பொருளடக்கம்

1.	உள்-ஆலிங்கனம்	1
2.	தியானமும், மனதின் நுண்ணுணர்வும்	5
3.	அஹங்காரம் நீக்க, குழு விவாதம்	11
4.	சுய பரிசோதனை மேன்மைக்கு வழி	25
5.	மேன்மை பேணுதல்	31
6.	உள்ளுறையும் சக்தி	39
7.	க்ஷேத்ராடனமும் அதன் நிறைவும்	45
8.	இறைவழிபாட்டிலிருந்து நற்சீடராக	53
9.	குரு சன்னிதியில் தியானத்தின் பங்கு	57
10.	மனமே இலக்கு	63
11.	அன்பும், இரக்கமும் கொள்-குற்றம் தவிர்	71
12.	தடைகளை எதிர் கொளல்-அணுகுதல் முவ்விதம்	79
13.	துன்புற்ற மனதை சீரமைத்தல்	85
14.	இடைப்பழக்கத்தால் வளம் பெறுதல்	91
15.	வெளிப்படையாயிருத்தல்-ஓர் சிறந்த சாதனை	99
16.	பணிவும் கவனமும்-சாதனையின் சாரம்	107
17.	நம்பிக்கைப்பொருளும், நம்பும் மனமும்	111
18.	ஆத்மவான் - நேர்மையும் பக்குவமுமானவர்	115

19.	ஒவ்வொரு செயலும் இறை வழிபாடே	121
20.	நான்கு ஆச்ரமங்களுக்கும் அப்பால்	127
21.	மனதிற்கு சிகிச்சை	133
22.	அன்பு - ஆன்மீக சாதனைக்கு மிக்க உகந்தது	137
23.	தீக்ஷையும், சாதகரின் வளர்ச்சியும்	143
24.	நேர்மை - மிக அத்யாவசியமானது	147
25.	ஆத்ம-ஞானத்தின் பயன்கள்	153
26.	வளர வேண்டுமென்ற மனோதிடம்	163
27.	பிடிவாதம்	169
28.	நைஷ்டிக பிரம்மச்சர்யம்	173
29.	உள்நிறைவைக் கண்டுணர்தல்	181
30.	அஹங்காரம் அகற்றுதல்	187
31.	தூயவராவதற்குத் தீவிர முயற்சி	193
32.	கடந்த காலத்தில் வாழ்வது-தவறான மனோபாவம்	199
33.	சமயம், ஆன்மீகம் - பயன்	205

1 உள்-ஆலிங்கனம்

1999 ஏப்ரல் 17

ஹரி: ஓம் தத் சத். ஜெய் குரு.

நீங்கள் பிரபஞ்சத்தை பார்க்கும் போது, எல்லா பொருள்களும், அவற்றின் ஒவ்வொறு அணுவும் எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பதை அறிவீர்கள். அப்படிப்பட்ட, எப்பொழுதும் இயங்கும் இப்பிரபஞ்சத்தில், அச்சலனத்தை உருவாக்கி, அதை நிலைநிறுத்திக் கொண்டிருக்கும் மையப்பகுதி ஒன்று இருத்தல் வேண்டும்.

இப்பிரபஞ்ச மையத்தை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாமலிருக்கலாம்; ஏனெனில் இப்பிரபஞ்சம் முடிவில்லாதது. எனவே அதன் மையப் பகுதி எங்குள்ளதென்பது உங்கள் கற்பனைக்கு அப்பாற் பட்டதாகவே இருக்கும். மேலும் இவ்வுலகின் இருப்பை முன்பாகவே அறிந்த பின்பு தானே, இதன் 'மையம்' எங்கு உள்ளதென்ற கருத்தே எழ முடியும். ஆனால் இங்கு நாம் இப்பிரபஞ்சம் எதிலிருந்து உண்டானதோ, அந்நிலை அல்லது ஆதாரம் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆதலால், எவ்வளவு தான் இப்பிரபஞ்சத்தைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பினும் அதன் மையப்பகுதி ஊகித்து அறிந்து கொள்ள முடியாததாயுள்ளது.

ஆனால் இப்பிரபஞ்சம் போன்று ஒன்று உங்கள் வெகு அருகிலுள்ளது, அதாவது உங்களுக்குள்ளேயே, உங்கள் உடலால் சூழப்பட்டுள்ளது. இவ்வுடலில், இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ளது போலவே வஸ்துவும், சக்தியும்

உள்ளன. இவ்விரண்டையும் தாண்டி, உணர்வுநிலையின் பல படிகளான மனம், சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள், அறிவு, மற்றும் அஹங்காரம் முதலியவை உள்ளன. இவையனைத்துமே உணர்வு தலத்திற்கு உட்பட்டிருக்கின்றன. நீங்கள் இன்னும் சற்று உற்று ஆராய்வீர்களானால், இவற்றிற்கு காரணமாக அமைந்துள்ள ஓர் நடுப்பகுதியைக் காண்பீர்கள். அது தான் 'நான்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

பௌதிக நிலைப்பாட்டில், ஒரு வட்டத்தின் நடுப்புள்ளி போன்று, அது ஒரு சரியான நடுப்பகுதி அல்ல. மாறாக, விண்வெளியில் உள்ளது போன்று, பிரபஞ்சத்தின் ஸ்தூல வஸ்துக்களை தன்னுள் அடக்கியுள்ள ஒரு மாயமான, புரிந்துகொள்ள முடியாத உறை போன்ற இருப்பாகும். உங்களுக்குள் உள்ள அப்பாகத்தை நீங்கள் உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டும்.

இதைச் செய்ய முடியாவிடில் ஆன்மீகம் அல்லது ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தமும் இல்லை. என் பேச்சைக் கேட்டும், அல்லது புத்தகங்களைப் படித்தும், அதனால் பலர் என்னிடம் நெருங்கி, முடிவில், தங்களுக்கு ஆத்ம-ஞானமாகிய, பிரம்ம-வித்யையில் தீட்சை பெறும் ஆவலைத் தெரிவிப்பர். சிறப்பான உபதேசத்திற்கென உள்ள தனியறையில், அவர்களுடன் அமர்ந்து, உள்ளுறையும் அந்தராத்மாவை அவர்களுக்கு நான் உணர வைப்பேன். இந்த ஆத்மானுபூதி அனுபவிக்கப்படவில்லையாயின், ஆன்மீக வாழ்வு சாரமற்ற ஒரு வாழ்வாகவே இருக்கும். இவ்வுடலை இயக்குகின்ற, ஆயினும் உடலிலிருந்து வேறுபட்டதாக உள்ள அந்த சேதனா சக்தியை ஒரு உண்மையான சாதகர் நிச்சியமாக உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டும்.

இந்த தனிப்பட்ட நேரிடையான அனுபவம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம், இவ்வுண்மையை அனுபவித்ததால் நம்முள் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய சீர்திருத்தம், நற்பண்புகள், மற்றும் மேன்மை ஆகியவை. இவற்றை நம் தனித்துவத்திலும், மற்றவர்களுடனான இடைப்பழக்கத்திலும் நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். முதலாவதாக இவ்வனுபவம் தவிர்க்க முடியாததும்,

முக்கியமானதுமாகும். அதே அளவு, ஆத்மானுபவத்திற்குப் பின் பரஸ்பர பரிமாற்றங்களில் மேன்மையடைதலும் அவசியம்.

இவ்விரண்டு விஷயத்தில், என்னிடம் தீட்சை பெற்ற சிலர், தேவையான அளவு உள்வாங்கிக்கொள்ளவில்லை என்றே எண்ணுகிறேன். அவர்கள் உள்ளேயுள்ள சேதனா சக்தியுடன் இணைவதில் போதுமான வெற்றி பெறவில்லை. மட்டுமல்ல, பரஸ்பர பரிமாற்ற வாழ்விலும் தேவையான மேன்மையைப் பெறவில்லை. இவ்வுள் இணைப்பு உங்கள் எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாகும். இழைக்கப்பட்ட குற்றங்கள் திருந்தும். அனைத்தும் புனிதமாகும். நீங்கள் விம்மிக் கதறி அழலாம். ஆனால் எந்த வழியிலாவது உள் அனுபவம் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட வேண்டும்.

இவ்வனுபவத்தால், உங்கள் அறிவு கூர்மையாகும், மனம் தூய்மைப்படும், புலன்கள் அடக்கப்படும். நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டு, நம்பிக்கையோடு இருக்க வேண்டும். அதிலிருந்து வலிமை பெற வேண்டும். இந்த ‘உள்’ இணைப்பால், நீங்கள் ஒரு பிரத்தியேகமான, முழுமையான சாதகராக வேண்டும். வாழ்வில் நீங்கள் செய்யும் அனைத்தும் - அது, உத்தியோகத்திலாகட்டும், சமூகத்திலோ அல்லது வேறு எதுவாயினும் - புனிதமும், மேன்மையும் அடைய வேண்டும்.

ஒருவருடைய தனிப்பட்ட அனுபவம் என்பது ஆன்மீகத்தின் இறுதி வாக்காகும். வேதாந்த நூல்களின் வலியுறுத்தலுடன், காரணகாரியத்தால் பகுத்தறிந்து புரிந்து கொள்வதும் அதற்கிணையான முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. முதலில் சொந்த அனுபவமாகி, அது பின் வேதாந்த வாக்கியங்களால் உறுதியாக்கப்பட்டு, அதன் பின் பகுத்தறியப்படுகிறது. இவை அனைத்தும் அழகாகக் கலந்து, ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் போது, சாதகர் சித்தனாகிறார்.

ஹரி: ஓம் தத் சத். ஜெய் குரு.

இப்பொழுது ஆத்மா எனப்படும் மையம் உங்களுடலில் இருப்பதைக் கூட அறிய மாட்டீர்கள். அதை முதலில் அடையாளம் கண்டு, பின்பு அதை இப்பிரபஞ்சம் முழுவதையும் சூழ்ந்திருக்கும் ஒரு முழுமையான வட்டமாக உணருங்கள்.

2 தியானமும், மனதின் நுண்ணுணர்வும்

1999 அக்டோபர் 24

ஹரி: ஓம் தத் சத். ஜெய் குரு.

கோலாலம்பூரில், தியானத்தைப் பற்றி உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். 'ஏன் தியானிக்க வேண்டும்' என்பதே விவாத விஷயம். ஒருவர் தன்னுடைய மனதைப் படித்து, புரிந்து கொண்டு, மதிப்பிடுதலே தியானத்தின் முதற்பயன் என விளக்கினேன்.

மனம் எவ்வாறு செயல் புரிகிறது என்பதை அறியாமலேயே தான் பெரும்பாலானோர் அதை உபயோகிக்கின்றனர். நாம் வீடுகளில் வசிக்கிறோம். அவ்வீடு எப்படி கட்டப்பட்டதென்றோ, அதில் என்னென்ன தொழில் நுட்பங்களை கையாண்டுள்ளனர் என்பதை நாம் அறிவோமா? சுவர்களுக்கு பூச்சுவேலை முடிவாக எப்படி கொடுக்க வேண்டும், சுவர்களின் கனம் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும், அஸ்திவாரம் எவ்வளவு வலுவாயிருத்தல் வேண்டும் ஆகிய விஷயங்கள் வீடு கட்டு முன்பே கவனிக்கப்படவேண்டும். ஆனால் இவற்றைப்பற்றியொன்றும் அறியாமலேயே அவ்வீட்டில் வசிக்கிறோம். அது போலவே பல இயந்திரங்களை நம் வாழ்விலும் வேலை செய்யும் இடத்திலும் உபயோகிக்கிறோம். அதை சுலபமாகக் கையாளுகிறோம். ஆயினும் அதைத் தயாரிக்க தேவைப்பட்ட தொழில் நுட்பம் பற்றி அறிந்திருக்க மாட்டோம்.

அது போலவே தான், அனைவரும் தம் மனதை உபயோகிக்கின்றனர். ஆனால் மனம் என்பது என்னவென்று அவர்களுக்கு அவசியம் தெரிந்திருக்கவேண்டும் என்பதில்லை.

நாம் உபயோகிக்கும் பல பொருள்களின் விஷயத்தில், நம் வீடு உட்பட, நமக்கு அதன் உள் விவரங்கள் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. ஏனெனில் அதன் தொழில் நுட்பமும், தயாரிப்பும் மற்றவர்களுடையது. அதை வாங்கி உபயோகிக்கும் சௌகர்யம் உள்ளது. மனித மனத்தைப் பொறுத்த மட்டில் மற்றவர்கள் அதில் நுழைய வழி இருக்கிறதா என்ன? எனவே வாழ்வில் நீங்கள் உபயோகிக்கும் மற்ற பொருள்கள் போலல்லாமல், உங்கள் மனதினுள் நீங்கள் மட்டுமே கடந்து செல்ல முடியும். உங்களால் மட்டுமே மனதைப் புரிந்து திறமையுடன் செயல்பட வைக்க முடியும். ஆகவே உங்கள் மனதைப்பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். கட்டாயமும் கூட.

தியானத்தில், முதலாவதாக, உங்கள் மனம் எப்படி செயல்படுகிறதென்பதை அறிய முடியும். தியானத்தின் பயன், மனதை சமாதி எனப்படும் மெய்மறந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்வது தான். ஆனால் இச்சமாதி, தியானத்தின் ஒரு தோற்றம். சமாதி நிலையை அடைவதற்கு, அந்நிலைக்கு ஏற்புடையதான காரணம், சூழ்நிலை என்னவென்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சமாதி அடைந்த பின்பும், அச்சமாதி அனுபவத்தினால், மனதின் செயல்பாட்டை நன்கு கவனித்து, புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தியானத்திற்கு முன்பும் பின்பும், நம் விசாரம் முழுவதும் மனதைப் பற்றியதாகவே இருக்கிறது. உடலில் நில்லாது சுற்றிவரும் இரத்த ஓட்டம் போலும், நுரையீரல் தொடர்ந்து சுவாசிப்பது போலும், இதயம் இடைவிடாது துடிப்பது போல், மூளை உடலின் பல பாகங்களுக்குச் கட்டளை பிறப்பிப்பது போல், மனமும் ஓயாது செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒன்று. அது வேலை செய்யும் தரத்திலும், அதன் தூய்மையிலும் தான் வித்தியாசப்படுகிறது.

ஒவ்வொறு நாளும், பிரபாத-ரச்மியின் போது நான் பேச வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறீர்கள். என் மனம் துடிப்பாக நற்கருத்துக்களை தோற்றுவிக்க வில்லையாயின், நான் பேச முடியுமா? ஆக, மனம் செயலின்றி, அசைவற்று, உணர்வற்று, இருக்க வேண்டுமா, அல்லது துடிப்புடன், சுறுசுறுப்பாக, உணர்வுடன் இயங்க வேண்டுமா? உணரும் திறமையை இழக்கக் கூடாது. மாறாக அது அதிகரித்துக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

இன்று காலை மாஜி ஒரு அழகான ச்லோகம் சொன்னார்:

ஞானம் விசுத்தம் பரமார்த்தமேக-
மனந்தரம் த்வபஹிர் ப்ரம்ம ஸத்யம் |
ப்ரத்யக்-ப்ரசாந்தம் பகவத்சப்தசம்ஞம்
யத்வாஸுதேவம் கவயோ வதந்தி || (ஸ்ரீமத் பாகவதம் 5.12.11)

ज्ञानं विशुद्धं परमार्थमेकमनन्तरं त्वबहिर्ब्रह्मसत्यम् ।
प्रत्यग्-प्रशान्तं भगवच्छब्दसंज्ञं यद्वासुदेवं कवयो वदन्ति ।।

முற்றுமுணர்ந்த முனிவர்கள், கடவுள் அல்லது வாசுதேவனென்று கூறுவது சுத்த ஞானத்தையே ஆகும். உள்ளென்றும், புறமென்றுமில்லாத, உள்ளே அசைவற்றிருக்கும் ஆத்மாவே அப்பரம சத்தியமாகும்.

அவர் அதை ஒரிரு முறை லயத்துடன் கூறக்கேட்டேன். சிறந்த கருத்தை குறிப்பாக, அழகாக உணர்த்தும் அச்சுலோகத்தை, நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். நான் அங்கு அமர்ந்தபடியே அவ்வார்த்தைகளை திரும்பத் திரும்பத் சொல்லிக்கொண்டிருந்தேன்.

இதை நான் கூறுவது ஒரு கருத்தை வலியுறுத்தவே! மனதிற்கு எது சரி, எது தவறு என்றுணரும் தன்மை வேண்டும், அப்பொழுது தான் தவற்றைத் தவிர்க்கவும், நல்லதை ஏற்கவும் முடியும். இதற்கு மிகுந்த முயற்சியும், கவனமும்,உட்கிரஹிக்கும் தன்மையும், உணர்வும் தேவை. இவற்றை அடையாவிடில், எவ்வாறு ஒருவர் நன்கு செயலாற்ற முடியும்?

உங்கள் சுவாமிஜி தொடர்ந்து பேசுவார் என அறிவீர்கள். அவ்வாறு

பேச வார்த்தைகளும், கருத்துக்களும் அவருக்கு எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? அதற்கு மனம் சுறுசுறுப்பாயிருக்க வேண்டும்.

தியானத்தினால், மனதின் உணர்வுகள் வளம் பெறுகிறது. அவ்வுணர்வுகள் தியானத்தை சமாதி நிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. அதன் பின், இதன் தொடர்ச்சியாக, **வெறும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் தவிர வித்தியாசமாக, ஏதோ ஒன்று உங்களிடம் உள்ளது என்றும், அந்த ஒன்று , மனமும், எண்ண ஓட்டங்களும் மறைந்த பின்பும், ஆட்சி செய்கிறது என்பதையும் புரிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் தூங்கும் போதும், மற்ற எல்லாவற்றுடனும் தொடர்பு அற்ற நிலையிலும், உணர்வு இழந்த நிலையிலும் கூட இருக்கும் அதுவே தான் நீங்களாகும்.**

எனதருமைக் குழந்தைகளே, அது நுட்பமானது. அதே சமயம் எங்கும் வியாபித்துள்ளதுமாகும். அது நுட்பமாகவும், வியாபித்து நிற்பதாலும், அதை நீங்கள் தவறவிடுகிறீர்கள். இது அனேகமாக, ஒரு அழகான ஏரியில் நீந்திக் கொண்டும், ஆனால் அதிலுள்ள தண்ணீரின் இருப்பை உணராதது போலுமுள்ளது. நீங்கள் தண்ணீரில் உள்ளீர்கள், நீந்துகிறீர்கள். முதலிலிருந்தே தண்ணீரிலேயே பிறந்து, நீந்திக் கொண்டும் இருக்கிறீர்கள் - ஆனாலும், எதில் நீந்துகிறீர்களோ, அங்கு தண்ணீர் உண்டென்று போலும் உங்களுக்குத் தெரியாது. மீனை எண்ணிப்பாருங்கள். அது எப்போதும் நீரிலுள்ளது. ஆனால் பாவம் அம்மீன் தண்ணீர் இருக்கிறதென்பதை அறியாது. அது போல், நீங்கள் முழுநினைவுடன் இருக்கிறீர்கள், ஆயினும், அது உள்ளதென்பதை அறிய மாட்டீர்கள்.

எப்படி அறிவது? அதற்கு நீங்கள் சாதாரணமாக தொடர்பு கொண்டுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட்ட, மற்ற எண்ணங்கள் யாவும் அற்ற போது, நீங்கள் அடையும் மெய்மறந்த நிலையில் தான், ஏதோ ஒன்று உள்ளதென்பதை அறிவீர்கள். ஆகவே உள்ளில் மெய்மறந்து மூழ்கியிருத்தல் ஒரு முக்கியமான அம்சம். மேலும் நல்லுணர்வுடனும்,

மேன்மையாகவும்,தூய்மையுடனும் இருக்க வேண்டுவதும் அதே போல் முக்கியமாகும். அப்பொழுது தான் மற்றவர்களுக்கு இடையேயான பழக்கத்தில் சிறப்பான, தூய்மையான எண்ணங்கள் தொடரும்.

இராமாயணம் எழுதிய வால்மீகியை எண்ணிப் பாருங்கள். அவர் அன்பு, வெறுப்பு, காமம், பொறாமை, இன்னும் பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டியிருந்தது. ஆயினும் காவியம் முழுவதும் மேன்மையாகவும், இனிமையாகவுமே உள்ளது. வேத வியாசரும், மஹா பாரதத்தில், இவ்வுணர்வுகளை இன்னும் தெளிவாகவே விளக்கியுள்ளார். நான் ராமாயணத்திலிருந்தோ, மஹாபாரதத்திலிருந்தோ எழுதும் போது, என் விரல்களும், உடலும் துடிப்பதைக் காண்கிறேன். எனக்கும் பல வகை உணர்வுக் கலவைகளைச் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொறு கதாபாத்திரத்தை விவரிக்கையிலும் ஒரு சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது - அவ்வுணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டும், அதே சமயம் எதனுடனும் ஈடுபாடு கொள்ளாமலும் இருக்க வேண்டியுள்ளது. அது ஒரு அற்புத நிலை, தியானத்தின் மூலம், அந்நிலைக்கு நெருங்கிச் செல்ல முடியும்.

ஆகவே, ஒரு புறம் தியானத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதில் கவனம் செலுத்திடினும், மறுபுறம் எப்பொழுதும் உணர்வுகள், உஷார் நிலை, தூய்மை, பெருந்தன்மை ஆகியவற்றிலும் கவனம் இருக்க வேண்டும். உங்கள் உள்ளில் இவ்விரண்டும் ஒன்றையொன்று தாங்கியும், பலப்படுத்தியும் மிக அழகாக இணைய முடியும்.

ஹரி: ஓம் தத் சத்.ஜெய் குரு.