவில் நான் அப்படியே மறைந்துவிடுகிறேன்... கனவுகளும், சிந்தனைகளும் இல்லாத ஒரு மௌனமான மனது... நான் எழுந்திருக்கும்போது ஒபாக்கு இன்னும் இங்கே இருக்கிறான் என்பதை எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. வேறுயாரிடம் நான் கேட்கமுடியும்? நான் என்னைத்தான் கேட்டுக்கொள்ள முடியும், ``ஒபாக்கு நீ இன்னும் இங்கு இருக்கிறாயா?"

பிறகு தனக்குதானே சொல்வார், ``ஆமாம். ஐயா!"

ஒருவருக்கு தன்மீதே ஒரு ஆழ்ந்தமரியாதை இருக்கவேண்டும். ராமன், கிருஷ்ணன் பெயரை மறுபடியும் மறுபடியும் சொல்வதைவிட, உங்கள் பெயரை சொல்லி, `நீ இங்கே இருக்கிறாயா?' என்று நீங்கள் உங்களையே கேட்பது ஒரு மிகச்சிறந்த ஒழுக்கம் - மற்றவர்கள் கேட்பார்களே என்பதைப்பற்றி கவலைப்படவேண்டாம் - பிறகு சொல்லுங்கள், ``உள்ளேன், ஐயா!"

நீங்கள் இதை செய்ய முடிந்தால், எத்தனை ஆழ்ந்த மௌனம் தொடர்கிறது என்பதை கண்டு வியந்து போவீர்கள். `நீ இன்னும் இங்கே இருக்கிறாயா?' என்று நீங்களே கேட்டு, நீங்களே பதிலும் சொல்கிறீர்கள். "உள்ளேன், ஐயா" பிறகு அதைத்தொடர்ந்து ஒரு ஆழ்ந்த மௌனம். அது உங்களின் இருத்தலை நினைவு படுத்துவதற்கு - கூடவே ஒரு மரியாதை. ஒருநாள் அதிகமாக உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டிருப்பதற்கான ஒரு நன்றி, மறுபடியும் சூரியன் உதிக்கும், மறுபடியும் ஒருநாள் ரோஜாக்கள் மலர்வதை நீங்கள் பார்க்கக்கூடும்.

யாருக்கும் அந்த தகுதி இல்லை, ஆனாலும் வாழ்க்கை தன்னிடம் கொட்டிக்கிடப்பதை பொழிந்து கொண்டிருக்கிறது.

உங்கள் சத்தத்தை கண்டறியுங்கள்.

உங்கள் தொண்டையிலிருந்து மேல்புறமாக ஒரு சத்தம் எழுவதை உணரத்துவங்குங்கள். ஒருமுனகல், அல்லது ஒரு மெல்லியபாட்டு அல்லது ஒரு ரீங்காரம் என ஏதாவது சத்த அதிர்வுகள் எழுவதை உணருங்கள். நீங்கள் ஒரு மெல்லிய பாடலையோ, அல்லது சோக குரலையோ நீங்கள் உணரத்துவங்கினால், அதற்குள் செல்லுங்கள். அதற்காக வெட்கப்பட

வேண்டியதில்லை. அதை உள்ளே வைத்திருக்காதீர்கள். அது உங்கள் உடலில் ஒரு அசைவை ஏற்படுத்தினால், நீங்களும் அசையுங்கள். அந்த சத்தம் உங்களை ஆட்கொள்ளட்டும்.

உங்கள் இருத்தலில் ஒரு பெரியசத்தம் அணைகட்டி நிற்கிறது. சிலசமயங்களில் அது பீறிட்டு வெளிவர காத்திருக்கிறது. அது வெளியே வராவிட்டால், நீங்கள் லேசாக உணர மாட்டீர்கள். நீங்கள் அதற்கு உதவ வேண்டும். அது பிறக்கக் காத்திருக்கிறது, அது உங்களை ஆட்கொள்ள வேண்டும்.; அதற்கு உதவ இது ஒன்றுதான் வழி.

நம்முடைய அடிப்படை இருத்தல் என்பது சத்தத்தினாலானது. ;அதுதான் நமது இருத்தலின் புராதன நுண்ணறிவு.

நீங்கள் கலந்து கொள்ளாவிட்டால், உங்களுடைய சத்தம் வேலை செய்யத்துவங்காது. நீங்கள் அதை பார்ப்பதனால் அது வேலை செய்யாது. அது சுறுசுறுப்பாகி, நகர்ந்து, உயிரோட்டமாக இருக்க வேண்டும். அதனால் மெல்லியகுரல் எழுப்புங்கள், பாடுங்கள். தினமும் காலையில், அதிகாலையில், சூரியோதயத்திற்கு முன்னால் ஐந்துமணிக்கு எழுந்து, ஒரு அரைமணி நேரம் பாடுங்கள், மெல்லிதாக, ரீங்காரம் செய்யுங்கள், லேசாக அலறுங்கள். அந்த சத்தங்களுக்கு எந்த அர்த்தமும் இருக்க வேண்டியதில்லை. அந்த சத்தம் வெளிப்படையாக இருக்கவேண்டும், அதற்கு அர்த்தம் தேவையில்லை. நீங்கள் அதை ரசிக்கவேண்டும், அவ்வளவுதான்; அதுதான் அர்த்தம். நீங்கள் அசைய வேண்டும். அது சூரியோதயத்தை புகழ்வதாக கூட இருக்கட்டும், சூரியன் உதயம் ஆனதும் அதை நிறுத்துங்கள்.

அது நாள் முழுவதும் உங்களை ஒருவித லயத்தில் வைத்திருக்கும்.. நீங்கள் காலையிலிருந்து இசைவுடன் இருப்பீர்கள், அன்றையநாள் ஒரு வித்தியாசமான தரத்தில் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் அதிக அன்போடு, அக்கறையோடு, அதிக பாசத்தோடு, அதிக நட்போடு, இருப்பீர்கள். வன்முறை, கோபம், ஆசை, தற்பெருமை ஆகியவை மிகவும் குறைவாகவே உங்களை ஆக்ரமிக்கும்.

நீங்கள் ஆட விரும்பினால், ஆடுங்கள்; நீங்கள் அசைய விரும்பினால் அசையுங்கள். அதன் முழுவிஷயமே நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது; சத்தம் தான் உங்களை ஆட்சி செய்ய வேண்டும்.

இடைவெளியை கவனியுங்கள்.

சுவாசிக்கும் தியானம் ஒன்றை சிறிய அளவில் செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

ஒரு தலையணையில் அமருங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் ஆசனப்பகுதி உங்கள் முழங்காலைவிட சற்று உயரமாக இருக்கும். பிறகு உங்கள் முதுகுத்தண்டை நேராகவும், விறைப்பாகவும் வையுங்கள். பிறகு முதலில் உங்கள் உடலை அசையுங்கள். உங்களுக்கு வசதியாக உணர்ந்தவுடன், அங்கே நிறுத்துங்கள். பிறகு சின்னதாக சுழற்றுங்கள், சிறிது சிறிதாக நகர்த்தி எப்படியிருந்தால் வசதியாக இருக்கிறதோ அப்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முதுகுத்தண்டிற்கு வசதியான, நேரான, விறைப்பான நிலைக்கு வந்ததாக நீங்கள் உணர்ந்தவுடன், அந்த வசதியான நிலையிலேயே அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் உடல் பூமியுடன் தொடர்பு கொள்ளும் நடு மையத்திற்கு வந்துவிட்டீர்கள், பிறகு உங்கள் காது உங்கள் தோளுக்கு நேராக இருக்கும் படி தாடையை கொஞ்சம் உயர்த்துங்கள்.

கண்களை மூடுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள். முதலில், உள்ளே இழுங்கள்; அது உங்கள் நாசியிலிருந்து வருவதாக உணருங்கள். அதனுடன் அடிமட்டத்திற்கு செல்லுங்கள். அந்த அடிமட்டத்தில் மூச்சை உள்ளே இழுப்பது முழுமையடைந்துவிடும் ஒரு தருணம் வரும்.; ஒரு சிறிய கணம் தான் அது. அங்கே மூச்சை இழுப்பது முழுமையடைந்து பின் ஒரு இடைவெளி ஏற்படும். பின், மூச்சு வெளியே போக ஆரம்பிக்கும், ஆனால் மூச்சை உள்ளே இழுப்பதற்கும், வெளியே விடுவதற்கும் நடுவே ஒரு சின்ன இடைவேளை.

அந்த இடைவேளை அளவற்ற மதிப்பு கொண்டது. அதுதான் துலாபாரம். ஒரு சின்ன இடைவெளி. மறுபடியும் மூச்சை வெளியே விடுங்கள், அப்படியே மேலே செல்லுங்கள். அதே போன்ற ஒரு கணம் இன்னொரு எல்லையிலும் வரும். மூச்சை வெளியே விடுவது முடிந்துவிடும், மூச்சை

உள்ளே இழுப்பது துவங்க வேண்டும். இந்த இரண்டிற்கும் இடையில்....
மறுபடியும் ஒரு இடைவெளி. அந்த இடைவெளியை கவனியுங்கள்.

முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் சில சுவாசம் வந்து போவதை
கவனியுங்கள். நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட விதமாக சுவாசிக்க
வேண்டியதில்லை. – இயற்கையான சுவாசம். நீங்கள் ஆழமாகவோ
வேறுமாதிரியோ சுவாசிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் சுவாசத்தை மாற்ற
வேண்டியதில்லை; நீங்கள் அதை கவனிக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

ஒன்றிரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அது வந்து போவதை நீங்கள்
கவனித்தவுடன், எண்ணத் துவங்குங்கள். உள்ளே இழுக்கும்போது ஒன்று
என்று எண்ணுங்கள், வெளியே போவதை எண்ணவேண்டாம்; உள்ளே
போவதை மட்டும் எண்ணிக்கையால் எண்ணவேண்டும். பத்து வரை
செல்லுங்கள், பிறகு திரும்பி வாருங்கள்; மறுபடியும் ஒன்றிலிருந்து பத்து
வரை, மறுபடியும் ஒன்றிலிருந்து பத்து வரை. சிலசமயங்களில் நீங்கள்
சுவாசத்தை கவனிக்க மறந்து விடுவீர்கள்; பிறகு மறுபடியும் கவனிப்பதில்
உங்களை கொண்டு வாருங்கள். சிலசமயங்களில் நீங்கள்
எண்ணிக்கையை மறந்து விடுவீர்கள், அல்லது அதற்கு மேலேயே பத்து,
பதினொன்று, பதிமூன்று மறுபடியும் ஒன்று என்ற எண்ணிக்கைக்கு
வாருங்கள்.

இரண்டு விஷயங்களை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
கவனிப்பது – குறிப்பாக அந்த இடைவெளிகளை கவனிக்க வேண்டும்,
இரண்டு இடைவெளிகள் - ஒன்று மேலே இன்னொன்று கீழே. அந்த
இடைவெளியின் அனுபவம்தான் நீங்கள்.; அதுதான் உங்கள் உள்ளாரந்த
மூலம். அதுதான் உங்கள் இருத்தல். இரண்டாவது, எண்ணிக்கொண்டே
இருங்கள், ஆனால் பத்துவரைதான். பிறகு மீண்டும் ஒன்று என்ற
எண்ணுக்கு வாருங்கள், மேலும் உள்ளே இழுப்பதை மட்டும்தான்
எண்ணவேண்டும்.

இது விழிப்புணர்வுக்கு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் விழிப்போடு
இருக்கவேண்டும், இல்லையென்றால் நீங்கள் வெளியே விடும்
சுவாசத்தையும் சேர்த்து எண்ணிக் கொண்டிருப்பீர்கள். நீங்கள்
விழிப்போடு இருக்கவேண்டும். காரணம் நீங்கள் பத்து வரைதான்

எண்ணவேண்டும். நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பதற்கான கருவிகள் இவை. இதை ஒரு இருபதுநிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.; நீங்கள் ஒருநாளில் இருபது அல்லது முப்பது நிமிடங்கள்கூட செய்யலாம்.

நீங்கள் இந்த தியானத்தை ரசித்தால், தொடருங்கள். இது அளவற்ற மதிப்புடையது.

கடவுளைப்போல உணருங்கள்.

நாம் கடவுள் என்கிற யோசனை உங்களுக்கு உடனடியாக உதவலாம்.

அந்த வழியில் வாழத் துவங்குங்கள். கடவுளைப்போல நடந்து பாருங்கள், நீங்கள் கடவுளாக இருந்தால் எப்படி என்பது மாதிரி நடந்து செல்லுங்கள். பிறகு திடீரென்று உங்கள் சக்தியில் பல மாறுதல்கள் நடப்பதை காண்பீர்கள். கடவுளைப்போல அமருங்கள், பேசுங்கள், அப்படியே செயல்படுங்கள். ஆனால் எப்போதும் நீங்கள் கடவுள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் – அப்படித்தான் அடுத்தவரும். நீங்கள் உருவாக்கியதைப்போல ஒரு மரத்தை உணர்ந்து பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு கடவுள், அந்த மரமும் கடவுள் தான்.

இப்படி ஒரு சூழலை நீங்கள் உருவாக்கி கொண்டுவிட்டால், அது ஆழமாக வேரூன்றிவிட்டால், நீங்கள் வித்தியாசமாக சுவாசிப்பதை, நீங்கள் வித்தியாசமாக நேசிப்பதை, நீங்கள் வித்தியாசமாக பேசுவதை, நீங்கள் வித்தியாசமாக உறவுகொள்வதை நீங்கள் விரைவில் காண்பீர்கள். இந்த சூழல் உங்களைச் சுற்றி இருப்பவற்றை மாற்றும்.

குழந்தையாக மறுவாழ்வு

ஒரு குழந்தைக்கு எல்லாவிதமான பாதுகாப்பும் தேவை, சிறிது காலத்திற்குப் பின் அதற்கு பாதுகாப்பு தேவையில்லை. ஆனால் அந்த பாதுகாப்பு பதிந்து அதுவே தொடரும், அப்போது பதிவிற்கும், உள்ளூணர்விற்கும் இடையே மோதல் உருவாகும்.

ஆகவே அங்கே இரண்டுவழிகள் தானுள்ளன. ஒன்று உள்ளூணர்வை வளரவிடாமல் செய்வது. பிறகு நீங்கள் வசதியாக இருப்பீர்கள், ஆனால் அந்த வசதி என்பது மரணத்தை போன்றது. அதற்கு நீங்கள் பெரியவிலை

கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். இன்னொரு சாத்தியம் என்பது நீங்கள் அந்த அமைப்பை உடைப்பது. நீங்கள் அந்த அமைப்போடு நன்றியாக, அன்பாக, புரிந்துகொள்ளுதலோடு, நட்போடு இருந்தால் அதை உடைப்பது சுலபம். காரணம் இதுவரையில் அது உங்களுக்கு உதவியாக இருந்திருக்கிறது, அது உங்களை பாதுகாத்திருக்கிறது.

ஒருவரின் வாழ்க்கை முழுவதும் புரிந்து கொண்டதன் விளைவாக மாற வேண்டும், பயப்பட தேவையில்லை, கோபம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. அதற்கு அவசியம் இல்லை. அவை புரிந்து கொள்வதற்கு தடையாக உள்ள விஷயங்களாகும்.

நீங்கள் இரண்டு விஷயங்களை செய்ய வேண்டும். செய்தால் அது உதவிகரமாக இருக்கும்.

ஒன்று, தினமும் இரவில் நீங்கள் தூங்கச்செல்வதற்கு முன்பு, உங்கள் படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டு விளக்கை அணைத்து விடுங்கள். ஒரு சிறு குழந்தையைப் போல ஆகிவிடுங்கள், உங்களால் எவ்வளவு குறைந்த வயதாக நினைக்க முடியுமோ, உங்கள் நினைவுக்கு வரும் வரையில் – ஒரு மூன்றுவயது குழந்தையாக, காரணம் அதுதான் கடைசி நினைவாக இருக்கக்கூடும்.. அதற்கு முன்பு நாம் மறந்திருப்போம், முற்றிலுமாக மறந்திருப்போம். மூன்றுவயது குழந்தையாகி விடுங்கள். எல்லாமே இருளாக இருக்கிறது. குழந்தை தனியாக இருக்கிறது. அழத்துவங்குங்கள். ஆடுங்கள், உளறத் துவங்குங்கள். – ஏதாவது சத்தம், ஏதாவது முட்டாள்தனமான வார்த்தைகள், அதில் இருந்து எந்த அர்த்தமும் இருக்க வேண்டியதில்லை., காரணம் நீங்கள் அதற்கு அர்த்தம் ஏற்படுத்தும் போதெல்லாம், நீங்கள் கட்டுப்படுத்தவும் அதை சுருக்கவும் துவங்குகிறீர்கள். எந்த அர்த்தமும் தேவையில்லை. – எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும், ஆடுங்கள். அழலாம், கண்ணீர் விடலாம், சிரிக்கலாம், கிறுக்கத்தனமாக இருக்கட்டும். ஏதாவது வரட்டும்.

நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்; பல விதமான சத்தங்கள் வரத் துவங்கும், எழும்பும். விரைவில் நீங்கள் அதற்குள் போவீர்கள். பிறகு இதுவே ஆசை ஆசையாய் செய்யக்கூடிய தியானமாகும். கத்தல் வந்தால், கத்துங்கள் – யாருமேயில்லாமல், யாருக்காகவும் இல்லாமல் கத்துங்கள். ,அந்த

சந்தோஷத்திற்காகவே பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள்.

பிறகு தூங்கப்போகலாம். அந்தக்குழந்தையின் எளிமையோடு, குழந்தைத்தனத்தோடு நீங்கள் உறங்கச்செல்லலாம்.

உங்கள் இதயத்தை சுற்றியுள்ள அமைப்பை கரைத்து மறுபடியும் குழந்தையாவதற்கு செய்ய வேண்டியவைகளில் இதுவே மிக முக்கியமானது. இது இரவு செய்யும் தியானம்..

இரண்டாவது, பகல்பொழுது, எப்போதெல்லாம் சந்தர்ப்பம் வருகிறதோ அப்போதெல்லாம் குழந்தையாகி விடுங்கள். நீங்கள் கடற்கரையிலிருந்தால், கூழாங்கற்களையும், வண்ணக்கற்களையும் பொறுக்குங்கள். நீங்கள் தோட்டத்திலிருந்தால், மறுபடியும் குழந்தையாகிவிடுங்கள், வண்ணத்துப்பூச்சிகளின் பின்னால் ஓடுங்கள். உங்கள் வயதை மறந்துவிடுங்கள் – அங்கிருக்கும் பறவைகள் அல்லது மிருகங்களோடு விளையாடுங்கள். நீங்கள் குழந்தைகளை பார்க்கும்போது, நீங்கள் அவர்களோடு கலந்துவிடுங்கள், பெரியவர்களாக இருக்காதீர்கள். பிறகு எப்போதெல்லாம் சாத்தியப்படுகிறதோ அப்போதெல்லாம் புல்லில் படுத்துவிடுங்கள், ஒரு சின்ன குழந்தையாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்போதெல்லாம் முடியுமோ அப்போதெல்லாம் நிர்வாணமாகிவிடுங்கள், நீங்கள் மறுபடியும் ஒரு குழந்தையைப்போல் உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைப்பருவத்தோடு உங்களை இணைத்துக்கொள்வதுதான். நீங்கள் காலத்தோடு திரும்பி உங்கள் நினைவுகளுக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் வேர்களுக்கு செல்ல வேண்டும், காரணம் நீங்கள் விஷயங்களின் வேர்களுக்கு போனால் மட்டுமே விஷயங்களை மாற்றமுடியும், இல்லாவிட்டால் முடியாது.

அதனால் இந்த இரண்டு விஷயங்களை செய்யுங்கள். இரவில், இது ஒரு தியானமாக வேண்டும் – ஒவ்வொரு இரவும் – உடல் எந்த அளவு தளர்வுகொள்கிறது, எப்படி ஆழ்ந்த தூக்கம் வருகிறது, நல்ல ஓய்வு எப்படி வருகிறது என்பதை கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள், காலையில் எழும் போது இரவில் நீங்கள் ஏதோ துர்சொப்பனம் கண்டு, வியர்த்து, இறுகி

போவது என்பதே இருக்காது, அதற்கு மாறாக, நீங்கள் முற்றிலும் இளைப்பாறியதாக உணர்வீர்கள். தளர்ந்து – மறுபடியும் ஒரு சிறு குழந்தையாக இருப்பீர்கள். எந்த கடினத்தனமும் இல்லாமல். பிறகு காலவேளைகளில், எப்போதெல்லாம் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் குழந்தையாவதற்கான எந்த வாய்ப்பையும் நழுவவிடாதீர்கள். குளியலறையில், கண்ணாடி முன் நின்றபடி, ஒரு குழந்தை முகத்தை வைத்துக்கொள்வதைப் போல, உங்கள் தண்ணீர் தொட்டியில், ஒரு குழந்தையைப்போல, அல்லது பிளாஸ்டிக் வாத்துகளை வைத்து அல்லது அது போன்ற பொருட்கள் விளையாடுவதற்காக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஆயிரத்தியோரு விஷயங்களை காண்பீர்கள்.

செய்ய வேண்டியதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைப்பருவத்தை மீண்டும் வாழ்ந்து பார்ப்பதுதான்.

அங்கே ஏதோ மலரத் தயாராக இருக்கிறது, ஆனால் அதற்கான இடம்தான் இல்லை. அந்த இடத்தை உருவாக்கவேண்டும்.

உள்ளிருக்கும் ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உடலுக்குள் இருக்கும் ஒன்றை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நடக்கும்போது, உட்காரும்போது, சாப்பிடும்போது அல்லது ஏதாவது செய்யும்போது, ஏதோ ஒன்று நடப்பதில்லை, உட்காருவதில்லை. சாப்பிடுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

எல்லா செயல்களும் வெளி எல்லையில்தான் நடக்கின்றன. எல்லா செயல்களையும் தாண்டி இருப்பு உள்ளது. ஆகவே செயல் செய்யும் போது அதில் ஈடுபடாமல் இருப்பவரை, அசைவுகளின் போது அசையாமல் இருப்பவரை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நிலவு நடனம்

முழுநிலவின் கீழே நடனமாடுங்கள், முழுநிலவிற்கு கீழே பாடுங்கள், விரைவில் ஒரு வித்தியாசமான இருத்தல் உங்களிடமிருந்து எழுவதை காண்பீர்கள். அது உங்கள் பெர்ஸானாலிட்டி அல்ல, அதுதான் உங்கள்

சாரம். நிலவு அதை மேலே இழுத்துக்கொள்ளும், நீங்கள் அதைத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

முழுநிலவின் இரவில் நடனமாடுவது என்பது மிகப்பெரிய தியானம். எந்த காரணமுமில்லாமல், நிலவுடன் ஆடுங்கள். அந்த நிலவு உங்களுக்குள் ஊடுருவுவதை அனுமதியுங்கள். நீங்கள் ஆடும்போது, கட்டுப்பாடில்லாமல், அதிக வெளிப்படையாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அந்த ஆட்டத்தில் போதையாகிவிட்டால், பிறகு ஆடுபவர் மறைந்து விடுகிறார். பிறகு அங்கு நடனம் மட்டுமே – பிறகு அந்த நிலவு உங்கள் இதயத்திற்குள் ஊடுருவும், அதன் ஒளிக்கீற்றுக்கள் உங்கள் இருத்தலின் மையத்தை எட்டி விடும்.

பிறகு ஒவ்வொரு பெளர்ணமி இரவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மைல்கல் ஆகிவிடும்.

அத்தியாயம் 5

தெளிவான பார்வை

தெளிவானதற்கு அப்பால் காண கற்பது

நோயறிதல்

தத்துவம் என்பது உண்மையைப்பற்றி யோசிப்பது ``அறிவின்மீது காதல்''. இந்தியாவில் முற்றிலுமான வித்தியாசமான வேறொரு விஷயம் இருக்கிறது. அதை தரிசனம் என்கிறோம். தரிசனம் என்றால் யோசிப்பதல்ல, அதற்கு காண்பது என்று பொருள்.

உங்கள் உண்மை என்பது யோசிப்பதைப் பற்றியதல்ல., அதை பார்க்க வேண்டும், அது ஏற்கெனவே இருக்கிறது. நீங்கள் எங்கேயும் போய் அதை கண்டுபிடிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் அதைப்பற்றி யோசிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் யோசிப்பதை நிறுத்தினால், அது உங்கள் இருத்தலில் மேலேழும்.

உங்களுக்குள் ஆக்ரமிக்கப்படாத ஒருஇடம்தான் தேவை, அதன் மூலம் ஒளிந்திருக்கும் ஒளி விரிந்து உங்கள் இருத்தலை நிரப்பும். அது உங்களை இருத்தலை நிரப்ப மட்டும் செய்யாமல், அது உங்கள் இருத்தலிலிருந்து அந்த ஒளிக்கீற்றுகளை பரப்பத் துவங்கும். உங்கள் முழுவாழ்க்கையுமே அழகானதாகிவிடும், அது உங்கள் உடலின் அழகல்ல, ஆனால் உங்களுக்குள்ளிருந்து பாயும் ஒரு அழகு, உங்கள் உள்ளுணர்வின் அழகு.

மருந்துச்சீட்டு

கறை படியாத கண்கள்

நீங்கள் பார்ப்பதுதான் உங்கள் உலகத்தை தீர்மானிக்கிறது. நாம் ஒரே உலகத்தில் வாழ்வதில்லை. காரணம் நாம் பார்க்கிற விதங்கள் வித்தியாசமானவை. மக்கள் பல விதமாக இருப்பதை போலவே பலவிதமான உலகம் இருக்கிறது. அதனால்தான் மோதல். அதனால்தான் காதலில், நட்பில், முரண்பாடு – காரணம் இரண்டுவிதமான பார்வைகள் ஒத்துப்போகாது. அவை முட்டி, மோதிக்கொள்கிறது. அவை ஒருவரையொருவர் மாற்ற முயல்கிறது, ஒருவர் மீது ஒருவர் ஆளுமை செய்யச் செய்கிறது. உள்ளே பார்த்தால், இருவரும் வெவ்வேறு விதமாக காண்பதுதான் காரணம், யார் வெற்றி பெறுகிறார்கள் என்பதற்கு, யாருடைய கண்கள் சரியானது, என்பதை நிரூபிக்க ஒரு பெரிய சண்டையே நடக்கிறது.

நீங்கள் உள்ளே பார்த்தால், ஒரு மூன்றாவது கண் இருக்கிறது. உங்கள் இரண்டு கண்களும் உங்கள் ஆழத்தில் ஒரு இடத்தில் சந்தித்து கொள்கின்றன. அவைகள் வெளியே சந்திப்பதில்லை – அவைகளால் அங்கே சந்திக்க முடியாது. நீங்கள் தொலைதூரத்தை பார்த்தால், அதற்கு

அப்பால் அவை இருக்கின்றன; நீங்கள் நெருங்கி வந்தால், அவைகள் நெருங்கி வரும். நீங்கள் உங்கள் கண்களை மூடும்போது, அவைகள் ஒன்றாகிவிடுகின்றன, அந்த ஒரு கண் யதார்த்தத்தை அப்படியே பார்க்கும். அது பார்க்காமல் பார்ப்பது, எந்த தளமுமில்லாமல் பார்ப்பது. அது கறை படியாத பார்வை. வானவில்லின் ஏழுநிறங்களும் ஒன்றாகி வெள்ளையாகி விட்டன.

அழகான கண்கள் உடையவர்களாக இருப்பதில் மக்களுக்கு ஆர்வம். அதைவிட விஷயங்களை பார்க்க அழகான வழிகள்மீது ஆர்வமாக இருக்கவேண்டும்.. அழகான கண்கள் இருப்பதைவிட, அழகான பார்வை வேண்டும். அழகாக பாருங்கள். பிரிக்கப்படாத, எல்லையற்ற ஒன்றை மட்டும் பாருங்கள்.. 'அழகாக பாருங்கள்' என்று அதைத்தான் நான் சொல்கிறேன். அது சாத்தியம். அது நம் கைக்குள்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அதை அடைய நாம் முயற்சி எடுக்கவில்லை. அதனுடைய முழுத்திறனை நாம் பார்க்கவில்லை. அதன் முழுமையை வெளிக் கொணரும் முயற்சியை நாம் செய்யவில்லை. அது ஒரு விதையைப்போல கிடக்கிறது. அந்த மூன்றாவது கண் ஒரு விதையைப்போல் இருக்கிறது.

ஒருமுறை உங்கள் சக்தி அந்த மூன்றாவது கண் மீது விழுந்து விட்டால், அது திறக்க துவங்கும், அது தாமரையாகிவிடும், அது மலரும், பிறகு திடீரென்று உங்கள் முழுவாழ்க்கை பாணியே மாறிவிடும். நீங்கள் வித்தியாசமான நபராகி விடுவீர்கள். நீங்கள் இனியும் அதே மாதிரியில்லை; நீங்கள் அதேமாதிரி இருக்க முடியாது, உங்களுக்கு உலகம் அதேமாதிரி இருக்க முடியாது. எல்லாமே அதே மாதிரியாக இருந்தாலும் எதுவும் அதுவாகவே இல்லை. உங்கள் கண் ஒன்றாக மாறி விட்டது.

மேலும் மேலும் அதிக அளவில் கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யுங்கள். மேலும் மேலும் உள்ளே பார்க்க முயலுங்கள். ஆரம்பத்தில் அது கடினம். அங்கே மிகுந்த இருளாக தோன்றும், காரணம் நாம் உள்ளே எப்படி பார்ப்பது என்பதைகூட மறந்துவிட்டோம், அதை உதாசீனப்படுத்தி, புறக்கணித்துவிட்டோம். மெதுவாக, மெதுவாக, அந்த பழைய பழக்க பாறைகள் உடைபடும். நீங்கள் உணர்ந்து, ஈர்த்து, துழாவ

ஆரம்பிக்கையில், பின் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மெதுவாக, மெதுவாக நீங்கள் அதனுடன் ஒத்துப்போய், உங்களால் அதைப் பார்க்க முடியும்.

முதலில் அது முற்றிலும் இருளாக இருக்கும். நீங்கள் வெளியே சூரிய வெட்பத்திலிருந்து விட்டு நீங்கள் உங்கள் அறைக்குள் வரும்போது, அங்கே இருட்டாக இருக்கும். சில வினாடிகள் உங்களால் எதையும் பார்க்க முடியாது. அதைப்போலத்தான்; பிறகு கண்கள் ஒத்துப் போய்விடும். மெதுவாக, மெதுவாக, அறையின் இருள் குறைந்து விடும். பின் அங்கே வெளிச்சமிருக்கும்.

உள்ளேயும் அதே கதை தான். கொஞ்சநேரம் எல்லாமே இருட்டாக இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் வலியுறுத்தினால், - தியானம் தான் வலியுறுத்துதல் - நீங்கள் பொறுமையாக இருந்தால் - பொறுமையாக இருத்தல் தான் தியானம் - நீங்கள் தோண்ட தோண்ட, நீங்கள் ஒருநாள் உங்கள் சக்தியின் ஆதாரத்தின் மீது தடுக்கி விழுவீர்கள். திடீரென்று அந்த இருள் காணாமல் போகும். பிறகு எங்குமே ஒளிதான் - பிறும்மாண்டமாக, மிக அழகாக இருக்கும். அந்த அளவை ஒருவர் கனவு கூட காண முடியாது.

சூரியோதயத்தினால் உங்களை நிரப்புங்கள்.

சிலருக்கு சூரியன் ஒரு பெரிய விழிப்பூட்டுபவனாக இயங்கும். அது அவர்களின் வகையைப் பொறுத்தது. சிலருக்கு அதே சூரியன் பித்து பிடிக்க வைக்கும்.

நீங்கள் சரியான தருணத்தை கண்டறிய வேண்டும். காரணம் சூரியன் உச்சிவானுக்கு எழுந்துவிட்டால், நீங்கள் அதை பார்க்க முடியாது. அது உங்கள் கண்களை கெடுத்துவிடும்.

அதிகாலையில் சூரியன் மேலே வந்து கொண்டிருக்கும்போது - குழந்தை சூரியன்; அதைத்தான் நாம் அதிகாலை சூரியன் என்று இந்தியாவில் சொல்கிறோம். மென்மையான, குழந்தை சூரியன் - நீங்கள் சில வினாடிகள் பார்த்து, எவ்வளவு முடியுமோ அத்தனை சக்தியை ஈர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அதை அப்படியே குடியுங்கள், உண்மையாகவே குடியுங்கள். அதற்காக திறந்து வையுங்கள், அந்த சக்தியில் முங்கி விடுங்கள். சூரிய அஸ்தமனத்தில், சூரியன் கீழே இறங்கும்போது, மறுபடியும் நீங்கள் அதைப் பார்க்கலாம்.

மெதுவாக, மெதுவாக, நீங்கள் எந்த தருணத்திலும் நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டால் உள்ளே சூரியனைப் பார்க்கலாம்.. பிறகு அந்த சூரியன் மீதே நீங்கள் உள்ளுக்குள் தியானம் செய்யலாம். ஆனால் முதலில் வெளியே இருந்துதான் துவங்க வேண்டும்; எப்போதும் வெளியே இருந்து துவங்குவதுதான் நல்லது, முதலில் புறம், பிறகு மெதுவாக, மெதுவாக, அகத்திற்கு நகருங்கள்.

மூடிய கண்களுக்குள் உங்களால் சூரியனை பார்க்க முடிகிறபோது, உங்களால் அதை காட்சியாக்கிக்கொள்ள முடிகிற போது, பிறகு நீங்கள் வெளியூரியனில் தியானம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. பிறகு அந்த உள்சூரியன் இயங்க துவங்கும், காரணம் வெளியே இருப்பது இப்போது உள்ளேயும் இருக்கிறது, வெளியே இருப்பதற்கும், உள்ளே இருப்பதற்கும் ஆழ்ந்த தொடர்பு இருக்கிறது.

உள்சூரியனை தூண்டி, சவால் விட வேண்டும். அது ஒருமுறை இயங்கத் துவங்கிவிட்டால், பிறகு உங்கள் வாழ்க்கை தானாகவே மாறும். நீங்கள் உங்களுக்குள் ஒரு அசாத்தியசக்தி எழுவதை காண்பீர்கள், அங்கே தீராத ஏதோஒன்று இருப்பதை பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்தாலும், அது காலியே ஆகாது.

ஒருமுறை இந்த தீராத ஆதாரத்தை தொடர்பு கொண்டு விட்டால், வாழ்க்கையே செழிப்புத்தான். பிறகு அதற்கு வறுமையே தெரியாது, உள்ளே அதனுடன் செழுமை. பிறகு வெளியே இருப்பது எதுவுமே முக்கியமில்லை, எல்லா நிலைகளுமே சமம்தான். வெற்றியில், தோல்வியில், வறுமையில், அல்லது செழிப்பில் ஒருவர் சலனமற்று கவனம் சிதறாமல் இருப்பார். காரணம் அவருக்குத் தெரியும் `என்னுடைய

அடிப்படைசக்தி எனக்குள் இருக்கிறது' அவருக்கு தெரியும், 'என் அடிப்படை பொக்கிஷம் வெளி சூழல்களால் பாதிக்கபடாமல் இருக்கிறது'

இந்த வெளி சூழல் என்பது முக்கியமானதன் காரணம் நமக்கு உள்சூழல் பற்றி எதுவுமே தெரியாது. நமக்கு உள் என்பது தெரிந்துவிட்டால், வெளி என்பது உதிரத்துவங்கும், அதனுடைய முக்கியத்துவம் மறைந்துபோகும். பிறகு ஒரு பிச்சைக்காரராக இருந்துகொண்டு மன்னராகவும் இருக்கலாம். ஒருவர் வெளிஉலகத்தைப் பொறுத்தவரையில் தோல்வி அடையலாம், ஆனாலும் அவர் வென்றிருக்கிறார். எந்த புகாருமில்லை, எந்த வடுவும் இல்லை; சூழல் எப்படியிருந்தாலும் ஒருவர் பெரும் சந்தோஷத்தில் இருக்கிறார்.

இது சத்தியமான ஒன்று.

கடவுளால் கவனிக்கப்படும்படி இருங்கள்.

கடவுள் உங்களை கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்பது முற்றிலும் புராதன கற்பனை வழி. அது வாழ்க்கையை அப்படியே மாற்றும். ஒருமுறை இந்த யோசனை ஆழப்பதிந்து விட்டால் – அதாவது கடவுள் உங்களை கவனிக்கிறார் – சின்ன சின்ன மாறுதல்கள் நடக்கத்துவங்கும். பிறகு சில விஷயங்களை உங்களால் செய்யவே முடியாது. கடவுள் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார் எனும் போது அவற்றை செய்வது மடத்தனமாக தோன்றும், கடவுள் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவற்றை செய்வது முட்டாள்தனமாக இருக்கும். மேலும் கடவுள் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதால் இதுவரை செய்யாத சில விஷயங்களை செய்வது மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

இது உங்கள் இருத்தலில் ஒரு புதிய சூழலை உருவாக்கும் இது ஒரு உத்தி அவ்வளவுதான். ஏழுநாட்களுக்கு பிறகு ஒரு சின்ன மாறுதல் ஏற்படத்துவங்கியிருப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்: நீங்கள் வேறுமாதிரி நடப்பீர்கள்; அதிக நேரத்தியோடு, அதிக கம்பீரத்தோடு காரணம் கடவுள் உங்களை கவனிக்கிறார். நீங்கள் தனியாக இல்லை; ஒரு தெய்வீகத்தன்மை உங்களைத் தொடர்கிறது.

சிந்தித்துப் பாருங்கள்: நீங்கள் குளியலறையில் இருக்கிறீர்கள். திடீரென்று சாவித்துவாரத்தின் வழியாக உங்கள் குழந்தை பார்ப்பது தெரிகிறது. நீங்கள் உடனடியாக மாற்றமடைவீர்கள். நீங்கள் இப்போது அதே நபரில்லை. நீங்கள் தெருவில் நடக்கிறீர்கள், வேறு யாருமேயில்லை: அது ஒரு அதிகாலை. நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒருவிதமாக நடக்கிறீர்கள், திடீரென்று எதிர்மூலையிலிருந்து ஒருவர் வருகிறார், உடனடியாக உங்களிடம் ஒரு மாறுதல்.

யாரோ உங்களை கவனிக்கும்போது. நீங்கள் அதிக எச்சரிக்கையோடு, கவனமாக இருக்கிறீர்கள். யாரோ உங்களை கவனிக்கும்போது நீங்கள் சோம்பலாக, பிரக்ஞையற்று இருக்க முடியாது.

கடவுள் கவனிக்கிறார் என்பது உங்கள் இருத்தலில் ஒரு பகுதியாகிறது: ஒரு பெரிய விழிப்பு உங்களுக்குள் எழுவதை உணர்வீர்கள். அதனால் அதுபற்றி நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். மௌனமாக அமர்ந்தபடி, கண்களை மூடியபடி, ஒரு தெய்வீகம் உங்களை எல்லா பக்கத்திலிருந்தும் கவனிப்பதாக உணருங்கள். ஒரு புதிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்குள் எழுந்து ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக அமைவதை பாருங்கள்.

சாப்பிட்டாலும் சரி, நடந்தாலும் சரி கவனமாக இருந்து பாருங்கள், நீங்கள் முட்டாள்தனமாக பேசவில்லை என்பதை காண்பீர்கள். உங்கள் பேச்சுகூட அர்த்தமுள்ளதாக, முக்கியத்துவமாக, அதிக கவித்துவமாக இருப்பதை காண்பீர்கள்.; பிறகு அதுவரையில் இல்லாத முறையில் அதில் ஒரு இசை இருக்கும். நீங்கள் ஒரு நண்பரை நேசிக்கிறீர்கள், பிறகு நீங்கள் அந்த நேசம் ஒரு பிரார்த்தனைக்குரியதாக இருப்பதை காண்பீர்கள். காரணம் கடவுள் உங்களை கவனிக்கிறார். பிறகு எல்லாமே சமர்ப்பணமாக இருக்கும்; அதற்கு தரம் தெய்வீகத்திற்கானதாக இருக்கும்.

நிலவை கூர்ந்து பார்

ஒரு முழுநிலவான இரவு மனித தன்னுணர்வில் ஒரு ரசவாதத்தை, தாக்குதலை ஏற்படுத்தும்.

அடுத்தமுறை ஒரு பெளர்ணமி வரும் போது, அது வருவதற்கு ஐந்துநாட்களுக்கு முன்பே ஆரம்பியுங்கள், இரவில் அமர்ந்து,

காத்திருங்கள். தினமும் ஒருமணிநேரம் ஒரு ஐந்து நாட்கள் காத்திருங்கள். பிறகு அந்த முழுநிலவு வரும், அந்த இரவில் குறைந்தபட்சம் ஒரு இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் காத்திருங்கள். நீங்கள் எதையாவது செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. நீங்கள் அங்கே தயாராக காத்திருக்கிறீர்கள். அது நடந்து விட்டால், நீங்கள் தயார்; அது நடக்காவிட்டால், அதற்காக கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. காரணம் நீங்கள் அதில் செய்வதற்கு எதுவுமில்லை. அது நடந்தால், நீங்கள் ஏதோ பெரிய காரியம் செய்துவிட்டதாக நினைக்காதீர்கள், நினைத்து விட்டால் அது மறுபடியும் நடக்கப் போவதில்லை. அது நடந்தால், நன்றியோடு இருங்கள், அது நடக்காவிட்டால், வெறுமனே மறுபடியும் காத்திருங்கள்.

ஒவ்வொரு பெளர்ணமி இரவிலும் காத்திருக்க துவங்குங்கள். உங்கள் ஆசையை உள்ளே கொண்டு வராதீர்கள், காரணம் அது ஒரு தொந்தரவு, அது முழு விஷயத்தையும் விஷமாக்கி விடும். அது அப்பாற்பட்டதற்கான கதவு, அப்படியே அதற்காக காத்திருங்கள்... காத்திருங்கள் ஆனால் ஒரு அசாத்தியமான பொறுமையுடன், அவசரமில்லாமல். அதை பிடித்திழுக்க முயலாதீர்கள்.

அது மனித கட்டுப்பாட்டை மீறியது, ஆனால் ஒருவர் மிக மறைமுகமான முறையில் அதற்கு அழைப்பு விடுத்து வரவேற்க காத்திருக்கலாம்.

குளியுங்கள், ஒரு பாட்டு பாடுங்கள், இரவில் மௌனமாக அமருங்கள் – அதற்காக காத்திருங்கள்.

நிலவுடன் சாய்ந்தாடுங்கள், நிலவைப் பாருங்கள், நிலவோடு முழுமையாக இருப்பதாக உணருங்கள். நிலவு உங்கள்மீது பொழிவதாக உணருங்கள்; கொஞ்சம் நடனமாடுங்கள், மறுபடியும் அமருங்கள், காத்திருங்கள்.

அந்த முழுநிலவு இரவு தியானத்திற்கான உங்களின் குறிப்பிட்ட இரவாக மாறட்டும். – அது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஒளியின் ஆதாரம்.

விளக்கொளியில் உள்ளேயும் வெளியேயும் தியானம் செய்யுங்கள். அந்த ஒளி உங்கள் துணையாக இருக்கட்டும்;

அதையே சிந்தியுங்கள். அதன் மேல் கவனம் வையுங்கள்.

அப்படியே கவனியுங்கள்; ஒரு நட்சத்திரம் வருவதையும், மறைவதையும் கவனியுங்கள், சூரியோதயம், அல்லது அஸ்தமனம், நிலவு, அல்லது அறையில் இருக்கும் ஒரு மெழுகுவர்த்தி. பிறகு உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். உள்ஒளியை தேட ஆரம்பியுங்கள்.

ஒருநாள் நீங்கள் அதன்மீது மோதுவீர்கள், அந்த நாள்தான் ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்புக்கான நாள், வேறு எந்த கண்டுபிடிப்பையும் அதனோடு ஒப்பிடமுடியாது. அந்தநாள் நீங்கள் அழிவற்றவராக மாறுவீர்கள்.

மூன்றாவது கண் தியானம்

நீங்கள் உங்கள் உடலை மறக்கக்கூடிய அளவிற்கு உங்கள் உடல் வசதியான நிலையில் இருக்கவேண்டும், அதுதான் முழு விஷயமே. நீங்கள் உங்கள் உடல் இருப்பதை மறக்க முடிந்தால், அதுதான் சரியான நிலை. அதனால் நீங்கள் எந்த நிலையில் உங்கள் உடல் இருப்பதை மறந்தாலும் அது தான் நிலை. எவ்வளவு சௌகரியமோ அவ்வளவு சௌகரியமாக உங்களை ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள்,. நீங்கள் தியானம் செய்யும் போது நீங்கள் அசௌகரியமாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்கிற பழைய சம்பிரதாய எண்ணங்களை விட்டு விடுங்கள்,. அது முட்டாள்தனம், வெறும் முட்டாள்தனம். புருவங்களுக்கிடையே உள்ள மூன்றாவது கண் இருக்கும் அந்த இடத்தை ஒரு மூன்று நிமிடங்கள் தடவுங்கள். உள்ளங்கை அந்த மூன்றாவது கண்ணில் இருக்கவேண்டும், பிறகு மேல்புறமாக, மெதுவாக, மென்மையாக, மிகுந்த அன்போடு தடவுங்கள். நீங்கள் ஒரு புதிய ஜன்னலை திறக்க முயல்கிறீர்கள் என்கிற எண்ணம் ஏற்பட வேண்டும். மூன்றாவது கண்தான் அந்த ஜன்னல், அந்த தடவுதல் இதற்கு உதவும். ஒரு மூன்றுநிமிடம் கழித்து அது உங்கள் சக்தியை எந்த விதத்திலும் பாதிக்கவில்லை என்று தெரிந்தால், பிறகு எதிர் திசையில் தடவுங்கள்.

இரண்டு விதமான மக்கள் உண்டு. சிலரின் மூன்றாவதுகண் மேல்புறமாக தடவினால் திறக்கும், சிலருக்கு கீழ்புறமாக தடவினால் மூன்றாவதுகண் திறக்கும். அதிகம் பேருக்கு மேல்புறமாக தடவினால் திறக்கும், அதனால் முதலில் அதை முயலுங்கள்.

பிறகு உங்கள் புருவ மத்தியில், மூன்றாவது கண் இடத்தில் ஒரு ஒளி இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த உணர்வு வருவதற்கு இந்தியப்பெண்கள் அந்த மூன்றாவது கண் இடத்தில் வைத்துக் கொள்வது போன்று ஒரு சின்ன பொட்டை வைத்துக்கொள்ளலாம், அல்லது அவர்கள் அந்த கண்இருக்கும் இடத்தில் அணிகின்ற ஒரு ஆபரணம் போன்றதை நீங்கள் வைத்துக்கொண்டால் அது எங்கிருக்கிறது என்கிற உணர்வு வரும். பிறகு கண்களை மூடுங்கள், அந்த ஒளி இருக்கும் மையத்தைப் பாருங்கள். அங்கே ஒரு நீல வண்ணத்தில், எரியும் நட்சத்திரம் போன்ற பொருளிருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள், மேலே பாருங்கள், அதன் மூலம் கண்கள் மேலே சொருகும்.

உண்மையில் அந்த குறிப்பிட்ட மையம் முக்கியமில்லை. முழு விஷயமே கண்கள் மேல் நோக்கி பார்க்க வேண்டும். கண்கள் மேலே பார்க்கும்போது, உடல் ஒரு மயக்க நிலையிலிருக்கும். அப்படித்தான் தூங்கும் போது நடக்கிறது. அதே நிலையில் உள்ள கண்கள்தான் தியானத்திற்கு உதவும். அது கண்களை மேலே பார்க்க வைக்கிற ஒரு கருவி அவ்வளவுதான்.

கண்களை மேலே பாருங்கள் – தரையில் உட்காருவதைவிட நாற்காலியில் உட்காருவது சுலபமாக இருக்கும். கால்களை குறுக்கே போடாதீர்கள். இரண்டு பாதங்களையும் தரையில் பதிய விடுங்கள்.

அலாரம் ஏதும் வேண்டாம். உங்களுக்கு பக்கத்தில் ஒரு கடிகாரம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்., நீங்கள் விரும்பும்போது உங்கள் கண்களை திறந்து கொள்ளுங்கள், பாருங்கள், கண்களை மூடுங்கள், பிறகு அது உங்களுக்கு தொந்தரவாக இருக்காது. ஆனால் அலாரம் வேண்டாம். அறுபது நிமிடங்களுக்கு பிறகு கதவை தட்டுங்கள் என யாரிடமும் சொல்லவேண்டாம். காரணம் அது ஒரு அதிர்ச்சியாக இருக்கும், முழு அமைப்புமே அசௌகரியமாக மாறிவிடும்.

கூடுமான வரையில் தளர்ந்த உடைகளை அணியுங்கள். நிர்வாணமாக இருப்பது நல்லது, அல்லது ஒரு நீள அங்கி அணிந்து கொள்ளுங்கள், உள்ளாடை வேண்டாம்.

ஒருமணி நேரம் செய்யுங்கள். நாளில் இரண்டுமுறை செய்தால் பரவாயில்லை. அது மிகவும் நல்லது. அந்த அளவு நேரம் ஒதுக்குவது கடினமாக இருந்தால், பிறகு ஒருமுறை போதும், ஆனால் ஒருமணி நேரம் செய்யுங்கள். அதிக நேரம் நல்லது.

சுவற்றின் மேலே மனதை செலுத்துங்கள்.

முதலில் ஒன்றை துவக்குங்கள். தினமும் ஒருமணி நேரம் சுவற்றிற்கு முன்னால் உட்காருங்கள். பாதி மூடிய கண்களுடன் சுவற்றை பாருங்கள், நீங்கள் உங்கள் மூக்கின் நுனியைப் பார்க்கலாம். சுவறை ஒட்டி உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், அப்போதுதான் வேறு எதையும் பார்க்க நேரிடாமல் இருக்கும்.

ஓய்வாக இருங்கள், ஏதாவது யோசனை வந்தால், அது உங்களுக்கும் சுவற்றிற்கு இடையே போவதாக பாருங்கள். அது என்னவென்பது பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம் – மிகுந்த கற்பனை, கனவு, முட்டாள்தனம். எது வேண்டுமானாலும் – அது உங்களுக்கும் சுவற்றிற்குமிடையே போவது போல உணருங்கள்.

மெல்ல, மெல்ல, இரு வாரங்களுக்குப் பிறகு, சாட்சியாக இருப்பது என்ன என்பது பற்றிய விழிப்பு வரும்.

மிருகமாக இரு

மூன்றாவது கண்ணிற்கு போவதற்கு மிருகங்களுக்கு அதிகமான சக்தி உள்ளது. ஏனெனில் அவைகளுடைய முழுஉடலுமே கிடைமட்டத்தில் இருக்கிறது. மனிதன் நேராக நிற்கிறான். சக்தி புவிஈர்ப்புவிசைக்கு எதிராக நகர்கிறது. ஆகவே அது மேலே போவது என்பது மிக கடினம். மிகுந்த சிரமத்தோடுதான் அது கண்கள் வரை போகிறது. மூன்றாவது கண்ணிற்கு போக அசாத்தியமான உந்துதல் தேவைப்படுகிறது. அதனால்தான் பல யோகா பள்ளிகள் சிரசாசனத்தை பயன்படுத்துகிறார்கள். — சக்தியை மேலே உந்தி தள்ளுவதற்காக தலையில் நிற்பதை பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ஆனால் எனக்கு அது அவ்வளவாக பிடிக்கவில்லை. ஏனெனில் அந்த உந்துதல் மிக அதிகமாக இருக்கும். அதை அபூர்வமாகத்தான் பயன்படுத்தவேண்டும், இல்லையென்றால் அது தலையில் உள்ள சில நுண்ணிய நரம்புகளை பாதிக்கும். அவை ஒருமுறை அழிக்கப்பட்டு விட்டால் மறுபடியும் அதை உருவாக்குவது கடினம். அது போனது போனது தான். ஒருவர் மூன்றாவது கண்ணிற்கு ஆழ்ந்து போகலாம், ஆனால் மற்றவிதமான புத்திசாலித்தனங்கள் குறைந்து விடும்.

ஆனால் மிருகம் போல நகர்வது என்பது மிகவும் அழகானது. அப்போது சக்தி உந்துதல் அதிகமாக இருக்காது. – அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ இருக்காது – சரிசமமாக இருக்கும். நீங்கள் நாய்போல் நகர்ந்து குரைத்தால், அது தொண்டை மையத்திற்கு உதவும். அந்த தொண்டைமையம் என்பது மூன்றாவது கண்ணுக்கு அருகிலுள்ளது; மூன்றாவது கண் மையம் என்பது தொண்டை மையத்திற்கு மேல் உள்ளது. அதனால் தொண்டைமையம் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது, சக்தி தொண்டைமையத்திலிருந்து மூன்றாவது கண் மையத்திற்கு செல்கிறது.

மிருகங்கள் முற்றிலும் வேறு உலகத்தில் வாழ்கின்றன. அவைகள் முற்றிலுமாக வேறு உலகத்தில் வாழ்வதற்கான காரணம், அவைகளின் அகலமான முதுகுத்தண்டு தான். மனிதன் மிருகஉலகத்திலிருந்து பிரிந்து இருப்பதற்கு காரணம் நீளமான முதுகுத்தண்டுதான். சில சமயங்களில் மீண்டும் மிருகம் ஆவது நல்லது தான். அது முழுமையான கடந்த காலத்துடன், முழு பாரம்பரியத்துடன் ஒரு ஆழ்ந்த தொடர்பை ஏற்படுத்தும். பின்பு இனியும் நீங்கள் ஏதோ விலகி இல்லை. நீங்கள் மிருகராஜ்யத்தின் ஒரு அங்கம்.

அது உடனடியாக சிறிது சக்தியை வெளிவிடும், நீங்கள் கவலைப்படுவது குறையும். நீங்கள் யோசிப்பது குறையும். நீங்கள் அதிகமாக மிருகமாக இருப்பீர்கள். அவைகள் இருக்கின்றன – கடந்தகாலத்தை பற்றி நினைப்பதில்லை, நிகழ்காலத்தை பற்றி யோசிப்பதில்லை – எதிர்காலத்தை பற்றி சிந்திப்பதில்லை. அவைகள் அப்படியே இருக்கின்றன, சரியாக நிகழ்காலத்தில் "முற்றிலும் எச்சரிக்கையாக, எந்த

யோசனையும் இல்லாமல் உடனே பதில் செயல் செய்யும் வண்ணம்”
அவை இருக்கின்றன.

தங்கப்பனி மூட்டம்

படுக்கப்போகும் முன், விளக்கை அணைத்துவிட்டு படுக்கையில்
உட்காருங்கள். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள், உடலை தளர்ச்சியாக
வைத்துக்கொள்ளுங்கள், முழுஅறையுமே தங்கப்பனி மூட்டத்தால்
நிரம்பியுள்ளதாக நினையுங்கள். .. ஏதோ தங்கநிற பனி சுற்றிலும்
விழுவதைப்போல கற்பனை செய்யுங்கள். கண்களை மூடியபடியே அப்படி
தங்கப்பனிக்கட்டிகள் விழுவதாக ஒருநிமிடம் நினைத்துப் பாருங்கள். சில
நாட்களுக்குள்ளேயே முழுஅறையுமே பிரகாசமாக உங்கள் பார்வைக்குத்
தெரியும்.

பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். அந்த தங்கப்பனி மூட்டத்தை நீங்கள்
ஆழமாக உங்கள் இதயம் வரை இழுப்பதாக உணருங்கள். உங்கள் இதயம்
சூன்யமாக, காலியாக உள்ளது, அந்த தங்கப்பனி மூட்டம் உள்ளே வந்து
இதயத்தை நிரப்புகிறது.

பிறகு மூச்சை வெளியே விடுங்கள், அந்த தங்கப்பனிக்கட்டிகள் வெளியே
போவதாக உணருங்கள். உங்கள் இதயம் மறுபடியும் காலியாகிறது.
சூன்யமாக, உள்ளே எதுவுமே இல்லை. இந்த தங்கப்பனிமூட்டம் உங்கள்
இதயத்தை உங்கள் உள்இருத்தலை நிரப்புகிறது – உள்ளே இழுக்கும்
போது, பிறகு காலி செய்கிறது - மூச்சு நிறைந்து வெளியே விடும் போது.
உள்ளே இழுக்கும்போது நீங்கள் அதை நிரப்புகிறீர்கள். வெளியே
விடும்போது காலியாகிறது.

இதை ஒரு ஐந்து அல்லது ஏழு நிமிடத்திற்கு செய்யுங்கள். பிறகு
தூங்கச்செல்லுங்கள். ஆனால் நீங்கள் தூங்கப்போகும் போது, எப்போதும்
உள்ளே காலி செய்து விட்டு தூங்கச்செல்லுங்கள். உள்ளே அந்த
தங்கப்பனிமூட்டம் இருக்கும்போது தூங்கச் செல்லாதீர்கள்.. உங்களை
காலி செய்துவிட்டு தூங்கச்செல்லுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு
வித்தியாசமான, ஏதுமற்றதை கொண்ட, சூன்யத்தை உள்ளடக்கிய
தரமான தூக்கம் கிடைக்கும். காலையில் நீங்கள் கண் விழிக்கும்போது,

நீங்கள் இங்கிருந்து காணாமல் போய், வேறொரு இடத்தில் இருந்ததைப்போன்ற உணர்வு இருக்கும்.

காலையில் நீங்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் முன், மறுபடியும் உட்காருங்கள், ஐந்து நிமிடம் இந்த காரியத்தை மறுபடியும் செய்யுங்கள். ஆனால் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும்போது, முழு தங்கப்பனிமூட்டத்தோடு வெளியேறுங்கள். தூங்கப்போகுமுன் முழுவதுமாக காலி செய்ததைப் போன்று, படுக்கையை விட்டு எழுந்து செல்லும்போது, முழு பனிப்படலத்தை கொள்ளுங்கள்.

அந்த தங்கப்பனிமூட்டத்தோடு வெளியே செல்லுங்கள், அந்த முழுநாளிலுமே ஒருவித மெல்லிய சக்தி முற்றிலுமான ஒரு தங்கமயமான சக்தி உங்களுக்குள் ஓடுவதை உணர்வீர்கள், இரவில் காலி செய்துவிடுங்கள், பகலில் நிரம்பியிருங்கள். நாள் முழுவதும் நிரம்பியிருக்கட்டும், இரவில் அது காலியாக இருக்கட்டும்.

அடுத்தகட்டம் நீங்கள் ஒரு சாட்சியாக இருங்கள். தங்கப்பனிமூட்டம் உள்ளே வருகிறது; நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். இதயத்தை நிரப்புகிறது, நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். இதயம் காலியாகிறது, நீங்கள் கவனிப்பவர் மட்டுமே. நீங்கள் எதுவுமே இல்லை; காலையுமில்லை, மாலையுமில்லை. காலியானதாகவோ, நிரம்பியதாகவோ இல்லை. நீங்கள் ஒரு சாட்சி அவ்வளவுதான்.

அத்தியாயம் 6

மனநிலை நிர்வாகம்

உங்கள் உணர்ச்சி உலகத்தின் எஜமானானாகுங்கள்..

நோயறிதல்

உங்களுக்கு கொடுப்பதற்கு துயரத்திடம் பல விஷயங்கள் உள்ளன, ஆனால் சந்தோஷத்தால் எதையும் கொடுக்க முடியாது. உண்மையில், சந்தோஷம் பல விஷயங்களை உங்களிடமிருந்து எடுத்துக்கொண்டு விடுகிறது. உங்களிடம் எப்போதும் இருந்த பல விஷயங்களை சந்தோஷம் எடுத்து விடுகிறது. உங்களிடம் எப்போதுமே இருந்தவை அவை. சந்தோஷம் உங்களை அழித்து விடுகிறது. துயரம் உங்கள் அகம்பாவத்தை போஷிக்கிறது, சந்தோஷம் என்பது அடிப்படையில் ஆணவமில்லா நிலைதான்.

அதுதான் பிரச்னை, பிரச்னைகளின் சுருக்கமே அதுதான். அதனால்தான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு மக்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அதனால்தான் இந்த உலகத்தில் பல லட்சம் மக்கள் துயரத்திலேயே வாழ முடிவெடுத்திருக்கிறார்கள். துயரத்திலிருக்கும் போது நீங்கள் ஒருமுனைப்படுத்தப்பட்ட ஆணவத்தோடு இருக்கிறீர்கள், மகிழ்ச்சியில் அப்படி நீங்கள் இல்லை. துயரத்தில் நீங்கள் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள், மகிழ்ச்சியில் நீங்கள் கரைந்து போகிறீர்கள்.

இதை புரிந்துகொண்டால் விஷயங்கள் தெளிவாகிவிடும்

துயரம் உங்களை விசேஷமாக்குகிறது. சந்தோஷம் என்பது ஒரு பிரபஞ்ச நிகழ்வு, அதனால் அதில் விசேஷமாக எதுவுமில்லை. மரங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கின்றன, மிருகங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கின்றன, பறவைகள் சந்தோஷமாக இருக்கின்றன. மனிதனைத் தவிர்த்து இந்த

முழு இருத்தலுமே சந்தோஷமாக இருக்கிறது, துயரமாக இருக்கும்போது, மனிதன் விசேஷமாகிறான், அசாதாரணமானவனாகிறான்.

துயரத்தின்போது உங்களால் மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கமுடிகிறது. நீங்கள் துயரத்திலிருக்கும்போது கவனிக்கப்படுகிறீர்கள். அனுதாபம் எழுகிறது, நேசிக்கப்படுகிறீர்கள். எல்லோருமே உங்கள்மீது அக்கறை காட்டத் துவங்குகிறார்கள். யார் துயரத்திலிருப்பவரை காயப்படுத்துவார்கள்? துயரத்திலிருப்பவர் மீது யார் பொறாமைப்படுவார்கள்? துயரத்திலிருப்பவர் மீது யார் விரோதம் கொள்வார்கள்? அது மிகவும் ஈனத்தனமாக இருக்கும்.

துயரத்திலிருக்கும் நபர் அக்கறை காட்டப்படுகிறார்,, நேசிக்கப் படுகிறார், கவனிக்கப் படுகிறார். துயரத்தில் மிகப்பெரிய மூலதனம் இருக்கிறது. மனைவி துயரத்திலில்லாதபோது கணவன் அவளை மறந்து போகிறான். அவள் துயரத்திலிருக்கும்போது, கணவனால் அவளை புறக்கணிக்க முடியாது. கணவன் துயரத்திலிருக்கும் போது, முழுகும்பமும், மனைவி, குழந்தைகள், அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், அவனைப்பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள். அது ஒரு பெரிய வசதியைக் கொடுக்கிறது. தான் தனியாக இல்லை என்று ஒருவர் நினைக்கிறார். அவருக்கு குடும்பம் இருக்கிறது, நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் நோயிலிருக்கும்போது, மனசோர்விலிருக்கும்போது, துயரத்திலிருக்கும்போது, உங்களுக்கு ஆறுதல் சொல்ல, உங்களை தேற்ற, நண்பர்கள் வந்து பார்க்கிறார்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, அதே நண்பர்கள் உங்களைப்பார்த்து பொறாமைப்படுகிறார்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, முழுஉலகமே உங்களுக்கு எதிராக திரும்பி விட்டதை உணர்வீர்கள்.

சந்தோஷமான மனிதனை யாருமே விரும்புவதில்லை, காரணம் சந்தோஷமான மனிதன் பிறருடைய அகம்பாவத்தை காயப்படுத்துகிறான். மற்றவர் வருந்த துவங்குகிறார். 'அப்போ நீ சந்தோஷமாயிட்டே, நாங்க இன்னும் இருட்டில் தவழ்ந்துகிட்டிருக்கோம், துயரம், நரகம். நாங்க எல்லோரும் இப்படி துயரத்தில் இருக்கும் போது, என்ன தைரியமிருந்தா நீ சந்தோஷமா இருப்பே?'

உலகமே துயரமான மக்களைக் கொண்டதுதான், உலகம் முழுவதையுமே தனக்கு எதிராக திருப்புகிற துணிச்சல் யாருக்குமே கிடையாது, அது ஆபத்தானது, மிகவும் தீமை விளைவிக்கக்கூடியது. அதனால் துயரத்தோடு ஒட்டிக்கொள்வது நல்லது, அது உங்களை கூட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக வைத்திருக்கும். சந்தோஷத்தில், நீங்கள் ஒரு தனி ஆள். துயரத்தில், நீங்கள் கூட்டத்தின் ஒரு பகுதி - இந்து, முஸ்லீக், இந்தியன், அரேபியன், ஜப்பானியன்.

சந்தோஷம்? உங்களுக்கு சந்தோஷம் என்றால் என்னவென்று தெரியுமா? அது இந்துவா, கிறித்துவரா, முஸ்லீமா? சந்தோஷம் வெறும் சந்தோஷம்தான். ஒருவர் வேறொரு உலகத்திற்கு கடத்தப்படுகிறார். மனிதமனம் உருவாக்கிய உலகத்தில் அவர் இனியும் இல்லை, அவர் இனி அந்த கடந்தகாலத்தின் அசிங்கமான சரித்திரத்தின் பாகமாக இல்லை, அவர் காலத்தின் பகுதியாககூட இல்லை. நீங்கள் உண்மையிலே சந்தோஷமாக, பேரின்பமாக இருக்கும்போது, நேரம் மறைகிறது. அண்டம் மறைகிறது.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் சொல்வார் கடந்தகாலத்தில் விஞ்ஞானிகள் இரண்டு யதார்த்தங்கள் உண்டு என்று நினைத்தார்களாம் - வெளி, நேரம். ஆனால் அவர் சொன்னார் இரண்டு யதார்த்தங்கள் என்பது இரண்டல்ல - ஒரே யதார்த்தத்தின் இரண்டு முகங்கள். அதனால்தான் அவர் வெளி-நேரம் என்கிற ஒரேவார்த்தையை உருவாக்கினார். நேரம் என்பது வெளியின் நான்காவது பரிமாணம்.

ஐன்ஸ்டைன் ஒரு ஞானி அல்ல,, இல்லையென்றால் அவர் ஒரு மூன்றாவது யதார்த்தத்தை அறிமுகப்படுத்தியிருப்பார் - எல்லைகளுக்கு அப்பாலானது, அது வெளியும் இல்லை, நேரமுமில்லை. அதுவும் அங்கே இருக்கிறது. நான் அதை சாட்சி என்கிறேன். இந்த மூன்றும் இருந்துவிட்டால், உங்களுக்கு முழு மூவுலகம் இருக்கும். பிறகு உங்களுக்கு அந்த மும்மூர்த்தி தத்துவம் தெரிந்துவிடும், கடவுளின் மூன்று முகங்கள்.

உங்களுக்கு நான்கு பரிமாணங்கள் இருக்கிறது. யதார்த்தம் என்பது நான்கு பரிமாணம் கொண்டது, வெளியின் மூன்று பரிமாணங்கள்,

நேரத்தின் நான்காம் பரிமாணம். ஆனால் வேறொன்றும் இருக்கிறது. அதை ஐந்தாம் பரிமாணம் என்று அழைக்க முடியாது, காரணம் அது ஐந்தாவது அல்ல, உண்மையில்; அதுதான் முழுமை, எல்லைகளுக்கப்பாற்பட்டது. நீங்கள் பேரின்பத்தில் இருக்கும்போது நீங்கள் அந்த எல்லைகளுக்கப்பால் நகர்கிறீர்கள். அது சமூகமல்ல; அது பாரம்பரியமானதல்ல; அதற்கும் மனிதமனத்திற்கும் எந்த சம்மந்தமுமில்லை.

உங்கள் துயரத்தை பாருங்கள், கவனியுங்கள், அதற்கு காரணம் என்ன என்பது உங்களுக்கு தெரிய வரும். சந்தோஷத்தில் இருக்கும் அந்த சந்தோஷத்தை அனுமதிக்கும் அந்த தருணத்தை பாருங்கள். பிறகு வித்தியாசமென்ன என்பதை பாருங்கள்.

இதுதான் இதிலுள்ள சில விஷயங்கள். நீங்கள் துயரத்திலிருக்கும்போது நீங்கள் பெரும்பான்மையினராகி விடுகிறீர்கள். சமூகம் உங்களை நேசிக்கும், மக்கள் உங்களை மதிப்பார்கள், உங்களுக்கு பெரிய மரியாதை இருக்கும். நீங்கள் ஒரு துறவியாகலாம்; அதனால்தான் உங்கள் துறவிகளெல்லாரும் துயரத்தில் இருக்கிறார்கள். துயரம் அவர்கள் முகத்தில் அவர்கள் கண்களில் பெரிதாக எழுதியிருக்கும். காரணம் அவர்கள் துயரத்திலிருக்கிறார்கள், அவர்கள் எல்லா விதமான சந்தோஷத்திற்கும் எதிரானவர்கள். எல்லா சந்தோஷங்களும் இன்பவியல் சார்ந்தது என்று கண்டிப்பார்கள். அவர்கள் சந்தோஷப்படுவதை ஒரு பாவமாக கூறுவார்கள். அவர்கள் துயரமானவர்கள், அதனால் முழுஉலகத்தையும் துயரமாகவே பார்க்க விரும்புவார்கள். உண்மையில் துயரமான உலகத்தில்தான் அவர்கள் துறவிகளாகக் கருதப்படுவார்கள். மகிழ்ச்சியான உலகத்தில் அவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்த்து, மனநோய்சிகிச்சைதான் அளிக்கவேண்டும். அவர்கள் நோயாளிகள்.

நான் பல சாமியார்களைப் பார்த்திருக்கிறேன், நான் கடந்தகால துறவிகளின் வாழ்க்கையையும் பார்த்திருக்கிறேன். நூற்றுக்கு தொண்ணூற்றி ஒன்பதுபேர் அசாதாரணமானவர்கள், மனநோயாளிகள், கிறுக்கர்கள் ஆனால் அவர்கள் மதிக்கப்பட்டார்கள். ஆனால் அவர்களின்

துயரத்திற்காக மதிக்கப்பட்டார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பெரிய துறவிகள் அதிகநேரம் உண்ணாவிரதம் இருப்பார்கள், தங்களையே துன்புறுத்திக்கொள்வார்கள். ஆனால் அது ஒன்றும் பெரிய புத்திசாலித்தனமான காரியமல்ல. முதலில் சில நாட்கள், முதல் வாரம், அது கடினம். இரண்டாவது வாரம் அது மிகவும் சுலபம். மூன்றாவதுவாரம் சாப்பிடுவதே கஷ்டம். நான்காவதுவாரம் நீங்கள் சாப்பிடுவதையே முற்றிலுமாக மறந்து போவீர்கள். தன்னையே தின்பதில் உடல் மகிழ்ச்சியடைகிறது, எடை குறைவாகிறது, ஜீரணிக்க வேண்டிய பிரச்சனை இல்லையே. ஜீரணிப்பதற்காகவே பயன்படுத்தப்படும் முழுசக்தியும் இப்போது தலைக்கு கிடைக்கிறது. நீங்கள் அதிகம் யோசிக்கலாம். நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்தலாம், நீங்கள் உடலையும் அதன் தேவைகளையும் மறந்துவிடலாம்.

ஆனால் இந்த விஷயங்கள்தான் துயரமான மக்களையும், துயரமான சமூகத்தையும் உருவாக்கியது. உங்கள் துயரங்களைப் பாருங்கள். அதில் அடிப்படையாக சில விஷயங்கள் இருப்பதை காண்பீர்கள். துயரம் உங்களுக்கு மரியாதையை கொடுக்கிறது. மக்கள் உங்களிடம் அதிக அன்போடு அதிக அனுதாபத்தோடு இருப்பார்கள். நீங்கள் துயரத்திலிருந்தால் உங்களுக்கு அதிக நண்பர்கள் இருப்பார்கள். இது ஒரு வினோதமான உலகம். ஏதோ அடிப்படையிலேயே தவறு இருக்கிறது. அப்படி இருக்கக்கூடாது. சந்தோஷமான மனிதனுக்குத்தான் அதிக நண்பர்கள் இருக்கவேண்டும். ஆனால் நீங்கள் சந்தோஷமாக இருங்கள் மக்கள் உங்கள்மீது பொறாமைப்படுவார்கள். அவர்கள் இனிமேலும் நண்பர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் ஏமாற்றப்பட்டதாக உணர்வார்கள். அவர்களிடம் இல்லாதது உங்களிடம் இருக்கிறது. நீங்கள் ஏன் சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்கள்? அதனால் காலங்காலமாக ஒரு சிறு இயந்திரத்தனத்தை நாம் கைக்கொண்டோம். சந்தோஷத்தை அழுக்குவது, துயரத்தை வெளிபடுத்துவது. இது நமது இரண்டாவது இயற்கையாகிவிட்டது.

இந்த இயந்திரத்தனத்தை தூக்கி எறிய வேண்டும். எப்படி சந்தோஷமாக இருக்கவேண்டுமென்பதை கற்க வேண்டும். சந்தோஷமான மனிதர்களை மதிக்க கற்க வேண்டும். சந்தோஷமான மனிதர்கள்மீது கவனம் செலுத்த கற்றுகொள்ள வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அது மனித இனத்திற்கான மிகப்பெரிய சேவை. துயரத்தோடு இருக்கும் மக்கள்மீது அதிக அனுதாபம் காட்டாதீர்கள். யாராவது துயரத்திலிருந்தால், உதவுங்கள், அனுதாபம் காட்டாதீர்கள். துயரமாக இருப்பது நல்லது என்கிற யோசனையை சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் அவருக்கு உதவுகிறீர்கள், ஆனால், இது மரியாதையினால் வந்தது அல்ல, நீங்கள் துயரத்திலிருப்பதால் உதவுகிறேன் அவ்வளவுதான். என்பது அவருக்கு சரியாக தெரியட்டும். நீங்கள் எதுவும் செய்யவில்லை, அந்த மனிதனை துயரத்திலிருந்து வெளியே கொண்டுவர முயல்கிறீர்கள்., காரணம் துயரம் என்பது அசிங்கமானது. அந்த மனிதர் துயரம் அசிங்கமானது என்பதை உணருட்டும். துயரமாக இருப்பது ஏதோ வரம் வாங்கியது போன்றதல்ல, 'நீங்கள் மனித இனத்திற்கு பெரிய சேவை எதுவும் செய்து விடவில்லை.'

சந்தோஷமாக இருங்கள், சந்தோஷத்தை மதியுங்கள். சந்தோஷம்தான் வாழ்க்கையின் எல்லை என்று மக்களுக்கு புரிய வையுங்கள்.- சச்சி, ஆனந்தம். கிழக்கே துறவிகள் கடவுளுக்கு மூன்று குணாதிசயங்கள் என்றார்கள். அவர்தான் சத்தியம் - உண்மை. இருத்தல், அவர்தான் சித், உள்ளுணர்வு, விழிப்புணர்வு. பிறகு, இறுதியானதும், எல்லையற்றதுமான, சிகரமான ஆனந்த், பேரின்பம். எங்கெல்லாம் பேரின்பம் இருக்கிறதோ, அங்கெல்லாம் கடவுள் இருக்கிறார். நீங்கள் ஒரு பேரின்ப நபரை பார்க்கும் போதெல்லாம், அவரை மதியுங்கள். அவர் புனிதமானவர். நீங்கள் ஒரு சிலர் பேரின்பமாக, கொண்டாட்டமாக இருப்பதை பார்த்தால், அது புனிதமான இடம் என்று உணருங்கள்.

மருந்துச்சீட்டு

மனதின் வழக்கத்தை மிஞ்சுங்கள்.

வருத்தமாக உணர்கிறீர்களா? நடனமாடுங்கள், அல்லது குளியலறைக்கு போய் தூவுகுழாயில் வரும் நீருக்கு கீழே நில்லுங்கள். உடலில் உஷ்ணம் குறையும் போது வருத்தம் உங்கள் உடலிலிருந்து மறைவதை

காண்பீர்கள். அந்தநீர் உங்கள் மீது பொழியும்போது, வேர்வையும் தூசியும் அகன்றதை போல அந்த வருத்தம் அகற்றப்பட்டு விட்டதாக நினையுங்கள். என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

பழைய முறையில் செயல்பட முடியாத சூழலுக்கு மனதை கொண்டுவர முயலுங்கள்.

எதுவும் உதவும். உண்மையில் நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்திய நுட்பங்கள் எல்லாமே மனதை பழைய பழக்கங்களிலிருந்து திருப்ப முயன்றதுதானே தவிர வேறெதுவுமில்லை.

உதாரணமாக, நீங்கள் கோபமாக உணர்கிறீர்களா, அப்படியே ஆழமாக சுவாசியுங்கள். உள்ளே ஆழமாக இழுங்கள், வெளியே ஆழமாக மூச்சை விடுங்கள். இரண்டு நிமிடங்கள் போதும். உங்கள் கோபம் எங்கே என்று பாருங்கள். நீங்கள் மனதை குழப்புகிறீர்கள். இரண்டையும் அதனால் கோர்வைபடுத்த முடியவில்லை. மனம் கேட்க ஆரம்பிக்கிறது - 'இது எப்போதிலிருந்து? யாராவது கோபத்தோடு ஆழமாக சுவாசித்தார்களா? என்ன நடக்கிறது?'

என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யுங்கள், ஆனால் அதையே திருப்பி செய்யாதீர்கள். அதுதான் விஷயம். இல்லையென்றால், எப்போதெல்லாம் வருத்தமாக உணர்கிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் நீங்கள் தூவுகுழாய்க்கு கீழே போய் நிற்கிறீர்கள் என்றால், மனம் அந்த பழக்கத்திற்கு வந்து விடும். மூன்று, நான்கு முறைக்குப் பிறகு மனம் கற்றுக்கொண்டு விடும். சரிதான், நீங்கள் வருத்தமாக இருக்கிறீர்கள். அதனால்தான் நீங்கள் தூவுகுழாய் குளியல் எடுக்கிறீர்கள் என்று புரிந்து கொண்டு விடும். பிறகு அதுவே உங்கள் சோகத்தின் பகுதியாகவும், பழக்கமாகவும் ஆகி விடும். இல்லை, அதையே திருப்பி செய்யாதீர்கள். ஒவ்வொரு முறையும் மனதை குழப்பிக்கொண்டே இருங்கள். கண்டு பிடியுங்கள், கற்பனை செய்யுங்கள்.

உங்கள் பங்குதாரர் ஏதோ சொல்கிறார், உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது. எப்போதும் உங்களுக்கு அவரை அடிக்க வேண்டும் அல்லது எதையாவது அவர் மீது எறியவேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. இம்முறை மாற்றுங்கள்: போய் அவரை அணைத்துக்கொள்ளுங்கள்! அவருக்கு ஒரு முத்தம்

கொடுத்து, அவரையும் குழப்புங்கள்! உங்கள் மனமும் குழம்பும், அவருமே குழம்பி போவார். திடீரென்று விஷயங்கள் மாறிப் போகும். பின்பு மனம் என்பது எவ்வளவு இயந்திரத்தனமானது, எப்படி அதனால் புதிய விஷயம் ஒன்றை சமாளிக்கமுடியாது, எப்படி அதில் செயல் இழந்து நின்று போகும் என்பது உங்களுக்கு தெரியவரும்.

ஜன்னலை திறந்து விடுங்கள், புதிய காற்று உள்ளே வரட்டும்.

கோப பாணியை மாற்றுங்கள்.

ஆயிரத்தியோரு விஷயங்களை நீங்கள் உங்களிடமிருந்து வெளியேற்றலாம், ஆனால் அடிப்படைபாணி மாறாவிட்டால், மறுபடியும் நீங்கள் சேர்த்துக்கொள்ள துவங்குவீர்கள். சக்தியை வெளியேற்றுவதில் தவறில்லை. – அது நல்லது, ஆனால் அதில் நிரந்தரமானவை என்று எதுவுமே இல்லை

கிழக்கின் வழிவகைகள் மேற்கத்திய வழிவகைகளைவிட முற்றிலும் மாறுபட்டது. அதில் தூய்மைபடுத்துவது இல்லை, மாறாக, உங்களை உங்கள் பாணிக்கு எதிராக கொண்டு வருகிறது. தேங்கி கிடக்கும் சக்தியைப்பற்றி அவர்களுக்கு கவலையில்லை. பாணியைப்பற்றித்தான் அவர்களுக்கு அக்கறை, உள் இயந்திரத்தனம்தான் சக்தியை உருவாக்குகிறது, அதை அப்படியே அடக்கிவைக்கிறது அதுதான் உங்களுக்கு கோபத்தை, சோகத்தை, மனஅழுத்தத்தை, கிறுக்குத்தனத்தை உண்டாக்குகிறது. இந்த பாணியை உடைக்கவேண்டும். இந்த சக்தியை வெளிப்படுத்துவது எளிமையானது, அந்த பாணியை உடைப்பது கடினம், அது கஷ்டமான வேலை.

இப்போது அந்த பாணியை உடைக்க ஏதாவது முயற்சி செய்யுங்கள்.

தினமும் ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள், உங்களுக்கு எந்தநேரம் வசதியோ அந்தநேரத்தை தேர்ந்தெடுத்து, உங்கள் அறைகதவை மூடிவிட்டு, கோபப்படுங்கள் – அதை வெளிப்படுத்தாதீர்கள். வலுக்கட்டாயமாக கோபத்தை கொண்டு வாருங்கள், எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு கோபப்படுங்கள். – ஆனால் அதைப் வெளிப்படுத்தாதீர்கள். எந்த விதமாகவும் வெளிப்படுத்த வேண்டாம் ... ஒரு தலையணையை தூக்கிகூட

அடிக்கவேண்டாம். அதை எல்லா வழிகளிலும் அடக்குங்கள் – நான் சொல்வது புரிகிறதா? அது உணர்ச்சிதூய்மைக்கு எதிரானது.

ஏதோ ஒன்று வெடிக்கப்போவது மாதிரி வயிற்றில் ஒரு இறுக்கம் உருவாகிற உணர்வு ஏற்பட்டால், வயிற்றை உள்ளே இழுங்கள்; அதை எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அந்த அளவிற்கு இறுக்கமாக்குங்கள். உங்கள் தோள்கள் இறுக்குமாகிற உணர்வு ஏற்பட்டால், அதை இன்னும் இறுக்கமாக்குங்கள். கூடுமான வரையில், முழுஉடம்புமே அந்த இறுக்கத்தில் இருக்கட்டும். வெளியேற முடியாமல் ஒரு எரிமலை கொதித்துக்கொண்டிருப்பதைப்போல. அதுதான் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம். – வெளியேற்றம் கூடாது, எந்த விதமாகவும் வெளியேற்ற வேண்டாம். அலறாதீர்கள், அப்படிச் செய்தால் வயிற்றிலிருப்பது வெளியேறும். எதையும் இடிக்காதீர்கள், அப்படிச் செய்தால் தோள்களில் சக்தி வெளியேறும், தளர்ந்து போகும்.

ஒரு பதினைந்துநிமிடங்கள், இப்படி சூடேற்றுங்கள். ஒரு நூறுடிகிரி இருப்பதைப்போல. ஒரு பதினைந்துநிமிடங்கள் அந்த இறுக்கத்தை ஒரு இறுதிக்கு கொண்டு வாருங்கள். ஒரு எழுப்புமணியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள், அந்த மணி அடிக்கும்போது, இன்னும் கடினமாக முயலுங்கள்.

அந்த மணி நிற்கும்போது, அமைதியாக அமருங்கள், கண்களை மூடுங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள், உடலை தளர விடுங்கள்.

இதை ஒரு இரண்டு வாரம் செய்யுங்கள். உள்அமைப்பை சூடேற்றுவது உங்கள் பாணியையே உருக்கும்.

‘இல்லை’ என்பதற்குள் ஆழமாக செல்லுங்கள்.

இந்த முறையை ஒவ்வொரு நாள் இரவும் ஒரு அறுபது நிமிடங்கள் முயலுங்கள். ஒரு நாற்பது நிமிடங்கள் எதிர்மறையாக, எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு எதிர்மறையாக உணருங்கள். கதவை மூடுங்கள், அறையில் தலையணைகளை போடுங்கள், தொலைபேசியை அணையுங்கள். உங்களை யாரும் ஒருமணிநேரத்திற்கு தொந்தரவு செய்யக்கூடாது என்று சொல்லி விடுங்கள். ஒருமணி நேரம் நீங்கள்

தனிமையில் இருக்க விரும்புவதாக எழுதி கதவில் ஒட்டுங்கள். கூடுமான வரையில் ஒரு மெல்லிய இருள் மட்டும் இருக்கட்டும், மெல்லிய இசை ஒலிக்கட்டும், இறந்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உட்கார்ந்து எதிர்மறையாக உணருங்கள். ஒரு மந்திரம் போல் 'இல்லை' என்பதை திருப்பி திருப்பி சொல்லுங்கள். கடந்த கால காட்சிகளை நினையுங்கள், நீங்கள் மிகமிக சோர்ந்து, சாகும் நிலை ஏற்பட்டபோது, உங்களுக்கு தற்கொலை செய்துகொள்ளத் தோன்றிய போது, வாழ்க்கையில் எந்த உற்சாகமுமில்லாமல் போன சமயம் என எல்லாவற்றையும் மிகைப்படுத்துங்கள். அந்த சூழலை உங்களைச்சுற்றி உருவாக்குங்கள். உங்கள் மனம் உங்களை திசைதிருப்பும். அது சொல்லும், 'நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? இரவு அழகாக இருக்கிறது, முழுநிலவு இருக்கிறது. உங்கள் மனம் சொல்வதை கேட்காதீர்கள். அதனிடம் நீ பிறகு வரலாம் என்று சொல்லுங்கள். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை முழுமையாக. உருவாக்குங்கள். கட்டுபாட்டோடு எதிர்மறையாகுங்கள். அழுங்கள், விசம்புங்கள், கத்துங்கள், அலறுங்கள், அல்லது உறுதியாகுங்கள் – நீங்கள் என்ன செய்ய நினைத்தாலும் செய்யுங்கள். ஆனால் ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள் சந்தோஷமாகிவிடாதீர்கள். எந்த வித சந்தோஷத்தையும் அனுமதிக்காதீர்கள். உங்களை பிடித்து, உங்களுக்கே நீங்கள் கன்னத்தில் ஒருஅறை கொடுத்துக்கொள்ளுங்கள்! உங்களை எதிர்மறைக்கு கொண்டு வாருங்கள். தலையணையை உதையுங்கள், அதனோடு சண்டை போட்டு, அதன் மீது குதியுங்கள். மோசமான நடந்து கொள்ளுங்கள்! நாற்பதுநிமிடங்கள் எதிர்மறையாக இருக்க நீங்கள் மிகுந்த சிரமப்படுவீர்கள்.

இதுதான் மனதின் அடிப்படை விதி – நீங்கள் தெரிந்தே செய்தால், அதை நீங்கள் செய்ய முடியாது, நீங்கள் அறிந்தே செய்யும்போது, ஒரு பிரிவை உணர்வீர்கள். நீங்கள் செய்கிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் ஒரு சாட்சி, நீங்கள் அதில் கரைந்து போகவில்லை. ஒரு இடைவெளி எழுகிறது, அந்த இடைவெளி அசாத்தியமான அழகு. ஆனால் அந்த இடைவெளியை உருவாக்க நான் சொல்லவில்லை. அது ஒரு உபபொருள் – நீங்கள் அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்.

நாற்பது நிமிடங்களுக்கு பிறகு அந்த எதிர்மறையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். தலையணைகளை தூக்கி எறியுங்கள், விளக்கை போடுங்கள், ஏதாவது நல்ல இசையைப் போடுங்கள், ஒரு இருபது நிமிடம் நடனம் ஆடுங்கள். சொல்லுங்கள் `ஆமாம்' `ஆமாம்' `ஆமாம்' - இதுதான் உங்கள் மந்திரம். பிறகு ஒரு நல்ல குளியல் போடுங்கள்.

அது எல்லாவித எதிர்மறைகளையும் வேரறுத்துவிடும், அது ஆம் என்று சொல்வதில் ஒரு புதுவிதமான தரிசனத்தை கொடுக்கும். அது உங்களை முற்றிலுமாக சுத்தப்படுத்தும். `இல்லை' என்பதன் ஆழத்திற்கு செல்லாவிட்டால், யாராலும் `ஆம்' என்று சொல்கிற சிகரத்தை அடையமுடியாது. நீங்கள் இல்லை சொல்பவராக வேண்டும், பிறகு அதிலிருந்து ஆம் பிறக்கும்.

புலியின்கட்டை அவிழ்த்துவிடு

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பரந்த நிகழ்வு, அதை சமாளிப்பது என்பது கடினம். உண்மையில் அதை நீங்கள் சமாளிக்கவேண்டுமானால், அதை மிகக் குறைந்தநிலைக்கு கொண்டு வரவேண்டும், அப்போதுதான் சமாளிக்கமுடியும். இல்லையென்றால், அது கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கும், கட்டுப்படுத்தமுடியாதமேகம், மழை, மரங்கள், வானத்தைப்போல.

தியானம் ஒன்றை செய்ய துவக்குங்கள். அதை இரவில் செய்யுங்கள். நீங்கள் மனித ஜீவனே இல்லை என்பதைப்போல உணருங்கள். உங்களுக்கு பிடித்த எந்த மிருகத்தையும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு பூனை பிடித்தால், பூனை நல்லது. உங்களுக்கு நாய் பிடித்தால் அது நல்லது ---- அல்லது ஒரு புலி, - ஆணோ பெண்ணோ - எது உங்களுக்கு பிடித்திருந்தாலும் சரி. ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதையே பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த மிருகமாக மாறிவிடுங்கள். நான்கு கால்களிலே நகருங்கள். அந்த மிருகமாகவே மாறிவிடுங்கள்.

ஒரு பதினைந்துநிமிடங்கள் உங்களால் முடிந்தவரையில் அந்த குதூகலத்தை ரசித்து செய்யுங்கள். நீங்கள் நாயாக இருந்தால் குரையுங்கள்,

ஒரு நாய் என்ன செய்யும் என்கிற எதிர்பார்க்கப்படுகிறதோ அதைச் செய்யுங்கள். அதை அப்படியே செய்யுங்கள்! அதை ரசியுங்கள், எதையும் கட்டுப்படுத்தாதீர்கள். ஒரு நாயினால் எதையுமே கட்டுப்படுத்த முடியாது – ஒரு நாய் என்றால் முழுசுதந்திரம் – அந்த தருணத்தில் என்ன நிகழ்கிறதோ, அதை செய்யுங்கள். அந்த தருணத்தில் கட்டுப்படுத்தும் மனிதனின் குணத்தை கொண்டுவராதீர்கள். நாய்த்தனமான நாயாக உண்மையில் இருங்கள்! ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள் அந்த அறையைச் சுற்றி வாருங்கள், குரையுங்கள். குதியுங்கள். இதை ஏழுநாட்கள் தொடருங்கள் – அது உதவும்.

நீங்கள் மிகவும் மேம்பாடுடையவராகவும், அதிக நாகரீகமானவராகவும், இருந்தால் அது உங்களை செயலிழக்கச் செய்யும். உங்களுக்கு இப்போது கொஞ்சம் அதிகமான மிருகபலம் தேவை. அதிகமான நாகரீகம் முடக்கிப்போடும் விஷயம். அது சின்ன அளவிலிருந்தால் நல்லது, அதிகமாக இருந்தால் ஆபத்து. ஒருவர் எப்போதுமே மிருகமாக தயாராக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் கொஞ்சம் கட்டுகடங்காமல் இருந்தால், உங்கள் எல்லா பிரச்சனைகளுமே மறைந்துவிடும். அதனால் இன்றிரவே ஆரம்பியுங்கள் – அதை ரசியுங்கள்.

ஆபத்தின் தலையீடு

எப்போதெல்லாம் வெளியிலிருந்து ஏதோ ஒரு அழுத்தம் வருகிறதோ – அதுமாதிரி வாழ்க்கையில் பலமுறை நடக்கும். அப்போது நேரடியாக தியானத்தில் இறங்குவது கடினம். அதனால் தியானத்திற்கு முன்பு, ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள், அந்த அழுத்தத்தை போக்க நீங்கள் ஏதாவது செய்ய வேண்டும். பிறகுதான் நீங்கள் தியானத்தில் இறங்க முடியும், இல்லாவிட்டால் நடக்காது.

ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள், அப்படியே மௌனமாக அமருங்கள், உலகம் முழுவதுமே ஒரு கனவு என்று நினையுங்கள். – அது அப்படித்தான்! முழு உலகமும் ஒரு கனவு என்று நினையுங்கள், அதில் எந்த முக்கியத்துவமுமில்லை. அது முதல் விஷயம்.

இரண்டாவதாக - இப்போதோ அல்லது பிறகோ எல்லாமே மறைந்துவிடும் என்பதை நினைவில் கொள். நீங்கள் உட்பட. நீங்கள் எப்போதுமே இங்கே இருக்கவில்லை. மேலும் நீங்கள் எப்போதுமே இங்கே இருக்கப்போவதுமில்லை. அதனால் எதுவுமே நிரந்தரமில்லை.

மூன்றாவதாக, நீங்கள் ஒரு சாட்சி என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது, ஒரு சினிமா போல கடந்து போகும் கனவு.

இந்த மூன்றையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் - இந்த முழு உலகமும் ஒருகனவு, நீங்கள் உட்பட எல்லாமே கடந்துவிடும். மரணம் நெருங்குகிறது. அங்கே ஒரே நிஜம் என்பது, சாட்சிதான். அதனால் நீங்கள் அதை ஒரு சாட்சியாக பாருங்கள். உடலை தளர விடுங்கள். பதினைந்து நிமிடங்கள் கவனியுங்கள், பிறகு தியானியுங்கள். உங்களால் அதற்குள் போக முடியும், பிறகு எந்த பிரச்சனையும் இருக்காது.

ஆனால் எப்போது நீங்கள் இந்த தியானம் எளிமையானது என்று நினைக்கிறீர்களோ, அப்போது இதை நிறுத்திவிடுங்கள். இல்லையென்றால் அதுவே பழக்கமாகிவிடும். அது ஒரு குறிப்பிட்டநிலையில்தான்- தியானிப்பது கடினமாக இருக்கும்போது தான்- பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். நீங்கள் தினமும் செய்தால், அது நல்லதுதான், ஆனால் அதன் பலன் போய்விடும். பிறகு அது வேலை செய்யாது. அதை ஒரு மருந்து மாதிரி பயன்படுத்துங்கள். விஷயங்கள் தப்பாக போகும்போது, கடினமாக இருக்கும்போது, செய்யுங்கள், அது பாதையை சரிசெய்யும், நீங்கள் தளர்வு கொள்ளமுடியும்.

துயரத்தின் டாய்-சீ சக்தி

நீங்கள் துயரத்திலிருக்கிறீர்கள் என்று தோன்றும் போதெல்லாம், மெதுவாக அதற்குள் செல்லுங்கள்., வேகமாக செல்லாதீர்கள்; அசைவுகளை மெதுவாக செய்யுங்கள். தாய்-சீ அசைவுகள்.

நீங்கள் சோகமாக உணரும்போது, பிறகு உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். படம் மெதுவாக நகரட்டும். என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனியுங்கள். மெது மெதுவாக அதனுள் நகருங்கள், சுற்றிலுமுள்ள பார்க்கக்கூடிய

அனைத்தையும் கவனித்தபடி, பார்த்து, என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனித்தபடி, மெதுவாக செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் தனியாக, ஒவ்வொரு இழையையும் தனியாக, பார்க்கும் வண்ணம் நகருங்கள். உங்களுக்கு கோபம் வந்தால் – அதற்குள் மெதுவாக நுழையுங்கள்.

சில நாட்கள் அசைவுகள் மெதுவாக இருக்கட்டும், மற்ற விஷயங்களையும் மெதுவாக செய்யலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் நடந்தால், இப்போது நடப்பதைவிட மெதுவாக நடந்து செல்லுங்கள். சாப்பிட்டால், மெதுவாக உண்ணுங்கள், அதிகமாக மெல்லுங்கள். உங்களுக்கு வழக்கமாக இருபது நிமிடங்கள் பிடித்தால், முப்பது நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 50 சதவீதம் குறையுங்கள். நீங்கள் உங்கள் கண்களை வேகமாக திறப்பீர்கள் என்றால், அதை மெதுவாக்குங்கள். குளியலுக்கு கூட வழக்கத்தை விட இரட்டிப்பு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்; எல்லாவற்றையும் நிதானப்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் எல்லாவற்றையும் நிதானப்படுத்தினால், தானாகவே உங்கள் எல்லா இயல்புகளுமே மெதுவாகும். இயந்திரத்தனம் என்பது ஒன்றேதான் – அதே இயந்திரத்தனத்தில்தான் நீங்கள் நடக்கிறீர்கள், அதே இயந்திரத்தனத்தில்தான் நீங்கள் பேசுகிறீர்கள். அதே இயந்திரத்தனத்தில்தான் நீங்கள் கோபப்படுகிறீர்கள். வேறு வேறு விதமான இயந்திரத்தனமில்லை. ஒரே ஒருவிதமான இயந்திரத்தனம்தான். செயல்கள் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே முறைதான். அதனால், நீங்கள் எல்லாவற்றையும் மெதுவாக்கினால், நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்: உங்கள் சோகம், உங்கள் துயரம், உங்கள் கோபம், உங்கள் வன்முறை – எல்லாமே மெதுவாகும்.

அது ஒரு அசாத்தியமான அனுபவத்தை உருவாக்கும்: உங்கள் சிந்தனைகள் மெதுவாகும், உங்கள் ஆசைகள் மெதுவாகும், உங்கள் பழைய பழக்கங்கள் மெதுவாகும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் புகைபிடித்தால், உங்கள் கைகள் மெதுவாக நகரும்.... சட்டைபைக்குள் சென்று – சிகரெட்டை வெளியே எடுக்கும் ... சிகரெட்டை வாய்க்குள் போடும். வத்திப்பெட்டியை வெளியே எடுக்கும், ஒரு சிகரெட்டிற்கு அரைமணிநேரம்பிடிக்கும் அளவு நீங்கள் அவ்வளவு

மெதுவாக செய்வீர்கள்! நீங்கள் வியந்து போவீர்கள், நீங்கள் எப்படி காரியம் செய்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் பார்க்கமுடியும்.

நிலவு நாட்குறிப்பு

நிலவு சில சமயங்களில் ஒருவர்மீது அதிகபாதிப்பை ஏற்படுத்தமுடியும், அதனால் அதைகவனியுங்கள், பயன்படுத்துங்கள். குறைந்தபட்சம் இரண்டுமாதங்களுக்கு தினமும் அதை பதிவு செய்யுங்கள், ஒரு அமாவாசை நாளில் அந்த முழு நாளும் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; பிறகு அடுத்தநாள், மூன்றாவதுநாள், பிறகு நான்கு, இப்படி ஒவ்வொருநாளும் முழுநிலவுநாள் வரை குறித்து வையுங்கள். அந்தநிலவு மறையத் துவங்கும்போது, அதையும் பதிவுசெய்யுங்கள். உங்களால் அதில் ஒரு லயத்தை பார்க்க முடியும் – உங்கள் மனநிலை நிலவுக்கேற்றபடி நகரும்.

அந்த பட்டியல் உங்களுக்கு சரியாக தெரியவரும் போது, அந்த பட்டியலை வைத்துக்கொண்டு நீங்கள் பல காரியங்களைச் செய்யமுடியும். நாளை என்ன நடக்கப்போகிறது என்பது உங்களுக்கு முன்கூட்டியே தெரியவரும், நீங்கள் அதற்கு தயாராக இருக்கமுடியும். ஒரு சோகம் வரப்போகிறதென்றால், பிறகு சோகத்தை ரசியுங்கள். பிறகு அதனுடன் சண்டைபோட வேண்டிய அவசியமில்லை. அதனுடன் சண்டைபோடுவதைவிட, அதை பயன்படுத்துங்கள், ஏனெனில் சோகத்தைக்கூட பயன்படுத்த முடியும்.

நாயை போல மூச்சிறைப்பு

வயிற்றில் முடிச்சுகள் இருப்பதாக உணர்ந்தால், ஒருநாயை போல நடந்து கொள்ளுங்கள், அதைப் போல மூச்சிறையுங்கள். உங்கள் நாக்கு வெளியே வரட்டும். அந்த முழுபாதையுமே திறக்கும். அந்த மூச்சிறைப்பு ஒரு முக்கியமானதாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் ஒரு அரைமணிநேரம் மூச்சிறைத்தால், உங்கள் கோபம் அழகாக வெளிப்படும். உங்கள் முழு உடம்புமே அதில் ஐக்கியமாகிவிடும்.

உங்கள் அறையில் சிலசமயங்களில் முயலுங்கள். நீங்கள் ஒரு கண்ணாடியை பயன்படுத்தி குரைக்கலாம், அதைப் பார்த்த சத்தமிடுங்கள்

! மூன்று வாரத்திற்குள் நீங்கள் விஷயங்கள் மிக, மிக ஆழமாக போய்க்கொண்டிருப்பதை உணர்வீர்கள். கோபம் தளர்ந்து, வெளியேறிவிட்டால், நீங்கள் சுமையற்று உணர்வீர்கள்.

எதிர்மறையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவர் தன்இருத்தலிலுள்ள எதிர்மறையான பகுதிகளுடன் வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்: அப்போதுதான் ஒருவர் முழுமையாக முடியும்.

நம் எல்லோருக்குமே வாழ்வதற்கு சாதகமான பகுதி மட்டுமே இன்னமும் தேவைப்படுகிறது. சந்தோஷமா, நீங்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள்: சந்தோஷமில்லாதபோது, அதை நிராகரிக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் அந்த இரண்டும் சேர்ந்துதான். எல்லா விஷயங்களுமே நன்றாக போய்க் கொண்டிருக்கும் போது உங்களுக்கு நன்றாக இருக்கிறது. எல்லாமே நின்று , தேங்கிப் போனால், நீங்கள் நரகமாக உணர்கிறீர்கள். ஆனால் இரண்டையும்தான் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். வாழ்க்கை அப்படித்தான் இருக்கிறது. வாழ்க்கை சொர்க்கமும் நரகமும் இணைந்ததுதான். நரகம், சொர்க்கம் என்கிற பிரிவே போலியானபிரிவு. மேலே ஒரு சொர்க்கமும் இல்லை, கீழே ஒரு நரகமும் இல்லை. இரண்டுமே இங்கேயிருக்கிறது. ஒரு தருணம் நீங்கள் சொர்க்கத்தில் இருக்கிறீர்கள் இன்னொரு தருணத்தில் நீங்கள் நரகத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

ஒருவர் தன்னுடைய எதிர்மறை பகுதிகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், அதை ஒத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு ஒருநாள், அந்த எதிர்மறை பகுதிதான் வாழ்க்கைக்கு சுவை கூட்டுகிறது என்பதைக்கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள். அது தேவையற்றதல்ல. அது வாழ்க்கைக்கு ஒரு காரம் சேர்க்கும். இல்லையென்றால் வாழ்க்கை சோம்பிவிடும், ஒரேமாதிரியாகிவிடும். யோசியுங்கள் - நீங்கள் சந்தோஷமாக, சந்தோஷமாக, சந்தோஷமாக உணர்வீர்கள். பிறகு என்ன செய்வீர்கள் ? இந்த மகிழ்ச்சியற்ற தருணங்கள் மீண்டும் உற்சாகத்தை, தேடலை, ஒரு சாகசத்தை கொண்டுவரும். உங்களுக்கு ஒரு பசி மீண்டும் வரும்.

உங்கள் இருத்தலின் முழுமையில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும். நல்லது கெட்டதன் எல்லா வகைகளையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எதை விட்டும் விலகி விடமுடியாது. யாருமே எதையும் விட்டுவிடுவதில்லை. ஆனால் ஒருவர் எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ள மெதுமெதுவாக கற்கிறார், பிறகு வெளிச்சத்திற்கும், இருட்டிற்கும் ஒரு இசைவு ஏற்படுகிறது. அது அழகானது. அந்த முரண்பாட்டினால், வாழ்க்கை இசைவாகிறது.

அந்த தருணத்தையும் வாழ முயலுங்கள், பிரச்னைகளை உண்டாக்காதீர்கள். ``நான் என்ன செய்வது? நான் இப்போதெல்லாம் அமைதியாக இருப்பதில்லை'' என்று யோசிக்க ஆரம்பிக்காதீர்கள். அமைதியற்ற நிலையில் இருந்தால், அமைதியற்ற நிலையிலேயே இருங்கள். சந்தோஷமற்றிருந்தால், சந்தோஷமற்றிருங்கள். அதைப்பற்றி பெரிதாக அலட்டிக்கொள்ள வேண்டாம். - அப்படியே சந்தோஷமற்றிருங்கள்: நீங்கள் வேறென்ன செய்யமுடியும்?

அது வானிலையைப்போல : அது கோடைக்காலம், சூடாக இருக்கிறது. நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்? சூடாக இருக்கும்போது, சூடாக புழுக்கமாக இருக்கட்டும், குளிராக இருக்கும்போது, நடுங்குங்கள், அதை ரசியுங்கள்! மெதுமெதுவாக, அந்த துருவ எதிரானவைகளுக்குள் ஒரு பரஸ்பர உறவு ஏற்படும். அந்த துருவங்களை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும்போது, அந்த நாள்தான் மிகச்சிறந்த புரிதலும், புதியவெளிப்பாடும் ஏற்படும் நாளாகும்.

ஒன்பதாம் மேகம்.

பரவசம் என்பது ஒளிமயமானது, அது ஒரு மேகத்தைப்போல, வர்ணிக்க முடியாதது, தொடர்ந்து மாறுவது: அது தாற்காலிகமானதுமல்ல, நிரந்தரமானதுமல்ல. அது அழியாதது. ஆனால் அது இறந்தவை அல்ல: அது மிக, மிக உயிரோட்டமானது. அதுவே வாழ்க்கை. அது தேக்கமல்ல; துடிப்பானது. அது மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதுதான் பரவசத்தின் முரண். அது அழியாதது ஆனாலும் மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தருணமும் புதிது, இருந்தாலும் அது எப்போதும் பழையது. ஒருவகையில், அது அப்படித்தான் இருந்திருக்கிறது. ஒருவகையில், ஒவ்வொரு தருணமும் நீங்கள் பரவசமும், உற்சாகமும் அடைவீர்கள்.

ஒவ்வொரு தருணமும் நீங்கள் அதனால் வியந்து போவீர்கள். அதனால் அது மிகவும் ஒளிமயமானது, அதனால் அதை அந்த தருணத்திற்கானது, அல்லது நிரந்தரமானது என்று வகைப்படுத்த முடியாது.

இந்த பரவசமேகம் உங்களைச் சுற்றி இருப்பதாக உணர ஆரம்பியுங்கள்.

அமைதியாக அமர்ந்தபடி, ஒருமேகம் உங்களைச் சூழ்வதாக உணருங்கள். அந்தமேகத்தில் ஓய்வாக இருங்கள், பிறகு சிலநாட்களில் அது உண்மையானது என்கிற உணர்வு உங்களுக்கு வரும்.....காரணம் அது இருக்கிறது: நீங்கள் இதுவரையில் அது இருப்பதை உணரவில்லை. அது இருக்கிறது. எல்லாருமே பரவசத்தில் வாழ்கிறார்கள் ... அதை ஒருவர் அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான். நாம் அதனுடன் பிறந்திருக்கிறோம். அது நமது ஹரா. அது நமது உள்ளார்ந்த இயல்பு. அது நமது கூடப்பிறந்த குணம். சிலசமயங்களில், ஓய்வாக அமர்ந்து நீங்கள் உங்களை சுற்றியுள்ள அந்த ஒளிமேகத்தில் நீங்கள் உங்களை இழப்பதாக உணருங்கள். தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது, இருப்பினும் அது உங்களுடனேயே இருக்கிறது.

நீங்கள் உங்களை இழக்கத் துவங்கியவுடன் நீங்கள் மேலும் மேலும் பரவசமாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். சில அபூர்வமான தருணங்களில் நீங்கள் முற்றிலுமாக தொலைந்து போவீர்கள், அந்த மேகம் இருக்கும், ஆனால், நீங்கள் இருக்கமாட்டீர்கள். அந்த தருணங்கள்தான் சடோரி அல்லது சமாதரி எனப்படுபவை. அதுதான் முதல்தரிசனம், அது தொலைதூரத்திலிருந்து பார்க்கும்பார்வை தான், ஆனாலும் அது உண்மையின் தரிசனம்.

ஒருமுறை விதை விழுந்துவிட்டால், மரம் வந்தே தீரும்.

அதை கற்பனை செய்யுங்கள் !

உங்களுக்கு ஒரு கற்பனை வலு இருந்தால், நீங்கள் அந்த திறனை தொடர்ந்து உணர்வோடு பயன்படுத்தினால், அது அளவற்ற உதவி புரியும். நீங்கள் உணர்வோடு அதை பயன்படுத்தாவிட்டால், அதுவே ஒரு தடையாக மாறும். ஒருவருக்கு ஏதாவது திறன் இருந்தால், அதை அவர் பயன்படுத்தவேண்டும். இல்லையென்றால் அது பாதையில் இருக்கும்

கல்லைப்போல ஆகிவிடும். ஒருவர் அதில் ஏறி, அதையே ஏறுவதற்கான முதல்படியாக மாற்றவேண்டும்.

மூன்று விஷயங்களை செய்ய துவங்குங்கள்.

முதல் விஷயம்: நீங்கள் எவ்வளவுதூரம் முடியுமோ அந்தஅளவிற்கு சந்தோஷமாக இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு வாரத்திற்குள் எந்தக் காரணமுமே இல்லாமல் நீங்கள் சந்தோஷமாக இருப்பதாக உங்களுக்கு ஒரு உணர்வு வரத்துவங்கும். உள்ளே அழுந்திக்கிடந்த உங்கள் திறனுக்கு அதுதான் ஆதாரம். ஆகவே காலையில் முதல்வேலையாக நீங்கள் அளவு கடந்த மகிழ்ச்சியில் இருப்பதாக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். படுக்கையைவிட்டு சந்தோஷமான மனநிலையில் - களிப்போடு, பொங்கி எழுபவனாய், ஏதோசரியான, எல்லையற்ற மதிப்பான ஒரு விஷயம், அன்றைக்குத்தான் நிகழப்போகிறது என்ற எதிர்பார்ப்போடு எழுந்திருங்கள். படுக்கையைவிட்டு, எதிர்கால நம்பிக்கையுடனான மனநிலையில் எழுந்திருங்கள், இந்தநாள் ஒரு சாதாரண தினமாக இருக்கப்போவதில்லை என்கிற எண்ணத்தோடு - ஏதோ தனித்தன்மையாக, அசாதாரணமானது உங்களுக்காக காத்திருப்பதைப்போல, ஏதோஒன்று அருகிலிருப்பதைப் போல ஆக்கப் பூர்வமான எண்ணத்தோடு எழுந்திருங்கள். மறுபடியும் மறுபடியும் அந்த முழுநாளும் இதையே நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். ஏழு நாட்களுக்குள் உங்கள் முழுபாணியும், உங்கள் போக்கு, உங்கள் அதிர்வுகள் ஆகிய அனைத்தும் மாறியுள்ளதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்.

இரண்டாவது விஷயம் : நீங்கள் தூங்கப் போகும்போது, நீங்கள் கடவுளின் கைகளில் விழுவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிரபஞ்சம் உங்களுக்கு உதவி புரிவது போல, நீங்கள் அதன் மடியில் விழுந்து தூங்குவதைப்போல நினைத்துப்பார்த்தபடி உறங்கச் செல்லுங்கள். இந்தகற்பனையை தொடர்ந்து செய்தபடி, தூங்க செல்லவேண்டும். அப்போதுதான் கற்பனை உங்கள் தூக்கத்திற்குள் நுழையும், அவை ஒன்றின் மீது ஒன்று பதியும். இதுதான் இரண்டாவதுவிஷயம்.

மூன்றாவதுவிஷயம் : எந்த எதிர்மறையான விஷயத்தையும் கற்பனை செய்யாதீர்கள், காரணம் கற்பனைவளம் உள்ள மக்கள் எதிர்மறையான

விஷயங்களையே கற்பனை செய்வார்கள், அது நடக்கத் துவங்கும். நீங்கள் நோய்வாய்ப்படப் போவதாக நினைத்தால், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுவீர்கள். யாரோ வரப்போகிறார், அவர் உங்களிடம் கடுமையாக இருக்கப்போவதாக நினைத்தால், அவர் அப்படித்தான் இருப்பார். உங்களுடைய கற்பனையே அந்தச்சூழலை உருவாக்கும்.

முதலில் காலையிலும், இரவிலும் கற்பனை செய்ய ஆரம்பியுங்கள். எந்த எதிர்மறையான கற்பனையும் செய்வதில்லை என்பதையும் அந்தநாள் முழுவதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது போல யோசனை வந்தால், அதை உடனடியாக ஆக்கபூர்வமான விஷயமாக மாற்றுங்கள். எதிர்மறையை அணுக விடாதீர்கள். அதை உடனடியாக கீழே விட்டுவிடுங்கள், அதை தூக்கியெறிந்து விடுங்கள்.

வயிற்றிலிருந்து சிரியுங்கள்.

எப்போதெல்லாம் நீங்கள் செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லாமல் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறீர்களோ, அப்போது, உங்கள் கீழ்தடையை தளர்த்துங்கள், வாயை லேசாக திறந்துகொள்ளுங்கள். வாயில் சுவாசிக்க ஆரம்பியுங்கள் ஆனால் ஆழமாக சுவாசிக்க வேண்டாம். உடல் சுவாசிக்கட்டும், அதுவாகவே சுவாசித்தால் சுவாசம் ஆழமில்லாமல் இருக்கும், அது மேலும்மேலும் ஆழமற்று, ஆழமற்று போகும். அப்படி அந்த சுவாசம் ஆழமற்று போகும்போது, வாய்திறந்து, தாடை தளர்ந்து இருந்தால், உங்கள் முழுஉடலுமே தளர்ந்து இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

அந்த தருணத்தில், ஒரு புன்னகையை உணர ஆரம்பியுங்கள் – முகத்தில் அல்ல , உங்கள் உள் இருத்தல் முழுவதும். உங்களால் முடியும். அது உதட்டில் வரும் புன்னகை அல்ல: அது இருத்தலின் புன்னகை. அது உள்ளே பரவும்.

அதை இன்றிரவு முயலுங்கள் அது என்னவென்று புரியும் ... காரணம் அதை சொல்லி விளக்க முடியாது. உதட்டினால், முகத்தினால் புன்னகைக்க வேண்டியதில்லை. ஏதோ நீங்கள் வயிற்றிலிருந்து புன்னகைப்பதைப்போல. வயிறு புன்னகைக்கிறது. அது புன்னகை, சிரிப்பல்ல, அதனால் அது மிருதுவானதாக, மென்மையாக, மெலிதாக,

இருக்கும். ஒரு ரோஜா வயிற்றில் மலர்ந்து அதன் மணம் உடல் முழுவதும் பரவுவதைப்போல.

இந்த புன்னகை என்ன என்பது உங்களுக்கு தெரிந்துவிட்டால் நீங்கள் இருபத்திநான்கு மணிநேரமும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் எப்போதெல்லாம் அந்த மகிழ்ச்சியை இழப்பதாக உணர்கிறீர்களோ, அப்படியே கண்களை மூடுங்கள், அந்த புன்னகையை பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். அது அங்கே இருக்கும். பகல் வேளையில், உங்களுக்கு எத்தனைமுறை வேண்டுமோ, நீங்கள் அதைப் பிடித்துக்கொள்ளலாம். அது எப்போதும் அங்கே இருக்கிறது.

சீனப்பெருஞ்சுவற்றை உடையுங்கள்.

வாழ்க்கை முழுவதும், எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் ஒரு தூரம் வரைதான் செல்கிறார்கள். நீங்கள் கோபப்பட்டால் அதுவரைதான் நீங்கள் போயிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சோகமாக இருந்தால், அதுவரையில்தான் நீங்கள் போயிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக இருந்தால் அதுவரையில்தான் நீங்கள் போயிருக்கிறீர்கள். அங்கே ஒரு மெல்லிய கோடிருக்கிறது அதைத்தாண்டி நீங்கள் போனதில்லை. எல்லாமே அங்கே போய் நிற்கிறது. அது ஏறக்குறைய தானியங்கி ஆகிவிட்டது. அதனால் அந்த கோட்டை எட்டிய தருணத்தில் உடனடியாக நீங்கள் அணைந்து விடுகிறீர்கள்.

எல்லாருமே அப்படித்தான் போதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட கோபத்திற்கு நீங்கள் அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கிறீர்கள் ஆனால் அதற்குமேல் இல்லை காரணம் அதற்குமேல் செல்வது ஆபத்தானது. நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தோஷத்திற்கு மட்டுமே அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கிறீர்கள். அதற்குமேல் இல்லை காரணம் சந்தோஷம் என்பது பைத்தியக்காரத்தனம். நீங்கள் சோகத்தில்கூட ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரைதான் அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கிறீர்கள். அதற்குமேல் இல்லை காரணம் அதற்குமேல் அது தற்கொலைக்கு ஈடு. ஒரு சீனச்சுவர் உங்களைச் சுற்றியும், எல்லோரையும் சுற்றிலும் இருக்கிறது என்றே வளர்க்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள். அதைத் தாண்டி போனதேயில்லை.. இதுதான் உன்னுடைய ஒரே இடம், இதற்குள்ள்தான் உங்கள் சுதந்திரம், அதனால்

நீங்கள் மிகவும் சந்தோஷமாக, மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கத் துவங்கினால், அந்த சீனச்சுவர் குறுக்கே வருகிறது. அதனால் நீ அதை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு பரிசோதனை செய்ய ஆரம்பியுங்கள் அது அசாத்தியமாக உதவும். அதுதான் மிகைப்படுத்தும் முறை. அது மிக பழையமையான திபெத்திய முறையிலான தியானம். நீங்கள் சோகமாக உணர்ந்தால், கண்களை மூடி அந்த சோகத்தை மிகைப்படுத்துங்கள். அதில் எவ்வளவு தூரம் போக முடியுமோ செல்லுங்கள், எல்லையைத் தாண்டி செல்லுங்கள். நீங்கள் முனகி, விம்மி, கண்ணீர் விடவிரும்பினால், அதை செய்யுங்கள். தரையில் உருள வேண்டுமென்று நினைத்தால், செய்யுங்கள். ஆனால் இதற்குமுன் நீங்கள் செல்லாத இடத்திற்கு, எப்போதும் இருக்கும் அந்த சாதாரண எல்லையைத் தாண்டி செல்லுங்கள்.

மிகைப்படுத்த வேண்டிய காரணம் - நீங்கள் இதுவரை வாழ்ந்த, எப்போதும் இருக்கும் அந்த எல்லை, அது உங்களுக்கு மிக வழக்கமாகிவிட்டது. அதைத்தாண்டி போகாத வரையில் உங்களுக்கு அது இருப்பதே தெரியாது. அது உங்கள் பழக்கமான மனதின் பாகமாகி விட்டது. நீங்கள் கோபப்படலாம், ஆனால் நீங்கள் அந்த எல்லையை தாண்டாத வரையில் உங்களுக்கு அங்கு எல்லை இருப்பதே தெரிய வராது. பிறகு திடீரென்று அது உங்கள் கவனத்திற்குள் வரும். ஏனெனில் இதுவரையில் நடக்காத ஏதோ ஒன்று நடந்திருக்கிறது.

அதனால் இதை சோகத்தோடு, கோபத்தோடு, பொறாமையோடு அந்த தருணத்தில் உங்கள் உணர்வு எப்படி இருக்கிறாதோ அப்படி செய்யுங்கள், அதுவும் குறிப்பாக சந்தோஷத்தை வைத்துக் கொண்டு செய்து பாருங்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக உணர்ந்தால், எல்லைகளை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அப்படியே போய், அந்த எல்லையை தாண்டிக்கொண்டு செல்லுங்கள்: நடனமாடுங்கள், பாடுங்கள் அல்லது குதியுங்கள். கஞ்ச தனமாக இருக்காதீர்கள்.

ஒருமுறை அந்த எல்லையை அத்துமீற தெரிந்து கொண்டுவிட்டால், அந்த எல்லையை எப்படி கடப்பது என்பதை தெரிந்து கொண்டு விட்டால்,

நீங்கள் முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான உலகத்தில் இருப்பீர்கள். பிறகு வாழ்க்கை முழுவதும் நீங்கள் எவ்வளவு இழந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை தெரிந்துகொள்வீர்கள்.

நீங்கள் பலமுறை அந்தசீனச்சுவரில் முட்டிக் கொள்வீர்கள், ஆனால் போகப்போக எப்படி அதிலிருந்து வெளியே வரவேண்டுமென்பது உங்களுக்கு தெரிய ஆரம்பிக்கும் - காரணம் அது உண்மையில் அங்கு இல்லை, அது ஒரு நம்பிக்கை அவ்வளவுதான்.

தனி உலகத்தை உருவாக்குங்கள்.

இந்த முறையை ஒவ்வொரு நாள் இரவும் செய்யுங்கள். இதில் மூன்று படிகள் உள்ளன.

முதல் ஏழு நாட்கள், முதல் படி: படுக்கையில் படுத்தபடியோ, அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டோ, விளக்கை அணைத்து விட்டு, இருட்டில் இருங்கள். கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த அழகான தருணத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஏதாவது ஒரு அழகான தருணம்... அதில் சிறந்ததை தேர்ந்தெடுங்கள். அது சாதாரணமானதாக இருக்கலாம், காரணம் சிலசமயங்களில் அசாதாரண விஷயங்கள் மிகச்சாதாரண இடத்தில் நடக்கின்றன.

நீங்கள் எதுவும் செய்யாமல், அப்படியே உட்கார்ந்திருங்கள், மழை கூரைமேல் விழுகிறது. அந்த வாசனை, சத்தம்.... நீங்கள் சூழப்பட்டிருக்கிறீர்கள். ஏதோ உரைக்கிறது. நீங்கள் ஏதோ ஒரு புனிதமான தருணத்தில் இருக்கிறீர்கள். அல்லது ஒருநாள் நீங்கள் சாலையில் நடந்து போகிறீர்கள் திடீரென்று சூரியவெளிச்சம் பின்னாலிருக்கும் மரத்தின் வழி உங்கள் மீது விழுகிறது, ஏதோ உரைக்கிறது! ஏதோ திறக்கிறது. ஒரு கணத்தில் நீங்கள் இன்னொரு உலகத்திற்கு கொண்டு செல்லப் படுகிறீர்கள்.

ஒருமுறை நீங்கள் அதை தேர்ந்தெடுத்துவிட்டால், அதையே ஏழுநாட்களுக்கு தொடருங்கள். அப்படியே கண்களை மூடுங்கள். அதில் மறுபடியு வாழுங்கள். அதை விவரமாக நினைவு கூறுங்கள். மழை

கூரையில் விழுகிறது .. டப்டப் என்று அந்த சத்தம்...அந்த வாசனை....அந்த தருணத்தின் இழை... ஒரு பறவை பாடுகிறது, ஒரு நாய் குரைக்கிறது..... ஒரு தட்டு கீழே விழுந்துவிட்டது – எல்லா சத்தங்களுக்குள்ளும், எல்லா விவரங்களுக்குள்ளும், எல்லா திசைகளிலிருந்தும் பல்வேறு கோணங்களிலும், எல்லா உணர்வுகள் வழியாகவும் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் ஆழமான விவரங்களுக்குள் செல்வதை பார்ப்பீர்கள் – உண்மையான தருணங்களில் நீங்கள் உணர தவறிய பல விஷயங்களை இப்போது நினைவு கூறுவீர்கள். நீங்கள் அதை தவற விட்டிருக்கலாம் ஆனால் உங்கள் மனம் அதை பதிவு செய்திருக்கிறது. நீங்கள் அந்த தருணத்தை தவற விட்டிருக்கலாம், அப்படியும் மனம் அதை பதிவு செய்துகொண்டே போகிறது.

நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்களே அறியவில்லை என்பது உங்களுக்கு தெரியவரும் போது ஒரு மெல்லிய நுட்பத்தை நீங்கள் உணர ஆரம்பிப்பீர்கள். உங்கள் உள்ளுணர்வு அந்த தருணத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும்போது, அந்த தருணம் மீண்டும் அங்கே இருக்கும். நீங்கள் புதிய விஷயங்களை உணர துவங்குவீர்கள். நீங்கள் திடீரென்று அது அங்கே இருந்தது, ஆனால் அந்த தருணத்தில் அதை தவற விட்டுவிட்டோம் என்பதை கண்டு கொள்வீர்கள். ஆனால் மனம் அது எல்லாவற்றையும் பதிவு செய்திருக்கும். அது அசாத்திய திறமை கொண்ட மிகமிக நம்பத்தகுந்த வேலைக்காரன்.

ஏழாவதுநாள் உங்களால் தெளிவாக பார்க்க முடியும். இது போல தெளிவாக எந்த ஒரு உண்மையான தருணத்தையும் பார்த்ததில்லை என்கிற நினைப்பு வரும்.

ஏழு நாட்களுக்குப்பின், அதையே செய்யுங்கள், ஆனால் ஒன்றை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எட்டாவதுநாள், உங்களை சுற்றியுள்ள வெற்றிடத்தை உணருங்கள். சீதோஷணம் உங்களை எல்லா பக்கத்திலிருந்தும் ஒரு மூன்றடி தூரத்திற்கு சூழ்வதாக எண்ணுங்கள் – அந்தத் தருணத்திய ஒளிவட்டம் உங்களை சூழ்வதாக உணருங்கள். பதினான்காவது நாள், நீங்கள் ஏறக்குறைய ஒரு முற்றிலும் வித்தியாசமான உலகத்தில் இருப்பீர்கள், ஒரு மூன்றடிக்கு அப்பால் முற்றிலும்

வித்தியாசமான காலம், முற்றிலும் வித்தியாசமான பரிமாணம் இருக்கிறது என்கிற உணர்விருந்தாலும் கூட உங்கள் உணர்வு வேறுபட்டிருக்கும்.

பிறகு மூன்றாவது வாரத்தில், இன்னும் கொஞ்சம் சேர்க்கவேண்டும். அந்த தருணத்தை பட்டியலிடுங்கள், அதனால் சுழப்பட்டிருங்கள், இப்போது, ஒரு கற்பனையான எதிர்மறை வெற்றிடத்தை நீங்கள் உருவாக்குங்கள்.

நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்: மூன்றடி தூரம் வரை நீங்கள் நல்லவைகளால், தெய்வீகத்தால் சூழப்பட்டிருக்கிறீர்கள், இப்போது ஒரு சுழலை நினையுங்கள். உதாரணமாக, யாரோ உங்களை அவமதிக்கிறார்கள். ஆனால் அந்த அவமதிப்பு அந்த எல்லை வரைதான் வருகிறது. அங்கே ஒரு தடுப்பு இருக்கிறது. அந்த அவமதிப்பு உங்களை வந்து சேர வில்லை. அது ஒரு அம்பை போல வந்து அங்கே விழுந்துவிடுகிறது. அல்லது ஒரு சோக தருணத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் காயப்பட்டிருக்கிறீர்கள், ஆனால் அந்த காயம் உங்களைச் சுற்றியுள்ள கண்ணாடிசுவர் வரை வருகிறது, அங்கேயே விழுந்துவிடுகிறது. அது உங்களை வந்தடைய வில்லை. முதல் இரண்டு வாரங்களும் சரியாக சென்றால் – பின்பு எதுவுமே அந்த மூன்றடி எல்லையை தாண்டி உள்ளூக்குள் வந்து உங்களை தொடவில்லை என்பதை மூன்றாவது வாரத்தில் நீங்களே பார்ப்பீர்கள்.

பிறகு நான்காவது வாரத்திலிருந்து அந்த ஒளிவட்டத்தை தொடர்ந்து உங்களிடமே வைத்திருங்கள். சந்தைக்கு போகும் போது, அல்லது மக்களிடம் பேசும்போது, தொடர்ந்து அதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உங்களுக்கென்று ஒரு தனி உலகம், உங்களிடமே தொடர்ந்து இருக்கும் ஒரு உலகத்தோடு நகர்ந்து கொண்டிருப்பதில் நீங்கள் அசாத்தியமாக சிலிர்த்துப்போவீர்கள்.

இது நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் வாழும்படியாக செய்யும் – ஏனெனில், உண்மையில், நீங்கள் தொடர்ந்து ஆயிரமாயிரம் விஷயங்களால் தொடர்ந்து தகர்க்கப்படுகிறீர்கள். அது உங்கள் கவனத்தை

பிடித்துக்கொள்கிறது – உங்களைச்சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பான ஒளிவட்டம் இல்லையென்றால், உங்களுக்கு வலிமை குன்றும். ஒரு நாய் குரைக்கிறது – திடீரென்று மனம் அந்த பக்கமாக இழுக்கிறது - நாய் நினைவுக்கு வருகிறது. இப்போது கடந்த காலத்திலிருந்து பல நாய்கள் உங்கள் நினைவுக்கு வருகிறது. உங்கள் நண்பரிடம் ஒரு நாய் இருக்கிறது: இப்போது அந்த நாயிலிருந்து நீங்கள் உங்கள் நண்பரிடம் செல்கிறீர்கள், பிறகு நீங்கள் காதலில் விழுந்த அந்த நண்பனின் தங்கை இப்போது அந்த முழு முட்டாள்தனம் துவங்குகிறது. அந்த நாய் குரைப்பு என்பது இப்போது நடந்தது ஆனால் அது உங்களை கடந்தகாலத்தில் எங்கோ கொண்டு சென்றது. அது உங்களை எதிர்காலத்திற்கும் கொண்டு செல்லும்; எதுவும் சொல்வதற்கு இல்லை. எது வேண்டுமானாலும் எங்கே வேண்டுமானாலும் கொண்டு செல்லும். அது மிகவும் சிக்கலானது.

அதனால் ஒருவருக்கு ஒரு சுழல், ஒரு பாதுகாப்பான ஒளி வட்டம் தேவை. அந்த நாய் குரைத்துக்கொண்டே இருக்கும், ஆனால் நீங்கள் கரை சேர்ந்தவராக, அமைதியாக, மௌனமாக, மையமாக, நீங்களாகவே இருக்கிறீர்கள்.

அந்த ஒளிவட்டத்தை சிலநாட்கள் அல்லது சிலமாதங்கள் சுமந்து கொண்டிருங்கள். இப்போது அது தேவையில்லை என்று உங்களுக்கு தோன்றும்போது நீங்கள் அதை விட்டுவிடலாம். இங்கே இப்போது இருப்பது எப்படி என்று உங்களுக்கு தெரிந்துவிட்டால், ஒருமுறை நீங்கள் அந்த அழகை, அதனுடைய அற்புதமான பரவசத்தை, ரசித்துவிட்டால், பின்பு நீங்கள் அந்த ஒளிவட்டத்தை விட்டுவிடலாம்.

சந்தோஷ பாதங்கள்

நீங்கள் சிரிக்கும் போது, உங்கள் முழு உடல் மூலமாக சிரியுங்கள் – அந்த விஷயத்தைத்தான் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உதட்டினால் மட்டுமே சிரிக்கமுடியும், நீங்கள் உங்கள் தொண்டையால் சிரிக்க முடியும்; ஆனால் அது ஆழமாக இருப்பதில்லை.

அதனால் அறையின் நடுவே தரையில் உட்காருங்கள், சிரிப்பு உங்கள் பாதத்தின் அடியிலிருந்து வருவதாக நினையுங்கள். முதலில் கண்களை மூடுங்கள், பிறகு சிரிப்பின் அலைகள் உங்கள் பாதத்திலிருந்து புறப்பட்டு

வருவதாக நினையுங்கள். அப்போது அது மிகவும் மெலிதானது. பிறகு அது வயிற்றுக்கு வருகிறது, அங்கே சிறிது அதிகமாக தெரியும்: வயிறு ஆடி குலுங்கும். பிறகு சிரிப்பை இதயத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்; பிறகு இதயம் நிரம்பி விட்டதாக உணரும். பிறகு அதை தொண்டைக்கும், உதட்டிற்கும் கொண்டுவாருங்கள். நீங்கள் உதட்டிலிருந்தும், தொண்டை மூலமாகவும் சிரிக்கலாம். நீங்கள் சிரிப்பதைப்போன்ற ஒரு சத்தத்தை உருவாக்குங்கள். ஆனால் அது அதுவல்ல, அதனால் எந்த பெரிய உதவியும் இருக்காது. அது மறுபடியும் ஒரு இயந்திரத்தனமான செயல்.

நீங்கள் சிரிக்கும்போது, நீங்கள் ஒரு சிறுகுழந்தை என்று கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். சின்ன குழந்தைகள் சிரிக்கும்போது, அது தரையில் விழுந்து உருளும். நீங்கள் அப்படி நினைத்தால், உருளங்கள். அதில் நீங்கள் முழுமையாக ஈடுபடவேண்டும் என்பதில்தான் முழுவிஷயமும் அடங்கியிருக்கிறது. சத்தத்தை விட அந்த ஈடுபாட்டில்தான் பொருளிருக்கிறது. அது துவங்கிவிட்டால், உங்களுக்கு தெரியும்.

இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு அது நடக்கிறதா இல்லையா என்பதை நீங்கள் உணர முடியாது. ஆனால் அது நடக்கப் போகிறது. அதை வேர்களிலிருந்து கொண்டு வாருங்கள் – ஒரு மரத்திற்கு பூ வேரிலிருந்து வருவதைப்போல, அது வேர்களிலிருந்து பயணிக்கிறது. அது மெதுமெதுவாக மேலே வருகிறது. நீங்கள் அதை வேறெங்கேயும் பார்க்க முடியாது. அது வந்து மேலே மலர்ந்த பிறகுதான் நீங்கள் பார்க்க முடியும். ஆனால் அது ஆழமான பூமிக்கடியில் உள்ள வேர்களிலிருந்து வருகிறது.. அது அந்த ஆழத்திலிருந்து பயணித்திருக்கிறது.

அதுமாதிரி, சிரிப்பு என்பது பாதத்திலிருந்து ஆரம்பித்து பிறகு மேலே நகர வேண்டும். முழுஉடலும் அதனால் ஆடும்படி அனுமதியுங்கள். அந்த அசாத்திய அதிர்வுகளை உணருங்கள், அந்த அதிர்வோடு ஒத்துழையுங்கள். இறுக்கமாக இருக்காதீர்கள்: தளர்ந்து அதனுடன் ஒத்துழையுங்கள். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் கொஞ்சம் மிகைப்படுத்தினாலும், அது உதவும். நீங்கள் கைகள் நடுங்குவதாக உணர்ந்தாலும், அது மேலும் நடுங்க உதவுங்கள். அப்போது சக்தி அலையலையாய் வெளிவரும். பிறகு உருண்டு சிரியுங்கள்.

இது இரவில் நீங்கள் தூங்கச்செல்வதற்கு முன்பு பத்து நிமிடம் செய்தால் போதும், செய்துவிட்டு பிறகு தூங்கிவிடுங்கள். மறுபடியும் காலையில், முதல் வேலையாக – நீங்கள் உங்கள் படுக்கையிலேயே செய்யலாம். அதனால் இரவில் கடைசியாக காலையில் முதல் வேலையாக. அந்த இரவு சிரிப்பு உங்கள் தூக்கத்தில் ஒரு பாணியை உருவாக்கும். உங்கள் கனவுகள் மேலும் உற்சாகமாக இருக்கும், மேலும் ஆரவாரமாக, அது உங்கள் காலை சிரிப்பிற்கு உதவும். அது ஒரு பின்னணியை உருவாக்கும். காலைசிரிப்பு அந்தநாள் முழுவதற்குமான சூழலை உருவாக்கும்.

காலையில் நீங்கள் என்ன செய்தாலும், முதல் வேலையாக – என்னவானாலும் சரி, முதலில் அன்றைய தினத்திற்கான ஒரு சூழலை உருவாக்குங்கள்.

கோபம் முதல் விஷயமாக இருந்தால், அது சங்கிலியாகிவிடும். ஒரு கோபம் இன்னொரு கோபத்திற்கு வழிவகுக்கும், பிறகு இன்னொரு கோபம் இன்னொன்றுக்கு ஈட்டுச்செல்லும். நீங்கள் வலுவிழப்பீர்கள் – எந்த சிறுவிஷயம்கூட உங்களுக்கு காயப்பட்ட உணர்வை கொடுக்கும். அது அவமானப்பட்டதாக உணரும். ஒன்று இன்னொன்றுக்கு கொண்டு செல்லும். சிரிப்புத்தான் துவங்குவதற்கு சிறந்த விஷயம், ஆனால் அது முழுமையானதாக இருக்கட்டும். அந்த நாள் முழுவதும், எப்போதெல்லாம் வாய்ப்பிருக்கிறதோ, அதை இழக்காதீர்கள் – சிரியுங்கள். !

ஆம் என்ற அந்த மந்திரம்

வாழ்க்கைக்கு, மக்களுக்கு, அன்புக்கு நீங்கள் ஆமாம் என்று சொல்ல நான் உங்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறேன். ஆம், அங்கே முட்கள் இருக்கிறது, ஆனால் அதை எண்ணிக்கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை. அதை புறக்கணியுங்கள்; ரோஜாவில் தியானம் செய்யுங்கள். அந்த தியானம் ரோஜாவிற்குள் ஆழமாக சென்றால், அந்த ரோஜா உங்களுக்குள் ஆழமாக சென்றால், முட்கள் அது இருப்பதை விட சின்னதாக ஆகிவிடும். ரோஜா உங்களை முழுமையாக ஆட்கொண்டு விட்டால் பின் இந்த உலகத்தில் முட்களே இல்லாமல் போகும்.

உங்கள் சக்தியை `ஆம்' என்று சொல்வதில் செலவிட ஆரம்பியுங்கள். `ஆம்' என்கிற மந்திரத்தை உருவாக்குங்கள். ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் தூங்கச் செல்லுமுன், திரும்ப திரும்ப `ஆம்' `ஆம்' என்று சொல்லுங்கள். அதனுடன் லயம் கொண்டு விடுங்கள். அதனுடன் இசைவு கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் இருத்தலில் கிளம்பி காலிலிருந்து தலை வரை வரட்டும். அது உங்களை ஊடுருவட்டும், திரும்ப திரும்ப `ஆம்.. ஆம்.. ஆம் எனக் கூறுங்கள். 'அது இரவில் பத்துநிமிடம் உங்கள் பிரார்த்தனையாக இருக்கட்டும். பிறகு தூங்கச்செல்லுங்கள்.

அதிகாலையில், மறுபடியும் குறைந்தபட்சம் ஒரு மூன்று நிமிடங்கள், படுக்கையில் அமர்ந்து செய்யுங்கள். முதலில் செய்ய வேண்டிய விஷயம், திரும்ப திரும்ப `ஆம்' என சொல்லுதல். பிறகு அந்த உணர்விற்கு செல்லுங்கள்.

நாள்பொழுதில், நீங்கள் எப்பொதெல்லாம் எதிர்மறையாக உணர்கிறீர்களோ, சாலையில் நின்றுவிடுங்கள். எங்கு வேண்டுமானாலும். நீங்கள் உரக்க சொல்ல முடியுமானால் `ஆம்'...." நல்லது, இல்லையென்றால், குறைந்தபட்சம் நீங்கள் மௌனமாகச் சொல்லலாம் ``ஆம்" ... ``ஆம்" மூன்று வாரங்களுக்கு இந்த ``ஆம்' என்கிற பயிற்சியை செய்யலாம்.

சோகமாக இருக்காதீர்கள், கோபம் கொள்ளுங்கள்.

கோபம் சோகம் இரண்டுமே ஒன்றுதான்... சோகம் என்பது வெளிக்காட்டப்படாத கோபம். கோபம் என்பது வெளிப்படும் சோகம். ஒரு சோகமான மனிதருக்கு கோபப்படுவது கடினம். நீங்கள் ஒரு சோகமான மனிதரை கோபப்படச் செய்தால், அவருடைய சோகம் மறைந்து விடும். ஒரு கோபமான மனிதரால் சோகப்படுவது கடினம். அவரை நீங்கள் சோகப்படுத்தினால் அவருடைய கோபம் மறைந்துவிடும்.

நம்முடைய எல்லா உணர்ச்சிகளிலும் இந்த அடிப்படை எதிர்மறை என்பது தொடர்கிறது – ஆண், பெண், ஆண்பால், பெண்பால். யின்-யாங். கோபம் என்பது ஆண், சோகம் என்பது பெண். அதனால் நீங்கள்

சோகமாகிவிட்டால், கோபத்துக்கு மாறுவது என்பது கடினம், ஆனால் நீங்கள் அதை செய்ய வேண்டுமென்று நான் விரும்புகிறேன். அந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துங்கள், அதை செயல் படுத்துங்கள். அது முட்டாள்தனமாக இருந்தால்கூட, உங்கள் பார்வைக்கே நீங்கள் கோமாளியாக தெரிந்தால்கூட அப்போதுகூட, அதை வெளிக் கொண்டுவாருங்கள்.

நீங்கள் கோபத்திற்கும் சோகத்திற்குமிடையே சஞ்சரிக்க முடிந்தால், இரண்டுமே சரிசமமாக சுலபம்தான்.. நீங்கள் அவற்றை கடந்து போக வேண்டும், அப்போது உங்களால் அதை கவனிக்க முடியும். நீங்கள் திரைக்கு பின்னாலிருந்தபடி இந்த விளையாட்டுகளை கவனிக்கமுடியும். பிறகு நீங்கள் இரண்டையும் கடந்து போகமுடியும். ஆனால் முதலில் நீங்கள் இந்த இரண்டுக்கும் நடுவே சுலபமாக நகர வேண்டும்: இல்லையென்றால் நீங்கள் சோகமாகவே இருப்பீர்கள் – ஒருவர் கனமாக இருக்கும்போது கடந்துபோவது என்பது கடினம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், இரண்டு சக்திகள், எதிரெதிர்சக்திகள், இரண்டும் ஒரேஅளவு இருக்கும்போது, 50-50, பிறகு அதிலிருந்து வெளிவருவது சுலபம். காரணம் அவைகள் போராடிக் கொண்டு ஒருவரையொருவர் எதிர்த்து கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் யார்பிடியிலும் இல்லை. உங்கள் சோகம், கோபம் இரண்டுமே பாதிபாதி. சமமான சக்திகள், அதனால் பரஸ்பரம் சக்தியிழந்து விடுகிறார்கள். திடீரென்று உங்களுக்கு சுதந்திரம் கிடைக்கும், நீங்கள் நழுவி விடலாம். ஆனால் சோகம் 70 சதவீதமாகவும் கோபம் 30 சதவீதமாகவும் இருந்தால், அப்போது அது மிகவும் கடினம். முப்பது சதவீத கோபம் என்பது 70 சதவிகித சோகத்திற்கு முரணானது. அதாவது இன்னும் 40 சதவீத சோகம் இன்னும் அங்கே இருக்கிறது, அப்போது நழுவுவது சாத்தியமில்லை. உங்களால் சுலபமாக நழுவ முடியாது. இந்த 40 சதவீதம் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்.

ஆகவே இதுதான் உள்சக்திகளின் அடிப்படைவிதிகளில் ஒன்று – எதிரெதிர் விஷயங்களை ஒரேதரத்தில் கொண்டுவந்தால் பிறகு நீங்கள் நழுவ முடியும். அது ஏதோ இரண்டுபேர் சண்டைபோடுகிறார்கள், நீங்கள் தப்பிவிடுகிறீர்கள். அவர்களுக்குள் அவர்கள் போராடிக்

கொண்டிருக்கிறார்கள், நீங்கள் கவலை கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் தப்பி விடலாம்.

மனதை உள்ளே கொண்டு வராதீர்கள். அதை ஒரு பயிற்சியாக செய்யுங்கள். அதை நீங்கள் ஒரு தினசரி பயிற்சியாக செய்யலாம்.; அது வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டுமென்பதை மறந்துவிடுங்கள். தினமும் நீங்கள் கோபப்படவேண்டும் – அது சுலபம். அதனால் குதியுங்கள், ஓடுங்கள், கத்துங்கள், அதை வெளியே கொண்டு வாருங்கள். ஒருமுறை நீங்கள் எந்த காரணமும் இல்லாமல் அதை வெளியே கொண்டு வந்து விட்டால், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள், காரணம் இப்போது உங்களுக்கு சுதந்திரம் இருக்கிறது. இல்லையென்றால், கோபம் கூட சூழ்நிலையால் ஆளப்படுகிறது: நீங்கள் அதன் எஜமானரல்ல. நீங்கள் வெளியே கொண்டு வர முடியாவிட்டால், நீங்கள் எப்படி அதை விடமுடியு ?

துவக்கத்தில் அது மடத்தனமாக வினோதமாக நம்பமுடியாதது போல தெரியும், காரணம் நீங்கள் எப்போதுமே வேறு யாருடைய அவமரியாதையே உங்களுக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்பதை நம்பியிருக்கிறீர்கள். அது உங்களுடைய கருத்து. அது உண்மையல்ல. கோபம் எப்போதுமே உள்ளே இருக்கிறது: யாரோ ஒருவர் அது வெளிவர காரணமாக இருந்திருக்கிறார்.

நீங்கள் உங்களுக்கே ஒரு காரணம் சொல்லிக்கொள்ளலாம்: நீங்கள் கோபப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது கோபம் வரப்போகிறது என்கிற ஒரு சூழலை கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். சுவற்றோடு பேசி, விஷயங்களை சொல்லுங்கள், விரைவில் அந்தசுவர் உங்களோடு பேசும். முற்றிலும் கிறுக்கத்தனமாக நடங்கள். நீங்கள் கோபத்தையும், சோகத்தையும் ஒரேதரத்திற்கு கொண்டு வரவேண்டும், இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று சரியான அளவில் இருக்கவேண்டும். அவை ஒன்றுக்கொன்று எதிர் கொள்ளும், நீங்கள் நழுவி விடலாம்.

இதை ஜார்ஜ் குருட்ஜிஃப் தந்திரமனிதனின் வழி என்று அழைப்பார் – உள்சக்திகளை இப்படி ஒரு மோதலுக்கு கொண்டுவருவதன் மூலம்

அவைகள் இரண்டும், ஒருவரை ஒருவர் எதிர் செய்து கொள்கிறார்கள். நீங்கள் தப்புவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது.

இடைவேளையை குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

உண்மையான விஷயம் என்பது இடைவெளியில்தான் இருக்கிறது, இரண்டு வார்த்தைகள், இரண்டு சிந்தனைகள், இரண்டு ஆசைகள், இரண்டு உணர்ச்சிகள் இவற்றின் இடையே உள்ள இடைவெளிதான் உண்மையான விஷயம். எங்கெல்லாம் இடைவெளி இருக்கிறதோ - தூக்கத்திற்கும், விழிப்பிற்கும் இடையே அல்லது விழிப்பிற்கும் தூக்கத்திற்கும் இடையே. உடலுக்கும், ஆன்மாவிற்கு உள்ள இடைவெளி - அந்த இடைவேளை. அன்பு வெறுப்பாக மாறும்போது - அது இனியும் அன்பில்லை ஆனாலும் இன்னும் வெறுப்பாக மாறாத அந்த இடைவெளி. கடந்தகாலம் எதிர்காலமாக மாறும்போது, இடைவெளி - அது இனியும் இல்லை எதிர்காலம் இனிதான் வரப்போகிறது. அந்த மிகச் சின்ன தருணம் - அதுதான் நிகழ்காலம், அதுதான் இப்போது இங்கே. அது சிறியது.. அதை நேரத்தின் பகுதி என்று சொல்ல முடியாது. அது பிரிக்க முடியாத அளவு சிறியது.. அதை பிரிக்க முடியாது. அந்த இடைவெளி பிரிக்க முடியாதது, அது ஒவ்வொரு தருணமும் ஆயிரத்தியோரு வழிகளில் வருகிறது.

உங்கள் மனநிலை ஒன்றிலிருந்து இன்னொன்றிற்கு மாறுகிறது. அதை நீங்கள் கடக்கிறீர்கள், இருபத்திநாலு மணிநேரத்தில் நாம் இந்த இடைவேளையை பலமுறை சந்திக்கிறோம். ஆனாலும் நாம் அதை கவனிக்காமல் இழந்து கொண்டேயிருப்பது மிகவும் அதிசயமாகும். ஆனால் நாம் அந்த இடைவெளியை பார்ப்பதேயில்லை; நாம் அந்த இடைவெளியை பார்க்காமல் இருக்கும் அந்த தந்திரத்தை கற்றுக்கொண்டு விட்டோம், அது மிகவும் சிறியது. வந்து போகிறது அது அங்கே இருக்கிறது என்ற உணர்வே நமக்கு கிடையாது. ஒரு விஷயம் இல்லாதபோதுதான், அது கடந்தகாலத்தின் ஒரு பகுதியான பிறகுதான் நமக்கு அதைப்பற்றி தெரிகிறது, அல்லது அது வரும்முன், அது எதிர்காலத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் போது நமக்கு அது தெரியும். ஆனால் அது உண்மையில் அங்கே இருக்கும்போது, எப்படியோ அதை பார்க்காமல் சமாளித்து விடுகிறோம்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பார்ப்பதில்லை; பிறகு அதை எண்ணி வருத்தப்படுகிறீர்கள். அது பட்டவர்த்தனமாக தெரியும்போது, பிறகு நீங்கள் அதை உணர்ந்து, அது மறுபடியும் வருகிறதே என்று சஞ்சலப்படுகிறீர்கள். ஆனால் அது இருக்கும்போது, திடீரென்று நீங்கள் குருடாகி, செவிடாகி, உணர்வின்றி மயங்கிவிடுகிறீர்கள். அந்த இடைவெளி என்பது மிகவும் சிறியது. நீங்கள் முற்றிலும் எச்சரிக்கையாக இல்லாவிட்டால், நீங்கள் அதை இழந்து கொண்டே இருப்பீர்கள். அது மிக சிறியது: அதை முழுமையான விழிப்பில் தான் பிடிக்க முடியும். நீங்கள் முற்றிலும் அங்கே இருக்கும் போது, அப்போதுதான் உங்களால் அதை பார்க்கமுடியும். ஒரு சிந்தனை இருத்தலை விட்டு வெளியே போகும்போது, இன்னொன்று அந்த இருத்தலில் இருக்க வருகிறது. அந்த இரண்டுக்கும் நடுவே ஒரு சிந்தனையற்ற இடைவேளை ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் உண்மையான விஷயம்.

நான் உங்களுக்கு திறவுகோல் அனைத்தையும் கொடுக்கிறேன். நீங்கள் இப்போது இந்த சாவியை வைத்து உங்கள் இருத்தலில் வேலை செய்ய துவங்க வேண்டும்.

தூங்க போகும்போது, இந்த இடைவெளியை பார்க்க முயலுங்கள், நீங்கள் இனியும் விழிப்போடு இல்லை, தூக்கம் இன்னும் முழுமையாக வரவில்லை. அப்போது ஒரு தருணம் வரும், ஒரு மெல்லிய தருணம்., ஆனால் அது வெகுநேரம் தங்காது. சிறுபுகை போன்றது அது, காற்று போன்றது அது; அது இருக்கிறது, அது போய்விட்டது. ஆனால் நீங்கள் அதைப் பிடித்துவிட்டால் நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்; நீங்கள் வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய பொக்கிஷத்தை எதிர்கொண்டு விட்டீர்கள்.

அதை கடக்கும்போது, தெரியாத போதும், நீங்கள் பயனடைவீர்கள். அதன் ஏதோ ஒரு வாசனை, உங்களுக்கு தெரியாவிட்டால் கூட அது இருத்தலில் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் அந்த தருணத்தில் எச்சரிக்கையாகிவிடுங்கள், மெதுமெதுவாக, அந்த லாவகம் வரும்.

மூன்று முறை கவனியுங்கள்.

புத்த மதத்தில் மூன்று முறை கவனிப்பது என்ற ஒரு குறிப்பிட்ட முறை உண்டு. ஒரு பிரச்னை எழுந்தால் – உதாரணமாக, ஒருவருக்கு திடீரென்று காமஉணர்ச்சி ஏற்பட்டால், அல்லது பேராசை, அல்லது கோபம் வந்தால் – அந்த நபர் மூன்று முறை அது அங்கே இருப்பதை குறித்து கொள்ள வேண்டும். கோபம் அங்கே இருந்தால், சிஷ்யர் உள்ளுக்குள் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும், “கோபம்..... கோபம்.... கோபம்” – நீங்கள் அதை குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது நீங்கள் உள்ளுணர்வை இழக்காமல் இருப்பீர்கள். அவ்வளவுதான் – பிறகு அவர் என்ன செய்கிறாரோ அதை தொடர்ந்து செய்துகொண்டேயிருப்பார். அவர் எதையும் கோபத்தோடு செய்யவில்லை. ஆனால் அதை மூன்றுமுறை குறித்துக் கொள்கிறார்.

அது அசாத்தியமான அழகு. நீங்கள் அதை தெரிந்துகொண்ட தருணம், அதை கவனித்து விட்ட தருணத்தில் அது போய்விட்டது. அதனால் உங்களை பிடித்துக் கொள்ள முடியாது. காரணம் அது நீங்கள் மயக்கத்திலிருக்கும் போதுதான் நடக்கும். மூன்றுமுறை கவனிக்கும்போது நீங்கள் அந்த கோபத்திலிருந்து வேறுபட்டவர் என்பது உங்களுக்கு உள்ளே தெரியவரும். நீங்கள் அதை ஒரு பொருளாக்கலாம், காரணம் அது அங்கே இருக்கிறது, நீங்கள் இங்கே இருக்கிறீர்கள். இதை எல்லாவற்றினுடனும் செய்ய வேண்டுமென்று புத்தர் தனது சீடர்களுக்கு கூறினார்.

சாதாரணமாக, எல்லா கலாச்சாரங்களும் நாகரீகங்களும், பிரச்னைகளை அழுத்தி வைக்கவே கற்றுக்கொடுக்கின்றன. அதனால் நீங்கள் மெல்ல மெல்ல அதை மறந்தே போகிறீர்கள் – நீங்கள் அது அங்கே இல்லவேஇல்லை என்னும் அளவுக்கு நீங்கள் அதை மறந்து போகிறீர்கள்.

அதற்கு நேர் எதிரானதுதான் சரியான வழி. அதை முற்றிலுமாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள், அதை தெரிந்துகொண்டால் அதன் மீது கவனம் செலுத்தினால், அது உருகும்.

உடன் படு விதி

`உடன்படுவிதி' என்கிற மிகச் சிறந்த விதி ஒன்று இருக்கிறது. நீங்கள் ஒன்றோடு ஆழமாக, முற்றிலுமாக, முழுமையாக உடன்பட்டுவிட்டால், அது உண்மையாகிவிடும். அதனால்தான் மக்கள் துயரத்திலிருக்கிறார்கள், காரணம் அந்த விதி - அவர்கள் துயரத்தோடு உடன்படுகிறார்கள்! ஆகவேதான் மக்கள் துயரத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள் - ஆனால் வெகு சிலர்தான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர்களுக்குத்தான், தாங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பது தெரிந்திருக்கிறது. அவர்கள் மகிழ்ச்சியோடு உடன்படுகிறார்கள். ஆகவே மகிழ்வோடு இருக்கிறார்கள்.

இதை ஒரு விஷயமாக்குங்கள் ; எதிர்மறையோடு உடன்படுவதை நிறுத்துங்கள், ஆக்கபூர்வமானதோடு உடன்படுங்கள்.

சிலவாரங்களுக்குள் ஒரு மந்திரச்சாவி உங்களிடமிருப்பதை கண்டு வியந்து போவீர்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் சுலபமாக சோகவயப்பட்டால், பிறகு ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் தூங்கச்செல்வதற்குமுன் உங்களுக்குள் மௌனமாக, ஆழமாக ஒரு இருபது நிமிடம் உடன்படுங்கள் - ஆனால் உரக்க சொல்லுங்கள், அப்போதுதான் நீங்கள் கேட்க முடியும். - நீங்கள் மகிழ்வோடு இருக்கப்போவதாக, அதாவது இது நடக்கப்போவதாக, இது ஏற்கெனவே வந்து கொண்டிருக்கிறது என சொல்லுங்கள். நீங்கள் கடைசி கடைசியாக சோகத்தோடு வாழ்ந்துவிட்டீர்கள்.... வணக்கம் கூறுங்கள். இதையே இருபது முறை சொல்லிவிட்டு தூங்கச் செல்லுங்கள்.

காலையில் உங்கள் தூக்கம் கலைந்துவிட்டது என்று தெரிந்தவுடன், கண்களை திறக்காமல், அதையே இருபது முறை திருப்பி சொல்லுங்கள்.

அந்தநாளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை பாருங்கள். நீங்கள் வியந்து போவீர்கள், ஒரு வேறுபட்ட குணம் உங்களைச்சூழும். ஏழுநாட்களுக்குள் நீங்கள் எதனுடன் உடன்பட்டீர்களோ, அதன் முடிவுகள் தெரிந்துவிடும். பிறகு மெதுமெதுவாக, எல்லா எதிர்மறைகளையும் விட்டுவிடுங்கள். ஒருவாரத்திற்கு ஒரு எதிர்மறையை தேர்ந்தெடுங்கள், அதை விட்டுவிடுங்கள். ஒரு ஆக்கபூர்வமானதை தேர்ந்தெடுங்கள், அதை அப்படி ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இவை எல்லாமே நமது தேர்வை பொறுத்தது. நரகம் என்பது உங்கள் சிந்தனையால் உருவானது. அதை போல்தான் சொர்க்கமும். 'ஒரு மனிதன் என்ன நினைக்கிறானோ அதைப் போலத்தான் அவன்' - சிந்தனைதான் நரகத்தையும் சொர்க்கத்தையும் உருவாக்குகிறது என்பதை நீங்கள் பார்த்துவிட்டால் - பிறகு இறுதியாக சிந்தனையற்றதில் குதிக்கமுடியும். ஒருவர் நரகம், சொர்க்கம் இரண்டையும் கடக்கலாம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், நரகத்தை கடப்பதைவிட சொர்க்கத்தை கடப்பது சுலபம். அதனால் முதல் நகர்வு என்பது எதிர்மறையிலிருந்து ஆக்கபூர்வமானதற்கு. இது முரண்பாடாக தெரியும். ஆனால் அசிங்கமானதைவிட அழகான ஒன்றை விடுவது என்பது சுலபம். அசிங்கம் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

வறுமையை விடுவதைவிட, வளத்தை விடுவது சுலபம். ஒரு எதிரியை விடுவதைவிட, ஒரு நண்பனை விடுவது சுலபம். ஒரு எதிரியை மறப்பதைவிட, ஒரு நண்பனை மறப்பது சுலபம்.

நரகத்தை சொர்க்கமாக மாற்றுங்கள் -மேற்கத்திய மதங்கள் அதற்கு அப்பால் போனதேயில்லை, ஆனால் கிழக்கு அதை முயன்றிருக்கிறது - பிறகு சொர்க்கத்தையும் விட்டுவிடுங்கள். காரணம் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகள்கூட இன்னமும் சிந்தனைதான்.

சிந்தனையற்ற நிலையோடு உடன்படுங்கள், சிந்தனையற்று இருப்பதற்கு உடன்படுங்கள். பிறகு உச்சகட்டம் நடக்கும்.

அத்தியாயம் 7

பாலியலும் அதன் தொடர்பானதும்

மற்றொருவரோடு நடனமாட கற்றல்

நோயறிதல்

நாம் சேர்ந்து வாழ்கிறோம், ஆனால் இணைந்து வாழ்வது என்றால் என்ன என்பது நமக்கு தெரியாது. இணைந்து வாழ்வது என்றால் என்ன என்பது தெரியாமலேயே நாம் பல ஆண்டுகள் சேர்ந்து வாழ்முடியும். உலகத்தை பாருங்கள் – மக்கள் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள், யாருமே தனியாக வாழ்வதில்லை; கணவர்கள் மனைவிகளோடு, மனைவிகள் கணவர்களோடு, குழந்தைகள் பெற்றோர்களோடு, பெற்றோர்கள் நண்பர்களோடு; எல்லோருமே வாழ்வது சேர்ந்துதான். ஆனால் வாழ்க்கை இணைந்து வாழ்வதில்தான் இருக்கிறது, ஆனால் இணைந்து வாழ்வது என்றால் என்ன என்பது தெரியுமா? ஒரு மனைவியோடு நாற்பது ஆண்டுகள் சேர்ந்து வாழ்ந்திருந்திருக்கலாம் ஆனால், நீங்கள் அவளோடு ஒரு கணம்கூட இணைந்து வாழ்ந்திருக்கமாட்டீர்கள். உடல் உறவின்போதுகூட நீங்கள் வேறு எதையோ நினைத்துக்கொண்டிருப்பீர்கள். அப்போது நீங்கள் அங்கே இல்லை, அந்த உடல்உறவு கூட இயந்திரத்தனமானது.

நான் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். ஒருமுறை முல்லாநஸ்ரூதின் தன் மனைவியுடன் ஒரு சினிமாவிற்கு போனார். அவர்களுக்குள் திருமணமாகி இருப்பது ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டது. அது ஒரு வெட்பமூட்டும் அயல்நாட்டு படம்.! அவர்கள் அந்த சினிமா அரங்கத்தைவிட்டு வெளியே வரும்போது, மனைவி கேட்டாள், “ நஸ்ரூதீன், அந்த நடிகர்கள் சினிமாவில் காதலித்ததைப்போல நீங்கள் என்னை காதலித்ததேயில்லையே ஏன்?” நஸ்ரூதின் சொன்னார் “ உனக்கு என்ன பைத்தியமா? அந்தமாதிரி செய்ய அவர்களுக்கு எவ்வளவு பணம் கொடுக்கிறார்கள் என்பது உனக்கு தெரியுமா?”

மக்கள் நேசமில்லாமல் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள். ஏதாவது கிடைக்கும் என்றால் மட்டுமே காதலிக்கிறார்கள்.. ஏதாவது கொடுத்தால் மட்டுமே காதல் என்றால் எப்படி நீங்கள் காதலிக்க முடியும். பிறகு காதல் என்பது ஒரு சந்தை பொருளாகி விடுகிறது. பிறகு அது உறவல்ல, அது வெறுமனே சேர்ந்து இருப்பது, அது ஒரு கொண்டாட்டமல்ல. நீங்கள் ஒருவருடன்

ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்களல்ல, அதிகபட்சமாக ஒருவரையொருவர் சகித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

முல்லாநஸ்ரூதீனின் மனைவி மரணப்படுக்கையில் இருந்தார், மருத்துவர் சொன்னார், ``நஸ்ரூதீன், நான் உங்களிடம் உண்மையை சொல்கிறேன். இதுமாதிரி தருணங்களில் வெளிப்படையாக இருக்கவேண்டும், உங்கள் மனைவியை காப்பாற்ற முடியாது. நோய் எங்கள் கைகளை மீறி போய்விட்டது, நீங்கள் உங்களை தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அவதிப்படாதீர்கள், ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் விதி. உங்கள் மனைவி இறக்கப்போகிறார்.”

நஸ்ரூதீன் சொன்னார், `கவலைப்படாதீர்கள், அவளுடன் இத்தனை வருடம் நான் அவதிப்பட்டிருக்கும்போது, இன்னும் சில மணிநேரம் என்னால் அவதிப்படமுடியும்”

அதிகபட்சமாக, நாம் சகித்துக்கொள்கிறோம். சகித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று நீங்கள் கூறும்போது, நீங்கள் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றாகிறது. சேர்ந்து இருப்பது என்பது உங்களுக்கு சிரமமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் ஜீன்பால் சாத்ரே சொன்னார், மற்றவர் என்பது நரகம் ... காரணம் மற்றொருவரோடு நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்கள். மற்றவர் உங்களுக்கு ஒரு சுமையாக ஆகிறார், அந்த மற்றொருவர் ஆளுமையாகிறார். அந்த மற்றவர் தொந்தரவு தர துவங்குகிறார், உங்களுடைய சுதந்திரம் பறி போய்விட்டது, உங்கள் சந்தோஷம் போய்விட்டது. பிறகு அதுவே வழக்கமாகிறது, சகித்துக்கொள்ள வேண்டியதாகிறது. மற்றவரை நீங்கள் சகித்துக்கொள்வதாக பார்க்கும்போது, உங்களுக்கு இணைந்து இருப்பதன் அழகு எப்படி புரியும்? அப்படி நடந்ததேயில்லை.

திருமணம் ஏறக்குறைய எப்போதுமே நடந்ததேயில்லை, காரணம் திருமணம் என்பது இணைந்து இருப்பதன் கொண்டாட்டம். அது ஒரு சான்றிதழ் அல்ல. எந்த பதிவாளர் அலுவலகமும் உங்களுக்கு திருமணத்தை கொடுக்க முடியாது; எந்த பூசாரியும் அதை ஒரு பரிசாக உங்களுக்கு கொடுக்க முடியாது. அது இருத்தலில் நடக்கும்

அசாத்தியமான புரட்சி, அது உங்கள் வாழ்க்கை பாணியில் நடக்கும் ஒரு மிகப்பெரிய மாற்றம். நீங்கள் அந்த இணைந்து இருப்பதை கொண்டாடினால் மட்டுமே அது நடக்கமுடியும். அந்த மற்றவர் தன்னை மற்றவராக பிரித்து உணராதபோது, உங்களை நீங்கள் நான் என்று பிரித்து உணராதபோது, அந்த இருவரும் இருவராக இல்லாதபோது, அங்கே ஒரு பாலம் வந்துவிடுகிறது. ஒரு விதத்தில் அவர்கள் இருவரும் ஒன்று. உடல்ரீதியாக அவர்கள் இருவர், ஆனால் அந்த ஆழ்ந்த இருத்தலைப் பொறுத்தவரையில், அவர்கள் ஒருவராகிவிட்டார்கள். ஒரே பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்கள். ஆனால் அவர்கள் இருவரல்ல. ஒரு பாலம் இருக்கிறது. அந்த பாலம் இணைந்து இருப்பதன் அனுபவத்தை கொடுக்கிறது. அதுதான் திருமணத்தில் வருகிற அபூர்வமான விஷயம். மக்கள் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள், காரணம் அவர்களால் தனியாக வாழமுடியாது. இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அவர்கள் தனியாக இருக்க முடியாததால்தான், அவர்கள் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள். தனியாக இருப்பது அசௌகரியம், தனியாக இருப்பது சிக்கனமானதல்ல. தனியாக இருப்பது கடினம் – அதனால்தான் அவர்கள் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள் – சேர்ந்து இருப்பதன் காரணம் எதிர்மறையானது.

ஒரு மனிதன் திருமணம் செய்ய போய்க்கொண்டிருந்தான், யாரோ அவனிடம் கேட்டார்கள் `நீ எப்போதுமே திருமணத்திற்கு எதிரானவன், ஆனால் ஏன் திடீரென்று மனதை மாற்றிக்கொண்டாய்?'

அவன் சொன்னான், ``குளிர்காலம் வருகிறது, மிகவும் குளிராக இருக்கும் என்று மக்கள் சொல்கிறார்கள், வீடு முழுமையையும் சூடு படுத்தும் கருவியின் விலை மிகவும் அதிகம். ஒரு மனைவி அதைவிட மலிவு''

இதுதான் தர்க்கம். நீங்கள் யாருடனாவது வாழ்கிறீர்கள் காரணம் அதுதான் வசதி, சௌகரியம், சிக்கனம், மலிவு. தனியாக இருப்பது மிகவும் கடினம், மனைவி என்பவள் பல்வேறு விஷயங்கள் செய்பவள் – வீட்டுபராமரிப்பாளர், சமையல்காரி, வேலைக்காரி, ஒரு தாதி – பல விஷயங்கள். அவள்தான் உலகத்திலேயே மலிவான தொழிலாளி, எதுவுமே சம்பளம் வாங்காமல் பலவிஷயங்களை செய்கிறார். அது ஒரு பிழைப்பு, சுரண்டல்.

திருமணம் என்பது இப்போது ஒரு சுரண்டல் நிறுவனமாக இருக்கிறது. அது இணைந்து இருப்பதாக இருப்பதில்லை. அதனால்தான் ஒரு சந்தோஷமான மலர்ச்சி அதிலிருந்து வெளி வருவதில்லை. சுரண்டலின் வேர்களிலிருந்து பேரின்ப பரவசம் எப்படி பிறக்கும் ?

சாமியார்கள் என்று நீங்கள் அழைக்கின்றவர்கள், நீங்கள் துயரத்திலிருப்பதற்குக் காரணம் நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தோடு சேர்ந்து வாழ்வதுதான், நீங்கள் இந்த உலகத்தில் இருப்பதுதான் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்கிறார்கள், ``எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடுங்கள், துறந்துவிடுங்கள்`` அவர்கள் தர்க்கம் சரியானதாகவே தோன்றுகிறது - அது சரியானது என்பதற்காக அல்ல, ஆனால் நீங்கள் இணைந்து இருப்பதை இழந்துவிட்டீர்கள். இழக்காமலிருந்தால், அந்த சாமியார்கள் எல்லோரும் சொல்வது முற்றிலும் தவறு என்று தெரிந்துவிடும். இணைந்து இருப்பது தெரிந்த ஒருவருக்கு தெய்வீகம் என்றால் என்ன என்பது தெரியும். உண்மையிலேயே ஒருவர் திருமணம் செய்திருந்தால் அவருக்கு தெய்வீகம் தெரியும், காரணம் காதல் என்பதுதான் மிகச்சிறந்த கதவு.

ஆனால் இணைந்திருப்பது அங்கே இல்லை. இணைந்து இருப்பது என்ன என்று தெரியாமலே நீங்கள் சேர்ந்து வாழ்கிறீர்கள், வாழ்க்கை என்னவென்றே தெரியாமல் அந்த விதத்திலேயே நீங்கள் எழுபது, எண்பது ஆண்டுகள் வாழ்கிறீர்கள். வாழ்க்கையில் எந்த வேர்களும் இல்லாமல் நீங்கள் தள்ளாடுகிறீர்கள். வாழ்க்கை உங்களுக்கு என்ன கொடுத்திருக்கிறது என்பதன் ருசி தெரியாமலேயே நீங்கள் ஒரு கணத்திலிருந்து, அடுத்த கணத்திற்கு நகர்கிறீர்கள். வாழ்க்கை என்பது உங்கள் பிறப்பினால் கொடுக்கப்படுவதல்ல. வாழ்க்கையை தெரிந்து கொள்வது பாரம்பரியமாக வருவதல்ல. வாழ்வு பிறப்பினால் வருவது, ஆனால் அந்த ஞானம், அந்த அனுபவம், அந்த பரவசம், அதை கற்கவேண்டும். அதுதான் தியானத்தின் முக்கியத்துவம். நீங்கள் அதை சம்பாதிக்கவேண்டும். நீங்கள் அதை நோக்கி வளரவேண்டும், நீங்கள் ஒருவித முதிர்ச்சியை அடையவேண்டும், பண்பட வேண்டும்.

அப்போதுதான் உங்களால் அதை தெரிந்து கொள்ள முடியும். முதிர்ச்சியில் சிலதருணங்களில் மட்டுமே வாழ்க்கை உங்களுக்கு திறக்கும். ஆனால்

மக்கள் குழந்தைத்தனமாகவே வாழ்ந்து மடிகிறார்கள். அவர்கள் உண்மையில் வளர்வதில்லை; அவர்கள் அந்த முதிர்ச்சியை அடைவதில்லை. பண்படுவதில்லை.

முதிர்ச்சி என்றால் என்ன? உடல்ரீதியாக தயாரானால் நீங்கள் முதிர்ச்சியடைந்தவர் என்று பொருளல்ல. மனோதத்துவக்காரர்களை கேளுங்கள்; சராசரி பெரியவர்களின் புத்தியூர்வமான வயது பதிமூன்று அல்லது பதினான்குதான் என்கிறார்கள். உங்கள் உடல்தான் வளர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் உங்கள் மனம் பதிமூன்றாவது வயதோடு நின்றுவிடுகிறது. நீங்கள் முட்டாள்தனமாக நடந்துகொள்வதிலோ, உங்கள் வாழ்க்கையே தொடர்ந்த முட்டாள்தனமாக இருக்கிறது என்பதிலோ வியப்பேதும் இல்லை! வளராதமனம் ஒவ்வொரு தருணமும் ஏதாவது தவறுகள்தான் செய்யும்.

அந்த முதிர்ச்சியற்ற மனது எப்போதுமே பொறுப்பை அடுத்தவர் மீதுதான் போடும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருந்துவிட்டு, அதற்கு காரணம் மற்ற எல்லோருமே உங்களுக்கு நரகத்தை உருவாக்குவது தான் என்று நினைப்பதுதான். 'மற்றவர் நரகம்' சாத்ரேயின் இந்த கருத்துகூட மிகவும் முதிர்ச்சியற்றது. நீங்கள் முதிர்ச்சியாக இருந்தால், அந்த மற்றவர்கூட சொர்க்கமாக முடியும். மற்றவர் என்பது ஒரு கண்ணாடிதான், எனவே நீ எப்படியோ அப்படியே அவர் தெரிவார். அவர் உன்னை பிரதிபலிப்பவர் மட்டுமே.

நான் முதிர்ச்சி என்று சொல்லும்போது, நான் உள்ஒருங்கிணைப்பை சொல்கிறேன். அடுத்தவரை பொறுப்பாக்குவதை நிறுத்தினால், உங்கள் அவதிகளை மற்றவர்கள் உருவாக்குகிறார்கள் என்று சொல்வதை நிறுத்தினால், உங்கள் அவஸ்தைக்கு நீங்கள்தான் காரணம் என்பதை புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்தால் மட்டுமே அந்த உள்ஒருங்கிணைப்பு வரும். இதுதான் முதிர்ச்சிக்கான முதல்படி. நான்தான் பொறுப்பு, என்னவெல்லாம் நடக்கிறதோ, அதெல்லாமே நான் செய்தது என்ற உணர்வு வர வேண்டும்.

நீங்கள் சோகமாக இருக்கிறீர்கள். அது நீங்கள் செய்ததால் வந்ததா? இப்போது நீங்கள் மேலும் அதிக வருத்தப்படுவீர்கள், ஆனால் நீங்கள் இந்த உணர்வோடு தொடர்ந்து இருந்தால், கூடிய விரைவில் நீங்கள் பல விஷயங்களை செய்யாமல் இருப்பீர்கள். இதுதான் கர்மவிதி. நீங்கள்தான் பொறுப்பாளி. சமூகம்தான் பொறுப்பு என்று சொல்லாதீர்கள். பெற்றோர்தான் காரணம் என்று சொல்லாதீர்கள். பொருளாதார சூழல்தான் காரணம் என்று சொல்லாதீர்கள், பொறுப்பை மற்றவர்கள் மீது தூக்கிப் போடாதீர்கள். நீங்கள்தான் பொறுப்பு. துவக்கத்தில், இது ஒரு பாரமாக தெரியும், காரணம் நீங்கள் பொறுப்பை யார்மீதும் தூக்கி போட முடியாது. ஆனால் அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் ...

யாரோ முல்லாநஸ்ருதீனை கேட்டார்கள், ``நீங்கள் ஏன் சோகமாக இருக்கிறீர்கள்?''

அவர் சொன்னார், ``என் மனைவி நான் சூதாடக்கூடாது, புகைபிடிக்க கூடாது, குடிக்கக்கூடாது, சீட்டாடக்கூடாது என்றாள். நான் எல்லாவற்றையும் நிறுத்திவிட்டேன்''

அந்த மனிதர் கேட்டார், ``இப்போது உங்கள் மனைவி மகிழ்ச்சியாக இருப்பாரே''

நஸ்ருதீன் சொன்னார், ``அதுதான் பிரச்னை. இப்போது என்னைப்பற்றி குற்றம் சொல்ல அவளுக்கு எதுவுமேயில்லை, அதனால் அவள் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறாள். அவள் பேச ஆரம்பிக்கிறாள், ஆனால் என்னை பற்றி குறை சொல்ல எதுவுமே இல்லை. இப்போது அவளால் எல்லாவற்றிற்கும் நான்தான் காரணம் என்று சொல்ல முடியவில்லை. அதனால் அவள் சந்தோஷமாக இல்லை. நான் எல்லாவற்றையும் விட்டவுடன் அவள் சந்தோஷமடைவாள் என்று நினைத்தேன், ஆனால் எப்போதையும்விட இப்போது மிகவும் சோகமாக இருக்கிறாள்''

நீங்கள் பொறுப்பை அடுத்தவர் மீது தூக்கி

போட்டுக்கொண்டேயிருந்தால், நீங்கள் சொல்வதை யெல்லாம் அவர்கள் செய்தால், அது நீங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதில்தான் போய் முடியும். பிறகு நீங்கள் எங்கேயும் பொறுப்பை தூக்கி போடமுடியாமல் இருப்பீர்கள்.

அதனால் சில தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது. அது அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க உதவும். . உண்மையிலேயே மிகச்சரியான மனிதனாக இருந்தால், அந்த மனைவி அவனை விட்டு போய்விடுவாள். ஒரு சரியான கணவன்மீது எப்படி ஆளுமை செலுத்தமுடியும்? அதனால் உங்களுக்கு தேவையில்லை என்றாலும்கூட, ஏதாவது தவறை செய்துகொண்டேயிருங்கள், அதனால் உங்கள் மனைவி உங்கள்மீது ஆளுமைசெலுத்தி, மகிழ்ச்சியோடு இருப்பார்.

எங்கெல்லாம் சரியான கணவன் இருக்கிறாரோ அங்கெல்லாம் விவாகரத்து நடக்க வாய்ப்புண்டு. சரியான மனிதனை கண்டுபிடியுங்கள், நீங்கள் அவருக்கு எதிராக இருப்பீர்கள், காரணம் நீங்கள் அவரை கண்டிக்க முடியாது, நீங்கள் அவரைப்பற்றி எந்ததவறையும் சொல்லமுடியாது. யார்மீதாவது பொறுப்பை தூக்கிப்போட நமது மனம் விரும்புகிறது. நமது மனம் குற்றம் சொல்ல விரும்புகிறது, அது நல்லதாக நம்மை உணரவைக்கிறது, காரணம் நாம் பொறுப்பாளி அல்ல, நமது பாரம் இறங்கிவிட்டது. ஆனால் இது போன்ற பாரம் இறக்குதல் மிக விலை உயர்ந்தது. உண்மையில் உங்கள் பாரம் இறக்கப்படவில்லை; நீங்கள் மேலும் அதிக பாரம் சுமக்கிறீர்கள். நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இல்லாவிட்டால்,, மக்கள் வாழ்க்கை என்னவென்று தெரியாமலேயே எழுபது வருடங்கள், மேலும் பலபல பிறவிகள் வாழ்கிறார்கள். அவர்கள் முதிர்ச்சியடையவில்லை. அவர்கள் ஒருங்கிணையவில்லை: அவர்கள் மையம் கொள்ளவில்லை. அவர்கள் மேலோட்டமாகத்தான் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

உங்கள் மேலோட்டம் இன்னொரு மேலோட்டத்தை சந்திக்கும்போது, ஒரு மோதல் நடக்கிறது, மற்றவர்களின் தவறுகளைப் பற்றியே நீங்கள் கவலைப்பட்டால் நீங்கள் மேலோட்டமாகவே இருக்கிறீர்கள். ``என் இருத்தலுக்கு நான்தான் பொறுப்பு; எது நடந்தாலும், நான்தான் காரணம், நான்தான் செய்தேன் என்பதை ஒருமுறை நீங்கள் உணர்ந்து விட்டால் திடீரென்று உங்கள் உள்ளுணர்வு அந்த மேலோட்டத்திலிருந்து உள்மையத்திற்கு இடம் மாறும். இப்போது நீங்கள் முதல்முறையாக, உங்கள் உலகத்தின் உள்மையத்திற்கு வந்திருக்கிறீர்கள்.

இப்போது பலவற்றை செய்யமுடியும்.. காரணம் எதெல்லாம் உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லையோ, அதையெல்லாம் நீங்கள் விட்டு விடலாம், உங்களுக்கு எதுவெல்லாம் பிடிக்கிறதோ, அதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்; நீங்கள் எது உண்மை என்று உணர்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதை தொடரலாம்; எதுவெல்லாம் உண்மையற்றது என்று நினைக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதை பின்பற்றவேண்டாம், காரணம் இப்போது நீங்கள் உங்களுக்குள் வேரூன்றி மையம் கொண்டு விட்டீர்கள்.

மருந்துச்சீட்டு

திறத்தல், மூடுதல்

நீங்கள் மூடியபடி இருந்தால் நீங்கள் இறந்தவர்களாகவே இருப்பீர்கள். அது நீங்கள் வெளியே வந்தால் முழுவானமும் பார்க்க கிடைக்கும்போது, நீங்கள் அதை உள்ளே இருந்தபடி சாவித்துவாரத்தை வழியாக பார்ப்பதைப்போல. கொஞ்சம் வானத்தை அந்த சாவித்துவாரத்தின் வழியாக பார்க்கலாம், சிலசமயங்களில் சிலஒளிக்கற்றைகள் அதன்வழியாக பாயும். . சிலசமயம் நீங்கள் மின்னும் நட்சத்திரத்தைகூட

பார்க்கலாம். ஆனால் அது தேவையில்லாத கஷ்டம், நீங்கள் தேவையேயில்லாமல் ஏழையாக இருக்கிறீர்கள்.

அதிலிருந்து வெளியே வாருங்கள் - உங்களால் வெளியே வரமுடியும். ஒரு சிறிய பரிசோதனையை முயலுங்கள்.

ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் தூங்கச் செல்வதற்குமுன், அறையின் நடுவே நில்லுங்கள், சுவற்றை பாருங்கள். சுவற்றில் கவனத்தை செலுத்துங்கள், கதவிலல்ல, சுவர். உங்களையே ஒரு கதவுகளில்லாத முழுமையாக முடிய சுவராக நினையுங்கள். யாரும் உங்களுக்குள் நுழையவும் முடியாது, நீங்களும் வெளியேற முடியாது - நீங்கள் சிறைப்பட்டிருக்கிறீர்கள். ஏறக்குறைய மனோரீதியாக ஒரு சுவராக ஆகிவிடுங்கள், உங்கள் முழுசக்தியுமே சுவராகட்டும், ஒரு சீனசுவர் போல.

ஒரு பத்து நிமிடம் சுவராகி, இறுக்கமாகுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரையில் இறுக்கமாகுங்கள். எல்லா திறப்புகளையும் மூடுங்கள், முற்றிலும் முடியபடி ஆகிவிடுங்கள். லெய்பினிஸ் இதை 'மோனாட்' என்று சொல்வார். திறப்பில்லாத அணு, உங்களுக்குள்ளே முற்றிலுமாக மூடிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு வேர்க்க ஆரம்பிக்கும், நீங்கள் நடுங்கத் துவங்குவீர்கள், ஒரு அச்சவுணர்வு எழும். நீங்கள் இறக்கப்போவதாக உணர்வீர்கள். நீங்கள் ஏதோ கல்லறைக்குள் நுழைந்து விட்டதைப் போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு வரும். கவலைப்படாதீர்கள் - அதற்குள் நுழையுங்கள். அதை - இந்த பதட்டம், இந்த இறுக்கம், இந்த சுருங்குதல் - உச்சக் கட்டத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்.

பிறகு திரும்புங்கள், கதவைப்பாருங்கள் - கதவைத் திறந்துவையுங்கள் - ஒரு கதவாகுங்கள். நீங்கள் ஒரு கதவாகி விடுவதாக உணருங்கள், இனியும் நீங்கள் சுவரல்ல. யார் வேண்டுமானாலும் உங்களுக்குள் வரலாம்; தட்டவேண்டிய அவசியம்கூட கிடையாது. அவர்கள் வெளியேயும்

போகலாம்; எந்த தடையுமில்லை. ஓய்வு கொள்ளுங்கள், உடல் முழுவதையும் உணர்வு முழுவதையும் தளர்த்துங்கள், விரிவுபடுத்துங்கள். அங்கேயே நில்லுங்கள் விரிவுபடுத்துங்கள். நீங்கள் அந்த முழு அறையையும் நிரப்புவதாக உணருங்கள். உங்கள் சக்தி கதவின் வழியே தோட்டத்திற்கு பாய்வதாக உணருங்கள். அந்த சக்தி வெளியே போகட்டும், வெளிஉலகம் உங்களுக்குள் வருவதாக நினையுங்கள்.

ஒரு பத்து நிமிடம் சுவராகுங்கள், இருபது நிமிடங்கள் கதவாகுங்கள். பிறகு தூங்கச் செல்லுங்கள். இதை குறைந்தபட்சம் ஒரு மூன்று மாதத்திற்கு தொடருங்கள். மூன்றாவது வாரத்திற்கு பின் நீங்கள் திறந்திருப்பதாக உணர்வீர்கள்.. ஆனாலும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

நான் உங்களுக்கு இரண்டையும் தருகிறேன், சுவர், கதவு, அப்போது இந்த வித்தியாசத்தை நீங்கள் சுலபமாக உணரமுடியும்.

ஒருமுறை உங்கள் சக்தியை நீங்களே புரிந்துகொண்டால் – அதுவே சுவராகிறது, அதுவே கதவாகிறது – என்பதை தெரிந்து கொண்டால் பிறகு உங்களுக்கு அந்த அழகான பரிமாணம் புரியும். பிறகு நீங்கள் மற்றவர்களின் சக்தியையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் தெருவில் ஒரு மனிதனை கடக்கிறீர்கள், நீங்கள் அந்த மனிதனை ஒரு சுவராகவோ, கதவாகவோ உணரலாம். இப்போது உங்களுக்கு அதைப்பற்றிய ஒரு உள்புரிதல் இருக்கும். நீங்கள் அந்த மனிதரோடு தொடர்பு கொள்ள விரும்பினால், அவர் ஒரு சுவர் என்பதை உணரும்போது அவரிடம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். ஏனெனில் அப்போது எதுவும் உள்ளே செல்லாது. அவர் கதவு என்று நினைக்கும்போது மட்டும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பல நேரங்களில் உறவில் இது ஒரு செழிப்பான அனுபவமாக இருக்கும், அதை நீங்கள் கற்பனைகூட செய்து பார்க்க முடியாது. ஒருவர் கதவாக

இருக்கும்போது, அவரை அணுகுங்கள், அதேநபர் இப்போது முற்றிலும் வேறாக இருப்பார். உங்கள் குழந்தை கதவாக இருக்கும்போது, அணுகுங்கள் – பிறகு அது கேட்கும், அப்போது நீங்கள் சொல்வதை கேட்க அது தயாராக இருக்கும். இல்லையென்றால் நீங்கள் கத்திக் கொண்டேயிருப்பீர்கள், அது செவிடாக இருக்கும்; அது ஒரு சுவர் போல இருக்கும். நீங்கள் நேசிப்பவர் கதவாக இருக்கும்போது அவரிடம் பேசுங்கள். உங்கள் காதலருடன் அவர் கதவாக இருக்கும்போது உறவு கொள்ளுங்கள். அவர் சுவராக இருக்கும்போது அவரை தொந்தரவு செய்யாமல் இருப்பதே நல்லது.

ஒருமுறை உங்களுடைய உள்உணர்வு தெரிந்து விட்டால், பிறகு நீங்கள் அதை எங்கு வேண்டுமானாலும் உணரலாம்.

பரிமாற்றம்

ஒரு தியானத்தை ஒன்றாக ஆரம்பியுங்கள். இரவில் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி அமருங்கள். குறுக்காக இருவரின் கைகளும் பிடித்திருக்கட்டும். ஒரு பத்துநிமிடம் ஒருவரையொருவர் கண்களால் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், உடல் நகரத்துவங்கி அசைய ஆரம்பித்தால், அதை அனுமதியுங்கள். நீங்கள் உங்கள் கண்களை இமைக்கலாம், ஆனால் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள். உடல் அசைய ஆரம்பித்தால் – அது அசையும், அனுமதியுங்கள். என்ன ஆனாலும், இருவர் கைகளும் பிரிய வேண்டாம், அதை மறக்கக்கூடாது.

பத்து நிமிடங்களுக்குப்பிறகு, இருவரும் கண்களை மூடுங்கள், உடல் அசைவை பத்துநிமிடங்கள் அனுமதியுங்கள். பிறகு எழுந்து பத்துநிமிடங்கள் கைகளைப் பிடித்தபடி ஒன்றாக அசையுங்கள்.

அது உங்கள் சக்திகளை ஆழமாக கலக்கும். அதனால் பத்துநிமிடம் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபடி எவ்வளவு ஆழமாக கண்களுக்குள் போகமுடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக போங்கள். உடல் அசையட்டும். பிறகு ஒரு பத்துநிமிடங்கள் கண்களை மூடியபடி, இன்னும் உட்கார்ந்தபடி, உடலை அசையுங்கள். அந்த சக்தி உங்களை ஆட்கொள்வதாக உணருங்கள். பிறகு நில்லுங்கள், கண்களைத்திறந்தபடி, அசையுங்கள். அது ஏறக்குறைய ஒரு நடனம் போல இருக்கும், ஆனால் அதே முறையில் கைகளை கோர்த்தபடியே ஆடுங்கள்.

இதை பத்துநாட்களுக்கு, தினமும் இரவு ஒரு முப்பது நிமிடங்கள் செய்யுங்கள், நீங்கள் நன்றாக உணர்ந்தால், அதை காலையில் கூட திருப்பி செய்யலாம். ஒரு நாளைக்கு இருமுறை செய்யலாம், ஆனால் இருமுறைக்கு மேல் செய்ய வேண்டாம்.

'இன்னொரு' சமுத்திரம்

கடலுக்கு செல்லுங்கள், அங்கே லட்சக்கணக்கான அலைகள் இருக்கிறது. நீங்கள் கடலைப் பார்ப்பதில்லை, அலைகளையே எப்போதும் பார்ப்பீர்கள், காரணம் அதுதான் மேலே இருக்கிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு அலையும் வேறெதுவுமில்லை, கடல் அலைபாய்தல்தான்; கடல்தான் எல்லா அலைகள் மூலமாகவும் அலைபாய்கிறது. கடலை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு அலைகளை மறந்துவிடுங்கள் – காரணம் அலைகள் உண்மையில் இல்லை, கடல்தான் இருக்கிறது.

உங்களுக்கு நேரமிருக்கும் போதெல்லாம், உங்கள் நண்பருடன், நேசிக்கிறவருடன், உங்கள் மனைவி, அல்லது உங்கள் கணவர், அல்லது யாருடனாவது, - ஒரு வழிப்போக்கர்கூட போதும் – உட்கார்ந்து ஒருவரையொருவர் எந்த சிந்தனையும் செய்யாமல் கண்களுக்குள்

பார்த்தபடி, அந்த கண்களை ஊடுருவ முயலுங்கள். பரஸ்பரம் கண்களுக்குள் ஆழமாக பாருங்கள். விரைவில் அந்த அலைகளை கடந்து, அந்த கடலுக்குள் நீங்கள் பிரவேசித்து விட்டதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

ஒருவரையொருவர் கண்களுக்குள் ஆழமாக பாருங்கள். ஏனெனில் கண்கள் தான் வாயில். மேலும் எதையும் சிந்தனை செய்யாமல் கண்களுக்குள் ஊன்றி பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் விரைவில் அலைகள் மறைந்து போய் கடலானது வெளிப்படும்.

முதலில் ஒரு மனிதருடன் செய்யுங்கள், காரணம் நீங்கள் அந்த மாதிரியான அலைகளுக்கு அருகில் இருக்கிறீர்கள். பிறகு மிருகத்திற்கு செல்லுங்கள் – இன்னும் கொஞ்சம் தூரம். பிறகு மரங்களுக்கு செல்லுங்கள் – இன்னும் சற்று தூரமான அலைகள், பிறகு பாறைகளுக்கு செல்லுங்கள்.

நீங்கள் கண்களுக்குள் ஆழமாகப் பார்த்தால், அந்த மனிதன் காணாமல் போய்விட்டதை உணர்வீர்கள், அந்த நபர் காணாமல் போய்விட்டார். ஏதோ ஒரு கடல்சார்ந்த நிகழ்வு ஒளிந்திருக்கிறது, இந்த நபர் வெறும் அந்த ஆழத்தின் அலையே, தெரியாத ஒளிந்திருக்கும் ஏதோ ஒன்றின் அலை வடிவமே.

இதை முயலுங்கள். அது ஏதோ தெரிந்து கொள்ளத்தக்க ஒன்று. எங்கெல்லாம் உங்களுக்கு ஒரு வேறுபாடு தெரிகிறதோ, நீங்கள் மேல்தளத்தில் இருப்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எல்லா வேறுபாடுகளுமே மேல்தளத்தில்தான் இருக்கிறது.; 'பல விஷயங்களும்' மேல்தளத்தைச் சேர்ந்தவையே.

ஆழமாகப்பாருங்கள். அந்த மேல்தளத்தை கண்டு ஏமாறாதீர்கள். விரைவில் உங்களைச்சுற்றி ஒரு கடல் இருப்பது தெரியவரும். பிறகு

நீங்களும் ஒரு அலைதான் என்பதை பார்ப்பீர்கள். உங்கள் ஆணவமும் ஒரு அலை. அந்த ஆணவத்திற்குப் பின்னால், பெயரற்ற, ஒன்று, ஒளிந்திருக்கிறது.

காமசக்தி தடை நீக்கம்

ஒவ்வொரு நாள் காலையும் நீங்கள் எழுந்தவுடன், அறையின் நடுவில் நில்லுங்கள். உடல் முழுவதையும் குலுக்குங்கள். குலுக்குபவராகுங்கள்.! பாதத்திலிருந்து தலைவரை முழு உடலையும் ஆட்டுங்கள், அது ஏறக்குறைய உணர்ச்சி பரவசநிலை என்பதை உணருங்கள்..... அது உங்களுக்கு புணர்ச்சி பரவசநிலையை கொடுப்பதாக உணருங்கள்.

அதை ரசியுங்கள், போஷாக்கிடுங்கள், சில சத்தங்கள் ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று உணரத்துவங்கினால், செய்யுங்கள், அதை ஒரு பத்துநிமிடம் ரசியுங்கள்.

பிறகு முழுஉடலையும் ஒரு காய்ந்த துண்டினால் துடையுங்கள், ஒரு குளியல் போடுங்கள்.

இதை தினமும் காலையில் செய்யுங்கள்.

சரியான தருணத்திற்கு காத்திருங்கள்

உடல்உறவு கொள்ளப்போகும் முன், ஒன்றாக அமர்ந்து ஒரு பதினைந்துநிமிடங்கள் மௌனமாக இருவரும் கையை குறுக்காக பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். இருட்டில் உட்காருங்கள் அல்லது ஒரு மெல்லிய

விளக்கொளியில் அமர்ந்து, ஒருவரையொருவர் உணருங்கள். லயப்படுங்கள். அதை செய்வதற்கான வழி ஒன்று போல சுவாசியுங்கள். நீங்கள் மூச்சுவிடும் போது, மற்றவரும் மூச்சுவிடுகிறார்; நீங்கள் உள்ளே இழுக்கும்போது, மற்றவரும் இழுக்கிறார். இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குள் இருவரும் லயப்பட்டு விடுவீர்கள். ஏதோ ஒரே ஜடப்பொருள் மாதிரி சுவாசியுங்கள் – இரண்டு உடல்கள் அல்லாமல் ஒன்றாக இருப்பது போல இசைவு கொள்ளுங்கள். ஒருவரையொருவர் கண்களுக்குள் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், ஆக்ரோஷமான பார்வை அல்லாமல் மிக மென்மையாக.

ஒருவரையொருவர் ரசிக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இருவரும் மற்றவரின் உடலில் விளையாடுங்கள். அந்த தருணம் தானாக வரும்வரையில் உடல்உறவிற்கு செல்லாதீர்கள். நீங்கள் உறவு கொள்வதில்லை, ஆனால் திடீரென்று நீங்கள் உடல்உறவு கொள்வதாக உணர்வீர்கள். அதற்காக காத்திருங்கள். அது வராவிட்டால், அதை கட்டாயப்படுத்தவேண்டியதில்லை. அது நல்லது; தூங்கச்செல்லுங்கள், உடல்உறவு கொள்ள வேண்டியதில்லை. அந்த தருணத்திற்காக ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்கள் காத்திருங்கள். ஒருநாள் அது வரும். அந்த தருணம் வரும்போது,, அந்த உறவு மிகஆழமாகச் செல்லும். அது மிக மிக, அமைதியானதாக இருக்கும். ஆனால் அந்ததருணத்திற்காகக் காத்திருங்கள், கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள்.

உடல்உறவை ஏதோ தியானம் செய்வதைப்போல் செய்யவேண்டும். அது நேசிக்கப்பட வேண்டும், அதை மெல்ல ருசித்து, உங்கள் இருத்தல் அதனுடன் ஆழமாக கலக்கவேண்டும், அது ஒரு அளவு கடந்த அனுபவமாக இருக்கும். நீங்கள் அதற்குமேல் அங்கில்லை. நீங்கள் காதல்உறவு கொள்ளவில்லை. நீங்களே காதல். காதல் என்பது உங்களைச் சுற்றிய பெரியசக்தியாக இருக்கும். அது உங்கள் இருவரையும் கடக்கும்; நீங்கள் இருவருமே அதில் கரைந்துவிடுவீர்கள். ஆனால் அதுவரையில் நீங்கள் காத்திருக்கவேண்டும்.

அந்த தருணத்திற்காக காத்திருங்கள், விரைவில் அதன் சூட்சுமம் உங்களுக்குத் தெரிய வரும். அந்த சக்தி சேரட்டும், அது தன்னால் நடக்கட்டும். போகப்போக அந்த தருணம் எழுவதை உணர்வீர்கள். முன்னதாக அதன் அறிகுறிகளைப் பார்ப்பீர்கள், பிறகு எந்த சிரமமும் இருக்காது.

கட்டுபாடில்லாமல் இருந்து கவனி

அந்த கட்டுபாடற்ற நிலை கண்டு அஞ்சவேண்டியதில்லை. அந்த கட்டுபாடற்றதே அழகானது. உண்மையில் கட்டுப்பாடற்ற மனிதன்தான் அழகாக இருக்கமுடியும். ஒரு பெண் கட்டுபாடுடன் இருந்தால், அவள் அழகாக இருக்கமுடியாது, காரணம் அதிக கட்டுபாடில்லாமல் அவள் இருந்தால், அவள் அதிக உயிர்ப்புடன் இருப்பாள். அப்போது நீங்கள் காட்டில் ஓடும் முரட்டுபுலி அல்லது முரட்டுமான் போன்றவர். அதுதான் அதன் அழகு! ஆனால் அதற்காக சுய நினைவற்று போக வேண்டும் என்பதல்ல விஷயம்.

ஆகவே ஒரு சாட்சியாவதற்கான நிகழ்வு முழுவதும், முறை முழுவதுமே, காமசக்தியை நிலைமாற்றமடைய செய்யும் செயல்பாடுதான். காமத்திற்குள் நுழைந்து எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதுதான். என்ன நடந்தாலும், அதை கவனியுங்கள், அதன் மூலம் பாருங்கள். எந்த ஒரு விஷயத்தையும் விட்டு விடாதீர்கள். உங்கள் உடலில், உங்கள் மனதில், உங்கள் உள்சக்தியில், என்ன நடந்தாலும் ஒரு புதிய சுழல் இயக்கம் உருவாகிறது. உடல் மின்சாரம் ஒரு புதிய பாதையில் நகர்கிறது, ஒரு புதிய சுற்றில் நகர்கிறது. இப்போது இந்த உடல் மின்சாரம் என்பது சகாவுடன் இணைகிறது. இப்போது ஒரு உள்சுழல் இயக்கம் உருவாகிவிட்டது – நீங்கள் அதை உணரலாம். நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருந்தால், அதை

நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் ஒரு பிரதான சக்தி நகர்வதற்கு நீங்கள் வாகனமாகி விட்டதை உணர்வீர்கள்.

எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இன்னும் அதிகமான சுழல் இயக்கம் உருவாக உருவாக உங்களது சிந்தனைகள் குறைவது உங்களுக்குத் தெரியவரும். அவைகள் ஒரு மரத்திலிருந்து விழும் பழுத்த மஞ்சள் இலைகளைப்போல கழன்று விழுகிறது. எண்ண ஓட்டம் குறைகிறது, மனம் மேலும் மேலும் காலியாகிறது.

தொடர்ந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள், விரைவில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள், ஆனால் அங்கே ஆணவம் இல்லை. நீங்கள் நான் என்று சொல்லமுடியாது, உங்களைவிட சிறந்த ஏதோ ஒன்று உங்களுக்கு நடந்துவிட்டது. நீங்களும், உங்கள்சகா இருவருமே அந்த மாபெரும் சக்திக்குள் கரைந்துவிட்டீர்கள்.

ஆனால் இந்த இணைப்பு தன்னுணர்வற்று நடக்கக்கூடாது, இல்லையென்றால் நீங்கள் அந்த விஷயத்தையே இழந்து விடுவீர்கள் - பிறகு அது மிகவும் அழகான உடல்உறவு என்றாலும் அது நிலைமாற்றம் தராது. அது அழகானது, அதில் எந்த தவறுமில்லை. ஆனால் அது நிலைமாற்றமல்ல.. மேலும் அது தன்னுணர்வற்று இருந்தால் பிறகு எப்போதுமே அது ஒரு விதமாகவே போய்க் கொண்டிருக்கும். மறுபடியும், மறுபடியும் இந்த அனுபவம் வேண்டுமென்று நினைப்பீர்கள். அந்த அனுபவத்தைப் பொறுத்தவரை அது அழகானது, ஆனால் அதுவே ஒரு பழக்கமாகிவிடும். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் அந்த அனுபவத்தை பெறும்போதும், மறுபடியும் வேண்டுமென்ற ஆசை உருவாகிறது. நீங்கள் அதை பெறும் அளவு நீங்கள் அதற்காக ஆசைப் படுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு விஷ வளையத்திற்குள் சுற்றி வருகிறீர்கள். நீங்கள் வளர மாட்டீர்கள், நீங்கள் சுழன்று கொண்டேயிருப்பீர்கள்.

நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருந்தால், முதலில், உடலின் உள்சக்தி மாறுவதை பார்ப்பீர்கள், இரண்டாவது, மனதிலிருந்து சிந்தனைகள் கழன்று விழுவதை பார்ப்பீர்கள். மூன்றாவது இதயத்திலிருந்து அந்த நான் என்ற உணர்வு செல்வதை பார்ப்பீர்கள்.

இந்த மூன்று விஷயங்களையுமே ஜாக்கிரதையாக பார்த்து, கவனிக்க வேண்டும். அந்த மூன்றாவது நடந்துவிட்டால், காமசக்தி என்பது தியானசக்தியாக மாறியிருக்கும். இனியும் நீங்கள் காமத்தில் இல்லை. நீங்கள் காதலியோடு ஒன்றாக படுத்திருக்கலாம், உடல் சேர்ந்திருக்கலாம், ஆனால் இனியும் நீங்கள் அங்கேயில்லை – நீங்கள் ஒரு புதிய உலகத்திற்கு தூக்கி செல்லப்பட்டு விட்டீர்கள்.

பிரிந்திருக்கும் நேரத்தை ரசியுங்கள்.

காதல் என்பது உங்களுக்கும், யாருக்குமோ ஆன ஒரு உறவு. தியானம் என்பது உங்களுக்கும், உங்களுமான உறவு. காதல் என்பது வெளியேறுவது, தியானம் என்பது உள்ளே செல்வது.

காதல் என்பது பகிர்ந்து கொள்ளுதல், ஆனால் அது முதலில் உங்களிடம் இல்லாமல் நீங்கள் எப்படி பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்? எதை பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்? தியானம் என்பது நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய எதையோ தருகிறது. யாருடனாவது தொடர்பு கொள்ளும்போது நேசமாக மாறும் சக்தியை, குணத்தை தியானம் உங்களுக்கு தரும்.

தியானம் என்பது உங்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்வது எப்படி என்பதைத்தவிர வேறெதுவுமில்லை. உங்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள முடியாவிட்டால், நீங்கள் எப்படி யாருடனோ தொடர்பு கொள்ள முடியும்.? அதனால் முதலில் நேசம் என்பது தன்னை நோக்கியதே.

பிறகுதான் மற்றவரிடம் நேசம் சாத்தியம். மக்கள் முதலில் எதை நேசிக்க வேண்டும் என்று தெரியாமலேயே அடுத்தவரை நேசிக்க விரைகிறார்கள்..

நீங்கள் நேசிப்பவருக்காக மிகவும் ஏங்குகிறீர்கள் என்றால், அவளை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள், அவரை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அழகான கடிதங்கள் எழுதுங்கள் ... அது உண்மையா பொய்யா என்பதைப்பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்! அது அழகாகத்தானிருக்கும். கவிதை எழுதுங்கள், நீங்கள் நேசிப்பவருக்காக தினமும் இரவில் ஒருமணி நேரம் ஒதுக்குங்கள். பத்துமணியிலிருந்து, பதினோருமணிவரையில். விளக்கை அணைத்துவிடுங்கள், படுக்கையில் உட்காருங்கள், நேசிப்பவரை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நேசிப்பவரை உணருங்கள்.

உங்கள் கற்பனையில் அவரின் உடலை தொடுங்கள், முத்தமிடுங்கள், கட்டிக்கொள்ளுங்கள், தாறுமாறாக ஏதாவது செய்யுங்கள்! உங்கள் கற்பனையிலிருப்பதை போல மற்றவர் ஒருபோதும் நேரில் அழகாக இருக்கமாட்டார். நிஜமான மக்கள் ஒருபோதும் அழகாக இருந்ததில்லை – அல்லது வெகு அபூர்வம். இப்போதோ அல்லது பின்னரோ அவர்கள் நாற்றமடிக்க ஆரம்பிப்பார்கள்! ஆனால் கற்பனை என்பது மிகவும் அற்புதமானது.

காதலில் செலவாளியாக இருங்கள்.

சக்தி மேல்நோக்கி எழும்போது, காமசக்தி நிலைமாற்றமடைந்து அதன் தரம் மாறுகிறது. பிறகு காமத்திற்க்கான தேவை என்பது குறைந்து கொண்டே வரும். அன்பு கொள்வது என்பது மேலும், மேலும் அதிகமாகும். சக்தி கீழே போகும்போது காமம், சக்தி மேலே போகும்போது அது அன்பு.

ஆனால் காத்திருக்காதீர்கள். மேலும் மேலும் மனிதர்கள் மீது அன்பு செலுத்த ஆரம்பியுங்கள். அன்பு செலுத்துவதில் ஒரு செலவாளி ஆகிவிடுங்கள். நண்பர்களிடம் ஏன் முன்பின் தெரியாதவர்களிடம்கூட அன்பு செலுத்துபவராக இருங்கள். மரங்கள், பாறைகளிடம்கூட, அன்போடு இருங்கள்.

நீங்கள் ஒரு பாறையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், ஒருவர் தன் காதலியைத் தொடுவதைப்போல, நீங்கள் அந்த பாறையை ஆழ்ந்த அன்போடு தொடும்போது, பாறையிடமிருந்து பதில் கிடைப்பதை நீங்கள் உணரலாம். அதை ஏறக்குறைய நீங்கள் உடனடியாக உணரலாம் – அந்த பாறை பதில் சொல்வதாக உணரலாம், பாறை என்பது இனியும் பாறையல்ல. ஒரு மரத்தை ஆழ்ந்த அன்போடு தொடுங்கள், திடீரென்று அன்பு போவது மட்டுமல்ல வருகிறது என்பதையும் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் மட்டும் மரத்தை நேசிக்கவில்லை, அந்த மரமும் பதில் சொல்கிறது, திருப்பி அனுப்புகிறது என்பதை உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் எதைச்செய்தாலும் அதை நேசித்தபடி செய்யுங்கள். நீங்கள் உணவருந்தினாலும், நேசத்தோடு சாப்பிடுங்கள்; உணவை அன்போடு சுவையுங்கள். குளியல் போடுகிறீர்களா, தலையில் விழும் நீருக்கு ஆழ்ந்த அன்போடு, நன்றியோடு, ஆழ்ந்தமரியாதையோடு வரவேற்பு கொடுங்கள் – காரணம் புனிதம் என்பது எங்குமிருக்கிறது, எல்லாமே புனிதம்தான். எல்லாமே புனிதம் என்பதை நீங்கள் உணரத் துவங்கினால், அன்புதாகம் உங்களுக்கு எடுக்காது, காரணம் அது எல்லா இடத்திலிருந்தும் கிடைக்கிறது.

முதல், மற்றும் கடைசி முறை

நீங்கள் ஒரு நபருடன் இருக்கிறீர்கள், இது கடைசி தடவையாக இருக்கலாம் என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாரமில்லாததில் வீணாக்காதீர்கள்; சின்ன பிரச்னைகளை உருவாக்காதீர்கள், சம்பந்தமில்லாததற்கு மோதலை உருவாக்காதீர்கள். மரணம் வருகிறதென்றால், வேறெதுவுமே விஷயமேயில்லை. யாரோ ஏதோ செய்கிறார்கள், ஏதோ சொல்கிறார்கள், உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது. மரணத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். அந்த மனிதன் இறக்கிறான், அல்லது நீங்கள் இறக்கிறீர்கள் என்று யோசியுங்கள் – அப்போது அந்த மனிதன் சொன்னதற்கு என்ன முக்கியத்துவம் இருந்துவிடப்போகிறது? அவர் அந்தமாதிரி சொல்லியிருக்கவேமாட்டார், அல்லது அது உங்களின் திரிபாக இருக்கலாம். நூறுவழக்குகளில், 99 சதவீதம் கேட்பவரின் சொந்த அனுமானங்கள்தான்.

மேலும் நினைவில் வையுங்கள், நீங்கள் எப்போதெல்லாம் ஒருவருடன் இருக்கிறீர்களோ, அவரோ அல்லது அவளோ பழைய நபரல்ல, காரணம் எல்லாமே மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. நீங்கள் ஒரே நதியில் இரண்டுமுறை இறங்கமுடியாது, நீங்கள் ஒரே நபரை இரண்டுமுறை சந்திக்க முடியாது. நீங்கள் தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், சகோதரிகள், நண்பர்களைப் பார்க்க போகிறீர்கள் – ஆனால் அவர்கள் மாறியிருக்கலாம். எதுவும் அப்படியே இருப்பதில்லை. நீங்கள் மாறியிருக்கலாம், நீங்கள் அதேமாதிரி இருக்கப்போவதில்லை. நீங்கள் அவர்கள் அதேமாதிரியிருப்பதையும் பார்க்கமுடியாது.

இந்த இரண்டு விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக்கொண்டால், இந்த இரண்டுக்குமிடையே நேசம் மலரும்.

எப்போதும் ஒருவரை சந்திக்கும்போது, இதுதான் அவரை முதல்முறை பார்ப்பதாக பாருங்கள்.

அதே போல ஒருவரை சந்திக்கும்போது, இதுதான் கடைசி சந்திப்பு என்பது போல பாருங்கள்.

அப்படித்தான் அது இருக்கிறது.

பிறகு இந்த சின்ன கண நேர சந்திப்பு என்பது ஒரு அசாத்தியமான நிறைவோடு இருக்கும்.

எதிர்மறையை வெளியேற்றுங்கள்.

காதல் என்பது ஆரம்பத்தில் மிகவும் அழகானது, காரணம் நீங்கள் உங்களின் அழிக்கும்சக்தியை அதில் கொண்டு வரவில்லை. ஆரம்பத்தில் நீங்கள் உங்களின் ஆக்கபூர்வமான சக்தியை அதில் கொண்டுவருகிறீர்கள் – இரண்டுபேரும் தங்களின் ஆக்கபூர்வமான சக்தியை அதில் கொண்டு வருகிறார்கள். அப்போது விஷயங்கள் அற்புதமாக போய்க்கொண்டிருக்கிறது. ஆனால், போகப்போக அந்த எதிர்மறை சக்திகள் வர ஆரம்பிக்கும். நீங்கள் அதை எப்போதும் பின்னே பிடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. ஒருமுறை உங்கள் ஆக்கபூர்வ சக்தி முடிந்துவிட்டால், -- அது மிகவும் சிறியது, எதிர்மறை பெரியது. ஆக்கபூர்வம் என்பது சிறிய அளவு, அதனால் சிலநாட்களுக்குள் தேனிலவு முடிந்துவிடும், பிறகு எதிர்மறை வரும். நரகம் தனது கதவைத் திறக்கும், என்ன நடக்கிறது என்பதை ஒருவரால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. அப்படி ஒரு அற்புதமான உறவு – ஏன் இப்படி குட்டிச்சுவரானது? என்ற கேள்வியே வரும்.

ஒருவர் ஆரம்பத்திலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருந்தால், அதை காப்பாற்றலாம். அதனால், உங்கள் ஆக்கபூர்வ சக்தியை அதில் செலுத்துங்கள், ஆனால் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கூடிய

விரைவில் அந்த எதிர்மறைசக்தி உள்ளே வரத் துவங்கும். அந்த எதிர்மறை உள்ளே வரத்துவங்கும் போது, நீங்கள் அந்த எதிர்மறையை தனிமையில் வெளியேற்றவேண்டும்.

அறைக்குள் செல்லுங்கள், அந்த எதிர்மறையை வெளியேற்றுங்கள்; அதை இன்னொருவர் மீது எறியவேண்டிய அவசியமேயில்லை.

உங்களுக்கு அலற வேண்டும், கோபப்பட வேண்டும், கத்த வேண்டும் என்று தோன்றினால், ஒரு அறைக்குள் செல்லுங்கள், கத்துங்கள், கோபப்படுங்கள், ஒரு தலையணையை உதையுங்கள். அடுத்தவர் மீது யாரும் அப்படி ஒரு மூர்க்கத்தனத்தில் இருக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு எந்த கேடும் செய்யவில்லை. அதனால் நீங்கள் எதற்காக எதையோ அவர்கள் மீது எறிய வேண்டும். அதனால் எல்லா எதிர்மறைகளையும் குப்பைத் தொட்டியில் தூக்கிப்போடுவது நல்லது.

நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருந்து பார்த்தால், அதை செய்யமுடியும் என்பதை கண்டு நீங்களே வியந்து போவீர்கள். ஒருமுறை அந்த எதிர்மறை வெளியேறி விட்டால், பின் மறுபடியும் ஆக்கபூர்வமானது பொங்கி வழியும்.

எதிர்மறை என்பது ஒரு உறவில் மிகத்தாமதமாகத்தான் – அதுவும் அந்த உறவு என்பது நன்றாக வேருன்றிய பிறகுதான் வெளிப்பட வேண்டும். அதுவும் கூட, அதை ஒரு சிகிச்சை அளவில்தான் இருக்கவேண்டும். ஒரு உறவிலுள்ள இருவர், மிகமிக எச்சரிக்கையாக இருந்து, மிகவும் ஆக்கபூர்வ சிந்தனை உள்ளவர்களாக, அவர்கள் இருவரும் ஒருவராக இணைந்தபிறகு, அடுத்தவரின் எதிர்மறையை சகித்துக்கொள்ள முடிகிறபோது – சகித்துக்கொள்வது மட்டுமல்ல ஆனால் அதை பயன்படுத்தவும் முடியும் – அவர்கள் ஒரு ஒப்பந்தத்திற்கு வரவேண்டும். இப்போதிலிருந்து தாங்கள்

இருவரும் எதிர்மறையின் போதும் ஒன்றாக இருப்போம் என்று முடிவெடுக்க வேண்டும், ஆனால் அதுவும் சிகிச்சை போலத்தான்.

அப்போதும் கூட, என்னுடைய யோசனை என்பது, அது தெரிந்தே நடக்கட்டும், தன்னுணர்வற்ற நிலையில்ல. அதை வேண்டுமென்றே செய்யுங்கள். எப்போதும், எந்த நேரமும் எதிர்மறையாக இருப்பதைவிட ஒவ்வொரு இரவும் ஒருமணிநேரம் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்ப்பாகவே இருப்போம் என்பதை ஒரு விஷயமாக்குங்கள். – அது ஒரு விளையாட்டாக இருக்கட்டும். –,மக்கள் சாதாரணமாகவே எச்சரிக்கையாக இருப்பதில்லை – இருபத்திநாலு மணிநேரமும் அவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பதில்லை – ஆனால் ஒருமணிநேரம் நீங்கள் ஒன்றாக இருந்து எதிராக இருக்கலாம். பிறகு அது ஒரு விளையாட்டாகும், அது சிகிச்சை பயிற்சியாக இருக்கும். ஒருமணிநேரத்திற்கு பிறகு நீங்கள் அதை முடித்துவிடுங்கள். அங்கே மிச்சம் மீதி ஏதும் இருக்காது, அதை உங்கள் உறவில் கொண்டு வருவதில்லை.

முதல் படி: எதிர்மறை என்பது தனியாக வெளியேற்றப்படவேண்டும். இரண்டாவது படி: ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இருவரும் எதிர்மறையை வெளிப்படுத்த போகிறோம் என்கிற ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டு அதன்படி எதிர்மறையை அந்த நேரத்தில் வெளியேற்ற வேண்டும். மூன்றாவது நிலையில்தான் ஒருவர் இயற்கையாக இருக்கலாம். அங்கே பயப்படத் தேவையில்லை. பிறகு நீங்கள் எதிர்மறையாகவும், இருக்கலாம், ஆக்கபூர்வமாகவும் இருக்கலாம். இரண்டுமே அழகானதுதான் – ஆனால் அது மூன்றாவது நிலையில்தான்.

முதல்நிலையில் இனியும் கோபம் வருவதில்லை என்பதை நீங்கள் உணரத்துவங்கினால், பின் முதல் நிலை முடிந்தது. நீங்கள் ஒரு தலையணைக்கு முன்பு அமர்ந்திருக்கிறீர்கள், கோபம் வரவில்லை – அப்போது முதல்நிலை முடிந்துவிட்டது. கோபம் பல மாதங்களுக்கு வரும், ஆனால் ஒருநாள் அது பொங்கவில்லை என்பதை காண்பீர்கள், அது

அர்த்தமற்றதாகிவிட்டது, இனியும் உங்களால் தனியாக கோபப்படமுடியாது. ஆனால் அடுத்தவருக்காக காத்திருங்கள், அவருக்கும் முதல்நிலை முடியும் வரை காத்திருங்கள். அவருடையதும் முடிந்துவிட்டால், பிறகு இரண்டாம்நிலை துவங்குகிறது. பிறகு ஒன்று அல்லது இரண்டுமணிநேரம் - காலையோ மாலையோ, நீங்களே முடிவுசெய்யலாம் - நீங்கள் எதிர்மறையாகுங்கள், வேண்டுமென்றே, அது மனோநாடகம், அது தனிப்பட்டதல்ல.

நீங்கள் வேகமாக அடிக்காதீர்கள் - அடியுங்கள். அந்த நபரை அடிக்காதீர்கள். உண்மையில் நீங்கள் உங்களுடைய எதிர்மறைத்தனத்தை தூக்கி எறிகிறீர்கள். நீங்கள் அடுத்தவரை குற்றம் சாட்டவில்லை. `நீ ரொம்ப கெட்டவள்' என்று சொல்லாதீர்கள், `நீ மோசமாக இருப்பதாக நினைக்கிறேன்' என்று சாதாரணமாகச் சொல்லுங்கள். `நீ என்னை அவமானப்படுத்தினாய்', என்று சொல்லாதீர்கள் `நீ அவமானப்படுத்தியதாக உணர்கிறேன்'. இது முற்றிலும் வித்தியாசமானது. அது ஒரு வேண்டுமென்றே செய்யும் விளையாட்டு. `நான் அவமானப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறேன், அதனால் நான் என் கோபத்தை வெளியே எறிகிறேன். நீதான் எனக்கு நெருக்கமானவர், ஆகவே இதை வெளியேற்ற ஒரு காரணமாக நீ இரு' என்று சொல்லுங்கள்.... மற்றவரும் அதையே செய்கிறார்.

ஒரு தருணம் வரும், மறுபடியும் நீங்கள் இந்த வேண்டுமென்றே செய்யும் எதிர்மறை செயல்படாததை காண்பீர்கள். நீங்கள் ஒருமணிநேரம் அமருங்கள்; எதுவும் உங்களுக்கு வருவதில்லை; உங்கள் சகாவிற்கும் வருவதில்லை. பிறகு இந்த இரண்டாம்நிலையும் முடிந்தது. இப்போது மூன்றாவதுநிலை - மூன்றாவதுநிலைதான் முழுவாழ்க்கை. இப்போது நீங்கள் எதிர்மறையாகவும், ஆக்கபூர்வமாகவும் இருக்கத்தயார். நீங்கள் தன்னியல்பாக இருப்பீர்கள்.

இப்படித்தான் காதல், திருமணமாகிறது.

தனிமையிலிருந்து, ஒருமை வரை

தனிமையிலிருக்கும்போது சோகமாக இருக்கவேண்டுமென்று மக்கள் நினைக்கிறார்கள். இது தவறான கருத்து, ஒரு தவறான விளக்கம். ஏனெனில் அழகானவையெல்லாமே எப்போதுமே தனிமையில் நடந்ததுதான். எதுவுமே கூட்டத்தில் நடந்தவை அல்ல. ஒரு எல்லை கடந்து நடந்த விஷயங்கள் எல்லாமே ஒருவர் தானாக, ஒருமையில் இருக்கும்போது நடந்தவைதான்.

ஆனால் புறமுக நோக்குடைய மனம் சுற்றிலும் கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கியிருக்கிறது. அந்தக் கட்டுப்பாடு உள்ளே ஆழமாக சென்றிருக்கிறது, அங்கே விதைக்கப்பட்டிருக்கிறது; நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது மோசமாக உணர்கிறீர்கள். நகருங்கள், மக்களை சந்தியுங்கள், காரணம் எல்லா சந்தோஷங்களும் மக்களுடன் இருக்கும்போது வருகிறது, என்று தோன்றுகிறது.

அது உண்மையல்ல, மக்களோடு இருக்கும்போது வரும் சந்தோஷம் என்பது மேலேழுந்தவாரியானது, நீங்கள் ஒருமையில் இருக்கும்போது நடக்கிற சந்தோஷம் அசாத்தியமான ஆழம் கொண்டது. அதில் அத்தனை களிப்பு உண்டு.

அந்த தனிமை என்கிற ஒரு வார்த்தையே உங்களுக்கு ஒருவித சோகத்தை உருவாக்குகிறது. அதை தனிமை என்று அழைக்காதீர்கள்; ஒருமை என்று சொல்லுங்கள். அதை தானாக இருக்கிறேன் என்று சொல்லுங்கள். தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டதாக சொல்லாதீர்கள். தப்பான பெயர்கள்

பிரச்னையை உண்டாக்கலாம். அதை ஒரு தியானநிலை என்று சொல்லுங்கள் – அது நடந்தால், அதை ரசியுங்கள்.

ஏதாவது பாடுங்கள், ஏதாவது நடனமாடுங்கள், அல்லது மௌனமாக உட்கார்ந்து சுவற்றைப்பாருங்கள், ஏதாவது நடக்கும் என்று காத்திருங்கள். அதை காத்திருத்திருத்தலாக மாற்றுங்கள், விரைவில் ஒரு வித்தியாசமான தளம் உங்களுக்கு தெரியவரும்.

அது சோகமல்ல. தனித்திருக்கும் சுவையை ஒருமுறை ஆழத்தில் சுவைத்துவிட்டால், எல்லா உறவுகளுமே மேல்பூச்சுதான். காதல்கூட ஒருமையைப்போல ஆழமாக போகமுடியாது. காரணம் காதலில்கூட மற்றொருவர் இருக்கிறார், அந்த இன்னொருவர் இருப்பதுகூட உங்களை மேல்மட்டத்தில், விளிம்பில் வைத்திருக்கும். யாருமே இல்லாதபோது, யாரைப்பற்றியும் எந்த சிந்தனையுமே இல்லாதபோது, நீங்கள் உண்மையிலேயே தனித்து இருக்கும்போது, நீங்கள் அதில் முங்கி, மூழ்க ஆரம்பியுங்கள்.

பயப்படாதீர்கள். ஆரம்பத்தில் அந்த மூழ்குதல் மரணத்தை போலிருக்கும், ஒரு இருள் உங்களை சூழும், சோகம் உங்களை சூழும். காரணம் உங்களுக்கு மக்களுடன், உறவுகளுடன் இருக்கும் போது ஏற்பட்ட சந்தோஷம் மட்டுமே தெரியும். கொஞ்சம் காத்திருங்கள். அந்த முங்குதல் ஆழமாக போகட்டும், அங்கே ஒரு மௌனம் எழுவதைப் பார்ப்பீர்கள், ஒரு உறைதல், அதிலே ஒரு நடனமிருக்கும் ஒரு நகராத அசைவு உள்ளே. எதுவுமே நகரவில்லை, ஆனாலும் எல்லாமே அசாத்திய வேகத்தில் - வெறுமையில், ஆனாலும் நிறைவாக. அங்கு எதிரணிகள் சந்திக்கும், முரண்பாடுகள் கறையும்.

தளர்ந்து, மௌனமாக அமருங்கள். ஆனாலும் எச்சரிக்கையோடு இருங்கள். ஏனெனில் நீங்கள் காத்திருக்கிறீர்கள். ஏதோ ஒன்று உங்கள்மீது

இறங்கப்போகிறது. நீங்கள் உட்காரும் போதெல்லாம், சுவற்றைப் பார்த்து உட்காருங்கள். சுவர் என்பது அழகானது. நகர்வதற்கு வழி இல்லை; எங்கு வேண்டுமானாலும் பாருங்கள், அங்கே ஒரு சுவர். எங்கும் போவதற்கில்லை. ஒரு படத்தைக்கூட அங்கே வைக்காதீர்கள், வெற்றுச்சுவர். பார்ப்பதற்கு எதுவுமே இல்லாதபோது, போகப்போக பார்க்கிற உங்கள் ஆர்வம் காணாமல் போகும். ஒரு வெற்றுச் சுவற்றைப் பார்க்கும்போது, இணையான ஒரு வெறுமை, வெட்டவெளி உங்களுக்கு எழும். சுவற்றிற்கு இணையாக, இன்னொரு சுவர் எழும் – சிந்தனையற்றதாக.

வெளிப்படையாக களித்திருங்கள். புன்னகையோடு, அல்லது சில சமயங்கள் ஒரு பாடலை முணுமுணுத்தபடி அல்லது அசைந்து இருங்கள். சில சமயங்களில் நீங்கள் நடனமாடலாம் ஆனால் சுவற்றைப் பார்த்தபடி இருங்கள்; அது உங்கள் தியானத்தின் மையமாக இருக்கட்டும்.

ஒருவர் இன்றோ நாளையோ ஒருமையோடு உடன்பட்டே தீரவேண்டும். ஒருமுறை அதை சந்தித்துவிட்டால், தனிமை தன் நிறத்தை தன் தரத்தை, மாற்றும். அதன் சுவையோ முற்றிலும் வித்தியாசமாக இருக்கும். அது ஒருமையாக இருக்கும். அது தள்ளி வைக்கப்பட்டதல்ல, அது தானாக இருப்பது. தள்ளி வைத்தலில் ஒரு துயரம் இருக்கிறது; தனித்துவிடப்படுதலில் ஒரு பேரின்பவிரிவு உண்டு.

அத்தியாயம் 8

உடல் – மனம் தொடர்பு ஏற்படுத்துதல்

சுகாதாரம், முழுமைக்கான பயிற்சிகள்

நோயறிதல்

முல்லாநஸ்ரூதின் நீதிமன்றத்தில் வாக்குமூலம் அளித்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் சொல்வதையெல்லாம் நீதிமன்ற சிப்பந்தி குறிப்பெடுப்பதைக் கண்டார். இவர் சொல்லச் சொல்ல, அவர் வேகமாக எழுதிக் கொண்டிருந்தார். இறுதியில் அந்த சிப்பந்தி இவர் சொல்லும் வேகத்தில் எழுத முற்பட்டார். திடீரென்று முல்லா சொன்னார், ``நல்லது மிஸ்டர், அவ்வளவு வேகமாக எழுதாதீர்கள். என்னால் உங்கள் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாது.”

நான் கடிகாரத்தை பின்பற்றுவதே இல்லை. நான் என் உடலை புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டேன். அதன் தேவைகளை உணர ஆரம்பித்துவிட்டேன். அதை கேட்பதன் மூலமாக நிறைய கற்றுக்கொண்டுவிட்டேன். நீங்கள் உங்கள் உடல் சொல்வதை கேட்டு, அதன் மீது கவனம் செலுத்தினால், ஒரு கட்டுப்பாடு வரும். அதை கட்டுப்பாடு என்ற விதத்தில் சொல்லமுடியாது.

அதை நான் என்மீது திணித்துக்கொள்வதில்லை. நான் என் வாழ்க்கையில் பலவிஷயங்களையும் முயன்று பார்த்துவிட்டேன். என் உடல் எங்கே சரியாக பொருந்துகிறது என்பது தெரிய தொடர்ந்து பல சோதனைகளை செய்து பார்த்து விட்டேன். ஒரு சமயத்தில் நான் அதிகாலையில் மூன்றுமணிக்கு எழுந்திருப்பேன். பிறகு நான்குமணிக்கு, பிறகு

ஐந்துமணிக்கு. இப்போது பல வருடங்களாக ஆறுமணிக்கு எழுந்திருக்கிறேன். போகபோக, எது என் உடலுக்கு பொருந்துகிறது என்பதை கவனித்தேன், ஒருவர் உடலைப் பொறுத்தவரை மிகுந்த உணர்வோடு இருக்கவேண்டும்.

இப்போது மனோதத்துவக்காரர்கள் சொல்கிறார்கள், தூங்கும்போது, எல்லோருடைய உடலும், அதனுடைய சாதாரண சீதோஷணத்தை ஒரு இரண்டு மணிநேரம் இழக்கிறதாம், சீதோஷணம் ஒரு இரண்டு டிகிரி இறங்குகிறதாம். அது உங்களுக்கு காலை மூன்றிலிருந்து ஐந்து வரை நடக்கலாம், அல்லது இரண்டிலிருந்து நான்குவரை, அல்லது நான்கிலிருந்து ஆறு வரை. ஆனால் எல்லாருடைய உடலும் ஒவ்வொரு நாள் இரவும் இரண்டு டிகிரி சீதோஷணம் குறைகிறதாம். மேலும் அந்த இரண்டு மணி நேரம்தான் மிக ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும் நேரம். இந்த இரண்டு மணிநேரத்தில் நீங்கள் எழுந்தால், முழுநாளும் நிலை குலைந்து போகும். நீங்கள் ஆறு, ஏழுமணி நேரம் தூங்கியிருக்கலாம், ஆனால் அதனால் எந்த மாறுதலும் இல்லை. நீங்கள் சீதோஷணம் கீழே இருக்கும் இந்த இரண்டுமணி நேரத்தில் எழுந்தால், நாள் முழுவதும் சோர்வாக இருப்பீர்கள், தூக்கம் வரும், கொட்டாவி கொட்டாவியாக வரும். ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டதாக உணர்வீர்கள். உங்களுக்கு அதிகமான தொந்தரவு இருக்கும், உடல் ஆரோக்யமற்றிருப்பதாக தோன்றும்.

நீங்கள் அந்த இரண்டுமணி நேரம் கழித்து எழுந்திருந்தால், இந்த இரண்டுமணி நேரம் போயிருந்தால் அதுதான் நீங்கள் எழுந்திருக்க சரியான தருணம். பிறகு நீங்கள் சரியான புத்துணர்ச்சியோடு இருப்பீர்கள். நீங்கள் இரண்டுமணி நேரம் தூங்கினால் கூட போதும். ஆறு, ஏழு, எட்டுமணி நேரம் தூங்க தேவையில்லை. உடல் சீதோஷணம் இரண்டு டிகிரி குறைவாக இருக்கும்போது நீங்கள் எழுந்திருக்காமல் தூங்கினால், நீங்கள் சரியான சந்தோஷத்தில் சுகமாக இருப்பீர்கள். நாள் முழுவதும் ஒருபொலிவு, மௌனம், ஆரோக்யம், முழுமை, நல்இருத்தல் இருக்கும்.

இப்போது, எல்லோருமே அந்த இரண்டுமணி நேரம் எது என்பதை கவனிக்கவேண்டும். வெளியிலிருந்து எந்த கட்டுப்பாட்டையும் பின்பற்றாதீர்கள், காரணம் அந்த கட்டுப்பாடு அதை விதித்தவருக்கு வேண்டுமானால் நல்லதாக இருந்திருக்கலாம். சில யோகிகள் காலையில் மூன்றுமணிக்கு எழுந்திருப்பார்கள் – அது அவர்களுக்கு சரியாக பொருந்தும், ஆனால் அவருடைய சீடர்கள் மூன்றுமணிக்கு எழுந்தால் அவர்கள் நாள் முழுவதுமே சோம்பலாக இருப்பார்கள். பிறகு இந்தமாதிரி சாதாரண கட்டுப்பாட்டிற்குகூட தாங்கள் லாயக்கில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். பிறகு அவர்களுக்கு ஒரு குற்றஉணர்ச்சி. அவர்கள் கடினமாக முயல்கிறார்கள், அவர்களால் வெல்ல முடியாவிட்டால், அவர்களுடைய குரு ஒருவிதிவிலக்கு, அசாதாரணமானவர் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அவர் சோர்வாக இல்லாததற்குக் காரணம் அது அவருக்கு ஒத்துப்போகிறது.

நீங்கள் உங்கள் உடலை, அதன் வழியை, அதற்கு எது ஒத்துக்கொள்கிறது, எது உங்களுக்கு சரி என்பதை கண்டறிய வேண்டும். ஒருமுறை நீங்கள் கண்டறிந்துவிட்டால், நீங்கள் சுலபமாக அனுமதிக்கலாம்., நீங்கள் திணிப்பதில்லை. காரணம் அது உங்கள் உடலோடு இசைந்துவிடுகிறது. அதனால் நீங்கள் எதையும் அதன்மீது வலிந்து பதிப்பதில்லை. எந்த போராட்டமும் இல்லை, எந்த முயற்சியும் இல்லை, சாப்பிடும்போது, எது உங்களுக்கு ஒத்து வருகிறது என்று கவனியுங்கள். மக்கள் எல்லா வகையான உணவுகளையும் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். அது அவர்களுக்கு தொந்தரவாக முடியும். பிறகு அவர்களது மனம் பாதிக்கப்படுகிறது. யாருடைய கட்டுப்பாட்டையும் பின்பற்றாதீர்கள், காரணம் யாருமே உங்களைப்போல் இல்லை, அதனால் உங்களுக்கு எது பொருந்தும் என்பதை யாருமே சொல்லமுடியாது. அதனால்தான் நான் உங்களுக்கு ஒரேஒரு கட்டுப்பாட்டை சொல்கிறேன், அதுதான் சுயவிழிப்புணர்வு, அதுதான் சுதந்திரம். நீங்கள் உங்கள் உடல் சொல்வதை கேளுங்கள். உடலிடம் ஒரு சிறந்த ஞானம் இருக்கிறது. நீங்கள் அதைக் கேட்டால், நீங்கள் எப்போதுமே சரி. நீங்கள் அதை கேட்காவிட்டால், நீங்கள் அதன்மீது திணித்துக் கொண்டேயிருந்தால்,

நீங்கள் எப்போதுமே சந்தோஷமாக இருக்கமுடியாது; நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருப்பீர்கள். சுலபமாக நோய்வாய்ப்பு படுவீர்கள். எப்போதும் பாதிக்கப்பட்டவராக, சிக்கலில் சிக்கி, நெறிகெட்டிருப்பீர்கள்.

இது ஒரு நீண்ட கால பரிசோதனை. நான் எல்லாவற்றையும் உண்டிருக்கிறேன். பிறகு போகபோக எனக்கு ஒத்துவராததையெல்லாம் ஒதுக்கினேன். இப்போது, எது எனக்கு பொருந்துகிறதோ, அதை மட்டுமே சாப்பிடுகிறேன். என் சமையல்காரருக்கு பிரச்சனை, காரணம் அவள் கிட்டதட்ட ஒன்றையேதான் தினமும் சமைக்க வேண்டியிருக்கிறது. என்னால் இதையே தினமும் ரசித்து சாப்பிட முடிகிறது என்பதை அவளால் நம்ப முடியவில்லை. சாப்பிடுவது சரி – ஆனால் ரசிக்கிறாரே?

பொருந்தினால், நீங்கள் ஒரே விஷயத்தை மறுபடியும் மறுபடியும் ரசிக்கலாம், அது உங்களை பொறுத்தவரை திருப்பி திருப்பி செய்வது அல்ல, அது பொருந்தாவிட்டால், பிறகுதான் பிரச்சனை.

ஒரு வியாழக்கிழமை இரவு முல்லாநஸ்ரூதின் வீட்டுக்கு சாப்பிடவந்தார். அவர் மனைவி வேகவைத்தபீன்ஸை வைத்தார். அவர் அந்தபீன்ஸை சுவற்றில் வீசி எறிந்து, கத்தினார், ``வேகவைத்த பீன்ஸ் என்றாலே எனக்கு வெறுப்பு''

``முல்லா, எனக்கு புரியவில்லை. அவர் மனைவி கேட்டார், `திங்கட்கிழமை இரவு உங்களுக்கு வேகவைத்தபீன்ஸ் பிடித்திருந்தது. செவ்வாய்கிழமை இரவு உங்களுக்கு வேகவைத்தபீன்ஸ் பிடித்திருந்தது, புதன்கிழமை உங்களுக்கு வேகவைத்தபீன்ஸ் பிடித்திருந்தது. இப்போது திடீரென்று வியாழக்கிழமை இரவு உங்களுக்கு வேகவைத்தபீன்ஸ் பிடிக்கவில்லை . இது என்ன மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறீர்கள்.''

சாதாரணமாக ஒரே ஆகாரத்தை தினமும் சாப்பிட முடியாது. அதற்கு காரணம் அது ஒரே விதமான உணவு என்பதால் அல்ல; அது உங்களுக்கு ஒத்துவரவில்லை என்பதுதான். ஒருநாள் நீங்கள் சகித்துக்கொள்ளலாம்; மறுநாள் அது அதிகப்படியாக இருக்கும். தினமும் எப்படி உங்களால் சகித்துக் கொள்ளமுடியும்.? அது உங்களுக்கு பொருந்தினால், பிறகு எந்த பிரச்சனையுமில்லை, நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அதை சாப்பிடலாம். தினமும் நீங்கள் அதை ரசிக்கலாம். காரணம் அது ஒரு இசைவை கொண்டு வருகிறது. அது உங்களுக்கு பொருந்துகிறது, அது உங்களுடன் ஒத்துப்போகிறது.

நீங்கள் சுவாசித்துக் கொண்டேயிருக்கிறீர்கள், அதே சுவாசம்தான். நீங்கள் குளித்துக் கொண்டேயிருக்கிறீர்கள், அதே நீர்தான். நீங்கள் தூங்கிக் கொண்டேயிருக்கிறீர்கள். அதே தூக்கம்தான். ஆனால் அது உங்களுக்கு ஒத்துப் போகிறது. எல்லாமே சரி. அது திரும்பத்திரும்ப செய்வது என்றாவதில்லை.

செய்ததை செய்தல் என்பது உங்கள் எண்ணம். நீங்கள் இயற்கையோடு சரியான இசைவில் இருந்தால், பிறகு கடந்து விட்ட நேற்றைப்பற்றி நீங்கள் கவலைப் படமாட்டீர்கள்., அதை நீங்கள் மனதில் சுமப்பதில்லை. நீங்கள் உங்கள் நேற்றைய தினத்தை, இன்றோடு ஒப்பிடுவதில்லை, நாளை யை முன்னிறுத்துவதில்லை. நீங்கள் இங்கே-இப்போது வாழ்கிறீர்கள், நீங்கள் இந்த தருணத்தை ரசிக்கிறீர்கள்.

இந்த தருணத்தை ரசிப்பது என்பதற்கும் புதிய விஷயங்களுக்கும் சம்மந்தமில்லை. இந்த தருணத்தை ரசிப்பது என்பது நிச்சயமாக ஒத்திசைவானதோடு தொடர்புடையது. நீங்கள் ஒவ்வொருநாளும், புதிய விஷயங்களை மாற்றிக்கொண்டேயிருக்கலாம், ஆனால் அது உங்களுக்கு ஒத்துவராவிட்டால், நீங்கள் எப்போதும் இங்கிருந்து அங்கு ஓடிக்கொண்டே இருப்பீர்கள், ஓய்வே இருக்காது.

ஆனால் நான் செய்வதெல்லாம் திணிக்கப்பட்டதல்ல; அது தானாக வருவது. அப்படித்தான் போகப்போக என் உடலின் தேவைகளை நான் தெரிந்து கொண்டேன். நான் எப்போதும் என் உடல் சொல்வதை கேட்பேன். என் மனதை என் உடலின்மீது திணிக்கமாட்டேன். நீங்களும் அதுபோலவே செய்தால் சந்தோஷமாக, அதிக பேரின்பவாழ்க்கை வாழ்வீர்கள்.

மருந்துச்சீட்டு

உடலை ஆரோக்யத்தோடு தொடர்புபடுத்துங்கள்.

உடலோடு தொடர்பு கொள்வது என்பது ஒரு ஆழ்ந்த உணர்வு. நீங்கள் உங்கள் உடலை உணராமல் கூட இருந்திருக்கலாம் – நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போதுதான் உங்கள் உடலை உணர்வீர்கள். ஒரு தலைவலி என்றால் நீங்கள் தலையை உணர்வீர்கள். தலைவலி இல்லாவிட்டால் தலையோடு தொடர்பு கொள்வதில்லை. காலில் ஒரு வலி என்றால் நீங்கள் காலைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு கொள்கிறீர்கள். ஏதாவது தவறு நடந்தால் மட்டுமே நீங்கள் அதை பற்றி தெரிந்துகொள்கிறீர்கள்.

எல்லாமே சரியாக இருந்தால், நீங்கள் முற்றிலுமாக உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமலேயே இருக்கிறீர்கள். உண்மையில், அந்த தருணம்தான் உடலுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியக்கூடிய நேரம். பின் எல்லாமே சரியாக இருக்கும். ஏதாவது தவறாகிப்போன பின் நாம் உடலுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அப்போது அங்கே, நோயுடன்தான் தொடர்பு ஏற்படுகிறது, நலமாக இருத்தல் என்பது அங்கே அப்போது இல்லை.

இப்போது உங்களுக்கு ஒரு தலை இருக்கிறது. பிறகு தலைவலி வருகிறது, நீங்கள் தலையுடன் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். அது தலையோடு ஏற்படும் தொடர்பல்ல, தலைவலியோடு! தலைவலி ஏதும் இல்லாமல், தலை நன்றாக இருக்கும்போதுதான் தலையோடு தொடர்பு கொள்வது சாத்தியமாகிறது.

ஆனால் நாம் ஏறக்குறைய அந்த திறனை தொலைத்துவிட்டோம். நாம் சரியாக இருக்கும்போது நமக்கு எந்த தொடர்பும் இருப்பதில்லை. அதனால் நம்தொடர்பு என்பது ஒரு அவசரவேலைதான். அங்கே ஒரு தலைவலி இருக்கிறது.: ஏதோ சரிசெய்தல் தேவை; ஏதோ மருந்து தேவை; ஏதாவது செய்யவேண்டும், அதனால் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு எதையாவது செய்யவேண்டும்.

எல்லாமே சரியாக இருக்கும்போது உங்கள் உடலோடு தொடர்பு ஏற்படுத்த முயலுங்கள்.

அப்படியே ஒரு புல்தரையில் படுங்கள், கண்களை மூடுங்கள், உள்ளே நடந்துகொண்டிருக்கிற அந்த பரபரப்பை, உள்ளே கொப்பளிக்கிற நலத்தை உணருங்கள், அப்படியே. ஒரு நதியில் படுங்கள். நீர் உடலைத் தொடுகிறது, எல்லா செல்களும் குளிக்கிறது. உள்ளே அந்த குளிர்ச்சி எப்படி நுழைகிறது, ஒரு அணுவிலிருந்து மற்றொரு அணுவிற்கு நகர்ந்து, அது உடலுக்குள் ஆழமாக எப்படி போகிறது என்பதை உணருங்கள். உடல் என்பது மிகச்சிறந்த நிகழ்வு, இயற்கையின் அற்புதங்களில் ஒன்று.

சூரிய ஒளியில் அமருங்கள், அந்த சூரியகதிர்கள் உங்கள் உடலுக்குள் ஊடுருவட்டும். உள்ளே செல்லும் அந்த உஷ்ணத்தை உணருங்கள்; அது ஆழமாக போவதை, அது உங்கள் ரத்த அணுக்களை தொடுவதை, ஒவ்வொரு எலும்பையும் அடைவதை, உணருங்கள். சூரியன் என்பது வாழ்க்கை. அதுதான் அடிப்படை ஆதாரம். அதனால் மூடியகண்களுடன்

என்ன நடக்கிறது என்பதை உணருங்கள். எச்சரிக்கையாக, கவனித்தபடி, ரசித்தபடி இருங்கள்.

போகபோக நீங்கள் ஒரு மெல்லிய இசைவு, ஒரு அழகான இசை தொடர்ந்து உள்ளே இசைந்துக் கொண்டிருப்பதை உணர்வீர்கள். பிறகு உங்களுக்கு உடலோடு ஒருதொடர்பு ஏற்படும்; இல்லாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு செத்தஉடலை சுமக்கிறீர்கள்.

உங்கள் உடலோடு மேலும் அதிக உணர்வோடு இருங்கள். அதை கேளுங்கள்; அது பல விஷயங்களை சொல்லிக்கொண்டேயிருக்கிறது. நீங்கள் தலையோடு இசைந்திருப்பதால், நீங்கள் அதை கேட்பதில்லை. உங்கள் மனதிற்கும் உடலுக்கும் மோதல் இருக்கும்போது, உங்கள் மனதைவிட உங்கள் உடல்தான் எப்போதும் ஏறக்குறைய சரியாக இருக்கும்., காரணம் உடல் என்பது இயற்கையானது, உங்கள் மனம் என்பது உங்கள் சமூகத்தால் உருவானது. உடல் இந்த பரந்த இயற்கைக்கு சொந்தமானது, உங்கள் மனமோ சமூகத்திற்கு, குறிப்பிட்ட சமூகத்திற்கு, காலத்திற்கு, நேரத்திற்கு சொந்தமானது. உடலுக்கு பிரபஞ்சத்தில் ஆழ்ந்த வேர்கள் உண்டு, மனம் என்பது மேலே அலைபாய்வது. ஆனால் நீங்கள் எப்போதுமே மனம் சொல்வதைத்தான் கேட்கிறீர்கள்; உடல் சொல்வதை கேட்பதில்லை. காரணம் நீண்ட கால பழக்கத்தினால், தொடர்பு விட்டு போய்விட்டது.

கிரகங்கள் அனைத்தும் சூரியனை சுற்றி வருவதை போல முழு உடலுமே இதயத்தின் மையத்திலிருந்து அதிர்கிறது. நீங்கள் இதயம் துடிக்கும்போது தான் உயிரோடு இருக்கிறீர்கள், அந்த இதயத்துடிப்பு நின்று போனால் நீங்கள் இறக்கிறீர்கள்.

இதயம் உங்கள் உடலின் சூரிய மையம் போன்றது. அதனிடம் கவனமாக இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் முழு உடலிடமும் கவனமாக இருந்தால் போகபோக, இது முழுமையடையும்.

இயக்க தியானம்

உங்கள் தியானம் என்பது மேலும் மேலும் அதிக செயல் கொண்டதாகட்டும்.

உதாரணமாக, ஓடுதல் ஒரு அழகான தியானமாக இருக்கமுடியும், நீச்சல் ஒரு அழகான தியானமாக இருக்கலாம், அல்லது நடனம் ஒரு அழகான தியானம், செயல்களில் விழிப்புணர்வு சேர வேண்டும். செயல் கூடவே விழிப்பு.; அதுதான் உங்களுக்கான சூத்திரம். ஓடுங்கள், ஆனால் முழு விழிப்போடு ஓடுங்கள்; எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

செயல்களின்போது எச்சரிக்கையாகவும், இயல்பாகவும் இருப்பது சுலபம். நீங்கள் மௌனமாக உட்கார்ந்திருக்கும்போது, தூங்கி விழுவது என்பது இயல்பு. நீங்கள் படுக்கையில் படுத்திருக்கும்போது நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது கடினம். காரணம் அந்த முழுசூழலுமே உங்களை தூக்கத்தில் ஆழ்த்தும். செயல்களில் உள்ள ஒரே சிக்கல் அது இயந்திரத்தனமாக மாறி விடும். நீங்கள் இயந்திரத்தனமாக ஓடுவீர்கள். நீங்கள் அதில் ஒரு நிபுணராகலாம், ஒரு தொழில்நீதியான ஓட்டக்காரராகலாம். அங்கே கவனமாக இருக்க வேண்டிய தேவை வராது. உடல் இயந்திரத்தனமாக, தானியங்கியாக தன்னால் ஓடும்; ஆனால் பின் நீங்கள் அந்த பாயிண்டை தவற விட்டு விடுவீர்கள்.

ஓட்டத்தில் ஒரு நிபுணராகாதீர்கள்; நீங்கள் ஒரு பொழுதுபோக்கு கலைஞராக இருங்கள். அப்போதுதான் கவன உணர்வு இருக்கும்.

சிலசமயங்கள் நீங்கள் அந்த ஓட்டம் தன்னிச்சையாக இருப்பதாக நினைத்தால், நிறுத்துங்கள். நீச்சலை முயலுங்கள். அதுவும் தன்னிச்சையானால், பிறகு நடனமாடுங்கள். இதில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் செயல் என்பதே ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தத்தான். அது ஒரு விழிப்பை உருவாக்கினால் நல்லது; அது விழிப்பை ஏற்படுத்துவதை நிறுத்தினால், அதற்குமேல் அதில் பயனில்லை. மறுபடியும் உங்களுக்கு விழிப்பை கொடுக்கும் இன்னொரு செயலுக்கு, அசைவிற்கு மாறுங்கள். எந்த செயல்பாடும் தன்னிச்சையாக மாறுவதை அனுமதிக்காதீர்கள்.

ஓடுவதாக கற்பனை

உங்களால் ஓட முடிந்தால், உங்களுக்கு வேறு எந்த தியானமும் தேவையில்லை – அது போதும்!

நீங்கள் முழுமையாக இருக்கும் எந்த செயல்பாடுமே தியானமாகிறது. நீங்கள் ஓடுவதில் முழுமையாக முழுகிவிட்டால் அது மிகவும் அழகானது. நீங்கள் எல்லாகூறுகளுடனும் தொடர்பில் இருக்கிறீர்கள். – சூரியன், காற்று, பூமி, வானம். நீங்கள் பிரபஞ்சத்தோடு தொடர்பிலிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஓடும்போது உங்கள் சுவாசம் இயல்பாகவே ஆழமாகிறது அது ஹராமையத்தை செயல்பட வைக்கிறது., உண்மையில் அதுதான் தியானசக்தியை வெளிப்படுத்தும் மையம். அது தொப்புளுக்கு கீழே இருக்கிறது. தொப்புளுக்கு இரண்டு இஞ்ச் கீழே. சுவாசம் ஆழமாக போகும்போது அது அந்தமையத்தை அழுத்திக்கொடுத்து அதை உயிரோட்டமாக வைத்திருக்கிறது.

உங்கள் ரத்தம் சுத்தமாக இருக்கும்போது அது விஷத்தினாலோ, பயன்படுத்தப்பட்ட குப்பைகளினாலோ பாதிக்கப்படாதபோது – அது

சிவப்பாக உயிரோட்டமாக, சந்தோஷமாக, ஒவ்வொரு துளி ரத்தமும் உங்களுக்குள் நடனமாடுகிறது – நீங்கள் தியானத்தை பிடிக்க சரியான மனநிலையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அதைச் செய்யவேண்டாம்; அது நடக்கும்!

காற்றுக்கு எதிராக ஓடுவதுதான் சரியான சூழல். அது கூறுகளின் நடனம்.

ஓடும்போது நீங்கள் யோசிக்க முடியாது: நீங்கள் யோசித்தால், நீங்கள் சரியாக ஓட முடிவதில்லை. நீங்கள் முழுமையாக ஓடும்போது யோசனை நின்று போகிறது. நீங்கள் தரைசார்ந்தவராகி விட்டதால் தலை இனியும் செயல்படாது. உடல் அப்படி ஒரு செயல்பாட்டில் இருப்பதால் தலைக்கு போக சக்தி மிச்சமிருக்காது; யோசனை நின்றுவிடும்.

ஓட்டத்தில் வரும் அந்த தருணத்திற்கு தியானத்தில் மறுபடியும் மறுபடியும் வருவீர்கள். ஓடுவதில் நீங்கள் மறுபடியும் மறுபடியும் அந்த தருணத்திற்கு வருவீர்கள், அது தியானத்திலும் மறுபடி மறுபடி வருகிறது. மெதுமெதுவாக இரண்டு முறைகளும் ஒன்றாகி விடும். பிறகு அதை நீங்கள் தனியாக செய்யவேண்டியதில்லை; நீங்கள் ஓடிக்கொண்டே தியானிக்கலாம்; நீங்கள் தியானித்துக்கொண்டே ஓடலாம்.

சிலசமயங்களில் ஒரு யுக்தியை முயலுங்கள். படுக்கையில் படுத்தபடி, நீங்கள் ஓடுவதாக கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த முழு நிலையையும் கற்பனைசெய்யுங்கள். அந்த மரங்கள், காற்று, சூரியன், அந்த முழுகடற்கரை, அந்த உப்பான காற்று. எல்லாவற்றையும் கற்பனை செய்யுங்கள். அதை சிந்தியுங்கள், அதை முடிந்தவரையில் வண்ணமயமாகுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பிய ஏதாவது ஒரு காலைப்பொழுதை நினைவில் கொண்டு வாருங்கள், நீங்கள் ஏதோ ஒரு கடற்கரையில் அல்லது ஏதோ ஒரு காட்டில் ஓடியதை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது உங்களை முற்றிலுமாக ஆக்ரமிக்கட்டும்... மரங்கள், அந்த தேவதாரு மரத்தின் வாசனையை அல்லது அந்த கடற்கரையின் வாசனையை. எது உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்ததோ, அது ஏறக்குறைய நிஜமானதாகவே இருக்கட்டும்.; பிறகு உங்கள் கற்பனையில் ஓட ஆரம்பியுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் சுவாசம் மாறுவதை காண்பீர்கள். ஓடிக்கொண்டே இருங்கள். .. இதை நீங்கள் மைல்கணக்காக செய்யலாம். அதற்கு முடிவே இல்லை; அதை நீங்கள் மணிக்கணக்காக செய்யலாம். நீங்கள் படுக்கையில் படுத்தபடி இதை செய்யும்போதே அந்த தருணங்கள் மறுபடியும் உங்களுக்கு வருவதைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள், அங்கே திடீரென்று தியானம் இருக்கும்.

அதனால் சில நாட்கள் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக ஓடமுடியாமல் போனால் - உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லை அல்லது சூழ்நிலை அனுமதிக்காதபோது அல்லது ஓடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் நகரமில்லை – நீங்கள் இதை செய்யலாம், உங்களுக்கு அதே தருணங்கள் திரும்ப கிடைக்கும்.

ஓய்வில் உங்களுக்குள்ளேயே பேசுங்கள்.

ஓய்வாக இருக்கும்போது, நீங்கள் அப்படியே எதையும் ஒருமுகப்படுத்தாமல் ஓய்வெடுக்கவேண்டும்., – இது கவனத்திற்கு எதிரானது. நான் ஒரு வழி சொல்கிறேன் அதை நீங்கள் இரவில் செய்யலாம்.

நீங்கள் தூங்கச் செல்லுமுன், உங்கள் நாற்காலியில் அமருங்கள். சௌகரியமாக இருங்கள். வசதிதான் இதில் முக்கியமான பகுதி. ஓய்வெடுக்க ஒருவர் வசதியாக இருக்கவேண்டும் – அதனால் வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நாற்காலியில் நீங்கள் எந்தமாதிரி இருக்க நினைக்கிறீர்களோ அப்படி, கண்களை மூடுங்கள். உடலை தளர்த்துங்கள். பாதத்திலிருந்து தலைவரை, உள்ளே எங்கே பதட்டமாக உணர்கிறீர்களோ அங்கே அந்த பதட்டத்தை உணருங்கள். முழங்காலில் என்று உணர்ந்தால், முழங்காலை தளர்த்துங்கள். முழங்காலைத் தொட்டு சொல்லுங்கள், ``தயவுசெய்து ஓய்வாக இரு'' நீங்கள் தோளில் பதட்டத்தை உணர்ந்தால், அந்த இடத்தை தொட்டு சொல்லுங்கள், `தயவுசெய்து ஓய்வெடு''

ஒருவாரத்திற்குள் உங்களால் உங்கள் உடலோடு தொடர்பு கொள்ள முடியும். நீங்கள் ஒருமுறை உங்கள் உடலோடு தொடர்பு ஏற்படுத்திக்கொண்டால், பிறகு விஷயங்கள் மிகச் சுலபமாகிவிடும்.

உடலை வற்புறுத்த வேண்டியதில்லை; அதை இணங்க வைக்கலாம். ஒருவர் தன் உடலோடு சண்டை போட வேண்டியதில்லை. அது அசிங்கமானது, மூர்க்கமானது, ஆக்ரோஷமானது, எந்த விதமான மோதலும் மேலும் மேலும் அதிக பதட்டத்தைத்தான் கொடுக்கும். அதனால் நீங்கள் எந்தவித மோதலிலும் இருக்கவேண்டாம் – வசதி என்பதே விதியாக இருக்கட்டும். உடல் என்பது பிரபஞ்சத்திலிருந்து கிடைத்த அழகான பரிசு அதனுடன் சண்டை போடுவது பிரபஞ்சத்தையே மறுப்பதைப்போல. அது ஒரு கோவில், நாம் அதில் அடைக்கலமாகியிருக்கிறோம். அது ஒரு ஆலயம். நாம் அதில் இருக்கிறோம் அதனிடம் மிகுந்த அக்கறை கொள்ளவேண்டும்; அது நம் பொறுப்பு.

அதனால் ஒரு ஏழுநாட்களுக்கு ... துவக்கத்தில் அது கொஞ்சம் அபத்தமாக தெரியும். காரணம் நம் உடலோடு பேச நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கவில்லை –

அதன் மூலம் அற்புதங்கள் நடக்கலாம். ஆகவே முதல் விஷயம் நாற்காலியில் ஓய்வாக வசதியாக இருக்கவேண்டும் விளக்கை இருட்டாகவோ அல்லது மெலிதாகவோ உங்கள் விருப்பப்படி வைக்கலாம்; விளக்கு பிரகாசமாக இருக்கக்கூடாது. எல்லாரிடமும் சொல்லுங்கள், `` இந்த இருபதுநிமிடங்கள் எந்தவித தொந்தரவும் இருக்கக்கூடாது, தொலைபேசி அழைப்பு கிடையாது, எதுவாக இருந்தாலும் சரி,` இந்த உலகமே இந்த இருபது நிமிடங்கள் இல்லாததைப்போல இருங்கள்.

கதவை மூடுங்கள், தளர்ந்த உடை அணியுங்கள், எங்கேயும் இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது. நாற்காலியில் ஓய்வாக, அமர்ந்து எங்கே பதட்டம் இருக்கிறதோ அங்கே உணருங்கள். நீங்கள் பதட்டமான பல பகுதிகளை காண்பீர்கள். அதை முதலில் தளர்த்தவேண்டும், காரணம் உடல் ஓய்வாக இல்லாவிட்டால், மனத்தால் ஓய்வாக இருக்கமுடியாது,. உடல்தான் மனம் ஓய்வாக இருக்கிற சூழலை உருவாக்குகிறது. உடல்தான் ஓய்வுக்கான கருவி.

அந்த இடங்களை தொட்டுக்கொண்டே செல்லுங்கள். எங்கெல்லாம் பதட்டமாக இருப்பதாக நினைக்கிறீர்களோ, அங்கெல்லாம் உங்கள் உடலை ஆழ்ந்த அன்போடு, பாசத்தோடு தொடுங்கள். உடல் என்பது உங்கள் வேலைக்காரன். நீங்கள் அதற்கு எதுவும் கொடுக்கவில்லை – இது ஒரு பரிசு. மேலும் அது சிக்கலானதும்கூட, அசாத்தியமான சிக்கல், அதைப்போல எதையும் இதுவரை விஞ்ஞானத்தால்கூட செய்யமுடியவில்லை.

ஆனால் நாம் அதைப்பற்றி நினைப்பதில்லை; நாம் உடலை நேசிப்பதில்லை. அதற்கு மாறாக, நாம் அதைப்பற்றி கோப்பப்படுகிறோம். உடல்தான் மிகவும் பழமையான பலி ஆடு. நீங்கள் அதன் உள்ளே எதை வேண்டுமானாலும் எறியலாம்; உடல் ஊமை, பதிலடி கொடுக்க முடியாது.

அதனால் பதில் ஏதும் சொல்லமுடியாது; அதனால் நீங்கள் தவறு என்று உங்களிடம் சொல்லமுடியாது. அதனால் நீங்கள் என்ன சொன்னாலும், அதற்கு எதிராக உடலிலிருந்து எந்த எதிர்செயலும் இருக்காது.

அதனால் உடல் முழுவதும் செல்லுங்கள், அதை நேசமான பாசத்தோடு ஆழ்ந்த அனுதாபத்தோடு, அக்கறையோடு சூழ்ந்து கொள்ளுங்கள். இது ஒரு ஐந்து நிமிடங்கள் எடுக்கும், உங்களுக்கு மரத்துப்போனது போல, ஓய்வாக, தூக்கம் வருவது போல தோன்றும்.

அப்போது உங்கள் உள்ளுணர்வை சுவாசத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்; அந்த சுவாசத்தை தளர்த்துங்கள்; உடல்தான் நமது வெளியானபகுதி, உள்ளுணர்வு என்பது உள்ளார்ந்தது. சுவாசம்தான் இரண்டையும் இணைக்கிற பாலம். உடல் தளர்ந்தவுடன், உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தைப் பாருங்கள். அதையும் தளர்த்துங்கள். சுவாசத்தோடு சின்னதாக பேசுங்கள். `தயவுசெய்து ஓய்வெடு, இயல்பாக இரு' நீங்கள் "தயவுசெய்து ஓய்வெடு" என்று சொன்னவுடன் அந்ததருணத்தில் ஒரு மெல்லிய 'க்ளிக்' நிகழ்வதை நீ உணரலாம்.

வழக்கமாக சுவாசம் என்பது செயற்கையாகிவிட்டது. நாம் எப்படி ஓய்வெடுப்பது என்பதையே மறந்துவிட்டோம். காரணம் நாம் தொடர்ந்த பதட்டத்திலேயே இருக்கிறோம். அதனால் அது ஏறக்குறைய ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது. அதனால் சுவாசமும் பதட்டத்திலேயே இருக்கிறது. அதனால் இரண்டு, மூன்று தடவை ஓய்வெடுக்கச் சொல்லிவிட்டு, பிறகு அப்படியே மெளனமாக இருங்கள்.

அதிக உணர்வுக்கூர்மையோடு இருங்கள்.

அதிக உணர்வோடிருங்கள். நீங்கள் ஒரு கோணத்தில் மட்டும் உணர்வோடிருக்கமுடியாது. ஒருவர் எல்லா கோணங்களிலும் உணர்வோடிருப்பார், அல்லது ஒருவர் எதிலுமே உணர்வில்லாமல் இருப்பார். உணர்வு என்பது உங்கள் முழு இருத்தலுக்கு சொந்தமானது. அதனால் அதிக உணர்வோடிருங்கள்.; பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் என்ன நடக்கிறது என்கிற உணர்வோடு உங்களால் இருக்க முடியும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் வெய்யிலில் நடக்கிறீர்கள். அந்த கதிர்களை உங்கள் முகத்தில் உணருங்கள்; உணர்வோடிருங்கள். ஒரு மெல்லிய தொடுதல் இருக்கும். அவைகள் உங்களை தாக்குகின்றன. நீங்கள் அதை உணர்ந்தால், பிறகு அவை உங்களை தாக்கும்போது ஏற்படும் அந்த உள்ஒளியையும் உணர முடியும்: இல்லையென்றால் உங்களால் அதை உணரமுடியாது.

நீங்கள் ஒரு பூங்காவில் படுத்திருக்கும்போது, அந்த புல்லை உணருங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள அந்த பசுமையை உணருங்கள். அந்த ஈரக்கசிவின் வித்தியாசத்தை உணருங்கள்; பூமியிலிருந்து வரும் அந்த மணத்தை உணருங்கள். நீங்கள் அதை உணர முடியாவிட்டால், உள்ளார்ந்த விஷயங்கள் நிகழும்போது அவைகளை உங்களால் உணர முடியாது.

வெளிப்புறத்திலிருந்து ஆரம்பியுங்கள், காரணம் அது சுலபம். நீங்கள் வெளிப்புறத்தை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் உள்ளே உணரமுடியாது. வாழ்வில் அதிக கவித்துவமாகவும் குறைவான வியாபாரத்தனமாகவும் இருங்கள், சில சமயங்களில் உணர்வோடிருப்பதில் எந்த செலவும் இல்லை.

நீங்கள் குளிக்கிறீர்கள்; நீங்கள் அந்த நீரை உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் அதை அப்படியே ஒரு பழக்கமாக எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள், பிறகு வெளியே வருகிறீர்கள். பதிலாக அதை சில நிமிடங்கள் உணருங்கள்.

அப்படியே அந்த தூவுகுழாயின் கீழிருந்து அந்த நீரை உணருங்கள்; உங்கள் மீதான பொழிதலை உணருங்கள். அது ஒரு ஆழ்ந்த அனுபவமாக இருக்கும். காரணம் நீர் என்பது வாழ்க்கை. நீங்கள் 90 சதவீதம் நீர். அந்த நீர் உங்கள் மேல் விழுவதை உங்களால் உணர முடியவில்லை என்றால், உங்களால், உங்கள் உள்ளே உள்ள நீரின் அலைகளை உங்களால் உணர முடியாமல் போகும்.

வாழ்க்கை என்பது கடலிலிருந்து பிறந்ததுதான், உங்கள் உடலுக்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உப்போடு கூடிய நீர் இருக்கிறது. கடலில் நீந்திக்கொண்டேயிருங்கள், அந்த நீரை வெளியே உணருங்கள். விரைவில் நீங்களும் அந்த நீரின் ஒரு பகுதி என்பதும் உங்களின் உள்பகுதி, கடலுக்கு சொந்தமானது என்பதும் உங்களுக்கு தெரியும். பிறகு உங்களால் அதை உணரக்கூட முடியும். மேலும் முழுநிலவு இருக்கும்போது அதற்கு பதில் தரும்படியாக கடல் அலைபாய்கிறது. உங்கள் உடலும் அப்படி பதில் கொடுப்பது மாதிரி அலைபாயும். அது அலைபாய்கிறது, ஆனால் உங்களால் உணர முடியவில்லை. ஆகவே உங்களால் இந்த மேல்மட்ட விஷயங்களை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் தியானம் போன்ற நுட்பமான மெல்லிய விஷயங்களை உணருவது கடினம்.

உங்களால் எப்படி காதலை உணர முடியும்? எல்லாருமே அவதிப்படுகிறார்கள். நான் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் ஆழமான வலியிலிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அந்த அவதி என்பது அன்புக்காக. அவர்களுக்கு காதலிக்க வேண்டும், அவர்களும் காதலிக்கப்பட வேண்டும், ஆனால் அதிலுள்ள பிரச்சனை நீங்கள் அவர்கள்மீது அன்பு செலுத்தினால், அவர்களால் அதை உணரமுடியாது. அவர்கள் கேட்டுக்கொண்டேயிருப்பார்கள், ``நீங்கள் என்னை நேசிக்கிறீர்களா?'' ஆகவே என்ன செய்யமுடியும்? நீங்கள் ஆமாம் என்று சொன்னால், அவர்கள் நம்பமாட்டார்கள் காரணம் அவர்களால் அன்பு செய்வதை உணர முடிவதில்லை. நீங்கள் இல்லையென்று சொன்னால், அவர்கள் காயப்படுவார்கள்.

உங்களால் சூரியகதிர்களை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் மழையை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் புல்லை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் உங்களை சூழ்ந்துள்ள எதையுமே உணர முடியாவிட்டால் – சூழலை –பிறகு உங்களால் ஆழமான விஷயங்களான அன்பு, கருணை இவற்றை உணரவே முடியாது. அது மிகவும் சிரமம். உங்களால் கோபத்தை, மூர்க்கத்தை, சோகத்தை உணரமுடியும், காரணம் அது முரட்டுத்தனமானது. உள்ளே போகும் பாதை என்பது மெலிது – உங்கள் தியானம் அதிக ஆழம் போகும்போது,, உணர்வுகள் அதிக மெலிதாக இருக்கும். அதனால் நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

அதனால் நிச்சயமாக தியானம் என்பது ஒருமணிநேரம் செய்துவிட்டு மறக்கக்கூடிய ஒரு விஷயமல்ல. உண்மையில், முழு வாழ்க்கையுமே தியானமயமாகத்தான் இருக்கவேண்டும். அப்படி இருந்தால்தான் நீங்கள் விஷயங்களை உணர ஆரம்பிக்க முடியும். நான் முழுவாழ்க்கையுமே தியானமாக இருக்கவேண்டும் என்று சொல்லும்போது, நான் கண்களை மூடி இருபத்திநாலு மணிநேரமும் உட்கார்ந்து தியானத்தில் இரு என்று சொல்கிறேன் என்று அர்த்தமில்லை. – இல்லை! நீங்கள் எங்கெல்லாம் இருக்கிறீர்களோ அங்கெல்லாம் நீங்கள் உணர்வோடு இருக்க வேண்டும். அந்த உணர்வு உங்களுக்கு தியானபலனை கொடுக்கும்.

உங்களால் அழமுடியுமா? உங்களால் இயல்பாக சிரிக்க முடியுமா ? உங்களால் தன்னிச்சையாக நடனமாட முடியுமா? உங்களால் இயல்பாக காதலிக்கமுடியுமா? அவற்றை உங்களால் செய்ய முடியாவிட்டால், எப்படி உங்களால் தியானிக்க முடியும்? உங்களால் விளையாடமுடியுமா? அது கடினம். எல்லாமே கடினமாகிவிட்டது. மனிதன் உணர்வற்று போய்விட்டான்.

உங்களுடைய உணர்வுகளை மறுபடியும் கொண்டு வாருங்கள். அதை மீட்டெடுங்கள்! கொஞ்சம் விளையாடுங்கள்! விளையாடுவது என்பது மதத்தன்மை சார்ந்தது. சிரியுங்கள். அழுங்கள், பாடுங்கள், முழு இதயத்தோடு எதையாவது இயல்பாக செய்யுங்கள். உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள், உங்கள் சுவாசத்தை தளர்த்துங்கள். நீங்கள் மறுபடியும் ஒரு குழந்தை என்பது போல நடமாடுங்கள்.

உணர்வுகளை மீட்டெடுங்கள் – குறைந்த யோசனை, அதிக உணர்வு என இருங்கள். தலையால் குறைவாக, இதயத்தால் அதிகமாக வாழுங்கள்.

சில சமயங்களில், முழுமையாக உடலில் வாழுங்கள்; ஆன்மாவை மறந்து விடுங்கள். முழுமையாக உடலில் வாழுங்கள். – காரணம் உங்களால் உங்கள் உடலை உணர முடியாவிட்டால், உங்களால் உங்கள் ஆன்மாவை உணரமுடியாது. இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு திரும்பி வாருங்கள். நாம் உண்மையில் உடலைச் சுற்றித்தான் சுழன்றுக்கொண்டிருக்கிறோம், நாம் உடலில் இல்லை. உடலில் இருப்பதற்கு எல்லோருமே பயப்படுகிறார்கள். சமூகம் அந்த பயத்தை உண்டாக்கிவிட்டது; அது ஆழமாக வேருன்றிவிட்டது.

மறுபடியும் உங்கள் உடலுக்கு திரும்பி செல்லுங்கள், ஒரு வெகுளியான மிருகத்தைப்போல மறுபடியும் மாறுங்கள். மிருங்கள் குதிப்பதை, ஓடுவதை பாருங்கள். சிலசமயங்களில் அவைகளைப்போல ஓடுங்கள், குதியுங்கள்; பிறகு நீங்கள் உங்கள் உடலுக்குள் வருவீர்கள். பிறகு உங்களால் உங்கள் உடலை உணரமுடியும்., சூரியனின் கதிர்கள், மழை, காற்று அடிப்பதை உணரமுடியும். உங்களைச்சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்கிற விழிப்பு இருந்தால் மட்டுமே உங்களுக்கு உள்ளுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதை உணர்ந்துகொள்ளும் ஆற்றல் வரும்.

புகைபிடிப்பவர்களுக்காக

புகைபிடிப்பதை விட கையை சூப்புவது பரவாயில்லை, பிறகு புகைபிடிப்பதை விடுவது எளிதாக இருக்கும்.

இது புரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்களில் ஒன்று. நீங்கள் உங்கள் கையை சூப்பினால், பிறகு நீங்கள் அதை நிறுத்தி விடுகிறீர்கள். நீங்கள் அதற்கு மாற்றாக புகைபிடிப்பதை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறீர்கள்.

புகைபிடிப்பது உங்கள் பிரச்சனையில்ல - உங்களால் அதை எதுவுமே செய்யமுடியாது. எத்தனை கடினமாக முயன்றாலும் உங்களால் வெல்ல முடியாததன் காரணம், முதல் கட்டமாக, அதுவல்ல பிரச்சனை. பிரச்சனை என்பது வேறெதுவோ. நீங்கள் பிரச்சனையை மாற்றிவிட்டீர்கள்.

உண்மையான பிரச்சனை என்பது விடுப்பட்டுவிட்டது, போலியான பிரச்சனை அதற்கு பதிலாக அங்கே இடம் பெற்றுள்ளது. நீங்கள் அதை மாற்றமுடியாது.

என்னுடைய யோசனையெல்லாம் நீங்கள் புகைபிடிப்பதோடு சண்டை போடுவதை மறந்துவிடுங்கள், உங்கள் கைவிரலை சூப்ப ஆரம்பியுங்கள். கவலை கொள்ளாதீர்கள் - அது அழகானது, மிகவும் அழகு. அதில் எந்த தவறும் இல்லை, காரணம் அதில் எந்த கெடுதலும் இல்லை. உங்கள் கட்டைவிரலை சூப்ப துவங்குங்கள். நீங்கள் கட்டைவிரலை சூப்ப ஒருமுறை ஆரம்பித்தால், புகைபிடிப்பது மறைந்துவிடும். புகைபிடிப்பது மறைந்துவிட்டால், நாம் சரியான பாதையில் இருக்கிறோம். பிறகு ஒரு மூன்றுமாதங்கள் கட்டைவிரலைச் சூப்பிக்கொண்டேயிருங்கள். இந்த புகைபிடித்தல் என்ற பல வருட பழக்கம் போய்விடும். ஒரு ஆறு அல்லது ஒன்பது மாதங்கள் விரலை சூப்புங்கள். அதற்காக அவமானப்பட வேண்டியதில்லை. காரணம் அதில் தவறொன்றும் இல்லை.

ஆகவே முதலில் புகைபிடிப்பதை விடுகிறீர்கள், அதற்குப்பதிலாக இப்போது உங்கள் விரலை சூப்புகிறீர்கள். திரும்பி பின்னோக்கி செல்லுங்கள். ஆறு அல்லது ஒன்பதுமாதங்களுக்குப் பிறகு, இப்போது புகைபிடித்தல் முற்றிலுமாக காணாமல் போய்,, அதற்கு பதிலாக விரல் சூப்புவது வந்துவிட்டது. அதற்குப்பிறகு தினமும் இரவில் பால் அருந்துங்கள், குழந்தைகள் பால் குடிக்கும் பீடிங் பாட்டிலில் ஒவ்வொருஇரவும் பால் குடியுங்கள். அதை ஒரு மார்பகம் போல ரசியுங்கள். அதற்காக வெட்கப்படாதீர்கள். தினமும் இரவில் ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள் தொடர்ந்து அதை ரசியுங்கள். அது உங்களுக்கு மிக, மிக ஆழ்ந்த தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். பிறகு அந்த பாட்டிலுடன் படுத்துக் கொண்டு தூங்கச்செல்லுங்கள். காலையில் நீங்கள் கண்விழிக்கும்போது, மறுபடியும் அந்த பாட்டிலை எடுத்து கொஞ்சம் லேசான சூடானபால் குடிக்கலாம். பகலில்கூட – இரண்டு மூன்று முறை ... அதிகமில்லை, கொஞ்சம் பால்.

முதலில் சிகரெட் போய்விட்டது. பிறகு நீங்கள் கட்டைவிரலுக்கு போனீர்கள். பிறகு அந்தக் கட்டைவிரலும் போய்விட்டது. பிறகு நீங்கள் மார்பகத்திற்கு வந்தீர்கள் – இம்முறை செயற்கையானது – பிறகு அங்கிருந்து, விஷயங்கள் மறைய துவங்கும். இரண்டு நாட்களுக்குப்பிறகு இப்போது அது தேவையில்லை என்பதைப் பார்ப்பீர்கள் .. முதலில் நீங்கள் ஒருநாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை அல்லது ஆறுமுறை, பிறகு மூன்றுமுறை, பிறகு இரண்டுமுறை, பிறகு ஒன்று. ஒருநாள் உங்களுக்கு அது தேவையில்லை என்று தோன்றும் .. ஆனால் இப்படித்தான் அது போகவேண்டும்.

நீங்கள் புகைபிடிப்பதோடு சண்டை போடுகிறீர்கள். நீங்கள் வெல்லவே முடியாது. பல லட்சம் மக்கள் சண்டை போடுகிறார்கள். அவர்கள் வென்றதேயில்லை. காரணம் அவர்கள் இந்த முழுநடைமுறையை

பின்பற்றவேயில்லை. நீங்கள் இதில் விஞ்ஞானமுறைப்படி போகவேண்டும். நீங்கள் மூலகாரணத்திற்குப் வரவேண்டும். அந்த மூலகாரணம் நீங்கள் உங்கள் தாயின் மார்பகத்தை இழந்திருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு வேண்டிய அளவு அது கிடைக்கவில்லை. அந்த ஆசை சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது., அந்த ஆசை போக வில்லை, அந்த ஆசையுடன் திருப்தியடையாத குழந்தையின் ஏதோ ஒரு பகுதி உங்களுக்குள் தங்கிவிட்டது. அதனால், புகைபிடிப்பது என்பது பிரச்சனையல்ல., திருப்தியடையாத குழந்தை அங்கே இருப்பதுதான் பிரச்சனை.

ஒருமுறை இந்த முழுபிரச்சனையும் சரியாக கையாளப்பட்டால், முதல்முறையாக நீங்கள் வளர்ந்துவிட்டதை பார்ப்பீர்கள். ஒருமுறை அந்த குழந்தை மறைந்துவிட்டால், தாயின் மார்பில் பால் உறிஞ்சவேண்டுமென்கிற அந்த ஆசை போய்விட்டால், நீங்கள் திடீரென்று ஒரு சக்தி எழுவதை பார்ப்பீர்கள். அடைபட்ட ஏதோ ஒன்றிற்கு விடுதலை கிடைத்துவிட்டது. நீங்கள் வளர்ந்தவராகி விடுவீர்கள்.

ஒருமுறை உங்களுக்கு அந்த மூலம் தெரிந்துவிட்டால், அது வெட்டிவிடலாம். ஆனால் அந்த வேர்கள் தெரியாமல் நீங்கள் நிழலோடுதான் சண்டை போட்டுக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். நிழலோடு நீங்கள் தோற்றுத்தான் போவீர்கள். நீங்கள் வெல்லவே முடியாது. அதனால் இதை ஒரு வருட திட்டமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அது மட்டுமே மறையாது, நீங்கள் அதன் மூலமாக முற்றிலுமாக மாறியிருப்பீர்கள். உங்களுக்குள் அடிப்படையில் இருந்த ஏதோ ஒன்று, எது உங்களை பின்னுக்கு இழுத்து பிடித்து வைத்திருக்கிறதோ, அது மறையும். உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாகும், உங்கள் புத்தியும், புத்திசாலித்தனமும் கூர்மையாகும். எல்லாவகையிலும் நீங்கள் அதிகமாக வளர்ந்திருப்பீர்கள்.

புகைபிடிப்பவர்களுக்காக (2)

உங்களுக்கு வேண்டுமென்கிற அளவிற்கு புகைபிடியுங்கள் என்பதுதான் என் யோசனை. முதலில் அது பாவமில்லை. நான் உங்களுக்கு அந்த உத்தரவாதத்தை தருகிறேன். நான் அதற்கு பொறுப்பு. அந்த பாவத்தை நான் எடுத்துக்கொள்கிறேன், அதனால் தீர்ப்பு நாளில் நீங்கள் கடவுளை சந்தித்தால் இந்த பயல்தான் இதற்கு காரணம் என்று அவரிடமே சொல்லலாம். நான் அங்கே உங்களுக்கு ஒரு சாட்சியாக வந்து நீங்கள் பொறுப்பில்லை என்று சொல்கிறேன். அதனால் அது ஒரு பாவம் என்று நீங்கள் கவலைப்படவேண்டாம். தளர்வு கொள்ளுங்கள், முயற்சி எடுத்து அதை விடவேண்டாம். வேண்டாம், அது உதவப்போவதில்லை.

அதனால் என் யோசனை உங்களுக்கு வேண்டுமென்கிற அளவிற்கு புகைபிடியுங்கள். – அப்படியே புகைபிடித்தலை தியானமாக செய்யுங்கள். ஜென் சாதகர்கள் டீயை தியானமாக குடிக்கலாமென்றால், நீங்கள் ஏன் புகைபிடித்தலை தியானமாக செய்யக்கூடாது ?

உண்மையில், சிகரெட்டில் இருக்கும் அதே போதைப்பொருள்தான் டீயிலும் இருக்கிறது. அதே போதைதான், அதில் அதிக வித்தியாசமில்லை. புகைபிடித்தலை பக்தியோடு, அதை ஒரு விழாவாக, தியானமாக்குங்கள்., அதை என் வழியில் முயலுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் ஒரு சின்ன மூலையை புகைபிடிக்க ஏற்படுத்துங்கள், ஒரு சின்ன கோவில் அர்ப்பணிப்பாக, புகை கடவுளுக்காக. முதலில் உங்கள் சிகரெட்பெட்டிக்கு தலைவணங்குங்கள். கொஞ்சம் அரட்டை. அந்த சிகரெட்டுடன் பேசுங்கள். விசாரியுங்கள் ``எப்படி இருக்கிறாய் ?'' பிறகு மெதுவாக ஒரு சிகரெட்டை எடுங்கள் – மிக மெதுவாக, எவ்வளவு மெதுவாக உங்களால் முடியுமோ அவ்வளவு மெதுவாக, நீங்கள் மெதுவாக

எடுத்தால்தான் உங்களுக்கு விழிப்பு வரும். அதை எப்போதும் செய்வதைப்போல ஒரு இயந்திரத்தனமான வழியில் செய்யாதீர்கள். பிறகு சிகரெட்டை அந்த பெட்டியில் லேசாக தட்டுங்கள், மிக மெதுவாக, உங்களுக்கு தேவையான நேரம்வரை. அவசரமே இல்லை பிறகு தீக்குச்சியை எடுங்கள்; அதற்கு தலைவணங்குங்கள்; அவர்கள் சிறந்த கடவுள்கள்! நெருப்பு என்பது கடவுள், அப்படியானால் அந்த தீக்குச்சி ஏன் கடவுளாக இருக்கக்கூடாது ?

பிறகு மெதுவாக புகைபிடிக்க ஆரம்பியுங்கள். ஒரு புத்தபிட்சு தியானம் செய்வதைப்போல. அதை பிரணாயாம யோக சுவாசத்தைபோல, ஆழ்ந்து மிக மெதுவாக செய்யுங்கள். புத்தர் சொல்வார்: இயற்கையாக சுவாசியுங்கள். அதனால் நீங்கள் மெதுவாக இயற்கையாக புகைபிடியுங்கள் – மிகமெதுவாக, அவசரமேயில்லை. அது ஒரு பாவமெனும் போது, நீங்கள் அவசரத்தில் இருக்கிறீர்கள். அது ஒரு பாவமெனும் போது நீங்கள் எவ்வளவு வேகமாக முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக நீங்கள் முடிக்கிறீர்கள். அது ஒரு பாவமெனும் போது, நீங்கள் அதை பார்க்க விரும்பவில்லை. யாருக்கு பாவத்தை பார்க்கவேண்டும்? ஆனால் அது பாவமில்லை, அதனால் அதை கவனியுங்கள் – உங்கள் ஒவ்வொரு செயலையும் கவனியுங்கள்.

உங்களுடைய செயல்களை சின்னபிரிவுகளாக பிரித்துக்கொள்ளுங்கள், அதனால் நீங்கள் மெதுவாக நகரலாம். நீங்களே வியந்து போவீர்கள்: நீங்கள் புகைபிடிப்பதை கவனிக்கும்போது, மெதுவாக புகைபிடிக்கும்போது, புகைபிடிப்பது குறைந்துகொண்டே வரும். பிறகு ஒருநாள் அது போயேவிட்டது. நீங்கள் அதைவிட எந்த முயற்சியும் செய்யவில்லை. அதுவே அதன் இயல்பிலேயே போய்விட்டது., நீங்களே உருவாக்கிய அந்த கடந்தகாலபாணி, ஒரு பழக்கம், ஒரு இயந்திரத்தனமான செயல், இதை பற்றிய ஒரு விழிப்பை அடைந்ததன் மூலம் நீங்கள் அதை வெளியேற்றி விட்டீர்கள், உங்களுக்குள்ளிருந்த உள்ளுணர்வின் ஒரு புதிய சக்தியை பார்த்தவுடன் அது போய்விட்டதுதான் காரணம். அந்த சக்திதான் உங்களுக்கு உதவ முடியும்; வேறு எதுவும் உதவாது.

இது புகைபிடித்தலுக்கு மட்டுமில்லை: வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றிற்கும் இப்படித்தான். உங்களை மாற்ற கடினமாக முயலாதீர்கள். அது வடுக்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் மாறினாலும், உங்கள் மாறுதல் என்பது மேலெழந்தவாரியாகத்தான் இருக்கும். பிறகு நீங்கள் ஒரு மாற்றை தேடுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு மாற்றை தேடவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பீர்கள்; இல்லையென்றால் நீங்கள் வெறுமையாக உணர்வீர்கள்.

மேலும் அது அப்படியே அதுவாகவே நழுவிப் போய்விட்டதன் காரணம், நீங்கள் சத்தமில்லாமல் அதிலுள்ள முட்டாள்தனத்தை தெரிந்துகொண்டுவிட்டீர்கள். அதனால் அதற்காக எந்த முயற்சியும் செய்யவில்லை. அது அப்படி போகும்போது, ஒரு மரத்திலிருந்து ஒரு காய்ந்தஇலை விழுவதைப்போல, தானே விழுந்துவிட்டது. ஆகவே அது எந்த வடுவையும் விட்டுச்செல்லாது, அது எந்த ஆணவத்தையும் விட்டுச்செல்லாது.

நீங்கள் எதையாவது முயன்று கீழே போட்டால், அது ஒரு பெரிய ஆணவத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள், 'இப்போது நான் ஒரு நல்லொழுக்கமுள்ள மனிதன். காரணம் நான் புகைப்பதில்லை' நீங்கள் புகைப்பது ஒரு பாவமென்று கருதினால், இயல்பாக, நிச்சயமாக, நீங்கள் அந்த பழக்கத்தை விட்டால், பின் நாம் ஒரு நல்லொழுக்கமான மனிதன் என்றுதான் உங்களைப்பற்றி நினைப்பீர்கள்.

அப்படித்தான் நல்லொழுக்கமான மனிதர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். சிலர் புகைப்பதில்லை, சிலர் குடிப்பதில்லை, சிலர் ஒருநாளைக்கு ஒருமுறைதான் சாப்பிடுகிறார், சிலர் இரவில் சாப்பிடுவதில்லை, யாரோ ஒருவர் தண்ணீரை குடிப்பதைகூட நிறுத்திவிட்டார் ...இவர்களெல்லோரும் பெரிய ஞானிகள். இவையெல்லாம் ஞானிகளின் தரம், மிகப்பெரிய ஒழுக்கநெறி!

நாம் மதங்களை மிகவும் கீழ்த்தரமானதாக ஆக்கிவிட்டோம், அது அதன் மேன்மையை இழந்துவிட்டது. மக்கள் எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக இருக்கிறார்களோ அவ்வளவு முட்டாள்தனமாக அதுவும் ஆகிவிட்டது : ஆகவே முழுவிஷயமும் உங்களின் எண்ணத்தை பொறுத்து இருக்கிறது: நீங்கள் ஏதோ பாவமென்று நினைத்தால், உங்களுடைய நல்லொழுக்கம் என்பது அதற்கு எதிரானதாக ஆகிவிடும்.

நான் அதை வலியுறுத்துகிறேன்: புகைபிடிக்காமல் இருப்பது ஒரு நல்லொழுக்கமல்ல, புகைபிடிப்பது பாவமல்ல. விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு நல்லொழுக்கம்; விழிப்புணர்வில்லாமல் இருப்பது பாவம். இது உங்கள் முழுவாழ்க்கைக்கும் பொருந்தும்.

உடலிசைக்கும் உணவு.

இரண்டு வகையான உணவு உண்டு. ஒன்று உங்களுக்கு பிடித்தது, அதில் உங்களுக்கு ஒரு பிரியம், அல்லது நீங்கள் கற்பனை செய்வது. அதில் எந்த தவறும் இல்லை, ஆனால் அதோடு தொடர்புடைய சின்ன தந்திரத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சில உணவுகள் உண்டு. அதனிடம் அசாத்தியமான ஈர்ப்பு இருக்கும். ஈர்ப்புக்கு காரணம் அந்த உணவு கிடைக்கிறது என்பதான். நீங்கள் ஓட்டலுக்கு போகிறீர்கள். அங்கே ஒரு உணவை பார்க்கிறீர்கள்... அதன் வாசனை பின்னால் அறையிலிருந்து வருகிறது, அந்த வண்ணம், அந்த உணவின் நறுமணம் . நீங்கள் அந்த உணவைப்பற்றி நினைக்கவில்லை, திடீரென்று உங்களுக்கு அதன்மீது ஆர்வம் வருகிறது. அது உதவப்போவதில்லை, அது உங்கள் உண்மையான ஆசையல்ல. அதை நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஆனால் அது உங்களை திருப்திபடுத்தாது; நீங்கள் சாப்பிட்டுக்கொண்டேயிருப்பீர்கள். எதுவும் நிறைவேறாது; அதில் எந்த

திருப்தியும் இருக்காது. திருப்தி என்பது மிக முக்கியமான விஷயம்; அதிருப்திதான் அந்த உணவின் மீது ஒரு வெறியை உண்டாக்குகிறது.

தினமும் சாப்பிடும்முன் தியானம் செய்யுங்கள். உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். உங்கள் உடலுக்கு தேவை என்ன என்பதை உணருங்கள் – நீங்கள் எந்த உணவையும் பார்க்கவில்லை, எந்த உணவும் அப்போது அங்கே கிடைக்கவில்லை. நீங்கள் உங்கள் இருத்தலை உணர்கிறீர்கள், உங்கள் உடல் தேவை என்ன, உங்கள் விருப்பம் என்ன, நீங்கள் எதை நாடுகிறீர்கள் என்பதை உணர்கிறீர்கள்.

டாக்டர் லியனார் பியர்சன் இதைத்தான் "உடல் ஒலிக்கும் மெல்லிசை" என்கிறார். – அந்த உணவுதான் இந்த மெல்லிசையை உங்களுக்கு தருகிறது. போய் உங்களுக்கு தேவையான அளவு அதை உண்ணுங்கள், ஆனால் அதிலேயே நிலைத்திருங்கள். மற்ற உணவை அவர் 'அழைக்கும் உணவு' என்கிறார். அது கிடைக்கும்போது. அதில் ஆர்வம் காட்டுகிறபோது, அது மனதின் விஷயம், உங்களுடைய தேவை அல்ல. நீங்கள் உங்கள் உடல் ஒலிக்கும் மெல்லிசை உணவை, எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். நீங்கள் அவதிப்படமாட்டீர்கள். காரணம் நீங்கள் திருப்தி அடைந்து

விட்டீர்கள். உடல் அதற்கு தேவையானதற்குத்தான் ஆசைப்படும். அது வேறெதற்கும் ஆசை படாது. இது திருப்தி தரும். திருப்தி வந்து விட்டால், ஒருவர் அதற்கு மேல் சாப்பிடமுடியாது.

பிரச்னை எப்போது வருகிறதென்றால், நீங்கள் அழைக்கும் உணவை உண்ணும்போதுதான் வருகிறது. அது கிடைக்கிறது என்று, பார்த்தால், உங்களுக்கு ஆர்வம் வருகிறது, நீங்கள் சாப்பிடுகிறீர்கள். அது திருப்தி தராது.

ஏனெனில் உடலுக்குள் அதற்கான தேவை இல்லை. அது உங்களை திருப்தி படுத்த முடியாதபோது, நீங்கள் திருப்தியற்று இருக்கிறீர்கள். திருப்தியடையாதபோது அதிகமாக உண்கிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், அது உங்களுக்கு திருப்தி தராது. ஏனெனில் அது அங்கு தேவையேயில்லை.

முதல் வகை ஆசை திருப்தி அடைந்தால்தான், பிறகு இரண்டாவது ஆசை மறையும்.

உங்களை எது ஈர்க்கிறது என்பதை உணர சிலநாட்கள் அல்லது சிலவாரங்கள் பிடிக்கும். உங்களுக்கு எது ஒத்து வருகிறதோ அதை உங்களுக்கு தேவையான அளவு சாப்பிடுங்கள். மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைப்பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். ஐஸ்கிரீம் உங்களுக்கு ஒத்து வந்தால், ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுங்கள். உங்கள் திருப்திக்கு உங்கள் இதயநிறைவிற்காக சாப்பிடுங்கள், அப்போது திடீரென அங்கே நிறைவடைந்திருப்பதை காண்பீர்கள். நீங்கள் திருப்தி அடைந்துவிட்டால், வயிற்றில் திணித்துக்கொள்ள வேண்டுமென்கிற உங்களது ஆசை மறையும். அந்த திருப்தியடையாத நிலைதான் உங்களை மேலும் மேலும் வயிற்றை நிரப்ப தூண்டுகிறது. ஆனால் அதனால் எந்த பயனும் இல்லை. நீங்கள் நிரம்பியிருக்கிறதாக உணர்கிறீர்கள், ஆனாலும் திருப்தியில்லை, அதனால் பிரச்சனை எழுகிறது.

அதனால் முதலில் இயற்கையாக இருக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அது வரும் காரணம் நாம் அதை மறந்துவிட்டோம், அவ்வளவுதான்; அது உடலிலேயே இருக்கிறது.

நீங்கள் உங்கள் காலைஉணவு சாப்பிடும்போது, கண்களை மூடுங்கள், உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைப்பாருங்கள், உண்மையிலே உங்கள் ஆசை என்னவென்று பாருங்கள். என்ன இருக்கிறது

என்பதைப்பற்றி யோசிக்காதீர்கள்; உங்கள் ஆசை என்ன என்று யோசியுங்கள் அதை தேடுங்கள், சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்கு தேவையான அளவு சாப்பிடுங்கள். சிலநாட்கள் அப்படியே சாப்பிடுங்கள். போகபோக, எந்த உணவும் 'அழைக்கும்' உணவாக இருக்காது.

இரண்டாவது, நீங்கள் சாப்பிடும்போது, அதை நன்றாக மெல்லுங்கள். அவசரத்தில் முழங்காதீர்கள் – காரணம் அது வாய் மூலமாக உள்ளே போவது, அதை வாயிலேயே ரசியுங்கள், அதனால் அதை ஏன் அதிகமாக மெல்லக்கூடாது? நீங்கள் எதையாவது பத்துகடி கடித்தால், நீங்கள் ஒரு கடியைத்தான் ரசிப்பீர்கள், ஆகவே அதை பத்துமுறை மெல்லுங்கள். உங்கள் ரசிப்பு அதன்ருசிமீது இருந்தால், அதுவே பத்துகடி உண்டதுபோல ஏறக்குறைய இருக்கும்.

அதனால் நீங்கள் சாப்பிடும் போதெல்லாம், அதிகமாக மெல்லுங்கள், காரணம் அந்த ரசனை உங்கள் தொண்டை சற்றுமேலே வரைதான்.. தொண்டைக்கு கீழே எந்த ருசியும் கிடையாது – அந்தமாதிரி எதுவுமில்லை. – அதனால் ஏன் அவசரப்படவேண்டும்? அதனால் அதிகமாக மெல்லுங்கள், அதை அதிகமாக ருசியுங்கள். அந்த ருசியை மேலும் ஆழமாக்க, என்னவெல்லாம் செய்யவேண்டுமோ அதையெல்லாம் செய்யுங்கள். நீங்கள் எதையாவது சாப்பிடும்போது, முதலில் அதை நுகருங்கள். அந்த வாசனையை ரசியுங்கள். காரணம் பாதிருசி அந்த வாசனையில் இருக்கிறது.

அதனால் உணவை நுகருங்கள், அந்த உணவை பாருங்கள். அவசரமேயில்லை, உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை ஒரு தியானமாக்குங்கள். நீங்கள் கிறுக்கனாகி விட்டதாக மக்கள் நினைத்தாலும், அதைபற்றி கவலைப்படாதீர்கள், அதை எல்லாபக்கத்திலிருந்தும் பாருங்கள். கண்களை மூடியபடி தொடுங்கள், அதை உங்கள் கன்னங்களினால் தொடுங்கள். பிறகு ஒரு சின்னகடி, அதை

மெல்லுங்கள் ரசியுங்கள், அது ஒரு தியானமாக இருக்கட்டும். ஒரு சின்னஅளவு உணவு போதும், அது உங்களுக்கு அதிக திருப்தியை கொடுக்கும்.

நன்றாக தூங்குங்கள்.

ஒரு நேரத்தை பழக்கப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். – நீங்கள் பதினோருமணிக்கு தூங்க செல்வீர்கள் என்றால் பின் ஒவ்வொருஇரவும், பதினோரு மணி.

முதல்விஷயமே ஒரு வழக்கமான நேரத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள், பிறகு உடல் ஒரு லயத்திற்குள் வரும். அந்த நேரத்தை மாற்றாதீர்கள், இல்லையென்றால் நீங்கள் உங்கள் உடலை குழப்புகிறீர்கள். ஒரு உயிரியலான தாளம் இருக்கிறது, உடல் அந்த பாதையை தொலைத்துவிட்டது. ஆகவே நீங்கள் பதினோருமணிக்கு என்று முடிவு செய்தால், பிறகு அதில் நிலையாக இருங்கள், பிறகு என்ன நடந்தாலும், நீங்கள் பதினோருமணிக்கு தூங்கச் சென்று விடவேண்டும். நீங்கள் பனிரெண்டுமணி என்றும் முடிவு செய்யலாம் – நீங்கள் எந்த நேரத்தை குறித்தாலும் சரிதான் – ஆனால் பிறகு அதுவே தொடரவேண்டும். இது ஒரு விஷயம்.

பிறகு படுக்க செல்லுமுன், ஒரு அரைமணிநேரம் மும்முரமாக நடனமாடுங்கள், அதன்மூலம் முழுஉடலும் அதனுள் இருக்கும் பதட்டத்தை வெளித்தள்ளமுடியும். தூக்கம் வராத பிரச்னை உங்களுக்கு இருக்கிறதென்றால், நீங்கள் எல்லாவிதமான பதட்டங்களுடன் படுக்கைக்கு செல்கிறீர்கள் என்று பொருள். அந்த பதட்டம் உங்களை விழித்திருக்க வைத்திருக்கும். அதனால் நீங்கள் பதினோருமணிக்கு

தூங்கச்செல்வதாக இருந்தால், பத்துமணியிலிருந்தே நடனமாடுங்கள்.
பத்தரைமணி வரை நடனமாடுங்கள்.

பிறகு சூடான நீரில் ஒரு குளியல் போடுங்கள். பாத்தப் இருந்தால் பதினைந்து நிமிடங்கள் அதில் படுத்திருங்கள். உடல் முழுவதும் தளரட்டும். முதலில் நடனம், அதனால் உங்களது பதட்டம் அனைத்தும் வெளியேறிவிடும். பின்பு சூடான நீரில் ஒரு குளியல். ஷவர் குளியலை விட பாத்தப்பில் இருபது நிமிடங்கள் கிடப்பது நல்லது. அது நல்ல தளர்வை தரும்.

பிறகு ஏதாவது சாப்பிடுங்கள் – குளிர்ச்சியாக இல்லாமல் சூடாக ஏதாவது சாப்பிடுங்கள். சூடான பால் நல்லது – பிறகு தூங்கச்செல்லுங்கள். மேலும் தூங்கப் போவதற்கு முன் ஒருபோதும் எதையும் படிக்காதீர்கள்.

இதுதான் வழக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேர திட்டம். நடனம், குளியல், பின் ஏதாவது சாப்பாடு – சூடான பால் சிறப்பானது – பின் தூக்கம். விளக்கை அணைத்துவிட்டு தூங்கச்செல்லுங்கள். தூக்கம் வருகிறதோ, இல்லையோ, கவலைப்படாதீர்கள். வராவிட்டால், அப்படியே மெளனமாக படுத்திருங்கள், உங்கள் சுவாசத்தை கவனியுங்கள். அதிகமாக சுவாசிக்க கூடாது. இல்லாவிடில் அது உங்களை விழிப்பில் வைத்திருக்கும். சுவாசத்தை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். மெளனமாக, ஆனால் நீங்கள் அதை கவனித்துக் கொண்டேயிருங்கள்: அது உள்ளே வருகிறது, வெளியே போகிறது, உள்ளே வந்து வெளியே போகிறது. ஒரேமாதிரியான நிகழ்வு அதனால் நீங்கள் சீக்கிரமாக தூங்கிவிடுவீர்கள். ஒரேமாதிரியான எதுவுமே உதவியாக இருக்கும். சுவாசம் என்பது முழுமையான, மாறுதலற்ற ஒரேசீரான செயல். அது போகிறது, வருகிறது, போகிறது, வருகிறது.

உள்ளே வருகிறது, வெளியே போகிறது, உள்ளே வருகிறது, வெளியே போகிறது என்கிற வார்த்தையைக்கூட உபயோகிக்கலாம். மனதிற்குள் திரும்ப திரும்ப சொல்லுங்கள், `உள்ளேவருகிறது, வெளியேபோகிறது... உள்ளேவருகிறது, வெளியேபோகிறது....." இது ஒரு மகரிஷி மகேஷ்யோகியின் டிரான்சென்டல் தியானமாகிறது. டிரான்சென்டல் தியானம் என்பது தூக்கத்திற்கு நல்லது, விழிப்புணர்வு தராது.

தூக்கம்வராவிட்டால், பரவாயில்லை, எழுந்திருக்காதீர்கள். குளிர்ந்தபெட்டிக்கு போய் ஏதாவது சாப்பிட்டு, அல்லது படித்து, அல்லது ஏதாவது செய்ய ஆரம்பிக்காதீர்கள். என்ன நடந்தாலும், படுக்கையிலேயே ஓய்வாக படுத்திருங்கள். தூக்கம் வராவிட்டாலும் கூட, ஓய்வாக படுத்திருப்பது என்பது தூக்கத்திற்கு இணையானது. கொஞ்சம் ஆழம் குறைவு, அவ்வளவுதான். தூக்கம் 100 சதம் உங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்குமென்றால், படுக்கையில் ஓய்வாக இருப்பது உங்களுக்கு 90 சதவீதம் கொடுத்து விடும். ஆகவே எழுந்திருக்காதீர்கள், எழுந்தால் அந்த லயத்தை கெடுத்துவிடுவீர்கள்.

சிலநாட்களில் தூக்கம் வந்து விடுவதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். காலையிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒவ்வொருநாளும் எழுந்திருப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் இரவு முழுவதும் தூங்காவிட்டாலும்கூட, பரவாயில்லை; எழுப்புமணி அடித்தால் நீங்கள் எழுந்திருக்க வேண்டியதுதான். மறுபடியும் பகலில் தூங்கச் செல்லாதீர்கள். தூங்கினால் நீங்கள் அந்த லயத்தை கெடுத்து விடுவீர்கள். எப்படி உங்கள் உடல் அந்த இசைவு கொள்ளும்? பகலில் தூங்கச்செல்லாதீர்கள்; அதை மறந்துவிடுங்கள். இரவு வரை காத்திருந்து நீங்கள் பதினோருமணிக்கு மறுபடியும் தூங்கச்செல்லுங்கள். உடல் தூக்கத்திற்காக ஏங்கட்டும். அதனால் பதினோரு மணியிலிருந்து ஆறுமணிவரை - ஏழுமணிநேரம் தூக்கம் போதும்.

பகலில் உங்களுக்கு தூக்கம் வருவதுபோல இருந்தால்கூட, ஒரு நடை விடுங்கள், படியுங்கள், பாடுங்கள், அல்லது இசையை கேளுங்கள், ஆனால் தூங்கச் செல்லாதீர்கள். அந்த சபலத்தை தவிர்த்துவிடுங்கள். முழுவிஷயமும், உடலை அந்த இசைவுக்கு கொண்டுவருவதுதான்.

குப்பைகளை வீசங்கள்

தூங்கச் செல்வதற்குமுன், ஜிபரிஷ் செய்யுங்கள். முப்பதுநிமிட ஜிபரிஷ் போதும். அது உங்களை வேகமாக காலியாக்கும். சாதாரணவழியில் அதற்கு அதிக நேரமாகும்; நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். சிந்தனை போய்க்கொண்டேயிருக்கிறது. அது முழு இரவையும் எடுத்துக்கொள்கிறது. அதை அரைமணிநேரத்தில் செய்துவிடலாம்!

கிறுக்குத்தனமான உளறல், அதுதான் சிறந்தமுறை; படுக்கையில் உட்காருங்கள், விளக்கை அணைத்துவிடுங்கள், நாக்கால் பேசுங்கள். எல்லாவித சத்தங்களையும் , அது எது வந்தாலும் சரி, அனுமதித்து விடுங்கள். மொழியைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை, அதன் இலக்கணத்தைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை, நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதைப்பற்றி கவலைப்படவேண்டாம். அதன் பொருளைப்பற்றி கவலைப்படவேண்டாம், பொருளுக்கும் அதற்கும் எந்த சம்பந்தமுமில்லை. அது எந்த அளவுக்கு அர்த்தமற்றதோ, அந்த அளவு அது அதிகமாக உதவும்.

அது மனதிலிருக்கும் குப்பைகளை, சத்தங்களை தூக்கியெறிந்துவிடும். அதனால் அப்படியே ஆரம்பித்து எது வேண்டுமானாலும் – சொல்லுங்கள், ஆனால் அதன்மீது அதிக பாசமாக இருங்கள், ஏதோ நீங்கள் பேசுவதைப்போல, ஏதோ உங்கள் முழு வாழ்க்கையும் சிக்கலில் இருப்பதைப்போல. நீங்கள் அபத்தமாக பேசுகிறீர்கள், உங்களைத்தவிர

யாருமேயில்லை., ஆனாலும் பாசத்தோடு இருங்கள், ஒரு பாசமான பேச்சுவார்த்தையில் இருங்கள். ஒரு முப்பதுநிமிடங்கள் போதும், இரவு முழுவதிலும் உங்களுக்கு நல்லதூக்கம் வரும்.

மனம் சத்தங்களை சேர்த்துவைக்கிறது, நீங்கள் தூங்கவேண்டுமென்றாலும்கூட அது தொடர்கிறது. அது இப்போது ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது; எப்படி அதிலிருந்து வெளியே வருவது என்பது அதற்கு தெரியவில்லை, அவ்வளவுதான். அதை போட்டு, அணைக்கும் மின்பொத்தான் வேலை செய்யவில்லை. இது அப்படியே அந்த சக்தியை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கும், பிறகு, வெறுமையாகி, நீங்கள் தூங்கிவிடுவீர்கள்.

அதுதான் இரவில் வரும் கனவிலும் சிந்தனையிலும் நடக்கிறது.; மனம் தன்னை அடுத்தநாளைக்காக இருப்பதை காலி செய்ய நினைக்கிறது; அது தயாராகவேண்டும். அந்த நிகழ்விற்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைப்பது எப்படி என்பதை நீங்கள் மறந்துவிட்டீர்கள், அதை நிறுத்த நீங்கள் அதிகமாக முயலும்போது, நீங்கள் விழிப்பிற்கு வந்து விடுகிறீர்கள். அதனால் தூங்குவது கடினமாகிறது.

அதனால் தூங்க முயலுவது கேள்வியில்லை – வேறு எதையும் முயலாதீர்கள். எப்படி உங்களால் அதற்கு முயற்சி செய்யமுடியும்? அது நடக்கிறது. அது ஏதோ நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒன்றல்ல. நீங்கள் ஒரு சூழலை உருவாக்கவேண்டும். அதில் அது சுலபமாக தானே நடக்கிறது, அவ்வளவுதான். விளக்கை அணையுங்கள், ஒரு வசதியான படுக்கை வைத்துக்கொள்ளுங்கள், ஒரு நல்ல தலையணை, கதகதப்பாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைத்தான் நீங்கள் செய்யமுடியும். பிறகு ஒரு அரைமணிநேரம் உண்மையான பாசமாக தனித்து பேசுங்கள், முட்டாள்தனமாக தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுங்கள்.

சத்தங்கள் வரும் - அதை வெளிப்படுத்துங்கள் - ஒரு சத்தம் இன்னொன்றுக்கு இட்டுச்செல்லும். விரைவில் நீங்கள் சீனமொழியில் பேசுவீர்கள், பிறகு இத்தாலி பிறகு பிரெஞ்சு, உங்களுக்குத் தெரியாத மற்ற மொழிகள். அது உண்மையில் அழகானது, காரணம் உங்களுக்கு தெரிந்த மொழி உங்களை வெறுமையாக்காது. காரணம் உங்களுக்கு அது தெரியும், நீங்கள் அது முழுமையாக வெளி வர அனுமதிக்கமாட்டீர்கள். நீங்கள் பல விஷயங்களுக்கு பயப்படுவீர்கள். நாம் என்ன சொல்கிறோம்? அப்படிச்சொல்வது சரியா? அது ஒழுக்கமானதா? நீங்கள் அப்படி தவறான விஷயங்களை சொல்லும்போது உங்களுக்கே ஒரு குற்றஉணர்ச்சி வரும். நீங்கள் சத்தங்களில் பேசும் போது, நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு தெரியாது., உங்கள் செய்கை, பாசம் அந்த வேலையைச்செய்யும்.

இழந்ததை மீட்டெடுத்தல்

ஒரு ஏழுநாட்களுக்கு ஒரு சின்ன பரிசோதனை செய்யுங்கள். அது உங்களை நிலைப்படுத்தும், அது ஒரு பெரிய உள்ளார்ந்த புரிதல் தரும். ஒரு ஏழுநாட்களுக்கு எவ்வளவு உங்களால் முடியுமோ அவ்வளவு தூங்குங்கள்; நன்றாக சாப்பிட்டு, மறுபடியும் தூங்கச்செல்லுங்கள். நன்றாக சாப்பிடுங்கள், மறுபடியும் தூங்கச்செல்லுங்கள். ஏழுநாட்களுக்கு எதுவும் படிக்காதீர்கள், வானொலி கேட்காதீர்கள், தொலைக்காட்சி பார்க்காதீர்கள், யாரையுமே பார்க்காதீர்கள்.

ஒரு ஏழுநாட்களுக்கு எல்லாவற்றையும் முற்றிலுமாக நிறுத்துங்கள். ஒரு ஏழுநாட்களுக்கு ஓய்வாக, படுத்திருங்கள், தளர்வு கொள்ளுங்கள். இந்த ஏழுநாட்கள் உங்களுக்கு மிகப்பெரிய அனுபவமாக இருக்கும். நீங்கள் இதிலிருந்து வெளியே வரும்போது, உங்களால் சரியாக எந்தவிதமான சமூகத்தோடும் ஒத்துப்போகமுடியும், எந்த ஒரு வேலையையும் செய்ய முடியும். உண்மையில், இந்த ஏழுநாட்களில், நீங்கள் வேலைக்காக ஏங்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க ஆவலாக இருக்கும். ஆனால் ஏழுநாட்களுக்கு படுக்கையிலேயே இருங்கள்.

அத்தியாயம் 9

புயலின் கண்கள்

இதமாக, அமைதியாக, தொடர்புடன் இருப்பது

நோயறிதல்

தியானம் ஆழமாகும்போது, சிலதன்மைகள் வளரும். உதாரணமாக, எந்த காரணமும் இல்லாமல் உங்களுக்கு நேசிக்கிற உணர்வு வரும்.

உங்களுக்கு தெரிந்த நேசம் அல்ல அது, நீங்கள் காதலில் விழுவது அல்ல.

- அது நேசிக்கும் தன்மை, மனிதர்களோடு மட்டுமல்லாது, உங்கள் தியானம் ஆழமாகும்போது, உங்கள் நேசம் மனிதகுலத்தைத் தாண்டியும் பரவ ஆரம்பிக்கும், மரங்களிடம், மிருகங்களிடம், பாறைகளிடம், மலைகளிடம் கூட.

உங்கள் காதலில் ஏதோ மீதமிருப்பதாக நீங்கள் உணரும்போது – நீங்கள் அப்படியே நின்று விட்டீர்கள் என்று பொருள். உங்கள் நேசம் என்பது அப்படியே முழு இருத்தலுக்கும் பரவவேண்டும். உங்கள் தியானம் ஆழமாக போகும்போது, உங்களுடைய கீழான தன்மைகள் மறைய துவங்கும். உங்களால் இரண்டையும் சமாளிக்க முடியாது.

நீங்கள் எப்போதும்போல் எளிதாக கோபப்படமுடியாது. மெல்லமெல்ல கோபப்படவே முடியாத நிலை வரும். உங்களால் ஏமாற்றுதல், மோசடி, சுரண்டல், எந்தவழியிலும் செய்யவே முடியாது. உங்களால் காயப்படுத்த முடியாது. உங்கள் உள்உணர்வு மாறும்போது, உங்கள் நடத்தையின் பாணியும் மாறும்.

வழக்கமாக விழும் அந்த சோகதருணத்தில் நீங்கள் விழமாட்டீர்கள் – சலிப்பு, தோல்வி, சோகம், எதிலும் பிடிப்பில்லாத ஒரு உணர்வு, பதட்டம், ஒரு கோபம், இவை யாவுமே மெல்ல, மெல்ல அந்நியமானவை ஆகிவிடும்.

நீங்கள் நினைத்தாலும்கூட கோபப்படமுடியாத ஒருநிலை வரும். உங்களுக்கு கோபத்தின்மொழி மறந்துவிடும். சிரிப்பு சுலபமாக வரும். உங்கள்முகம், கண்கள், ஒருபுதுவிதமான உள்ளொளியால் பிரகாசிக்கும். நீங்களே ஒளியாகிவிட்டதாக உணர்வீர்கள், புவிஈர்ப்புவிசைகூட முன்பு செயல்பட்டதைப்போல, இப்போது செயல்படாமல் போய்விட்டதைப்போல தோன்றும். நீங்கள் கனத்தை இழப்பீர்கள், கோபம், சோகம், வெறுப்பு, சூது. இந்த உணர்வுகள் எல்லாமே கனமானது.. அவைகள் எல்லாமே உங்களை கனத்த இதயக்காரராக, உங்களை கடினமானவராக ஆக்குகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது.

தியானம் வளரும்போது, நீங்கள் மென்மையானவராக, திறந்த மனதுடையவராக ஆவதை உணர்வீர்கள். சிரிப்பு உங்களுக்கு சுலபமாக வருவதைப்போல, கண்ணீரும் உங்களுக்கு சுலபமாக வரும். ஆனால் இந்த கண்ணீர் சோகத்தினால், துக்கத்தினால் வருவது அல்ல. அந்தகண்ணீர் மகிழ்ச்சியால், பேரின்பத்தினால் வருவது, இந்த கண்ணீர் என்பது நன்றியுணர்ச்சியினால், நன்றி சொல்வதாக வருவது. வார்த்தைகள் சொல்லாததை இந்த கண்ணீர் சொல்லும், இந்த கண்ணீர்தான் உங்கள் பிரார்த்தனையாக இருக்கும்.

முதல்முறையாக, கண்ணீர் வலியை, துயரத்தை, அவதியை மட்டும் வெளிப்படுத்த வருவதல்ல என்பது உங்களுக்குத்தெரியும். அப்படித்தான் நமக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவைகளுக்கு

நிறைவேற்ற மிகச்சிறந்த நோக்கமுள்ளது: அது பரவசத்தின் வெளிப்பாடாக வரும்போது அவைகளுக்கு ஆழமான அழகுள்ளது.

மொத்தமாக பார்க்கப்போனால், - நீங்கள் விரிவடைகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியவரும், நீங்கள் பெரிதாகிறீர்கள். அது ஆணவத்தின் தன்மையால் அல்ல, தன்னுணர்வின் தன்மையால், அது பரவும், அது மக்களை தன்பக்கமாக இழுக்கிறது., உங்கள் கைகள் பெரிதாகிறது அது தொலைதூர மக்களையும் அணைத்துக்கொள்கிறது. அந்த தூரம்கூட காணாமல் போகிறது, தொலைதூர நட்சத்திரங்கள்கூட அருகில் இருக்கும், காரணம், இப்போது உங்கள் தன்னுணர்விற்கு சிறகுகள் இருக்கும்.

மேலும் இந்த விஷயங்கள் தெளிவாக, நிச்சயமானதாக இருக்கும். ஒரு கேள்வியோ அல்லது சந்தேகமோ எப்போதும் எழாது. சந்தேகம் எழுந்தால், நீங்கள் தேங்கிவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். பிறகு அதிக எச்சரிக்கையாக இருங்கள், தியானத்தில், உங்கள் சக்தியை அதிக தீவிரமாக செலுத்துங்கள். ஆனால் இந்த விஷயங்கள் நிகழ்ந்தால் கேள்விகள் ஏதும் இருக்காது.

இது ஒரு வினோதமான உலகம்; நீங்கள் துயரத்திலிருந்தால், நீங்கள் அவதிப்பட்டால், யாருமே உங்களிடம் உங்களுக்கு யாரோ மூளைச்சலவை செய்துவிட்டதாக, யாரோ உங்களை வசியப்படுத்திவிட்டதாக சொல்ல மாட்டார்கள். ஆனால் நீங்கள் புன்னகைத்தால், சந்தோஷமாக தெருவில் நடனமாடும்போது, ஒரு பாட்டு பாடும்போது, மக்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கும். அவர்கள் கேட்பார்கள், ``என்ன செய்கிறீர்கள்? யாராவது உங்களுக்கு மூளைச்சலவை செய்தார்களா? நீங்கள் வசியப்பட்டு விட்டீர்களா, அல்லது உங்களுக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதா?''

இந்த வினோத உலகத்தில் அவதி என்பது இயற்கையானதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டது. வேதனை என்பது இயற்கையானதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டது. ஏன்? காரணம் எப்போதெல்லாம் நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்களோ, எப்போதெல்லாம் நீங்கள் துயரத்திலிருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அப்போது அடுத்தவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துகிறீர்கள், அவர்கள் உங்கள் அளவு துயரத்திலில்லை. அவர் உங்கள் அளவு மகிழ்ச்சியற்றில்லை. அவர் உங்கள்மீது அனுதாபத்தை காட்ட நீங்கள் ஒரு வாய்ப்பளிக்கிறீர்கள், அனுதாபத்திற்கு எந்த விலையும் இல்லை.

ஆனால் நீங்கள் பேரின்பத்திலிருக்கும்போது, மகிழ்ச்சியில் இருந்தால், பிறகு அந்த மனிதன் உங்களைவிட அதிக மகிழ்ச்சியில் இருக்கமுடியாது.; நீங்கள் அவரை கீழே இழுக்கிறீர்கள். அவர் தன்னிடம் ஏதோ தவறிருப்பதாக நினைக்கிறார். அவர் உங்களை கண்டிக்கவேண்டி வருகிறது, இல்லையென்றால் அவர் தன்னைப்பற்றியே யோசிக்க வேண்டிவரும், அதை செய்ய அவர் பயப்படுகிறார். எல்லாருமே தங்களைப்பற்றி சிந்திக்க அஞ்சுகிறார்கள். காரணம் அதை செய்தால் அதனால் அவர் மாறுகிறார், நிலைமாற்றம் நிகழ்கிறது, உள்ளே ஏதோ ஒரு செயல்பாடு நிகழ்கிறது.

சோகமுகத்தோடு உள்ள மக்களை ஏற்றுக்கொள்வது சுலபம்; சிரிப்போடு இருக்கும் மக்களை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது கடினம். அது அப்படியிருக்ககூடாது, ஒரு நல்ல உலகத்தில், அதிக தெளிவாக மக்கள் உள்ள உலகத்தில், அது அப்படி இருக்கக்கூடாது, அது அதற்கு எதிராக இருக்க வேண்டும், அப்போது நீங்கள் துயரத்திலிருந்தால், மக்கள் உங்களிடம், ``என்ன விஷயம்? என்ன தவறு நடந்துவிட்டது?'' என்று கேட்பார்கள். பிறகு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், நீங்கள் சாலைக்கு அருகே நடனமாடினால், கடந்து போகும் யாரோ ஒருவரும் வந்து உங்களுடன் நடனத்தில் கலந்து கொள்வார், அவரும் வந்து உங்களுடன் சேர்ந்து நடனமாடுவார். இல்லாவிட்டாலும் குறைந்த பட்சம் நீங்கள்

நடனமாடுவதற்கு மகிழ்வார். ஆனால் அவர் உங்களுக்கு பைத்தியம் என்று சொல்லமாட்டார், காரணம் நடனம் என்பது பைத்தியக்காரத்தனமல்ல, பாடுவது பைத்தியக்காரத்தனமல்ல, மகிழ்ச்சி என்பது பைத்தியக்காரத்தனமல்ல. துயரமாக இருப்பதுதான் பைத்தியக்காரத்தனம். ஆனால் பைத்தியக்காரத்தனம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டது.

நீங்கள் தியானத்தில் வளரும்போது, நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி பல விதமான விமர்சகர்களை உருவாக்குவீர்கள், இதைக் குறித்து நீங்கள் அதிக விழிப்போடு இருக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்வார்கள், `உங்களுக்குள் ஏதோ தவறிருக்கிறது. நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போதுகூட புன்னகை செய்வதை நாங்கள் பார்த்தோம். நீங்கள் ஏன் புன்னகை செய்கிறீர்கள்? இது புத்தியுள்ள காரியமல்லவே `` சோகமாக இருப்பது புத்திசாலித்தனம், ஆனால் புன்னகைப்பது புத்திசாலித்தனமான செயலல்ல.

அவர்கள் உங்களை அவமதிக்கும்போது, நீங்கள் அதற்கு எந்த சலனமும் காட்டாமல் இருந்தால் அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்வது அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் வெறுமனே ``நன்றி' என்று சொல்லிவிட்டு உங்கள் வழியில் செல்லுங்கள். இதை அவர் ஏற்றுக்கொள்வது கஷ்டம். காரணம் அது அந்த நபரின் ஆணவத்தை ஆழமாக அவமதிக்கிறது. அவர் உங்களை குப்பையில் இழுக்கப்பார்த்தார், நீங்கள் மறுத்துவிட்டீர்கள்; இப்போது அந்த குப்பையில் அவர் தனியாக இருக்கிறார். அவரால் உங்களை மன்னிக்கவே முடியாது.

அதனால் இந்த விஷயங்கள் நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது, நீங்கள் சரியான பாதையில் செல்வதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம். விரைவில், புரிதலுள்ள மக்கள், அனுபவமுள்ள மக்கள், அவர்கள் உங்களிடம் ஏற்படும் மாறுதல்களை தெரிந்துகொள்வார்கள். அவர்கள் உங்களிடம் உங்களுக்கு

என்ன நடந்தது, எப்படி நடந்தது என்று கேட்பார்கள். `எங்களுக்கும் அப்படி நடக்கவேண்டுமென்று நினைக்கிறோம்" யார்தான் துயரத்தில் இருக்க நினைப்பார்கள்? யாருக்குத்தான் தொடர்ந்து உள் கொடுமையிலேயே இருக்க பிடிக்கும்?

உங்கள் தியானம் ஆழமாகும்போது, இந்த விஷயங்கள் எல்லாமே நடக்கும். யாரோ உங்களை கண்டிப்பார்கள், யாரோ உங்களை பைத்தியம் என்று நினைப்பார்கள், ஏதோ புரிதல் இருப்பவர் மட்டும் உங்களிடம், ``உங்களுக்கு என்ன நடந்தது, அது எனக்கும் எப்படி நடக்கும்?" என்று கேட்பார்.

நீங்கள் மையமாக இருங்கள், வேருன்றி, உங்கள் இருத்தலில் இருந்தபடி - உங்களைச் சுற்றி என்ன நடந்தாலும் அது ஒரு விஷயமல்ல. நீங்கள் புயலின் மையமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் அந்த புயலின் மையமாக இருக்கும்போது உங்களுக்குத்தெரியும். `எங்களுக்கு எப்படி தெரியும்?" என்று கேட்கவேண்டிய அவசியமில்லை உங்களுக்கு தலைவலி இருந்தால் உங்களுக்கு எப்படித்தெரியும்? அப்படியே அதுவும் தெரியும்.

பள்ளியிலிருந்த என் ஆசிரியர் ஒரு வினோதமான மனிதர். முதல்நாள் வகுப்பில் அவர்கள் எங்களிடம் சொன்னார், ``ஒரு விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: தலைவலியில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை, வயிற்றுவலியில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. நான் பார்க்கக்கூடிய விஷயத்தை மட்டும்தான் நான் நம்புவேன். அதனால் என்றைக்கு உங்களுக்கு பள்ளியிலிருந்து விடுப்பு வேண்டுமோ, அன்றைக்கு, தலைவலி, வயிற்றுவலி என்று காரணம் சொல்லாதீர்கள், நீங்கள் எதாவது உண்மையானதை என்னிடம் காட்டவேண்டும்.

அவர் தன்னை ஒரு கண்டிப்பான மனிதராக கருதிக் கொண்டார். அவரிடமிருந்து ஒரு மணிநேரம்கூட விடுப்பு எடுக்கமுடியாது. அவருடைய

வீட்டிற்கு எதிரே இரண்டுவிதமான கடம்பமரங்கள் இருந்தன – மிக அழகான மரங்கள். மாலையில் அங்கே நடக்கப்போவார், அவர் திரும்பி வரும்போது மிகவும் இருட்டாக இருக்கும்.

அதனால் முதல்நாள் நான் சொன்னேன் `இந்த பிரச்சனைக்கு முடிவு காட்டவேண்டும்` நான் ஒரு மரத்தில் ஏறினேன் அவர் மரத்துக்கு கீழே வரும்போது, ஒரு கல்லை எடுத்து அவர் தலையில் போட்டேன். அவர் அலறினார், கத்தினார். நான் கீழே வந்தேன். நான் கேட்டேன் `என்ன விஷயம்?`

அவர் கேட்டார், ``எனக்கு வலிக்கிறது நீ என்ன விஷயமென்று கேட்கிறாய்?``

நான் சொன்னேன், ``நீங்கள் அதை எனக்கு காட்டவேண்டும். நீங்கள் காட்டுகிறவரையில் என்னால் அதை நம்பமுடியாது. நான் உங்கள் மாணவன்! மேலும் இந்த யாரிடமும் சொல்லாதீர்கள் – உங்களுக்கு பிரச்சனை வேண்டாமென்றால், நாளை நீங்கள் என்னை முதல்வர் அலுவலகத்திற்கு அழைக்கக்கூடாது. வந்தால் நீங்கள் உங்கள் வலியை காட்டவேண்டும், அதை எடுத்து மேஜைமீது போடவேண்டும், இல்லையென்றால் இது வெறும் கதை: நீங்களாக கண்டுபிடித்தது: அது உங்கள் கற்பனை. நான் ஏன் உங்கள் வீட்டிற்கு எதிராக இருந்த மரத்தில் ஏறவேண்டும்? அதை என் வாழ்க்கையில் நான் செய்ததே இல்லை. திடீரென்று உங்களுக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிட்டது.

அவர் சொன்னார். ``இதோ பார், நீ எனக்கு என்ன புரியவேண்டுமென்று நினைக்கிறாயோ அது எனக்குப் புரிந்துவிட்டது, ஆனால் யாரிடமும் சொல்லாதே. உனக்கு தலைவலி இருந்தால் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன், ஆனால் யாரிடமும் சொல்லாதே, காரணம் இது எனது வாழ்நாள் கொள்கை. இதில் ஒரு விதிவிலக்கை ஏற்படுத்துகிறேன்.

நான் சொன்னேன், `` அதுசரி, நான் யாரைப்பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. ஆனால் நான் என் கைகளை உயர்த்தினால், அது தலைவலியோ, வயிற்றுவலியோ – ஏதோ பார்க்கமுடியாதது, உடனே நீங்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். நான் வெளியே போக அனுமதிக்கவேண்டும் ``

முழுவகுப்புமே வியந்துபோனது: `` என்ன விஷயம்? நீ உன் கையை அசைத்தவுடனேயே, அவர் அப்படியே ` வெளியே போ! உடனே வெளியே போ என்கிறாரே !'' அந்த முழுநாளும் அவருடைய கொடுமையிலிருந்து உனக்கு விடுதலை. ஆனால் அந்த கைஅசைவிற்கு அப்படியென்ன முக்கியத்துவம்? அதற்கு என்ன அர்த்தம்? அதனால் அவருக்கு ஏன் இத்தனை பாதிப்பு?"

உங்களுக்கு தெரியாது. " அது தலைவலியைவிட வெகு ஆழமானது, ஒரு வயிற்றுவலியைவிட ஆழமானது, இருதயவலியைவிட ஆழமானது. அது ஆன்மவலி, அது உங்களுக்கு ஒருநாள் தெரியவரும்.

மருந்துச்சீட்டு

தரையிறங்கு

நவீன மனிதனுக்கு அதிகமாக இருக்கும் பிரச்னை இது – மனிதகுலம் முழுவதுமே இந்த வேரறுத்த அவதியில் இருக்கிறது. உங்களுக்கு அது தெரிந்தால், இந்த நிச்சியமற்றத்தனத்தால், உங்களுக்கு கால்களில் ஒரு நடுக்கம் வரும், காரணம் கால்கள்தான் மனிதனின் வேர்கள். காலின் மூலமாகத்தான் மனிதன் பூமியில் வேரூன்றுகிறான்.

இரண்டு அல்லது மூன்று விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்.

ஒன்று: ஒவ்வொருநாள் காலையும், நீங்கள் கடலுக்கு அருகில் இருந்தால், கடற்கரைக்கு செல்லுங்கள், மணலில் ஓடுங்கள். நீங்கள் கடலுக்கருகே இல்லாவிட்டால், எங்காவது வெறுங்காலுடன் ஓடுங்கள், காலில் காலணி இருக்கக்கூடாது. வெறுமனே பூமியில் ஓடுங்கள், காலுக்கும் பூமிக்கும் ஒரு தொடர்பு இருக்கட்டும். விரைவில் சிலவாரங்களுக்குள், காலில் ஒரு பெரியசக்தி, பலம் வந்துவிட்டதை நீங்கள் உணர துவங்குவீர்கள். - அது முதல் விஷயம்.

இரண்டாவதாக, ஓடத் துவங்குமுன், நீங்கள் ஓடிமுடித்தபின், என ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும், இதைச்செய்யுங்கள்: உங்கள் கால்களை ஒரு ஆறு அல்லது எட்டு இஞ்ச் அகலம் விரித்து நின்று கொண்டு கண்களை மூடுங்கள். முதலில் உங்கள் முழு எடையையும் உங்கள் வலது காலுக்கு கொடுங்கள், இடது காலுக்கு பாரமில்லாமல் வலதுகாலில் மட்டுமே நிற்பதுமாதிரி போல உணருங்கள், பிறகு அதை இடதுகாலுக்கு மாற்றுங்கள். முழுபாரமும் இடதில் இருக்கட்டும், வலதிற்கு முற்றிலுமாக நிவாரணம் கொடுங்கள், அதற்கு எந்த வேலையும் இல்லாததைப்போல. அது பூமியில் இருக்கிறது, ஆனால் அதில் எந்தபாரமும் இல்லை.

இதை ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை செய்யுங்கள் - அந்த சக்திமாற்றுவதன் உணர்வு - அது எப்படி இருக்கிறது என்பதை உணருங்கள். பிறகு அப்படியே இடையில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். வலது காலிலோ, இடது காலிலோ இல்லாமல், இரண்டிலுமாக சேர்ந்து நில்லுங்கள். அழுத்தம் வேண்டாம், ஐம்பது ஐம்பது. அந்த ஐம்பதுஐம்பது உணர்வு உங்களுக்கு பூமியில் அதிகமான வேரூன்றுதலைக் கொடுக்கும். ஆரம்பிக்கும் போதும், முடிக்கும் போதும் இதை செய்யுங்கள். அது அதிகமாக உதவும்.

மூன்றாவது விஷயம் ஆழமாக சுவாசிக்க துவங்குதல். மேலோட்டமான சுவாசத்தினால் ஒருவர் வேரறுந்ததாக உணர்கிறார். சுவாசம் என்பது

உங்கள் இருத்தலின் வேர்களுக்கு செல்லவேண்டும், அந்த வேர்தான் உங்கள் பாலுணர்வுமையம். மனிதன் காமத்தில்தான் பிறக்கிறான். சக்தி என்பது பாலுணர்வு. அந்த சுவாசம் போய் உங்கள் பாலுணர்வு சக்தியோடு தொடர்பு கொள்ளவேண்டும், அப்போது பாலுணர்வு மையத்திற்கு இந்த சுவாசத்தினால் ஒரு தொடர்ந்த அழுத்தம் கிடைக்கும். பிறகு நீங்கள் வேரூன்றிவிட்டதாக உணர்வீர்கள். உங்கள் சுவாசம் மேலோட்டமாக இருந்தால் அது உங்கள் பாலுணர்வு மையத்திற்கு போகாது. பின் அங்கே ஒரு இடைவெளி விழுந்துவிடும். அந்த இடைவெளி உங்களுக்கு ஒரு நடுக்கத்தை, நிச்சயமற்ற தன்மையை, குழப்பத்தைக் கொடுக்கும் – நீங்கள் யார் என்பதே தெரியாமல், நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள் என்பது தெரியாமல், உங்கள் நோக்கம் என்ன என்பதே தெரியாமல் அல்லது நீங்கள் எதற்காக இருக்கிறீர்கள் என்பதே தெரியாமல், நீங்கள் அலைபாய்வதாக உணர்வீர்கள். பிறகு போகபோக நீங்கள் பாலுணர்வு சக்தியற்றவராக, உயிரோட்டமில்லாமல் – ஒரு நோக்கமில்லாமல் எப்படி உயிரோட்டமிருக்க முடியும்? நீங்கள் உங்கள் சக்தியில் வேரூன்றாவிட்டால் எப்படி ஒரு நோக்கம் இருக்கமுடியும்?

அதனால் முதலில், மண்ணில் இறங்கவேண்டும் – அது எல்லாவற்றிற்கும் அன்னை. பாலுணர்வுமையத்தில் இறங்குதல் – அதுதான் எல்லாவற்றிற்கும் தந்தை. ஒருமுறை நீங்கள் மண்ணிலும், அந்த பாலுணர்வுமையத்திலும் இறங்கிவிட்டால், நீங்கள் முற்றிலும் எளிதாக, சாந்தமாக, திரண்டு, மையம் கொண்டு, வேரூன்றி இருப்பீர்கள்.

பாதத்தின் அடிப்பரப்பிலிருந்து சுவாசம் .

உடலில் கீழ்பாகம் பலருக்கு ஒரு பிரச்சனையாகிறது. கிட்டத்தட்ட பெரும் பான்மையான மக்களுக்கு எனலாம். பல நூற்றாண்டுகளாக அடக்கப்பட்ட காமத்தால் அந்த கீழ்பாகம் இறந்துவிட்டது. அந்த பாலுணர்வுமையத்திற்கு கீழே போக மக்களுக்கு அச்சமாக இருக்கிறது.

அந்த பாலுணர்வுமையத்திற்கு மேலேயே அப்படியே இறுக்கமாக வாழ்கிறார்கள். உண்மையில் பலர் தங்கள் தலையில் வாழ்கிறார்கள், அல்லது அவர்களுக்கு கொஞ்சம் துணிச்சல் அதிகமாக இருந்தால், முண்டமாக வாழ்கிறார்கள்.

அதிகபட்சமாக, மக்கள் தொப்புள் வரை செல்கிறார்கள். ஆனால் அதற்கு அப்பால் செல்வதில்லை. ஆகவே உடலில் பாதி முடக்கப்பட்டுவிட்டது, அதன் காரணமாக அவர்கள் வாழ்க்கையில் பாதி முடங்கிபோய்விட்டது. பிறகு பல விஷயங்கள் சாத்தியமில்லாமல் போகிறது, காரணம் அந்த உடலின் கீழ்ப்பகுதி வேர் போன்றது. அதுதான் வேர். கால்கள்தான் வேர், அதுதான் உங்களை பூமியோடு இணைக்கிறது. அதனால் மக்கள் ஆவியாக, பூமியோடு தொடர்பற்று அலைகிறார்கள். ஒருவர் நகர்ந்து கால்களுக்கு போகவேண்டும்.

லா வோட் ஸு தன் சீடர்களுக்கு சொல்வார், “நீங்கள் உங்கள் பாதத்தின் அடிப்பரப்பிலிருந்து சுவாசிக்க துவங்காவிட்டால், நீங்கள் என் சீடர்களல்ல. பாதத்தின் அடிப்பரப்பிலிருந்து சுவாசியுங்கள்.” அவர் கூறுவது முற்றிலும் சரி, நீங்கள் ஆழமாகப்போகும்போது, உங்கள் சுவாசமும் ஆழமாகிறது. உங்கள் சுவாசத்தின் எல்லைதான் உங்கள் இருத்தலின் எல்லை என்பது ஏறக்குறைய உண்மையான விஷயம். அந்த எல்லை அதிகமாகும்போது உங்கள் பாதங்களைத் தொடும்போது, உங்கள் சுவாசம் ஏறக்குறைய உங்கள் பாதங்களைத் தொடும்போது – உடல் ரீதியிலல்ல, மனோதத்துவரீதியில் – பிறகு நீங்கள் முழுஉடலையும் பெற்றுவிட்டீர்கள். முதல்முறையாக நீங்கள் முழுமையாக, ஒன்றாக, இணைந்தவராக இருக்கிறீர்கள்.

பாதங்களை மேலும் மேலும் அதிகமாக உணருங்கள்.

சிலசமயங்களில் காலணி இல்லாமல் பூமியில் நில்லுங்கள், அந்த குளிர்ச்சியை, அந்த மென்மையை, அதன் இதத்தை உணருங்கள், பூமி அந்த தருணத்தில் உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் கொடுக்க நினைக்கிறதோ, அதை உணருங்கள். அது உங்களுக்குள் ஓட்டும். உங்கள் சக்தி பூமிக்குள் ஓட அனுமதியுங்கள், பூமியோடு தொடர்புடன் இருங்கள்.

நீங்கள் பூமியோடு தொடர்பில் இருந்தால், நீங்கள் வாழ்க்கையோடு தொடர்புடன் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் பூமியோடு தொடர்பு கொண்டு இருந்தால் நீங்கள் உங்கள் உடலுடன் தொடர்புடன் இருப்பீர்கள். நீங்கள் பூமியோடு தொடர்பில் இருந்தால், நீங்கள் மிகவும் உணர்வுடையவராக, மையத்தில் இருப்பீர்கள் – அதுதான் மிக முக்கியமான தேவை.

ஹரா விழிப்பு

எப்போதெல்லாம் உங்களுக்கு செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லையோ, அப்போதெல்லாம் மௌனமாக அமர்ந்து, உள்ளுக்குள் நகர்ந்து, வயிற்றில் விழுங்கள் – தொப்புளுக்கு இரண்டு இஞ்ச் கீழே இருக்கும் அந்த மையம்தான் ஹரா – அங்கேயே இருங்கள். அது உங்கள் வாழ்க்கை சக்தி முழுவதையும் மையப்படுத்தும். நீங்கள் அதனுள் பார்க்க வேண்டும், பின் அது செயல் படத்துவங்கும்: உங்கள் முழுவாழ்க்கையும் அந்த மையத்தைச் சுற்றி நகர்வதை உணர்வீர்கள்.

அந்த ஹராவிலிருந்துதான் வாழ்க்கை துவங்குகிறது அந்த ஹராவில்தான் வாழ்க்கை முடிகிறது. நமது உடலின் எல்லா மையங்கள் தொலைவில் இருக்கிறது. ஹராதான் மையத்திலிருக்கிறது. அங்கேதான் சரிசமமாகி, வேரூன்றி இருக்கிறோம். அதனால் ஒருவர் ஒருமுறை ஹராவை பற்றி தெரிந்துகொண்டால், பல விஷயங்கள் நடக்க துவங்கும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் ஹராவை அதிகம் நினைவில் கொள்ளும்போது, யோசனை குறைந்துவிடும். தானாகவே, யோசனை குறையும். காரணம் தலைக்கு நகரும் சக்தி குறைந்துவிடும், அது ஹராவிற்கு செல்லும். நீங்கள் ஹராவை அதிகம் நினைக்கும்போது, நீங்கள் அதில் அதிககவனம் செலுத்துகிறீர்கள். உங்களுக்கு அதிகமான ஒழுக்கம் எழுவதை காண்பீர்கள். அது இயற்கையாக வரும்; அதை திணிக்கவேண்டியதில்லை. நீங்கள் ஹராமையத்தை பற்றி அதிக அளவில் விழிப்பு கொள்ளும்போது, நீங்கள் இறப்பைப்பற்றி குறைவாக அஞ்சுவீர்கள், காரணம் அதுதான் இருப்பிற்கும், இறப்பிற்குமான மையம்.

ஒருமுறை நீங்கள் அந்த ஹராமையத்தோடு இசைந்துவிட்டால், நீங்கள் தைரியமாக வாழலாம். அதிலிருந்து துணிச்சல் வருகிறது – குறைவான சிந்தனை, அதிக மெளனம், குறைவான கட்டுபாடற்ற தருணங்கள், இயற்கையான கட்டுப்பாடு, தைரியம், ஒரு வேருன்றுதல், ஒரு மண்ணில் இறங்கி இருத்தல்.

இரவுப்புகலிடம்

நீங்கள் வலஇடமாக ஒருமாதிரி அலைபாய்வதாக உணர்ந்தால், உங்களுக்கு உங்களது மையம் எங்கிருக்கிறது என்பதே தெரியவில்லை என்று பொருள். அது நீங்கள் ஹராமையத்தோடு தொடர்பிலில்லை என்பதையே காட்டுகிறது, அதனால் நீங்கள் அந்த தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இரவில் நீங்கள் தூங்கச்செல்லுமுன், படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு, உங்கள் இரண்டுகைகளையும் தொப்புளுக்கு இரண்டுஇஞ்சுக்கு கீழே வைத்து, கொஞ்சம் அழுத்துங்கள். பிறகு சுவாசிக்க ஆரம்பியுங்கள், ஆழமாக சுவாசியுங்கள். சுவாசத்தோடு சேர்ந்து அந்த மையம் மேலெழும்பி கீழே போவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். அங்கிருக்கும் உங்கள் முழுசக்தியும் சுருங்கி, சுருங்கி, சுருங்கி நீங்கள் அங்கே ஒரு சின்னமையமாக, குவிக்கப்பட்ட சக்தியாக மாறி விட்டதாக உணருங்கள். இதை பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்யுங்கள், பிறகு தூங்கச்செல்லுங்கள்.

அதைச் செய்தபடியே தூங்கப்போகலாம்; அது உதவும். பிறகு அந்த இரவு முழுவதும், அந்தமையம் இருக்கும். மறுபடியும் மறுபடியும் ஆழ்உணர்வுநிலை சென்று அங்கே மையம் கொள்ளும். உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே, அந்த இரவு முழுவதும், நீங்கள் பல வழிகளில் அந்த மையத்தோடு ஆழ்ந்த தொடர்பில் இருப்பீர்கள்.

காலையில், தூக்கம்போன உணர்வு வந்ததருணம், உங்கள் கண்களை முதலில் திறக்காதீர்கள். மறுபடியும் உங்கள் கைகளை அங்கே வையுங்கள், கொஞ்சம் அழுத்துங்கள், சுவாசிக்க ஆரம்பியுங்கள். மறுபடியும் அந்த ஹராவை உணருங்கள். இதை பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள். பிறகு எழுந்திருங்கள். இதை ஒவ்வொரு இரவும், ஒவ்வொரு காலையிலும் செய்யுங்கள். மூன்று மாதங்களுக்குள் நீங்கள் மையப்பட்டிருப்பதை உணர்வீர்கள்.

மையத்தில் இருப்பது மிகஅவசியம், இல்லையேல் ஒருவர் பிளவு பட்டிருப்பதாக உணர்வார். பிறகு அந்த ஒன்று என்பது ஒன்றாக இருப்பதல்ல, ஒரு துண்டு என்பதாக - எல்லாம் சிதறுண்டு - ஒரு

தொகுதியாக இல்லாமல், ஒரு முழுமையாக இல்லாமல் போகிறது. அது மோசமான அமைப்புமுறையில் இருப்பதாகும். காரணம் மையமில்லாமல், ஒருமனிதன் தன்னை இழுத்து கொண்டுதான் அலையமுடியும். நேசிக்க முடியாது. மையமில்லா விட்டாலும் நீங்கள் வழக்கமாக செய்கிற காரியங்களை உங்கள் வாழ்க்கையில் செய்யமுடியும், ஆனால் நீங்கள் ஒரு படைப்பாளியாக முடியாது. நீங்கள் குறைந்தபட்சத்தில் வாழ்வீர்கள்: அதிகபட்ச வாழ்வானது உங்களுக்கு சாத்தியப்படாது. மையமடைவதில்தான் ஒருவர் அதிகபட்சமாக, உச்சத்தில், சிகரத்தில் வாழ்கிறார், அந்த உச்சகட்டம் நிகழ்கிறது. - அதுதான் உண்மையான வாழ்க்கை, அதுதான் வாழ்க்கையை வாழ்வது.

பாதுகாப்பான ஒளிவட்டம்

ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் தூங்கச்செல்லுமுன், படுக்கையில் அமர்ந்து, உங்கள் உடலைச்சுற்றி ஒரு ஒளிவட்டமிருப்பதாக, உங்கள் உடலுக்கு ஆறுஇஞ்ச் தள்ளி, உடலைப்போன்றே அமைப்புடன், உங்களைச்சுற்றி, உங்களைபாதுகாத்தபடி இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். அது ஒரு கவசமாகும். அதை ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை செய்யுங்கள், பிறகு, அதை அப்படியே உணர்ந்தபடி, தூங்கச்செல்லுங்கள். அந்த ஒளிவட்டத்தை கற்பனை செய்தபடியே தூங்கச்செல்லுங்கள். அது உங்கள்மீது ஒரு போர்வை போல இருந்து உங்களை பாதுகாப்பதுமாதிரி உணர்ந்தவாறே தூங்கச் செல்லுங்கள், அதனால் வெளியிலிருந்து எந்த பதட்டமும் உள்ளே வராது. எந்த சிந்தனையும் வெளியிலிருந்து உள்ளே நுழையாது, எந்த வெளி அதிர்வுகளும் உங்களுக்குள் வராது. அந்த ஒளிவட்டத்தை உணர்ந்தபடி, தூங்கச்செல்லுங்கள்.

இரவில் கடைசியாக இதை செய்யவேண்டும். . பிறகு அப்படியே தூங்கச்செல்லுங்கள். அந்த ஆழ்தன்னுணர்வற்ற நிலையிலும் அந்த உணர்வு தொடரும். அதுதான் முழுவிஷயம். அந்த முழுஇயக்கமும் நீங்கள்

தன்னுணர்வோடு கற்பனை செய்வதில்தான் ஆரம்பமாகிறது. பிறகு தூங்கத் துவங்குங்கள். போகப்போக, நீங்கள் தூக்கத்தின் பிடியில் இருக்கும்போது, அந்த கற்பனை தொடர்ந்து சுழன்று கொண்டிருக்கும். நீங்கள் தூங்கி விடுவீர்கள், ஆனால் அந்த கற்பனை உங்கள் ஆழ்மனநிலைக்குள் நுழையும். அது ஒரு அசாத்தியமான அழுத்தமான சக்தியாக மாறும்.

நமக்கு அடுத்தவர்களிடமிருந்து நம்மை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது தெரியாது. மற்றவர்கள் அங்கிருப்பது மட்டுமல்ல, அவர்கள் இருப்பதை தொடர்ந்து மெல்லிய அதிர்வுகள் மூலமாக ஒலிபரப்பிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். ஒரு பதட்டமான மனிதன் கடந்துசென்றால், அவர் அப்படியே பதட்டமான அம்புகளை சுற்றிலும் வீசிக்கொண்டேயிருக்கிறார், அது குறிப்பாக உங்களை நோக்கி அல்ல; அவர் அப்படியே சுற்றிலும் எறிந்துகொண்டிருக்கிறார். அவர் சுயஉணர்வற்ற நிலையில் இருக்கிறார்: அவர் தெரிந்தே அதைச் செய்வதில்லை. அவருக்கு பாரமாக இருப்பதால், அவர் அந்த பதட்டத்தை தூக்கியெறியவேண்டும். அவர் அப்படி செய்யாவிட்டால், அவருக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிடும். அவர் தூக்கி எறிய முடிவு செய்து தூக்கி எறிகிறார் என்பதல்ல; அது நிரம்பி வழிகிறது. அது அதிகமாக இருப்பதால் அவரால் கட்டுபடுத்த முடியவில்லை, அது நிரம்பி வழிந்துகொண்டேயிருக்கிறது.

யாரோ உங்களைக் கடந்து செல்கிறார், அவர் எதையோ உங்கள்மீது எறிகிறார். நீங்கள் வாங்குபவராக இருந்தால், உங்களிடம் ஒரு பாதுகாப்பான ஒளி வட்டமில்லா விட்டால்.. மேலும் தியானம் ஒருவரை வாங்குபவராக்கும், உள் வாங்கும் தன்மையை தரும். அதனால் நீங்கள் ஒருமையிலிருந்தால் நல்லது. நீங்கள் தியான மக்களோடு சூழப்பட்டிருந்தால், மிகவும் நல்லது. ஆனால் நீங்கள் இந்த உலகத்தில் இருக்கும்போது, சந்தையில், மக்கள் தியானத்தில் இல்லாதது மட்டுமல்லாமல், மிகுந்த பதட்டத்தோடு, மனக்கலக்கத்தோடு,

ஆயிரத்தியோரு விஷங்கள் அவர்கள் மனதில் இருக்கின்றன, நீங்கள் அவர்களை உள்வாங்கி கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் வளைந்துவிடுகிறீர்கள்: தியானம் ஒருவரை மென்மையாக்கும், அதனால் எது வந்தாலும், அது உள்ளே நுழைந்துவிடுகிறது.

தியானத்திற்கு பிறகு ஒருவர் அந்த பாதுகாப்பான ஒளிவட்டத்தை உருவாக்கவேண்டும். சிலசமயங்களில் அது தன்னிச்சையாக நடக்கும்; சிலசமயங்களில் அப்படி நடக்காது. அது தன்னிச்சையாக உங்களுக்கு நிகழாவிட்டால், நீங்கள் அதற்காக வேலை செய்யவேண்டும். அது மூன்று மாதங்களுக்குள் நடக்கும். மூன்று வாரத்திலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குள் நீங்கள் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தவராகி விட்டதை உணர்வீர்கள். அதனால் இரவில் இப்படி யோசித்தவாறே தூங்கச்செல்லுங்கள்.

காலையில் முதல் சிந்தனையே இதுவாகத்தான் இருக்கவேண்டும். இப்போது தூக்கம் போய்விட்டது என்பது உங்கள் நினைவுக்கு வந்தவுடன், உங்கள் கண்களைத் திறக்காதீர்கள். அந்த ஒளிவட்டத்தை உங்கள் உடல் முழுவதிலும் உணர்ந்து அது உங்களை பாதுகாப்பதாக நினையுங்கள். இதை ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை செய்து பிறகு எழுந்திருங்கள். நீங்கள் குளிக்கும்போது, நீங்கள் டீ அருந்தும்போது, இதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டேயிருங்கள். பிறகு பகலில் உங்களுக்கு நேரம் இருக்கும்போது - காரிலோ அல்லது ரயிலிலோ அமர்ந்திருக்கும்போது, அல்லது அலுவலகத்தில் ஏதாவது செய்துகொண்டிருக்கும்போது, மறுபடியும் அதில் ஓய்வெடுங்கள். ஒரு சிறியதருணம் கிடைத்தாலும் அதை நினையுங்கள்.

மூன்று வாரத்திலிருந்து, மூன்று மாதங்களுக்குள் அது திடப்பொருள் போலாகி விட்டதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். அது உங்களை சூழ்ந்திருக்கும், நீங்கள் ஒரு கூட்டத்தை கடந்தாலும் நீங்கள் பாதிக்கப்படாமல், அது உங்களை தொடமுடியாமல் இருப்பதை

உங்களால் உணரமுடியும். அது உங்களை அசாத்தியமான மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும், காரணம் இப்போதுதான் உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்னை உங்களுடையது, வேறுயாருடையதும் அல்ல.

ஒருவர் தன் பிரச்னைகளை சுலபமாக தீர்க்க முடியும். காரணம் அது அவருக்கு சொந்தமானது. நீங்கள் அடுத்தவர் பிரச்னைகளை பெற்றுக் கொண்டேயிருந்தால், அது சிரமாகிவிடும். உங்களால் அதை தீர்க்கமுடியாது. காரணம் முதலில் அது உங்களுக்குச் சொந்தமான பிரச்னை அல்ல.

பாதுகாப்பான ஒளிவட்டத்தை உருவாக்க முயலுங்கள். உங்களால் அதையும் அதன் செயல்பாட்டையும் பார்க்கமுடியும். நீங்கள் முழுமையாக பாதுகாக்கப்பட்டிருப்பதை உங்களால் உணரமுடியும். நீங்கள் எங்கே போனாலும், விஷயங்கள் உங்களிடம் வரும். ஆனால் அது திரும்பி போய்விடும். அது உங்களைத் தொடாது.

சமநிலைச் செயல்

உங்களுடைய மூளையில் வலது, இடதுபக்கங்கள் தனித்தனியாக செயல்படுகின்றன. எல்லாருக்குமே அப்படித்தான். ஆனால் தியானம் ஆழமாக சென்று உங்களை தாக்கும்போது, இந்தபிரிவு, இந்த வித்தியாசம் மிகைப்பட்டுத் தெரியும்.

தனியாக மௌனமாக அமருங்கள். உங்கள் கண்களை அழுத்துங்கள். உங்கள் கண்களை நன்றாக ஒரு வெளிச்சம் வருவதை பார்ப்பதுவரை அழுத்துங்கள். கண்களை அதிகமாக காயப்படுத்தாதீர்கள், லேசான வலி இருந்தால் பரவாயில்லை. அதில் தெரியும் வெளிச்சத்தைப் பாருங்கள். அது பல விஷயங்களை சரி செய்யும்.

இதை ஒரு நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை செய்யுங்கள் – கண்களை அழுத்துங்கள் – பிறகு ஐந்துநிமிடம் ஓய்வு, மறுபடியும் அழுத்துங்கள். இதை ஒரு நாற்பது நிமிடங்கள் , பிறகு குளிர்ந்தநீரை முகத்தில் தெளியுங்கள். கண்களைமூடி அந்த குளிர்ச்சியை அனுபவியுங்கள்.

இதை ஒரு பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்யுங்கள். இது மூளையில் பல விஷயங்களை சரி செய்யும், நீங்கள் கூர்மையான திறனோடு இருப்பதாக உணர்வீர்கள்.

இங்கே இருத்தல்

நீங்கள் தன்னுணர்வில் வளர்ந்தால், உலகம் மாறத்துவங்கும். எதையும் நேரடியாக செய்யத் தேவையில்லை. எல்லா மாற்றங்களுமே அதனுடைய போக்கில் தானாக நடக்கும். செய்யவேண்டிய ஒரே விஷயம் தன்னுணர்வோடு இருக்க எடுக்கும் முயற்சிதான்.

நீங்கள் செய்கிற எல்லா காரியங்களையும் மேலும் அதிக தன்னுணர்வோடு செய்யுங்கள். நடக்கும்போது, தன்னுணர்வோடு நடந்துசெல்லுங்கள்; உங்களுடைய முழுகவனத்தையும் நடப்பதில் செலுத்துங்கள். தன்னுணர்வு இல்லாமல் நடப்பதற்கும், நடப்பதில் தன்னுணர்வின் தரத்தை கொண்டு வந்து நடப்பதற்கும் பெரிய வித்தியாசம் உண்டு. அந்த மாற்றம் மிகதீவிரமானதாக இருக்கும். அது வெளியிலிருந்து பார்த்தால் தெரியாது, ஆனால் உள்ளுக்குள் அது உண்மையில் வேறு ஒரு பரிமாணத்திற்கு நகரும்.

சில சின்ன செயல்களை முயலுங்கள்: உதாரணமாக, உங்கள் கைகளை நகர்த்துங்கள், அதை நீங்கள் இயந்திரத்தனமாக செய்யலாம். பிறகு தன்னுணர்வோடு, மெதுவாக, மெதுவாக, அந்த நகர்த்துவதை உணர்ந்து, நீங்கள் எப்படி நகர்த்துகிறீர்கள் என்பதை உள்ளே உணர்ந்தபடியே செய்யுங்கள்.

இந்த சின்ன செய்கையால், நீங்கள் தெய்வீகத்தின் பிடியில் இருக்கிறீர்கள், காரணம் ஒரு அற்புதம் நடக்கிறது. அது விஞ்ஞானத்தினால் கண்டுபிடிக்கமுடியாத ஒரு மிகப்பெரிய அற்புதம். நீங்கள் கைகளை நகர்த்த நினைக்கிறீர்கள், கை உங்கள் முடிவை பின்தொடர்கிறது. அது ஒரு அற்புதம். காரணம் இது தன்னுணர்வுடன் சம்பந்தப்பட்ட விவகாரம் அது மட்டுமல்ல, விஷயங்கள் தன்னுணர்வை தொடர்கின்றன. அதற்கான பாலம் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அது ஒரு மாயம். விஷயத்தின்மீது மனம் காட்டும் அதிகாரம்: அதுதான் அந்த மாயம். இதை நீங்கள் நாள் முழுவதும் செய்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் இதை தன்னுணர்வோடு செய்யவில்லை.

இல்லையென்றால் இந்த சாதாரண செய்கையினாலேயே உங்களுக்குள் தியானம் பெரிய அளவில் நிகழ்ந்திருக்கும். இப்படித்தான் தெய்வீகம் இந்த முழு பிரபஞ்சத்தையும் நகர்த்துகிறது.

அதனால், நடப்பது, உட்காருவது, கேட்பது, அல்லது பேசுவது, எல்லாவற்றிலும் கவனமாக இருங்கள்.

உங்களை ஒன்றிணையுங்கள்

ஒவ்வொரு சுவாசம் வெளியே போகும்போதும், "ஒன்று; என்று சொல்லுங்கள். சுவாசம் வெளியே போகும்போது "ஒன்று" என்று

சொல்லுங்கள். உள்ளே இழுக்கும்போது எதுவும் சொல்லாதீர்கள். அதனால் ஒவ்வொரு சுவாசம் வெளியே போகும் போதும் ``ஒன்று... ஒன்று... ஒன்று `` எனக் கூறுங்கள். அதை சொல்வது மட்டுமல்லாமல், முழு இருத்தலுமே ஒன்று என்பதை உணருங்கள், அது இணைந்திருப்பது. இதை சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால் அந்த உணர்வோடு, ``ஒன்று`` என்று சொல்லுவது உதவும்.

இதை தினமும் ஒரு இருபது நிமிடங்கள் செய்யுங்கள், இதை நீங்கள் செய்யும்போது உங்களை யாரும் தொந்தரவு செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் கண்களை திறந்து கடிகாரத்தை பாருங்கள், ஆனால் எழுப்புமணியை வைக்காதீர்கள். உங்களுக்கு அதிர்வு தரும் எதுவுமே கெட்டதுதான், அதனால் இதைச் செய்யும்போது அறையில் தொலைபேசியைகூட வைக்காதீர்கள், யாரும் கதவைகூட தட்டக்கூடாது. அந்த இருபது நிமிடங்கள் நீங்கள் தளர்வாக இருக்கவேண்டும். அறையில் சத்தமிருந்தால், காதில் எதையாவது சொருகிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு வெளிசுவாசத்திற்கும் `ஒன்று' என்று சொல்லும்போது அது, உங்களை அமைதிப்படுத்தி, மெளனமாக ஒன்றிணைக்கும். அதை நீங்கள் கற்பனை செய்யவே முடியாது. இதை பகலில் செய்யுங்கள், இரவில் ஒருபோதும் செய்ய வேண்டாம். இல்லையென்றால் உங்கள் தூக்கம் கெடும். காரணம் இது உங்களை மிக ஓய்வாக வைப்பதால் உங்களுக்கு தூக்கம் வராது. நீங்கள் புத்துணர்ச்சியோடு இருப்பீர்கள். சரியான நேரம் காலைதான், இல்லையென்றால் மதியம், ஆனால் இரவில் ஒருபோதும் அல்ல.

லா – வோட்ஸூவின் ரகசியம்

நான் உங்களுக்கு லா - வோட்ஸுவின் ரகசிய சூத்திரம் ஒன்றைச் சொல்கிறேன். இது எங்கும் எழுதி வைக்கப்படவில்லை, ஆனால் வார்த்தைகள் வாய்மொழியாக அவருடைய சீடர்களுக்கு காலங்காலமாக கொடுக்கப்பட்டது. தியானத்தின் ஒரு முறைக்கான சூத்திரம் இது.

லா-வோட்ஸு சொல்கிறார் : காலை பத்மாசனம் போட்டு அமருங்கள். உங்களுக்குள் ஒரு எடை இயந்திரம் இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த எடைபோடும் இயந்திரம் உங்களின் இரு பக்கமார்புகளின் இடையே உள்ளது. அதன் முள் உங்கள் இரு கண்களுக்கு நடுவே, உங்கள் மூன்றாவது கண் இருக்கும் இடத்தில் இருக்கிறது.. அதனுடைய இணைப்பு நூல் உங்கள் மூளையில் இருக்கிறது. இந்த எடைபோடும் இயந்திரம் உங்களுக்குள் இருப்பதான உணர்வோடு இருபத்திநாலு மணிநேரமும், நாள் முழுவதுமாக இருங்கள். அந்த எடைஇயந்திரத்தின் அளவுகோல் இருபக்கமும் ஒரேஅளவில் இருந்து, அதன் முள் நடுவில் இருக்கவேண்டும். நீங்கள் அந்த எடை இயந்திரத்தை உள்ளுக்கும் சமநிலைபடுத்தினால் நீங்கள் உங்கள் பயணத்தை முடித்துவிட்டீர்கள்.

ஆனால் அது மிகவும் கடினம். ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் போதும் கூட அந்த எடைஇயந்திரத்தின் அளவுகோல் மேலும்கீழும் போவதைக்காண்பீர்கள். நீங்கள் அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள் - திடீரென்று ஒருவர் அறைக்குள் வருகிறார், அந்த எடைஇயந்திரம் மேலும்கீழும் நகர்கிறது. லா - வோட்ஸு சொல்கிறார், `` உங்கள் தன்னுணர்வை சமன் செய்யுங்கள். இரண்டு எதிர்நிலைகளும் சமமாக இருக்கவேண்டும், அந்த நடுப்புள்ளி மட்டும் மையப்படுத்தப்படவேண்டும். வாழ்க்கை உங்களுக்கு சந்தோஷத்தை, துக்கத்தை, வெளிச்சத்தை, இருளை, மரியாதை, அவமரியாதை எதைவேண்டுமானாலும் கொடுக்கலாம், ஆனால் உங்கள் கண்கள் உள்ளுக்குள் உள்ள சமநிலையை பார்த்து, அதை சரிசெய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.''

ஒருநாள் சரியான சமநிலை வரும் – அப்போது அங்கே வாழ்க்கையில்லை, ஆனால் பிரபஞ்சம் இருக்கிறது, அங்கே அலைகள் இல்லை. ஆனால் கடல் இருக்கிறது; அங்கே 'நான்' இல்லை, ஆனால் எல்லாமும் இருக்கிறது.

உள்ளே இருக்கும் புத்தரைப் பாருங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கவேண்டும், அது எந்த நேரமாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது செய்யுங்கள். ஆனால் வயிறு காலியாக இருக்கும்போது செய்தால் நல்லது. வயிறு காலியாக இருக்கும்போது அதிக பலமிருக்கும். – அதற்காக ஒருவர் பசியோடு இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை – வயிறு முழுமையாக நிரம்பி இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் சாப்பிட்டு, இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரம் கழித்து செய்யுங்கள். ஒரு சூடான தேநீர் நல்லது, ஒரு கப் தேநீர் உதவும்.

இரண்டாவது விஷயம் : அதற்கு முன்பு உங்களால் குளிக்க முடிந்தால், அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். சூடான வெந்நீரில் குளித்து குளிர்ந்த ஷவரில் குளிக்க வேண்டும். முதலில் உங்களை சூடான நீரில் நனைத்து பின் குளிர்ச்சியான தண்ணீரில் குளிக்கலாம். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதோடு முடித்துக் கொள்ளலாம். இது உங்களை தயார் செய்து கொள்ள உதவும்.

பின்பு ஒரு கோப்பை தேநீர் எடுத்துக் கொண்டு வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தரையில் உட்காரலாம், கீழே ஒரு தலையணையை வைத்துக்கொள்ளலாம்; அது நல்லது. அது கடினமாக இருந்தால், அல்லது அந்த பாணி கடினமாக இருந்தால் நீங்கள் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.

உடலை தளரவிடுங்கள், பிறகு மார்புக்கு நடுவே, உங்கள் விலாஎலும்பு முடிந்து வயிறு துவங்கும் இடத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். கண்களை மூடியபடி, அங்கே ஒரு சிறிய புத்தர்சிலை இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். புத்தர் சிலையின் வெளிப்புற வடிவத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு புத்தர் சிலையை வைத்துக் கொண்டால் அதை கற்பனை செய்துகொள்ள வசதியாக இருக்கும். இரண்டு இன்ச் புத்தர் சிலை போதுமானது.

அது ஒளியினால் செய்யப்பட்டது போல கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதிலிருந்து ஒளிக்கீற்றுகள் பரவுவதாக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். அதில் மூழ்குங்கள். அதன்மூலம் நீங்கள் அதனுள் சுலபமாக போகலாம் ... ஒளிக்கீற்றுகள் பரவுகிறது, உங்கள் முழுஉடலையும் நிரப்புகிறது.

நீங்கள் தரையில் புத்தரைபோல் அமரமுடிந்தால், அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். காரணம் அந்த உருவமும், அந்த பாணியும் ஒளியினுள் ஒன்றாக பொருந்த வசதியாக இருக்கும். அந்த ஒளிக்கீற்றுகள் பரவுகிறது, உடல் முழுவதும் ஒளியாக இருக்கிறது. பிறகு அந்த ஒளிக்கீற்றுகள் உடலுக்கு வெளியே பரவுகிறது - உள்ளே கற்பனையை தொடர்ந்து செய்யுங்கள். அந்த ஒளிக்கீற்றுகள் கூரையைத்தொட்டு, சுவரை தொட்டு, பிறகு அவை அறைக்கு வெளியே பரவி போகிறது. அவை பரவிக்கொண்டேயிருக்கிறன, பரவிபோய்க் கொண்டேயிருக்கிறது. பதினைந்துநிமிடங்களில், அவை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறவரையில் இந்த அண்டம் முழுவதையும் மூடட்டும்.

பெரும் அமைதி உள்ளே எழும். அப்படியே ஒரு பத்துநிமிடங்கள் இருங்கள். அண்டம் முழுவதும் ஒளிக்கீற்றுகள், அதன் மையத்தில் உங்களின் உள்ளார்ந்த இதயம். அந்த நிலையை அப்படியே ஒரு பத்துநிமிடம் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். அதையே நினைத்துக்

கொண்டிருங்கள்; அந்த ஒளிகீற்றுக்களை உணர்ந்து கொண்டேயிருங்கள், போய்க்கொண்டேயிருங்கள். அண்டம் முழுவதும் அந்த ஒளிகீற்றுக்கள்.

பிறகு பின்னால் சுருங்குங்கள், மெதுவாக – மெதுவாக நீங்கள் வெளியே போனதைப்போல, மெதுவாக பின்னால் சுருங்குங்கள். அந்த ஒளியினால் ஆன இரண்டு இஞ்சு புத்தர் சிலைக்கு, உங்கள் உள்ளே உள்ள புத்தரிடம் திரும்பி வாருங்கள் .

பிறகு அது அப்படியே திடீரென்று மறையட்டும். அதுதான் முக்கியம், அந்த முழுநிகழ்விலும் மிகமுக்கியமான விஷயம். அது அப்படியே மறையட்டும், பின் அங்கே ஒரு நகல் உருவம் மீதமிருக்கும். நீங்கள் வெகுநேரம் ஒரு ஜன்னலைப் பார்க்கிறீர்கள், பிறகு கண்களை மூடுகிறீர்கள், உங்களுக்கு அந்த ஜன்னலின் நகல் உருவம் கண்களில் ஏற்படும். அதுபோல புத்தர்சிலை முழுஒளியோடு அங்கிருந்தது: திடீரென்று அப்படியே, அது மறையட்டும். பிறகு ஒரு இருளான புத்தர்சிலை, ஒரு நகல் வடிவ சிலை. பின் வெறுமை. அதை அப்படியே ஒரு ஐந்து அல்லது பத்துநிமிடங்கள் பிடித்து வையுங்கள் – அந்த பள்ளம், அந்த வெறுமை.

முதல்கட்டத்தில், அந்த ஒளிகீற்றுக்கள் அண்டம் முழுவதும் பரவும்போது, நீங்கள் இதுவரையில் உணர்ந்திராத ஒரு பெரிய அமைதியை உணர்வீர்கள். மிகப் பெரிய அளவிலான விரிவாக தோன்றும். நீங்கள் பெரிதாகி, இந்த முழுபிரபஞ்சமும் உங்களுக்குள் இருப்பதைப்போன்ற ஒருஉணர்வு இருக்கும்.

இரண்டாவதுகட்டத்தில், அமைதிக்குப் பதிலாக, உங்களுக்குள் ஒரு பரவசம் வரும். அந்த புத்தர் சிலையே நகலாகும்போது, எல்லா ஒளியும் மறைந்து, அங்கே ஒரு இருள், மெளனம் வரும்போது, உங்களுக்கு எந்த

காரணமும் இல்லாமல் ஒரு பெரிய பரவசநிலையை உணர்வீர்கள். ஒரு நல்இருத்தல் உங்களுக்குள் எழுகிறது – அதை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதனால் இந்த முழுநிகழ்வும் நிகழ்ந்து முடிய நாற்பத்தைந்துநிமிடங்கள் பிடிக்கும், நாற்பத்தைந்திலிருந்து அறுபதுநிமிடங்கள் வரை.

இது இரவில் நீங்கள் தூங்கச்செல்வதற்கு முன் நடக்கட்டும். அதுதான் சரியான நேரம். செய்துவிட்டு தூங்கச்செல்லுங்கள். அதனால் அந்த அதிர்வுகள் இரவு முழுவதுமே இருக்கும், உங்கள் கனவில் பலமுறை அந்த புத்தர்சிலை வரும். : உங்கள் கனவில் பலமுறை அந்த ஒளிக்கீற்றுகளை உணர்வீர்கள். காலையில் உங்கள் தூக்கம் முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான தரத்தில் இருந்ததை உணர்வீர்கள். அது வெறும் தூக்கமல்ல: தூக்கத்தைவிட அதிகமான ஆக்கபூர்வமான ஏதோ அங்கே இருந்தது: ஏதோ ஒரு இருத்தல் அங்கிருந்தது. தூக்கம் கலைந்து எழுந்து வரும்போது நீங்கள் அதிகபுத்துணர்ச்சியோடு வருவீர்கள், அதிக கவனமுடையவராக, வாழ்க்கைக்கு அதிக முழுமையான மதிப்புணர்ச்சி உடையவராக இருப்பீர்கள்.

உள்ளிருக்கும் சைபரை கண்டெடுங்கள்.

தூங்கச்செல்வதற்கு முன், இதை செய்யுங்கள். கண்களை மூடியபடி படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு, ஒரு கறும் பலகையை கற்பனை செய்யுங்கள், எத்தனை கறுப்பாக கற்பனை செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு கறுப்பாக. பிறகு அந்த கறும்பலகையில் மூன்று என்கிற எண் இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். மூன்றுமுறை செய்யுங்கள். முதலில் கற்பனை செய்து அதை அழித்துவிடுங்கள். மறுபடியும் கற்பனை செய்துவிட்டு அழியுங்கள், மறுபடியும் கற்பனை செய்துவிட்டு, அழித்துவிடுங்கள். இப்போது எண் இரண்டை நினையுங்கள், மூன்றுமுறை, பிறகு எண்

ஒன்று, மூன்றுமுறை. பிறகு பூஜ்யத்தை நினையுங்கள். மூன்றுமுறை. நீங்கள் மூன்றாவது பூஜ்யத்தை அடையும்போது, அதை அழிக்கும்போது, நீங்கள் இதுவரையில் கண்டிராத ஒரு பெரும் மெளனத்தை உணர்வீர்கள்.

என்றாவது நீங்கள் முழுமையான மெளனத்தில் விழுவீர்கள், ஏதோ முழு பிரபஞ்சமுமே, திடீரென்று மறைந்து, எதுவுமே இல்லாமல் போய் விட்டதைப்போல. அது ஒரு சிறந்த தோற்ற தரிசனம்.

அதனால் இரவில் நீங்கள் தூங்கச்செல்லுமுன், இந்த சாதாரண செயலை செய்யுங்கள் - அப்படியே படுக்கையில் படுத்தபடி - ஆனால் அதை முடிக்கவேண்டுமென்பதை நினையில் கொள்ளுங்கள். காரணம் அந்த செயல் மிகுந்த மெளனத்தைக்கொடுக்கும். அது ஒரு சாதாரண செயல்தான். அதிகபட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகாது, ஆனால் நீங்கள் அதை முடிக்குமுன்பு தூங்கி விடக்கூடும். அதை முடிக்க முயலுங்கள், தூங்கச்செல்லாதீர்கள் - அந்த மூன்றாவது பூஜ்யம் வரவேண்டும் - அவசரப்படாதீர்கள், மெதுவாக, அன்போடு செய்யுங்கள்.