



Printed & Published by Nithyananda Dhyanapeetam

# தியானம் ஒரு மருந்தாக...



# தியானம் ஒரு மருந்தாக...

## வெளியீடு

நித்யானந்த தியானபீடம்,  
பெங்களூர், இந்தியா.

அட்டை வடிவமைப்பு : நித்யானந்த தியானபீடம்.

பக்கங்கள் : 50

தனிப்பிரசுர உரிமை @ 2008

முதல் பதிப்பு : ஜூலை 2008.

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு தகவலும் எந்திரத் தட்டச்சு செய்வதன் மூலமாகவோ, படம் பிடிப்பதன் மூலமாகவோ, பிரதி எடுக்கப்படவோ அல்லது திரும்பப்பெறும் வகையில் ஒரு கணினியில் சேமித்து வைக்கவேகூடாது. தியானபீடத்திலிருந்து எழுத்துப்பூர்வமான அனுமதியின்றி எந்தவிதத்திலும் இந்தப் புத்தகத்தின் பிரதியை உற்பத்தி செய்தல் கூடாது.

இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் எந்த ஒரு தகவலையும் நீங்கள் உபயோகிக்க கூடிய நிகழ்வில் உங்களது செயல்களுக்கு இப்புத்தகத்தின் வெளியீட்டாளரோ அல்லது எழுத்தாளரோ பொறுப்பல்ல.

இந்தப் புத்தக விற்பனை மூலமாக எழுப்பப்படும் நிதி முழுவதும் நித்யானந்த தியானபீடத்தின் கருணை நோக்கச் செயல்களுக்கு சேவையாகச் சென்றடைகிறது.

- நித்யானந்த தியானபீடம்



# முன்னுரை

பரமஹம்ஸ நித்யானந்தர், காரைக்குடி தியான சத்சங்கத்தில் 'தியானம் ஒரு மருந்தாக' என்ற தலைப்பில் ஆற்றிய சொற்பொழிவை புத்தகமாகத் தொகுத்து வெளியிடுகிறோம்.

பல நோய்களுக்கு முழுமையான காரணிகளையும், (Etiology) முழுமையான தீர்வையும் (Cure) தரமுடியாத மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள், தொண்ணூறு சதவிகிதத்திற்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் மனோரீதியானவை என்று முழக்கமிடுகின்றன.

மனிதன் நவீன மருத்துவ அறிவால் மனம் வரை புரிந்து கொண்டான்.

ஆனால் மனதைத் தாண்டி இன்னும் சூட்சுமான விஷயங்கள் உடலுக்குள் ஒளிந்திருக்கிறது.

அவற்றை வெளிச்சத்துக்குக்கொண்டு வரும் அளவு மருத்துவ அறிவியல் இன்னும் வளரவில்லை.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஞான வெளிச்சத்தில் உடலை நுணுகி, நுணுகிப் பார்த்தவர்கள் ரிஷிகள்.

ரிஷிகள் மெய்ஞான விஞ்ஞானிகள்.

இந்த மெய்ஞானிகளின் நுட்பமான விழிப்புணர்வால் உடலை ஐந்து கோஷங்களாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். என்றோ ஐந்தாக பகுக்கப்பட்ட உடலை இன்று பகுப்பாய்வு செய்திருக்கிறார் நம் பரமஹம்ஸர்.

கோஷங்கள் பற்றிய ஞானாய்வு அறிக்கையே இச்சிறிய நூல்.

இன்றைய மருத்துவ முறைகளால் அன்றைய மெய்ஞான கண்டுபிடிப்பை... ஏதோ நேற்றுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதுபோல் நாம் எல்லோரும் உணரும் அளவுக்கு எளிமையாக பரமஹம்ஸர் விளக்கியிருப்பது படிப்பவருக்கு விருந்து.

வகைவகையான மருத்துவ முறைகளை ஒரு பாக்டெட் சைஸ் புத்தகத்தில் பகுத்து, வகுத்து, தொகுத்தளிப்பதில் ஆனந்தமடைகின்றோம்.

இப்படிக்கு  
நித்யானந்தத்தில்  
நித்யானந்த தியானபீடம்

## பொருளடக்கம்

1. தியானம் ஒரு மருந்தாக...
2. அன்னமயக் கோஷமும் - ஆங்கில மருத்துவமும்
3. பிராணமயக் கோஷமும் - பிராணாயாமமும்
4. மனோமயக் கோஷமும் - ஹோமியோபதியும்
5. விஞ்ஞானமயக் கோஷமும் - ஆயுர்வேதமும்
6. ஆனந்தமயக் கோஷமும் - ஆனந்த தியான சிகிச்சையும்
7. கேள்வி - பதில் பகுதி
8. தியானம் செய்வது எப்படி?  
(தியான சூத்திரம் - சாட்சியாக மாத்திரம் பார்)
9. மகாமந்திர தியானம்  
(ஒரு செய்முறை தியானம்)

## உடலின் ஐந்து கோஷங்கள்

மனிதனின் திடப் பெட்டகம் அன்னமயக்கோஷம்,  
மனிதனின் சக்திப் பெட்டகம் பிராணமயக்கோஷம்,  
மனிதனின் குழப்பப் பெட்டகம் மனோமயக்கோஷம்,  
மனிதனின் புதிர்ப் பெட்டகம் விஞ்ஞானமயக்கோஷம்,  
மனிதனின் ஆனந்தப் பெட்டகம் ஆனந்தமயக்கோஷம்,

கோஷம் என்றால் அடுக்கு.

நம் உடலின் ஐந்துக்குகளை  
அடுக்கடுக்காக விளக்கி,  
ஒவ்வொரு அடுக்கின் சிறந்த  
மருத்துவ முறைகளையும்  
சுட்டிக்காட்டி நோய் - அதற்குரிய  
காரணம் - அதற்கேற்ற மருத்துவம்  
பற்றிய ரகசியங்களை இந்நூல்  
விளக்குகிறது.

## 1. தியானம் ஒரு மருந்தாக...

### ◆ மருத்துவம் (MEDICATION) என்றால் என்ன?

மருத்துவம் என்றால் உடலின் உள்ளே உள்ள நோய்க்கு வெளியிலிருந்து மருந்து கொடுப்பது.

### ◆ தியானம் (MEDITATION) என்றால் என்ன?

தியானம் என்றால் உடலின் உள்ளே உள்ள பிரச்சினைக்கு காரணமான வஸ்துவை வெளியே துரத்துவது.

இதுதான் மருத்துவத்திற்கும் தியானத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

மருத்துவ மேலைநாட்டு இறக்குமதி, தியானம் கீழை நாட்டில் பிறந்து, உலகம் முழுவதும் பரவி, உலகம் முழுவதையும் காத்துக்கொண்டிருப்பது.

மருந்து, தியானம் இவை இரண்டின் இறுதியான குறிக்கோள் என்வென்றால் “ஆரோக்கியம்” பெறுவதுதான். இதுவரை நம் எல்லோருக்கும் தெரியும் என்று நினைக்கின்றேன்.

ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்தே ஆகவேண்டுமென்பது மருந்தின் கட்டாயம்.

தியானத்திற்கு அந்த கட்டாயம் கிடையாது.

தியானத்தின் குறிக்கோள் வேறு. அது இறுதியான ஆனந்தத்தை, பேரானந்தத்தை கொடுப்பதுதான்.

மருத்தின் பக்கவிளைவு - நோய்கள்.

தியானத்தின் பக்கவிளைவு - குணமடைதல்.

**நோயைக் குணமாக்குவதற்காக, தியானம் உருவாக்கப்படவில்லை. நோயில்லாமல் வாழ்ந்த மக்கள், இதற்குப் பிறகு வாழ்க்கையில் என்ன இருக்கிறது? அடுத்தது என்ன? அடுத்தது என்ன? என்று தேடியபோதுதான் ‘தியானம்’ என்ற அற்புதமான முறை உருவானது.**

சங்கரர் சொல்வார், “நம் மனம் திரும்பத்திரும்ப செய்யக் கூடிய ஒரே செயல், “அடுத்தது என்ன? அடுத்ததென்ன?” ... (ததக்கிம், ததக்கிம், ததக்கிம். ததக்கிம் என்றால் “அடுத்தது என்ன?” என்று பொருள்) திரும்பத் திரும்ப இந்த ஒன்றைத்தான் மனம் நினைத்துக் கொண்டேயிருக்கும்” என்பார்.

“நான் நன்றாக இருக்கிறேன். மற்றவர்களுக்கு இருக்கக் கூடிய உபாதைகள் எனக்கில்லை. இதற்கு அடுத்து என்ன இருக்கிறது?” என்று கேட்டவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட முறைதான் தியானம்.

## மருத்துவம்

மருத்துவத்தை எடுத்துக் கொண்டால், அது உடலை பகுதி பகுதியாகக் கூறுபோட்டுப் பகுதி தனியாக, கால் தனியாக... என்று கூறுபோட்டுப் பார்க்கும். பல் மருத்துவத்தை எடுத்துக்கொண்டால், அதிலேயே மொத்தம் 7 துறைகள் இருக்கின்றன. ஒரே வாய்க்கு 7 துறைகள்?! அந்த 7 துறைகளும் கொஞ்சம் உடைந்து இப்போது 9 சிறப்புப் பாடத் திட்டங்களோடு 9 துறைகளாக இருக்கின்றன. அந்த ஒன்பதும் இன்னும் கொஞ்சம் உடைந்து பதினோறு துறைகளாக மாறப்போகின்றன. இது இங்கே நாம் - இந்தியாவில்.

“அமெரிக்காவில் நிபுணத்துவம் இன்னும் பல பிரிவுகளாகப் பிரிந்திருக்கிறது.” என்று ஒரு பல் மருத்துவ பக்தர் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். இப்படிப் பிரித்து.. பார்த்தால், எதை உருப்படியாகப் பார்க்க முடியும்? வெறுமனே பல்லைப் பற்றி படிக்க மட்டும் 32 வயதாகி விடலாம்! 32 பற்களைப் பற்றிப் படிக்க 32 வருடங்கள் முடிந்துபோகும். இந்தச் சிறு நிபுணத்துவத்தால் உடம்பு முழுவதையும் எப்படி குணமாக்க முடியும்?

வேண்டுமானால் முன்னால் இருக்கிற நான்கு பற்களை, சிறப்புப் பிரிவில் கவனித்து அழகாக்கலாம்... முழு உடலை யார் பார்ப்பது? இதுதான் இன்றைய நவநாகரிக மருத்துவத்தின் பல இயலாமைகளுக்கும் காரணம். ஏன் என்றால், உடலை வெளியிலிருந்து அணுகுகிறார்கள். முழு அணுகுமுறையுமே வெளியிலிருந்துதான் உள்ளே போகிறது. வெளியிலிருந்து உள்ளே போக வேண்டியதாக இருப்பதால்தான், பகுதி பகுதியாகப் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டியதாக கண்ணுக்கு ஒருவர், எலும்புக்கு ஒருவர் என்று.

ஆனால் தியானத்தின் அணுகுமுறையோ உடலின் உள்ளுக்குள் இருந்து வெளியே பார்ப்பது.

தியானம் உடலை முழுமையாக அணுகுகிறது. தலைக்கு ஒரு தியானம். கைக்கு ஒரு தியானம். வயிற்றுக்கு ஒரு தியானம் என்றெல்லாம் இல்லை. எந்த தியானம் செய்தாலும் உடல் முழுவதும் சக்தி பரவும். முழு உடலும் பலன்பெறும்.

### நோயை

குணமாக்குவதற்காக  
தியானம்

உருவாக்கப்படவில்லை.

நோயில்லாமல் வாழ்ந்த

மக்கள், இதற்குப் பிறகு

வாழ்க்கையில் என்ன

இருக்கிறது? அடுத்தது

என்ன? என்று

தேடியபோதுதான் தியானம்

என்ற அற்புதமான முறை

உருவானது.

இருக்கிறது. வாங்கு ஒருவர்,



நிபுணத்துவம்! நிபுணத்துவம்! என்று மருத்துவம் கிளை விட்டு வளர்ந்ததால் மருத்துவ அறிவியல் மிகப்பெரிய அளவில் வளர்ந்திருக்கிறது. ஆனால் மருத்துவம் வளரவில்லை.

மொத்த உடலையும் ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்யும் நிபுணர்கள் கனவில்கூட சாத்தியமில்லை என்னும் அளவுக்கு நிபுணத்துவம் கிளைகளாகப் பிரிந்து வளர்ந்து விட்டிருக்கிறது.

உடலில் நோய்கள் ஏற்படுவது தனிப்பட்ட உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல - மொத்த உடல் சம்பந்தப்பட்டது.

பல நாள் ஆரோக்கியக் கேட்டின் விளைவுதான், ஒரு நாள் நோயாக வெளிப்படுகிறது.

நோயுண்ட பாகத்திற்கு மாத்திரம் மருத்துவம் செய்வதால் நோயின் காரணத்தைச் சரி செய்ய முடியாது. உடலைத் துண்டு, துண்டாக பிரித்து ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்வதால் நோயின் மூலகாரணத்தை எளிமையாக அணுகும் முறை வழக்கத்திலிருந்து மறைந்துவிட்டது.

**உடலில் நோய்கள் ஏற்படுவது தனிப்பட்ட உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. மொத்த உடல் சம்பந்தப்பட்டது.**

**பல நாள் ஆரோக்கியக் கேட்டின் விளைவுதான், ஒரு நாள் நோயாக வெளிப்படுகிறது.**

**இப்படித் துண்டு துண்டாகப் பிரித்து ஆராயும்முறை ஏன் உருவானது?**

காரணம், உடலில் பல சூட்சுமங்கள் ஒளிந்திருப்பதுதான். நமது உடலை, நாம் நினைக்கிற மாதிரி ஒரே உடலென்று சொல்லிவிட முடியாது. உடல், உயிர், மனம் என்ற மூன்று மாத்திரம்தான் இருக்கிறது என்றும் சொல்லிவிட முடியாது.

நமது உடலுக்குள்ளே ஐந்து அடுக்குகள் இருக்கின்றன. அந்த அடுக்குகளை 'கோஷம்' என்று சொல்வார்கள்.

**கோஷங்கள்**

- (1). அன்னமயக் கோஷம்,
- (2). பிராணமயக் கோஷம்,
- (3). மனோமயக் கோஷம்,
- (4). விஞ்ஞானமயக் கோஷம்,
- (5). ஆனந்தமயக் கோஷம்

- இப்படி நமது உடல் ஐந்து அடுக்குகளாகப் பிரிந்து இருக்கிறது.

ஒரே ஒரு உடல் இப்படி ஐந்து அடுக்காகப் பிரிந்திருக்கிறது என்று சொன்னால் ஏற்றுக்கொள்ளக் கடினமாக இருக்கும். ஏனென்றால் இது மெய்ஞானம். மெய்ஞானத்திற்கு இணைகோடுபோல விஞ்ஞானம் என்ற ஒரு துறையும் இருக்கிறது. அந்தத் துறையின் மூலம்தான் எல்லாவற்றையும் நாம் முட்டி மோதிப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். விஞ்ஞானம் சொல்கிறபடியே சொன்னால், கோஷங்களை எளிதாகப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு வயர்.

◆ **வயருக்குள்ளே என்ன இருக்கிறது?**

ஒரு செப்புக் கம்பி.

◆ **அந்த செப்புக் கம்பிக்குள்ளே என்ன இருக்கிறது?**

மின்சாரம்.

◆ **மின்சாரம் எதனால் ஆனது?**

எலக்ட்ரான்களால்.

◆ **எலக்ட்ரான்கள் எதனால் ஆனது?**

எலக்ட்ரான்கள் செய்திகளாலும், அதிர்வுகளாலும் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது.

◆ **அந்த செய்திகளும், அதிர்வுகளும் எதனால் ஆனது?**

அவை சக்தியால் ஆனவை.

மேற்கூறிய உண்மைகள் படித்தவர்களுக்குப் புரியும். இதையே படிக்காதவர்களிடம் சொல்லியிருந்தால், சொல்ல ஆரம்பிக்கும் போதே சிரித்திருப்பார்கள். இந்த வயருக்குள்ளே ஐந்து பொருள்கள் இருக்கின்றன என்று சொன்னால் சிரிப்பார்களா, இல்லையா? ஆனால் உங்கள் எல்லோருக்கும் விஞ்ஞானம் தெரியும். விஞ்ஞானம் தெரியாமென்பதால் நான் சொன்னதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இதேபோல மெய்ஞானம் என்று ஒன்று உண்டு. மெய் ஞானத்தை கல்வியாக கற்றுக் கொடுக்கிற அமைப்புக்குப் பெயர்தான் குருகுலம். அந்தக்கால குருகுலத்தில் குருவுக்கு கால் பிடித்து விடவோ, துணி துவைத்துப் போடவோ அங்கே சீடர்கள் கிடையாது. மெய்ஞானம் பற்றிக் கற்றுக்கொள்வதற்காகத்தான் சீடர்கள் அங்கே இருந்தார்கள்.

மெய்ஞானம் என்று ஒன்று உண்டு. மெய்ஞானத்தைக் கல்வியாக கற்றுக் கொடுக்கிற அமைப்புக்குப் பெயர்தான் குருகுலம். அந்தக்கால - குருகுலத்தில் குருவுக்கு கால்பிடித்து விடவோ, துணி துவைத்துப் போடவோ அங்கே சீடர்கள் இருக்கவில்லை. மெய்ஞானம் பற்றிக் கற்றுக் கொள்வதற்காகத்தான் சீடர்கள் அங்கே இருந்தார்கள்.

வாழ்க்கையில் இறுதியாக நாம் எதைக் தேடுகின்றோம்? என்பது கூட சரியாகத் தெரியாமல் தேடிக்கொண்டு இருக்கிறோம் - அதைக் கண்டுபிடித்துக் கொடுப்பதற்கான கல்விதான் குருகுலக் கல்வி.

குருகுலக் கல்வி என்கிற அமைப்பு, கீழை நாட்டு அமைப்பு. இப்போது அந்த அமைப்பையே வெட்டி விட்டார்கள். வெளி நாட்டவர்கள் இந்தியாவுக்குள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் படையெடுத்து வந்தபோது, இந்த அமைப்புகள் எல்லாவற்றையும் அழித்துவிட்டார்கள். குருகுலத்தை அழித்துவிட்டு, மெய்ஞானத்தைத் துடைத்து, அதன்மேல் அஞ்ஞானம் என்ற சாக்கடையைப் பூசிவிட்டார்கள்.

அறிவியல் உருவானது ஒரு நல்ல நோக்கத்தில்தான். ஆங்காங்கே குட்டிக் குட்டிக் போலி மருத்துவர்கள் இப்போது சில இடங்களில் இருப்பதைப்போல, அந்தக் காலத்திலும், மருத்துவர்கள் என்கிற பெயரில் போலி நபர்கள் நிறையப் பேர் இருந்தார்கள். அந்த போலி ஆட்கள் நிறையப் பேர் இருந்தபோதுதான், 'ஹிப்போகிராடஸ்' என்ற ஒரு மனிதர் புதிய முறை ஒன்றை உருவாக்கினார்.

அவருடைய அனுபவத்தால், அவர் கொடுத்த முதல் விதி - 'உதவி செய்யமுடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, உபத்திரம் செய்யாதே' என்பதே. அவர்தான் இன்றைய அலோபதி மருத்துவ அறிவியலின் தந்தை. ( அலோபதி என்பது நமக்கு தெரிந்த ஆங்கில மருத்துவம்தான்.) 'Do No Harm' என்று ஆரம்பித்தார். ஏனென்றால் அவர் வாழ்ந்த இடத்தில் மெய்ஞானம் இல்லை.

அந்தச் சூழ்நிலையில், ஏதோ ஒரு வகை புத்திசாலித்தனம் உருவாகியே ஆகவேண்டிய கட்டாயம். உருவாகவில்லையென்றால், ஏதோ ஒரு வகையில் மக்கள் எல்லாம் வீணாகிவிடுவார்கள். அவர்களைக் காப்பாற்றியாக வேண்டும். இதையடுத்து உருவாக்கப்பட்ட முறைதான் அலோபதி.

**‘வாழ்க்கையில் இறுதியாக நாம் எதைத் தேடுகின்றோம்? என்பது கூட சரியாகத் தெரியாமல் தேடிக்கொண்டு இருக்கிறோம். அதைக் கண்டுபிடித்துக் கொடுப்பதற்கான கல்விதான் குருகுலக் கல்வி.**

## 2. அன்னமயக் கோஷமும் - ஆங்கில மருத்துவமும்

அன்னமயக் கோஷம் உடலின் திடப் பெட்டகம்; உடலின் வெளி அடுக்கு. இந்த அலோபதி மருத்துவ முறை, அன்னமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது

அன்னமயக் கோஷம் என்பது திட உடல். நம்மால் தொட்டுப் பார்க்கக் கூடிய, ரசித்துப் பார்க்கக் கூடிய, ரசித்துப் பார்க்கக் கூடிய உடல்தான் அன்னமயக் கோஷம். அந்த அன்னமயக் கோஷத்தில் எந்த வகையான பிரச்சினைகள் வந்தாலும், அதைச் சரி செய்ய ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு இணை ஆங்கில மருத்துவமே (அலோபதி). அலோபதியால் சரி செய்ய முடியவில்லையென்றால், வேறு யாராலும் அந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. அன்னமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் ஆங்கில மருத்துவத்தின் சேவை அற்புதமானது.

அன்னமயக் கோஷத்தில்தான் தீவிர சிகிச்சை, அவசர சிகிச்சை எல்லாம் வரும். அன்னமயக் கோஷத்தில்தான் விபத்து நடக்கும். எலும்பு முறிவு, திடீர்விபத்து, இவை எல்லாவற்றுக்கும் உடனே சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய ஒரே முறை அலோபதிதான். ஆனால் அன்னமயக் கோஷத்துக்கு சிகிச்சை அளிப்பது மட்டுமே தமது வேலை, கோஷத்தை மட்டும் குணப்படுத்துவதுதான் தமது வேலை என்பதை அறியாமல், அதற்கு உள்ளே இரண்டு அடி எடுத்து வைக்கும் விளைதான் - பக்க விளைவுகள். “என்னால் எல்லாம் முடியும் என்னால் எல்லாம் முடியும்” எனும் ஆர்வத்தில், சிறுபிள்ளைத்தனமாக, உள்ளே எடுத்து வைத்த அடியின் கண்டுபிடிப்புகள்தான் மாத்திரைகள். அவற்றின் விளைவுகள் தான் பக்கவிளைவுகள்.

மன நோய்களை மருந்தால் குணப்படுத்திவிட முடியும் என்ற நம்பிக்கையில்தான் புதுப்புது மருந்துகளை உபயோகித்துப் பார்த்தார்கள். குணம் கிடைக்கவில்லை.

பல மருந்துகளை உபயோகித்த பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மை - 90% நோய்களுக்கு மனோரீதியான பிரச்சினைகள், குறைபாடுகள்தான் காரணம் என்பது. மருந்தால் மனதை நேரடியாக கட்டுப்படுத்தவோ, சரி செய்யவோ முடியாது என்ற உண்மையை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

நிறைந்த மனதோடு தங்களால் “முடியாது” என்றால் “முடியாது” என்று பகிரங்கமாக அறிவிப்பது ஆங்கில மருத்துவத்தின் நல்ல குணங்களில் ஒன்று.

**அன்னமயக் கோஷம் என்பது திட உடல், நம்மால் கண்களால் பார்க்கக் கூடிய, தொட்டுப் பார்க்கக் கூடிய உடல்தான் அன்னமயக் கோஷம், அந்த அன்னமயக் கோஷத்தில் எந்த வகையான பிரச்சினைகள் வந்தாலும், அதை சரி செய்ய ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு இணை ஆங்கில மருத்துவமே [அலோபதி]. அலோபதியால் சரி செய்ய முடியவில்லையென்றால் வேறு எதனாலும் அந்நோயை குணப்படுத்த முடியாது. அன்னமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் ஆங்கில மருத்துவத்தின் சேவை அற்புதமானது.**

Mind-Body-Medicine என்றழைக்கப்படும் மருந்தில்லாமாற்று மருத்துவ முறைக்கான ஆராய்ச்சிகள் யந்திரகதியில் அமெரிக்காவில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.

திட உடலைத் தாண்டி உள்ளே ஏதோ ஒரு அபார சக்தி, ஏதோ ஒரு ஆச்சரியம் உள்ளே இருக்கிறது என்று தேட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். திட உடலில் (அன்னமயக் கோஷம்) இருந்து உள் நோக்கி, மனதைப் பற்றிய (மனோமயக் கோஷம்) ஆராய்ச்சிகள் பரபரப்பாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அன்னமயக் கோஷத்திற்கும் மனோமயக் கோஷத்திற்கும் இடையே உள்ள பிராணமயக் கோஷத்தை அறிவியல் கண்டுகொள்ளவில்லை.

இந்த திட உடல் நாம் நினைப்பது போல் திட உடல் அல்ல. யாரால் இதை உடனடியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்?

ஏனென்றால் இது மெய்ஞானம்.

அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மெய்ஞானம் பற்றித் தெரியாதவர்களிடம் இதைப் பற்றிக் கூறினால் புரியாது. இருந்தாலும், கல்வியறிவு என்ற ஒன்றால் இதைப் புரிய வைக்க முயற்சிக்கலாம்.

### சக்தி

எங்குமிருக்கும் சக்தி பிரபஞ்ச சக்தி. அந்த சக்தியின் வெவ்வேறு வடிவங்கள்தான் நாம் காணுகின்ற மரம், மிருகம், உடல் இவையனைத்தும்.

எப்படி இந்த பிரபஞ்ச சக்தி இத்தனை வடிவங்களுக்கு மாறி, மாறி ஒன்றாக இருக்கிறது? சிறு உதாரணம் மூலம் விளக்குகிறேன். ஒரு நல்ல 6ல் இருந்து 12 அடி உயரம் எழும்பிய கடல் அலையின் புகைப்படம் உங்களிடம் இருக்கிறது. அந்தப் புகைப்படத்தில் உள்ள கடல் அலை உண்மையா? இல்லை. சில விநாடிகளில் மேலேறி, கீழே இறங்கிவிட்டது. ஆனால் மேல் ஏறும் போது பார்த்தால் எவ்வளவு பிரம்மாண்டமாக இருக்கிறது? பெளர்ணமி இரவுகளில் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாடி உயரத்துக்கு எழுகிறது. ஆனால் அடுத்த நொடி அது இல்லை.

கடல் என்கிற அவ்வளவு பெரிய பிரம்மாண்டத்தின் ஒரு சிறு வெளிப்பாடுதான் கடல் அலை. அதேபோல், ஆத்ம சக்தி என்கிற பெரிய சக்தியினுடைய ஒரு சிறிய வெளிப்பாடுதான் மனித உடல்.

பல மருந்துகளை உபயோகித்த பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அதிர்ச்சி உண்மை என்னவென்றால் 90% நோய்களுக்கு மனோரீதியான பிரச்சினைகள், மனக்குறைபாடுகள்தான் காரணம் என்பதாகும். இறுதியாக மருந்தால் மனதை நேரடியாக கட்டுப்படுத்தவோ, சரிசெய்யவோ முடியாது என்ற உண்மையை வெளிபிட்டிருக்கிறார்கள்.

புகைப்படம் வழியாக பார்க்கும் போது அந்த அலை நிஜமாக, தனிப் பொருளாகத் தெரிகிறது. புகைப்படமில்லா விட்டால் அலையை இப்படி ஒரு தனிப் பொருளாக மனிதனால் பார்க்கவே முடியாது.

அதேபோல் நாமும் மிருகங்கள், மரம், மனிதர்களை நம் மனம் வழியாகத்தான் பார்க்கிறோம். மனம் இருப்பதால் தான் வெளி உலகில் தனித்தனி பொருட்களைப் பார்ப்பது சாத்தியமாகிறது. மனம் இல்லாவிட்டால் பொருட்களைப் பார்ப்பது சாத்தியமில்லை. நம் உடல் இங்கே முடிகிறது. நாற்காலி இந்த இடத்தில் இருக்கிறது என்பன போன்ற எந்த வேறுபாடும் உணரமுடியாது. எல்லாம் ஒன்றாக உணரப்படும்.

இதனால்தான், தியானத்தில் ஆழ்நிலைக்குச் சென்றவர்கள் எல்லோரும் ஒன்றுபோல் கூறுவது, 'நான் திடீரெண்டு மறைந்து விட்டதுபோல இருந்தது' என்பார்கள்.

இதற்கு காரணம் மனம் செயலற்றுப் போவதுதான். மனதை மனிதன் கடந்து விடுவது தான். இந்த அனுபவம் மனோமயக் கோஷத்தை தாண்டிச் செல்லும் அனுபவம்.

அடுத்து, உடல், மனம் தாண்டிய நம்முள் இருக்கும் இறை சக்தியைப் பற்றிப் பார்க்கலாம். மனித உடலின், வெளியில் இருக்கக்கூடிய அடுக்கில் உருவாகக் கூடிய எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் ஒரே தீர்வு அலோபதி மருத்துவம்தான். எலும்பு முறிந்தால், அவர்களிடம்தான் கட்டுப் போடவேண்டும். ஆனால் கட்டுப்போட்டபின், அதைக் குணமாக்குவது அவர்கள் கையில் கிடையாது.

மருத்துவர்கள் மத்தியில் மிகச் சிறந்த வாசகம் ஒன்று உண்டு. Doctor Stitches, God Heals. 'மருத்துவன் தைக்கிறான், கடவுள் குணமாக்குகிறான்'. மருத்துவரால் அதிகபட்சம் அறுக்க முடியும் தைக்க முடியும். குணமாக்குவது என்பது கடவுளால்தான் முடியும்.

கடவுள் என்பது என்ன?

கடல் என்கிற அவ்வளவு பெரிய பிரம்மாண்டத்தின் ஒரு சிறு வெளிப்பாடுதான் கடல் அலை. அதேபோல், ஆதம் சக்தி என்கிற பெரிய சக்தியுடைய ஒரு சிறிய வெளிப்பாடுதான் மனித உடல்.

**எங்கும் நிறைந்திருக்கும் தூய சக்தி. கடவுள் என்பது நாம் நினைப்பது போல் ஒரு தனி ஆளோ, தனி அம்சமோ அல்ல.**

இந்த தூய சக்தியோடு தொடர்பு நமக்குக் கிடைத்தால், இந்த இளமையாயிருத்தல் என்பது மிக எளிதாக நடக்கும். கடவுள் சக்தி, இறை சக்தி, பராசக்தி என்பது அடுக்கு அடுக்காக நம் உடலுக்குள் இருக்கிறது. அது ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் வடிகட்டி, வடிகட்டி வெளியில் வருகிறது. உள்ளே ஆழமான மையத்தில் இருக்கிற ஆனந்தமயக் கோஷத்தில், ஏராளமாக

அந்த இறைசக்தி ஊற்றுபோல பொங்கி வழிந்து கொண்டிருக்கும். அடுத்து விஞ்ஞான மயக்கோஷத்துக்கு வரும்பொழுது கொஞ்சம் குறையும். அப்படி ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் குறைந்து கொண்டே வரும்.

- ◆ அன்னமய கோஷத்துக்கான மருத்துவமுறை - அலோபதி.
- ◆ பிராணமய கோஷத்துக்கான மருத்துவமுறை - யோகாசனம், ப்ராணாயாமம்.
- ◆ மனோமய கோஷத்துக்கான மருத்துவமுறை - ஹோமியோபதி.
- ◆ விஞ்ஞானமய கோஷத்துக்கான மருத்துவமுறை - இயற்கை மருத்துவம், ஆயுர் வேதம்.
- ◆ ஆனந்தமய கோஷத்துக்கான மருத்துவமுறை - ஆனந்தா ஹீலிங்.

(The Healing touch of Guru, or the Healling Energy of Divine Through meditation)  
இறைசக்தியின் தொடுதல். இந்த முறையில்தான் இந்த ஆனந்தகந்தச் சக்கரம் (ஆனந்த மயக் கோஷம்) சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை, உபாதைகளைச் சரி செய்ய முடியும்.

### 3. பிராணமயக் கோஷமும் - பிராணாயாமமும்

பிராணமயக் கோஷம் வெளியிலிருந்து உடலில் இரண்டாவது அடுக்கு. பிராணமயக் கோஷம் பிராணசக்தி சம்பந்தப்பட்டது.

மனிதனின் சக்திப் பெட்டகம் பிராணமயக் கோஷம்.

பிராணமயக் கோஷத்தில் ஆழ்ந்து செயல்படும் மருத்துவ முறைகளில் மிக முக்கியமானவை பிராணாயாமம், யோகாசனம், அக்குபங்சர்.

நோயின் மூலகாரணம் பிராணமயக் கோஷத்தில் இருக்கும் போது அல்லோபதி மருந்துகளும், மற்ற மருத்துவங்களும் எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் நோய் குணமாகாது.

பல நோய்களை அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் பிராணாயாமம், யோகாசனம், அக்குபங்சர் போன்ற முறைகள் குணப்படுத்தியிருக்கின்றன. இந்த மருத்துவ முறைகளின் கண்டுணரும் முறைகள் (Diagnostic Methods) மற்றும் மருத்துவம் செய்யும் விதம் எளிமையானது. பல நேரங்களில் நோய்களுக்கு நிரந்தரத் தீர்வும் தருகின்றன.

ஆனால் பிராணமயக் கோஷத்தையும் தாண்டி நோயின் மூலகாரணம் ஆழமாக இருக்கும்போது இவர்களும் கைவிரித்துவிடுவார்கள். நம் உடலுக்குள் சக்தி பரவ, மூச்சுக் காற்றோடு சேர்ந்து நம்முள் நழையும் பிராணசக்திதான் காரணம்.

நாம் சுவாசிக்கும்போது வெறுமனே, மூச்சுக்காற்றை மட்டுமே உள்ளிழுத்து வெளிவிடுவதில்லை. வெறும் காற்றால் மாத்திரமே நம்மால் உயிர்வாழ முடியுமென்றால், இறந்துபோன உடலின் மூக்கில், காற்றைச் செலுத்தினால், அது பிழைத்துக்கொள்ள வேண்டும், நாம்தான் மூச்சுக் காற்றை உள்ளே செலுத்துகிறோமே! அது பிழைத்துத்தானே ஆகவேண்டும்! ஆனால் பிழைப்பதில்லை. ஏன் பிழைக்க வில்லை? ஏனென்றால் அந்த மூச்சுக் காற்றுடன் சேர்ந்து 'பிராணன்' உள்ளே செல்லவில்லை. மூச்சுக் காற்றோடு சேர்ந்து வரும் பிராண சக்தியை உள் இழுத்துக்கொள்ளும் அந்தப் பிராணன் வெளியேறிவிட்டது.

பிறக்கிறபோது உள்ளே வருகிற பிராணன் உள்ளுக்குள் சுழன்று கொண்டேயிருக்கும். அந்த சுழற்சியை நாம் தொடர்ந்து பாதுகாத்துக்கொண்டு வருகிறோம்.



## எது மூலமாக?

மூச்சு மூலமாக.

வெறுமனே மூச்சை இழுக்காமல், அந்த மூச்சுடன் கூடவே பிராணன் என்கிற சக்தியும் உள்ளே போகிறது. இப்போது இருக்கிற உயிரியல் ஆய்வாளர்கள் (Biologist) கூட இதை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். வெறுமனே நாம் காற்றை மட்டும் சுவாசிக்கவில்லை. காற்றுடன் கூடவே ஒரு சக்தி சேர்ந்து உள்ளே போகிறது என்பது வரைக்கும் அறிவியல் புரிந்துகொண்டுள்ளது. அதற்குமேல் அறிவியலால் உணர முடியவில்லை. யோகம், பிராணாயாமம் ஆகியவை செய்வதனால் மட்டுமே இந்த பிராணமயக் கோஷத்தில் இருக்கிற பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்ய முடியும்.

நாம்தான் மூச்சுக் காற்றை உள்ளே செலுத்துகிறோமே! அப்படியென்றால் இறந்துபோன உடல் பிழைத்துத்தானே ஆக வேண்டும்! ஆனால் பிழைப்பதில்லை. ஏன் பிழைக்க வில்லை? ஏனென்றால் அந்த மூச்சுக் காற்றுடன் சேர்ந்து 'பிராணன்' உள்ளே செல்லவில்லை. மூச்சுக் காற்றோடு சேர்ந்து வரும் பிராண சக்தியை உள் இழுத்துக்கொள்ளும் பிராணன் வெளியேறிவிட்டது.

## 4. மனோமயக் கோஷமும் - ஹோமியோபதியும்

வெளியிலிருந்து பார்த்தாலும், உள்ளிருந்து பார்த்தாலும் மனோமயக்கோஷம் ஐந்து உடல் அடுக்குகளுக்கு நடுநாயகமானது. மனோமயக் கோஷம் மூன்றாவது அடுக்கு.

மனிதனின் குழப்பப் பெட்டகம் மனோமயக் கோஷம்.

மனோமயக் கோஷத்தில் ஆழ்ந்து வேலை செய்யும் திறன் பெற்றது ஹோமியோபதி. இந்த கோஷத்திலிருந்து தோன்றும் பிரச்சனைகள், உபாதைகளுக்கு ஹோமியோபதியைவிட சிறந்த தீர்வு தரும் மருத்துவம் வேறில்லை.

மனோமயக் கோஷம் முழுக்க, முழுக்க மனம் சம்பந்தப்பட்டது. நீங்கள் தூங்கும் போது, எந்த இடத்தில் பகல்களவு காண்கிறீர்கள்? இரவில் களவு காணும்போது எந்த உடலைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்? என்பதெல்லாம் இந்த மனம் சம்பந்தப்பட்டது.

### ஹோமியோபதி :

பகலில், இங்கே ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு பக்கத்து வீட்டில்போய் பிரியாணி சாப்பிட்டுவிட்டு வருவதைப்போல், என்னென்ன நினைக்கிறோமோ, அது எல்லாம் முடிகிறது. அதைச் செய்கிற உடல் எது? அந்த உடல் எங்கே இருக்கிறது ?

உதாரணத்திற்கு...

ஒரு இடத்தில் இருப்போம், அருகில் இருப்பவரைப் பார்த்துப் பேசிக்கொண்டு இருப்போம், ஆனால் மனதுக்குள் அந்த நபரைப் பற்றி வேறு ஒன்று யோசித்துக் கொண்டிருப்போம். இது நடப்பது எங்கே?

இவை எல்லாம் நடக்கக்கூடிய இடம்தான் மனோமயக்கோஷம். இந்த மனோமயக்கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை ஹோமியோபதி சிறந்த முறையில் சரி செய்கின்றது. ஹோமியோபதி மருத்துவர்களைப் பார்த்தீர்கள் என்றால், திரும்பத் திரும்ப கேள்வியைத்தான் கேட்பார்கள். கேள்வி கேட்பது மூலம் நோயாளியின் மனநிலையை படித்து விடுவார்கள். ஹோமியோபதியின் அடிப்படையே மனதை ஆராய்வதுதான்.

மனோமயக்கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை ஹோமியோபதி சிறந்த முறையில் சரி செய்கிறது. ஹோமியோபதி மருத்துவர்களைப் பார்த்தீர்கள் என்றால், திரும்பத் திரும்பக் கேள்வியைத்தான் கேட்பார்கள். கேள்வி கேட்பது மூலம் நோயாளியின் மனநிலையைப் படித்துவிடுவார்கள். ஹோமியோபதியின் அடிப்படையே மனதை ஆராய்வதுதான்.

மனநிலை வெளிப்பாட்டை அறிய முடியவில்லையென்றால், அவர்களால் நோயைக் கண்டறிய முடியாது. அந்த முழு மருத்துவமும் உடலின் மூன்றாவது அடுக்கில் போய் வேலை செய்கிறது. நோயின் காரணம் மனோமயக் கோஷத்தில் இருக்கும் பட்சத்தில் அன்னமயக் கோஷத்திற்கு மருத்துவம் செய்வதால் நோய் குணமாகாது.

ஒரு சின்ன சம்பவம். 'கிணறு வெட்டப் போய் பூதம் கிளம்பிய கதை' என்பதைப் போல் நடந்த ஒரு சம்பவம். 'முல்லா நஸ்ருதீன்' என்பவர், எங்கேயோ போய், இந்தப் பேய்களை அழைத்து விளையாடும் விளையாட்டைக் கற்றுக்கொள்கிறார்.

அவருக்கு அப்போது 13, 14 வயதுதான். சிறுபையன். மிகவும் ஜாலியாக விளையாடிக்கொண்டு இருக்கிறார். ஒவ்வொரு பேயையும் அழைப்பது, 'அதைக்கொண்டு வா, இதைக்கொண்டு வா' என ஏவுவது, என்று குதூகலமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்.

கடைசியில் ஒரு விவகாரம் பிடித்த பேய் வருகிறது. அந்தப் பேய்க்கு சக்தி அதிகம். அந்தப் பேய் வந்ததும் முல்லாவைப் பார்த்து, ஆக்ரோஷமாக ஒரு சிரிப்பை சிரித்துவிட்டு, 'நீ என்ன கேட்டாலும் நான் செய்கிறேன்; எனக்கு இரண்டே இரண்டுதான் தெரியும். ஒன்று செய்யத் தெரியும்; இன்னொன்று அழிக்கத் தெரியும். இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து கொண்டே இருப்பேன்.

**“என்ன பிரச்சினை” என எல்லாவற்றையும் கேட்டறிந்த பின், அந்த ஞானி சிரித்துக்கொண்டே, நான் சொல்வது எதுவாக இருந்தாலும் அந்தப் பேய் செய்யுமா எனக்கேட்கச் சொல்” என்றார்.**

இப்போது என்னை நீ அழைத்து விட்டதால், நீ சொல்வது எதுவாகயிருந்தாலும் அதைச் செய்வேன். உன்னால் எதுவும் சொல்ல முடியவில்லையென்றால், முதலில் உன்னை அழித்துவிடுவேன், பிறகு மற்றவர்களையும் அழித்துவிடுவேன். காரணம் என்னால் சும்மா இருக்க முடியாது' என்றது.

இதைக் கேட்டதும் முல்லாவுக்குப் பயம் வந்து விட்டது. 'ஐய்யோ, எவ்வளவு பெரிய தவறு நடந்து விட்டது? விளையாட்டாகச் செய்யப்போய் விளையாதி விட்டதே!'

ஆனாலும் அந்தப் பேய் விடுவதாக இல்லை. 1,2,3, என எண்ண ஆரம்பித்து விட்டது. '10 எண்ணுவதற்குள் வேலை கொடுத்தாக வேண்டும். இல்லையென்றால் நான் உன்னை அழித்துவிடுவேன்' என்று மிரட்டியது.

முல்லா யோசித்தார். அந்த ஊரில் ஒரு 30மாடிக்கட்டிடம் ஒன்று உண்டு. அதைக் கட்டுவதற்கு எத்தனை ஆண்டுகள் பிடித்திருக்கும்? என்று யோசித்தவாறே, 'ஒரு 60மாடிக்கட்டிடம் ஒன்றைக் கட்டு' என்றார். அவர் சொல்லி முடிப்பதற்குள் - அங்கே 60மாடிக்கட்டிடம் உருவாகி நிற்கிறது!

அடுத்து என்ன செய்வதென்றுத் தெரியவில்லை. பக்கத்து ஊரில் ஒரு பெரி பாலைவனம் ஒன்று உண்டு. 'அந்தப் பாலைவனம் முழுவதையும் பூஞ்சோலையாக மாற்று' என்று சொல்ல, உடனே பாலைவனம் பூஞ்சோலையாக மாறிவிட்டது. இப்படி தொடர்ந்து நான்கைந்து உத்தரவுகளைப்போட, உடனே, உடனே அந்தப் பேய் எல்லாவற்றையும் நிறைவேற்றி விடுகிறது.

முல்லாவால் அதற்குமேல் ஒன்றுமே செய்ய முடியவில்லை! சொல்லி முடிப்பதற்குள்ளாக, அந்தப் பேய் செய்து முடித்து விடுகிறது. பாவம்! இவர் என்ன செய்வார்? ஒரு அளவுக்கு மேல் அவரால் முடியவில்லை. அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.

அப்போழுது, அந்தப் பக்கமாக ஒரு ஞானி நடந்து வருகிறார். இங்கே நடந்த மொத்தக் காட்சிகளையும் பார்த்து, ரசித்து, சிரித்துக் கொண்டே வருகிறார். ஞானி, முல்லாவை கடந்து செல்லும்பொழுது, இந்த ஞானியிடமாவது ஏதாவது உதவி கேட்கலாம் என, "ஐயா ஐயா, கொஞ்சம் நில்லுங்கள். ஒரு சிறு உதவி செய்துவிட்டுப்போங்கள். இந்தப் பேயிடம் நான் மாட்டிக்கொண்டு, மேலும் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். என்னை இந்தப் பேயிடமிருந்து காப்பாற்றுங்கள்" என்றார் பீதிக் குரலில்.

"என்ன பிரச்சனை" என எல்லாவற்றையும் கேட்டறிந்த பின், அந்த ஞானி சிரித்துக் கொண்டே, 'நான் சொல்வது எதுவாக இருந்தாலும் அந்தப் பேய் செய்யுமா எனக் கேட்டுச் சொல்' என்றார்.

உடனே அந்தப் பேய் கிண்டலாகச் சிரித்துவிட்டு, 'என்னால் செய்ய முடியாத ஒரு விஷயம் இந்த உலகத்தில் இருக்கிறதா என்ன? எதுவாகயிருந்தாலும் சொல்லுங்கள். செய்து காட்டுகிறேன்' என்றது. அந்த ஞானி திரும்பிப் பார்த்து, அங்கே நின்று கொண்டிருந்த நாயின் வாலை நிமிர்த்தும்படி, கூறிவிட்டுப் போய் விட்டார். இந்தப் போய், அந்த நாயுடைய வாலை நிமிர்த்துகிறது, நிமிர்த்துகிறது, நிமிர்த்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த மனோமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையை சரிசெய்ய வேண்டுமென்றால் - நாய் வாலை நிமிர்த்துகிற கதைதான். மனோ தத்துவ நிபுணர்கள் எவ்வளவோ உழைக்கிறார்கள்? ஆனால் எத்தனை பேரைக் காப்பாற்றுகிறார்கள்? காப்பாற்ற முடியாது. ஏன் என்றால், அது சூட்சுமமான விஷயம்.

## பிரச்சினை மிக ஆழத்தில் இருக்கிறது

அவ்வளவு ஆழத்தில் இருக்கிற பிரச்சினையை வெளியிலிருந்து அவ்வளவு எளிதில் அணுகிவிட முடியாது. எவ்வளவுதான் குகைக்குள்ளே கையை விடமுடியும்? எங்கே என்ன பொருள் இருக்கிறது என்பது எதுவுமே தெரியாமல்? இருட்டறையில் கருப்புப் பூனையைத் தேடுவதுபோல், எவ்வளவு நேரம் தேட முடியும்? பிரச்சினையின் வேரைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது.

ஏனென்றால் குழப்பத்திலிருந்து குழப்பத்திற்கு விடைதேடுவது, ஆனந்தமயக் கோஷத்தில் இருந்து, அன்னமயக் கோஷத்திற்கு வருவது. குழப்பத்திலிருந்து குழப்பத்திற்கு விடை தேடுவது, அன்னமயக் கோஷத்தில் இருந்து, மனோமயக் கோஷத்திற்குச் செல்வது. எப்படி விடை கிடைக்கும்? கிடைக்காது.

ஹோமியோபதியின் தத்துவம் மனோமயக் கோஷத்தில் செயல்படுகிறது. மனோமயக் கோஷத்தில்தான் அகங்காரம் என்னும் நஞ்சு குடிகொண்டிருக்கிறது.

**நாம்**

குழப்பத்திலிருந்துகொண்டு

குழப்பத்திற்கு விடை

தேடுகிறோம்.

தெளிவிலிருந்து

குழப்பத்திற்கு விடை

தேடவில்லை.

தெளிவிலிருந்து குழப்பத்துக்கு

விடை தேடுவது ஆனந்தமயக்

கோஷத்திலிருந்து

அன்னமய கோஷத்திற்கு

வருவது. குழப்பத்திலிருந்து

குழப்பத்திற்கு விடை

தேடுவது என்பது அன்னமயக்

கோஷத்தில் இருந்து

மனோமயக்

கோஷத்திற்குச் செல்வது.

தெளிவில்லாமல் எப்படி

விடை கிடைக்கும்?

கிடைக்காது.

ஹோமியோபதியின் தத்துவம்

மனோமயக் கோஷத்தில்

செயல்படுகிறது.

மனோமயக் கோஷத்தில்தான்

அகங்காரம் என்னும் நஞ்சு

குடிகொண்டிருக்கிறது.

## 5. விஞ்ஞானமயக் கோஷமும் - ஆயுர்வேதமும்

அடுத்தது விஞ்ஞானமயக் கோஷம். இது வெளியிலிருந்து நான்காவது அடுக்கு. மனிதனின் புதிர் பெட்டகம் விஞ்ஞானமயக் கோஷம்.

இந்த கோஷத்தில்தான் மனிதன் தனக்குள்ளிருக்கும் பல ஆச்சரியங்களை எதிர்கொள்கிறான்.

**விளக்க முடியாத உணர்வுகள்...**

**விவரிக்க முடியாத அனுபவங்கள்...**

**மகிழ்ச்சியில் திளைத்தல்...**

**சொர்க்கத்தை உணர்தல்...**

- போன்ற பல புதிர்களை உள்ளடக்கியது இந்த விஞ்ஞானமயக் கோஷம்.

இந்த விஞ்ஞானமயக் கோஷம் வரை ஊடுறுவி உள்ளுக்குள் யாருமே போவதே இல்லை. வாசலிலேயே நின்றுவிட்டு வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்கிறார்கள். இந்த விஞ்ஞானமயக் கோஷம், மனோமயக் கோஷத்தையும் தாண்டிய ஒரு சூட்சுமமான விஷயம் சம்பந்தப்பட்டது.

பாக்கெட் ஜூஸ் வாங்கிக் குடிக்கிறீர்கள்; நன்றாக இருக்கிறது. அதேநேரம், முழு மாம்பழத்தை தோல் சீவிய பின் சதையை எடுத்து அதை ஜூஸ் போட்டுக் குடிக்கிறீர்கள்.

இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதா, இல்லையா?... என்ன வித்தியாசம் இருக்கிறது?... மாம்பழ ஜூஸ் சாப்பிடுவது போலவோபாக்கெட் ஜூஸ் இருக்கிறது? என்ன வித்தியாசம்? ஏதோ ஒன்று விடுபட்டுள்ளது! அது என்ன? அந்தப்பொருள்தான் விஞ்ஞானமயக் கோஷம் சம்பந்தப் பட்டது புதிரானது. விளக்க முடியாதது. அனுபவிக்கும்வரை விளங்கிக்கொள்ளவும் முடியாதது.

விஞ்ஞானமயக் கோஷம் சரியாக இயங்க ஆரம்பிக்காதவரை, உங்கள் முன்னே பாரிஜாத மலரைக்கொண்டு வந்து வைத்தாலும் சரி, உங்களால் எவ்வளவு நுகர முடியுமோ, அவ்வளவுதான் நுகர முடியும். பாரிஜாத மலரின் நறுமணம் ஒரு நகர் முழுவதும் வீசும் என்றாலும், அதன் நறுமணத்தை முழுமையாக உங்களால் நுகர முடியாது.

அனுபவிக்கும் தன்மை, அதற்கு மேல் நமக்கு வரவே வராது. என்னென்றால் இது முழுக்க முழுக்க விஞ்ஞானமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது.

விஞ்ஞானமயக் கோஷம் திறந்து கொண்டால் அனுபவிக்கும் தன்மை அபரிமிதமாகக் வெளிப்படும்.

ஓவ்வொரு விஷயத்தையும் ஓவ்வொரு நிமிடத்தையும் அனுபவிக்க முடியும்.

வாழ்க்கையில் தொடர் மகிழ்ச்சிகளை சந்தித்துக் கொண்டேயிருப்போம்.

ஆயுர்வேதமும், இயற்கை மருத்துவமும், விஞ்ஞானமயக்கோஷம்வரை சென்று வேலை செய்யும் திறன் பெற்றவை.

## 6. ஆனந்தமயக் கோஷமும் - ஆனந்த தியான சிகிச்சையும்

அடுத்து, ஆனந்தமயக் கோஷம். வார்த்தையே மிகவும் அழகாக இருக்கிறதல்லவா! மற்ற எல்லாக் கோஷங்களும் தொக்கித் தொக்கி நின்றன. ஆனந்தமயக் கோஷம் - இந்த வார்த்தையை உச்சரிப்பதே ஒரு ஆனந்தம். இந்த அடுக்கே ஆனந்தம். அதைத் தொட்டு விட்டாலே ஆனந்தம் தான்.

சிறுவர்களுக்கு, பூங்காவிற்குள் நுழைந்தாலே குஷி என்பது போல, அந்த அடுக்கில் காலடி எடுத்து வைத்தாலே ஆனந்தம் தான். முழுக்க முழுக்க ஆனந்தம்! இந்த ஆனந்தமயக் கோஷத்தில்தான் இந்த உலகம் உருவானதற்கான காரண சக்தி பொதிந்திருக்கிறது. அந்தக் காரண சக்தியால்தான் நாம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அது இல்லையென்றால் நாம் இல்லை.

வெளியிலிருந்து ஐந்தாவது அடுக்கு இது.

மனிதனின் ஆனந்தப் பெட்டகம் இந்த ஆனந்தமயக் கோஷம்.

இந்த சக்திதான் நம்மை முழுக்க முழுக்க இயக்கிக்கொண்டு இருக்கிறது. இந்த ஆனந்தமயக் கோஷத்தில் இருந்து, சக்தியை நேரடியாக நாம் விரும்பும் அளவு விரும்பும்போதெல்லாம் எடுக்கிற திறமை மட்டும் நமக்கு வந்துவிட்டால், நம்முடைய 99.999 சதவீதப் பிரச்சினைகளுக்கு முற்றுபுள்ளி வைத்துவிடலாம். இனிமேல் பிரச்சினையே இல்லை என்ற ஒரு நிலைக்கு நாம் வந்துவிடலாம்.

இந்த ஆனந்தகந்தத்திலிருந்து, ஆனந்த சக்தியை எப்படி எடுத்து, நமது உடல் முழுவதும் அதை பரவச் செய்வது என்கிற சூட்சுமம் மட்டும் தெரிந்து விட்டால் போதும்.

### நானே சாட்சி :

நேற்று நான் தூங்கச் சென்ற நேரம் காலை 6 மணி இதை யாராலும் நம்ப முடியாது! சுத்தமான பொய் மாதிரி தோன்றும். இரவு 3 மணிக்குதான் பெங்களூரிலிருந்து இங்கே வந்து சேர்ந்தேன்.

தொடர்ந்து 12 கல்லூரிகளுக்கு சென்று உரையாற்ற வேண்டும். அதற்கான தலைப்புகள் மற்றும் ஏற்பாடுகள் பற்றி... அதன்பின் தினமும் பார்த்து, பதில்

மனோநிலையை  
நிர்ணயித்தல் என்பது  
உறவினருடன் வரும்  
பிரச்சினைக்கு மட்டுமல்ல,  
படிப்பு விஷயத்திலும்  
கூட படிப்பிற்கென்று  
ஒரு குறிப்பிட்ட  
மனோநிலையை  
உருவாக்கி  
வைத்திருக்கிறீர்கள்  
என்னால் இவ்வளவு  
நேரம்தான் படிக்கமுடியும்  
இவ்வளவுதான் புரிந்துகொள்  
முடியும்.



அளிக்கப்பட வேண்டிய E-mail, reply... கதவைத் திற... காற்றுவரட்டும் புத்தகத்தின் Proof reading ஆகியவற்றை முடித்துவிட்டுத் தூங்கும் போது காலை மணி 5.30.

7.30 மணிக்கு 'சாப்பாடு தயார்' என்று எழுப்பி விட்டார்கள். என் கண்களில் தெரிகிறதா அந்தத் தூக்கம்? கண்கள் எப்படி இருக்கின்றன பாருங்கள்! இவைதான் சாட்சி. ஆனந்தமயக் கோஷத்திலிருந்து சக்தி பொங்க ஆரம்பித்துவிட்டால் நம் உடலும், நம் உணர்வும் நம் கட்டுப்பாட்டிலிருக்கும்.

அந்த வேதத்தில் இப்படி சொல்லியிருக்கிறார்கள், இந்த புத்தகத்தில் இப்படி இருக்கிறது, அப்படி இருக்கிறது என்று எவ்வளவு நாள் கதை சொல்லிக் கொண்டே இருக்க முடியும்? வாழ்ந்து காட்ட வேண்டாமா! நான் வாழும் சாட்சி. ஆனந்தம் என்பதை அனுபவித்துக்கொண்டு இங்கே உட்கார்ந்து இருக்கிறேன்.

இல்லாவிட்டால், இருபத்தியேழு வயதே நிரம்பிய இளைஞனைச் சுற்றி ஓர் ஆன்மிக இயக்கம் உலகளவில் மிகக் குறைந்த காலத்தில் உருவாக்க முடியுமா?

எல்லாம் இறைசக்தியான ஆனந்த சக்தியின் அருள் எல்லாம் அந்த சக்தியின் விளையாட்டு.

இந்தத் தெளிவையும் நிதானத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது, ஆனந்தச் சக்தி ஒன்றே! அந்த ஆனந்த சக்தியை பயன்படுத்தும் ஒரே ஒரு திறமை மட்டும் நமக்கு தெரிந்துவிட்டால் போதும், இந்த உலகமே சொர்க்கம்தான்.

எல்.கே.ஜி., யூ.கே.ஜி. (L.K.G, U.K.G) பயம் என்று ஒரு பயம் இருக்கிறது. ஆசிரியரைப் பார்த்ததுமே கையை எடுத்து பவ்யமாக வைத்துக்கொள்வது, பக்கத்தில் இருக்கிற குழந்தையினுடைய பொருளை எடுத்து வைத்துக்கொள்வது, அதற்காக சண்டை போடுவது இப்படி ஒரு நான்கைந்து பிரச்சினைகள்தான் இருக்கும். “அவன் அதை எடுத்துக்கிட்டான்!” “அவன் என்னை அடிச்சுட்டான், டீச்சர்!” “அவள் தரமாட்டேன்றா டீச்சர்” என்கிற இவைதான் அந்தக் குழந்தைக்கு உலகம். அதையெல்லாம் நாம் வாழ்ந்துவிட்டுத்தானே வந்திருக்கிறோம்! இப்போழுது யோசித்துப் பார்த்தால் எப்படி இருக்கிறது? அது ஒரு நகைச்சுவையாக தோன்றுகிறது அல்லவா! அது பையத்தியக்காரத்தனமாக தோன்றவில்லையா? இதற்குப் போயா நாம் அடித்துக் கொண்டோம் என்று!

**ஆனந்த சக்திதான் நம்மை முழுக்க முழுக்க இயக்கிக்கொண்டு இருக்கிறது. இந்த ஆனந்தமயக் கோஷத்தில் இருந்து, சக்தியை நோடியாக நான் விரும்பும் அளவு விரும்பும்போதெல்லாம் எடுக்கின்ற திறமை மட்டும் நமக்கு வந்துவிட்டால், நம்முடைய 99.999 சதவீதப் பிரச்சினைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம். இனிமேல் பிரச்சினையே இல்லை என்று ஒரு நிலைக்கு நாம் வந்துவிடலாம்.**

அதற்கப்புறம், கொஞ்சம் பின்னால் வந்துப் பாருங்கள் ஒரு 5-வது, 6-வது, இப்போது ஒரு ஜியோமெட்ரிக் பெட்டிக்காக சண்டை போட்டிருப்போம். முதலில் பென்சிலுக்காக சண்டை போட்டிருப்போம்; இளம் வயதில் எதற்காக சண்டை போட்டிருப்போம்? நமக்குப் பிடித்த நண்பனோ, இன்னொரு தோழியோ மிகவும் நெருக்கமாக வேரொருவரிடம் பேசிவிட்டால், உடனே பொறுக்காது நமக்கு. இப்போழுது இந்தப் பிரச்சினையைப் பேசினாலே நமக்கு சிரிப்பு வரும்.

**இந்தத் தெளிவையும், நிதானத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது, ஆனந்தகந்தச் சக்கரத்திலிருந்து வரும் ஆனந்த சக்தி ஒன்றே! அந்த ஆனந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தும் ஒரே ஒரு திறமை மட்டும் நமக்குத் தெரிந்துவிட்டால்போதும், இந்த உலகமே சொர்க்கம்தான்.**

இப்போழுது, இங்கே, பின்னால், வாழ்ந்து முடிந்த முதியவர்கள் கூட்டமாக உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் நான் உங்களிடம் கேட்ட கேள்வியை அவர்களிடம் கேட்டிருந்தால், அவர்கள் சிரித்திருப்பார்கள். அவர்களுக்கு வாலிப வயது பிரச்சினைகளெல்லாம் இன்று நகைச்சுவையாகத் தெரியும். ஏனென்றால் அவர்கள் உங்கள் நிலையைத் தாண்டிவிட்டார்கள். இவையெல்லாவற்றையும் தாண்டிய ஒரு நிலையிருக்கிறது. அதுதான் ஆனந்தகந்த அனுபவம்.

இந்த அனுபவம் மொத்த வாழ்வையே தாண்டிய அனுபவம். வாலிபத்தில் பாலபருவப் பிரச்சினைகள் வேடிக்கையாக தோன்றுகிறது. முதுமையில் வாலிபப் பருவப் பிரச்சினைகள் வேடிக்கையாகத் தெரிகிறது. ஞானம் அடைந்துவிட்டால் ஆனந்தகந்த அனுபவத்திலிருந்து உலகைப் பார்க்கும்போது எல்லாமே வேடிக்கையாகவும், விளையாட்டாகவும் தெரியும்.

இன்று இரவில், உங்களுக்கு பிடித்தமான ஒருவர் இறந்துவிடுகிறார். அவரைக் கொலை செய்துவிட்டார்கள். (இதைப் படிக்கும் போதே, எவ்வளவு துயரமாக, கஷ்டமாக உணர்கிறீர்கள் பாருங்கள்!) அவர் இறந்து போய்விடுகிறார். இரவு முழுவதும் ஒரே அழகையாக இருக்கிறது. காலையில் ஒரு உதை உதைத்து 'எழுந்திரி' என அம்மா எழுப்பி விடும்பொழுது, 'ஆ! இது கனவுதானா!' என நினைக்கும் போது, எவ்வளவு பெரிய நிம்மதி பிறக்கிறது உங்களுக்குள் இருந்து?! ஒரு நிம்மதி பிறக்கிறதா? இல்லையா? அந்தக் கனவிலிருந்து நினைவுக்கு வரும்போது எவ்வளவு பெரிய ஒரு நிம்மதி பிறக்கிறது! இதிலிந்து ஒரு சிறிய வாழ்க்கைச் சூத்திரத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியும் - 'கனவு கலைந்தால் நிம்மதி'.

'இந்த முழு உலகமும் வெறும் கனவு' என ராமகிருஷ்ணர் சொல்கிறார். இதை எத்தனை பேரால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலும்? இப்போது உலகில் உங்களைச் சுற்றி நடந்துகொண்டிருக்கிறவரை, நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். ஏனென்றால் இதுவரை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்கள்.

அனுபவம் ஆகிற வரைதான் நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமேயொழிய, அனுபவிக்காத விஷயங்களை நம்பித்தான் ஆக வேண்டும். அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரே வழி, அதை அனுபவித்துப் பார்த்து விடுவதுதான்.

ஆனந்தம் என்பது என்ன என்று, உள்ளுக்குள்ளே போய், அதை அனுபவித்துப் பார்ப்பதுதான் இதற்கு ஒரே தீர்வு. அதைவிட வேறு தீர்வே கிடையாது. எப்படி அனுபவிப்பது?

## சக்திப் படகு

மிகவும் நன்றாகப் பேசினீங்க சாமி! ஆனந்தமயக் கோஷம் வரை எங்களை வார்த்தைகளால் இழுத்து வந்து விட்டீர்கள்! எப்படி சாமி அங்கே போவது? என்ற கேள்வி மனதில் தோன்றும்.

பதில், ஆனந்தமயக் கோஷத்தை அடைய ஒரே வழி - சக்திப் பாலம் சக்திப் படகு என்று வைத்துக்கொள்வோம். இது ஒன்றேதான் வழி. இந்த சக்திதான் வழி. சக்தியால், ஆன ஏதோ ஒன்றினால் மாத்திரமே, ஆனந்தமயக் கோஷத்தை அடைய முடியும்.

நம்முடைய உணர்வும் விழிப்புணர்வும்தான் நம்மை ஆனந்தமயக் கோஷத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் சக்திப் படகுகள்.

ஒரு நோயாளியும் ஒரு மருத்துவரும் உட்கார்ந்து பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த ஒரு பிரச்சினை அல்லது நோய் சம்பந்தமாக 'என்ன பிரச்சினை' என்று மருத்துவருக்குத் தெரிகிறது. கண்டறிந்து விட்டார்! அது சரிசெய்யக் கூடியது எது என மருத்துவருக்குத் தெரிகிறது. நோயாளிக்கும் அந்த உண்மை தெரிகிறது - இது அன்னமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை.

நோயாளிக்குப் பிரச்சினை தெரிகிறது; ஆனால் மருத்துவருக்குத் தெரியவில்லை. மருத்துவம் செய்கிறார்; ஆனால் பிரச்சனை தீராமல் அப்படியே இருக்கிறது - இது மனோமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை.

மனோமயக் கோஷத்திலிருந்து, எதிர்மறை சக்தி அன்னமயக் கோஷத்தை பாதித்திருக்கிறது. ஆனால் மருத்துவத்தின்படி பிரச்சினையின் மூலக் காரணத்தை ஆராய்ந்தால் அது அன்னமயக்கோஷத்தில் இருக்காது. ஏனென்றால் இது உணர்வு சம்பந்தப்பட்டது, சூட்சுமம் சம்பந்தப்பட்டது.

பிரச்சினை இருக்கிறது என நமக்குத் தெரிகிறது; ஆனால் 'Medically you are all right' பிரச்சினை இல்லையென்று மருத்துவர் கூறுவார்.

பிரச்சினை என்னவென்று இரண்டு பேருக்குமே தெரிந்தால், அது அன்னமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது. பிரச்சினை நமக்குத் தெரிகிறது; மருத்துவருக்குத் தெரியவில்லையென்றால் - அது மனோமயக்கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்.

இதற்கடுத்து ஒன்று இருக்கிறது. அது ஜீன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். அது சந்ததியாக வரக் கூடியது. ஏற்கெனவே நிர்ணயிக்கப்பட்டது. இத்தகைய பிரச்சினை விஞ்ஞானமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது.

தாய், தந்தை இருவருடைய உயிர் சக்தியின் வெளிப்பாடுதான் நாம். அந்த சக்தியினுடைய வெளிப்பாடுதான் நாம். இந்த ஜீன் என்பது, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை தொடர்ந்து தயாரித்துக் கொடுக்கக் கூடிய DNA-வின் உற்பத்தி மையங்கள்.

இதில் பிரச்சினை இருந்தால், நோயாளிக்கும் தெரியாது; மருத்துவருக்கும் தெரியாது. விஞ்ஞானியால் மட்டும்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஏனென்றால் இது விஞ்ஞானமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை.

அடுத்தது ஆனந்தமயக் கோஷம். ஆனந்தமயக் கோஷத்திற்குள் போகும்போதுதான் ஞானமே பிறக்கும்.

விஞ்ஞானிகளால் கூட கண்டுபிடிக்க முடியாத நோய்களுக்கான காரணம் ஒளிந்து கொண்டிருப்பது ஆனந்தமயக்கோஷத்தில். இதைதான் 'கர்மா' என்றழைக்கிறார்கள். ஆனந்தமயக் கோஷத்திலிருக்கும் நோய்களுக்கு தியானமும், ஆனந்தா Healing மட்டுமே சிறந்த தீர்வு தரமுடியும்.

மருத்துவத்தில் இடியோபதிக் (Idiopathic) என்கிற ஒரு வார்த்தை உண்டு. ஒரு நோய்க்கான காரணங்களைப் பட்டியலிட்டால், நோய்க்கான காரணிகள் : (1). ஜீன் சம்பந்தப்பட்டவை, (2). பாக்டீரியா சம்பந்தப்பட்டவை, (3). வைரஸ் சம்பந்தப்பட்டவை என நீளும். அதற்கடுத்து சிறியதாக ஒரு வரியில் இடியோபதிக் என்று வரும். இடியோபதிக் என்ற வார்த்தையைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு சிறிய சம்பவம்.

**விஞ்ஞான மயக்கோஷத்தில் பிரச்சினை இருந்தால், நோயாளிக்கும் தெரியாது; மருத்துவருக்கும் தெரியாது. விஞ்ஞானியால் மட்டும்தான் கண்டுபிடிக்க முடியும்.**

நிட்டி ராஜன், மருத்துவக் கல்லூரியில் முதல் வருடம் படித்துக் கொண்டிருந்த போது, ஒருமுறை நண்பர்களோடு சேர்ந்து மருத்துவ 'வினாடி வினா' போட்டிக்காகத் தயார் செய்து கொண்டிருந்தார்.

அப்போது "இந்த இடியோபதிக் என்ற சொல்லுக்கான சரியான அர்த்தம் என்ன? இந்த வார்த்தை கிட்டத்தட்ட எல்லா நோய்களின் காரணிகள் பட்டியலிலும் வருகிறதே!

ஒரு பொதுவான சொல் போல இருக்கிறதே!” என பேசியபடி, அதற்கான அர்த்தத்தைத் தேடினார்கள் நண்பர்கள்.

இது கிட்டத்தட்ட எல்லா நோய்களுக்கான ஆய்வுப் பட்டியலிலும் வரும். இன்னும் கேட்டால் நீங்கள் சிரிப்பீர்கள்... எல்லா நோய்களுக்கும் இந்த இடியோபதிக் அளவு மாத்திரம் கிட்டத்தட்ட 60% இருக்கும்.

நோய்களுக்கான காரணிகள் என்ற பட்டியலில், கடைசியில் ஒரே வரியில் இடியோபதிக் என்றிருக்கும் இதுவும் ஏதோ ஒரு காரணம் என்றுதான் நீங்கள் நினைப்பீர்கள். ஆனால் மொத்தக் காரணிகளில் இது மட்டும் 60, 70 சதவீதம் இருக்கும். மீதம் 20, 30 சதவீதக் காரணிகளைத்தான் பிரித்துப் பிரித்து ஒரு பெரிய பட்டியலே போட்டிருக்கிறார்கள் என்று நி்ட்டி ராஜனின் நண்பர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒருக்களித்துப் படுத்துக் கொண்டிருந்த நி்ட்டி ராஜன், படக்கென்று எழுந்து, “நான் சொல்கிற பதில் நன்றாக இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்” என்றார். “சொல்” என்றார்கள். “அந்த இடியோபதிக் என்ற வார்த்தையைக் கண்டுபிடித்தவர் ஒரு Ph.D. வாழ்க்கை முழுவதும் நோய்களை ஆராய்வதற்காகவே அவர் செலவழித்தார். பாவம் அந்த ஆராய்ச்சியாளர்! கடைசியில் பல நோய்களுக்கு காரணங்கள் (காரணிகள்) ‘எனக்குத் தெரியவில்லை’ என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டார்”.

“அவர், எல்லாவற்றையும் அலசி, ஆராய்ந்து, இதுக்கு மேல் பல நோய்க்கு என்ன காரணம் என கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை” என்றார்.

பல நோய்க்களுக்குக் காரணம் எனக்குத் தெரியவில்லை. என்னை விட்டுவிடுங்கள் என்கிற முடிவுக்கு இறுதியில் அவர் வந்துவிட்டார்.

**ஒரு சின்னக் குழந்தை ஐஸ் க்ரீமைப் பார்த்ததும் பெற்றோரிடம் வாங்கிக் தரும்படி கேட்கிறது: பெற்றோர் சூழ்நிலை அறிந்து உடனே வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டால், அந்தக் குழந்தையுடைய அந்த ஆசை, அந்த நிமிடத்திலேயே நிறைவேறி விடும்.**

அப்போது அவருடைய மனோநிலை எப்படி இருந்திருக்கும்? சொல்லுங்கள்! பாவம், மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியதாக இருந்திருக்கும். அந்த நிலையில் அவர் இப்படித்தான் சொல்லியிருக்க வேண்டும் 'Being I am an Idiot and pathetic, I do Not know the reason, So I Call it as Idiopathic' என்றுதான் சொல்லியிருப்பார்” என்று சொன்னார்...அறையில் சிரிப்பொலி.

ஆம்! உண்மையில் என்ற வார்த்தைக்கு அகராதி அர்த்தபடி “காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை” என்று தான் பொருள்.

60,80 சதவீதம் பல நோய்களுக்கான காரணம் தெரியவில்லை என்பது மிகவும் ஆச்சரியமான விஷயம் இல்லையா!? இப்படி தெரியாமல் இருப்பதற்கான காரணம்,

அது ஆனந்தமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை என்பதே.

இடியோபதிக் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. விஞ்ஞானியாலும் கூட என்னவென்று சொல்லமுடியாது. ஏன் இந்த நோய் வந்தது, எப்படி வந்தது என்று கண்டுபிடிக்கவே முடியாது. அப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகள் இந்த ஆனந்தமயக் கோஷம் சம்பந்தப்பட்டது.

ஏன் இந்த நோய் வந்தது, எப்படி வந்தது என்று கண்டுபிடிக்க முடியாது.

இவற்றை ஞானிகளால் மட்டும்தான் சரி செய்ய முடியும். அந்த ஞானத்தின் அனுபவத்தை, ஞான சக்தியை அவர்களால் மட்டும்தான் நோயாளியின் உடல் முழுக்கப் பரவச் செய்ய முடியும். அவர்களால் அந்தப் பிரச்சினைகளை எளிதில் சரிசெய்துவிட முடியும்.

### **கர்மம், நிராசை, ஆனந்தம்!**

இடியோபதிக் என்ற வார்த்தையை ஆன்மிக ரீதியாக கூறினால் அதுதான் கர்மா. இடியோபதிக், கர்மா இரண்டைப் பற்றியும் யாருக்கும் தெரியாது. யாருக்கும் புரியாது.

### **கர்மா என்றால் என்ன?**

கர்மா என்பது நிராசையாக இருக்கும் ஆசைகள். (Unfulfilled Desires) திருப்திபடுத்தப்படாமலிருக்கும் ஆசைகள்.

ஒரு சின்னக் குழந்தை ஜஸ்கீமைப் பார்த்ததும் பெற்றோரிடம் வாங்கித் தரும்படிக் கேட்கிறது; பெற்றோர் சூழ்நிலை அறிந்து உடனே வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டால், அந்தக் குழந்தையுடைய அந்த ஆசை, அந்த நிமிடத்திலேயே நிறைவேறி விடும்.

அப்படி வாங்கிக் கொடுக்காமல், அந்தக் குழந்தையைத் தூக்கி வண்டியில் வைத்தால் என்ன ஆகும்? ஆசை நிராசையாக மாறும். அந்த நிராசை, அந்தக் குழந்தையின் மனதை எவ்வளவு நேரம் பாதிக்கும்? அந்தக் கஷ்டம், அந்தக் குழந்தையின் மனோ மயக் கோஷத்தில் இருந்தால், அந்தக் குழந்தை அழுதுவிடும். கத்த ஆரம்பித்து விடும்.

நிராசை மனோமயக் கோஷத்தில் இருக்கும் வரை முகம் வருத்தமாக இருக்கும்.

அந்த நிலையை விட்டு உள்ளே போனால், அடுத்து என்ன நடக்கும் என்றே விவரிக்க முடியாது. காலப்போக்கில் உள்ளுக்குள் ஜீன்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு ஏகப்பட்ட பிரச்சினைகள் தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும்.

நாம் நினைப்பது போல் ஏன் இருக்க முடிவது இல்லை? நினைப்பது போல் பேசமுடிவதில்லை? நினைப்பது போல் செய்ய முடிவதில்லை. ஏன்?...

எல்லாம் முடியும். அப்படியென்றால் நாம் நினைப்பதுபோல் செயல்படவிடாமல் தடுப்பது எது? அது, ஆங்காங்கே, நம்முள், நமக்குத் தெரியாமல், நமது அனுமதி இல்லாமல் நமக்குள்ளே நுழைந்த(கர்மா) நிராசைகள் எனும் நச்சுதான், அது ஒரு எதிர்மறை சக்தி.

ஒரு சக்தியைப் பயன்படுத்தினால் அது சக்தி; பயன்படுத்தவில்லையென்றால் அது துர்சக்தி. பயன்படுத்தினால் பராசக்தி, பயன்படுத்தவில்லை என்றால் துர்சக்தி - சைத்தான். சைத்தான் என்பது, தனியாக, இரண்டு கொம்புகளோடு, வாலாட்டிக்கொண்டு நிற்குமென்று எண்ணி விடாதீர்கள். எதிர்மறைச் சக்திதான் சைத்தான் என்பது.

அன்பு ஒரு சக்தி. கோபம் ஒரு சக்தி. காமம் ஒரு சக்தி. சக்தியை முறையாக பயன்படுத்தப்படாவிட்டால் அது பிற்கால நோய்க்கு தற்காலத்தில் விதை விதைத்துவிடும்.

### அருவ உருவ சக்தி

அவருவமாகவும் உருவமாகவும் நிறைந்திருக்கும் சக்தியை, நம் அனுபவமாக மாற்ற வேண்டும். இந்த அனுபவத்தைப் பெறவேண்டுமென்பதற்காக வெளி உலகில் உருவாக்கப்பட்ட முறைகள்தான் தெய்வத்துக்கான வடிவங்கள்.

நாம் நினைக்கிற மாதிரி பிரம்மா, சிவன் விஷ்ணு என்று அந்தந்த வடிவங்களில் அவர்கள் இருந்தால், அவர்களுக்கும் நமக்கும் என்ன வித்தியாசம்? அலங்காரங்கள் மட்டும் தான் வித்தியாசமா?

இல்லை... அந்த வடிவங்களில் மிகப்பெரிய ஒரு உண்மை ஒளிந்திருக்கிறது. தெய்வ உருவங்களுக்கென்று ஒரு மிகப்பெரிய சக்தித் தத்துவம் இருக்கிறது. இது மறுக்க முடியாத உண்மை.

இதை புரிந்துகொள்ள ஒரு எளிய உதாரணம்.

ஒரு இளைஞன், ஒரு கவர்ச்சி நடிகையின் படத்தைப் பார்க்கும் போது, உள்ளுக்குள் தோன்றுவது ஒருவித உணர்வு! அதே இளைஞன், தன் உறவினப் பெண் ஒருவரைப் பார்க்கும் போது ஏற்படுவது வேறொரு வகையான உணர்வு. அவனே தன் தாயைப் பார்க்கும் போது ஏற்படுவது மற்றொரு வகையான உணர்வு!

முதலில் தோன்றிய உணர்வுக்குப் பெயர் காமம்; இரண்டாவது தோன்றிய உணர்வுக்கு பெயர் மரியாதை; மூன்றாவது தோன்றிய உணர்வுக்குப் பெயர் பாசம். காமம், மரியாதை, பாசம் இந்த மூன்று வகையான உணர்வுகளையும் ஏற்படுத்தியது எது? மூவருமே பெண்கள்தான். என்ன வித்தியாசம்? ஆடை, அலங்காரங்களும் தனிமனிதனின் உணர்வு ரீதியான தொடர்பும்தான் இத்தகைய வேறுபாட்டை உருவாக்குகின்றன.

இந்தச் சிறிய மாற்றம் அந்த இளைஞனின் மொத்த குணத்தையே நொடியில், இடத்திற்கேற்றார்போல் மாற்றிவிடுகிறது. கொஞ்ச நேரம் காதலனாக, கொஞ்ச நேரம் மரியாதைக்குரியவனாக, கொஞ்ச நேரம் குழந்தையாக செயல்படுகிறான். இந்த மூன்று நிலைகளுக்கும் அவனை மாற்றுவது - ஒரு சிறிய தோற்ற மாற்றமும், சிறிய உணர்வு மாற்றமும் தான். இந்தச் சிறிய தோற்ற மாற்றமும், சிறிய தோற்ற மாற்றங்களுக்கே இவ்வளவு சக்தி இருந்தால், உணர்வு பற்றிய முழுக் கலையையும் அறிந்த ஒருவர் செய்யும் தோற்ற மாற்றத்திற்கு எவ்வளவு சக்தி இருக்க வேண்டும்?

சாதாரண தோற்றத்தின் மாற்றத்தால் காமத்திலிருந்து பாசம் வரைக்கும் செல்ல முடியும்போது, வேதகாலத்து ஞானக்கலைஞரால் செய்யப்பட்ட தெய்வ சிலையின் தோற்ற மாற்றத்தினால் நம் உணர்வை பக்தி வரை அழைத்துச் செல்ல முடியாதா! (அப்படி பக்தி வரை அழைத்துச் செல்லவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட சித்திரங்கள்தான் லட்சுமி, பிரம்மன், கணபதி எல்லாம்).

உண்மையிலேயே அவர்கள் இப்படித் தங்கத்தோடும், தும்பிக்கையோடும் இருப்பார்கள் என நினைத்தால், நீங்கள் தவறு செய்கிறீர்கள். உண்மை அதுவல்ல. கலைஞர்கள் அருவமாக தாங்கள் உணர்ந்ததைச் சித்தரங்களாகப் படைக்கிறார்கள். இந்த உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கு சக்தி என்ற படகு வேண்டும். அந்த சக்தியென்ற படகின் வழியாகத்தான் இங்கிருந்து அந்தப் பக்கத்திற்குக் கடந்து செல்ல முடியும். (அன்னமையக் கோஷத்திலிருந்து ஆனந்தமயக் கோஷத்திற்கு) இல்லையென்றால் கடந்து செல்லவே முடியாது.

சிலருக்கு வெளி உலகிலிருந்து உள் உலகம் செல்லும் அனுபவம் இயற்கையாகவே நடக்கலாம். மற்றவர்கள், ஜென்ம ஜென்மமாக, அதுவாக நடக்கட்டும் என விட்டு விடுகிறார்கள். விட்டுவிட்டு வெளி உலகிலேயே அதாவது அன்னமையக் கோஷத்தின் வாசல்படியிலேயே வாழ்வைக் கழிக்க விடுகிறார்கள்.

இன்னும் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், நெருப்பு என்பது சுடும். அந்த நெருப்பு சுடும் என்று அறிய, பார்த்தும் தெரிந்துகொள்ளலாம், தொட்டும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன. விளக்கின் நெருப்பும் சுடும்; மெழுகுவர்த்தியின் நெருப்பும் சுடும்; அடுப்பின் நெருப்பும் சுடும். ஒவ்வொன்றாகத் தொட்டுப் பார்த்து, ஆ! சுடுகிறது; ஆ! சுடுகிறது; ஆ! சுடுகிறது என்று ஒவ்வொன்றையும் ஆராய்ந்து, இறுதியாக 'நெருப்பு என்பது சுடும்' என்ற முடிவிற்கு வருவது, இது பல ஜென்ம தபஸ். "கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்" என்று திரிந்து, எனக்கு எல்லாம் தெரியும்! யாருடைய உதவியும் எனக்குத் தேவையில்லை என்று முட்டி மோதி முன்னேற முயற்சிப்பது தபஸ்.

இன்னொன்று, நெருப்பை ஒரே ஒரு தடவை தொட்டுப் பார்த்துவிட்டு, 'அப்பா, நெருப்பு சுடும்பா' என்று உணர்ந்துகொள்வது.



சில ஞானக்கருத்துகளை, ஞானம் சம்பந்தப்பட்ட சில விஷயங்களை ஒருமுறை கேட்டதும் பிடித்துக்கொள்வது - இரண்டாவது வகை.

பலநூறு நெருப்புக்களைத் தொட்டுத் தெரிந்து கொண்டால் என்ன? தொடாமலேயே தெரிந்து கொண்டால் என்ன? ஒரே ஒரு நெருப்பைத் தொட்டுத் தெரிந்து கொண்டால் என்ன? நெருப்பு சுடும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

ஞானம் அஞ்ஞானத்தை சுட்டெரித்துவிடும். இந்த சத்தியம் உள்ளத்தில் ஊறிவிட்டால் போதும்.

## அர்ப்பணம்

ஜென்மஜென்மமாகத் தவம் செய்தும் இந்த சக்தியைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு தியானமாக, ஒவ்வொரு குருமார்களாகப் பார்த்துப் பார்த்து கடைசியில் ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்.

அடுத்தது, இறைவனளித்த புத்தியை முழுக்கவும் ஒரே முறையில் பயன்படுத்திப் பார்த்து விடுவது. ஒரு தேர்ந்த ஞானி. அல்லது குருவிடம் தன்னை அர்ப்பணித்து விடலாம். ஞானம் அடைவதற்கான வரைபடம் ஞானியின் கையில் இருப்பதால் மூன்றாவது முறையில் இலக்கை அடைவது எளிது. கஷ்டங்கள் குறைவு.

வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ விஷயங்களுக்கு நம்மை அர்ப்பணம் செய்வோம். ஆனால் இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், நாம் குருவிடம் அர்ப்பணம் செய்ய மாட்டோம்; அம்மாவிடம் அர்ப்பணம் செய்ய மாட்டோம்; அப்பாவிடம் அர்ப்பணம் செய்ய மாட்டோம்; ஆனால் பஸ் ஒட்டுனரிடம் அர்ப்பணம் செய்து விடுவோம். எந்த பஸ்ஸின் தரம் பற்றி உங்களிடம் யாராவது சான்றிதழ் கொடுத்திருக்கிறார்களா?

அடுத்து கொத்தனாரை முழுதாக நம்புகிறோம்! எந்த தைரியத்தில் இந்த மஹாலில் நீங்கள் எல்லோரும் உட்கார்ந்து இருக்கிறீர்கள்? இது இடிந்து விழாது என யார் உங்களிடம் சான்று வழங்கியுள்ளார்கள்?

திரும்பத் திரும்ப நம் வாழ்க்கையில் முக்கியமற்ற சாதாரண விஷயங்களுக்கெல்லாம் நாம் அர்ப்பணம் செய்கிறோம். அது எப்படி? இது எப்படி என்ற கேள்வியைக் கேட்பதில்லை.

பஸ், கட்டிடம் பற்றிச் சந்தேகித்துக் கேள்வி கேட்டால் வாசற்படியிலேயே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்.

ஆன்மிகத்தைச் சந்தேகித்துக் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால் கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கலாம். பதில் சொல்லி மாளாது.

வாசலிலேயே நின்று காலத்தை வீணடித்துவிட வேண்டியதுதான்.

கேள்விகளைக் கீழே போட்டுவிட்டு ஞானப்பாதையில் ஞானகுருவின் வழிகாட்டுதல் படி ஒரு முறை வாழ்க்கையில் முயற்சித்தால் என்ன?

எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு துணிந்து முடிவெடுத்திருக்கிறோம். நல்லதுக்காக ஒருமுறை எடுத்துப் பார்ப்பதில் என்ன குறைந்துவிடப் போகிறோம் நாம்?

“மனமிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு” என்று பெரியவர்கள் கூறுவது இதைதான்.

தியானம், ஞானம் என்ற இரண்டின் மூலமும் ஆனந்தத்தை அடைவதுதான் ஆன்மீகம். மெய்ஞானம், ஆன்மீக மார்க்கத்தை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டு பயன்பெற எளிய வழி.

அது ஏன் உண்மையாக இருக்கக்கூடாது?

அதை ஏன் நாம் முயற்சி செய்து பார்க்கக்கூடாது?

என்று சிந்தித்து முயற்சி செய்து பார்ப்பதுதான் நற்செயலாக இருக்கும்.

நமக்கு உற்சாகமான சக்தி, உண்மையான சக்தி என்ற இரண்டும் தேவை. நம் ஒவ்வொருவருடைய புத்திசாலித்தனத்துக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. சாதாரண கணிதத்தையும் உயிரியலையும் ஒருவர் புரிந்துகொள்கிற அளவிற்கு மற்றொருவர் புரிந்துகொள்ள மாட்டார். ஒருவர் ஓவியம் வரைகிற அளவிற்கு இன்னொருவர் வரைய மாட்டார். இது அனுபவ ஞானம் சம்பந்தப்பட்டது. முழுக்க முழுக்க உண்மையான சக்தி சம்பந்தப்பட்டது.

அடுத்தது, சாதாரண உலக வாழ்க்கைகள். நீங்கள் செய்யும் வேலை, ஆரோக்கியமாக இருப்பது, நோய் இல்லாமல் இருப்பது, பார்ப்பது, பேசுவது ஆகியவை. இவை முழுக்க முழுக்க இந்த உறுதியான சக்தி சம்பந்தப்பட்டவை.

தியானத்தை முறையாக, முழுமையாக செய்ய வேண்டும். ஊற்று போல, சக்தியை உள்ளிருந்து வெளியில் பாய்ச்சக் கூடிய ஒரு முறைதான் தியானம். இந்த தியானம் நம்முடைய பிரச்சினைகளுக்கு உண்மையான மருந்தாக இருக்க முடியுமா? அல்லது மருத்துவம் நம்முடைய பிரச்சினைகளுக்கு உண்மையான மருந்தாக இருக்க முடியுமா? நாம்தான் யோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும்!

தியானம் என்றால் என்ன? தியானத்தை எப்படிச் செய்வது? தியானத்தின் மகத்துவம் என்ன? தியானம் செய்வதால் பக்கவிளைவு ஒரு நன்மையாக கிடைக்கிறது; அதை குணமாதல் Healing என்று சொல்கிறார்கள் - அவற்றைப் பற்றியெல்லாம் அடுத்த புத்தகத்தில் பார்க்கலாம். இந்த கோஷங்கள் சக்தி, ஞானம் இவை பற்றி கேள்விகள் இருந்தால் இப்போது கேட்கலாம்.

## 7. கேள்வி - பதில் பகுதி

1. எதற்கு ஆனந்தம் என்ற வார்த்தையை ஞானிகள் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்? ஆனந்தத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதா என்ன! ஒரு பெரியவரின் கேள்வி இது.

சந்தோஷம் வேறு; ஆனந்தம் வேறு; சந்தோஷத்திற்கும் ஆனந்தத்திற்கும் சம்பந்தமே கிடையாது.

நாக்கு சுவைக்கும், எல்லோருக்கும் தெரியும்! நாக்கில் இனிப்பை எடுத்து வைத்தால் அது இனிக்கத்தான் செய்யும். உங்களுக்கும் இனிக்கும் எனக்கும் இனிக்கும்.

70, 80 வயது ஆனவர்களுக்கு இனிப்பை நாக்கில் வைத்தால், இனிப்புச் சுவை உங்களுக்குத் தெரிகிற அளவிற்கு அவர்களுக்குத் தெரியாது. வயதாக, வயதாக அதன் சுவைக்கும் திறன் குறையும். அந்தச் சுவையை சுவையென்று உணர வைப்பது சுவைக்கும் சக்தி. சுவைக்கும் சக்தி ஒரு தனி வஸ்து. ஒரு தனி நரம்பு போன்று சுவைக்கும் சக்தியும் ஒரு தனி வஸ்து. அது இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. நாக்கு இருப்பதால் மட்டுமே சுவைத்துவிட முடியாது. சுவைக்கும் சக்தி சரிவர இயங்க வேண்டும்.

அந்தச் சுவைக்கும் சக்திக்குப் பெயர் ஞான இந்திரியம். நம் உடலில் ஐந்து புலன்கள் உண்டு. அந்த ஐந்து புலன்களும் செய்யும் வேலை - பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், நுகர்தல், அனுபவித்தல்.

இந்த ஐந்து உணர்வுகளுக்கும் பார்க்கும் சக்தி, கேட்கும் சக்தி, சுவைக்கும் சக்தி, நுகரும் சக்தி, அனுபவிக்கும் சக்தி என்ற ஐந்துவிதமான சக்திகள் இருக்கின்றன. இந்த ஐந்து சக்திகளும் ஒழுங்காக இருந்தால்தான் நாம் புலன்கள் மூலமாக உலக இன்பங்களை முழுமையான அனுபவிக்க முடியும். இவைதான் பஞ்ச இந்திரியங்கள்.

அனுபவிக்கும் சக்தியின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபட்டு இருக்கிறது. (ஞான இந்திரியங்களின் செயல் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்டு இருக்கிறது.) சுவைக்கும் சக்தி எந்த அளவில் இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான், அந்தச் சுவையை நாம் அனுபவிக்க முடியும்.

வெறும்னே, மைசூர் பாகுவை எடுத்து வாயில் போடுகிறீர்கள். அதில் கிடைக்கும் இன்பம் வெறும் புலனின்பம். நாக்கு என்ற புலனின் இன்பம். அது சந்தோஷம்.

அதுவே, அந்தச் சுவைக்கும் சக்தி முழு வஸ்துவாக மாறி, முழுமையாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது அந்த சுவைக்கும் சக்திக்கும் தனி பரிமாணம் கிடைக்கும் அப்போழுது அதே சுவை மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கும் அது ஆனந்தம்.

சாதாரண இருளின் மதிப்பு நமக்குத் தெரியாது எத்தனை பேருக்கு இங்கே இருளுக்கு மதிப்பு தெரியும்? கிட்டத்தட்ட யாருக்குமே தெரியாது! இரவு முழுவதும் தூங்காமல் இருந்து, காலையில் சுமார் ஒரு மணிநேரம் நல்ல வெயிலில் கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்து முடிந்தபின், வந்து உட்கார்ந்தால் தெரியும்... அப்போது கண்களை மூடினால் அந்த இருள் எவ்வளவு பெரிய சுகம் என்று. அத்தகைய இருளுக்காக மனம் ஏங்க ஆரம்பித்துவிடும். ஏனென்றால் இருள் என்பதும் சக்திதான்.

மொத்தப் பிரபஞ்சத்தையும் எடுத்துப் பாருங்கள். என்ன இருக்கிறது? பிரபஞ்சம் தான் கடவுள் என்றால், பிரபஞ்சத்தில் என்ன இருக்கிறது? கருப்புதான் எங்கும் இருக்கிறது. அப்படியென்றால் கடவுளின் நிறம் என்ன? கருப்புதான்.

நாம் பேயை, பிசாசை என்ன நிறத்தில் காட்டுகிறோம்? அதுவும் கருப்பு நிறத்தில்! ஏதாவது ஒத்து வருகிறதா? ஒன்றும் ஒத்துவராது. ஏனென்றால் இவையெல்லாம் கற்பனையின் கோலங்கள்; எண்ணங்களின் வெளிப்பாடு. சந்தோஷம் என்று நாம் சொல்வதுகூட ஒரு எண்ணம்தான்.

ஒரு நாலு பேர் சேர்ந்து நம்மைப் புகழோ புகழ் என்று புகழ்கிறார்கள்! நாம் என்ன நினைத்துக்கொள்வோம்? 'ஆஹா! நாம் ஒரு பெரிய ஆள்தான். அதனால்தான், மற்றவர்கள் நம்மைப் புகழ்கிறார்கள்' என நினைத்துக்கொள்வோமா, இல்லையா?! இதுபோன்ற எண்ணத்தின் வெளிப்பாட்டைத்தான் சந்தோஷம் என நாம் நினைத்துக்கொள்கிறோம். அது சந்தோஷம் அல்ல.

சந்தோஷத்தைத் தாண்டி, ஆனந்தம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது. இன்பம், துன்பம் என்ற இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்டதுதான் ஆனந்தம். நமக்குத் தெரிவது எல்லாமே இன்பம், துன்பம் என்ற இரண்டு மட்டுமே.

நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்! நாம் எந்த அளவிற்கு இன்பம் அனுபவிக்கிறோமோ, அந்த அளவிற்கு துன்பத்தையும் அனுபவிப்போம்.

இன்பம், துன்பம் இரண்டும் இரண்டு கோடி. இந்த இரண்டு கோடிக்கு இடையில் மனம் ஆடி, ஆடி, ஆடி, அடங்கி, ஒரு நேரம் நடுவில் நிற்கும். அதுதான் ஆனந்தம். அந்த ஆனந்தத்தை வார்த்தைகளால் விளக்கிக் கூற முடியாது.

இதற்கு ஒரு அருமையான அறிவியல் விளக்கம் இருக்கிறது.

எலக்ட்ரான் என்பது என்ன? என்ற ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு பெரிய விஞ்ஞானிகள் குழு, 'எலக்ட்ரான் என்பது துகள்' என்றது.

மற்றொரு விஞ்ஞானிகள் குழு, 'எலக்ட்ரான் என்பது துகள் அல்ல, அது ஒரு அலை' என்றது.

அதற்குப் பிறகு மூன்றாவதாக ஒரு விஞ்ஞானிகள் குழு, இந்த இரண்டு கருத்துகளையும் ஆய்வு செய்தது.

துகள் - இருக்கிற மாதிரி தெரியும்.

அலை - நகர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஆய்வின் முடிவில் எலக்ட்ரான் துகள் மற்றும் அலை என்ற இரண்டின் பண்பையும் பெற்றிருக்கிறது. அதிலும் ஓர் வினோதம். எலக்ட்ரான் ஒரே நேரத்தில் துகளாகவும் அலையாகவும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

அது நிலையாக இருக்கிறது என்றும் சொல்ல முடியாது, நிலையாக இல்லை என்றும் சொல்ல முடியாது. துகளாக இருந்துகொண்டு, அலையாக அலையும். இந்த நிலைக்கு என்ன பெயரிடுவது என்று தேடியதின் விளைவே 'Quntum' என்ற வார்த்தையின் கண்டுபிடிப்பு. எலக்ட்ரான்கள் போன்றே இரு நிலைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்கள் ஏகப்பட்டவை இருக்கின்றன.

உங்கள் வாழ்க்கையில் இரண்டு இரண்டாக என்னென்ன இருக்கின்றன என்று சொல்லிப் பாருங்கள்! இருள்-வெளிச்சம், ஆண்-பெண், சிவன்-சக்தி, இன்பம்-துன்பம், சந்தோஷம்-கவலை! இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

சந்தோஷம்-கவலை என்ற இருநிலைக்கு அப்பாற்பட்டதுதான் ஆனந்தம்.

எந்த ஒரு சொல்லுக்கும் ஒரு எதிர்ப்பதம் இருக்கும். அந்த எதிர்ப்பதத்தைத் தாண்டி இன்னொன்று இருக்கிறது. அது என்னவென்பதை நாம் அறிந்து கொண்டால், நாம் எல்லோரும் இப்படி இருக்க மாட்டோம்! இந்த உலகத்தையே சொர்க்கமாகப் பார்ப்போம்.

அந்த மூன்றாவதை உணர்வதற்குப் பெயர்தான் ஞானம். அதை உணர்ந்துகொண்டல் பெறுவதுதான் ஆனந்தம்.

## 2. சந்தோஷம், துன்பம் அடையாமல், நேராக ஆனந்தத்தை அடைய முடியுமா? - ஒரு பெண்மணி இப்படிக்கேட்டார்.

குழந்தைகளுடைய முகத்தைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அழகாக இருக்கும். அசிங்கமான ஒரு குழந்தையைப் பார்க்க முடியுமா? அழகான ஒரு மனிதனைப் பார்க்க முடியுமா? கஷ்டம்! நடைமுறையில் மிகமிகக் கஷ்டம்.

ஆனால் அழகான குழந்தையைப் பார்க்க முடியும். அசிங்கமான குழந்தையைப் பார்க்க முடியாது; அசிங்கமான ஞானியைப் பார்க்க முடியுமா? முடியாது.

ஞானியும் அழகான இருக்கிறார்; குழந்தையும் அழகாக இருக்கின்றது; இடையில் இருக்கிற நம்மிடம் தான் ஏதோ ஒரு குறை.

ஆனந்தமாக இருந்த நாமெல்லோரும் ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் துக்கம் என்ற வலையில் விழுந்து விட்டோம். ஆனந்தம் என்பது நிறைவு நிலை. குழந்தை பல பிறவிகள் எடுத்து, ஏதோ ஒரு பிறவியில் ஞானியாகிறது.

குழந்தையும் ஆனந்தமாக இருக்கிறது; ஞானியும் ஆனந்தமாக இருக்கிறார்.

ஆனந்தமாக இருந்த நாமெல்லோரும் ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் துக்கம் என்ற வலையில் விழுந்து விட்டோம். ஆனந்தம் என்பது நிறைவு நிலை. குழந்தை பல பிறவிகள் எடுத்து, ஏதோ ஒரு பிறவியில் ஞானியாகிறது.

இந்த குழந்தை, ஞானியாகும் இடைப்பட்ட காலத்தில்தான் இந்த துக்கம் என்பது நடைபெறுகிறது. கிட்டத்தட்ட துக்கம் என்ற ஒன்று மாத்திரமே நடைபெறுகிறது. வலி என்ற ஒன்று மாத்திரம்தான் நடைபெறுகிறது.

ஒரு நல்ல குடும்பப் பெண் என்றழைக்கப்படும் பெண்ணுக்கு, மற்றவரின் மதுப் பழக்கம் மனவேதனை தரும் அதே நேரம், விலைமாதா என்றழைக்கப்படும் பெண்ணுக்கு மதுப் பழக்கம் இனிக்கும். குடும்ப பெண்ணுக்கு - மது துக்கத்தைத் தருகிறது; விலைமாதாவுக்கு-மது சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. இது எப்படி சாத்தியம்? ஒரு பெண்ணுக்கு அது துன்பம்; மற்றொரு பெண்ணுக்கு அதுவே இன்பம். காரணம் - மனோநிலை வேறுபாடுகள் தான்.

மொத்த உலகத்திலும் இரண்டே இரண்டுதான் இருக்கிறது. ஒன்று வலி, மற்றொன்று ஆனந்தம். இந்த இரண்டைத் தவிர்த்து வேறு ஒன்றும் கிடையாது. வலியின் இருவேறு வெளிப்பாடுகள்தான் இன்பமும்-துன்பமும். சந்தோஷம்-துக்கம். நீங்கள் ஒன்றை துன்பம் என்று நினைத்தால் அது துன்பம்; அதை இன்பம் என்று நினைத்தால் அது இன்பம்; இன்பம் துன்பம் இரண்டுமே உங்களுடைய மனக்கோட்டை; மனக் கற்பனை; மனநிலை சம்பந்தப்பட்டது.

அந்த மனக் கோட்டையை மாத்திரம் எடுத்துக் கீழே போட்டுவிட்டால், இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் தாண்டிய ஆனந்தத்தை அடையலாம். ஆனந்தத்தை அடைய முடியும்! வலியிருந்து நேராக ஆனந்தத்திற்குத்தான் போக முடியும். இடையில் சில நேரம் சந்தோஷமாகவும். சில நேரம் துக்கமாக இருப்பதாகவும் நமக்கு நாமே ஒரு கற்பனையை வளர்த்துக் கொள்கிறோம் அவ்வளவுதான்.

**3. இந்த உலகத்தில் பற்றோடு இருந்தால் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க முடியுமா, பற்றற்று இருந்தால் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க முடியுமா? - ஒரு பெரியவரின் கேள்வி இது.**

இந்த உலகத்தில் பற்றோடு இருந்தாலும், பற்றற்று இருந்தாலும் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க முடியாது; இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்ட ஒரு நிலையிருக்கிறது. சற்று முன்னர்தான் இதைத் தெளிவாகச் சொன்னேன்.

உங்களுக்கு என்னவெல்லாம் தெரியுமோ, அதை ஒரு அட்டவணையாக எழுதுங்கள். அவற்றிற்கெல்லாம் ஒரு எதிர்ப்பதமே இருப்பதை அறிவீர்கள்.

பற்றோடு இருத்தல், பற்றற்று இருத்தல் என்பவை, நாம் புரிந்துகொள்வதற்காக ஞானிகள் கூறிய வார்த்தைகள். இன்பம், துன்பம் என்பவை நீங்கள் கண்டுபிடித்த வார்த்தைகள் என்று நினைக்கிறீர்களா? இல்லை. ஞானிகள் கண்டுபிடித்துக் கொடுத்தவை.

மனிதன் மனித வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொண்டு ஆனந்தமாக வாழ்வதற்காக காலத்திற்கும் தேவைக்கும் ஏற்றார்போல் உருவாக்கிக் கொடுத்த வார்த்தைகள்தான் இவை.

'பற்றோடு இருத்தல்' என்ற விஷயம் உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளதால், 'நீங்கள் பற்றால் சிக்கி இருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய மனம் அங்கே இருக்கிறது' என்று சொன்னால் உடனே புரிந்துகொள்வீர்கள்.

ஞானி தான் இருக்கும் நிலையை முதன்முதலில் ஏதோ ஒரு மனிதனிடம் விளக்கியிருக்க வேண்டும்.

மனிதனுக்கு வார்த்தைப் பற்றாக்குறை இருப்பதால் ஞானியின் விளக்கத்தைப் புரிந்துகொள்ளத் தவித்திருப்பான்.

பின் 'பற்றோடு இருப்பது - நீ' 'பற்றற்று இருப்பது - நான்' என்று விளக்கியிருப்பார்.

அந்த மனிதனால் இரண்டு நிலைகள் இருக்கிறது என்ற வேறுபாடுவரை மட்டுமே புரிந்துகொள்ள முடியும்.

அதற்குப்பின் வந்தவர்கள் பற்றற்று இருப்பது என்றால், உலக வாழ்க்கைக்கு ஏதிரானது என்ற முடிவுக்கு வந்து விட்டார்கள்.

இங்குதான் குழப்பம் உருவாகிவிட்டது.

பற்றற்று இருப்பது என்ற நிலையில் ஞானம் அடையும்வரை மட்டுமே கற்பனை செய்ய முடியும், புரிந்துகொள்ள முடியாது.

பற்றோடு இருத்தல், பற்றற்று இருத்தல் என்ற இரண்டையும் தாண்டிய 'இருத்தல்' என்ற நிலையில்தான் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

அடுத்த கேள்வி?... ஒருவருமே இல்லையா? இரண்டே இரண்டு பேருக்குத்தான் சந்தேகமே வராதாம்.

ஒன்று புத்தா.  
இன்னொன்று புத்து.

புத்தா என்றால் ஞானி; புத்து என்றால் முட்டாள். இதைத் தெரிந்துகொண்டு, நாளை வரும் பொழுதாவது கேள்வியோடு வாருங்கள்... (ஹாலில் சிரிப்பொலி)

#### 4. கேள்வி கேட்பதைக் கீழே போட்டு விட்டு ஞானியின் சொல்படி நடந்து பார்க்க வேண்டும் என்கிறீர்கள். இப்பொழுது எங்களை கேள்வி கேட்கச் சொல்கிறீர்கள்?

“கேள்வியைக் கேட்கக்கூடாதென்று சொல்லிவிட்டு, எதற்காக நீங்களே எங்களிடம் கேள்வி கேட்கிறீர்கள்?” அருமையான கேள்வி. ஒரு விஷயம் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

கேள்வி கேட்டால்தான் புத்தி வரும். கேள்வி கேட்டுக்கொண்டே இருந்தால் புத்து தான் (முட்டாள் தனம்) மிஞ்சும்.

நான் வேண்டாம் என்று சொன்னது - கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருப்பது.

கேள்வி கேட்கலாம் - தவறே இல்லை. கேள்வி கேட்காமல் முன்னேறவே முடியாது. ஏன், எதற்கு, எப்படி என்று கேட்கலாம். தவறு கிடையாது. ஆனால் அந்த ஏன், என்ற கேள்வியை கேட்பவருக்கு அது நேரடிப் பயனைத் தராது.

உதாரணத்திற்கு...

இப்பொழுது இங்கே ஒருவர் எழுந்து, ‘ஏன் நீங்கள் டர்பன் கட்டியிருக்கிறீர்கள்?’ என்று கேட்டால், அந்தக் கேள்விக்கு என்னிடம் பதில் இருக்கிறது. அதைப் பற்றி ஒரு கால் மணி நேரம் என்னால் விளக்க முடியும். நான் கால் மணி நேரம் பேசுவதால், கேள்வி கேட்டவர் டர்பன் (தலைப்பாகை) கட்டப் போகிறாரா? இல்லை. அப்படியென்றால் அந்தக் கேள்வி தேவையற்றது.

எதற்காக? என்ற கேள்விகூட மேம்போக்கான கேள்வியே.

உதாரணத்திற்கு...

‘எதற்காக இந்தக் காவி உடையை அணிந்திருக்கிறீர்கள்?’ என்று கேட்டால், இதற்கு ஒரு அரைமணி நேரம் என்னால் பதில் கூற முடியும். நிறங்களில் ஆரம்பித்து நிறப்பிரிகை வரை பேச முடியும். என்ன பிரயோஜனம்? காவி உடுத்தப் போகிறீர்களா நீங்கள்? இல்லையே!

எப்படி? என்ற கேள்வி எப்போதுமே கேட்பவருக்கு நேரடிப் பயனைத் தரக்கூடியது.

எப்படிநீங்கள் இவ்வளவு ஆனந்தமாக இருக்கிறீர்கள்? எப்படி எல்லாக்கேள்விகளுக்கும் சளைக்காமல் பதில் கூறுகிறீர்கள்? இப்படி கேள்விகள் கேட்டு, உண்மையிலேயே நீங்கள் ஆனந்த நிலையை அடைய ஆசைப்படுகிறீர்களா? உண்மையிலேயே அப்படி நேர்மையான ஆசையிருந்தால், அவர்கள் எழுந்து கேள்வி கேட்கலாம்.



இப்பொழுது ஏன், எதற்கு, எப்படி ஆகியவற்றில் ஏன்? எதற்கு? என்ற கேள்விகளை ஒதுக்கிவிடலாம். இந்த மூன்றில் உருப்படியான ஒரு கேள்வி எது என்றால், அது 'எப்படி' என்ற கேள்விதான். ஆனால் எப்படி? என்ற கேள்வியை நீங்கள் கேட்டுவிட்டாலே, நீங்கள் வம்பில் மாட்டிக்கொள்கிறீர்கள்! காரணம், இந்த கேள்விக்குப் பதில் நேரடியாக உங்களைக் குத்தும்.

ஏன் - என்ற கேள்வியை நீங்கள் சாகிறவரை கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம். Philosophers தத்துவவாசிகள் கடைசிவரை கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம். அது ஏன்? அது ஏன்? அது ஏன்? என்று கேட்டுக் கொண்டே போகலாம். அதற்கு எல்லையே கிடையாது.

எதற்கு - என்ற கேள்விக்கு வக்கீலாக இருந்தால் போதும்; எதிர் வழக்கை ஜெயிக்க விடாமலே செய்துவிடலாம். (எதனால்? எதற்கு? எதனால்? எதற்கு? -பதில் கூற முடியவே முடியாது.) எதனால்? (அ) எதற்கு? என்ற கேள்விகளை, மிகச் சரியாகக் கேட்கிற திறமை மட்டும் ஒருவரிடம் இருந்தால் அவரை வாய் ஜாலத்தில் யாருமே ஜெயிக்க முடியாது. இருந்தும் இந்த கேள்விகளால் தனி மனித வளர்ச்சி ஒரு துளிகூட நடக்காது.

ஆனால் எப்படி - என்ற கேள்வியை நீங்கள் கேட்டுவிட்டீர்கள் என்றால், அடுத்த நிமிடமே பதிலை நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தியாக வேண்டும்.

எப்படி? - என்ற கேள்வியின் வலிமை இப்பொழுது புரிகிறதா? எப்படி - என்ற கேள்வியை அகங்காரத்தால் கேட்கவே முடியாது. அப்படி ஒருவேளை நீங்கள் கேட்டீர்கள் என்றால், உங்களிடம் விழிப்புணர்வு இல்லாமல்தான், என்ன கேட்கிறோம் என்பதே தெரியாமல்தான் அந்தக் கேள்வியை கேட்டிருக்க முடியும்.

இந்த மூன்று கேள்விகளில் எப்படி என்ற கேள்விக்கு மட்டுமே கொஞ்சம் மரியாதை உண்டு. இந்தக் கேள்வியால் கிடைக்கிற பதிலைப் பயன்படுத்தியாக வேண்டும். அதனால் தந்திர மனது இது போன்ற கேள்விகளை சந்தேகமாகக்கூட எழுப்பாது.

ஆனால் வாழ்க்கை முழுவதும் என்ன நடக்கிறது? கேள்வி கேட்பதை மாத்திரம்தான் செய்கிறோம். செயலாக்கம் செய்து பார்ப்பதே கிடையாது. இது தொடரக்கூடாது. குறைந்தபட்சம் இந்த ஒரு நாளாவது இதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட்டு, நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்வதை ஒருமுறை பரிசோதித்தாவது பாருங்கள் என்கிறோம். நாள் ஒன்றும், கண்டிப்பாக நம்பித்தான் ஆகவேண்டும் என்று வலியுறுத்தவில்லையே. ஒரு சிறிய சோதனை, ஒரு சிறு முயற்சி ஏன் செய்து பார்க்கக்கூடாது?

பயனில்லாத கேள்விகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள்.

உங்களுக்கு நேரடியாக பயன்படும் கேள்விகளை மட்டும் கேளுங்கள்; அப்போதுதான் வளர முடியும்.

## 5. ஆனந்தமயக் கோஷத்திற்குப் போய்விட்டு, அன்மயக் கோஷத்தை அனுபவிக்க முடியுமா? - இது ஒரு பெரியவரின் கேள்வி.

அன்மயக் கோஷத்தை அப்போழுதுதான் அனுபவிக்கவே முடியும். அனுபவித்தல் என்ற நிகழ்ச்சியே அப்போழுதுதான் முழுமையாக நடைபெறும்.

இப்பொழுது, நீங்கள் இந்த பொருளைத் தொடும்பொழுது, நீங்கள் தனி, இந்தப் பொருள் தனி என்ற ஒரு உணர்வு இருக்கும். இதற்கொரு மென்மை இருக்கும்; இதைப் பற்றிய கருத்து, அதைப் பற்றிய கருத்து-இவையே மனோமயக் கோஷத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்.

ஆனந்தமயக் கோஷத்துக்குப் போய்விட்டால், இந்தக் கை எங்கே முடிகிறதென்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. இது எங்கே ஆரம்பிக்கிறது என்பதும் தெரியாது. இது முழுக்கவே நீங்களாக உணர்வீர்கள்! இப்பொழுது இந்த 'மைக்' கைத் தொட்டவுடன், நான் உங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தாலும் நான் இதைத் தொடும்பொழுது, 'நான் இதைத் தொடுகிறேன்' என்ற உணர்வு எனக்கு இருக்கும்.

இத்தகைய ஒரு சிறு உணர்வு வரும்பொழுது, அந்தப் பிரம்மாண்ட உணர்வுக்குள் போக முடியாமல், ஒரு சிறிய வட்டத்தில் நாம் மாட்டிக்கொள்கிறோம்.

சிறிய வட்டத்தில் மாட்டிக்கொள்ளும்பொழுது பிரம்மாண்டம் என்ற ஆனந்தத்தை முழுதாக அனுபவிக்க முடியாது. ஆனந்தம் என்பதை நாம் கற்பனைதான் செய்ய முடியும். உண்மையான ஆனந்தத்தை நாம் மனதால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

இது கை, இது முன்னாடி இருக்கிற பெஞ்ச், இது அறை என்றெண்ணி நாம் சிறிய, சிறிய வட்டத்துக்கு உள்ளே இருக்கும்பொழுது, இந்த உடலையும் சிறு, சிறு பகுதியாகத்தான் நீங்கள் அனுபவிக்க முடியாது.

அந்தப் புலன்கள் வாசலில் நின்று தட்டிக்கொண்டுதான் இருக்க முடியுமே தவிர, உள்ளுக்குள் ஊடுருவிப் போக முடியாது. உள்ளுக்குள் ஊடுருவிப் போனால் மாத்திரமே ஆனந்தமயக் கோஷத்தை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியும்.

நாம் எல்லோரும் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிற காம சாஸ்திரத்தை வாத்தலையாயனர் என்ற ஒரு சன்யாசி எழுதினார். அதை ஒரு சம்சாரி எழுதவில்லை. எப்படி ஒரு சன்யாசியால் அது முடிந்தது?

சம்சாரியாகிய நமக்குத் தெரிந்தது, சாதாரண வழி. புலன்களின் வழி. உலக மக்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்த வழி.

அந்த வழியில் செல்லாமல் இன்னொரு வழியில் செல்வது. அந்த வழி ஞான இந்திரிய வழி. பஞ்ச இந்திரியம் (புலன்கள்) பற்றி சம்சாரிக்குத் தெரியும்.

ஞான இந்திரியம் சம்சாரிக்குத் தெரியுமா?

ஞான இந்திரியம் பற்றி தெரிந்தால் மாத்திரமே உடலை முழுக்க முழுக்க அனுபவிக்க முடியும். அந்த ஞான இந்திரியம் வழியாக ஆனந்தமயக் கோஷத்துக்குள் சென்றால் மாத்திரமே அன்ன மயக் கோஷத்தை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியும்.

**6. இப்ப நல்லாயிருக்கேன். ஆனா ஏதாவது கஷ்டம் வந்தா மனசொடிஞ்சு போய்விடுகிறேன். காரணம் என்ன? இதிலிருந்துநான் விடுபட என்ன செய்யவேண்டும்?**

வலி, வேதனை என்ற இரண்டு விஷயங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு குழந்தையை அடிக்கிறீர்கள்; அதற்கு வலிக்கும். அந்தக் குழந்தை கத்தும். அதே குழந்தை தனியாக கீழே தடுக்கி விழுந்துவிட்டால் - கத்தாது. இப்படி அப்படித் திரும்பிப் பார்க்கும். பார்த்துவிட்டு அமைதியாக எழுந்து போய்விடும்.

இரண்டு விஷயங்களையும் எடுத்துக் கொண்டால், முதலில் வலியுடன், வேதனையும் இருக்கும் இரண்டாவதில் வலி மாத்திரம் இருக்கும். வேதனை இருக்காது.

வேதனை என்பது சூட்சும சரீரம் சம்பந்தப்பட்டது. சூட்சும சரீரம் என்பது மனோமயக் கோஷம். இந்த மனோமயக் கோஷத்தில் இருக்கிற வேதனைதான் நம் எல்லோரையும் பாடாய்ப்படுத்துகிறது.

குழந்தை அடி வாங்கும்போது வெறும் உடலில் மாத்திரம் அடி வாங்கவில்லை. உள்ளுக்குள் எங்கோ ஆழமாக அந்த அடி விழுகிறது.

**மனவலிதான் வேதனை.**

'ஐயோ! இப்படி நடந்துடுச்சே!' என்று பதரும் பதற்றம்தான் மனவேதனை.

மனிதகுலம் நோயால், வலியால், கஷ்டப்படுவதை விட 'எனக்கு இப்படி நேர்ந்து விட்டதே' என்ற மனதளவில் கஷ்டப்படுவதுதான் அதிகம்.

வலி சில நிமிடங்கள் அல்லது சில மணி நேரங்கள் மட்டுமே நீடிக்கும்.

வேதனை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுக் களையப்படாவிட்டால் வாழ்வின் கடைசிவரை மனிதனை வாட்டி எடுக்கும்.

நீங்கள் மனோமயக் கோஷத்தை விட்டுத் தாண்டி ஆனந்தமயக் கோஷத்துக்குப் போக வேண்டும். ஆனந்தமயக் கோஷத்துக்குப் போன பின்னால், இந்த மனம் தனியாகப் பிரிந்துவிடும். அந்த மனதுக்கும் உங்களுக்கும் சம்பந்தமே இருக்காது. அப்போது அதிகபட்சமாக வலி மாத்திரம் இருக்கும்; வேதனை இருக்காது.

காரணம் இந்த உடலும், மனமும் நீங்கள் அல்ல. இவை தாண்டிய ஒன்றே 'நீங்கள்' என்ற அனுபவம் கிடைத்துவிடும்.

அந்த ஆனந்தமயக் கோஷத்திலேயே எப்போழுதும் ரமணமகரிஷி இருந்ததனால்தான், 'எனது உடலுக்கு கேன்சர் இருக்கிறது' என்றார். அவருக்குக் கேன்சர் இல்லை. நான்காவது முறையாக அவரது உடலில் கேன்சருக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய மருத்துவர்கள் தயாராகிக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது மகரிஷி, 'அப்பா, போதுமடா! நீங்கள் வற்புறுத்திச் சொன்னதால்தான் மூன்றுமுறை சிகிச்சைக்கு ஒத்துக் கொண்டேன். இந்த நான்காவது அறுவை சிகிச்சைக்கு நான் தயாராக இல்லை. நீங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை செய்தாலும் சரி, செய்யாவிட்டாலும் சரி, நான் உள்ளுக்குள் இருக்கிற படிதான் எப்போழுதும் இருக்கப்போகிறேன். இந்த உடலைப் பாதுகாக்க நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள்; அது போகிற நேரத்தில் போகத்தான் போகிறது. உடலுக்கு வலி இருக்கிறது - அது உண்மை. ஆனால் எனக்கு வேதனை கிடையாது' என்றார்.

இத்தகைய நிலையை நீங்களும் அடையலாம். அப்போழுது, உடம்பில் நோய் இருந்தாலும், இல்லையென்றாலும் கவலையில்லை. இத்தகைய நிலையில் மனதில் கஷ்டம் இருக்கவே வாய்ப்பில்லை. உள்ளுக்குள் சுதந்திரமாக இருப்பீர்கள்.

கடைசியாக சில வார்த்தைகள்...

எல்லா நோய்களையும் எல்லோராலும் குணப்படுத்தி விட முடியாது.

அந்தந்த கோஷங்களுக்கு அதனதன் சிறப்புத் துறைகளால் மட்டுமே சிறந்த தீர்வளிக்க முடியும்.

அன்னமயக் கோஷம்- அலோபதி(ஆங்கில மருத்துவம்)

பிராணமயக் கோஷம்- பிராணாயமம், யோகாசனம், அக்குபங்சர்

மனோமயக் கோஷம்- ஹோமியோபதி, ஹிப்னாடிஸம்.

விஞ்ஞானமயக் கோஷம்- ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம்.

ஆனந்தமயக்கோஷம்- தியானம், ஆனந்தா ஹீலிங்.

நோயின் மூலவேர் கண்டுபிடிக்கப்படாமல் நோயை குணப்படுத்த முயற்சிப்பது பல நேரங்களில் தோல்வியையே தழுவச் செய்யும்.

பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணம் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இன்று மருத்துவம் தடுமாறுகிறது. காரணம்? நோயின் காரணி ஆழமான உடல் அடுக்குகளுக்குள் ஒளிந்து கொண்டிருப்பதுதான்.

பல நோய்களின் மூலவேர், விஞ்ஞானமயக் கோஷத்திலும், ஆனந்தமயக் கோஷத்திலும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது.

எல்லா நாள்பட்ட நோய்களின் மூலவேர்களும் உள் அடுக்குகளில் ஒளிந்துகொண்டு இருப்பதால், ஆனந்தமயக் கோஷத்தின் மருத்துவ முறையான தியானமும், ஆனந்தா ஹீலிங்கும் நாள்பட்ட நோய்கலிருந்து விடுபட பெரிதும் உதவும்.

எல்லா கோஷங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் தியான சக்தி குணமாகும் வேகத்தை அதிகப்படுத்தும்.

## 8. தியானம் செய்வது எப்படி?

- ◆ மனதால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, எண்ணங்களின் போக்குப்படி அலைக்கழிக்கப்படுவதால்தான் மனிதனால் முழு சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க முடியவில்லை.
- ◆ அகங்காரமே! எங்கே இருக்கிறாய் நீ! என்று உள்நோக்கிய உணர்வோடு பிரயாணித்தலே தியானம் செய்தல். இதில் ஒரு பார்வையாளன் போல் ஈடுபட வேண்டும்.
- ◆ எண்ணங்களின் ஓட்டம் குறையக் குறைய, உள் சுதந்திரத்தின் அளவு அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும்.
- ◆ மனிதனை அடிமைப்படுத்தி, கொக்கரிக்கும் அகங்காரத்தை மூக்கறுத்து சுதந்திரமாக ஆர்ப்பரிப்பது தியானத்தால் நிச்சயம் சாத்தியமாகும்.

இந்த தலைப்புக்கு பதில் தெரிந்துகொள்ள இன்று பலர் ஆர்வமாக இருக்கிறார்கள். காரணம், இவர்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தால் சாதாரண நேரங்களில் வரும் எண்ணங்களைவிட அதிகமான எண்ணங்கள் வருவது போலவே தோன்றுவதுதான். அப்படித் தோன்றக் காரணம், அப்போதுதான் தங்கள் வாழ்வில் முதல்முறையாகத் தன்னுள் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனக்குதிரையை நேருக்கு நேர் சந்திக்கிறார்கள். இயல்பாக இருக்கிறேன் என்றெண்ணிக் கொண்டிருந்தவர்களின் உள்ளே இருக்கும் இயல்பற்ற தன்மைதான் தியானத்தில் அமரும்போதுதான் அவர்களுக்கேத் தெரியவரும்.

ஒரு சுவாரஸ்யமான சம்பவம்,

இந்தியா சுதந்திரம் பெற்ற இருபத்தைந்துதாவது நாள். தமிழ்நாட்டின் திருவண்ணாமலை ரமணாசிமம் நோக்கி ஆந்திராவில் இருந்து உள் சுதந்திரம் தேடி, தியானம் கற்க வந்திருந்தான் அந்த இளைஞன்.

என்றும் போல் இன்றும் காலார நடந்து வர ரமணமகரிஷி புறப்பட்டு விட்டிருந்தார்.

உள் சுதந்திர தீ கொழுந்துவிட்டு எரிவதால் நிமிடநேரத்தையும் வீணாக்க அந்த இளைஞன் தயாராக இல்லை.

ரமண மகரிஷியை வழிமறித்து, “சாமி, நான் தியானம் செய்வதற்காக வெகு தூரத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்திருக்கிறேன். ஆஸ்ரமத்தில் தியானம் செய்ய உகந்த இடம் எது என்று எனக்கு தெரியவில்லை. தாங்கள் எங்கே தியானம் செய்ய சொல்கிறீர்களோ அங்கேயே செய்கிறேன்” என்று கேட்டுக் கொண்டான் இளைஞன்.

கேட்டவனின் கேள்வியை ரமணர் கண்டுகொண்ட மாதிரியே காண்பிக்கவில்லை அவரின் உடல் அசைவுகள். ரமணர் சிரித்துக் கொண்டே கால்களையும் கணுக்கால் களையும் தேய்த்துக்கொண்டு நடப்பதற்கு புறப்பட்டார்.

இளைஞனின் பொறுமை சோதிக்கப்பட்டது.

ரமணர் தமது ஊன்றுகோலை எடுத்துக்கொண்டு, கேள்வி கேட்ட இளைஞன் முன்னே நிற்க! பின்னால் இருந்தவர்களை நோக்கித் திரும்பி, “எந்த இடத்தில் தியானம் செய்ய வேண்டுமென்று கேட்டால் என்ன சொல்வது?

தானிருக்கும் இடத்திலேயே இருப்பதுதான் நல்லது. மிகச்சரியானது. அந்த இடத்திலேயே தியானம் செய்” என்ற வரிகளை சிரித்துக் கொண்டே உதிர்த்துவிட்டு நகர்ந்தார்.

பக்கத்திலிருந்தவர்களிடம், “என்னங்க இவர்! நீ இருக்கும் இடத்திலேயே இரு என்கிறார். இதை கேட்கவா நான் ஆந்திராவிலிருந்து வந்தேன்.

இவர் பெரியவர், அதனால் எனக்கு தகுந்த இடம் பார்த்துச் சொல்வாரென்று கேட்டால், ‘தானிருக்கும் இடத்திலேயே இரு’ என்கிறாரே! இந்த சோபாவின் அருகில் நான் இருக்கிறேன். அப்போ நான் இங்கேயே இருக்கட்டும் என்றா அர்த்தம்கொள்வது? இதென்ன வீண் விளையாட்டு!” என்று நொந்துபோய் பேசினான்.

ரமணமகரிஷி எவ்வளவு பெரிய ரகசியத்தை மிக எளிமைப்படுத்தி அவனிடம் சொன்னார் என்பது அப்போது அவனுக்குப் புரியவில்லை.

பின் பக்தர் ஒருவர் இந்த இளைஞனை தனியே அழைத்துச் சென்று, “நண்பா, பகவான் தமாஷாகச் சொன்னாலும் சரி, விளையாட்டாகச் சொன்னாலும் சரி, அவர் பேசுவது சத்தியத்தைப் பற்றி மட்டுமே.

‘நான்’ என்கிற அகங்காரம் எங்கே இருந்துகொண்டிருக்கிறதோ அதுவே ‘நீ’ இருக்கும் இடம். அந்த அகங்காரம் இருக்கும் இடத்திற்கு விழிப்புணர்வோடு சென்று, பார்வையாளனாக பார்த்துக் கொண்டிருந்தலே தியானம். நீ (அகங்காரம்) இருக்கும் இடத்தில் விழிப்புணர்வோடு இருப்பதுதான் தியானம். அதை விட்டு, விட்டு இங்கே உட்கார்ந்தால் நன்றாக தியானம் செய்ய முடியுமா? அங்கே உட்காரலாமா? என்று கேட்பது எல்லாம் நேர விரயம்” என்று விளக்கம் சொல்லி முடித்தார்.

“ஓஹோ! தியானம் என்ற பெயரில் தியானத்தில் ஈடுபடாமல் வெளி விஷயங்களில் நான் விளையாட்டுத் தனமாக இருப்பதைதான் மகரிஷி விளையாட்டாய் குத்திக் காண்பித்திருக்கிறார்” என்பதைப் புரிந்துகொண்ட அந்த இளைஞன் தியானத்தில் முழுமையாக ஈடுபட்டான்.

தியானத்தில் ஈடுபடுவது சலபம். சில சூட்சமங்களை சரியாகப் புரிந்துகொண்டால் தியானத்தில் வேகமாக முன்னேறலாம்.

“உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் சலனமற்ற உணர்வை நோக்கி ஊடுருவுங்கள்” - இதைப் புரிந்துகொள்ளக் கடினமாக இருந்தால்...

## தியானசூத்திரம் - எண்ணங்களை சாட்சியாக மாத்திரம் பார்

மனக்காட்சிகளை  
நிறுத்தாதே!  
தொடராதே!  
உருவாக்காதே!  
எண்ணங்களையும்,  
காட்சிகளையும்  
தொடர்ந்து பார்.  
எண்ணங்களும்  
நிற்க ஆரம்பிக்கும்.  
பின் நின்றுவிடும்.  
ஆனந்தம் பொங்கும்.

ஒரு பார்வையாளனாக மாத்திரம் உங்கள் எண்ணங்களை, மனதைப் பார்க்க முதலில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இதை இன்னும் எல்லோரும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள ஒரு உதாரணம்.

சினிமாவை தியேட்டரில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் சினிமாவில் உங்களுக்கு பிடித்த காட்சி ஒன்று ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களுக்குப் பிடிக்கிறது என்பதற்கா அதே காட்சிகள் தொடர்ந்து வராது. அதேபோல் உங்களுக்குப் பிடிக்காத காட்சி ஒன்று ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதற்காக சினிமாவின் காட்சிகளை அந்த நேரம் தடுக்க முடியாது.

இந்த படம் சரியில்லை, போர் அடிக்கிறது என்பதற்காக அந்த நிமிடமே புது சினிமாவை அங்கே திரையிட முடியுமா? முடியாது.

சினிமாவில் என்ன வந்தாலும் வரட்டும் என்று ஒரு 3 மணி நேரம் உட்கார்ந்து வெறுமனே பார்த்துவிட்டு தானே வருவீர்கள்?



அதே காரியத்தை தியானத்திலும் செய்யுங்கள். வெறுமனே பாருங்கள் சாட்சியாக மாத்திரம் பாருங்கள். 30 நிமிடம் உள்ளேயே ஒரு சினிமா பாருங்கள்.

◆ ஒருவேளை! வந்த எண்ணங்கள் உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லை என்பதற்காக, அந்த எண்ணங்களை காட்சிகளை நிறுத்த வேண்டாம்.

◆ வந்த எண்ணங்கள் உங்களுக்கு பிடித்த எண்ணங்கள் என்பதற்காக, அந்த எண்ணங்களை, காட்சிகளை தொடர வேண்டாம்.

◆ புதிதாக எந்த ஒரு எண்ணத்தையோ, காட்சியையோ உருவாக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அவ்வளவுதான்.

இந்த மூன்று விதிகளை கடைப்பிடித்தால் சாட்சியாக மாத்திரம் பார்ப்பது சுலபம். தியானத்தில் நன்றாக ஈடுபடமுடியும். தியானித்துப் பாருங்கள்.

## 9. மகாமந்திர தியானம்

**மகாமந்திர தியானம் மிகப் பழமையான திபெத்திய தியானம்.**

ஆரம்ப காலத்தில் அதிகாலையில் இந்த தியானத்தை செய்வார்கள். இந்த தியானத்தின் தனிச்சிறப்பே எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் என்பதே. இந்த தியானத்தைச் செய்யும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்ட உடன் இந்த தியானத்தைச் செய்யக்கூடாது. தியானத்தைச் செய்தவுடன் சாப்பிடக்கூடாது.

தனியாகவும், பலரோடு சேர்ந்து கூட்டுத் தியானமாகவும் இந்தத் தியானத்தைச் செய்யலாம்.

தியானம் முடிந்து குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு எந்த வேலையும் செய்ய வேண்டாம். ஓய்விலிருங்கள். 30 நிமிடங்கள் நீடிக்கும் இந்த தியானம் இரண்டு பாகங்களைக்கொண்டுள்ளது.

**முதல் பாகம் :**

21 நிமிடங்கள் முதுகெலும்பு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேர் கோட்டிலிருக்குமாறு, உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் நிலையில் அமர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

கண்கள் கூழாங்கல் ஆனது போல பாவித்து பார்வை முழுவதையும் உள் முகமாகத் திருப்புகள்.

'ம்ம்..!' என்ற நாதத்தை அடிவயிற்றிலிருந்து உருவாக்குங்கள்.

- ◆ 'ம்' என்ற நாதத்தை எவ்வளவு நீளமாக முடியுமோ அவ்வளவு நீளமாக...
- ◆ 'ம்' என்ற நாதத்தை எவ்வளவு ஆழமாக முடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக...
- ◆ 'ம்' என்ற நாதத்தை எவ்வளவு சப்தமாக முடியுமோ அவ்வளவு சப்தமாக...

நாதத்தில் நீளம், ஆழம், சப்தம் ஆகிய மூன்றையும் முடிந்த அளவு சேர்த்து வெளியிடுங்கள்.

நாதத்தை உருவாக்குவதை தொடர்ந்து 21 நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள். மகாமந்திர ஒலி நாடாவைப் பயன்படுத்தி செய்தால், 21 நிமிடங்கள் சரியாகச் செய்ய முடியும்.

## இரண்டாம் பாகம் :

21 நிமிட மகாமந்திர உச்சாடனத்திற்கு பிறகு 10 நிமிடங்கள் சாட்சியாக மாத்திரம் அமர்ந்திருக்கவும்.

வெறுமனே எண்ணங்களையும் சுற்றியிருப்பவைகளையும் கவனியுங்கள். எதையும் தீர்மானிக்காதீர்கள்.

இந்த தியானம் ஒரு சக்தி தரும் கற்பகத்தரு. தொடர்ந்து இந்த தியானத்தைச் செய்ய, உடலில் சக்திப் பற்றாக்குறை என்பதே இருக்காது.

நமது உடலில் உள்ள ஏழு சக்கரங்களையும் தூண்டிப் புத்துணர்வூட்டும் தனித்தன்மை பெற்றது இந்த மகாமந்திர தியானம்.

இன்றைய மனிதனின் தினசரி அதிக சக்தி தேவைக்கான ஒரு 'சக்தி மருந்து' என்று இந்த தியானத்தை அழைக்கலாம்.

தியானத்தில் முழுப்பலன் பெற தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் செய்யுங்கள். (இடைவெளியில்லாமல் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் செய்வதே ஒரு மண்டலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது).

**தியானத்தின் பலனை அறிந்து, என்றும் ஆனந்தமாக இருங்கள்!**



வாய்விட்டுச் சிரித்தால்  
நோய்விட்டுப் போகும்  
இது பழமொழி அல்ல,  
அற்புதமான தியான சூத்திரம்,  
தொடர்ந்து இருபத்தொரு  
நிமிடங்கள்  
சிரிப்பதே ஒரு தியான முறை,  
சொர்க்கத்தைப் பார்க்க  
வேண்டுமா சிரி!  
முழுமையாகச் சிரி!

- பரமஹம்ஸ நித்யானந்தர்



Nithyananda Dhyanapeetam

(Dhyanapeeta Charitable Trust)

Nithyanandapuri, Kallugopahalli,

Off. Mysore Road, Bidadi - 562 109. Bangalore District, Karnataka, INDIA.

Ashram : +91-80-27202801 / 27202084 Fax : +91-92430 48957

mail@nithyananda.org www.nithyananda.org