

# அப்பம் வடை தயிர்சாதம்

பாலகுமாரன்



விசா பப்ளிகேஷன்ஸ்



## அப்பம் வடை தயிர்சாதம்

யார் ஜெயிக்கணும்னாலும் ரெண்டு விஷயம் முக்கியம். ஒண்ணு ஒழுக்கம். இன்னொண்ணு தியாகம். கையில் காச இருக்கு. எது வேணா வாங்கித் திங்கலாம். எப்போ வேணா திங்கலாம்.

எவ்வளவு நேரம் வேணாலும் தூங்கலாம். எப்படி வேணாலும் அனுபவிக்கலாம் அப்படின்னு ஒரு வசதி இருந்தபோது அதையெல்லாம் புறக்கணிப்பது மிகப்பெரிய தியாகம்.

தவறுகள் தித்திக்கிற விஷயங்கள். திமிருக்குத் தீனி போடுகிற விஷயங்கள். ஆனாலும் அவற்றிலிருந்து ஒதுங்கியிருக்க ஒருவருக்கு முடிகிறதென்றால், அவர் அந்தச் சந்தோஷத்தை இழக்கிறார் என்றுதானே அர்த்தம்... அதற்குத் தியாகம் என்றுதானே பொருள்...

அப்படித் தியாகம் செய்து, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி இடது பக்கம், வலது பக்கம் பார்க்காமல், தனக்குக் கிடைத்தது எதுவோ, அதை மட்டும் அனுபவித்துக் கொண்டு,

உலகத்தில் எது நல்லது என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறதோ, அதை மட்டும் ஸ்வீகரித்துக்கொண்டு, மற்றதை ஏறிட்டும் பார்க்காத ஒழுக்கத்துக்குத்தான், உங்கள் வீட்டில் முதலிடம் கொடுத்திருக்கிறதென்றும் நான் புரிந்துகொண்டுவிட்டேன்.

ஒழுக்கம் என்பது உங்களுக்கு வரக் காரணம்... இப்போது மாமா சொன்னாரே, அந்த விடியற்காலை எழுதல், யோகப் பயிற்சி, மந்திர ஜபம், தியானம். இங்கிருந்துதான் அவை ஆரம்பிக்கின்றன.

எழுந்த பிறகும் தூங்குகிறவனுக்கு உடம்பில் மதமதப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. அந்த மதமதப்பு, மூளையை மந்தப்படுத்துகிறது. மந்த மூளை எதிர்விளைவுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல், தன் விருப்பத்தைப் பற்றியே யோசிக்கிறது.

ஆராய்ந்து அலசாமல், ஒருவழியாகவே உலகமாக ஓடுகிறது. எனவே மூளையின் மந்தம்தான் செயல்களின் தவறுக்குக் காரணம்.

மூளை மந்தமில்லாமல் இருக்க, உற்சாகமாக இருக்க, எல்லாப் பக்கமும் உற்றுப் பார்க்க... ஒரு வேட்டை நாயைப் போல் விறைப்பாகத், தான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று தன்னைத்தானே சோதித்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

அதற்கு விடியலில் எழுதலும் மந்திர ஜபமும் தியானமும் உதவுகின்றன...மந்திர ஜபம்னா, ஏதோவொரு மந்திர ஜபம் அல்ல. காயத்ரி ஜபம்.

காயத்ரி ஜபம்னா, திரும்ப திரும்ப ஒரே வார்த்தையைச் சொல்றது அல்ல. அதுவொரு சாக்கு. ஒரு பயிற்சிக்கான முறை. அதைச் சொல்லச் சொல்ல, ஆழ்மனதுக்கு மனம் போய் அமர்ந்து கொள்ளுதல் நடக்கிறது.

இதை யாரும் சொல்லித் தர்றதே இல்லை. ஜபம் பண்ணுன்னு சொல்லி விட்டுறா. ஜபம் பண்ணுன்னு சொல்லி விட்டுடத்தான் முடியும். ஜபம் என்ன பண்றது, ஜபம் பண்ணினவனுக்குத்தான் தெரியும்.

அதை எத்தனை முயற்சி பண்ணாலும் சொல்ல முடிகிறதில்லை. எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிற மனசுக்கு, ஓய்வதான் எக்ஸர்சைஸ். அது ஓய்வா ஒரு இடத்துல உட்காரவிடறதுக்குப் பேர்தான் மந்திர ஜபம்.

திரும்பத் திரும்ப மந்திர ஜபம் செய்துகொண்டிருக்கும் போது, அந்த ஜபமும் நகர்ந்துபோய், மனம் ஒன்றுமே செய்யாமல் அமைதியாக இருக்கும். உள்ளே போய் சுருண்டு உட்கார்ந்துக்கும்.

கிட்டத்தட்ட ஒரு தூக்கம் மாதிரி. இந்த தூக்கத்துக்குப் பேர் அறிதுயில். அதாவது அறிந்தபடியே தூங்குவது.

நாம் தூங்குகிறோம். நம் மனம் அமைதியாக இருக்கிறது. நம் மனம் தூங்குகிறது என்று தெளிவாகத் தெரிந்தே, மனதின் தூக்கத்தை மனதே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது.

மனதின் அமைதியை, மனதே கவனித்துக் கொண்டிருப்பது.

எத்தனை நேரம் தூங்கணும்...?

மூணு நிமிஷம் தூங்கினாப் போதும், மனம் ஆழ்ந்து ஒரு அமைதியான, மிகச் சுகமான, மிக சௌந்தரியமான ஒரு இடத்தில் வெறுமே மூன்று நிமிஷம் இருந்தால் போதும். ரொம்பப் பெரிய எனர்ஜி உள்ளே வந்துடும்.

அஞ்சு நிமிஷம், பத்து நிமிஷம் இருக்கக் கத்துனுட்டோம்னா, நம்மை எந்த விஷயமும் பாதிக்கிறதில்லை.