தாஜி

வழங்கிய அருட்செய்தி

பூஜ்ய லாலாஜி மகராஜ்

அவர்களது 151வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழா

பிப்ரவரி 2024

மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள்

“அகம் ஒளிரும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த அப்யாசிகளாக இருங்கள். உங்கள் இதயத்தை வெளிப்படுத்துவது மட்டுமின்றி, உலகாயத வாழ்க்கை கடினமானதாக இருந்தபோதிலும், ஆன்மீக வழிமுறையைப் பின்பற்றுவது என்பது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரவல்ல, ஒரு உன்னதமான செயல் என்பதை நீங்கள் எடுத்துக்காட்டவும் வேண்டும். இந்த வழிமுறை உங்களை எங்கு இட்டுச்செல்லும் என்பதை நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொண்டவர் எனில், மகிழ்ச்சியற்ற அனுபவங்களால் ஆழமாக பாதிக்கப்படாத வகையில் நீங்கள் வாழ வேண்டும்...”

லாலாஜி மகராஜ், ஞாயிற்றுக்கிழமை, ஜூன் 27, 1999 காலை 10:00 மணி

“ஆன்மீக வளர்ச்சிப் பாதையானது கவலைகள் நிறைந்தது என்று எண்ணவேண்டாம்; நாங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்.”

லாலாஜி மகராஜ், திங்கட்கிழமை, ஆகஸ்ட் 14, 2000 மாலை 5:00 மணி

“மனவலிமையுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் இருங்கள், ‘மகிழ்ச்சி தெய்வீக அருளைக் கவர்ந்திழுக்கும்’ என்பதை நீங்கள் நன்கறிவீர்கள். என்மீது கொண்ட அன்பிற்காக, அமைதியாகவும் புன்சிரிப்புடனும் இருங்கள்.”

பாபூஜி மகராஜ், ஞாயிற்றுக்கிழமை, ஜூன் 14, 1998 காலை 11.30 மணி.

சகஜ மார்க்க பயிற்சியை மேற்கொள்வதற்கு, *விருப்பம்* மட்டுமே மிகவும் இன்றியமையாத பண்பு என்று பூஜ்ய பாபூஜி அவர்கள் கூறியுள்ளார். என்னை பொறுத்தவரை, *விருப்பம்* என்றால் மகிழ்ச்சியுடன் பயிற்சி செய்வதாகும். ஆனந்தமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த ஒரு இதயம், தானாகவே அருளை ஈர்க்கின்றது. மாறாக, விருப்பமற்ற இதயம், வெறுப்புணர்வு, கோபம், ஆசைகள் ஆகியவற்றின் சுமையினால் தொய்வுற்று, மேலிருந்து பொழியும் அருளாசியைத் தடுத்துவிடுகிறது. நம்மை தன்மைமாற்றம் அடையச்செய்யும் இந்தப் பயிற்சியில், நாம் மகிழ்ச்சியான பங்கேற்பாளர்களாக இருக்க வேண்டும் என நமது மாஸ்டர்கள் விரும்புகிறார்கள். மகிழ்ச்சியை நீடிக்கச் செய்யும் நோக்கத்துடன் வழங்கப்பட்ட சில கோட்பாடுகள்:

1. பெற்றோரால், சமூகத்தால் மற்றும் நம்மால் உருவாக்கப்பட்ட பிற்போக்கான பழக்கங்களை விட்டுவிடுங்கள்.

நமது உணர்ச்சிபூர்வ மனநிலையானது, நமது விருப்பம் மற்றும் விருப்பமின்மைகளாலும், நமது பெற்றோர் மற்றும் சமூகம் போன்ற வெளிப்புற விஷயங்களால் நம் மனதில் ஆழப்பதிந்துள்ள நம்பிக்கைகளாலும், மேலும் நமது வாழ்க்கை அனுபவங்களாலும் பழக்கப்படுத்தப்பட்டதாக உள்ளது. சில குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்ட விருப்பங்கள் பூர்த்தியாகும்போது மட்டுமே, ஆனந்தமாக இருக்கக்கூடிய ஒரு இதயத்தில், மகிழ்ச்சியானது எவ்வாறு நிரந்தரமாக இருக்க முடியும்?

எவரொருவர் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாரோ, அவரே மகிழ்ச்சியானவர் என பாபூஜி கூறுகிறார். மகிழ்ச்சி என்பது நிபந்தனைகளுக்கு உட்படாதது. குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகள் நிறைவேற வேண்டும் என எவ்வித நிர்பந்தங்களும் இல்லாதபோது மட்டுமே அது மலரும். ஆசைகள் தோன்றும் நிலையில், அவை நிறைவேற வேண்டும் என்ற எதிர்ப்பார்ப்பின்மீது, நமது மகிழ்ச்சி நிலைபெறுகிறது. அந்த ஆசை நிறைவேறாமல் இருக்கும்போது, நாம் ஊக்கம் இழந்து, ஏமாற்றம் அடைகிறோம். நமது உணர்ச்சியானது, மகிழ்ச்சியிலிருந்து துயரத்தை

நோக்கி செல்கிறது. நமது மகிழ்ச்சி நிபந்தனைக்கு உட்பட்டதாக இருக்கும்போது, அந்த நிபந்தனை நிறைவடையாவிடில், நமக்கு என்றுமே மகிழ்ச்சி கிட்டுவதில்லை. ஆசை பயனற்றது என்பதை உணர்ந்தவர்களே விவேகியாவர். உண்மையான மகிழ்ச்சி எந்தவொரு உலகாயத விஷயத்திலும் இல்லை என்பதை, ஆன்மீக தேடல் உடையவர் இறுதியில் உணர்கிறார்.

யோக பிராணாஹுதியின் துணையோடு பயிற்சிசெய்பவர், துவக்கத்திலிருந்தே உயர்நிலைகளை அனுபவபூர்வமாக உணர்வதால், கீழான இன்பங்களின்மீது பற்றற்ற நிலை, அதாவது அதில் ஆர்வமற்ற நிலை தானாகவே உருவாகிறது. இவ்வாறு கீழானவற்றிலிருந்து உயர்ந்தவற்றினை இயல்பாக பகுத்தறிந்து உணர்வதே விவேகத்தின் (*விவேக*) சாராம்சமாகும். பற்றற்ற நிலை, தானாகவே வைராக்கியம் (*வைராக்கிய*) என்றழைக்கப்படும் துறவு நிலையாக மாற்றம் அடைகிறது. பாரம்பரிய பயிற்சிமுறைகள், ஆர்வலர்களிடம் உயர்ந்த உள்நிலைகளை உருவாக்க தவறிவிடுதால் அவை தேல்வியுற்றன. உயர்வான ஒன்றைப் பற்றிய அனுபவமின்றி, துறவு நிலை என்பது மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதாக இருக்காது. ஏனெனில் அந்தத் துறவு நிலையானது, உலகாயத இன்பங்களை இழந்துவிட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தியதே அன்றி, சூட்சுமமான ஒரு நிலையை அளிக்கவில்லை என்று அவர்கள் உணர்கின்றனர். ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிடுவோமோ என்ற அச்சத்திற்கு (FOMO) அவர்கள் ஆளாகின்றனர். உலகாயதமான விஷயங்களில் ஈடுபடும் மக்கள், அதிக அளவு குதூகலத்தையும், மிகுதியான மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்கின்றனர் என்ற திடமான நம்பிக்கையானது, கலாச்சாரம் மற்றும் தனிப்பட்ட வரைமுறைக்குப் பழக்கப்பட்ட இதயங்களில் பதிந்துவிடுகின்றன. அதனால்தான், பாரம்பரிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றும் துறவிகள், காடுகளில் வாழ்வதையே தேர்வுசெய்தனர். ஏனெனில் சம்ஸ்காரங்கள் உருவாவதற்குக் காரணமான உணர்வுகளைத் தூண்டி, தங்களை உலகாயத வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் திரும்புமாறு செய்யக்கூடிய, வெளியுலக தூண்டுதல்களிலிருந்து வெகு தூரம் விலகி இருக்கவே அவ்வாறு செய்தனர்.

2. எதிர்பார்ப்புகள் வேண்டாம்!

மற்றவர்கள் பூரணமானவராக இருக்க வேண்டும் என எண்ணாதீர்கள். சின்னஞ்சிறு தவறுகளுக்கெல்லாம் தம்பதியினர் அடிக்கடி சண்டையிட்டுக் கொள்வதாக எண்ணிப்பாருங்கள். பிரிந்து செல்லவும் அவர்களுக்கு துணிவு இருக்காது, இணைந்து வாழும் அவர்களது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியற்றதாகவே இருக்கும். மற்றவர்களிடம், குறிப்பாக நமது அன்பானவர்களிடம், பரிபூரணத்தை காண முயன்று, உங்களது விருப்பத்திற்கு ஏற்றாற்போல் அவர்கள் இல்லாதபோது, விரைவில் அது விருப்பமின்மையை உருவாக்கிவிடும். இது அன்பை வெளிப்படுத்துவதில் தடையை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு உறைந்துபோகும் அன்பு, ஒருவித தற்கொலைக்கு சமமாகும். மற்றொருவர் மாறுவதற்கு முயன்றாலும், அல்லது போலியான புன்னகை, போலியான ஒழுங்குமுறை மற்றும் பொய்யான நடத்தையுடன் மாறுவதுபோல் நடித்தாலும், அதில் பொய்மை ஆதிக்கம் செலுத்த தொடங்கிவிடும். இது பொய்மை மற்றும் பாசாங்கு நிறைந்த ஒரு சூழலை உருவாக்கக்கூடும். இதன் முடிவு என்னவெனில், மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க, எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கக்கூடாது.

3. அன்பை வியாபாரமாக்காதீர்.

இது நமது வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான பிரச்சினையாக உள்ளது. சிலர் “என்னால் இயன்றதை நான் செய்துவிட்டேன்” என்று கூறி, மேற்கொண்டு பொறுப்புகளிலிருந்து விலகிவிடுவதால், இயல்பாகவே அவர்களது மகிழ்ச்சியும் அவர்களை விட்டுச் சென்றுவிடுகிறது. அளவின்றி அன்பு செலுத்துவது மகிழ்ச்சியை பெருகச் செய்கிறது, அதில் கஞ்சத்தனம் காட்டும்போது மகிழ்ச்சி குன்றிவிடுகிறது. அன்புடன் பிறருக்கு உதவிகள் செய்திடும்போது, அதை அதிகமாக அளித்திடவே விரும்புகிறீர்கள். எதிர்ப்பார்ப்புகள் பூர்த்தியாகும் வரை, அன்பு செலுத்தவோ அல்லது சேவை செய்யவோ ஒருவர் மறுத்தாரெனில், அது பெரும் துயரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். “நான் அவள்மீது அன்பு

செலுத்தினேன், ஆனால் பதிலுக்கு அவள் அன்பு செலுத்தவில்லை" என்று ஒருவர் கூறுவது வருந்தத்தக்கது. நாம் பிறருக்கு வழங்க வேண்டுமே தவிர, பிறரிடமிருந்து எதையாவது பெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கக் கூடாது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். இல்லையெனில், வழங்குதல் என்பது வெறும் பரிவர்த்தனை என்பதாகிவிடும். அது தற்காலிகமான இன்பங்களை அளித்தாலும், அதில் உண்மையான மகிழ்ச்சி இருக்காது. கோவிலில் வழிபடும் தெய்வங்களைக்கூட மக்கள் விட்டு வைப்பதில்லை. "கடவுளே, நீ எனக்கு இதை கொடுத்தால், நான் உனக்கு அதை செய்கிறேன்" என்று அங்கும் பேரம் பேசுவதே பிரதானமாக உள்ளது. அன்பு செலுத்தி சேவை புரிவதற்குரிய தெய்வத்திடம், இதுபோன்ற கீழ்த்தரமான பரிவர்த்தனையை மேற்கொள்வது, உங்களுக்கு அவமானமாக இல்லையா? அல்லது உங்களது சுயநல நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே நீங்கள் அதை செய்கிறீர்களா? நீங்கள் ஏமாற்றுபவராக இருப்பதை உள்முகமாக அறிந்திருந்தும், உண்மையான மகிழ்ச்சி ஏற்படுவது சாத்தியமா? யாரொருவர் பிறரை ஏமாற்றுகிறாரோ, இறுதியில் அவர் தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக்கொள்வார்.

4. அனைத்திற்கும் நன்றியுள்ளவராக இருங்கள்.

நாம் பெற்றுகொண்டவை, நமது எதிர்பார்ப்புகளைக் கடந்ததாக இருக்கும்போது நன்றியுணர்வு எழுகின்றது. நாம் எவ்வாறு நன்றியுணர்வில் நீடித்திருப்பது? எதிர்ப்பார்ப்புகளே இல்லாமல் இருங்கள். பின், நமக்கு கிடைக்கும் அனைத்தையும் வெகுமதிகளாக உணர்ந்து, அவற்றை நன்றியுணர்வுடன் ஏற்றுக்கொள்வோம். மனநிறைவான உணர்வு சிறந்ததுதான், ஆனால் நன்றியுணர்வு அதைவிட உயர்ந்தது, ஏனெனில் அது நடப்பவை அனைத்தையும் அன்பளிப்பாகவும், அன்பிற்குரியவரிடமிருந்து வரும் அன்பின் வெளிப்பாடாகவும் உணரச் செய்கிறது. அனைத்து அன்பளிப்புகளையும் தெய்வீக ஆசிகளாக காண்பது, வழங்குபவரோடு அதீத பிணைப்பை உருவாக்கி, மகிழ்ச்சியை பெருக்கெடுத்தோடச் செய்கிறது.

5. உங்களுக்கும், உங்கள் அன்பானவர்களுக்குமான உங்கள் பொறுப்பை முழுவதுமாக நிறைவேற்றுங்கள்.

களவாடிய ஒன்றினால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியை முழுமையாக அனுபவிக்க இயலாது. திருடிய மாம்பழம், நேர்வழியில் பெற்ற ஒன்றைப்போல் சுவையாக இருக்காது. திருடியதால் தங்களுக்குள் ஏற்படும் பாரத்தை, கர்வத்தாலும் குதூகலத்தாலும், சிலர் மூடி மறைக்க முயல்கின்றனர். ஆனால் அது அவர்களின் குற்றஉணர்வின் மீது சாயம் பூசிக்கொள்வதே அன்றி வேறல்ல. அவ்வாறே, நமக்கும் பிறருக்கும் நாம் ஆற்ற வேண்டிய புனிதமான கடமைகளை புறக்கணிப்பது, அந்த பொறுப்புகளை முழுமையாக நிறைவேற்றுவதற்கு, இன்றியமையாததாக உள்ள நேரத்தை களவாடுகிறது. இதனால் நமது பிற செயல்பாடுகள் அனைத்தும் அதன் இனிமையை இழந்து, பரிணாம வளர்ச்சிக்கான சாத்தியக்கூறினை இழந்ததற்கான துயரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மாறாக, நாம் ஆற்ற வேண்டிய புனிதமான கடமைகளை முழுமையாக நிறைவேற்றுவது, எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு சாத்வீக நிலையாக கருதப்படுகிறது. அது இன்பத்திற்கான தேடலை உடைய தாமசீக நிலைக்கும் அல்லது குறிக்கோளை அடைவதற்கான தேடலை கொண்ட ராஜசீக நிலைக்கும் மாறாக, சூட்சும செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையது. தெய்வீக நினைவில் செய்யப்படும் எந்த ஒரு செயல்பாடும் சாத்வீகமாக மாறுகின்றது. இது மிக முக்கியமான கூற்று, ஏனெனில் ஆன்மீக ஆர்வலர்களாக உள்ள நாம், ஒளி உலகிற்கும் மற்றும் இந்த உலகிற்கும் உரித்தான கடமைகளை ஆற்றி வருகிறோம். சாதாரண செயல்பாடுகள் அனைத்தும் சாத்வீக குணம் கொண்டதாக இருக்க முடியாது, எனினும் நிலையான நினைவோடு, எல்லா செயல்பாடுகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் சாத்வீக முறையில் நாம் செயல்படுத்தலாம். உள்முக பற்றற்ற நிலையில், நமது செயல்கள் அனைத்தும் பரிவர்த்தனை சார்ந்த நோக்கங்களிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும். செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் உற்சாகமான மனநிலையுடன் அணுகி, சுய லாபம்

அல்லது மறைமுகமான கோரிக்கைகள் நிறைவேற வேண்டும் என எதிர்பாராமல், அதன் உள்ளார்ந்த மதிப்பறிந்து அதில் ஈடுபடுகிறோம். பற்றற்ற ஒருவரது வாழ்க்கை, மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமான மனநிலையும் நிறைந்ததாக உள்ளது. இது *நிஷ்காம் கர்மா* எனப்படும் ஆசைகளற்ற செயல்பாட்டின் ஒரு அம்சமாகும்.

6. மன்னிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மனக்கசப்போ அல்லது பழிவாங்கும் எண்ணமோ இருக்கும் இடத்தில், மகிழ்ச்சி இருக்க முடியுமா? நாம் மன்னிக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பெருந்தன்மை என போற்றப்படும் மன்னிக்கும் குணம் என்பது, உண்மையான துறவு நிலையில் உள்ள உன்னதமான இதயத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் ஒரு பண்பாகும். ஸ்ரீகிருஷ்ணர், கர்ணன் மற்றும் அர்ஜுனன் ஆகியோரைப் பற்றிய பிரசித்திபெற்ற ஒரு கதை நினைவிருக்கிறதா: கர்ணன் ஏன் கொடையாளன் என்று போற்றப்படுவதாக, கர்ணனின் எதிரியான அர்ஜுனன், ஸ்ரீகிருஷ்ணரிடம் வினவினான். ஸ்ரீகிருஷ்ணர் இரண்டு தங்க மலைகளை உருவாக்கி, ஒரே நாளில் எல்லா தங்கத்தையும் தானமாக தர வேண்டும் என அர்ஜுனனிடம் கூறினார். அர்ஜுனன் அதை செய்ய இயலாமல் தடுமாறினான். அவன் எவ்வளவு தங்கத்தை அள்ளிக்கொடுத்தாலும், அந்த மலைகளின் அளவு குறையவே இல்லை. அன்றைய நாள் முடியும் தருணத்தில், இரண்டு மலைகளும் அப்படியே இருந்தன. ஸ்ரீகிருஷ்ணர், கர்ணனை வரவழைத்து அந்த இரண்டு மலைகளையும் தானமாக கொடுக்கும்படி கூறினார். கர்ணன், அவ்வழியாக கடந்துசென்ற முதல் இருவரை பார்த்து, “இது உன்னுடையது, அது உன்னுடையது” என்று கூறினான். துறவு நிலையில் ஒரு செயலில் ஈடுபட்டதனால், சில நொடிகளில் அப்பணியை முடித்துவிட்டான். உண்மையான துறவறம் பூண்ட ஒருவர் “என்னுடையது” என்பதை முற்றிலும் அகற்றியவராக இருப்பதால், அவர்களது பெருந்தன்மை எல்லையற்றதாகிவிடுகிறது.

மன்னித்தலும் பெருந்தன்மையால் விளையும் செயல்பாடுதான். அதில் நம்மிடம் இருந்து திருடப்பட்ட பொருளின்மீது நமக்கு பற்றுதல்

இருப்பதில்லை. பற்றின்மையும் துறவும் இருக்குமிடத்தில், மனக்கசப்பு இருக்காது. அங்கு மன்னித்தல் இயல்பானதாகவும், தன்னிச்சையாகவும் நிகழ்கிறது.

7. பொறாமை, பகையுணர்வு மற்றும் முன்கணிப்பு ஆகியவற்றை வளர்க்க வேண்டாம்.

இத்தகைய விஷத்தன்மைகளை நமது இதயத்தில் பொதிந்து வைத்திருக்கக் கூடாது. நமக்கு விருப்பமான பொருள் ஒன்றை வேறொருவர் வைத்திருப்பதை காணும்போது, நம்மிடம் இல்லாததை அது நினைவூட்டுகிறது, மேலும் அந்நபரின்மீது மனக்கசப்பை நமக்குள் வளர்த்துக்கொள்ளக் கூடும். அதனால் பகையுணர்வு ஏற்படும். இதுவும், அகங்காரத்தின் வெளிப்பாடான "என்னுடையது" என்பதன் விளைவுதான்.

பாபூஜி, 'ஆன்மீகப்பாதையில் உள்ள மாபெரும் தடை' என முன்கணிப்பை குறிப்பிடுகிறார். அது தற்பெருமை கொள்வதினால் ஏற்படுகிறது, அதுவும் அகங்காரத்தின் மற்றொரு வெளிப்பாடுதான். அதற்கு பதிலாக பணிவை வளர்த்துக்கொள்ளும்படி பாபூஜி பரிந்துரைக்கிறார். "கடவுள் நம் அனைவருள்ளும் இருக்கிறார், எனவே யாரையும் வெறுப்புடன் நடத்தலாகாது" என்று அவர் கூறியதை இது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

8. மென்மேலும் குறைத்துக்கொள்வதை மென்மேலும் அதிகரித்துக்கொள்ள முயலுங்கள்.

மகிழ்ச்சி லகுத்தன்மை கொண்டது. அது பாரமற்று, நிபந்தனைகளற்று, ஆசைகளற்று, அதற்குரிய விஷயங்களின்மீது பாரபட்சமான கண்ணோட்டமற்று இருக்க வேண்டும். இதுதான் சரணாகதி நிலையில் பெறுகின்ற லகுத்தன்மையும், சுதந்திரமும் ஆகும். இது மகிழ்ச்சியே அன்றி வேறல்ல. இந்த வாழ்க்கை முழுவதும், பற்றற்ற நிலை அல்லது சுதந்திர உணர்வை அடைவதை நோக்கியதுதான். ஆசைகளற்ற இதயத்தில், பாரத்தன்மையின் எந்த சுவடும் இல்லாமல்

இருக்கும். எனவே, மென்மேலும் குறைத்துக்கொள்வதை மென்மேலும் அதிகரித்துக்கொள்ளவே நாம் முயல்கிறோம்.

அதற்கான வழி சரணாகதிதான். மகிழ்ச்சி நிறைந்த இதயம் மலர்வதற்கு, ஏன் சரணாகதி அவசியமாகின்றது? சரணாகதி நிலையில் மட்டுமே நம் இதயத்தை தொய்வுறச் செய்கின்ற, பாரங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக்கொள்வதற்கும், நாம் சார்ந்திருக்கின்ற அனைத்தையும் விட்டுவிடுவதற்கும் இயலும்.

> ஸ்ரீகிருஷ்ணர்: "...என்னுள் மட்டுமே அடைக்கலம் புகுந்திடு, அனைத்து பாவங்களில் இருந்தும் உன்னை நான் விடுவிக்கிறேன்."
>
> ஏசுநாதர்: "பாதையும், சத்தியமும், ஜீவிதமும் நானே."
>
> பாபூஜி மகராஜ்: "என்மீது கொண்ட அன்பிற்காக அமைதியுடனும், புன்சிரிப்புடனும் இருங்கள்...."

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வாக்கியங்கள், அகங்காரம் நிறைந்தவையாக தோன்றினாலும், மாஸ்டர்கள் அகங்காரத்திலிருந்து விடுபட்டபவர்களே. சரணாகதி நிலையால், அவர்கள் மாற்றம் அடைந்தனர். நன்றியுணர்வும் சரணாகதியும் இல்லாமல், பிரார்த்தனை சாத்தியமற்றது. சரணாகதி இல்லையெனில், இறைவனுக்கும், அவரை நாடுபவருக்கும் இடையில், இன்னும் ஏதோ ஒரு தடை உள்ளது என்பதையே குறிக்கிறது. இந்த தடைச் சுவர், படைத்தவருக்கும், அதாவது உயர் இருப்புநிலைக்கும், படைக்கப்பட்ட ஒன்றிற்கும் இடையே பிரிவை ஏற்படுத்துகிறது. அது இருக்கும் பட்சத்தில், இரண்டு பரிமாணங்களுக்கு இடையே ஒன்றுகலக்கும் நிலை உருவாக இயலுமா? இந்த எளிய பரிமாற்றமே சாத்தியமில்லாதபோது, முழுமையாக ஐக்கியமடைதல் என்பதை நாம் எவ்வாறு எதிர்பார்க்க இயலும்? படைத்தவர் எப்போதும் முழுமையான தயார்நிலையில் இருக்கிறார். இதில் பொதிந்துள்ள கருத்து என்னவெனில், பணிவுடனும் அன்புடனும், நாமும் அதே தயார்நிலையில் இருக்கிறோமா என்பதுதான். பாதையை

பின்பற்றுபவராக, வெறும் பயிற்சி செய்தல் (*அப்யாஸ்*) என்ற சாதாரண நிலையை கடந்து, முழுமையாக சரணாகதி நிலையை அடைந்த ஒருவராக வளர்ச்சி அடையும்போதுதான், உண்மையான தீட்சை ஏற்படுகிறது.

பாபூஜி, "நான் அப்யாசிகளின் இதயங்கள் ஒளிர்வதை காண விரும்புகிறேன்" என்று ஒருமுறை சாரிஜிக்கு கடிதம் எழுதினார். சகஜ மார்க்கத்தை பயிற்சிசெய்பவன் என்ற முறையில், "அதனை நான் என்னுள் சாத்தியமாக்குவது எவ்வாறு? என் இதயத்தில் இந்த ஒளிர்வை நான் எவ்வாறு உருவாக்குவது? எனது உணர்வுறுநிலை எனும் வானில் ஒளிரும் நட்சத்திரங்கள் ஏன் இன்னும் மேகங்களால் மறைக்கப்பட்டுள்ளன?" என என்னையே கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

அந்த மேகங்கள், அகங்காரத்தினாலும், அறியாமையாலும், இடைவிடாமல் வெளிப்படுகின்ற கரும் புகை போன்ற அனைத்து விதமான ஆசைகளாலும், பல்வேறு அடர்த்திகளில் உருவானவை. நமது வாழ்நாள் முழுவதும், உணர்வுறுநிலை என்ற வண்ணமயமான வானில், முனைப்புடன் விளையாடிக்கொண்டிருக்கிறோம். வருத்தத்திற்குரிய விதத்தில், ஏதோ ஒன்றை நாம் சார்ந்திருப்பதால், அது நம்மை கட்டுண்டு இருக்கச் செய்கிறது. நாம் அகங்காரத்தை விட்டுவிட்டு சரணடையும்போது, மேகங்கள் கரைந்து நாம் உண்மையில் சுதந்திரமானவர்களாக ஆகிறோம்.

நாம் எவ்வாறு சரணடைவது? "சார்ந்திருத்தலை உருவாக்குங்கள்" என பாபூஜி பதிலளிக்கிறார்.

நாம் அவரை மட்டுமே சார்ந்திருக்கும்போது, அனைத்தும் நம்மீதான கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடுகிறது. பழக்கங்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட நமது இருப்பு, அதிலிருந்து விடுபடும்போது, நாம் சுதந்திரம் அடைகிறோம். உண்மையான அர்த்தத்தில் நாம் சரணடையும்போது, சாதாரணமானவற்றின்மீது சார்ந்திருத்தல் கரைந்துவிடுகிறது. அதன் பின்புதான் இதயத்தின் ஒளிர்வும், பிரகாசமும் வெளிப்படத்

தொடங்குகிறது. அப்படிப்பட்ட இதயத்தில் மகிழ்ச்சியின் நறுமணம் பரவுகின்றது.

9. இயற்கையுடன் ஒத்திசைந்திருங்கள்.

இயற்கையுடன் ஒத்திசைவது என்பது, மென்மேலும் குறைத்துக்கொள்வதை மென்மேலும் அதிகரித்துக்கொள்வதின் விளைவாகும். இயற்கையே எளிமையின் சாராம்சமாகும் என பாபூஜி எழுதியுள்ளார். நமது மாலை நேர சுத்திகரிப்பு பயிற்சியில், நாம் மாசுகளையும் சிக்கல்களையும் நீக்குகிறோம். மாசுகளை நீக்குவதால் தூய்மையும், சிக்கல்களை நீக்குவதால் எளிமையும் நிலைபெறுகின்றது.

10. உங்களிடம் மட்டுமல்லாது, மற்றவர்களிடமும் இரக்க உணர்வுடன் இருங்கள்.

நீதி எவ்வாறு பாரபட்சமின்றி அளிக்கப்பட வேண்டுமோ, இரக்கஉணர்வும் அவ்வாறே இருக்க வேண்டும். முன்கணிப்போ, முன்னுரிமையோ அல்லது பாகுபாடோ இன்றி, அனைவரிடமும் அது வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். சுய-இரக்கம் என்பதும் அதன் வெளிப்பாடுகளில் ஒன்றுதான். ஆனால் பலர் அதனை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்கின்றனர். பிறர்மீது இரக்கம் கொள்ளாமல், தங்களிடம் மட்டுமே இரக்கத்துடன் இருப்பதில் நிறைவு கொள்கின்றனர். உண்மையில் இது “இரக்க உணர்வு” அல்ல, சுயநலம் மட்டுமே ஆகும். நம்மை சுற்றியுள்ள பிறர் துன்புறும்போது நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது சாத்தியமா? மனித இதயத்தால், பிறரது இன்னலைக் கண்டு வருந்தாமல் இருக்க முடியாது. இரக்க உணர்வையும், மேலும் கருணையுள்ள பல நற்பண்பு மனப்பான்மைகளையும் நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றே உலகின் ஆன்மீக பாரம்பரியங்கள் கோருகின்றன. உதாரணத்திற்கு, பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் 1.33 என்பதில், நட்பு, இரக்கம், மகிழ்ச்சி மற்றும் தவறு செய்பவர்களை பொருட்படுத்தாமல் இருத்தல் ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளும்படி வலியுறுத்துகிறார். புத்த மதத்தில் இந்த நான்கு பண்புகளை *பிரம்ம-விஹார* அல்லது அளவிடற்கரியவை

என்கின்றனர். இந்த நான்கு பண்புகளும், பக்தி மார்க்கத்திலும், சமணத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றை உலகளாவிய நன்னெறிகள் என கருதலாம்.

11. மகிழ்ச்சி, நன்றியுணர்வு மற்றும் பணிவு, இவை நமது உள்ளார்ந்த சூழலாக ஆகட்டும். உங்கள் இதயத்தை விரிவடையச் செய்யும் அத்தகைய சூழல்களை மட்டுமே குறிப்பாக தேர்ந்தெடுங்கள்.

முனிவர் அஷ்டவக்ரர் கூறிய பின்வரும் பண்புகளே, பரிணாமம் அடைந்த உள்ளார்ந்த சூழலின் சிறப்பம்சமாகும்.

> *மகனே, நீ முக்தியை நாடினால், புலன் சார்ந்த விஷயங்களை விஷமாக கருதி ஒதுக்கிவிடு, மேலும் மன்னித்தல், நேர்மைத்தன்மை, இரக்கம், மனநிறைவு மற்றும் உண்மையாக இருத்தல் ஆகியவற்றை, அதற்கான மாற்று மருந்தாக எண்ணி வளர்த்துக்கொள்.*
>
> —அஷ்டவக்ர கீதை |1.2|

மகிழ்ச்சி பல்வேறு அலைக்கற்றைகளாக வெளிப்படுகின்றது, அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் நமக்கு ஊட்டமளிக்கின்றன. ஆனந்தம் எனப்படும் பேரானந்த நிலையே, அதன் தூய, கலப்படமற்ற நிலையாகும். மகிழ்ச்சியின் எதிர்மறை துயரம் எனில், இன்பம் என்பதன் எதிர்மறை வேதனை எனில், பேரானந்தம் என்பதற்கு எதிர்மறை ஏதுமில்லை. பேரானந்தம் பௌதீக மட்டத்தில் வெளிப்படும்போது, அது இன்பமாக உணரப்பட்டு, ஸ்தூல உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. சூட்சும அமைப்பில் வெளிப்படும்போது, அது மகிழ்ச்சியாக உணரப்பட்டு, அனைத்து சூட்சும சரீரங்களையும் வளமூட்டுகிறது. ஆனந்தம் என்பது, அதன் உண்மையான நிலையில் *ஆனந்தமய கோசம்* எனப்படும் காரண சரீரத்தை வளமுறச் செய்கிறது. தூய ஆற்றலாக உள்ள ஆன்மாவிற்கு அருகாமையில் *ஆனந்த மய கோசம்* இருப்பதனால், அங்கு அது பேரானந்தமாக வெளிப்படுகிறது.

பேரானந்தம் எத்தகைய ஸ்தூல நிலையில் வெளிப்படுகிறதோ, அந்த அளவிற்கு மட்டுமே அதை உணரமுடிகிறது. உதாரணமாக, கடந்த கால இன்பத்தை பற்றிய நினைவு, பெரும்பாலும் ஒருவரை அமைதி இழக்கச் செய்கிறது. அதே அனுபவத்தை மீண்டும் பெறுவதற்கான ஆவலை தூண்டுகிறது. மாறாக, கடந்தகால மகிழ்ச்சியின் நினைவு, அதே மகிழ்ச்சியை நிகழ்காலத்தில் மீண்டும் ஏற்படுத்துகிறது. நமது ஆன்மீக பயணத்தை தொடங்குவதற்கு முன், உடல் சார்ந்த இன்பத்தையே, மகிழ்ச்சி என அடையாளப்படுத்த முயல்கிறோம், பின்பு உண்மையான மகிழ்ச்சியை கண்டறிந்து, இறுதியில் அதை ஆனந்தத்துடன் அடையாளப்படுத்துகிறோம். இருப்பினும், ஆன்மாவை நோக்கி பயணிக்க வேண்டுமெனில், ஆனந்தம் மீதான அடையாளத்தையும் கடந்துசெல்ல வேண்டும். ஏனெனில் ஆன்மா ஆனந்தத்திற்கும் அப்பாற்பட்டது.

இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது மாஸ்டரின் பணியாகும். ஆனந்தத்தை துறப்பது இயலாத ஒன்று. ஏனெனில் துறவறத்தினால் ஏற்படும் உள்நிலை, இன்னும் அதிக ஆனந்தத்தை உருவாக்கக்கூடும். எனவே அந்த பணியை நாம் மாஸ்டரிடம் விட்டுவிட வேண்டும். மகிழ்ச்சியை நம்முள் உருவாக்குகின்ற மேற்கூறிய வழிமுறைகளில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மகிழ்ச்சியின் பூரணநிலையான ஆனந்த நிலையை அடைந்தால் மட்டுமே, அதையும் கடந்து, ஒன்றுமற்ற தன்மை மற்றும் உள்ளுறைந்த ஆற்றலின் மண்டலத்திற்கு செல்லக்கூடிய வாய்ப்பை நாம் பெறக்கூடும்.

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,
கம்லேஷ்

தாஜி

வழங்கிய அருட்செய்தி

பூஜ்ய லாலாஜி மகராஜ் அவர்களது
151வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழா
பிப்ரவரி 2024, கான்ஹா சாந்தி வனம்

heartfulness
advancing in love

02022024
MRP: ₹50/-