உங்களுக்கான எல்லையை நோக்கிப் பயணித்தல்

தாஜி

யோகாஷ்ரம் ஷாஜஹான்பூர்
பொன்விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
பொதுக்கூட்டம் 4: 2026 பிப்ரவரி 24 முதல் 26 வரை

உங்களுக்கான எல்லையை நோக்கிப் பயணித்தல்

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

இதுவரை நாம் கற்றுக்கொண்டவற்றை சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்:

- '*பிளவுற்ற இதயம்*' எனும் அருட்செய்தியில், ஆசை மற்றும் பேரார்வம் ஆகியவற்றை நோக்கி, இரு திசைகளில் ஈர்க்கப்பட்ட ஒரு இதயத்தைக் கண்டோம்.
- '*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*' எனும் அருட்செய்தியில், முன்னோக்கிச் செல்வதை நிறுத்திவிட்ட ஒரு இதயத்தைச் சந்தித்தோம். அதற்கு காரணம், ஆற்றல் இல்லாதது அல்ல, ஆனால் நோக்கம் இல்லாததுதான்.
- '*உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்*' எனும் அருட்செய்தியில், தனது உள்நிலைகள்மீது திடநம்பிக்கை கொள்ள இயலாமல், அது அடைந்த மாற்றங்களையே சந்தேகிக்கின்ற ஒரு இதயத்தைச் சந்தித்தோம்.
- '*ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணித்தல்*' எனும் அருட்செய்தியில், தான் அமைத்துக்கொண்ட மேற்கூரையை ஆகாயம் என தவறாகப் புரிந்துகொண்ட ஒரு இதயத்தைச் சந்தித்தோம். அது அடைந்த ஆன்மீக நிலைகளைச் சுற்றி அகங்காரம் உறைந்துவிட்டதனால், அதன் வளர்ச்சி முற்றிலுமாக தடைபட்டுவிட்டது.

இப்போது நாம் வேறுவிதமாக புண்பட்டுள்ள ஒரு இதயத்தைச் சந்திக்கப்போகிறோம். இந்த இதயம் பிளவுறவில்லை, ஆற்றலற்று இல்லை, சந்தேகிக்கவில்லை, அகங்காரத்தினால் சூழப்படவும் இல்லை; அதன் இரத்தம் கசிந்துகொண்டிருக்கிறது. மேலும், இதில் விசித்திரமான விஷயம் என்னவெனில், காயம் ஏற்பட்டது அந்த இதயத்திற்கு அல்ல.

இரண்டு தனித்துவமான திறமைகள்

இரண்டு இசைக்கலைஞர்கள் ஒரே குருவிடம் இசை பயின்று வந்தனர். ஒருவர் கல்லையும் கரைய வைக்கக்கூடிய அற்புதமான

குரல் வளம் பெற்றிருந்தார். மற்றொருவர், பார்வையாளர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தும் அளவிற்கு துல்லியமாக இசைக்கருவியை இசைக்கும் திறனைப் பெற்றிருந்தார். இருவருமே அசாதாரண திறன்கொண்டவர்கள். ஆனால், அவர்கள் தங்களுக்கு அருளப்பட்டுள்ள திறமையைக் கொண்டாடுவதற்கு பதிலாக, மற்றவரது திறமையை எண்ணி வருந்துவதிலேயே தங்களது ஆற்றலை வீணடித்தனர்.

அற்புதமாக பாடக்கூடியவர், துல்லியமாக வாசிப்பவரின் நேர்த்தியைக் கண்டு பொறாமை கொள்கிறார். இசைக் கருவியை வாசிப்பவரோ, பாடகரின் இனிமையான குரல் வளத்தினைக் கண்டு பொறாமை கொள்கிறார். இருவரையும் பொருத்தவரையில், இருவரும் அனைத்தையும் பெற்றிருந்தனர். ஆனால் தனித்தனியாக காண்கையில் ஒவ்வொருவருள்ளும் குறைபாடு இருந்தது.

இதுவே பொறாமை கொள்வதில் உள்ள விசித்திரமான கணிதவியல். உங்களிடம் இல்லாதவற்றை கூட்டி, உங்களிடம் இருப்பவற்றிலிருந்து அதைக் கழித்துவிடுகிறது. நீங்கள் எவ்வளவு வளங்கள் நிறைந்தவராக இருந்தாலும், உங்கள் கணிதப்பதிவேடு எப்போதும் பற்றாக்குறையையே காண்பிக்கும்.

அவர்கள் தங்களுக்கான எல்லையை நோக்கிப் பயணித்து, தங்களது தனித்துவமான திறமைகளை வெளிக்கொணர்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகளை அறிந்திருந்தால், என்றாவது ஒருநாள் தங்களது தனிப்பட்ட அடையாளங்களைக் கடந்து எல்லையற்ற ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணிப்பதற்கான வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கும். ஆனால் இதற்கு உள்முக மாற்றம் அவசியம்.

பிறருடன் ஒப்பிடும் பார்வை

[1] *நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்* எனும் அருட்செய்தியில், இரண்டு இன்ஜின்களின் இயக்கத்திற்கு இடையிலான வேறுபாட்டினை வரையறுத்தோம். ஒன்று, அன்பினால் இயக்கப்படுகிறது. அதற்கு ஒரு இலக்கு உள்ளது. ஆற்றலானது ஒளிர்கின்ற ஒன்றை நோக்கிப் பாய்கிறது. உடல் அதனைப் பின்தொடர்கிறது, ஏனெனில் இதயம் ஏற்கனவே இலக்கை சென்றடைந்துவிட்டது. மற்றொன்று, வேதனையால்

உந்தப்படுகிறது. அதற்கு இலக்கு எதுவும் இல்லை, தப்பிக்கவே எண்ணுகிறது. பொறாமை என்பது முற்றிலும் வேதனையால் உந்தப்படுவதாகும். ஆனால், அது இதுவரை நாம் அறிந்திராத ஒரு திசையை நோக்கி நம்மை உந்தித் தள்ளுகிறது.

→ ஆசை, நீங்கள் விரும்புவதை நோக்கி உங்களை இழுக்கிறது.

→ சோம்பல், இயங்குவதற்கான காரணம் இல்லாததால், உங்களை ஒரே நிலையில் இருக்கச் செய்கிறது.

→ சந்தேகம், நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்தவற்றிலிருந்து, உங்களை பின்னோக்கி இழுக்கிறது.

→ அகங்காரம், உங்களை ஒரு கூண்டிற்குள் அடைத்துவிடுகிறது

→ பொறாமை, மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கச் செய்கிறது. அது உங்கள் பார்வையை வேறொருவரின் தனிப்பட்ட எல்லையின்மீது நிலைத்திருக்கச் செய்கிறது.

பிளவுற்ற இதயம் எனும் அருட்செய்தியில், நாம் *ப்ரேய* மற்றும் *ஸ்ரேய*, இனிமையானது மற்றும் நன்மைபயப்பது ஆகிய இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் குறித்து, பண்டைய மரபுகளில் குறிப்பிட்டிருப்பது பற்றி ஆராய்ந்தோம். ஆசை என்பது இவ்விரண்டிற்கும் இடையிலான போராட்டம்: தற்போது நிறைவைத் தருகின்ற ஒன்றை நான் தேர்வுசெய்ய வேண்டுமா? அல்லது எனது வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய ஒன்றை நான் தேர்வுசெய்ய வேண்டுமா? ஆனால் பொறாமை, "எனக்கு எது நல்லது" என்ற கேள்வியை முற்றிலுமாக விட்டுவிட்டு, என்னிடம் இல்லாதது ஏன் அவர்களிடம் இருக்கிறது என்ற கேள்வியை முன்வைக்கிறது. இந்தக் கேள்வி, உங்களது வாழ்க்கையின்மீது ஏற்பட்டுள்ள அதிருப்தியால் எழவில்லை, அவ்வாறு இருந்தால் அது வளர்ச்சியை நோக்கி உங்களைத் தூண்டும். ஆனால், இது ஒப்பீட்டினால் உருவான அதிருப்தி, மேலும் ஒப்பீடு செய்வது, முனைப்புடன் செயலாற்றுவதற்கான நெருப்பை மூட்டுவதில்லை. அது மெதுவாக உங்களது நிம்மதியைக் குலைத்துவிடுகிறது.

உண்மையான பேரார்வம் தனது எல்லையைப் பார்த்து, "மேலும் பயணிக்க முடியும்" என்று கூறுகிறது.

பொறாமை, பிறருடன் ஒப்பிட்டுப்பார்த்து, "இது நியாயமற்றது" என்று கூறுகிறது.

'*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*' எனும் அருட்செய்தியில் சோம்பல் நிறைந்தவர் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவர், முன்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். பொறாமை கொண்டவர், மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, தங்களுக்கான தனிப்பட்ட எல்லையை நோக்கிப் பயணிக்க வேண்டும். பார்வையின் திசையே வாழ்க்கையின் திசையைத் தீர்மானிக்கிறது.

அமைதியின்மை ஏற்படுத்தும் விளைவு

அமைதி என்பது சிரமங்கள் இல்லாமல் இருப்பது அல்ல, மாறாக உள்முக ஒழுங்கமைப்புடன் இருப்பதே ஆகும். உணர்வுறுநிலை நிலைபெற்றிருக்கும்போது, அதன் ஒவ்வொரு அம்சமும் சமநிலையில் இருக்கும்போது, அங்கே வெளிப்புற சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்படாத ஒரு சலனமற்றநிலை இருக்கும். பொறாமை, இந்த உள்ளார்ந்த ஒழுங்கமைப்பைத்தான் தாக்குகிறது.

'*மாத்ஸர்ய*' என்ற சமஸ்கிருதச் சொல், மற்றவரிடம் இருப்பதைப் பெற விரும்புவதை மட்டுமல்லாமல், மற்றவரிடம் அது இருப்பதால் வருந்துவதையும் விவரிக்கிறது. இதிலுள்ள வேறுபாடு முக்கியமானது. பேரார்வம் மற்றவரின் சாதனையைப் பார்த்து, "அது சாத்தியம்தான். அதை அடைவதற்கு நான் முயற்சிப்பேன்" என்று கூறுகிறது. பொறாமை அதே சாதனையைப் பார்த்து, "அது என்னுடையதாக இருந்திருக்க வேண்டும். பிரபஞ்சம் அநீதி இழைத்துவிட்டது" என்று கூறுகிறது.

பிரபஞ்ச அநீதி எனும் இந்த உணர்வு, ஒருவரது மகிழ்ச்சியை வெளிப்புற விஷயங்களைச் சார்ந்திருக்க வைப்பதன் மூலம், உள்முக அமைதியின் ஊற்றையே நஞ்சாக்குகிறது. நம்முடைய மனநிறைவு, மற்றவரைவிட அதிகம் பெற்றிருப்பதையோ அல்லது குறைந்தபட்சம் குறைவாக இல்லாமல் இருப்பதையோ சார்ந்திருக்கும்போது, நமது உள்முக அமைதி எனும் சரணாலயத்தின் திறவுகோலை, நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரிடமும் ஒப்படைத்துவிடுகிறோம். இதனால், ஒவ்வொருவரின் வெற்றியும் நமது தோல்வியாக மாறுகிறது. ஒவ்வொருவரின் மகிழ்ச்சியும் நமது துயரமாக மாறுகிறது. மற்றவர்களின் வெற்றிக்கு நாம் பிணைக் கைதியாகிவிடுகிறோம், அதற்காக கோரப்படும் மீட்புத்தொகை, நாம் தேடுகின்ற அதே அமைதிதான்.

'*உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்*' என்ற அருட்செய்தியில், சந்தேகம் அவநம்பிக்கை கொள்வதற்கான காரணங்கள் ஒவ்வொன்றையும் கூர்ந்துகவனித்து, நம்பிக்கை கொள்வதற்கான காரணங்கள் ஒவ்வொன்றையும் புறக்கணித்து, தனக்கான ஆதாரங்களை எவ்வாறு உருவாக்குகிறது என்பதைக் கண்டோம். பொறாமையும் அதே நேர்மையற்ற கணக்கீட்டின் மூலம் செயல்படுகிறது. பொறாமைகொண்ட மனம், மற்றவரிடம் உள்ள நேர்மறையான விஷயங்களையும், தன்னிடம் உள்ள குறைபாட்டிற்கான சூழலையும் உற்றுநோக்குகிறது. அது அனைத்தையும் கவனமாக பதிவேட்டில் பதிவுசெய்கிறது, ஆனால் அவை நேர்மறையற்ற வகையில் பதிவுசெய்யப்படுகின்றன. பதிவேட்டில் மற்றவரது சொத்துக்கள் மிகைப்படுத்திக் காட்டப்படுகின்றன, அதேவேளையில் தனது சொத்துக்கள் கணக்கிலிருந்து நீக்கப்பட்டுவிட்டதாக காட்டப்படுகிறது. இருப்பு எப்போதும் பற்றாக்குறையைத்தான் காட்டும், ஏனெனில் பதிவேடு நியாயமானதாக இருக்கவேண்டும் என்பது அதன் நோக்கம் அல்ல, ஆனால் துயரத்தில் ஆழ்த்தவேண்டும் என்பதுதான்.

ஆர்வலர்களிடையே உள்ள அமைதியின்மை

ஒவ்வொரு ஆன்மீக சமூகமும் நன்கு அறிந்த மற்றும் சில ஆன்மீக மரபுகள் வெளிப்படையாக விவாதிக்கின்ற ஒரு விஷயம்: பொறாமை, ஆசிரமத்தின் வாயிலில் மறைந்துவிடுவதில்லை, அது தன்னையே பண்படுத்திக்கொள்கிறது.

'*ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணித்தல்*' என்ற அருட்செய்தியில், ஆன்மீகக்களம் மிக மென்மையானதாகவும், ஏற்புத்தன்மை கொண்டதாகவும் இருப்பதால், அது தற்பெருமைக்கான வளமான நிலமாக மாறிவிடுகிறது என்ற சாரிஜியின் கூற்றை ஆராய்ந்தோம். அதே மென்மைத்தன்மைதான் பொறாமை வளர்வதற்கான வளமான நிலமாகவும் அதை மாற்றுகிறது. பொருள் சார்ந்த உலகில், பொறாமைக்கு தெளிவான காரணிகள் உள்ளன: பணம், பதவி, வெளித்தோற்றம் மற்றும் வெற்றி. ஆன்மீக உலகில், அவை சூட்சுமமாக இருந்தாலும், அவற்றின் தாக்கம் சற்றும் குறைவதில்லை. மாஸ்டருக்கு மிகவும் நெருக்கமானவர் யார்? யாருடைய அமர்வு அதிக நேரம் நீடித்தது? யாருடைய உள்நிலை ஆழ்ந்திருப்பதுபோல் உள்ளது? யாருக்கு அங்கீகாரம், பதவி உயர்வு அல்லது பொறுப்பு வழங்கப்பட்டது? யாருடைய பெயர் குறிப்பிடப்பட்டது? இவையே உள்முக உலகின் *விஷயாஸ்*, அதாவது ஆன்மீக வாழ்வில் மனதைக் கவர்கின்ற விஷயங்கள்.

'*உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்*' என்ற அருட்செய்தியில், நாம் அஷ்டவக்ரரின் எச்சரிக்கையை மேற்கோள் காட்டினோம்: *விஷயன்விஷாவத் த்யஜ* - விஷத்தை விலக்கிவிடுவதுபோல் புலன்களை கவர்கின்றவற்றை விலக்கிவிடுங்கள் என்று கூறுகிறார். இந்த மேற்கோள் இங்கு முற்றிலும் பொருந்துவதாக உள்ளது. வெளி உலகினால் உண்டாகும் கவனச்சிதறல்கள், சந்தேகத்தால் ஏற்படும் உள்முக சிதைவு ஆகியவற்றோடு, ஆர்வலர்களிடையே காணப்படும் பொறாமை, அதே விஷத்தின் மூன்றாவது பரிமாணத்தை வெளிப்படுத்துகிறது:

இது, வெளி உலகம் உங்கள் கவனத்தை உங்களிடமிருந்து திசைதிருப்புகின்ற கவனச்சிதறல் அல்ல.

இது, மனம் தனது சொந்த அனுபவத்திற்கு எதிராகத் திரும்புகின்ற சந்தேகம் அல்ல.

இது, தவறான புரிதலுக்கு வழிவகுத்து, அமைதியின்மையை விதைக்கின்ற, பொறாமையிலிருந்து பிறந்த ஒப்பீடு ஆகும்.

இத்தகைய ஒரு ஆன்மீக சமூகம், நிலைக்கண்ணாடிகள் நிறைந்த ஒரு கூடமாக, ஒப்பீடு செய்யப்படும் ஒரு இடமாக மாறக்கூடும். அங்கு உங்களது பயணத்தைவிட, மற்றவர்களது பயணத்தைப் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வு கொண்டவராக நீங்கள் மாறிவிடுகிறீர்கள். அந்த சமூகமானது, உள்நோக்கிப் பார்ப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கு பதிலாக, எப்போதும் மற்றவர்களுடன் ஒப்பீடு செய்யக்கூடிய ஒரு இடமாக மாறிவிடும்.

இந்தத் தொடர் மாற்றம் மிகத் தெளிவாக உள்ளது. '*ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணித்தல்*' என்ற அருட்செய்தியில், கட்டுப்படுத்தப்படாத அகங்காரம், ஆன்மீக வெகுமதிகளைப் பெறுவதற்கான உரிமையுள்ளவர் என்பது போன்ற ஒரு உணர்வை எவ்வாறு உருவாக்குகிறது என்பதைப் பார்த்தோம். அந்த உரிமை கிடைக்கப் பெறாதபோது, அகங்காரம் எதிர்பார்த்த ஒரு விஷயத்தினை வேறொருவர் பெறும்போது, பொறாமை உணர்வு தூண்டப்படுகிறது. பொறாமை தூண்டப்பட்டவுடன், அது ஒப்பீட்டை உருவாக்குகிறது, அந்த ஒப்பீடு, போட்டி உணர்வை உருவாக்குகிறது, மேலும் போட்டி உணர்வானது, ஆன்மீக வாழ்க்கையால் கரைந்து செல்லவேண்டிய பிரிவினை உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது. பின்னர், தற்பெருமை மேற்கூரையை அமைக்கிறது, பொறாமை வீட்டையே எரித்துவிடுகிறது.

மூல காரணம்

பொறாமை என்பது உண்மையில் மற்றவரைப் பற்றியது அல்ல. அது உங்களுடைய தற்போதைய நிலை மற்றும் உங்களிடம் இருப்பவை போதுமானதாக இல்லை என்ற அனுமானத்தின் அடிப்படையிலான நம்பிக்கையைப் பற்றியது. இது நிறைவின்மையால் ஏற்பட்ட காயமாகும். மேலும் அது, குறைபாடு என்று தான் கருதுகின்ற ஒன்றைக் காண்பதற்கு, மற்றொருவரது வெற்றி எனும் நிலைக்கண்ணாடியைக் கடனாகக் கேட்கிறது.

'*உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்*' என்ற அருட்செய்தியில், நாம் ஆராய்ந்த அதே காயத்தினை இங்கு வேறொரு கோணத்தில் பார்க்கிறோம். பதினோரு வருடங்கள் தியானம் செய்த அந்தப் பெண்ணால், தனக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களையே நம்ப முடியவில்லை. அவள், "இது உண்மை தானா?" என்றாள். இங்கு பொறாமை கொண்ட ஆர்வலர் இதற்கு இணையான ஒரு தவறையே செய்கிறார். அவர் தான் உணர்ந்தவற்றை சந்தேகிக்கவில்லை, ஆனால் அவை போதுமானது என்பதை ஏற்க மறுக்கின்றார்.

சந்தேகம், "நான் அனுபவித்தது உண்மை அல்ல" என்று கூறுகிறது. பொறாமை, "எனக்கு அளிக்கப்பட்டது போதுமானதல்ல" என்று கூறுகிறது.

ஒன்று நம்பிக்கை கரைந்துவிட்ட நிலை, மற்றொன்று மனநிறைவு கரைந்துவிட்ட நிலை. இரண்டுமே, ஆன்மா தனக்கு கிடைக்கப்பெற்றவற்றில் அமைதியுடன் இருப்பதை தடுக்கிறது.

பொறாமை என்பது அகங்காரத்தின் நிழல், அதன் இணைபிரியாத தோழன். '*ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணித்தல்*' என்ற அருட்செய்தியில், கண்ணாடி மாளிகையை அகங்காரத்தின் அடையாளமாக விவரித்தோம். அதன் நிழலான பொறாமையினால், மற்றொரு மரம் திறந்த வானை நோக்கி உயரமாக வளர்வதைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாது. பொறாமை, உண்மையில் மற்றொரு மரத்தைப் பற்றியது அல்ல. அது, அகங்காரத்தால் எழுப்பப்பட்ட கண்ணாடி மேற்கூரையைப் பற்றியது. ஆனால் பொறாமையால் இப்போது அதை ஒப்புக்கொள்ள முடியவில்லை.

இதனால்தான், மற்றவரிடம் உள்ளதை நாம் பெறுவதன் மூலம் பொறாமையினால் ஏற்படும் காயத்தை குணப்படுத்த முடியாது,

ஏனெனில் இலக்குக் கம்பம் நகர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. மற்றொருவரின் பதவியைக் கண்டு பொறாமை கொண்டவர், அதே பதவியை தான் பெற்றவுடன், வேறொருவரைக் கண்டு மீண்டும் பொறாமை கொள்கிறார். அந்த மனக்காயம், ஒரு விஷயம் தனக்கு கிடைக்கப் பெறாததினால் ஏற்படவில்லை, அந்த விஷயம் தன்னை முழுமைப்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையினால் தான் ஏற்படுகிறது.

மாலை நேரத்தில் செய்யப்படும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்புப் பயிற்சி, இதற்கு நேரடியாகத் தீர்வு அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு மாலையும் நாம் அமர்ந்து, அந்த நாளின் பதிவுகளை பின்புறமாக வெளியேற அனுமதிக்கும்போது, அந்த நிகழ்வுகளை மட்டும் அல்லாமல், அவற்றைப் பற்றிய நமது அனுமானங்களையும் வெளியேற்றுகிறோம். சக ஊழியர் ஒருவருக்கு பதவி உயர்வு கிடைக்கின்றது. அதைப் பற்றிக் கேள்விப்படும்போது, உங்கள் நெஞ்சில் ஏற்படும் எரிச்சல், உங்களது அனுமானங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. அது ஏற்கனவே உங்களிடம் இருந்த மனக்காயத்தாலும், மற்றவரது ஆதாயம் உங்களது இழப்பு என்ற உங்கள் நம்பிக்கையாலும் தூண்டப்படுகிறது.

ஆனால் இங்குதான் பிரச்சினை உள்ளது, அது ‘பிளவுற்ற இதயம்’ என்ற அருட்செய்தியில், நாம் கண்டறிந்ததை இங்கு எதிரொலிக்கிறது. இதயம் வெளியேற்றத் தயாராக இருப்பதை மட்டுமே சுத்திகரிப்பு நீக்குகிறது. ஒரு மனப்போக்கு இரகசியமாக நேசித்து போற்றப்படும்போது, மனத்தின் ஒரு பகுதி அதை மறைமுகமான விருப்பத்துடன் பற்றிக்கொண்டிருக்கும்போது, சுத்திகரிப்பு எதிர்ப்பை சந்திக்கிறது. பொறாமை என்பது வெளியேற்றுவதற்கு மிகவும் கடினமான பதிவுகளில் ஒன்றாகும், ஏனெனில் நீங்கள் பொறாமைப்படுகிறீர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்வதே அவமானம் என்பது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும். நாம் கோபம், சோம்பல், ஏன் சந்தேகத்தைக்கூட ஒப்புக்கொள்வோம், ஆனால் பொறாமை? “நான் அந்த நபரின் ஆன்மீக நிலையைக் கண்டு பொறாமைப்படுகிறேன்” என்று கூறுவதற்கு, பணிவு தேவைப்படுகிறது, பொறாமை நிறைந்த அகங்காரம் அதை தரமறுக்கின்றது. காயம் மறைந்தே இருக்கிறது, ஏனெனில் அதைப் பார்ப்பது என்பது, சுய-பிம்பத்தில் விரிசல் உள்ளது என்பதை ஒப்புக்கொள்வது போன்றது. எனவே, மாலைநேர சுத்திகரிப்பால் எட்ட முடியாத ஒரு ஆழத்தில், அது

பல வருடங்களாக புதைந்து கிடக்கிறது. இது, இந்தப் பயிற்சி நுட்பத்தின் குறைபாட்டினால் அல்ல, ஆனால் இதயம் அதை வெளியேற்ற இன்னும் விரும்பாததால்தான்.

அமைதியை நிலைப்படுத்துவது எது

'*சந்தோஷ*' அல்லது மனநிறைவு என்பது, விரக்தியினால் ஒன்றை விட்டுவிடுவதும் அல்ல, ஏமாற்றத்துடன் ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்வதும் அல்ல. அது, உங்கள் பயணத்திற்கு எது தேவையோ அதுவே உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை ஆழமாக அறிந்துகொள்வது ஆகும்; அது உங்களது பயணம், வேறொருவரின் பயணம் அல்ல.

ஒரு விதை மரத்தைக் கண்டு பொறாமை கொள்வதில்லை. அது முழுமையாக ஒரு விதையாக இருப்பதன் மூலம் மரமாக மாறுகிறது. மற்றவர்கள் என்னவாக உள்ளனர் என்பதைக் காண்பதன் மூலம், அந்தச் செயல்முறையை விரைவுபடுத்த முடியாது. இந்தப் பிரபஞ்சத்தை இயக்கும் பேரறிவு, உங்களுக்குள் எதை விதைத்துள்ளதோ, அதில் தவறிழைக்கவில்லை என்ற நம்பிக்கையுடனும் பொறுமையுடனும், அந்தச் செயல்முறையை ஒவ்வொரு நிலையாக வாழ்ந்திட மட்டுமே வேண்டும்.

'நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்' என்ற அருட்செய்தியில், *இகிகாய்*, அதாவது இருப்பிற்கான காரணம், காலையில் எழுவதற்கான காரணம் என்ற ஜப்பானியர்களின் கருத்தை ஆராய்ந்தோம். தனது *இகிகாயைக்* கண்டறிந்த ஒருவர் ஒப்பீடு செய்வதில்லை. நோக்கம் உள்முகமாக கண்டறியப்படுவதற்கு பதிலாக பிறரிடமிருந்து பெறப்படும் போதுதான் ஒப்பீடு நிகழ்கிறது. மற்றவர்களிடம் இருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் பொறாமைப்படுகிறீர்கள், ஏனெனில் உங்களிடமுள்ள தனித்துவமான ஒன்றை நீங்கள் இன்னும் கண்டறியவில்லை. ஒப்பீடு செய்வதினால் ஏற்படும் காயம், பிறரிடமிருந்து பெறப்படும் நோக்கம் போன்றது: உங்களுக்கான கதையை நீங்கள் இன்னும் எழுதவில்லை என்பதால், வேறொருவரின் கதையைக்கொண்டு உங்கள் வாழ்க்கையை மதிப்பிடுகிறீர்கள்.

தியானத்தில் ஆழ்ந்துசெல்லும்போது, பொறாமை கொண்ட மனதில் அதிசயமான ஒரு மாற்றம் நிகழ்கிறது. அது யாதெனில், ஒவ்வொருவரும் தங்களது சம்ஸ்காரங்கள், தாங்கள்

சேர்த்துக்கொண்டுள்ள பதிவுகள் மற்றும் வாழ்க்கைக்கான தங்களது பிரத்யேகமான கற்றல்தொகுப்பு ஆகியவற்றினால் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு பாதையில் பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை காணத் தொடங்குவதாகும். மற்றொருவருக்கு சாதகமாக அமைந்துள்ளதாகத் தோன்றக்கூடிய ஒன்று, அவர்களுக்கான மிகப்பெரிய சோதனையாக இருக்கக்கூடும். உங்களுக்கு பாதகமாக அமைந்துள்ளதாகத் தோன்றக்கூடிய ஒன்று, உங்களுக்கான மிகச்சிறந்த ஆசானாக இருக்கக்கூடும். இந்தப் பிரபஞ்சம் போட்டிக்கான இடமல்ல, இது ஒரு பள்ளிக்கூடம், அதில் ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் வெவ்வேறு பாடத்திட்டங்கள் உள்ளன.

அந்த இசைக்கலைஞர்கள் இருவரும் இதைப் புரிந்துகொண்டிருந்தால், அவர்களுக்கு அருளப்பட்டுள்ள திறமைகள் ஒன்றுக்கொன்று போட்டியிடுவதற்கு உரியவை அல்ல என்பதை உணர்ந்திருப்பார்கள். குரலும், கருவியை நேர்த்தியாக வாசிப்பதும், ஒரே இசையின் இரண்டு வெளிப்பாடுகள்தான், ஒன்று இல்லாமல் மற்றொன்று முழுமை பெறாது, ஒவ்வொன்றும் மற்றொன்றின் இருப்பினால் மேன்மை அடைகின்றது. அவர்கள் இருவரும் போட்டியாளர்கள் அல்ல, ஒன்றிணைவதால் மட்டுமே உருவாகும் முழுமையான இன்னிசையின் இரண்டு பாதிகள் ஆவர்.

தனது ஆழத்தை நன்கு அறிந்துள்ள இதயம்

வேறொருவரின் திரைக்கதையை வாசிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, உங்களது வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்கும்போது அமைதி திரும்புகிறது. எழுதுகோல் உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. எழுத வேண்டிய பக்கமும் உங்கள்முன் உள்ளது. இனி செய்ய வேண்டியது, அடுத்தவரது பக்கத்தைப் பார்க்காமல், உங்களுக்கானதை எழுதுவதற்கு விருப்பம் கொண்டிருப்பது மட்டும்தான்.

மிகுந்த பணிவுடையவர் என்பவர், தனது இதயத்தினுள் 'அற்புதங்களின் அற்புதத்தை' யாரும் அறிந்திடா வண்ணம் மறைத்துவைத்து ஒரு அரசனைவிட செழிப்பான வாழ்க்கையை வாழக்கூடியவர் என பாபூஜி விவரிக்கிறார். அத்தகைய இதயம், மேன்மையானவர் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டவர்களின்

நற்பேற்றினைக் கண்டு பொறாமைப்படுவதில்லை. அது பொறாமை கொள்வதற்கான தூண்டுதலை அடக்கி வைத்துள்ளதால் அல்ல, மாறாக, அது தன்னுள் மிக ஆழமான ஒன்றை அனுபவித்ததினால், மற்றவர்களது வெளிப்புற சாதனைகள் பதிவுகளை ஏற்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டன. உங்களுடைய பற்றாக்குறை என்று நீங்கள் நினைத்தவை, உண்மையில் ஒருபோதும் பற்றாக்குறை அல்ல என்பதை உணரும்போது அந்தக் காயம் ஆறுகிறது. நீங்கள் தவறான திசையை நோக்கிப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தீர்கள்.

தனக்குள் ஆழமான ஒன்றை அனுபவித்து உணர்ந்த ஒரு இதயம், மற்றவரது வெளிப்புற விஷயங்களின்மீது நாட்டம் கொள்வதில்லை. இயன்றவரை நீண்ட நேரம் தியானத்தில் அமருங்கள், உங்கள் இருப்பின் ஆழத்திற்கு செல்லுங்கள், அங்கு வேறொருவரிடமும் இல்லாத, வேறொருவரும் எடுத்துச்செல்ல முடியாத ஒன்றை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். அவ்விடத்தில், பொறாமை அடக்கப்படவில்லை, மாறாக அது எழுவதற்கான எந்தவொரு காரணமும் இல்லை என்பதை அறிந்துகொள்கிறது.

சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்:

- '*பிளவுற்ற இதயம்*' எனும் அருட்செய்தியில், விவேகத்துடன் தேர்வுசெய்ய நாம் கற்றுகொள்ளும்வரை, ஆசை நம்மை பிளவுறச் செய்யும் என்பதைக் கற்றுக்கொண்டோம்.
- '*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*' எனும் அருட்செய்தியில், தீவிர முனைப்பு எனும் நெருப்பு மூட்டப்பட்டு, நமது நோக்கத்தைக் கண்டறியும் வரை, மந்தநிலை நம்மை முடக்கிவிடும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டோம்
- '*உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்*' எனும் அருட்செய்தியில், சந்தேகத்தின் தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு, நமது அனுபவங்களின் மீது நம்பிக்கை கொள்ள கற்றுக்கொள்ளும்வரை சந்தேகம் நம்மை அழிக்கிறது என்று பார்த்தோம்
- '*ஆகாயத்தை நோக்கிப் பயணித்தல்*' எனும் அருட்செய்தியில், அகங்காரம் நம்மைச் சூழ்ந்துகொள்ளும், பணிவு நம்மை விடுபட்டிருக்கச் செய்யும் என்று பார்த்தோம்.
- '*உங்களுக்கான எல்லையை நோக்கி பயணித்தல்*' என்ற இந்த அருட்செய்தியில், பொறாமை நமது உள்முக திசைகாட்டியை, அடுத்தவரின் பாதையை நோக்கித்

திருப்புவதோடு, லட்சியத்திலிருந்து நம்மை விலக்கி, வேறொருவரின் வெற்றியை நமது காயமாக மாற்றுகிறது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். பொறாமை என்பது நமது உண்மையான நிலையிலிருந்து எழுகின்ற வேதனை அல்ல, அது ஒப்பீடு செய்வதினால் உருவாகும் ஒன்று.

ஐந்து விஷங்கள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றும் உங்களை லட்சியத்திலிருந்து விலகிச்செல்ல வைக்கின்றன:

ஆசை, "அங்கே இருப்பது எனக்கு வேண்டும்" என்கிறது.
சோம்பல், "நான் இருக்க வேண்டிய இடத்திற்கு என்னால் செல்ல முடியாது" என்கிறது.
சந்தேகம், "நான் இப்போது அடைந்துள்ள நிலை உண்மையானது அல்ல" என்கிறது.
அகங்காரம், "நான் அடைந்த நிலை எனக்கே சொந்தம்" என்கிறது.
பொறாமை, "அவர்கள் அடைந்த நிலை என்னுடையதாக இருந்திருக்க வேண்டியது" என்கிறது.

இந்த ஐந்து விஷங்களுக்கான மாற்று மருந்து, அதே அமைதியான புரட்சிதான்: அது, உங்களது பயணம் மட்டுமே வெளிப்படுத்தக்கூடிய காரணங்களுக்காக, முழுமையாகவும், தயக்கமின்றியும், துணிவுடனும், இந்த இதயத்தில், இந்த சுவாசத்தில், வேறொருவருக்காகவும் அன்றி உங்களுக்கு மட்டுமே அளிக்கப்பட்டுள்ள இந்த வாழ்க்கையில் நிலைத்திருப்பதாகும்.

உங்களுக்கான எல்லையை நோக்கிப் பயணியுங்கள், உங்கள் தனித்துவமான பாதையில் துணிவுடன் நடைபோடுங்கள்.

அன்பு மற்றும் பிரார்த்தனையுடன்,
கம்லேஷ்

யோகாஷ்ரம் ஷாஜஹான்பூர்
பொன்விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
பொதுக்கூட்டம் 4: 2026 பிப்ரவரி 24 முதல் 26 வரை

தாஜியுடன் தியான வகுப்புகள்

நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை தொடங்கலாம்! தாஜி வழங்கும் இந்த வகுப்பில் மூன்று பகுதிகள் தொடர்ச்சியாக உள்ளன. இதில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையின் நற்பலன்களையும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஓய்வுநிலைப்பயிற்சி, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை எவ்வாறு இணைத்துக்கொள்வது என்பதையும் விவரிக்கிறார். இந்த வகுப்புகள் அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை கண்டறிந்து - ஓய்வுநிலை, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny