வாழ்ந்திடாத வாழ்க்கை

தாஜி

பூஜ்ய ஸ்ரீ பாபூஜி மகராஜ் அவர்களது
127வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழாவை
முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
2026 ஏப்ரல் 29, 30 மற்றும் மே 1
கான்ஹா சாந்தி வனம்

வாழ்ந்திடாத வாழ்க்கை

பயம் கைவிட்டதை பற்றுறுதி எவ்வாறு மீட்கிறது

அன்பான நண்பர்களே,

வசந்த பஞ்சமி 2026 விழாவில் வெளியிடப்பட்ட தொடர் அருட்செய்திகளில், நமது பரிணாம வளர்ச்சிக்கு தடைகளாக உள்ள ஆறு விஷயங்களை ஆராய்ந்தோம். ஆசையும், பேரார்வமும் இதயத்தை எதிரெதிரான திசைகளில் ஈர்க்கும்போது, ஆற்றலானது இயங்குவதற்கான காரணத்தை இழந்துவிடும்போது, அனுபவங்கள் கிடைக்கப்பெறினும் அவற்றின்மீது நம்பிக்கை ஏற்படாதபோது, அடையப்பெற்ற ஆன்மீக நிலைகள் தனிப்பட்ட அடையாளமாக மாறும்போது, தன்னுடைய வாழ்க்கையின்மீது அல்லாமல் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையின்மீது கவனம் செலுத்தும்போது, வழிவழியாக வந்த தீர்மானங்களை மனம் உறுதியாகப் பற்றிக்கொண்டு, வண்ணம் பூசப்பட்ட கண்ணாடியின் வழியே, தான் காண்பவையே சரியானவை என்று தவறாக எண்ணும்போது என்ன நிகழும் என்பதைப் பார்த்தோம்.

இப்போது அனைத்து தடைகளுக்கும் பின்னால் ஆழமாக மறைந்துள்ள ஒரு தடையை பற்றி ஆராய்வோம்.

ஒரு வாயிற்கதவைக் காவல் காப்பதிலேயே தனது வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவிட்ட ஒருவரைப் பற்றிய பழமையான

நீதிக்கதை ஒன்று உள்ளது. அவர் இளம் வயதினராக இருந்தபோது, அந்த கதவுகளுக்குப் பின்னால் அவர் விரும்பிய அனைத்தும் இருப்பதாகவும், அதே வேளையில் அவரை அழித்துவிடக் கூடியவையும் அங்கு இருப்பதாகவும் அவரிடம் கூறப்பட்டது. எனவே அந்தக் கதவைப் பூட்டி வைத்துவிட்டு, அங்கேயே நின்று காவல் காத்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் முதுமையடைந்து, இறுதியில் மரணம் அவரை நெருங்கியபோது, "அழிவை ஏற்படுத்தக்கூடியவை, இந்தக் கதவுகளுக்கு பின்னால் இருக்கிறது என்பது உண்மைதானா?" என்று அந்த தேவதையிடம் கேட்டார். தேவதை அந்தக் கதவைத் திறந்ததும், அந்த அறை காலியாக இருப்பதைக் கண்டார். அது எப்போதும் காலியாகத்தான் இருந்துள்ளது.

பயம், உண்மையான ஆபத்துகளிலிருந்து மட்டும் நம்மை எப்போதும் பாதுகாப்பது இல்லை. அது நாம் ஆபத்து என கற்பனை செய்பவற்றிலிருந்தும் நம்மை பாதுகாக்கின்றது; அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நமது வாழ்க்கை நமக்காகக் காத்திருக்கும் அந்த அறைக்குள் நாம் நுழைவதைத் தடுத்துவிடுகின்றது.

அனைத்திலும் ஊடுருவிச் செல்கின்ற இழை

பின்வரும் கூற்று, நாம் இதுவரை ஆராய்ந்த அனைத்தையும் மறுவரையறை செய்துவிடக்கூடும்: பயம் என்பது ஏழாவது நஞ்சு அல்ல; அதுவே முதல் நஞ்சு. அது வெவ்வேறு வேடங்களை தரித்துகொண்டு, வெவ்வேறு பெயர்களில் இயங்கிக்கொண்டு, எப்போதும் அங்கேயேதான் இருந்துள்ளது.

பிளவுற்ற இதயம் பற்றி மீண்டும் பார்ப்போம்: உயர்நிலை குணங்களைக் கொண்ட ஓநாய்தான் வளர்க்கத் தகுந்தது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்திருந்தும், ஒரு ஆர்வலர் ஏன் கீழ்நிலை குணங்களைக் கொண்ட ஓநாய்க்கு தொடர்ந்து

பயம் என்பது ஏழாவது நஞ்சு அல்ல; அதுவே முதல் நஞ்சு. அது வெவ்வேறு வேடங்களை தரித்துகொண்டு, வெவ்வேறு பெயர்களில் இயங்கிக்கொண்டு, எப்போதும் அங்கேயேதான் இருந்துள்ளது.

உணவளிக்கிறார்? ஏனெனில், உயர்நிலை குணம்கொண்ட ஓநாயைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது, பழக்கப்பட்ட ஒன்றை விட்டுவிட்டு, நிச்சயமற்ற விளைவுகளைத் தரக்கூடிய ஒரு பிரதேசத்திற்குள் அடியெடுத்து வைப்பது போன்றதாகும். பிளவுற்ற இதயம், உண்மையில் ஆசையினால் பிளவுபடவில்லை, அது பயத்தினால் பிளவுபட்டுள்ளது; அது, இரண்டு பக்கங்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டால் எதையோ இழக்க நேரிடும் என்ற பயம், மற்றும் ஒருமுறை பாலத்தைக் கடந்துவிட்டால், மீண்டும் திரும்பிவர முடியாது என்ற பயம்.

உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் நெருப்பை பற்றி மீண்டும் பார்ப்போம்: எல்லாத் திறமைகளையும், வாய்ப்புகளையும், திட்டங்களையும் கொண்டுள்ள ஒரு இளம் வயது பெண் செயல்பட முடியாமல் ஏன் படுக்கையிலேயே இருக்கிறாள்? அவள், “எனக்குள் இருக்கும் ஏதோ ஒன்று என்னை அனுமதிப்பதில்லை” என்று கூறினாள். நாம் அதைச் சோம்பல் அல்லது *தமஸ்* என்று அழைத்தோம், ஆனால் அவளுக்குள் இருந்த அந்த நெருப்பை அணைத்தது எது? பயம்: பொறுப்பைப் பற்றிய பயம், உண்மையில் விழித்தெழுந்தால் என்ன நடக்கும் என்ற பயம், முயற்சிசெய்து வெற்றி பெற்றுவிட்டால், தொடர்ந்து வெற்றிபெற வேண்டியிருக்கும் என்ற பயம், முயற்சிசெய்து தோல்வியுற்றால், அந்தத் தோல்வி, உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதும் ரகசியமாகக் கொண்டிருந்த சந்தேகத்தை உறுதிப்படுத்திவிடும் என்ற பயம். உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் நெருப்பு, தானாக அணையவில்லை. பயம் அதை அணைத்துவிட்டு, அந்தச் சாம்பலின்மீது நின்றுகொண்டு, அதைச் சோம்பல் என்று அழைத்தது.

விரிசலுற்ற அடித்தளத்தைப் பற்றி மீண்டும் பார்ப்போம்: பதினொரு ஆண்டுகளாகத் தியானம் செய்து, தன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் கவனிக்கக்கூடிய வகையில் தன்மைமாற்றம் அடைந்த அந்தப் பெண், ஏன் இன்னமும், "இது உண்மைதானா? உண்மையில் ஏதாவது மாறியுள்ளதா?" என்று கேட்டார். ஏனெனில், தனது தன்மைமாற்றத்தை நம்புவது என்பது, அதை இழந்துவிடுவதற்கான சாத்தியக்கூற்றிற்கு தன்னை உட்படுத்திக்கொள்வது போன்றதாகும். சந்தேகம் என்பது புத்திசாலித்தனம் அல்ல; அது கடந்தகாலத்தைப் பற்றிய பயம், கொடுக்கப்பட்டது பறித்துக்கொள்ளப்படலாம் என்ற பயம், மற்றும் நமது நம்பிக்கைகள் நாம் எண்ணுவதைவிட உறுதியற்றதாக இருக்குமோ என்ற பயம். நாம் அதற்கு சந்தேகம் என பெயரிட்டோம், ஆனால் அதன் உண்மையான பெயர், தர்க்கரீதியாக ஆய்வு செய்வதாக வேடம் தரித்துள்ள பயமாகும்.

அகங்காரம் அமைத்த அந்த மேற்கூரையைப் பற்றி மீண்டும் பார்ப்போம்: அகங்காரம், தான் அமைத்த கண்ணாடி மாளிகையை உடைத்தெறிய ஏன் மறுக்கிறது? ஏனெனில், திறந்த வானத்திற்கு சுவர்கள் ஏதுமில்லை. அந்தக் கண்ணாடி மாளிகைக்கு வெளியே, உண்மையான தட்பவெப்ப நிலை உள்ளது: உண்மையான காற்று, உண்மையான புயல் மற்றும் உண்மையாக கணிக்க முடியாத சூழல்கள் உள்ளன. அகங்காரம் தன்னைச் சுற்றி அமைத்துகொண்ட மேற்கூரை உண்மையில் தற்பெருமையைப் பற்றியது அல்ல; அது பாதுகாப்பைப்

அது, நாம் ஜன்னலைத் திறந்து, பெயர் தெரியாத ஒரு நிறத்தை உள்ளே அனுமதித்தால், நமது அடையாளத்தை நாம் எவற்றின்மீது உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளோமோ அவை அனைத்தையும் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்ற பயத்தைப் பற்றியதாகும். முன்கணிப்பு என்பது உறுதிப்பாடு என்ற முகமூடியை அணிந்திருக்கும் பயமாகும்.

சந்தேகம் என்பது புத்திசாலித்தனம் அல்ல; அது கடந்தகாலத்தைப் பற்றிய பயம், கொடுக்கப்பட்டது பறித்துக்கொள்ளப்படலாம் என்ற பயம், மற்றும் நமது நம்பிக்கைகள் நாம் எண்ணுவதைவிட உறுதியற்றதாக இருக்குமோ என்ற பயம். நாம் அதற்கு சந்தேகம் என பெயரிட்டோம், ஆனால் அதன் உண்மையான பெயர், தர்க்கரீதியாக ஆய்வு செய்வதாக வேடம் தரித்துள்ள பயமாகும்.

பற்றியதாகும். கண்ணாடி உடைபடும்போது, நம்முடைய உண்மையான நிலை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. அகங்காரம் என்பது, சாதனை எனும் உடையைத் தரித்திருக்கும் பயம் ஆகும்.

கடனாக பெறப்பட்ட காயம் குறித்து மீண்டும் சிந்திப்போம்: பொறாமை கொண்ட இதயம், தனது வாழ்க்கையை வாழ்வதற்குப் பதிலாக, ஏன் பிறருடைய வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து கண்ணோட்டமிடுகிறது? ஏனெனில், நமது வாழ்க்கையை வாழ்வது என்பது நமக்கு அளிக்கப்பட்டவை போதுமானவையா, நாம் தகுதியுடையவர்கள் தானா எனும் அச்சமூட்டும் கேள்வியை அது எதிர்கொள்ளச் செய்துவிடும். பொறாமை என்பது உண்மையில் பிறர் பெற்ற ஆசிகளைப் பற்றியது அல்ல; மாறாக நாம் பெற்றுள்ள ஆசிகள் போதுமானவையல்ல என்ற அச்சத்தைப் பற்றியதே ஆகும். பொறாமை என்பது, ஒப்பீட்டின் முகமூடியை அணிந்துகொண்டிருக்கும் பயமேயாகும்.

மேலும், நம்மால் காண முடியாத சுவர்களை மீண்டும் பார்ப்போம்: மனம் ஏன் வழிவழியாக பெறப்பட்ட தீர்மானங்களுக்குப் பின்னால் தன்னை மறைத்துக்கொண்டு, புதிய ஒளி உள்நுழையவதை அனுமதிக்க மறுக்கிறது? ஏனெனில், ஏற்புத்தன்மை அச்சுறுத்துவதாக உள்ளது. உலகைப் பற்றிய நமது பார்வை பாரபட்சமாக இருக்கலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்வது, நமது நம்பிக்கையின் அடித்தளம்

முழுமையற்றதாக இருக்கலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்வது போன்றதாகும். முன்கணிப்பு என்பது உண்மையில் மற்றவரைப் பற்றியதோ, மற்ற மதத்தைப் பற்றியதோ, மற்ற சமூகத்தைப் பற்றியதோ, அல்லது மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தை பற்றியதோ அல்ல. அது, நாம் ஜன்னலைத் திறந்து, பெயர் தெரியாத ஒரு நிறத்தை உள்ளே அனுமதித்தால், நமது அடையாளத்தை நாம் எவற்றின்மீது உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளோமோ அவை அனைத்தையும் மறுபரிசீலனை செய்யவேண்டியிருக்கும் என்ற பயத்தைப் பற்றியதாகும். முன்கணிப்பு என்பது உறுதிப்பாடு என்ற முகமூடியை அணிந்திருக்கும் பயமாகும்.

இந்த ஏழு நஞ்சுகளின் வேரிலும் அதே பயம்தான் உள்ளது.

முடக்கத்திற்கான காரணத்தை ஆராய்தல்

பயம், ஒரு விஷயத்தை மிகைப்படுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகிறது. அது சாத்தியமான ஒரு விளைவை எடுத்துக்கொண்டு, ஏனைய அனைத்து சாத்தியக்கூறுகளும் மறைந்து விடும் அளவிற்கு அதைப் பெரிதுபடுத்துகிறது. பயத்தின் பிடியில் இருக்கையில், "நான் தோல்வி அடைந்துவிட்டால்?" என்பது பெரும் ஏமாற்றம் நிகழ்வதை உறுதிப்படுத்துகிறது, "அவர்கள் என்னை நிராகரித்துவிட்டால்?" என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகிவிடுகிறது, "நான் போதுமான அளவு தகுதியற்றவனாக இருந்தால்?" என்பது இன்னும் முழுமையாக வாழ்ந்திராத ஒரு வாழ்க்கையின் இறுதித் தீர்ப்பாகிவிடுகிறது.

உயரிய உண்மையை நாடி, முழு விருப்பத்துடன் மரணத்தின் அதிபதியான யமதர்மரின் இருப்பிடத்திற்குச் சென்ற இளம் நசிகேதனின் கதையை 'கடோபநிடதம்' எடுத்துரைக்கிறது. நசிகேதனின் தந்தை ஒரு புனித யாகத்தை நிகழ்த்தியபோது, தனது உடைமைகளில் சிறந்தவற்றைத் தனக்கென

வைத்துக்கொண்டு, பயனற்ற பழைய பொருட்களை மட்டுமே தானமாக வழங்கினார். அவரது இந்தச் செயலில் இருந்த போலித்தனத்தை உணர்ந்த அந்தச் சிறுவன், தனது தந்தையிடம், “என்னை யாருக்கு தானமாக அளிக்கப் போகிறீர்கள்?” என்று மூன்றுமுறை கேட்டான். அதனால் சட்டென்று கோபமடைந்த அவனது தந்தை, “உன்னை மரணத்திற்கு அளிக்கிறேன்” என்று கூறினார்.

எனவே அந்தச் சிறுவன் புறப்பட்டுச் சென்றான். வயதான ஒவ்வொருவரும் எதைக் கண்டு மிகவும் அஞ்சுகிறார்களோ, அதை நோக்கி அந்தச் சிறுவன் சென்றுகொண்டிருந்தான்; அவன் விளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாததினால் அதைச் செய்யவில்லை, ஆனால், மரணத்தைப் பற்றிய அவனது அச்சத்தைவிட, உண்மையை அறிந்துகொள்வதன் மீதான அவனது ஏக்கம் மேலோங்கி இருந்ததினால்தான். நசிகேதன் அங்கு சென்றடைந்தபோது, மரணத்தின் அதிபதியான யமதர்மர் அங்கில்லாததால், அச்சிறுவன், உணவின்றி, தங்குவதற்கு இடமின்றி, ஆறுதல் கூறுவதற்கு எவருமின்றி, மூன்று பகல் மற்றும் மூன்று இரவு, மரணத்தின் வாசலிலேயே காத்திருந்தான். யமதர்மர் அங்கு திரும்பி வந்தபோது, அச்சிறுவனின் துணிவைக் கண்டு பெரிதும் மகிழ்ச்சியடைந்து, அவனுக்கு மூன்று வரங்களை அளித்தார்.

முதலாவது வரமாக நசிகேதன் வேண்டியது, தனது தந்தையின் கோபம் தணிய வேண்டும் என்பதாகும். இரண்டாவது வரம், சுவர்க்கத்தை அடைய உதவும் அக்னி யாகத்தைக்

ஒவ்வொரு முறையும் பயம் ஒரு செயலைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கும்போது, செயல்படுத்தப்படாத அந்தச் செயல், முழுமையின்மை எனும் சம்ஸ்காரத்தைப் பதியச் செய்கிறது. மாதங்கள், ஆண்டுகள், பத்தாண்டுகள் எனக் கடந்த பின்னர், இந்தப் பதிவுகள் ஒன்றுகுவிந்து, பாரத்தன்மையை உருவாக்குகின்றன.

கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். இவ்விரண்டு வரங்களும் உடனடியாக அருளப்பட்டன. ஆனால், அவன் வேண்டிய மூன்றாவது வரம் யமனையே நிலைகுலையச் செய்தது: "ஒரு மனிதன் இறந்த பிறகு என்ன நிகழும் என்பதை எனக்குக் காட்டுங்கள். அதன் பிறகும் ஆன்மா ஜீவித்திருக்குமா? உண்மை என்ன என்பதை எனக்கு எடுத்துரையுங்கள்" என்றான்.

பயத்தினால் ஆட்கொண்டு இருப்பவர் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய அனைத்தையும் முன்வைத்து, அந்தச் சிறுவனை திசைதிருப்ப யமன் முயன்றார். செல்வங்கள், பேரரசுகள், நீண்ட ஆயுள், எழில்மிகு துணைவியர் மற்றும் கற்பனைக்கும் எட்டாத இன்பங்கள் என அனைத்தையும் அவனுக்கு வழங்க முன்வந்தார். இவ்வுலகத்தினர் விரும்பி நாடுகின்ற பொக்கிஷங்கள் ஒவ்வொன்றும் அந்தச் சிறுவனின் காலடியில் வைக்கப்பட்டன; ஆனால் நசிகேதன் அவை அனைத்தையும் மறுத்துவிட்டு, "இவை அனைத்திற்கும் முடிவு என்பது உண்டு. மரணத்தின் அதிபதியான நீங்கள், வேறு எவரையும்விட இதை நன்கு அறிவீர்கள். முடிவே இல்லாதது எது என்பதை எனக்குக் கூறுங்கள்" என்று கேட்டான்.

ஆன்மா, மகத்தான கேள்வி ஒன்றை எழுப்பும்போது, மேலோட்டமான ஒரு பதிலை ஏற்க மறுப்பதே, பற்றுறுதியின் மிகத் தூய்மையான வடிவமாகும். இது அச்சமின்மை அல்ல; ஏக்கம் பெருமளவில் வளர்ந்ததால், அதனுடன் ஒப்பிடுகையில் பயம் சிறியதாக ஆகிவிட்டது.

ஆன்மீக ரீதியாக, பற்றுறுதி என்பது, ஆதாரமற்ற நம்பிக்கையிலிருந்து அல்லாமல், அனுபவத்தின் மூலம் எழுகின்ற திடநம்பிக்கையில் இருந்தே தோன்றுகிறது. தியானத்தில் அமர்ந்து, தன்னைவிட மேலான ஒரு இருப்பின் பிரசன்னத்தை எவ்விதச் சந்தேகத்திற்கும் இடமின்றி உணரும் ஒரு நபர், பயத்தினால் விவரிக்க முடியாத ஒன்றை உணர்கிறார்.

சாரிஜி ஒருமுறை இந்தக் கதையைப் பற்றி ஆழமாக சிந்தித்த பிறகு, கற்றுக்கொள்ள விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு மரணம்தான் மாபெரும் ஆசிரியர் என்பதை வலியுறுத்தினார். நசிகேதன், மரணம் மீதான தனது பயத்தை வெல்லவில்லை; அவன் தன் பாதுகாப்பைவிட உண்மையை அறிந்துகொள்வதையே அதிகம் விரும்பினான். காவல்காக்கப்பட்ட வாயிற்கதவைத் திறப்பதற்கான திறவுகோல் இதுவே: பயத்தை, ஒழிப்பதன் மூலம் வெல்ல முடியாது, மாறாக அதை அர்த்தமற்றதாக மாற்றக்கூடிய ஒன்றை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வெல்லாம். எரியும் கட்டிடத்திற்குள் தன் குழந்தையைக் காப்பாற்ற விரைந்தோடும் ஒரு தாய், நெருப்பு மீதான தனது பயத்தை வெல்லும்வரை காத்திருப்பதில்லை. அவளது அன்பு அதைவிட மிகப்பெரியது. தீயின் தன்மை மாறவில்லை; அவள் மாறிவிட்டாள்.

வாழ்ந்திடாத வாழ்வின் சம்ஸ்காரங்கள்

கனவு காணும் ஒருவருக்கு, முயற்சி செய்து தோல்வியுறும் கனவுகளைக் காட்டிலும், முயற்சி ஏதும் செய்யாமல் மடிந்துவிடும் கனவுகளே தொடர்ந்து துன்பத்தை அளிக்கிறது. மரபுகள் எப்போதும் போதிக்கின்ற விவேகம் இதுவே: தோல்விகளினால் ஏற்படும் சம்ஸ்காரங்களைக் காட்டிலும், நிறைவடையாத செயல்களினால் ஏற்படும் சம்ஸ்காரங்களே ஆழமான பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. முழுமையாக நிறைவடைந்துவிட்ட ஒரு செயல், அது துயரத்தில் முடிந்துவிட்ட செயலாக இருப்பினும், அதில் அமைதியைத் தரக்கூடிய ஓர் உள்ளார்ந்த நேர்மை இருக்கும்; ஆனால், கைவிடப்பட்ட ஒரு கனவில் (முயற்சியில்) அத்தகைய நேர்மை எதுவும் இருக்காது. அது தீர்க்கப்படாமல், நமது உணர்வுநிலையில் உயிர்ப்புடன் தங்கியிருந்து, பயம் நம்மை பதிலளிக்கவிடாமல் தடுக்கின்ற கேள்வியை இடைவிடாமல் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மாலைநேர சுத்திகரிப்பு பயிற்சியில், அன்றைய நாளின் பதிவுகளை நமது உடலின் பின்புறமாக வெளியேற அனுமதிக்கிறோம். நாம் செய்தவை, பேசியவை மற்றும் அனுபவித்தவை ஆகியவற்றை வெளியேற்றுகிறோம். ஆனால் அரிதாகவே விவாதிக்கப்படும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி இப்போது சிந்திப்போம்: நாம் செய்யத் தவறிய செயல்களினால் உருவாகும் பதிவுகளை என்ன செய்கிறோம்? நாம் தவிர்த்துவிட்ட உரையாடல், நாம் பேசத் தவறிய உண்மை, நாம் செய்யாமல் விடுத்த செயல், மேலும் நாம் வெளிப்படுத்தாத நேசம், இவை அனைத்தும்கூட பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. செயல்புரிவதினால் ஏற்படும் பதிவுகளை தூய்மைப்படுத்துவதைக் காட்டிலும், இவற்றை தூய்மைப்படுத்துவது கடினமாக இருக்கக்கூடும். ஏனெனில் அவை நிகழ்வுகள் அல்ல, அவை நாம் செய்யாமல் விடுத்தவை. அவை நிழல்கள். நிழல்களை நாம் எவ்வாறு நீக்குவது?

ஒவ்வொரு முறையும் பயம் ஒரு செயலைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கும்போது, செயல்படுத்தப்படாத அந்தச் செயல், முழுமையின்மை எனும் சம்ஸ்காரத்தைப் பதியச் செய்கிறது. மாதங்கள், ஆண்டுகள், பத்தாண்டுகள் எனக் கடந்த பின்னர், இந்தப் பதிவுகள் ஒன்றுகுவிந்து, பாரத்தன்மையை உருவாக்குகின்றன. அவை சோம்பல்போலத் தோற்றமளிக்கும் தாமஸ குணத்தை உருவாக்குகின்றன; ஆனால் அது உண்மையில், சாத்தியமானதாக இருப்பினும் வாழ்ந்திடாமல் விடுபட்டுப்போன ஒரு வாழ்க்கை குறித்த கவலையாகும்.

ஆன்மா மகத்தான கேள்வி ஒன்றை எழுப்பும்போது, மேலோட்டமான ஒரு பதிலை ஏற்க மறுப்பதே, பற்றுறுதியின் மிகத் தூய்மையான வடிவம் ஆகும். இது அச்சமின்மை அல்ல; ஏக்கம் பெருமளவில் வளர்ந்ததால், அதனுடன் ஒப்பிடுகையில் பயம் சிறியதாக ஆகிவிட்டது.

ஒவ்வொரு முறையும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதிலிருந்து பயம் உங்களைத் தடுக்கும்போது, அந்தச் செயலைத் தவிர்ப்பது சற்று எளிதாக ஆவதுடன், உங்கள் துணிவும் சற்று வலுவிழந்துவிடுகிறது. தவிர்க்கின்ற ஒவ்வொரு அடியுடனும், வாழ்ந்திராத வாழ்வின் சுமை அதிகரிக்கிறது; வாழ்ந்திராத அந்த வாழ்வின் பாரத்தன்மைதான், இறுதியில் அடுத்த அடியை எடுத்து வைப்பதைச் சாத்தியமற்றதாக உணரச் செய்கிறது. அது, உங்களால் நகர இயலாது என்பதால் அல்ல; மாறாக, நீங்கள் மிக நீண்ட காலமாக ஒரே இடத்தில் அசைவற்று நின்றிருந்ததினால், அந்த சூழலில் சிக்கிக்கொள்கிறீர்கள்.

நம்மை எது வழிநடத்திச் செல்கிறது?

ஆன்மீக ரீதியாக, பற்றுறுதி என்பது, ஆதாரமற்ற நம்பிக்கையிலிருந்து அல்லாமல், அனுபவத்தின் மூலம் எழுகின்ற திடநம்பிக்கையில் இருந்தே தோன்றுகிறது. தியானத்தில் அமர்ந்து, தன்னைவிட மேலான ஒரு இருப்பின் பிரசன்னத்தை எவ்விதச் சந்தேகத்திற்கும் இடமின்றி உணரும் ஒரு நபர், பயத்தினால் விவரிக்க முடியாத ஒன்றை உணர்கிறார். நாளுக்கு நாள், ஆண்டிற்கு ஆண்டு, தொடர்ந்து கிடைக்கப்பெறும் இந்த உணர்வு, கனவு காணும் அந்த நபருக்கு, பயத்தினால் இனி ஒருபோதும் தகர்க்க முடியாத அடித்தளத்தை அமைத்துத் தருகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், பயம் உருவாக்குகின்ற வலையை பிராணாஹுதி தகர்த்துவிடுகிறது. எனவே, இந்த ஆற்றல் பிரவாகம் இதயத்தினுள் நுழையும்போது, அது பயத்துடன் வாக்குவாதம் செய்வதில்லை, எதிர்ச்சான்றுகளை முன்வைப்பதுமில்லை; மாறாக, அந்த இடத்தை மிக உண்மையான, உணரக்கூடிய ஒன்றைக்கொண்டு நிரப்பிவிடுவதால், பயம் அதன் அதிகாரத்தை இழந்துவிடுகிறது.

விளக்கை யாரோ ஏற்றிய பின்னர், நீங்கள் இருளைக் கண்டு அச்சம் கொள்ளமாட்டீர்கள். இருள் தோற்கடிக்கப்படவில்லை, அது முக்கியத்துவம் அற்றதாக ஆக்கப்பட்டுவிட்டது.

இதில் வழிகாட்டிக்கும் ஒரு பங்கு உள்ளது. ஒரு குழந்தை, தனியாக ஒருபோதும் நுழையாத ஒரு அறைக்குள், தன் பெற்றோரின் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு உள்ளே சென்றுவிடும். அது, அந்த அறை மாறிவிட்டதால் அல்ல, ஆனால் அந்த அறையில் எது இருந்தாலும் அதை எதிர்கொள்ள முடியும் என்ற உணர்வை அந்தக் கரம் அதற்கு அளிப்பதினால்தான். ஆன்மீக வழிகாட்டி, பாதை ஏற்கனவே பயணிக்கப்பட்டது, காவல் காக்கப்பட்ட கதவுகளுக்குப் பின்னால் உள்ள அறை வெறுமையானதோ அல்லது ஆபத்தானதோ அல்ல, மாறாக நீங்கள் தேடிக்கொண்டிருக்கும் விஷயங்களால் நிரம்பியுள்ளது, மேலும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் வரை உதவிக்கரம் நீட்டப்படும் என்று வாழும் சான்றாக இருந்து நமக்கு உறுதி அளிக்கின்றார்.

பாபூஜி ஒருமுறை, நாம் இதுவரை விவாதித்த அனைத்தையும் மறுவரையறை செய்துவிடக்கூடிய வகையில், மனித குலத்தை மிகக் கனிவான தன்மையுடன் விவரித்தார். மனிதர்கள் அனைவரும், ஆறுதலும் உறுதியும் தேவைப்படும் குழந்தைகளைப் போன்றவர்கள் என்றார். நாம் அதை உணர்ந்திருந்தாலும் இல்லையென்றாலும், காலங்காலமாகத் தொடர்ந்து வரும் ஒரு ஆழமான பயத்தை நாம் அனைவரும்

ஒரே ஒரு செயல், திறவுகோலாக கதவைத் திறக்கத் தூண்டுகிறது. அது, ஒரே நேரத்தில் பயங்கள் அனைத்தையும் வெல்லக்கூடிய ஒரு மாபெரும் செயல் அல்ல. ஆனால், செய்ய வேண்டாம் என்று பயம் தெரிவித்த ஒரு விஷயத்தை, இன்று செய்வதற்காக நாம் எடுத்துவைக்கும், சிறிய மற்றும் பின்னொக்கிச் செல்லாத, ஒரு அடிதான்.

நம்முள் சுமந்து கொண்டிருக்கிறோம். நமது உண்மையான இருப்பிடத்திலிருந்து நாம் வெகு தொலைவில் இருப்பதால், ஒருவித வெறுமையை உணர்கிறோம்; அந்த வெறுமையை நிரப்புவதற்கான தேவை வெகு விரைவில் நிச்சயம் நமக்குள் தோன்றும்.

தயவுகூர்ந்து அந்தப் பத்தியை மீண்டும் படியுங்கள். பாபூஜியின் பார்வையில், பயம் என்பது குணத்தில் உள்ள குறைபாடோ அல்லது வெட்கப்பட வேண்டிய ஒரு பலவீனமோ அல்ல. மாறாக, அது தனது மூலஆதாரத்திலிருந்து வெகுதூரம் விலகிச் சென்றுவிட்ட ஒரு ஆன்மாவின் இருப்பைப் பற்றிய நிலையாகும். நீங்கள் உணரும் அந்தப் பயம் கோழைத்தனமல்ல; அது வீட்டிற்கு திரும்பிச் செல்வதற்கான ஏக்கமாகும். மேலும், பூட்டப்பட்ட கதவிற்குப் பின்னால் நீங்கள் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வரும் அந்தக் கனவு, வெறும் கற்பனையல்ல; அது நீங்கள் எங்கிருந்து வந்தீர்களோ, அந்த இடத்தைப் பற்றிய ஒரு நினைவாகும். அது உங்களை மீண்டும் வீட்டிற்கு வர அழைக்கிறது.

இறக்க மறுக்கும் கனவு

நீங்கள் அறிந்துகொள்ளக் கூடாது என பயம் விரும்புவது என்ன? அது அழித்துவிட்டதாக நீங்கள் நினைத்த அந்தக் கனவு, இன்னும் உயிப்புடன் உள்ளது என்பதைதான். உங்களால் விவரிக்க இயலாத அந்த அமைதியின்மையில், வெளிப்புற சௌகரியங்கள் இருந்தும் நீடித்திருக்கும் அந்தத் திருப்தியின்மையில், அதிகாலை மூன்று மணியளவில் உங்கள் தற்காப்பு அரண்கள் தளர்ந்து, உங்கள் இதயம் அனுமதியின்றிப் பேசத் தொடங்கும் அந்தத் தருணத்தில் எழுகின்ற விசித்திரமான துடிப்பிலும் அது உயிர்ப்புடன் இருக்கிறது. அந்தத் துடிப்பு பதற்றம் அல்ல; உள்ளிருந்து கதவைத் தட்டி, தன்னை வெளியே விடுமாறு கோருகின்ற அந்தக் கனவுதான்.

மேலும், பயம் மிகப் பொறாமையுடன் பாதுகாக்கும் அந்த ரகசியம் என்ன? அது, நீங்கள் முழு தூரத்தையும் கடக்க வேண்டியதில்லை, நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், முதல் அடியை எடுத்து வைப்பது மட்டும்தான். அந்தத் தூரம் முடிவற்றது என்று பயம் கூறுகிறது; ஆனால் பற்றுறுதி, அது நீங்கள் எடுத்துவைக்கும் இந்த அடி மட்டும்தான், இந்த ஒரு சுவாசம்தான், இன்றைய காலைத் தியானம் மட்டும்தான் என்கிறது.

ஆன்மீக மரபுகள் அனைத்தும் ஒரே கதையைத்தான் சொல்கின்றன: பயம் அனுமதிப்பதைவிட மேலான ஒன்றிற்காக நீங்கள் படைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். ஆன்மாவின் ஆற்றல் எல்லையற்றது. கூண்டு உங்களால் உருவாக்கப்பட்டது; வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் காவல்காத்து நின்ற அந்தக் கதவு, ஒருபோதும் வெளியிலிருந்து பூட்டப்படவில்லை, அது உள்ளிருந்து பூட்டப்பட்டுள்ளது.

முழு வட்டம்

இந்த அருட்செய்தியின் தொடரை, பிப்ரவரி மாதத்தில் வெளியான, தனது விருப்பத்திற்கும், எது சரியானது என்று அறிந்ததற்கும் இடையே பிளவுபட்டிருந்த இதயத்திலிருந்து தொடங்கினோம். தனது நோக்கத்தை மறந்துவிட்ட நெருப்பு; தன்னையே நம்ப இயலாத அடித்தளம்; ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணிக்க உதவ வேண்டிய சாதனைகளே தடையாக அமைத்துவிட்ட மேற்கூரை; வேறொருவரின்

வாழ்க்கையிலிருந்து கடன் வாங்கி நம்முடையது என்று நாம் தவறாகக் கருதிய காயம்; வண்ணம் பூசப்பட்ட சாளரம் என்பதையே நாம் மறந்துவிட்ட வண்ணக் கண்ணாடிகள் பொருத்தப்பட்ட சுவர்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி விவாதித்து பயணித்து வந்திருக்கிறோம்.

இப்போது, இவை அனைத்தையும் இணைக்கும் இழையை நாம் கண்டறிந்துள்ளோம்: அது பயம். தேர்ந்தெடுக்க நாம் அஞ்சுவதால், ஆசை பிளவுபடுத்துகிறது. விழித்தெழுவதற்கு நாம் அஞ்சுவதால், மந்தநிலை நீடிக்கிறது. நம்பிக்கை கொள்ள அஞ்சுவதால், சந்தேகம் நம்மை அரித்துவிடுகிறது. திறந்த ஆகாயத்தைக் கண்டு நாம் அஞ்சுவதால், கர்வம் நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது. நமது பற்றாக்குறையைக் கண்டு நாம் அஞ்சுவதால், பொறாமை மற்றவரின் காயத்தை கடனாகப் பெறுகிறது. தூய்மையான ஒளி எதனை வெளிப்படுத்துமோ என்று அஞ்சுவதால், முன்கணிப்பு சாளரங்களை மூடுகிறது. இறுதியில், இந்த ஆறு விஷயங்களுக்கும் அடிப்படையான பயம், கதவை உள்ளிருந்து பூட்டிவிடுகிறது. ஏனெனில், அந்த கதவிற்குப் பின்னால் காத்திருப்பது அழிவு அல்ல, மாறாக நாம் எப்போதும் வாழ வேண்டிய வாழ்க்கை என்பதை நாம் மறந்துவிட்டோம் என்பதனால்தான்.

ஒரே ஒரு செயல், திறவுகோலாக கதவைத் திறக்கத் தூண்டுகிறது. அது, ஒரே நேரத்தில் பயங்கள் அனைத்தையும் வெல்லக்கூடிய ஒரு மாபெரும் செயல் அல்ல. ஆனால், செய்ய வேண்டாம் என்று பயம் தெரிவித்த ஒரு விஷயத்தை, இன்று செய்வதற்காக நாம் எடுத்துவைக்கும், சிறிய மற்றும் பின்னொக்கிச் செல்லாத, ஒரு அடிதான். எனவே, பயனற்றது என்று பயம் சொல்லும்போதும் தியானத்தில் அமருங்கள், ஆபத்தானது என்று பயம் சொல்லும்போதும் உண்மையையே பேசுங்கள், நீங்கள் மனவருத்தம் அடைவீர்கள் என்று பயம் சொல்லும்போதும் முழுமையாக நேசியுங்கள், நீங்கள்

வீழ்ச்சியடைவீர்கள் என்று பயம் சொல்லும்போதும் ஓர் அடியை முன்னெடுத்துவையுங்கள்.

ஹிம்மத்-இ-மர்தா, மதத்-இ-குதா
நீங்கள் தைரியத்துடன் ஒரு அடி எடுத்து வைக்கும்போது, மீதமுள்ள தூரத்தை தெய்வீகமே கடந்துவிடுகிறது .

பயம், “அவ்வாறு நடந்துவிட்டால்…?” என்கிறது.

பற்றுறுதி, “என்ன நடந்தாலும்…” எனக் காத்திருக்கும் வாழ்க்கையை வாழச் சொல்கிறது.

அன்புடனும் பிரார்த்தனைகளுடனும்,
கம்லேஷ்

பூஜ்ய ஸ்ரீ பாபூஜி மகராஜ் அவர்களது 127வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
2026 ஏப்ரல் 29, 30 மற்றும் மே 1, கான்ஹா சாந்தி வனம்

There's More Waiting For You

to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.

Heartfulnessapp.org

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.

Heartfulness.org/global/masterclass

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.

Heartfulness.org/global/retreat

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.

Heartspots.heartfulness.org

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness

purity weaves destiny