₹100/-

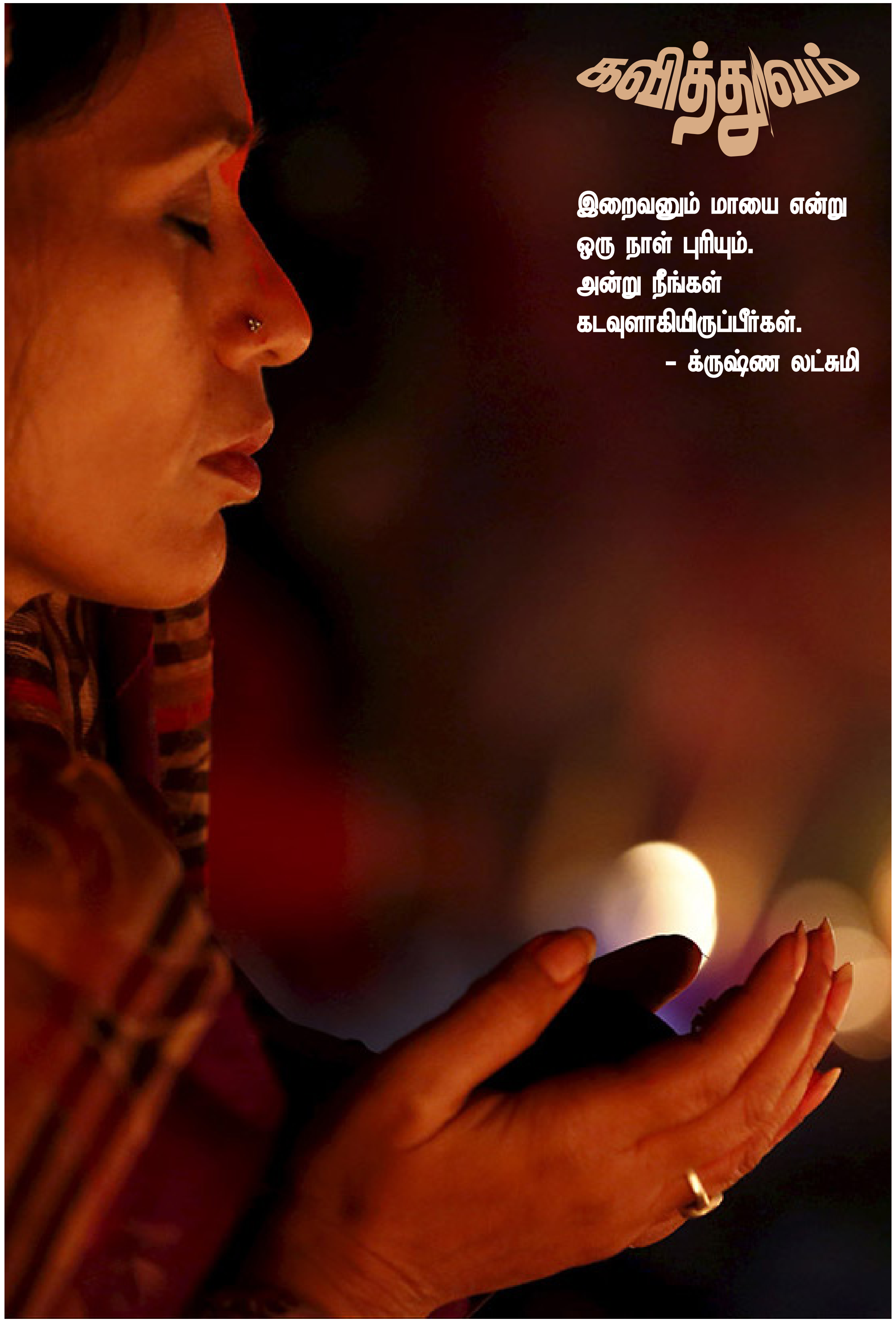
ஞானகுரு

மகிழ்ச்சி

ஜூன் 2022

எஸ்.கே.முருகன்

துன்பம் யாரால் வரும்..?



வயசு எனும் மேஜிக்..!

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பலர் பிறந்த நாள் கொண்டாடுவதற்கு அத்தனை அக்கறை காட்டுவதில்லை. காரணம் கேட்டால், 'இத்தனை வயசுக்குப் பிறகு என்ன கொண்டாட்டம், ஏகப்பட்ட செலவு இருக்கும்போது எதுக்கு வெட்டிச்செலவு, ஒவ்வொரு பிறந்த நாளும் பொறுப்பை அதிகமாக்குகிறது, மரணத்தின் அருகே அழைத்துச்செல்கிறது' என்று ஏதேனும் காரணம் சொல்லி சலித்துக்கொள்வார்கள். இதன் அர்த்தம் அவர்கள் பக்குவம் அடைந்துவிட்டார்கள் என்பது அல்ல. இளமை பறிபோன பிறகு கொண்டாட்டத்திற்கு அவசியம் இல்லை என்று நினைக்கிறார்கள்.

உண்மை என்ன தெரியுமா? உடலுக்குத்தான் முதிர்ச்சியே தவிர, மனதுக்கு அல்ல. நீங்கள் நினைக்காத வரை மனம் முதுமை அடையாது. பேரன், பேத்தி எடுத்துவிட்ட பிறகும், மனதளவில் உற்சாகமாகவே வாழும் ஒருசிலரை நிச்சயம் உங்கள் வாழ்க்கையில் சந்தித்திருப்பீர்கள். அதற்கு காரணம், அவர்கள் மனம் என்றென்றும் இளமையாக இருப்பதுதான்.

திரைப்பட நடிகரான ஜாக்கிசான் பற்றி ஓரளவு அறிந்திருப்பீர்கள். புருஸ்லிக்குப் பிறகு கராத்தே கலையை சினிமாவில் புகுத்தி உலக சூப்பர்ஸ்டாராக மாறியவர். அவரது சொந்த வாழ்க்கையில் பிரச்னைகள், சோகம், தோல்வி இருந்தாலும், எப்போதும் சிரித்த முகத்துடனும் குழந்தைத்தனத்துடனே இருப்பவர். அவர் மனம் எப்படிப்பட்டது என்பதை உணர்த்தும் சம்பவம் இது.

அவரை, 'தி கராத்தே கிட்' என்ற திரைப்படத்தில் நடிக்க வைப்பதற்காக தயாரிப்பாளர்கள் முன்வந்தனர். அப்போது அவர்களிடம் ஜாக்கிசான் கேட்ட கேள்வி என்ன தெரியுமா..?

'கராத்தே கிட் என்றால் கராத்தே கற்றுக்கொள்ளும் மாணவன் பற்றிய கதைதானே… சரி, எனக்கு மாஸ்டராக நடிக்கப்போவது யார்?' என்று இயல்பாகக் கேட்டார்.

அதை கேட்டு தயாரிப்பாளர்கள் பதில் சொல்ல தயங்கினார்கள். அந்த தயக்கத்தைப் பார்த்தபிறகுதான், உண்மையான வயதை உணர்ந்திருக்கிறார் ஜாக்கிசான். "ஸாரி… எனக்கு வயசாயிடுச்சுங்கிறதை மறந்துட்டேன்…' என்று சொல்லி சிரித்தாராம்.

ஆம், அந்த அளவுக்கு மனதளவில் ஜாக்கிசான் அத்தனை இளமையாக இருக்கிறார். அதனால்தான், அவரது திரைப்படங்களில் இப்போதும் முதுமைக்கு மீறிய நகைச்சுவையும், சுறுசுறுப்பும், துருதுருப்பும் தென்படுகிறது. ஜாக்கிசானால் மட்டுமல்ல, நம் ஒவ்வொருவராலும் மனதை இளமையாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

அப்படி ஏன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்..?

இளம் வயதில் அனைவரும் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு காரணம், நமக்கு என்ன பிரச்னை வந்தாலும் அதனை பெற்றோர் பார்த்துக்கொள்வார்கள் என்ற நம்பிக்கைதான். இப்போதும் அதே மனநிலையில்தான் இருக்க வேண்டும். ஆம், என்ன பிரச்னை வந்தாலும் உங்களால் சமாளித்துவிட முடியும் என்ற நம்பிக்கை மட்டும் போதும்.

மனதில் நம்பிக்கை இருப்பவருக்கு, எந்த ஒரு பிறந்த நாளும் கவலை தராது… மாறாக மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாட அதுவும் ஒரு காரணமாகிவிடும். எனவே, வயதையும் கொண்டாடுங்கள்.

ஆசிரியர்

மகிழ்ச்சிக்கும் தேவை பயிற்சி

காலையில் கண் விழித்தது முதல், இரவு தூங்கச் செல்வது வரையிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும் என்பதுதான் ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆசையும், லட்சியமுமாக இருக்கிறது.

ஆனால், மகிழ்ச்சி மட்டுமே கிடைப்பது சாத்தியமா என்று ஒரு கணம் சிந்திக்க வேண்டும். ஏனென்றால், மகிழ்ச்சியை மட்டுமே எதிர்பார்க்கும்போது ஏமாற்றமும், அதனால் வருத்தங்களும் ஏற்படவே செய்யும். எனவே, இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ள தயாராக இருப்பவர்கள்தான், மகிழ்ச்சி பெறுவதற்கு தகுதியானவர்கள். மேலும், மகிழ்ச்சி என்பது வெளி நபர்கள் மூலம் கிடைப்பதில்லை. அது, உங்களுக்குள்தான் ஒளிந்திருக்கிறது. அதனை வெளியே கொண்டுவருவதற்கு முயற்சியும் கொஞ்சம் பயிற்சியும் மட்டும்தான் தேவை.

ஏனென்றால், மகிழ்ச்சி என்பதற்கான வரையறை ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மாறுபடும். ஒரு மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஒரு விஷயம், வேறொருவருக்கு துன்பமாக இருக்கலாம். ஒரு சமயத்தில் மகிழ்ச்சி தருவதுவே, பின்னர் வருத்தம் தருவதாகவும் மாறிவிடுவதுண்டு. மதிய உணவாக பிரியாணி கொடுத்தால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி, அதையே இரவு உணவாகவும் கொடுத்தால், கிடைப்பதில்லை. எனவே, மகிழ்ச்சி என்பது அவ்வப்போது மாறக்கூடியது என்பதையும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

அதேநேரம், மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்பதை ஒருவர் நம்புவது முக்கியம். மேலும், மகிழ்ச்சிக்கு இடையூறாக இருக்கும் ஒருசில விஷயங்களைக் கண்டறிந்து களைய வேண்டும்.

www.gyanaguru.com

கட்டுப்பாடு இல்லாததற்கு கவலை எதற்கு..?

மகிழ்ச்சியின் முதல் எதிரியே, தேவை இல்லாத கவலை. அதுவும் குறிப்பாக நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களுக்காக கவலைப்படுவது. பெரும்பாலோர் கடந்த காலத் தவறுக்காக வருந்துகிறார்கள். நடந்ததை எதுவுமே மாற்ற முடியாது என்று தெரிந்தாலும், அதற்காக வருந்துகிறார்கள். உயிருடன் இருந்த நேரத்தில் பெற்றோரை கவனிக்காமல் அசட்டையாக இருந்துவிட்டு, அவர்கள் செத்தபின்பு, வருந்துகிறார்கள். குறைந்த விலைக்கு நிலத்தை விற்பனை செய்துவிட்டோம் என்பது கவலைப்படுகிறார்கள்.

பரிட்சையில் ஃபெயிலாகிவிடுவோமா..? நீரிழிவு நோயில் இருந்து மீளவே முடியாதா? வேலை போய்விடுமா...? இரவு தூக்கம் வருமா? என்றெல்லாம் நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களுக்காக அச்சப்படுகிறார்கள். நடந்து முடிந்துவிட்டதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர, புலம்புவதும் கவலைப்படுவதும் மன அழுத்தமே தரும். மேலும், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கையும் அவசியம். நினைத்தது எல்லாம் உடனடியாக நடந்துவிடாது, அவை நடப்பதற்கு காத்திருக்க வேண்டும் என்பது புரிய வேண்டும். அந்த காலம் கனியும் வரை காத்திருக்கும் பொறுமை மகிழ்ச்சிக்கு மிகமிக அவசியம்.

உறவுகளுக்கு மரியாதை

ஒருவருக்கு இன்பம் கொடுப்பதிலும் துன்பம் கொடுப்பதிலும் உறவுகளே முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது. உறவு என்பது பெற்றோர், பிள்ளைகள், உறவினர் மட்டுமின்றி நட்பு வட்டாரமும்தான். ஒரு திருமணத்தில் கலந்துகொள்வது மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கலாம். 'மணப்பெண்ணுக்கு சிவப்பு நிறத்தில் சேலை எடுத்திருக்கலாம், பஃபே முறையில் உணவு பரிமாறியிருக்கலாம்' என்று சாதாரணமாக அபிப்ராயம் சொல்வதுகூட, சிக்கலை உருவாக்கலாம்.

பிறருடைய விஷயத்தில் தேவையின்றி தலையிடுவது அவசியம் இல்லை. யாரும் கேட்காத வரையில் ஆலோசனையும், அறிவுரையும் சொல்லவே வேண்டாம். அடுத்த தலைமுறையினருக்கு புத்திமதி சொல்கிறேன் என்று பிறர் விஷயத்தில் தலையிடுவது, அவமானமே பெற்றுத்தரும். எல்லோருக்கும் ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது, அதனை எப்படி வாழவேண்டும் என்பது அவர்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். எனவே, உறவுகளுடன் மிகவும் நெருக்கமாகப் பழக வேண்டாம், அதேநேரம் முழுமையாக விலகவும் வேண்டாம்.

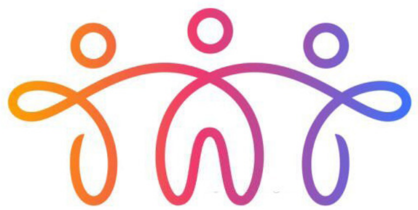
பொதுவாக உறவுக்குள் பணம் கொடுக்கல், வாங்கலில்தான் நிறைய பிரச்னைகள் உருவாகிறது. எனவே, முடிந்த வரை கடன் கொடுப்பதை தவிர்த்துவிடலாம். கண்டிப்பாக பணம் கொடுக்கவேண்டிய சூழல் என்றால், முடிந்த அளவுக்கு குறைந்த தொகையைக் கொடுத்துவிட்டு, அந்த பணம் வராவிட்டாலும் பரவாயில்லை என்ற மனநிலையில் இருப்பது உறவுகளை உயிரோட்டமாக வைத்திருக்கும்.

அதேபோன்று ஒருசிலர் பேசிய கடினமான வார்த்தைகளை, நடந்த சண்டையை மனதில் வைத்திருப்பது அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் தவறு செய்யாத மனிதர்கள் யாரும் இல்லை. நமது பிள்ளைகள் செய்யும் தவறுகளை மன்னிப்பது போன்று, உறவுகள் செய்யும் தவறுகளையும் மன்னிக்கும் குணம் அவசியம். பிறர் செய்த குற்றங்களை, தவறுகளை மனதில் போட்டு அசை போட்டுக்கொண்டே இருந்தால், உடல்நலனும் மனநலனும் பாதிக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, குற்றம் பார்க்கின் சுற்றம் இல்லை என்ற முதுமொழியை எப்போதும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிறருக்காக வாழலாமா?

பிறர் என்ன நினைப்பார்களோ என்பதுதான் பெரும்பாலான மனிதர்களின் கவலையாக இருக்கிறது. அதனால், தங்கள் விருப்பப்படி வாழமுடியாமல் போலி வாழ்க்கையை பலர் நடத்துகிறார்கள். அக்கம்பக்கத்தினர், உறவினர், நட்புவட்டாரத்தில் யாரேனும் ஒருவர் போன்று வாழவேண்டும் என்று லட்சியத்தை வளர்த்துக்கொள்ளாமல், உங்களுடைய வாழ்க்கையை தனித்தன்மையுடன் வகுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

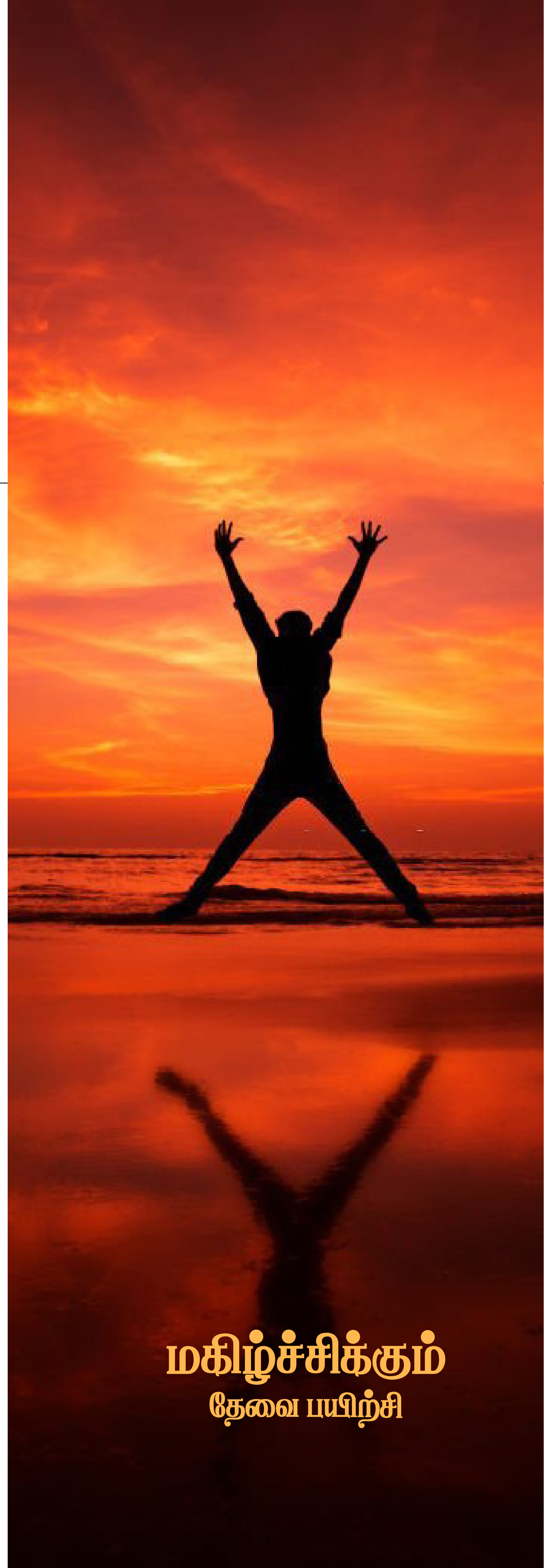
www.gyanaguru.com



கண்ணில் தெரியும் அனைவரும் சந்தோஷமாக வாழ்வது போலவும், நமக்கு மட்டுமே நிறைய சிக்கல்கள் இருப்பதாக நினைப்பதும் உண்மை அல்ல. ஒவ்வொரு நபரின் வாழ்க்கையிலும் பிரச்னைகள் உண்டு. அது, அவர் அருகே சென்று பார்த்தால் மட்டுமே புரியவரும். எனவே, பிறரை பற்றிய பிரமிப்பு தேவையில்லை.

அதேநேரம், உங்களுக்கு யாருடைய அங்கீகாரமும், பாராட்டும் தேவை இல்லை, இதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கப்போவது எதுவுமில்லை என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதேநேரம் பிறர் அங்கீகாரத்துக்காக நீங்கள் நிறையவே மாற வேண்டியிருக்கும், போலியாக நடிக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே, உங்களுக்கு எது சரியென தோன்றுகிறதோ, அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழுங்கள்.

உங்கள் நண்பர் 1 கோடி ரூபாயில் வீடு வாங்கிவிட்டார் என்பதற்காக நீங்களும் வாங்க வேண்டியதில்லை. உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் குழந்தை கான்வென்ட்டில் படிக்கிறது என்பதற்காக, அதுதான் சிறந்த படிப்பு என்று அர்த்தம் இல்லை. பிறரிடம் என்ன இருக்கிறதோ அதற்காக ஆசைப் படாமல், உங்களிடம் என்ன இருக்கிறதோ, அதற்காக பெருமைப்படுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையில்லாத பொருட்களை வாங்காதீர்கள். பிறர் கஷ்டங்களைப் போக்குவதாகச் சொல்லி, அவர்களுடைய சுமையை நீங்கள் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டாம்.



"கண்ணில் தெரியும் அனைவரும் சந்தோஷமாக வாழ்வது போலவும், நமக்கு மட்டுமே நிறைய சிக்கல்கள் இருப்பதாக நினைப்பதும் உண்மை அல்ல. ஒவ்வொரு நபரின் வாழ்க்கையிலும் பிரச்னைகள் உண்டு. அது, அவர் அருகே சென்று பார்த்தால் மட்டுமே புரியவரும்."

சுமையாக இருக்காதீர்கள்

ஒருபோதும் பிறருடைய சுமையாக இருக்காதீர்கள். நீங்கள் பெற்ற பிள்ளை என்றாலும், அவருக்கு உங்களைக் காப்பாற்றும் கடமை இருக்கிறது என்று நினைக்காதீர்கள். முடிந்த வரை உங்கள் கைகளால் வாழுங்கள். இதற்கு முக்கியத் தேவை ஆரோக்கியம். எனவே, உங்கள் உடல் நலனுக்கு எதுவெல்லாம் தேவையோ, அவற்றை எல்லாம் அவசியம் செய்யுங்கள். சத்தான உணவு, போதிய தூக்கம், நடைபயிற்சி என்று வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஓரளவு சேமிப்பை எப்போதும் வைத்திருங்கள். அதுதான் உங்களுக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். அந்த நம்பிக்கையில் இருந்துதான் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும். சேமிப்பு இல்லை என்றால், அதற்காக வருத்தப்படுவதில் அவசியம் இல்லை. சேமிப்பு இல்லையென்றாலு, மகிழ்ச்சியாக வாழமுடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் காத்திருங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயத்தை செய்வதற்கு தயங்காதீர்கள். சுற்றுலா செல்வதாக இருக்கட்டும், சினிமா பார்ப்பதாக இருக்கட்டும், செல்லப் பிராணிகள் வளர்ப்பதாக இருக்கட்டும். உங்களுக்கு விருப்பமானதை மகிழ்ச்சியுடன் செய்யுங்கள். இதனை செய்வதற்கு யாருடைய அனுமதியும் வேண்டியதில்லை. அதேபோல், உங்கள் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் அனைவரையும் திருப்திபடுத்துமா இல்லையா என்று கவலைப்படத் தேவையில்லை. அது, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவதுதான் முக்கியம். அதேநேரம், உங்களுடைய எல்லை, பிறரை தொல்லை படுத்துவதாக இருக்கக்கூடாது. எனவே, உங்களுக்கான வட்டத்தில் சந்தோஷமாக செயல்படுங்கள்.

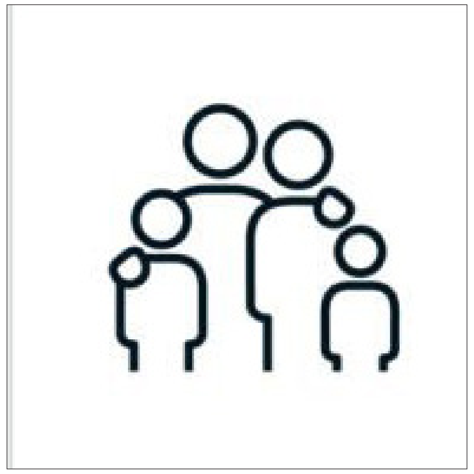
டேக் இட் ஈஸி

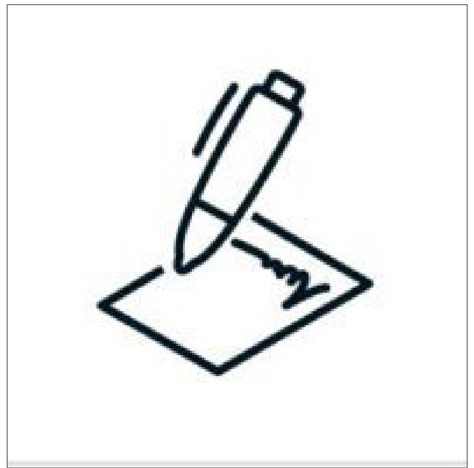
எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமான விஷயம், வாழ்க்கையில் எது நடந்தாலும், அதனை டேக் இட் ஈஸி என்று எடுத்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மைதான். கண்ணில் தூசு விழுந்தாலே அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும் நபர்கள் உண்டு, விபத்தில் கால் வெட்டுப்பட்டாலும் உறுதியுடன் நிற்பவர்களும் உண்டு. எல்லாமே நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மையில்தான் இருக்கிறது.

எனவே, மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகள் நடந்தால் நல்லது, அப்படி இல்லை என்றால் மிகவும் நல்லது என்று எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் எது நடந்தாலும் உங்கள் மனதில் மகிழ்ச்சிதான் இருக்கும்.

www.gyanaguru.com

பிள்ளைகளுக்கு எவ்வளவு சொத்து..!





மரத்தின் நிழலில் இளைப்பாறிக்கொண்டிருந்த ஞானகுருவைத் தேடி வந்தார் மகேந்திரன். அவர் முகத்தில் தெரிந்த கவலை ரேகைகளைக் கண்டதும், கண்களாலே காரணம் கேட்டார்.

“இன்று நாளிதழில் ஒரு செய்தி படித்தேன். சொத்தை பிரித்துத்தர மறுத்த தந்தையை. அவரது இரண்டு பிள்ளைகளும் சேர்ந்து கொலை செய்து, போலீஸில் சிக்கியிருக்கிறார்கள். பிள்ளைகளுக்காக அவர் சொத்து சேர்த்துவைத்தது தவறா..? இனம்புரியாத சோகத்தில் தவிக்கிறேன்…” என்று முடித்தார்.

“திருமணம் என்ற பந்தம் உருவானதும் ஆணும், பெண்ணும் ஒரு கூண்டுக்குள் சிக்கிக்கொண்ட உணர்வுக்கு ஆளாகிறார்கள். அந்த குழப்பத்திலிருந்து வெளியேறி, அவர்கள் சுதந்திரக்காற்றை சுவாசிக்கும் முன்னரே, குழந்தை பெற்றுக்கொள்கிறார்கள். அதன்பிறகு அவர்களுடைய வாழ்க்கையின் அர்த்தமும், லட்சியமும் குழந்தை வளர்ப்பு என்ற ஒற்றைக் குறிக்கோளாக மாறிப்போகிறது.

ஒரு நல்ல குழந்தையாக வளர்ப்பதற்கு முயற்சி எடுப்பதைவிட, ஒரு நல்ல பள்ளியில் சேர்க்கவும், அதற்காக எத்தனை பணம் செலவழிக்கவும் தயாராக இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால், அவர்கள் எந்த பள்ளியில் படிக்கிறார்கள் என்பதுதான், பெற்றோரின் சமூக அந்தஸ்தையும், பிள்ளைகள் மீதான அன்பையும் வெளியிலகிற்குக் காட்டுவதாக நம்புகிறார்கள்.

தகுதிக்கு மீறி செலவழிக்கத் தொடங்குவதால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை றெக்கை கட்டி பறக்கத் தொடங்குகிறது. இரவும் பகலுமாக உழைக்கும் மனிதர்களிடம், ‘ஏன் இப்படி கடுமையாக உழைக்கிறீர்கள்?’ என்று கேட்டுப் பாருங்கள். ’நான் பட்ட கஷ்டத்தை என் பிள்ளைகள் படக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் இப்படி உழைக்கிறேன்’ என்று பாச மழை பொழிவார்கள்.

தங்களுடைய எதிர்காலத்துக்கு செல்வம் தேவையோ இல்லையோ, பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்குத் தேவை என்றும், நிறைய சொத்துக்கள் சேர்த்து வைத்தால்தான், தங்கள் குழந்தை எதிர்காலத்தில் நிம்மதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கும் என்றும் நம்புகிறார்கள். சுருக்கமாகச் சொல்வது என்றால், பணத்தில்தான் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் இருப்பதாகக் கருதி, தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து பணம் தேடி அலைகிறார்கள்.

மந்திரச்சொல்

தைரியம் என்பது உடல் சார்ந்தது அல்ல, அது உன் மனதின் சக்தி.

இது சரிதானா… நல்ல வழியில் பலன் அளிக்கிறதா என்று பார்த்தால், இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். திறமையும் தகுதியும் உள்ள பிள்ளைகள் பெற்றோர் சேமிப்பை கண்டுகொள்வதில்லை. தகுதி இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு செல்வத்தை நிர்வகிக்கத் தெரிவதில்லை.

எனவே, பெற்றோர் சேமித்த சொத்துக்களை கரைத்துவிட்டு, ஒன்றுமில்லாமல் நிற்கும் எத்தனையோ வாரிசுகளைப் பார்க்கிறோம். சொத்துக்காக மல்லுக்கட்டி சிறையிலும், நீதிமன்றங்களிலும் நிற்பவர்களைப் பார்க்கிறோம். சொத்துக்காக பெற்றவர்களையே கொலை செய்யும் பிள்ளைகளை பார்க்கிறோம்.

இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளுக்காக, நிகழ்காலத்தில் எந்த இன்பத்தையும் அனுபவிக்காமல், பெற்றோர் இரவும் பகலுமாக உழைத்து ஓடாய் தேய வேண்டுமா..? அப்படியென்றால் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டியது என்ன..?

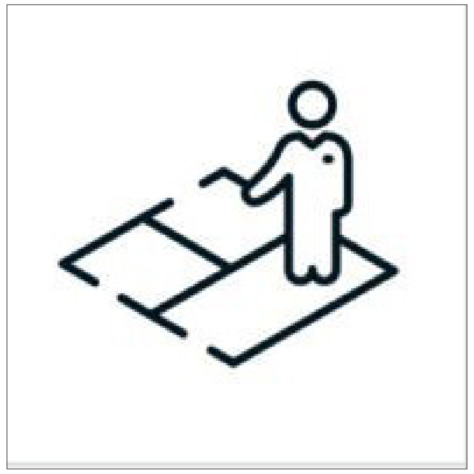
ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஒருசில விஷயங்கள் கண்டிப்பாக கொடுக்கத்தான் வேண்டும். அதில் முதல் விஷயம் ஆரோக்கியம். பெற்றோரின் உடல் நலன் அடிப்படையில்தான் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமும் அமைகிறது. நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு, கொழுப்பு, புற்றுநோய் என பெற்றோருக்கு இருக்கும் பல்வேறு உபாதைகள் நாளை பிள்ளைகளுக்கும் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே, ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களை தாக்கியிருக்கும் நோய்களில் இருந்து பிள்ளைகளை காப்பாற்றும் வகையில் நல்ல உணவுப் பழக்கத்தையும், உடற்பயிற்சிகளையும், தேவையெனில் முன்னெச்சரிக்கை மருத்துவ வழிமுறைகளையும் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக, பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டியது, கல்வி. அதுதான் என்றென்றும் அழியாமல் பிள்ளைகளுக்கு உதவி செய்யக்கூடியது. பிள்ளைகள் எந்த துறையில் பிரகாசிக்க ஆசைப்படுகிறார்கள் என்பதை அறிந்து, அந்த வழியில் பிள்ளைகள் விரும்பும் வரையில் படிப்பதற்கு உதவி செய்வதுதான் பெற்றோரின் முக்கியமான கடமை.

இதையடுத்து, பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் தரவேண்டிய முக்கியமான ஒரு சொத்து நேரம். ஆம், தினமும் அரை மணி நேரமாவது பிள்ளைகளுடன் செலவிட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். பெரும்பாலான பிள்ளைகள் விரும்புவதும் இதைத்தான். தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றி, தோல்வி, பாராட்டு, அவமானம், அனுபவம் போன்றவற்றை பெற்றோருடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு சிறிய வயதில் பிள்ளைகள் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். அப்போது தொடங்கி அவர்களுடன் பேசும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொண்டால், டீன் ஏஜ் வயதிலும், அதன்பிறகும் அவர்களுக்கு முழுமையாக ஆதரவாக இருக்க முடியும்.

எனவே, பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியம், கல்வி, நேரம் ஆகிய மூன்றையும் கொடுத்தால் மட்டும் போதும். இது பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல, பெற்றோருக்கும் மகிழ்ச்சி தரும்” என்றார் ஞானகுரு.

மகேந்திரன் முகத்தில் தெளிச்சி வந்தது.



www.gyanaguru.com

நான் சாக விரும்பவில்லை... நீங்களும் சாகாதீர்கள்!

தோல்வி என்பது என் வாழ்க்கையில் மட்டும் தொடர்கதையாக இருக்கிறது என்பதுதான், பெரும்பாலான மனிதர்களின் எண்ணம். கண்ணில் தென்படும் அத்தனை மனிதர்களும் ஆனந்தமாக இருக்கும் நேரத்தில், தான் மட்டும் வேதனையின் பிடியில் சிக்கித்தவிப்பதாக வருந்துவார்கள். இப்படி ஒரு வாழ்க்கை வாழ்வதற்குப் பதிலாக செத்துப்போகலாம் என்று எண்ணுவார்கள்.

இந்த வகையில், ‘சாதாரண ஒரு மனிதனுக்கு வரும் வேதனை, தோல்வி, துன்பம் போன்றவை எல்லாம் என் வாழ்க்கையின் ஒரு தூசுக்கு சமானம்’ என்று சிரிக்கிறார், முனிபா மாஸாரி. பாகிஸ்தான் நாட்டைச் சேர்ந்த பாடகி, சுற்றுசூழல் போராளி, தொலைக்காட்சித் தொகுப்பாளரான முனிபா மாஸாரியின் தன்னம்பிக்கை மடல் இது.

....

நான் ஒரு பாரம்பரிய குடும்பத்தை சேர்ந்த இஸ்லாமிய பெண். என்னுடைய நாடு பாகிஸ்தான். அப்பாவை எனக்கு அதிகம் பிடிக்கும். பதினெட்டு வயதாகும்போது, எனக்கு திருமணம் செய்யவேண்டும் என்று அப்பா விரும்பினார்!

ஆனால் எனக்கு திருமணத்தில் விருப்பமில்லை, ஆனால் அதை அப்பாவிடம் காட்டிக்கொள்ளவும் இல்லை.

”எனக்கு திருமணம் செய்து வைத்தால் உங்களுக்கு சந்தோஷமா அப்பா..?” என்று கேட்டேன்.

''ஆமாம்...'' என்று புன்முறுவலோடு தலை யாட்டினார். அவருடைய சந்தோஷத்திற்காக அவர் பார்த்த மாப்பிள்ளையையே திருமணம் செய்து கொண்டேன். திருமணத்திற்கு பிறகும் எனக்கு பெரிய சந்தோஷம் இல்லை, ஆனாலும் வாழ்ந்துகொண்டு இருந்தேன்.

ஒரு நாள் நானும் கணவரும் காரில் சென்றுகொண்டு இருந்தோம். அவர் தூக்கக்கலக்கத்தில் காரை தவறாக ஓட்டி பள்ளத்தில் விழுந்து விபத்துக்குள்ளாகும் நேரத்தில், அவர் மட்டும் கதவை திறந்து குதித்துவிட... நான் காருக்குள்ளேயே சிக்கிக்கொண்டேன்.

காப்பாற்றவே முடியாத சூழ்நிலையில் இருந்து உயிரை மட்டும் காப்பாற்றினார்கள்!

முதல் நாள், 'உங்கள் இரண்டு கைகளும் உடைந்துவிட்டது, இனிமேல் உங்களுக்கு பிடித்த ஓவியம் வரையும் பணியை செய்யமுடியாது' என்றார்கள்.

அடுத்த முறை வந்து, 'உங்கள் இரண்டு கால்களும் உடைந்துவிட்டது. உங்களால் இனிமேல் நடக்கவும் முடியாது Wheel chair தான் பயன்படுத்த வேண்டும்' என்றார்கள்.

மீண்டும் ஒரு முறை வந்து,' உங்களுடைய முதுகெலும்பும் இடுப்பு எலும்புகளும் உடைந்து விட்டதால் உங்களால் இனி எப்போதுமே ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாக முடியாது' என்று சொன்னார்கள்.

இனி வாழ்நாள் முழுவதும் Wheel chair ல் உட்கார்ந்து எல்லாவற்றுக்கும் யாரோ ஒருவரின் உதவியை எதிர்ப்பார்த்து வாழ்கின்ற இந்த வாழ்க்கை எதற்கு, உயிரை மட்டும் மிச்சம் வைத்ததற்கு பதிலாக அந்த இறைவன் என்னை கொன்றிருக்கலாமே என்று தோன்றியது.

அவர் கொல்லாவிட்டால் என்ன நாமே தற்கொலை செய்துகொள்ளலாம் என்று தோன்றினாலும் அதை செய்யக்கூட கை, கால் செயல்பட வேண்டுமே என்று படுக்கையிலேயே அழுது கொண்டிருந்தேன்.

இந்த நேரத்தில் இன்னொரு அதிரச்சி, 'நான் எதற்கும் உபயோகப்பட மாட்டேன்' என்று என் கணவர் எனக்கு விவாகரத்து நோட்டிஸ் அனுப்பி இருந்தார். விவாகரத்துக்கு ஒப்புக்கொள்ள முடியாமல், எதற்காக யாருக்காக நான் வாழவேண்டும் என்று எத்தனை முறை யோசித்து அழுதாலும் எனக்கு எந்த பதிலும் கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் சேர்த்து ஒருநாள் தெளிவு கிடைத்தது. என்னிடம் இருந்து இத்தனையும் பறித்துக்கொண்ட இறைவன் ஏன் என் உயிரை மட்டும் மிச்சம் வைத்திருக்கிறான்? இந்த உயிரை இன்னும் வைத்திருப்பதின் மூலம் நான் செய்ய வேண்டிய ஏதோ ஒரு வேலை, செல்லவேண்டிய ஏதோ ஒரு பயணம் மிச்சமிருக்கிறது என்றே தோன்றியது.

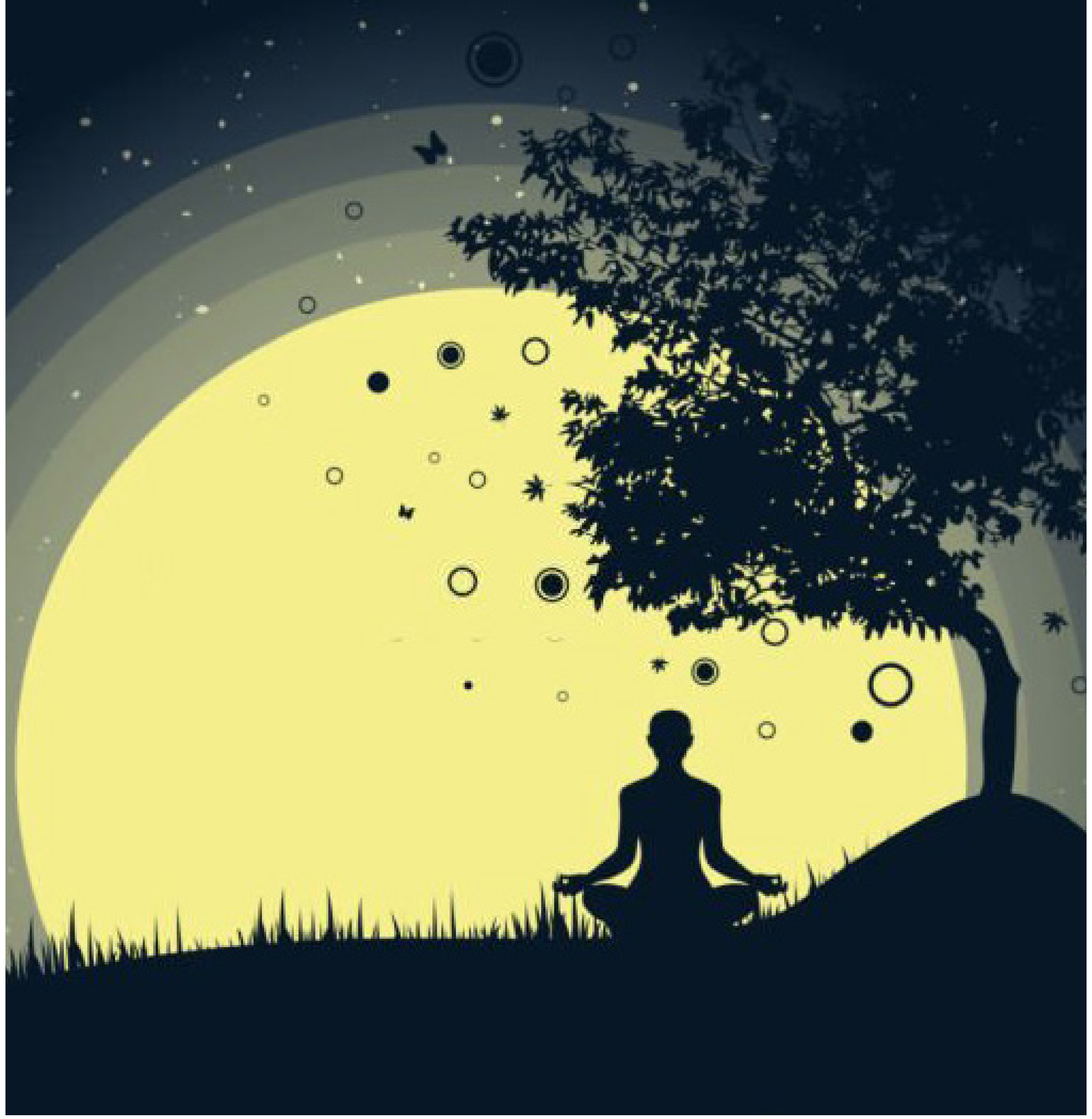
எல்லாவற்றையும் இறைவனிடம் விட்டுவிட்டு, 'எதையும் எதிர்கொள்ளும் தைரியத்தை மட்டும் எனக்கு கொடு' என்று வேண்டிக்கொண்டு தைரியமாக ஒரு முடிவு எடுத்தேன்.அந்த முதல் முடிவு, என் கணவருக்கு விவாகரத்து அளிப்பது.

சந்தோஷப்பட்டார்... இன்னொரு பெண்ணை திருமணமும் செய்துகொண்டார் மனப்பூர்வமாக

"எல்லாவற்றுக்கும் சேர்த்து ஒருநாள் தெளிவு கிடைத்தது. என்னிடம் இருந்து இத்தனையும் பறித்துக் கொண்ட இறைவன் ஏன் என் உயிரை மட்டும் மிச்சம் வைத்திருக் கிறான்? இந்த உயிரை இன்னும் வைத்திருப்பதின் மூலம் நான் செய்ய வேண்டிய ஏதோ ஒரு வேலை, செல்லவேண்டிய ஏதோ ஒரு பயணம் மிச்சமிருக்கிறது என்றே தோன்றியது."

கவித்துவம்

போதி மரங்கள்
விற்பனைக்கு....
ஆசையில்லாதவர்கள்
அணுகவும்...!
– முருகானந்தம்



வாழ்த்துமடல் அனுப்பினேன்.

ஹாஸ்பிடலை விட்டு நகர முடியாமல் இன்னும் ஹாஸ்பிடலிலேயே இருந்தேன். படுத்த நிலையில் நான்கு பக்கமும் எந்த பக்கம் திரும்பினாலும் அதே வெள்ளை நிற சுவர்கள். குறைந்தபட்சம் இந்த சுவர்களின் நிறத்தையவது மாற்றுங்கள், மாதக்கணக்கில் இதை பார்த்து பார்த்து பைத்தியம் பிடிக்கிறது என்று கத்தினேன்... மாற்றினார்கள்.

உடைந்த கையை வைத்து எதையாவது அரைகுறையாவது வரைய முடியாதா என்று முயன்றேன், என் முயற்சிக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சம் பலன் கிடைத்தது.

வரைவது ஒன்றே எனக்கான ஜன்னலாக தெரிய தூங்கும் நேரத்தை தவிர மற்ற எல்லா நேரத்திலும் வரைந்துகொண்டே

இருந்தேன். நான் வரைந்த அந்த ஓவியங்களே என்னை உயிர்ப்போடு வைத்திருந்தது.

கால்கள் இல்லாவிட்டால் என்ன வெளியே போக வீல் சேர் போதும் என்று தோன்றியது. குழந்தை பெற முடியாவிட்டால் என்ன ஏற்கனவே பிறந்து அனாதையாக்கப்பட்ட எத்தனையோ குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள் அவர்களில் ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுத்தேன்.

உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தே எழுதமுடியுமே என்று எழுத ஆரம்பித்தேன். குரல் நன்றாகத்தானே இருக்கிறது பாடலாமே என்று பாட ஆரம்பித்தேன். வாயும் நன்றாகத்தானே இருக்கிறது என்று பேச ஆரம்பித்தேன்!

என்னை இறைவன் உயிரோட வைத்திருந்ததின் காரணம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக புரிய ஆரம்பித்தது. எழுந்திரிக்கவே முடியாத பள்ளத்தில் இருந்து எப்படி எழுந்து வந்தேன் என்ற என்னுடைய கதையையே எல்லோரிடமும் சொல்ல ஆரம்பித்தேன்!

எப்படி முடிந்தது என்று எல்லோருமே ஆச்சர்யப்பட்டார்கள். அது அவர்களுக்கும் ஒரு நம்பிக்கையை கொடுத்தது. வீல் சேரில் நகர்ந்து மேடைகளிலும் பேச ஆரம்பித்தேன். மீண்டும் மீண்டும் சலிக்காமல் என் கதையையே சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

என் கதையை சொல்லி நான் பரிதாபத்தை தேடிக்கொள்வதாகவும் பலர் சொன்னார்கள், நான் கவலைப்படவில்லை, என் கதை பரிதாபத்திற்குரியதாக இருந்தாலும் அது பலரை உத்வேகப்படுத்தியது,

அவர்களை எழுந்து நடக்கவைத்தது. தோற்றுப்போன அவர்கள் எழுந்து நடப்பதை பார்க்க சந்தோஷமாக இருந்தது. மீண்டும் மீண்டும், மீண்டும் மீண்டும் என என் கதைகளையே எல்லா மேடைகளிலும் பேசினேன், ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கூடினார்கள், என்னுடைய கதையே என்னை Motivational பேச்சாளராக மாற்றியது!

ஒரு தொலைக்காட்சியில் தொகுப்பாளராகவும் மாற்றியது. என்னுடைய பாகிஸ்தானை கடந்து உலகம் முழுவதும் என்னுடைய கதை எல்லோருக்கும் தெரிய ஆரம்பித்தது!

எல்லோருக்கும் தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கியது! BBC ல் என்னை சிறப்பு பேட்டி எடுத்தார்கள். ஐநாவில் என்னை பேச அழைத்தார்கள், அங்கேயும் என் கதையை பேசினேன். நிறைய இசை ஆல்பங்களை பாடி சேர்ந்து வெளியிட்டேன், நிறைய எழுதினேன்.

இவற்றை எல்லாம் எனக்கு கொடுக்கவேண்டும் என்று கடவுள் நினைத்திருந்தால் பிறகு எப்படி என்னைகார் விபத்தில் சாக விடுவார்?

உனக்காக நிறைய வைத்திருக்கிறேன் மகளே, சீக்கிரம் எழுந்து வாஎன்று அவர் எனக்காக காத்திருந்ததாகத்தான் தோன்றுகிறது.

விபத்துக்கு பின் என்னுடைய உடம்போடும் வீல் சீரோடும் சேர்த்து Urinal bag ஒன்று எப்போதுமே பொருத்தப்பட்டிருக்கும். எங்கு போனாலும் அது இல்லாமல் போகமுடியாது என்னுடைய உடல் பிரச்சனை அவ்வாறானது. சரி இருந்துவிட்டு போ என்று என் சீட்டிற்கு பின்னாலேயே வைத்துக்கொண்டேன்!

அது என் இழப்பின் குறியீடு... என்னை அது பின்தொடர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கும், ஆனால் ஒருபோதும் என்னை முந்த முடியாது!

எனக்கான இறப்பு என்றோ ஒரு நாள் இருக்கும், இருந்துவிட்டு போகட்டும், அதற்கு முன் தன்னம்பிக்கையை இழந்து நானே ஏன் சாகவேண்டும்?

தோற்றுப்போனதாய் நினைத்துவிட்டாலே நான் செத்துவிட்டாதாய் அர்த்தம், நான் சாக விரும்பவில்லை, நீங்களும் சாகாதீர்கள்...

பணத்தை விதையாக்கு..!

மனைவியுடன் வந்து ஞானகுருவை சந்தித்தார் மகேந்திரன். “நாங்கள் இருவரும் வேலை செய்கிறோம். செலவுகளைத் தாண்டியும் பணம் கையில் இருக்கிறது. இவற்றை என்ன செய்வது..?” ஆர்வமுடன் கேட்டார் மகேந்திரன்.

“பணத்தை விதையாக்கு” என்றார் ஞானகுரு. புரியவில்லை என்று மகேந்திரன் விழிக்கவே, பேசத் தொடங்கினார்.

“விதையின் தன்மை என்ன தெரியுமா? அதற்குள் ஒரு மரம் உறங்கிக்கொண்டு இருக்கிறது. அந்த மரத்தின் விதைக்குள் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள் ஒளிந்திருக்கின்றன. அத்தனை விதைகளையும் நிலத்தில் விதைத்தால் இந்த உலகத்தையே மரங்களால் நிரப்பிவிட முடியும்.

சொல்வது எளிது. ஆனால், விதைகள் தானே முளைத்துவிடுவதில்லை. ஆம், சரியான இடத்தில் நீ விதைக்க வேண்டும். அந்த விதைக்கு தண்ணீர் வேண்டும். செடியாக வளரும்போது சூரிய ஒளி வேண்டும். ஆடு, மாடுகள் அதனை தின்றுவிடாமல் பராமரிக்க வேண்டும். இவை எல்லாவற்றையும்விட, அந்த விதை மரமாக முளைத்து பழம் தரும் வரையிலும் காத்திருக்கும் பொறுமை வேண்டும். இத்தனையும் செய்தால், அந்த விதை போதிய பலனைக் கொடுத்துவிடும்...”

”அப்படியென்றால் பணத்தை முதலீடு செய்ய வேண்டுமா..?”

“ஆம். அதேநேரம் மரமாக மட்டும் வளர்த்து வந்தால் உன் அவசரத் தேவைக்கு பயன்படாது. அதனால் உடனடியாக பலன் தரும் கீரை, காய்களை பயிர் செய். ஒருசில வருடங்களில் பலன் தரும் பழ மரங்களும் நல்லது. நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு உறுதியான பலன் தரும் மரங்களும் தேவை. முட்டைகளை ஒரே கூடையில் வைக்காமல் பல இடங்களில் பாதுகாத்து வை...”

‘பணத்துக்கு என்ன பாதுகாப்பு..?”

“நம்பிக்கை மட்டுமே பாதுகாப்பு. ஒரு விதை பழுது என்றாலும் நான்கு பலன் கொடுக்கும். உன் செலவுக்கு மீறிய பணத்தைப் பற்றிய கவலை உனக்கு எதற்கு..? விதைத்துவிட்டு கவனமுடன் வேடிக்கை பார். நீ நல்ல பண விவசாயியாக மாறிவிடுவாய். உன்னுடைய மரத்தில் இருந்து பணம் கொட்டிக்கொண்டே இருக்கும்..”

சந்தோஷமாக திரும்பினர் தம்பதிகள்.

குருவாக இருக்கும் தகுதி!

ஞானகுரு படுத்திருந்த மரத்துக்குக் கீழே நாலைந்து ஆண்கள் வந்து அமர்ந்தார்கள். நடுத்தர வயதினர். அனைவரும் ஒரே மாதிரி காவி அணிந்து, மொட்டை போட்டு, கழுத்தில் ருத்ராட்சதம் அணிந்திருந்தனர். அருகிலுள்ள கோயிலுக்குப் போய்விட்டு, பிரசாதம் வாங்கிவந்து பவ்யமாக சாப்பிட்டனர்.

ஞானகுரு விழித்திருப்பதை பார்த்த ஒருவன், அவன் கையில் இருந்த பிரசாதத்தைக் கொடுக்க முற்பட, வேண்டாமென தலையசைத்து மறுத்தார். பிச்சைக்காரர் என்று நினைத்து, பையில் இருந்து 10 ரூபாய் பணம் எடுத்துக் கொடுக்கவே, எழுந்து மரத்தின் மீது சாய்ந்து அமர்ந்துகொண்டு அதை வாங்கி பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டார்.

“யார் நீங்கள்..?” பொத்தாம்பொதுவாக கேட்டார். அந்த கேள்வியில் இருந்த அதிகாரம் அவர்களில் ஒருவனை பேச வைத்தது.

“கோவையில இருக்கிற ஒரு ஆன்மிக அமைப்புல எங்களுக்கு ரொம்பவே ஈடுபாடு. அவங்க இங்கே நடத்துற அறிமுக வகுப்புல சேர்ந்தோம். அது எங்களுக்கு ரொம்பவும் பிடிச்சிருந்தது. அதனால இப்போ 15 நாள் வகுப்பு பக்கத்துலதான் நடக்குது. நாளைக்கு கடைசி நாள். எங்க குருஜி வர்றாரு. அவரை நேரில் பார்க்கப்போறோம்னு ரொம்பவும் சந்தோஷமா இருக்கு. அதை பத்தி பேசிக்கிட்டு அப்படியே கோயிலுக்குப் போயிட்டு வர்றோம்..” என்று ஒருவன் புளகாங்கிதத்துடன் பேசினான்.

“உங்க குரு யாரு..?”

“எங்க குரு ரொம்பவும் ஸ்பெஷல். வீட்டில் நான் பூஜை செய்யும் போது, திடீர்னு என் பக்கத்துல இருக்கிற மாதிரி பிரசன்னம் ஆயிடுவார்.. ஒரே நேரத்தில் எல்லா பக்தர்கள் வீட்டுக்கும் போவார்… அவர் ஒரு தெய்வ அவதாரம்’’ என்று ஒருவர் புளகாங்கிதத்தோடு பரவசமடைந்து பேசினார்.

“வீட்டிற்கு உன் குரு வந்ததை, உன்னைத் தவிர யாரும் பார்த்தார்களா?”

‘‘அதெப்படி சாமி… நான் அவரோட சீடர். அதனால் என் கண்ணுக்கு மட்டும்தான் அவர் தெரிவார்……” என்றான்.

“யாரும் பார்க்காத ஒரு உருவத்தை நீ மட்டும் பார்த்திருக்கிறாய் என்றால், உனக்கு மனநலக் கோளாறு என்று அர்த்தம். எதற்கும் ஒரு நல்ல மருத்துவரை உடனே பார்த்துவிடு’’ என்றதும் அந்த குழுவே ஆத்திரப்பட்டது.

அவர்களில் மூத்தவராகத் தெரிந்த ஒருவர் அனைவரையும் சமாதானப்படுத்தி, “நீங்களும் ஒரு சாமியாருன்னு நினைக்கிறேன் ஆனா, நீங்க வேற மார்க்கத்தைச் சேர்ந்தவரா இருக்கணும். அதுக்காக எங்க குருவை மட்டம் தட்டாதீங்க, அவரைப் பத்தி தப்பா பேசினா நாக்கு அழுகிடும்” என்றார்.

“ஒரு மனிதனை தெய்வ அவதாரம், ஆன்மிக வழிகாட்டி என்று சொல்வதும் அவனை ஒரு தெய்வமாக வணங்குவதும்… இறைவனுக்குச் செய்யும் அநியாயம். உங்கள் குருவுக்குப் பசிக்காதா… அடித்தால் வலிக்காதா… தினமும் அவர் உடல் கழிவுகளை வெளியேற்றுவது இல்லையா? இதுபோன்ற மனித நிலையை கடந்தவர்கள் மட்டுமே மனிதர்களை விட மேலானவர்களாக, குருவாக இருக்கமுடியும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக இதுவரை எந்த மனிதனும் அப்படியொரு சக்தியுடன் பிறக்கவில்லை, பிறக்கவும் முடியாது. பின் எப்படி உங்கள் குருவை தெய்வ அம்சம் என்கிறாய்? அவர் மட்டும் ஏக்கர் ஏக்கராக இடம் வாங்கிப் போட்டு ஆசிரமத்தை பெரிதாக வளர்த்துக் கொண்டே செல்வார். ஆனால் உன்னிடம், ‘இறைவனை நம்பு… உலகப் பொருட்கள் மீது ஆசை கொள்ளாதே’ என்று உபதேசம் செய்யும் இரட்டை வேடத்துக்காகவா?” என்று கேட்டார் ஞானகுரு

“இவர் நிச்சயமா ஃபிராடு சாமியார்தான். இவர் நிழல் நம்ம மேல படுறதே பாவம்…” என்று அந்த குழுவினர் சட்டென எழுந்துகொள்ள, ஞானகுருவின் சிரிப்பு அவர்களை அந்த இடத்திலிருந்து விரட்டியது.

பாய் இருக்க மெத்தை எதற்கு..?

இடுப்பைப் பிடித்தபடி வந்து சேர்ந்தார் மகேந்திரன். அவருக்கு முதுகில் தாங்கமுடியாத வலி என்பதை அவரது முகக்குறிப்பு காட்டியது. அவரே சொல்லட்டும் என்று காத்திருந்தார் ஞானகுரு.

“சாமி... முதுகு வலிக்கு மருத்துவரைப் பார்த்தேன். சில உடற்பயிற்சிகள் சொல்லிக்கொடுத்து மருந்து கொடுத்தார். அவர் சொன்னபடி, நல்ல இலவம்பஞ்சு மெத்தையில், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி சிறிய உயரத்தில் தலையணை வைத்து படுக்கிறேன். ஆனாலும், முதுகு வலி குறையவே இல்லை..”

“வேறு மருத்துவரைப் பார்த்தாயா..?”

“நாலைந்து மருத்துவர்களைப் பார்த்துவிட்டேன். வெவ்வேறு மருந்துகள், வெவ்வேறு பயிற்சிகள். ஆனாலும் தீர்வுதான் இல்லை... இனி, சித்த மருத்துவம் பார்க்கலாமென்று நினைக்கிறேன்..”

“எல்லா முயற்சிகளும் தோற்றுப்போன பிறகுதான் சித்த வைத்தியத்தில் தஞ்சம் அடைகிறார்கள் மனிதர்கள். நோய் முற்றியவர்களை காப்பாற்றும் சக்தி அந்த மூலிகைகளுக்கும் கிடையாது. சரி, ஒரு மாதம் இயற்கையுடன் இணைந்து படுத்துப் பார்க்கிறாயா..?”

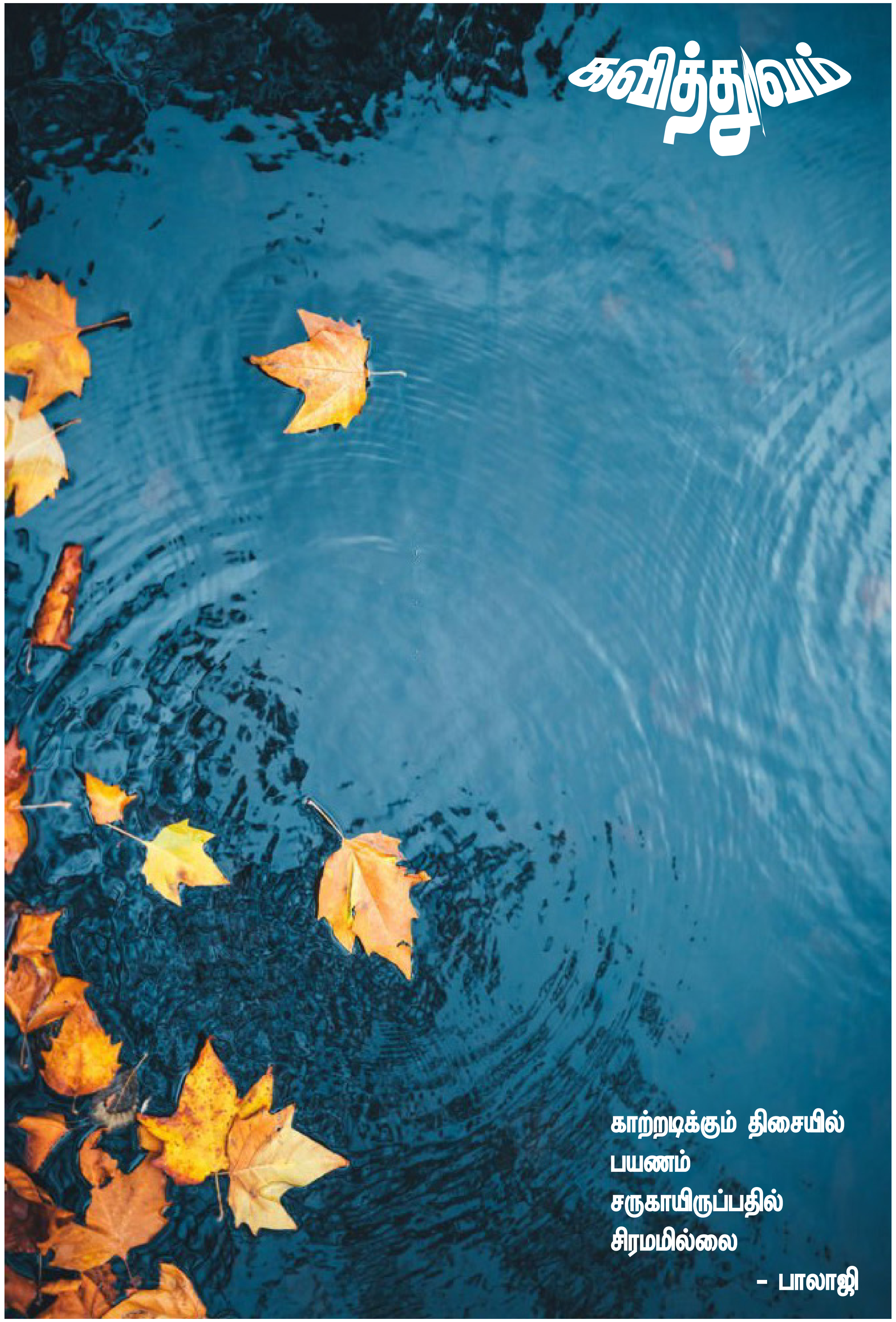
”மரத்தடியில் கயிற்றுக் கட்டிலில் படுக்க வேண்டுமா..?””

சிரித்தபடி தொடர்ந்தார் ஞானகுரு. “கடைசியாக எப்போது தரையில் படுத்தாய் என்று யோசித்துப் பார். அதுதான் உறங்குவதற்கு இயற்கை காட்டும் வழி. ஆனால், இன்று கட்டாந்தரையில் படுப்பதற்கு மனிதனுக்குக் கொடுத்துவைக்கவில்லை. அதனால், ஒரு பாய் வாங்கி தரையில் விரித்துப் படு. தலையணைகளை தூரப் போடு. கை, கால்களை நீட்டி, உடல் எப்படியெல்லாம் வளைகிறதோ, அப்படியெல்லாம் படு. முதுகுத்தண்டுக்கு சீரான, கடினமான தரைதான் ஏற்றது. இப்படித்தான் உலகில் அத்தனை உயிரினங்களும் படுத்து உறங்குகின்றன. எந்த உயிரினமும் முதுகு வலிக்கு மருத்துவரிடம் செல்வதில்லை.

பாயில் படுக்கும்போது ரத்தவோட்டம் சீராக உடல் முழுவதும் செல்கிறது, உடல் உஷ்ணமும் குறைகிறது. இப்படி படுக்கவேண்டும் என்பதால்தான் முன்னோர் புதுமணத் தம்பதியருக்கு பாயை சீதனமாகக் கொடுத்தார்கள். செய்துபார், இதைவிட சிறந்த ஆசனம் வேறு எதுவும் இல்லை” என்றார் ஞானகுரு.

அடுத்த முயற்சிக்குத் தயாரானார் மகேந்திரன்.

www.gyanaguru.com



www.gyanaguru.com

மனிதனை நாய் வளர்க்குமா?

மனிதனைவிட மிகக்கொடூரமான மிருகம் இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருப்பதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. ஏனென்றால் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை ஒரு எஜமானாக எண்ணிக்கொள்கிறான். இந்த உலகமும், இயற்கை வளங்களும், பிற உயிர்களும் தனக்கு அடிமை சேவகம் செய்வதற்கு படைக்கப்பட்டதாக எண்ணுகிறான். தன்னுடைய நலனுக்காக எந்த ஓர் எல்லைக்குச் செல்வதற்கும் தயாராக இருக்கிறான். இதற்கு உதாரணமாக சுகந்தியை சொல்லலாம்.

தன்னுடைய தோழி வளர்ப்பதுபோல் தனக்கும் ஒரு டாபர்மன் நாய்க்குட்டி வேண்டும் என்று அடம்பிடித்து வாங்கினாள் சுகந்தி. கல்லூரி படிப்பைவிட நாய் வளர்ப்பு அவளுக்கு ரொம்பவும் பிடித்திருந்தது. அதற்கு எப்படி உணவு ஊட்டவேண்டும், எப்படி பழக்கவேண்டும் என்று இணையங்களில் தேடிக் கண்டுபிடித்து முழுநேரமும் அதனுடன் தன் நேரத்தை செலவழித்தாள். தான் சொல்லும் இடத்தில் உட்காரவும், சொல்லும்போது சாப்பிடவும் அதனை மிகவும் சிறப்பாக பழக்கிவைத்தாள். உணவுக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கும், மருந்துகளுக்காகவும் தண்ணீராக பணத்தை செலவழித்தாள். வீட்டுக்குவந்த ஒவ்வொரு நபரும் சுகந்தியின் திறமையைப் பாராட்டினார்கள். அதனால் நாயை இன்னமும் சிறப்பாக பழக்கினாள். நாய்களுக்கான போட்டி நடந்தால், அங்கே அழைத்துச்சென்று வெற்றிபெறுவதற்கு முயற்சி செய்தாள்.

இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் ஒரு சோகம் நிகழ்ந்தது. ஆம், அவள் ஆசை ஆசையாக வளர்த்த நாய்க்கு திடீரென ஏதோ தொற்றுநோய் ஏற்பட்டது. எவ்வளவோ வைத்தியம் செய்தபிறகும் அவளால் அந்த நாயை காப்பாற்ற முடியவில்லை. இரவும் பகலுமாக அழுது தீர்த்தாள்.

www.gyanaguru.com

ஆப்பிரிக்க மனிதர்களை ஆயுதமுனையில் பிடித்து, அமெரிக்காவில் ஏலம் போட்டு விற்பனை செய்திருக்கிறான். அடிமைகளின் கடுமையான உழைப்பினால் முன்னேறிய அமெரிக்க நாடுதான் இன்று மனித உரிமைகள் பற்றி உலகிற்கே பாடம் நடத்துகிறது.

எந்த நேரமும் நாய் பற்றிய நினைப்பில் இருந்த சுகந்தியைத் தேற்றுவதற்கு வழி தெரியாமல் கவலைப்பட்ட பெற்றோர், ஒருவழியாக புது வழியை கண்டுபிடித்தார்கள். ஆம், அவள் ஏற்கெனவே வைத்திருந்ததைப் போலவே டாபர்மேன் நாய் இனத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு குட்டிகளை வாங்கி அவளிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அதுவரை இருந்த சோகத்தில் இருந்து மீண்ட சுகந்தி, மீண்டும் அந்த நாய்களை பராமரிப்பதற்கு முழு கவனத்தையும் செலுத்தியதால், விரைவில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிட்டாள்.

மேலோட்டமாக பார்க்கும்போது சுகந்தியின் கதையானது அழகான பாசக் கவிதை போல் தோற்றமளிக்கும். ஆனால் உண்மையில் இது கொடூரமான அடிமைப்படுத்தும் புத்தியின் மிச்சம் என்பதுதான் உண்மை. இன்று பிற உயிர்களை வதைக்கும் மனிதன் முன்பு மனிதனை அடிமைப்படுத்தி ஆதாயம் அடைவதற்குத்தான் அதிக முன்னுரிமை கொடுத்தான்.

ஆப்பிரிக்க மனிதர்களை ஆயுதமுனையில் பிடித்து, அமெரிக்காவில் ஏலம் போட்டு விற்பனை செய்திருக்கிறான். அடிமைகளின் கடுமையான உழைப்பினால் முன்னேறிய அமெரிக்க நாடுதான் இன்று மனித உரிமைகள் பற்றி உலகிற்கே பாடம் நடத்துகிறது.

விலை கொடுத்து வாங்கிய அடிமைகளை பகடை காய்களாக பயன்படுத்தி நடத்தப்படும் சதுரங்க விளையாட்டு வெளிநாடுகளில் மிக பிரபலம். ஒரு காய் வெட்டப்படும் நகர்த்தலில், மனசாட்சி இல்லாமல் அடிமையின் தலை வெட்டப்படும். மக்களுக்கு பொழுது போவதற்காக ஊருக்கு நடுவே மைதானம் கட்டி, அதற்குள் அடிமைகளை மரணம் வரையிலும் மோதவிடும் கொடூரமும் நடந்தது. நம்மூரில் சேவல்களை மோதவிடுவது போல், வெளிநாட்டினர் அடிமைகளை வைத்து கொடூர விளையாட்டு நடத்தி, அதில் இன்பம் கண்டு மகிழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

இந்த கொடூரங்கள் எல்லாம் வெளிநாடுகளில் மட்டும்தான், நாமெல்லாம் நாகரிக வளர்ச்சி அடைந்தவர்கள் என்று நினைக்கவேண்டாம். கொடூரங்களில் எவனுக்கும் குறைந்தவனில்லை நம் தமிழன். அதுவும் தமிழ் நாகரிகத்தின் உச்சகட்டம் என்று சொல்லப்படும் சோழர் காலத்திலும் அடிமை முறை கொடிகட்டி பறந்திருக்கிறது.

ஏழ்மை குடும்பத்தில் பிறந்த ஆண், பெண்ணை விலை கொடுத்து வாங்கி, கோயில், மடம், தர்மசாலைகளுக்கு தானமாக கொடுத்துவிடுவார்கள். அங்கே அவர்கள் இரவும் பகலும் ரத்த வியர்வை சிந்தி வேலை பார்க்கவேண்டும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அடிமைகளாக பிறந்து அடிமைகளாகத்தான் மடிவார்கள். இந்த அடிமைகள் தப்பிக்கக்கூடாது என்பதற்காக, உடலில் சூடு போட்டு முத்திரை பதிப்பது தமிழனின் வழக்கம். அடிமைப் பெண்களை உடல் ரீதியிலும் எவரும் சொந்தம் கொண்டாடலாம் என்பதுதான் நம் தமிழனின் நாகரிக சிந்தனை. நம் நாட்டில்தான் கழுவில் ஏற்றி கொல்வது போன்ற கொடூர தண்டனையும் இருந்தது.

இந்த 21ம் நூற்றாண்டிலும் கடன் வாங்கியவனின் மனைவியை அடமானமாக பிடித்துக்கொள்ளும் மனிதர்கள் நம்மிடம் உலா வரவே செய்கிறார்கள். உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் முறுக்குக் கடை தொடங்கி காளவாசல் வரையிலும் மனித அடிமைகள்தான் வேலை பார்க்கிறார்கள். பெண்களை சதை வியாபாரத்துக்காக கடத்தி அடிமைப்படுத்தும் கும்பல் இருக்கவே செய்கிறது. ஏன் இன்று அரசியலில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து நமஸ்கரிக்கும் அடிமைகளையும், வானத்தைப் பார்த்து, வாகனங்களைப் பார்த்து கும்பிடும் அடிமைகளையும் ரசிக்கும் தலைமை இருக்கிறது. பொதுவாகவே இன்று மனிதர்கள் சுதந்திரத்திற்காக போராடும் மனநிலையை மறந்து, அடிமைத்தனத்தில் கட்டுண்டு கிடப்பதை சுகமாக நினைக்கிறார்கள். அடிமைப்படுத்த ஒரு கூட்டம் ஆசைப்படுகிறது, அடிமையாக இருக்கவும் ஒரு கூட்டம் ஆசைப்படுகிறது. அடிமைகள் தனக்குக் கீழ் சில அடிமைகளை கொடுமைப்படுத்துவதுதான் வேடிக்கை.

மந்திரச்சொல்

கடவுளின் இருப்பை நாத்திகனைவிட, ஆத்திகனே அதிகம் சந்தேகப்படுகிறான்.

அப்படியானால் எந்த மனிதனுக்கும் சுதந்திர எண்ணம் இல்லையா?

ஸ்பார்டகஸ் வாழ்க்கையை படித்திருப்பீர்கள். அடிமை வீரனாக இருக்க விரும்பாமல், சக அடிமைகளுடன் தப்பியவன். அடிமை சங்கிலிகளை தகர்த்து எறியும் போராட்டத்தில் முழுமூச்சுடன் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவன். இன்றும் அடிமைகளின் விடுதலை என்றால் ஸ்பார்டகஸ் பெயரைத்தான் உலகம் உச்சரிக்கிறது. உண்மை என்னவென்றால் ஸ்பார்டகஸ் அடிமைகளின் தலைவன், அவ்வளவுதான்.

அடிமை எண்ணத்தை மாற்றவே முடியாதா?

தான் அடிமையாக இல்லையென்றால் பிறரை அடிமைப் படுத்த நினைக்கிறான். மனிதனை அடிமைப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் விலங்கு, பறவைகளை வளர்த்து அடிமையாக நடத்துகிறான். அதற்கும் வழியில்லை என்றால் தன்னுடைய மனைவி, குழந்தைகளை அடிமைகளாக மாற்று கிறான். மனிதன் மட்டுமின்றி ஒவ்வொரு உயிரும் தனித் தன்மை வாய்ந்தது, பிறருடைய வாழ்க்கையில் தலையிடவும் முடிவு செய்யவும் தனக்கு உரிமை இல்லை என்பதை மனிதன் உணரும்போதுதான் அடிமை எண்ணம் மாறும்.

உடனடியாக மாற்றவேண்டிய அடிமைத்தனம் எது?

கோயில் யானைகள். காட்டில் தன்னிஷ்டத்துக்கு சுற்றித்திரிய வேண்டிய பிரமாண்ட விலங்கு அது. நூறு கிலோவுக்கு மேல் இலை, தழை, கனிகளை தின்று வளரவேண்டிய யானைக்கு, சோற்று உருண்டை கொடுத்து பசியைக் கட்டுப்படுத்துகிறான் மனிதன். விசித்திர படைப்பான யானையை ரோட்டில் பிச்சையெடுக்க வைத்து காசுக்காக வாழ்த்தச் சொல்கிறார்கள். கோயில், வீடு போன்ற இடங்களில் வைத்து வளர்க்கவேண்டிய விலங்கு அல்ல யானை. பத்தடி அறைக்குள் மனிதன் அடைந்துகிடப்பதை போல் சின்ன கொட்டகைக்குள் யானையை கட்டிப்போட்டு வளர்ப்பது முட்டாள்தனம். யானை மட்டுமல்ல குதிரை, நாய், பூனை போன்ற எந்த ஒரு விலங்கையும் பறவையையும் வீட்டில் வளர்ப்பது அடிமைத்தனத்தின் மிச்சம்தான்.

காட்டில் யானைக்கு சரியான உணவு கிடைக்காதே.. நாம் வளர்ப்பதுதானே பாதுகாப்பு?

யானையைப் பற்றிய கவலை மனிதனுக்குத் தேவையில்லை. தன் வயிற்றுக்குத் தேவையான உணவை யானையால் தேடிக்கொள்ள முடியும். இப்படித்தான் காலம்காலமாக யானைகள் உயிர் வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றன. அதனால் யானை, நாய் போன்ற உயிரினங்களை காப்பாற்றப் பிறந்தவன் என்ற எண்ணம் எந்த மனிதனுக்கும் தேவையில்லை. வாழ்க்கையோ அல்லது மரணமோ அது கடைசிவரை இயல்பான வாழ்வாக இருக்கவேண்டுமே தவிர அடிமைத்தனமாக அல்ல.

நாய், மாடு, ஆடு போன்றவை மனிதனை நம்பி இருப்பவைதானே..?

அப்படி மனிதன் கதை கட்டியிருக்கிறான். ஆனால், உண்மை அதுவல்ல. ஆதாயம் இல்லாத எதையும் மனிதன் ஒருபோதும் செய்ததில்லை, செய்யவும் மாட்டான். அனாதையாக கிடக்கும் ஒரு குழந்தையை எந்த நாயாவது எடுத்துச் சென்று வளர்க்கும் என்றால், நீயும் அவற்றை வளர்க்கலாம்.

www.gyanaguru.com

நிம்மதி தரும் மருந்து!

வானத்தில் மேகத்தின் ஊர்வலத்தை ரசித்துக்கொண்டிருந்த ஞானகுருவின் பின்னே வந்து நின்றார் மகேந்திரன். அவரிடம் மிகப்பெரிய கேள்வி ஒன்று இருப்பது அவரது கண்களில் தெரிந்தது. கண்களால் அனுமதி கொடுத்ததும் கேட்டார்.

“வேகமாக பயணிக்க ஏரோப்ளேன், சொகுசாக தூங்குவதற்கு ஏசி என மனிதன் வாழ்க்கையை சுலபமாக்க எத்தனையோ விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகள் வந்துவிட்டன. ஆனால், மனம் நிம்மதி அடைவதற்கு சரியான கருவியை அல்லது வழியை யாரும் கண்டுபிடிக்கவில்லையே ஏன்..? அப்படியொன்றை கண்டுபிடித்துவிட்டால், இந்த உலகில் யாரும் துன்பம் அடைய வேண்டியதில்லையே..?”

“இந்த உலகில் எல்லோருடைய உடல் தேவையும் கிட்டத்தட்ட ஒன்றுதான். பசியை தீர்ப்பதற்கும், பயணம் செய்வதற்கும் எல்லோருக்கும் பொதுவாக ஒன்றை கண்டுபிடிப்பதே போதுமானது. இன்னும் சொல்லப் போனால் நோயைக் குணப்படுத்தவும் பொதுவான மருந்து இருக்கிறது.

அதேபோன்று மனதை நிம்மதியடையச் செய்வதற்கும் ஒன்றை மனிதன் எப்போதோ கண்டுபிடித்துவிட்டான். அதுதான் கோயில். அங்கு போனால் எல்லா பிரச்னைகளும் தீர்ந்துவிடும், நிம்மதி வந்துவிடும் என்று நினைத்துத் தான் கோயிலைக் கண்டுபிடித்து உள்ளே கடவுளை வைத்தான். ஆனால், மனிதர்கள் கடவுளிடமும், கோயிலிலும் நிம்மதியைத் தேடாமல், அங்கிருக்கும் சாமியார் மீதும், பூஜைகள் மீதும் நம்பிக்கை வைத்தார்கள். அதனால்தான், சாதாரணமாக எளிதில் கிடைக்கவேண்டிய நிம்மதி அவனுக்குக் கிடைக்கவே இல்லை...”

“உண்மையில் நிம்மதிக்கு எளிய தீர்வு கிடையாதா..?”

“இருக்கிறது. நேர்மையாக இரு. அதுதான் எப்போதும் நிம்மதி தரக்கூடியது. நேர்மையை இழப்பதுதான் ஆசைக்கும், துன்பத்துக்கும் காரணமாகிவிடும்...”

“அப்படியென்றால் கோயில்..?”

“உள்ளே கடவுள் இருக்கிறார் என்று சொன்னாலாவது நேர்மையாக இருப்பாய் என்ற நம்பிக்கையில்தான் கோயில் கட்டினார்கள். ஆனால், தரிசனத்துக்கே குறுக்குவழியில் செல்லும்போது நிம்மதி எப்படி கிடைக்கும்” என்று சிரித்தார் ஞானகுரு.

? காதலுக்கு ஏன் பெற்றோர்கள் எதிரியாக இருக்கின்றனர்..?

- கே.கவிதா, பாளையங்கோட்டை

ஞானகுரு :

நேற்றைய காதலர்கள்தான் இன்றைய பெற்றோர் என்பதை மறக்காதே. இத்தனை நாளும் அன்பு கொடுத்து வளர்த்த பிள்ளையிடம், தங்களுக்கு இருக்கும் உரிமை, பாசம், எதிர்பார்ப்பு எல்லாம் காணாமல் போய்விடுமே என்ற பயத்தினால் காதலை எதிர்க்கிறார்கள். அந்தஸ்து, ஜாதி, மதம் போன்றவை குறுக்கிடும்போது, எதிர்ப்பு இன்னமும் தீவிரமாகிறது. பிள்ளைக்கு விபரம் போதாது என்று பெற்றோர் நினைக்கிறார்கள். பெற்றோர்களுக்கு பெருந்தன்மை இல்லை என்று பிள்ளைகள் நினைக்கிறார்கள். இந்த விளையாட்டு காலம் உள்ளவரை நடந்துகொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால், ஒன்று மட்டும் உறுதி. பெற்றோரின் எதிர்ப்பினால் உண்மையான காதல் தோற்றுப் போவதில்லை.

? சுயநலமாய் இருப்பது நல்லதா... கெட்டதா?

- ஏ.ஆரோக்கியராஜ், லட்சுமிநகர்.

ஞானகுரு :

சுயநலம் என்பதுதான் உயிர்களுடன் ஒட்டிப்பிறந்த இயல்பு என்பதால் அதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. நீ நன்றாக இருக்கவேண்டும் என்று எண்ணும் சுயநலம், நியாயமானதுதான். இதுதான் உடலின் தத்துவம். நீ நன்றாக இருந்தால்தான் அடுத்தவருக்கு ஏதாவது உதவி செய்ய முடியும். நீ மட்டுமே நன்றாக இருப்பதற்காக பிறருக்குத் துன்பம் எண்ணுவதுதான் பேதமை.

? துன்பம் யாரால் வரும்?

- எஸ்.சங்கர், ஆர்.எஸ்.நகர்., மதுரை

ஞானகுரு :

யாரிடம் அளவுக்கு அதிகமான அன்பு, நம்பிக்கை, எதிர்பார்ப்பு வைத்திருக்கிறாயோ, அவரிடம் இருந்துதான் துன்பம் வரும். அதனால் எவரையும் நெருங்காமலும் விலகாமலும் இரு. துன்பம் உன்னை தொட்டுப்பார்க்காது.

ஞானகுரு பதில்கள்

? எதுவெல்லாம் நம்மிடம் இருந்தால் சந்தோஷமாக இருக்கலாம்?

- ஜெ.மரியபுஷ்பம், சிவந்திபுரம், ஆத்தூர்..

ஞானகுரு :

எதுவுமே இல்லை என்றால்தான் சந்தோஷமாக இருக்கமுடியும். அதாவது நோய், கோபம், பொறாமை, ஆத்திரம், ஆசை இல்லையென்றால் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். இன்னும் சொல்லப்போனால் எவர் மீது அன்பும் பற்றுதலும் இல்லையென்றால் நிறைய நிறைய சந்தோஷம் கிடைக்கும். இதை அடைவதற்கு உன்னிடம் இருக்கவேண்டியது பொறுமையும் நம்பிக்கையும்தான்.

www.gyanaguru.com

? நான் ரொம்பவும் நல்லவன் என்று எப்போது கூறலாம்?

- எம்.ராஜேந்திரன், அழகர்சாமிபுரம்.

ஞானகுரு :

நீ இதுவரை செய்த எல்லாவற்றையும் அப்படியே உன் தாய், மனைவி, குழந்தையிடம் உன்னால் ஒப்பிக்க முடியுமென்றால், நீ நல்லவனே

? பஞ்சபூதங்களின் சங்கமமே உடல் என்பது உண்மையா..?

- குருசாமி, மீனாட்சிபுரம்.

ஞானகுரு :

அப்படியும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். உனக்குள் தேடிப்பார்த்தால் பஞ்சபூதங்களையும் கண்டடைய முடியும். உன் உடல்தான் நிலம். குருதியே நீர், உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கும் உஷ்ணமே நெருப்பு, உடலை இயக்கும் சக்தியே காற்று. இவை அனைத்தையும் இயக்கும் மனமே ஆகாயம்.

? பணத்துக்காக உடல் விற்பவளையும் பெண் என்று கொண்டாட வேண்டுமா?

- எஸ்.சிவஞானம், விருதுநகர்.

ஞானகுரு :

தன் உடலை விற்று, அந்த பணத்தில் உயிர் வாழவேண்டும் என்ற லட்சியத்துடன் எந்த பெண்ணும் பிறப்பதில்லை, வாழ்வதில்லை. அப்படியொரு இக்கட்டான சூழலுக்கு பெண்ணை மாற்றுவது ஆண். பெண்ணின் உடலுக்குள் இன்பத்தைத் தேடியலையும் ஆண்கள் இருக்கும்வரை, இப்படிப்பட்ட பெண்களை உருவாக்கிக்கொண்டே இருப்பார்கள். உன் காமத்துக்கு மட்டுமே வடிகாலாக இருக்கும் உன் மனைவியை நீ கொண்டாடுகிறாய். ஆண்களின் காம வெறிக்கும், அகந்தைக்கும், திமிர்த்தனத்துக்கும் வடிகாலாக இருக்கும், இவர்களை இழிவாகப் பார்ப்பாயா..? எல்லா அழுக்குகளையும் தாங்கிக்கொண்டு ஓடும் கங்கையைப் போன்று இவர்களையும் வணங்குவதற்கு கற்றுக்கொள்.

? நான் தினமும் ஒன்றரை மணி நேரம் பிரார்த்தனை செய்கிறேன், ஆனாலும் மனதில் இனம்புரியாத சோகம் இருக்கிறது.. ஏன்?

- ராம்பத்ரன், நாமக்கல்.

ஞானகுரு :

உன் பிரார்த்தனையை கடவுள் கேட்கிறாரா இல்லையா என்ற சந்தேகம் உனக்கு வந்துவிட்டது. அதனால்தான் திருப்திக்குப் பதிலாக சோகம் வருகிறது. இனி, பிரார்த்தனை செய்வதற்குப் பதிலாக நிம்மதியாக தூங்கு அல்லது ஒரு நல்ல திரைப்படம் பார். அது உனக்கு கொஞ்சநேரமாவது ஆறுதல் தரும்.

? அகலக்கால் வைக்காதே என்று பெரியவர் கள் சொல்கிறார்களே... இது சரியா?

- எம்.முத்து, பரங்கிநாதபுரம்.

ஞானகுரு :

உணவகமே உனக்குச் சொந்தமாக இருந்தாலும், குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் சாப்பிட முடியாது என்ற உண்மையை அறிந்திருந்த காரணத்தால், தேவைக்கு மேல் தேடாதே என்றார்கள். இருப்பதில் திருப்தி காண்பதும் இல்லாததைத் தேடி ஓடுவதும் உன் விருப்பம்.

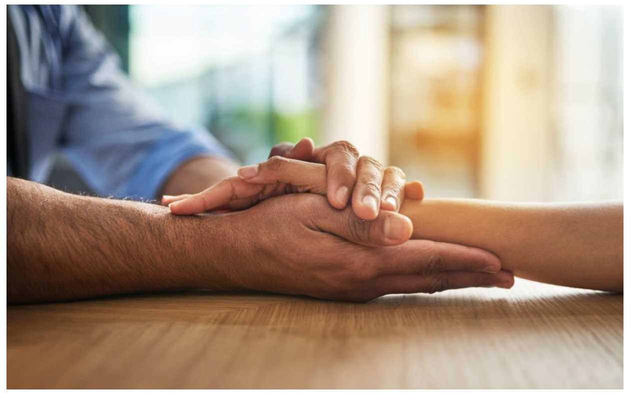
www.gyanaguru.com

? ஆன்மிகத்தின் எல்லை எது?

- சுப்பிரமணி, லட்சுமிபுரம்.

ஞானகுரு :

மனிதன் கடவுளாக மாறுவதுதான் ஆன்மிகத்தின் எல்லை. இதற்காக காட்டுக்குப் போய் தவம் செய்யவோ, பணத்தை வாரியிறைத்து பூஜை செய்யவோ வேண்டியதில்லை. பிரச்னை, கஷ்டம், துன்பம் என்று வருபவர்களின் குறைகளை அமைதியாக...முழுமையாக கேள். அது போதும். கருவறையில் இருக்கும் கடவுளும் அதைத்தானே செய்கிறார். இன்னும் சுருக்கமாகச் சொல்வது என்றால், எல்லா விஷயங்களிலும் கல்லாகிவிடு.



? மனிதன் எதற்காக படைக்கப்பட்டான்?

- த.பிரபாகரன், விருதுநகர்

ஞானகுரு :

பயிர் விளைச்சலை அழிக்க எலியும், எலியை அழிக்க பூனையும், பூனையை அழிக்க புலியும், புலியை அழிக்க மனிதனும் படைக்கப்பட்டான் என்று சொன்னால் நம்புவாயா? மனிதனைப் போன்ற அற்பங்களைப் படைப்பதற்கு எந்த நோக்கமும் யாருக்கும் இருந்திருக்கத் தேவையில்லை. நேற்று பெய்த மழையில் இன்று முளைத்த காளானே மனிதன்.

? சரியான திசையில் செல்வதற்கு வழிகாட்டுபவர்தானே குரு?

- எம்.மாணிக்கராஜ், சாத்தணூர்

ஞானகுரு :

அப்படியென்றால் மைல்கற்களும், கைகாட்டி மரங்களும்தான் மனிதனுக்கு குருவாக இருக்கவேண்டும். உனக்கு குருவாகும் தகுதி வேறு எந்த மனிதருக்கும் இருப்பதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. ஆம், உனக்கு குருவாகும் தகுதி உனக்கு மட்டும்தான் இருக்கிறது.

? மனைவிக்கு கணவன் தெய்வமா?

- மங்கையர்க்கரசி, முத்தால்நகர்.

ஞானகுரு :

கணவனை தெய்வமாக நினைப்பது தவறு இல்லை. அப்படி ஓர் ஆண் தெய்வத்தை பெற்றவள் அதைவிட சக்தி வாய்ந்த தெய்வம் அல்லவா? எனவே அப்படிப்பட்ட பெண்ணைத்தான் முதலில் ஆண்கள் தெய்வமாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பெண் தெய்வமே மெச்சும் அளவுக்கு ஆண் நடந்துகொண்டால், அந்த கணவனை மனைவியும் தெய்வமாகத் தொழலாம்.

www.gyanaguru.com

? கடவுளை கோயிலுக்குப் போய்தான் தரிசிக்க வேண்டுமா?

- எஸ்.பிரேம்குமார், சிவகாசி

ஞானகுரு :

தேவையே இல்லை. உனக்குள் நுழைந்து பார். உன் எண்ணங்களுக்குள் நுழைந்து பார். கண்டிப்பாக கடவுள் தரிசனம் கிடைக்கும்.

ஞானகுரு பதில்கள்

? தினமும் எழுவது, சாப்பிடுவது, உழைப்பது, தூங்குவது என்று இயந்திரத்தனமாக இருக்கிறதே... இதுதான் வாழ்க்கையா?

- சி.குருசாமி, ஆம்பூர்

ஞானகுரு :

எந்த ஒரு செடியும் மலர்வதற்கு சலிப்பதில்லை. எந்த ஒரு நதியும் ஓடுவதற்குத் தயங்குவதில்லை. ரசிகர்கள் பாராட்டுகிறார்களா என்றெல்லாம் பார்க்காமல்தான் குயில்கள் கூவுகின்றன. இயற்கை அதனதன் வேலையை செவ்வனே செய்துகொண்டேதான் இருக்கின்றன. ஆனால் மனிதனுக்கு மட்டும்தான், அவன் செயலில் அலுப்பு உண்டாகிறது. இப்படியொரு சிந்தனை நல்லது தான். ஆனால், தினமும் எழுவதும், சாப்பிடுவதும், உழைப்பதும், தூங்குவதும் இயல்பாக நடக்கிறது என்றால், அதைவிட சிறந்த சொர்க்கம் வேறு எதுவாக இருக்க முடியும்? இந்த இயந்திரத்தனம் வேண்டாம் என்றால், அரசு மருத்துவமனையில் ஒரு மணி நேரம் சுற்றி வா... உன் வாழ்க்கையின் அருமை புரிந்துவிடும்

? பணம் பெரிதா... கடவுள் பெரிதா?

- செல்லக்கனி, வாழைத் தோப்பு.

ஞானகுரு :

இதில் என்ன சந்தேகம்? நிச்சயமாக பணம்தான் பெரிது. ஏனென்றால் இந்த உலகில் கடவுளால் முடியாததை பணம் சாதிக்கிறது. ஆயிரங்களுக்கு மயங்காத அதிகாரி லட்சங்களில் விழுந்துவிடுகிறான். தங்கத்திற்கு மயங்காத பெண் வைரங்களுக்கு அடிமையாகிறாள். பணத்துக்காக கொலை நடக்கிறது. ஏன், ஓர் உயிரை பிழைக்கவைக்கவும் மருத்துவனுக்கு பணம் தேவையாக இருக்கிறது. அதனால்தான் இந்த உலகில் மனிதர்கள் பணத்தைத் தேடி ஓடுகிறார்கள். பணத்தை அடைந்தவனுக்குத்தான் கடவுளின் அருமை தெரியவரும். எனவே முதலில் பணத்தை தேடு.

? என்னுடைய வேலையை திறம்பட செய்கிறேன். ஆனால் எனக்கான அங்கீகாரம் கிடைக்கவே இல்லையே?

- பார்த்திபன், மெயின் பஜார், தஞ்சாவூர்

ஞானகுரு :

நீ செய்யும் வேலையை காதலுடன்தான் செய்கிறாயா என்று பரிசோதனை செய்துபார். பணத்துக்காகவும், புகழுக்காகவும் நீ வேலை செய்தால் நிச்சயம் அங்கீகாரம் கிடைக்காது. ஏனென்றால் அங்கீகாரத்துக்கு ஏங்குபவனால் எந்த வேலையையும் திருப்தியாக செய்யமுடியாது. நோபல் பரிசு வாங்கவேண்டும் என்ற கண்ணோட்டத்தில் எந்த விஞ்ஞானியும் ஆய்வு செய்வதில்லை. விருதுக்காக எந்த எழுத்தாளனும் எழுதுவது இல்லை. அவரவர் செய்யும் வேலையை ஆர்வத்துடனும் முழுமையான ஈடுபாட்டுடனும் செய்கிறார்கள், அங்கீகாரம் கிடைக்கலாம், கிடைக்காமல் போகலாம். ஆனால், நீ செய்த செயல் உனக்கு முழு திருப்தி தந்தால் அதுதான் ஆகப்பெரிய பரிசு.

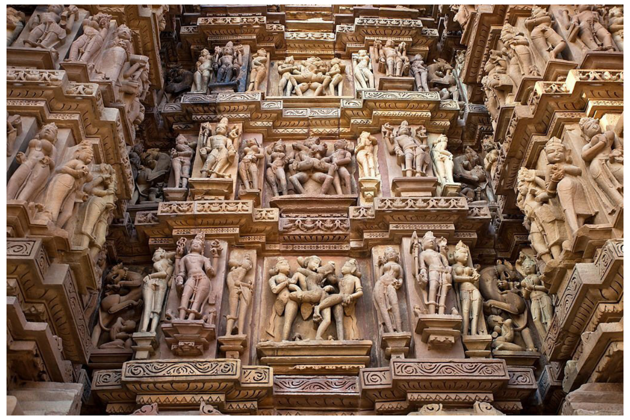
www.gyanaguru.com

?எனக்கு ஐம்பது வயதாகிறது. சிற்றின்பத்தை தள்ளிவைத்து பேரின்பத்தை அடைய நினைக்கிறேன். இது சரியான வழிதானே?

- பன்னீர்செல்வம், பாவாலி.

ஞானகுரு :

குற்ற உணர்வு இல்லாமல் காமத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் கோயில்களில்கூட காமம் ததும்பும் சிலைகளை அமைத்திருக்கிறார்கள். காமத்தை கைவிட்டால்தான் கடவுளை அடையமுடியும் என்று யாராவது உன்னிடம் சொன்னார்களா? சிற்றின்பத்தை அடக்கிவைப்பதால் கடவுளைக் காண முடியுமோ இல்லையோ, உன் மனைவியை தொலைத்துவிடுவாய்.



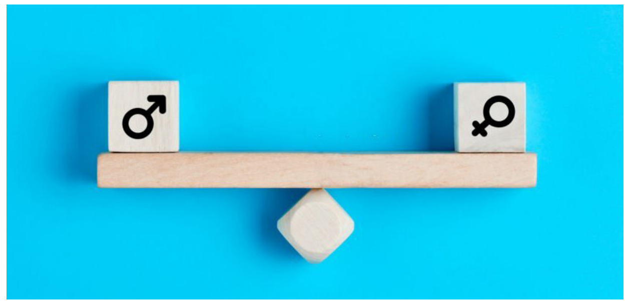
ஞானகுரு பதில்கள்

?ஆணுக்கு பெண் சமம்தானா?

- மு.ராஜன் செல்லப்பா, முத்தால்நகர்

ஞானகுரு :

ஆண் என்பதும் பெண் என்பதும் தனித்தனி இனம். அதனால் எப்போதும் இருவரும் சமமாகும் வாய்ப்பே கிடையாது. ஆணின் உடல் பலத்தை எப்போதும் பெண் பெற்றுவிட முடியாது. பெண்ணின் மன பலத்தை ஆண்களால் அசைக்க முடியாது.



?எனக்கு அடுத்த மாதம் குழந்தை பிறந்துவிடும். பிரசவ வலி பற்றிய பயம் காரணமாக, அறுவை சிகிச்சை செய்து நல்ல நேரத்தில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன். இது சரிதானா?

- எம்.புவனேஸ்வரி, கூடல் நகர்.

ஞானகுரு :

முடிவு எடுத்துவிட்டு கேள்வி கேட்பது முட்டாள்தனம். உன்னைப் போல் வேறு யாரும் முயற்சிக்கக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் இந்தப் பதில். பாம்பு கடித்து செத்தவர்களைவிட, பயத்தில் செத்தவர்கள்தான் அதிகம். அதுபோலத்தான் பிரசவ வலி பெண்களை பயமுறுத்து கிறது. திடமான நம்பிக்கை, வலியைக் குறைக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி, குழந்தை வெளிவருவதற்கான சரியான நிலை ஆகியவற்றுடன் ஆதரவாகப் பேசும் மருத்துவரும் இருந்துவிட்டால், கோழி முட்டையிடுவது போல் மிகச்சிறிய வேதனையுடன் குழந்தை பிரசவிக்க முடியும். ஆதி தாய்மார்கள் அப்படித்தான் இந்த உலகில் மனிதர்களை நிரப்பியிருக்கிறார்கள்.

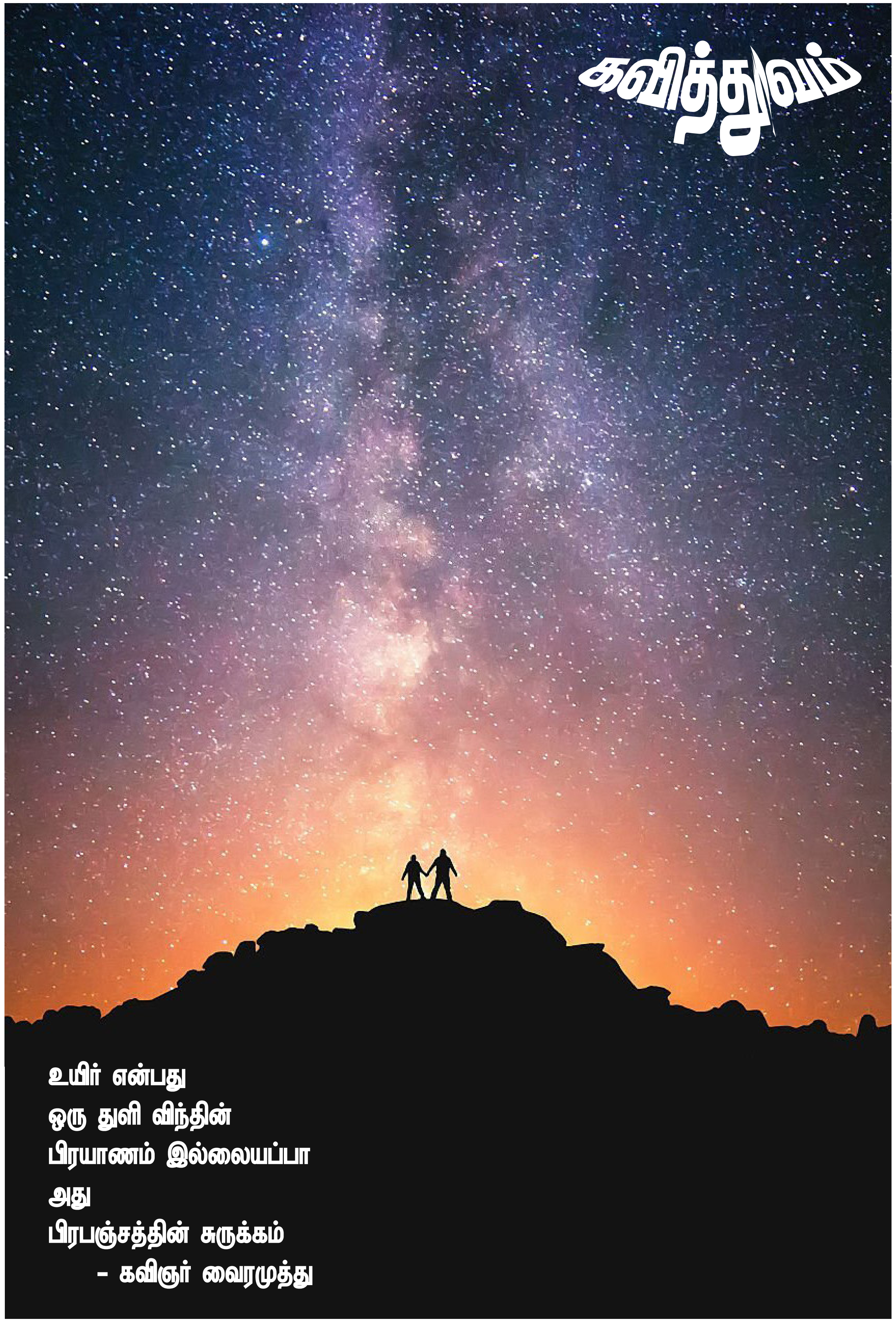
இன்னொன்று தெரியுமா? இந்த உலகிலேயே மிகுந்த வலி என்றும் பிரசவ வலியை சொல்வது உண்டுதான். ஆனால், அந்த வலியை தாங்கும் சக்தி பெண்ணுக்கு மட்டுமே உண்டு. அந்த அனுபவத்தை நீ இழப்பதால் இழப்பு உனக்குத்தான். அதைவிட, குழந்தை இந்த பூமியை தரிசிக்கும் நேரத்தைத்தான் நல்ல நேரம் என்கிறாயா? பெண்ணின் கருவணுக்குள் ஆண் அணு நுழைந்த நேரம், கருவுக்கு உயிர் வந்த நேரத்தை எல்லாம் கணக்கிட மாட்டாயா?

?மரணத்திற்குப் பயமும் உயிர் வாழ்வதற்கு சந்தோஷமும் ஏன் ஏற்படுகிறது?

- எஸ்.ராஜா, சென்னை.

ஞானகுரு :

‘உன்னை சொர்க்கத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன்... என்னுடன் வா’ என்று கடவுள் நேரில் வந்து அழைத்தாலும் மனிதர்கள் கிளம்ப மாட்டார்கள். ஏனென்றால் இப்பூமியில் இத்தனை காலமும் வாழ்ந்து பழகிவிட்டார்கள். மரணத்துக்கு பிறகு என்ன நடக்கும் என்று புரியாத பயம்தான் உயிர் வாழ்வதற்கு எத்தகைய போராட்டத்தையும் எதிர்கொள்ளும் வலிமை தருகிறது.



வாழ்க்கையை புரிஞ்சுக்கிட்டீங்களா..?

வாழ்க்கையை ஒவ்வொரு வயதினரும் ஒவ்வொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதுண்டு. குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரைத் தாண்டி எந்த வாழ்க்கையும் இல்லை. மாணவ பருவத்தினர், படித்தால் வாழ்க்கையை ஜெயித்துவிடலாம் என்று நினைப்பார்கள். வேலைக்குச் செல்லும் போது, நிறைய சம்பாதித்தால் வாழ்க்கை வசமாகும் என்று நினைப்பார்கள். குடும்பஸ்தனாக மாறியதும், சேமிப்பு இருந்தால் வாழ்க்கை நம் கையில் என்று நம்புவார்கள். பிள்ளைகள் வளரும்போது, அதிகம் உழைத்தால் அதிக நன்மை கிடைக்கும் என்று உழைப்பார்கள். பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் முடித்துவிட்டால், கடமைகள் முடிந்து நிம்மதியாக வாழ்க்கை இருக்கும் என்று நம்புவார்கள். முதுமை வந்ததும், இளமையை ரசிக்காமல் வாழ்ந்துவிட்டேனே என்று வருந்துவார்கள்.

இப்படியெல்லாம் நினைத்து குழப்பிக்கொள்ளாமல், வாழ்க்கையைப் பற்றி தெளிவாக புரிந்துகொள்ள வேண்டுமா..? சின்னச்சின்ன உண்மைகளைப் புரிந்துகொண்டால் போதும்.

- நாம் வாழ்வதற்கு குறைவான நாட்களே எஞ்சியிருக்கிறது என்பதை ஞாபக வையுங்கள். 100 ஆண்டுகள் என்றாலும், அது குறைவானதே. எனவே, ஒவ்வொரு நாளையும் கடைசி நாள் போன்று எண்ணி செயல்படுங்கள்.

- பெற்றோர், மனைவி, கணவன், குழந்தை, உறவு, நட்பு எல்லோரையும் நேசியுங்கள். யார் மீது குற்றம், குறை இருந்தாலும், அதனை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு, நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்துங்கள்.

- இந்த உலகில் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியம் நம் உடல். எனவே, உடம்பை காதல் செய்யுங்கள். உடல் நலனுக்கு முக்கியம் கொடுங்கள்

> **மந்திரச்சொல்**
>
> எந்த வேலைக்கு நீ முன்னுரிமை கொடுக்கிறாய் என்பதில்தான், உன்னுடைய வெற்றி இருக்கிறது.

- முடிந்த வரையிலும் எளியவருக்கு உதவி செய்யுங்கள். அதாவது, பெரிய கடைகளில் பொருட்கள் வாங்குவதைக் குறைத்து குட்டிக்கடைகளிலும், ரோட்டு வியாபாரிகளிடம் பேரம் பேசாமல் வாங்குங்கள். அதுதான், எளியவருக்கு நீங்கள் செய்யும் உதவி.

- குழந்தைகளுடன் இருப்பதற்கும், முதியவர் களிடம் பேசுவதற்கும் போதிய நேரம் ஒதுக்குங்கள். முதியவர்கள் ஒரே விஷயத்தை மீண்டும் மீண்டும் பேசினாலும், ஆச்சர்யத்துடன் கேட்கப் பழகுங்கள்.

- யாரேனும் செய்வது தவறு என்று தெரியவந்தால், தடை போடாதீர்கள். ஏனென்றால், அது சரியாகவும் இருக்கலாம். அதுதவிர, அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுபவம்தான் மிகச்சிறந்த ஆசானாக இருக்கும்.

- ஏதேனும் ஒன்றை புதிதாக கற்றுக்கொள்ள ஆசைப்படுங்கள். அது, இசைக் கருவியாக இருக்கலாம் அல்லது மூலிமை மகத்துவமாக இருக்கலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் எதையாவது கற்றுக்கொண்டே இருங்கள்.

- எல்லோரையும் சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கும் மனதார பாராட்டுங்கள். இதனால் நீங்கள் ஒருபோதும் குறையப்போவதில்லை.

- உங்களை யாரேனும் விமர்சனம் செய்தால், அதற்காக கவலைப்பட எதுவும் இல்லை என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதேபோல், பிறருடைய பாராட்டுக்களையும் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். யாரையும் ஒருபோதும் யாருடனும் ஒப்பிட வேண்டாம்.

- தோல்வி, துன்பம் வரும்போது அதனை இயல்பாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இதனால் ஒன்றும் குடி முழுகப்போவதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.

- யாரையும் திருத்துவது உங்கள் வேலை இல்லை என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அறிவுரை கொடுக்கிறேன் என்று பிறர் மனதை நோகடிக்காதீர்கள்.

- உங்களுக்கு எது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றதோ அதை செய்வதற்கும், அனுபவிக்கவும் தயங்க வேண்டாம்.

- பணம் தேவைதான், ஆனால் பணத்தால் உறக்கத்தைக்கூட வாங்கிவிட முடியாது என்பதில் தெளிவாக இருங்கள்.

- உங்களை நம்பி குடும்பம் இருக்கிறது என்று நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் இல்லாவிட்டாலும், இந்த உலகம் சிறப்பாகவே இயங்கும். உங்கள் குடும்பமும் அடுத்த கட்டத்துக்குப் போய்க்கொண்டே இருக்கும்.

- வாழ்க்கையில் வெற்றி என்பதோ, தோல்வி என்பதோ எதுவுமே இல்லை. எல்லாமே அனுபவங்கள்தான். இதை புரிந்துகொண்டால் போதும், வாழ்க்கை சுலபமாகிவிடும்.

www.gyanaguru.com
www.gyanaguru.com

டீன் ஏஜ் பிள்ளை... தொல்லை..?

கடவுளை கும்பிட்டு வந்து பூக்கூடையுடன் கோயில் பிராகரத்தில் வந்து அமர்ந்த பெண்ணுக்கு கிட்டத்தட்ட 40 வயது இருக்கலாம். முகம் நிறைய கவலை அப்பிக்கிடந்தது.

“கடவுளிடம் சொன்னபிறகும் தீராத உன் கவலை என்ன பெண்ணே..” ஞானகுரு கேட்டதும், சட்டென திரும்பினாள். முகம் தெரியாத மனிதரிடம் மனதில் இருப்பதை பகிர்வது தவறில்லை என்று நினைத்தோ என்னவோ கண்களில் நீருடன் மளமளவென பேசத் தொடங்கினாள்.

“சாமி, எனக்கு ஒரே பெண். கல்லூரி முதல் ஆண்டு படிக்கும் அவள் மீது, என் உயிரைவிட அதிகம் பாசம் வைத்திருக்கிறேன். நேற்று அவளுடைய தோழிகளுடன் இரவு 2 மணி வரையிலும் பேசிக்கொண்டு இருந்தாள். அத்தனை நேரம் விழித்திருக்காதே என்று சொன்னதும், ‘நான் என்ன செய்தாலும் குறை கண்டுபிடிப்பதும், ஒட்டு கேட்பதும்தான் உன் வேலையா? எங்காவது போய் செத்துத்தொலை’ என்று என்று கத்துகிறாள். நான் அதிர்ந்துவிட்டேன். அவள் என்னை ஏன் எதிரியாகப் பார்க்கிறாள். தவறாக பேசியதற்காக அவள் வருந்தவில்லை. இன்று கல்லூரி விட்டு வந்தபிறகும் என்னை மதிக்கவே இல்லை, நான் எப்படி அவளை சமாளிப்பது” என்று சொல்லி முடிக்கும் முன்பு கண்ணீர் தாரைதாரையாக வடிந்திருந்தது.

“பதின்ம வயதுகளில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளிடம் பாம்புக்குணம் நிரம்பியிருக்கும். அதனால் விஷம் கக்குவதும், கொட்டுவதும் சகஜம்தான். மின்னல் வேகத்தில் செல்லும் அவர்களை நேரடியாக தடுத்து நிறுத்த முயன்றால் விபத்துதான் ஏற்படும். அதனால், அவர்கள் நம்பும் வகையில் ஏதேனும் கதையை சொல்லிப் பார்......”

“அதெப்படி?”

“சாதாரணமாக உன்னிடம் யாரேனும் வந்து கற்கண்டு கொடுத்தால் வாங்கமாட்டாய். அதையே, கடவுள் பிரசாதம் என்று சொன்னால் உடனே வாங்கி வாயில் போட்டுக்கொள்வாய். அப்படி, உன் மகள் நம்பும் அளவுக்கு ஒருகதையை சொல். இரவு நீண்ட நேரம் மகள் விழித்திருந்தால் அதை குறை சொல்லாதே. காலையில் எழுந்துவருபவளிடம், ‘ஏன் உன் முகம் இப்படி கருத்துப் போயிருக்கு... சரியா தூங்கலையா.? முகத்துல கரும்புள்ளி வர்ற மாதிரி தெரியுதே... என்று மட்டும் சொல்லிவிட்டு அமைதியாகிவிடு. உன்னைப் போலவே உன் கணவனையும், வீட்டில் மற்றவர்களையும் சொல்லும்படி செய். சீக்கிரம் தூங்கி, எழுந்துவந்தால், அடேங்கப்பா.... முகம் டியூப் லைட் மாதிரி பிரைட்டா இருக்குதே என்று முத்தம் கொடு. அவளுக்கே என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்துவிடும். அதேபோன்று அவள் நன்றாக சாப்பிடவும், நன்றாக படிக்கவும் நம்பும் வகையில் பல பொய்கள் சொல். இந்த பொய்கள் அவளுக்கு எத்தனை தேவையாக இருந்தது என்பதை பின்னே அவள் உணர்ந்துகொள்வாள்”

“ஆண் பிள்ளைகளை அப்படி சொல்லி திருத்திவிட முடியுமா..?” அருகிலிருந்த இன்னொரு நபர் கேட்டார்.

“எல்லோருக்கும் கதைதான். பெண்ணுக்கு அழகு என்றால் ஆணுக்கு உடல். உன் உடல் பெருத்துவிடும் என்று கதை சொல்லு. இரவு வேலை பார்த்த ஒருவனுக்கு ஆண்மை போய்விட்டது என்று மகனுக்குக் கேட்கும் வகையில், வேறு யாரிடமாவது பேசு.. கதையால் எல்லாம் முடியும். ஒரே நாளில் முடியாது என்றாலும், மாற்ற முடியும் என்று நம்பு...” புன்னகைத்தார் ஞானகுரு.

இருவர் முகத்திலும் பிரகாசம் வந்தது.

ஷேர் மார்க்கெட்டில் பணம்..?

குடும்ப பாகம் பிரித்ததில் கிடைத்த பணத்தை முதலீடு செய்யும் முன் ஞானகுருவிடம் ஆசி பெற வந்தார் மகேந்திரன். "மிகச்சரியாக கணித்து ஷேர் மார்க்கெட்டில் முதலீடு செய்தால், நல்ல லாபம் வரும் என்று சொல்கிறார்கள். இன்னும் 10 ஆண்டுகளுக்கு இந்த பணம் எனக்கு அவசியம் இல்லை. அதனால், அதில் முதலீடு செய்யப்போகிறேன், நல்ல லாபம் கிடைக்க ஆசி தாருங்கள்?" பணிவுடன் கேட்டார்.

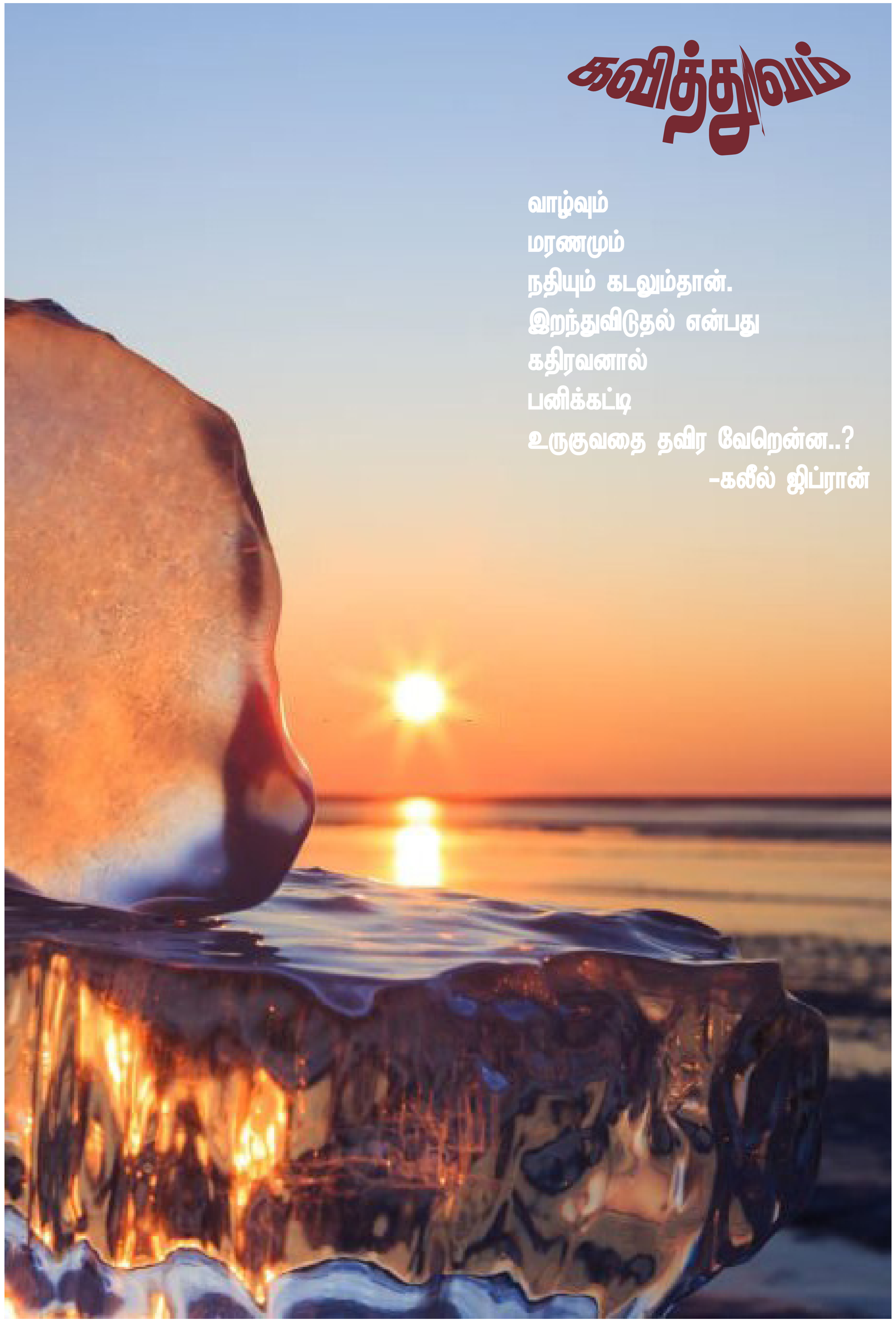
"உனக்கு கிடைத்திருக்கும் அந்த பணம் நிறைய பலன் கொடுக்கவேண்டுமா அல்லது நிச்சய பலன் கொடுக்க வேண்டுமா?"

"என்ன சாமி, இப்படி கேட்குறீங்க. நிறையவோ, கொஞ்சமோ நிச்சயமா பலன் கொடுக்கணும். இதை தவிர எனக்கு மொத்தமா பணம் வர்றதுக்கு வேற வழியே கிடையாது. என் பொண்ணு கல்யாணத்துக்கும் எங்க எதிர்காலத்துக்கும் இதைத்தான் நம்பியிருக்கேன்.." என்றார்.

"உன்னைப் போன்ற நடுத்தர வர்க்கத்திற்கும், ஏழைகளுக்கும் அரசு உத்தரவாதமுள்ள வங்கி, அஞ்சலகம் போன்றவையே நல்லது. நிலமும் தங்கமும் நல்ல முதலீடு. ஆனால், அவற்றை முறையாக பராமரிக்கவில்லை என்றால், அதனாலும் துன்பம் விளையும். ஆனால், எந்த காரணம் கொண்டும் ஷேர் மார்க்கெட்டில் மட்டும் முதலீடு செய்யாதே... ஏனென்றால் அது பணக்காரர்களின் அரசியல் விளையாட்டு. ஏழையும், ஷேர் புரோக்கர்களும் டிரேடிங் செய்து கோடீஸ்வரனாக மாறிய வரலாறு கிடையாது..."

"அப்படி என்றால், உறவினர் ஒருவர் நல்ல வட்டி தருவதாகச் சொல்லி கடன் கேட்கிறார். கடன் பத்திரம் எழுதிக்கொள்ளலாம், செக் தருகிறேன் என்றும் உத்தரவாதம் தருகிறார்.. பொதுவான நபர்களை சாட்சியாக வைத்து கடன் தரலாமா?"

"அதைவிட, கழுதை எங்காவது இருக்கிறதா என்று தேடிக் கண்டுபிடித்து உன்னுடைய பணத்தை தின்னக்கொடு. ஒரு பிராணிக்கு உணவளித்த சந்தோஷமாவது கிடைக்கும்" என்றபடி கண்களை மூடி தியானத்துக்குப் போனார் ஞானகுரு.



கவித்துவம்

வாழ்வும்
மரணமும்
நதியும் கடலும்தான்.
இறந்துவிடுதல் என்பது
கதிரவனால்
பனிக்கட்டி
உருகுவதை தவிர வேறென்ன..?
-கலீல் ஜிப்ரான்

குட்டித்தூக்கம் போட்டதில் எவ்வளவு நேரம் ஓடியதோ... ஒரு பெண்ணின் அழைப்பைக் கேட்டு கண் விழித்தார் ஞானகுரு. ஐம்பது வயது, இருபது வயது மதிக்கத்தக்க இரண்டு பெண்கள் கையில் உணவுப் பொட்டலத்துடன் நின்றார்கள்.

''சாமி... தூக்கத்தைக் கெடுத்ததுக்கு மன்னிக்கணும், என்னோட பொண்ணுக்குப் பிறந்தநாள். அதான் அன்னதானம் பண்ணறேன். நீங்க வயிராற சாப்பிட்டு குழந்தையை ஆசிர்வாதம் செய்யணும்...” என்றாள்.

ஞானகுரு வாய் திறந்து பேசுவதற்கு முன்னதாக சின்னப் பெண், “மம்மி... இன்னும் எத்தனை கோயிலுக்குப் போகணும், எத்தனை சாமியார் கால்ல விழணும்...” என்றாள் அலுப்புடன்.

அம்மா பதட்டமடைந்து, “சுஜா... இப்படி பேசக்கூடாதுன்னு எத்தனை தடவை சொல்றது?” என்று பெண்ணைக் கடிந்துகொண்டபின் ஞானகுருவிடம், “சாமி தப்பா நினைச்சுக்கக் கூடாது” என்று மகள் சார்பில் மன்னிப்பு கேட்டாள்.

ஞானகுரு எந்த பதிலும் கூறாமல், உணவுப் பொட்டலத்தை கீழே வைக்குமாறு முகக்குறிப்பால் சொல்லிவிட்டு மீண்டும் கண் மூடினார். சிறிது நேரத்தில், “ஸாரி...” என்று குரல் கேட்டது.

திரும்பிப் பார்த்தார். காலில் விழ மறுத்த சுஜா நின்று கொண்டிருந்தாள்.

“நீங்க ஏதாவது சாபம் கொடுத்துடுவீங்கன்னு அம்மா பயப்படுறாங்க... அதான் ஸாரி கேட்கச் சொன்னாங்க, ஸாரி...” என்றாள்.

காதலின் இலக்கணம் இதுதான்..!

காதலை ஆழமாக சோதிக்க விரும்பினார். ”உன் காதலன் உன்னை ஏமாற்றி, வேறொரு பெண்ணை திருமணம் செய்து கொண்டால் என்ன செய்வாய்?” ”அப்படியெல்லாம் சொல்லாதீங்க சாமி, அவன் அப்படிப்பட்டவன் இல்லை. ரொம்பவும் நல்லவன். அப்படி ஒருவேளை தப்பு செஞ்சான்னா... அவனை கொலை செஞ்சுடுவேன்...” என்றாள் ஆவேசத்துடன்

இளம்பெண்ணாக வளர்ந்தபிறகும் குழந்தைத்தன் மையுடன் இருந்தவளை பார்க்க ஞானகுருவுக்கும் ஆனந்தம் வந்தது. எழுந்து அமர்ந்து நிதானமாகப் பேசினார்.

”சாபம் கொடுப்பது எல்லாம் கதைகளில் மட்டும்தான் சாத்தியம். சாபம் கொடுப்பதால் எவரையும் கெடுக்க முடியாது... ஆசிர்வாதம் செய்வதால் எவரையும் வாழவைக்கவும் முடியாது. உன்னுடைய சந்தோஷத்திற்கும் துக்கத்திற்கும் நீ மட்டுமே காரணமாக இருக்க முடியும். சந்தோஷமாக போய்வா சுஜாதா” என்றார். முழுப்பெயர் சுஜாதாவாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஞானகுருவின் கணிப்பு சரியாக இருக்கவே, குழந்தை போன்று ஆச்சர்யப்பட்டாள்.

”ஐ... என் முழுப்பெயர் உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?” என்றாள்.

சிரித்தபடி, “இதைக் கண்டுபிடிக்க இமயமலையில் தவம் செய்து, சக்தி பெற்றுவர வேண்டுமா?” என்று புன்னகையுடன் கேட்டார்

”அம்மா... அர்ச்சனை பண்ணிட்டு வர லேட்டாகும், நான் உங்ககிட்ட உட்கார்ந்துக்கலாமா?'' என்று ஆர்வமாக கேட்டவள், அவர் பதிலை எதிர்பாராமல் அமர்ந்தாள்.

”சாமி... நான் நினைச்சது நடக்குமா?” என்று ரகசியக் குரலில் கேட்டாள்.

அவள் பணக்காரி என்பது உடையிலும் லிப்ஸ்டிக்கிலும் தெரிந்தது. அதனால் படிப்போ, பணத்தட்டுப்பாடோ சிக்கலாக இருக்காது. அதனால் இவளது அழகும், இளமையும்தான் சிக்கல் என்று கணக்குப் போட்டு, “இந்த வயசில் உனக்கு ஏற்பட்டிருப்பது காதல் அல்ல... அது சாதாரண இனக்கவர்ச்சிதான். அதை நீயே முறித்துக் கொள்வாய்...” என்று அழுத்திச் சொன்னார். ஆச்சர்யப்பட்டு கையால் வாயைப் பொத்திக் கொண்டாள், அந்த செய்கை அழகான ஓவியம் போன்று இருந்தது.

''ஓ... காட், நல்லவேளை மம்மி இருக்கும் போது சொல்லலை. நான் அவனை நிஜமாத்தான்...'' என்று இழுத்தாள்.

”காதல் என்றால் என்னவென்று தெரியுமா?”

''லவ்வுன்னா... அவனுக்காக நான் உயிரைக் கொடுப்பேன்... எனக்காக அவன் உயிரைக் கொடுப்பான்” என்றாள்.

”ம்...” என்று மேலும் சொல்லத் தூண்டினார்.

”அவனைக் கட்டிக்கிட்டா நான் சந்தோஷமா இருப்பேன். என்னய நல்லா வைச்சுக்குவான். நான் சொன்னதை எல்லாம் கேட்பான். அதனால எங்க காதலுக்கு குறுக்கே யார் வந்தாலும் விடமாட்டோம்... பெத்தவங்க சொன்னாலும் கேட்க மாட்டோம்...'' என்றவள் முகத்தில் பெருமை பொங்கியது.

காதலை ஆழமாக சோதிக்க விரும்பினார். ''உன் காதலன் உன்னை ஏமாற்றி, வேறொரு பெண்ணை திருமணம் செய்து கொண்டால் என்ன செய்வாய்?”

''அப்படியெல்லாம் சொல்லாதீங்க சாமி, அவன் அப்படிப்பட்டவன் இல்லை. ரொம்பவும் நல்லவன். அப்படி ஒருவேளை தப்பு செஞ்சான்னா... அவனை கொலை செஞ்சுடுவேன்...” என்றாள் ஆவேசத்துடன்

”ஆஹா... உன் விளக்கம் அற்புதமாக இருக்கிறது. காதல் என்பது மென்மையானது, அதை நீ வன்முறையாக மாற்றி விட்டாய். உயிரை கொடுப்பது அல்லது உயிரை விடுவது, எதிர்க்க வருபவர்களை எதிர்ப்பது, ஏமாற்றினால் கொல்வது என்று ஒரே ரத்தக்களறியாக இருக்கிறதே...” என்று சிரித்தார்.

”அவனை அவ்ளோ லவ் பண்றேன்...” என்றாள்.

ஞானகுரு மேலும் சிரிக்கவே, “நான் சொல்றது தப்பா?” என்று கேட்டாள்.

”ஆம் பெண்ணே... காதல் என்பது சுதந்திரம். காதல் என்பது அழகானது. இன்னும் முழுமையாகச் சொல்வது என்றால், விட்டுக் கொடுப்பது. நீ உன்னைப் பற்றி எண்ணாமல், உன் அன்புக்குரியவனின் நலனுக்காக சிந்திப்பது. ஒருவேளை உன்னை மணந்து கொள்வதை விட இன்னொருத்தியை திருமணம் செய்து கொண்டால், காதலன் சந்தோஷமாக இருப்பான் என்று தெரிந்தால், அவனையே விட்டுக் கொடுக்கவும் நீ தயாராக இருக்கவேண்டும். அதுதான் காதல்...” என்றார்.

திறந்தவாய் மூடாமல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

”நீ என்னை நன்றாக வைத்துக் கொண்டால் மட்டுமே, உன்னை நான் திருப்தி படுத்துவேன் என்று கட்டுப்பாடு விதிப்பது காதல் அல்ல. நான் உன்னை நேசிக்கிறேன், அது என்னுடைய ஆசை. அதற்காக உன்னுடைய வழியில் குறுக்கே நிற்க மாட்டேன், உன்னுடைய எந்த விருப்பத்திற்கும் தடை போடமாட்டேன் என்று நேசம் காட்டுவதுதான் காதல். தன்னுடைய சுகத்தை மட்டும் நினைப்பவர் எப்படி பிறரால் நேசிக்கத்தக்கவராக இருக்க முடியும்? பேராசை, பொறாமை, மிரட்டல், அதிகாரம் இருக்கும் இடத்தில் காதல் வளராது. நாம் மனமார நேசிக்கும் ஒருவர் நம்மை விரும்பவில்லை என்றபோதும் வருந்தாத மனம்தான் காதல்...'' என்று முடித்தார்.

ஆச்சர்யத்துடன், ‘‘சாமி... நீங்கள்லாம் மந்திரம் ஓதிக்கிட்டு, கடவுளைப் பத்தி மட்டும்தான் பேசுவீங்கன்னு நினைச்சேன்.. காதலைப் பத்தி இவ்ளோ பேசுறீங்க... கேட்கிறேன்னு தப்பா நினைச்சுக்காதீங்க... காதல் தோல்வியினால சாமியாராயிட்டீங்களா?” என்றாள்.

''இல்லையே... இப்பவும் காதலிச்சுக்கிட்டுத்தான் இருக்கேன்.” என்றார்.

ஆச்சர்யத்துடன், “யாரை..?” என்று கேட்டாள்.

”இந்த கணம் உன்னைத்தான் காதலிக்கிறேன்...” என்று சொல்லி அவள் கண்களை ஆழமாகப் பார்த்து வாய்விட்டு சிரித்தார் ஞானகுரு.

மந்திரச்சொல்

தோல்வி கிடைக்குமோ என்ற எண்ணம் வந்துவிட்டால், நிச்சயம் தோல்விதான்.

www.gyanaguru.com
www.gyanaguru.com

அத்தியாயம்-6

நோயே வட்டத்துக்கு வெளியே போ..!

ஆழ் மனமே ஒரு மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கிறது என்பதை எப்படி நம்பமுடியும் என்று சிலர் கேள்வி எழுப்பியிருக்கிறார்கள். நம்மிடம் எந்த உத்தரவும் கேட்காமல், நம்மை ஆழ்மனம் இயக்குவதை ஒருசில சம்பவங்களில் இருந்து மிக எளிதாக உணரமுடியும்.

அலுவலகத்திற்கு செல்வதற்காக பைக் எடுக்கிறீர்கள். அந்த நேரம் பார்த்து உங்களுடைய சக ஊழியர் ஒருவர் முக்கியமான ஒரு தகவலை பேசத் தொடங்குகிறார். ஹெட்போனை காதில் மாட்டிக்கொண்டு, அவர் சொல்வதை கேட்டு, பதில் சொல்லிக்கொண்டே அலுவலகம் சென்று சேர்கிறீர்கள். அந்த அரை மணி நேர பயணத்தில், டிராஃபிக்கில் பைக்கை நிறுத்தியது, குறுக்கே வந்தவர் மீது மோதாமல் வழி விட்டது, ரோட்டில் இருந்த பெரும்பள்ளத்தில் விழுந்துவிடாமல் விலகிப்போனது போன்றவற்றை எல்லாம் உங்களுக்காக செய்தது யார் என்று நினைக்கிறீர்கள்..?

அதுதான் ஆழ் மனம்.

நாளை காலை 5 மணிக்கு எழுந்து, ரயிலில் வரும் உறவினரை கூட்டிவரச் செல்ல வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து அலாரம் வைத்து படுக்கிறீர்கள். காலையில் சரியாக எழுந்துவிட வேண்டும் என்று மீண்டும் மீண்டும் மனதில் சொல்லிக்கொள்வதுடன், அலாரம் சரியாக வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை மீண்டும் ஒரு முறை பரிசோதனை செய்துகொண்டு படுக்கிறீர்கள்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில், காலை 5 மணிக்கு முன்னரே கண் விழிப்பவர்களே அதிகம். அப்படி ஒருவரை சரியான நேரத்தில் எழுப்புவதுதான் ஆழ்மனம். அதாவது, எந்த ஒரு செயலை செய்ய வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறீர்களோ, அதை செவ்வனே செய்து முடிப்பதுதான் ஆழ்மனம்.

எனவே, ஆழ்மனதிற்குத் தேவை சரியான கட்டளை. அதாவது உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை தெளிவாக சொல்லி புரியவைக்க வேண்டும். அந்த கட்டளை நேர்மறையாக இருக்க வேண்டும் என்பது மிகமிக முக்கியம்.

அதாவது உங்களுக்கு அலுவலகத்தில் இருந்து அமெரிக்கா அல்லது இங்கிலாந்து செல்வதற்கு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. நீங்கள் இங்கிலாந்துக்கு போகவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் சிந்தனை நேர்மறையாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, ‘நான் இங்கிலாந்துக்கு செல்லவேண்டும்’ என்று மனதில் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். அதேபோல், அலுவலகத்தில் உள்ளவர்களிடமும், உங்கள் விருப்பத்தை தெளிவாகத் தெரிவிக்கவும் வேண்டும். இதுதான்

www.gyanaguru.com

நேர்முறை அணுகுமுறை.

இதனை எதிர்மறையாக கையாளும்போது, ஆழ்மனம் தடுமாறிவிடும். அதுவே, நீங்கள் விரும்பாத ஒன்று நடப்பதற்கு காரணமாகவும் மாறிவிடும். ‘அமெரிக்காவுக்கு மட்டும் நான் போகவே கூடாது’ என்று நினைத்துக்கொண்டே இருந்தால், உங்கள் மனம் முழுக்க அமெரிக்காதான் நிரம்பியிருக்கும். அமெரிக்கா செல்வதற்கே வாய்ப்பும் அமைந்துவிடலாம்.

இதனுடைய நீட்சிதான்.... உடல் நலனும். பெரிய ஆபரேஷன் செய்துகொண்ட சிலர், ‘நான் விரைவில் குணமடைந்துவிடுவேன்’ என்று நம்பிக்கையுடன் சொல்லி, அதேபோல் திரும்பிவருவார்கள். ஒருசிலர், ‘இந்த நோயில் இருந்து நான் தப்புவது கடினம், பிழைக்க மாட்டேன்’ என்று சொல்பவர்கள், அப்படியே மரணத்தைத் தழுவுவது உண்டு.

“

தினமும் படுக்கையில் படுத்ததும் தூங்குவதற்கு முன்பு அல்லது தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து அமர்ந்ததும் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும். வட்டம் என்றதும் சாக்பீஸா அல்லது ஸ்கெட்ச் வைத்தா என்று கேட்க வேண்டாம். கண்களை மூடி, உங்கள் உடம்பைச் சுற்றி ஒரு ஒளிவட்டம் போட வேண்டும்.

அதாவது, மனதார என்ன நினைக்கிறீர்களோ.... அதனை நிறைவேற்றுவதுதான் ஆழ்மனதின் ஒரே வேலை. திருமணமே ஆகாமல் தவித்த ஒருவன், கோமேதகக் கல் மோதிரம் போட்டதும், பெண் கிடைத்து திருமணம் முடித்துக்கொண்டான். இது எப்படி என்று கடந்த இதழில் கேட்டிருந்தோம்.

காரணம் மிகவும் சிம்பிள். அதுவரை அவன் எத்தனையோ பெண்களை பார்க்கத்தான் செய்தான். ஆனாலும், தனக்கு திருமணம் முடிப்பதற்கு சரியான பெண்ணை முடிவு செய்ய முடியாமல் குழப்பத்தில் இருந்தான். இந்த நேரத்தில்தான், கோமேதகக் கல் மோதிரம் போட்டதும், சரியான பெண் அமைந்துவிடுவார் என்று ஜோதிடன் சொன்னதை வேத வாக்காக எடுத்துக்கொண்டான். அதாவது, தான் திருமணம் முடிப்பதற்கு சரியான தருணம் வந்துவிட்டது என்று ஆழ்மனதில் நம்பத் தொடங்கினான். அந்த நம்பிக்கைதான், அடுத்து பார்த்த பெண்ணை மனைவியாக்கிவிட்டது.

“

மந்திரச்சொல்

கேள்வியே கேட்காமல்
முட்டாளாக இருப்பதைவிட,
கேள்வியைக் கேட்டு
முட்டாள் ஆகலாம்.

”

இதுவும் ஆழ்மனதின் மேஜிக்தான் இந்த ஆழ்மனதின் மூலம் நோய்கள், உறவுப் பிரச்னைகள், பொருளாதார சிக்கல்களையும் நம்மால் தீர்த்துவிட முடியும். ஆம், ஏனென்றால் பெரும்பாலான நோயை உருவாக்குவது நாம்தான். அதாவது, தேவை இல்லாதவற்றை, தேவை இல்லாத நேரங்களில் சாப்பிடுவது மற்றும் தேவையான வற்றை தேவையான நேரங்களில் எடுத்துக்கொள்ளாத காரணங்களாலே பெரும்பாலான நோய்கள் உருவாகின்றன.

கொரோனா போன்ற தொற்று நோய்கள்கூட, அரசு காட்டும் வழிகாட்டுதல்களை சரியான வழியில் பின்பற்ற வில்லை என்பதாலே உருவாகிறது. எனவே, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வழியை ஆழ்மனதில் பதிய வைத்தாலே, ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்துவிட முடியும்.

ஒரு மனிதனின் உண்மையான நண்பன் அவனுடைய உடல் மட்டும்தான். ஏனென்றால், அதுதான் காலம் முழுவதும் அவனுடன் வரக்கூடியது. மனைவி, மகன், மகள் போன்ற நெருங்கிய உறவுகளும் காலம் முழுவதும் உடன் வருவார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. எனவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் தினமும் உடலை காதல் செய்ய வேண்டியதும், அதனை போற்றி புகழவேண்டியதும் மிகவும் முக்கியம் என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

‘என்னுடைய உடல் எனக்கு மிகவும் முக்கியம். நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். என் உடலால் எல்லாவிதமான நோயையும் எதிர்த்து நிற்க முடியும். என் உடல் பலமானது. என் உடல் வசீகரமானது. என் உடல் பல்வேறு பருவநிலை மாற்றங்களையும் ஏற்கக்கூடியது’ என்பது போன்ற நம்பிக்கை மொழிகளை தினம் தினம் ஒருவர் சொல்ல வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நம்மை நாமே பாராட்டிக்கொள்ளலாமா... கூச்சமாக இருக்கிறதே என்று நினைக்க வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால், நம்முடைய அருமை, பெருமை எல்லாம் நம்மைத் தவிர வேறு யாருக்கும் முழுமையாகத் தெரியாது. எனவே, நமக்கும் இந்த பிரபஞ்சத்துக்கும் நம் உடலின் சக்தியை தெரிவிப்பதில் தவறு கிடையாது. நம்முடைய உடலுக்கு நாம்தான் பி.ஆர்.ஓ. போன்று செயல்பட வேண்டும்.

நம் உடல் ஆரோக்கியமானது என்று சொல்வதை ஆழ்மனதுக்கு நிரூபிக்கும் வகையில், நம்முடைய உணவுப் பழக்கம் இருக்கவேண்டியதும் அவசியம். என் உடல் எனக்கு மிகவும் முக்கியம் என்று சொல்லிக்கொண்டு, மூக்கு முட்ட சாப்பிடுவது, போதை ஏறி பிதற்றும் வகையில் குடிப்பது, நுரையீரலை எரிக்கும் வகையில் புகை பிடிப்பது, ருசிக்காக எண்ணெய் பலகாரங்களையும், பாட்டில் குளிர்பானங்களையும் எடுத்துக்கொள்வது சரியல்ல.

இப்படி செய்துவந்தால், ஆழ்மனதுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தின் மீது நம்பிக்கை பிறக்காது. எனவே, நோய்க் கிருமிகள் தாக்குவதற்கு வந்தால் வலிமையுடன் போராட முன்வராது. நோய்க்கு முன்னர் பணிந்துவிடும். எனவே, ஆழ்மனதுக்கு திருப்தி கிடைக்கும் வகையில் உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும்.

“

மந்திரச்சொல்

பூவாக இருக்க
ஆசைப்படாதே,
பூ பூக்கும்
செடியாக இரு.

”

என் உடல் மீது எனக்கு அக்கறை இருப்பதால் நான் சரியான நேரத்தில், சத்துள்ள உணவுகளை, சரியான அளவு எடுத்துக்கொள்கிறேன் என்று சொல்லவும், செய்து காட்டவும் வேண்டும். அதேபோல் உடலுக்கு பலமூட்டுவது போல் சின்னச்சின்ன உடற்பயிற்சிகள் செய்வதும் அவசியம். குறைந்தபட்சம் தினமும் 1 மணி நேரமாவது நடைபயிற்சி செய்தால்கூட போதும். அது, உங்கள் உடல் மீதான அக்கறையை ஆழ்மனதுக்கு தெரிவித்துவிடும்.

உடலுக்கு உணவும், உடல்பயிற்சியும் எத்தனை முக்கியமோ அதே அளவுக்கு ஓய்வும் முக்கியம். ஆம், தினமும் குறைந்தது 8 மணி நேரம் ஓய்வு முக்கியம். இந்த 8 மணி நேரத்தில் 5 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். இப்படியெல்லாம் இருந்தால் நோய் தாக்குவதற்கு வாய்ப்பு இல்லையா என்றால், நிச்சயம் உண்டு என்பதுதான் பதில்.

ஆனால், நோய் தாக்கக்கூடாது என்பதற்காகவும் ஆழ்மனதிற்கு பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். அந்த பயிற்சி தான் ஒருவரை நோய் தாக்குதலில் இருந்து காப்பாற்றும். இதற்காக செய்ய வேண்டியது மிகவும் சின்ன வேலைதான்.

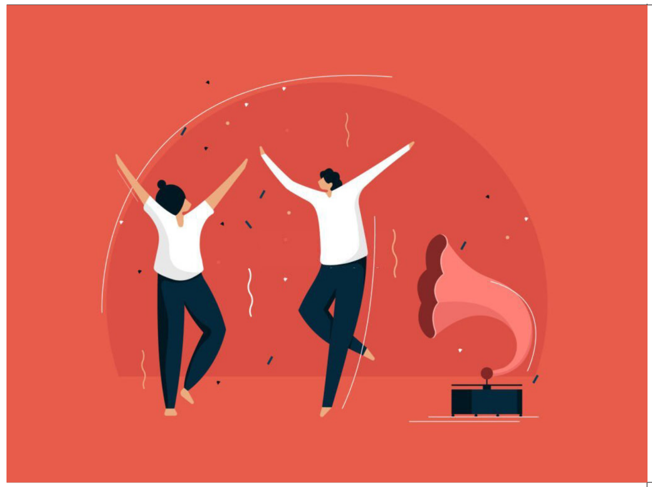
தினமும் படுக்கையில் படுத்ததும் தூங்குவதற்கு முன்பு அல்லது தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து அமர்ந்ததும் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும். வட்டம் என்றதும் சாக்பீஸா அல்லது ஸ்கெட்ச் வைத்தா என்று கேட்க வேண்டாம். கண்களை மூடி, உங்கள் உடம்பைச் சுற்றி ஒரு ஒளிவட்டம் போட வேண்டும்.

அந்த ஒளிவட்டத்தின் மீது மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தி அழுத்தி வட்டம் போட வேண்டும். அப்போது மனதில் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான். அதாவது, எந்த ஒரு நோய்க் கிருமியாலும், இந்த வட்டத்துக்குள் நுழைய முடியாது என்று வாய்விட்டு சொல்ல வேண்டும். மனதார நம்ப வேண்டும். ஆழ்மனதை நம்ப வைக்க வேண்டும்.

அப்படி நம்பினால் நோய் வரவே வராதா..?

- மனக்கண் திறக்கட்டும்.

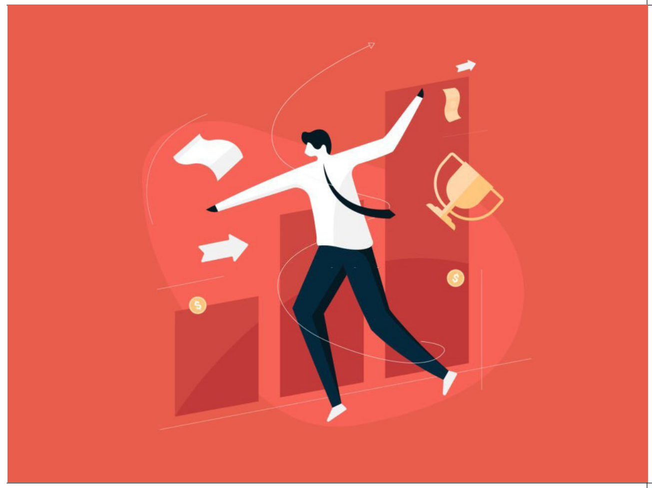
முத்துக்கள் பத்து



1
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், அடுத்து நடக்கப்போவது எல்லாமே நன்மையானது என்று நம்புவதும், நடந்தது எதுவோ, அதுவும் நன்மைக்குத்தான் என்று ஏற்றுக்கொள்வதுதான்.

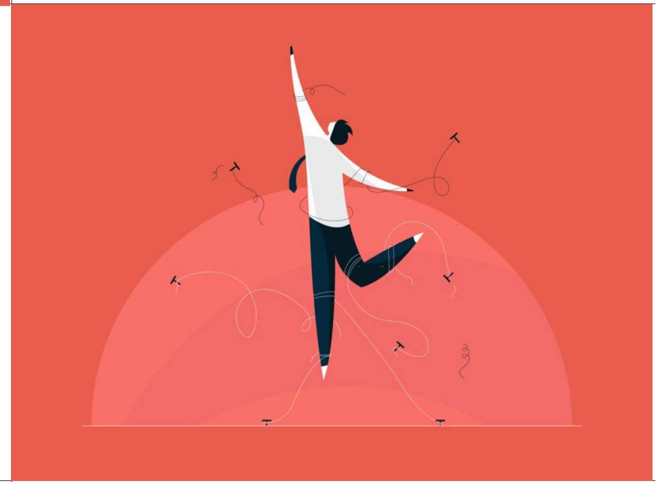
2
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், கடவுள் நம் உள்ளத்தில் இருக்கிறார், நான் கடவுள் என்பதை உறுதியாக நம்புவதுதான்.

3
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், நம்மிடம் இருக்கும் ஒவ்வொன்றையும் உயர்வாகவும், இல்லாதவற்றை தேவையற்றதாகவும் மதிப்பதுதான்.



4
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், நமக்காக யாரும் இல்லை என்று வருத்தப்படாமல், இந்த பிரபஞ்சமே உள்ளது என்று பெருமிதம் கொள்வது.

5
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், எதையும் எதிர்பார்க்காத இயல்பான மனநிலை.



6
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், பிறரால் நமக்கு எந்த துன்பமும் இழைத்துவிட முடியாது என்பதை உணர்ந்துகொள்வதுதான்.

7
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், எங்கேயோ அதற்கான பாதை இருக்கிறது என்று தேடிக் கொண்டிராமல், இங்கேயே மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுதான்.

8
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், பிரச்னைகளைக் கண்டு அஞ்சுவது அல்ல... பிரச்னைகளை எதிர் கொண்டு சமாளிப்பது.

9
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், பிறருக்காக எதையும் மாற்றிக் கொள்ளாமல் நமது வழியில் பயணம் தொடர்வது.

10
மகிழ்ச்சி என்பது யாதெனில், தினமும் நடக்கும் சாதாரண விஷயங்களையும் ஆனந்தமாக மாற்றிக்கொள்வதுதான்.

www.gyanaguru.com

மனம் விட்டு பேசலாம் வாங்க

மகிழ்ச்சியை மனதார ஏற்றுக்கொள்வது போல், வாழ்வின் துன்பத்தையும் சில நேரங்களில் மனதார ஏற்கத்தான் வேண்டும். காலம் எல்லா துன்பங்களையும் துடைத்து தள்ளிவிடும் என்றாலும், அதுவரை காத்திருக்கத் தேவையில்லை.

ஆம், துன்பத்தில் இருப்பவர்கள் மனம்விட்டுப் பேசுவது ஓர் எளிய தீர்வு.

எல்லோருக்கும் துன்பத்தை கொட்டித் தீர்ப்பதற்கு தாயின் தோள்கள் கிடைத்துவிடு வதில்லை. உங்கள் சோகங்களைக் கேட்பதற்கும் ஆறுதல் சொல்வதற்கும் ஞானகுரு மையம் இருக்கிறது.

உங்கள் மனதில் இருக்கும் அத்தனை பாரங்களையும் இறக்கி வைக்க வாருங்கள். ஞானகுரு மைய உறுப்பினர்களிடம் பேசுவதற்கு கட்டணம் உண்டு.

உங்கள் தேவைக்கு தொடர்புகொள்ளுங்கள்...

ஞானகுரு மகிழ்ச்சி

நிறுவனர் : எஸ்.கே.முருகன், **வெளியீட்டாளர் மற்றும் ஆசிரியர் :** எம்.நிர்மல், **நிர்வாக மேலாளர் :** எம்.நிலா
வடிவமைப்பாளர்: வி.கிராபிக்ஸ், கே.எம்.பிரசன்னா
ஞானகுரு பப்ளிகேஷன், 22, நாகார்ஜுனா நகர் 2வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை – 600 024.
தொடர்புக்கு : 044 24730338, +91 98844 53014, +91 81486 14112 **மெயில் :** skmnila1@gmail.com