மனத்தூய்மை

ப்ரக்ஞன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	மனத்தூய்மை
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன்
வெளியீடு	:	பராபரம்
வகை	:	விழிப்புணர்வு
முதற்பதிப்பு	:	2020
பக்கங்கள்	:	24
அளவு	:	A5
விலை	:	அக விழிப்பு
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்

மனத்தூய்மை

ப்ரக்ருன்

மனத்தூய்மை

மனம் என்பது ஆத்ம சொரூபத்திலுள்ள ஓர் அதிசய சக்தி. அது சகல நினைவுகளையும் தோற்றுவிக்கிறது. அத்தகைய நினைவுகளை எல்லாம் நீக்கிப் பார்க்கும்போது, தனியாக மனமென்று ஒன்று இல்லை.

ஆகையால், நினைவுகளே மனதின் சொரூபம். எண்ணங்களாகிய நினைவுகளைத் தவிர்த்து, இந்த **உலகம்** என்ற ஒன்று ஒருபோதும் இல்லை. அதாவது, நம்முடைய ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் எண்ணங்கள் ஏதும் இல்லை. ஆதலால், அங்கு நினைவுகளில்லை, இந்த உலகமும் இல்லை.

அதேசமயம், விழிப்பு நிலையில் நமக்கு நினைவுகளும், இந்த உலகமும் இருக்கின்றன. அதாவது, ஒரு சிலந்திப்பூச்சி வெளியே இருந்து எதையுமே எடுக்காமல், எப்படித் தன்னிடமிருந்து வருகின்ற உமிழ் நீரைக் கொண்டு, வெளிப்புறத்தில் நூலைநூற்று, மறுபடியும் அந்த நூலை தன்னுள் இழுத்துக் கொள்கிறதோ? அப்படியே மனமும் தன்னிடத்திலிருந்து இந்த உலகத்தை உண்டாக்கி, மறுபடியும்

தன்னிடமே ஒடுக்கிக்கொள்கிறது. அது மட்டும்தான், நம் அனைவருக்கும் இரவு உறக்கத்தில், மனமற்ற நிலையில் உண்டாகின்றது என்பது தெரிகின்றது.

மனமற்ற நிலையில் நம் சுயம் நமக்கு அனுபவமாகும் எனும்போது, ஏன் ஆழந்த உறக்கத்தில், மனமற்ற நிலையில் அது நமக்கு அனுபவம் ஆகவில்லை என்றால், அங்கே தன்னை அறியும் தன்னிருப்பு நிலையாகிய **விழிப்பு நிலை** உணரப்பட முடியாதவாறு, உள்ளம் வெளிப்பட முடியாமல் இருக்கின்றது. அதற்குக்காரணம், உள்ளம் என்பது நம்முடைய **மனம், மூச்சு** ஆகிய இரண்டும் இணைந்த **உயிராற்றல்** என்பதினால், அதை உணரக்கூடிய **விழிப்புணர்வு** அப்போது நம்மிடம் இல்லாமல் இருக்கின்றது.

அந்த வகையிலே, மனம் தன்னுடைய பிறப்பிடமான இருதயத்தில் (உயிராற்றலில்) இருந்து வெளிப்படும்போது இந்த உலகம் உண்டாகின்றது. அவ்வாறு, இந்த உலகம் உண்டாகி தோன்றும்போது, நம்முடைய சுயம் தோன்றாது. நம் உண்மை சொரூபம் (சுயம்) தோன்றும்போது உலகம் தோன்றாது.

ஆக, எண்ணங்களால் எழுந்த மனதின் சொரூபத்தை விசாரித்துக் கொண்டே போனால், முடிவில் அந்த மனம் தன் பிறப்பிடமான உயிரில் (இருதயத்தில்) ஒடுங்கும்.

மனம் எப்போதும் ஒரு ஸ்தூலத்தை அனுசரித்தே நிற்கும் என்பதினால், அது தனியாக நிற்காது. ஆக, மனமே **சூட்சும சரீரம்** என்றும் **சீவன்** என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

<u>விசார மார்க்கம்</u>

இந்த தேகத்தில் "**நான்**" என்று வெளிக் கிளம்புவது எதுவோ? அதுவே, **மனம்** ஆகும். **நான்** என்னும் நினைவு எந்த இடத்தில் தோன்றுகிறது என்று **விசாரம்** செய்துப் பார்த்தால், அது நம்முடைய உள்ளத்தில் (இருதயத்தில்) என்று தெரிய வரும். **இது பௌதீக இதயம் அல்ல!**. அது நம்முடைய கண்களுக்குப் புலப்படாத உயிராற்றல் ஆகும். அதுவே, மனதின் பிறப்பிடம் என்பதினால், மனதில் தோன்றும் நினைவுகள் எல்லாவற்றுக்கும் **நான்** என்னும் நினைவே முதல் நினைவு. ஆதலால், இந்த '**நான்**' எழுந்த பிறகே மற்ற நினைவுகள் எழுகின்றன.

நான் யார்? என்ற விசாரணை ஒன்றினால் மட்டுமே மனம் அடங்கும். நான் யார்? என்னும் நினைவு, மற்ற நினைவுகளை எல்லாம் அழித்து, பிணம் சுடும் தடிபோல் முடிவில் தானும் அழியும். அதன்பிறகு மட்டுமே **சுய தரிசனம்** உண்டாகும்.

பொதுவாக, எண்ணங்கள் எழுந்தால் அவற்றைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு முயற்சிக்காமல், அவைகள் "**யாருக்கு உண்டாயின?**" என்று விசாரித்துப் பார்க்கக் கூடிய **விசாரம்** மேற்கொள்ள வேண்டும். மனதில் எத்தனை எண்ணங்கள் எழுந்தாலும், அவ்வாறு, எழுகின்ற ஒவ்வோர் எண்ணமும் வெளிப்படும்போதே, அந்த எண்ணங்களின் தோற்ற வாயில் எது? என ஆராயும்போது, அந்த எண்ணங்கள் எங்கிருந்து வெளிப்பட்டதோ? அந்த மூலத்திற்கு திரும்பி சென்று ஒடுங்கும்.

அதாவது, அதன் பிறப்பிடமான இருதயத்தில் ஒடுங்கும். மனத்தை வெளிவிடாமல், அதன் பிறப்பிடமான இருதயத்தில் இருத்துவதுதான் அகமுகம் அல்லது **அந்தர்முகம்** எனப் பெயர். அதே மனம் இருதயத்திலிருந்து வெளிப்படுவதற்குத்தான் **பகிர்முகம்** என்று பெயர்.

இவ்விதமாக மனம் இருதயத்தில் (உள்ளத்தில்), ஒடுங்கும்போது, எல்லா நினைவுகளுக்கும் மூலமான **நான்** என்பது இல்லாமல் போய், எப்பொழுதும் உள்ள **தான்** (சுயம்) மாத்திரம் தனித்து விளங்கும். ஆக, எதைச் செய்தாலும் **நான்** என்னும் அஹங்காரமற்றுச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் எல்லாம் சிவ ஸ்வரூபமாய்த் தோன்றும்.

வேறு வழிகள்

இந்த மனதின் விசாரணையைத் தவிர வேறு எந்த வழியும் சரியான வழிமுறைகளாக, தகுந்தவைகளாக இல்லை. மற்ற வழிமுறைகள் மூலம் மனதை அடக்கினால், மனம் தற்காலிகமாக அடங்கி இருப்பதுப் போல இருந்து, மறுபடியும் வெளியே கிளம்பிவிடும். பிராணாயாமத்தாலும் மனம் அடங்கும். ஆனால், பிராணன் அடங்கியிருக்கும் வரையில் மட்டுமே மனமும் அடங்கியிருந்து, பிராணன் வெளிப்படும்போது, தானும் வெளிப்பட்டு **உலக வாசனைகள்** வசப்பட்டு அலைப்பாயும்.

மனதுக்கும், பிராணனுக்கும் பிறப்பிடம் ஒன்றே. அதுவே, இருதயம் (உயிரணு). நினைவே மனதின் சொரூபம். அதில், '**நான்**' என்னும் நினைவே முதல் நினைவு. அதுவே, **அஹங்காரம்** ஆகும். அது எங்கிருந்து உற்பத்தியாகிறதோ? அங்கிருந்துதான் மூச்சும் உற்பத்தியாகின்றது.

அதாவது, மனம் சூக்ஷுமம், மூச்சு ஸ்தூலம் என்பதினால், இந்த உடலே பரம(தன்)னைப் பார்க்கும் ஆலயம். அதிலே குடிகொண்டுள்ள ஆன்மாவிற்கு **உள்ளம், உயிர்** என்று பல பெயர்கள் உள்ளன. அதனால்தான் மனதை **சீவன்** என்கின்றோம்.

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய்க்கோ புரவாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவனே சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலன் ஐந்தும் காளா மணிவிளக்கே.

ஆகையால், மனம் அடங்கும்போது பிராணனும் அடங்கும், அவ்வாறே பிராணன் அடங்கும்போது மனமும் அடங்கும். அதேசமயம், ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனம் அடங்கியிருந்த போதிலும், அங்கு பிராணன் அடங்கவில்லை. தேகத்தின் பாதுகாப்பின் காரணமாக, உயிர் உடலைவிட்டு நீங்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளும். உடல் இறந்து விட்டதோ? என மற்றவர்கள் கருதி விடக்கூடாது என்பதினால், இவ்வாறு ஈஸ்வர நியதியால் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதாவது, விழிப்புநிலையில், சமாதியில் மனம் அடங்கும்போது பிராணன் அடங்குகிறது. பிராணன் மனதின் ஸ்தூல வடிவம் எனப்படும். மரண காலம் வரையில் மனம் பிராணனை உடலில் வைத்துக்கொண்டிருந்து, உடல் இறக்கும் காலத்தில் அதனைக் கவர்ந்துகொண்டு போகிறது.

ஆகையால், பிராணாயாமம் மனத்தை அடக்க துணைப்புரியுமே அன்றி மனோநாசம் ஒருகாலும் செய்யாது. அவ்வாறே, பிராணாயாமத்தைப் போலவே மூர்த்தித் தியானம், மந்திர ஜபம், ஆகார நியமம் போன்றவைகளும் மனத்தை

அடக்கும் உபாயங்களே. மூர்த்தித் தியானத்தாலும், மந்திர ஜபத்தாலும் மனம் ஏகாக்கிரத்தை அடைகிறது.

எப்போதும் சலித்துக் கொண்டேயிருக்கும். யானையின் துதிக்கையில் ஒரு சங்கிலியைக் கொடுத்தால், அது எப்படி வேறொன்றையும் பற்றாமல், அந்த சங்கிலியை மட்டுமே பற்றிக்கொண்டு செல்லுமோ? அப்படியே, மனதையும் ஏதாவது ஒரு தெய்வத்தின் நாமம் அல்லது ரூபத்தில் பழக்கினால் அதையே பற்றிக்கொண்டிருக்கும்.

மனம் அளவற்ற நினைவுகளாக விரிகின்றபோது, ஒவ்வொரு நினைவும் அதிபலவீனமாகப் போகிறது. அதேசமயம், நினைவுகள் அடங்க, அடங்க அதே மனம் ஏகாக்கிரத் தன்மை அடைந்து, ஆத்ம விசாரம் சுலபமாய் சித்திக்கும்.

எல்லா நியமங்களினும் மிகச்சிறந்த, மிதமானதுமான சாத்வீக ஆகாரத்தை (தாவரங்கள் மட்டும்) உட்கொள்வதினால், மனத்தின் **சத்வ குணம்** மேலோங்கி ஆத்ம விசாரத்துக்கு அது வழிவகை செய்கின்றது.

பொதுவாக, **நல்ல மனம்** என்றும் **கெட்ட மனம்** என்றும் இரண்டு மனங்களில்லை. மனம் ஒன்றே!

மனதின் வாசனைகளே **இது நல்லது** என்றும் **இது கெட்டது** என்றும் இரண்டு விதமாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்டுள்ளது. அதே மனம் நல்ல வாசனை வசப்பட்டு நிற்கும்போது, **நல்ல மனம்** என்றும், கெட்ட வாசனை வசப்பட்டு நிற்கும்போது **கெட்ட மனம்** என்றும் சொல்லப்படும்.

அந்தக்கரணம் என்றால் என்ன?

மனம், புத்தி, சித்தம் மற்றும் **அஹங்காரம்** ஆகிய இவைகளே அந்தக்கரணம் ஆகும்.

மனம் – சங்கல்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது (விருப்பம் அல்லது தீர்மானம்)

புத்தி – முடிவெடுப்பதைக் அலசி ஆராய்கின்றது.

சித்தம் – நினைவூட்டல் மற்றும் மறத்தல் ஆகியவற்றைக் கையாள்கிறது

அஹங்காரம் – ஆத்மாவை (தன்னை) உடலுடன் '**நான்**' என்று அடையாளப் படுத்துகிறது.

அந்தக்கரண சுத்தி என்றால் என்ன?

மனதில் வெளிப்படுகின்ற எண்ணங்களை கவனித்து, அவைகளை எப்படிக் கையாளுவது என்பதுடன், அதன் தேவைகளைப் பற்றி ஆராய்ந்து, அதில் நல்ல எண்ணங்களை

நடைமுறைப்படுத்துவதும், தீய எண்ணங்களை விட்டு விடுவதும் ஆகும். அத்தகைய எண்ணங்களைப் பகுத்தறியும் புத்தி எதை விரும்புகின்றது? எதை வெறுக்கின்றது? என்று புத்தியின் போக்கையும் ஆராய்தல் ஆகும்.

இருமைகளில் இருக்கும் புத்திக்கு எத்தகைய எண்ணங்கள் அதிக தாக்கத்தைக் கொடுக்கின்றது? எதனால், மனம் அவைகளை விரும்புகின்றது? அல்லது வெறுக்கின்றது? என்பதை, சித்தத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட பதிவுகள்தான் காரணம் என்பதை கண்டறிந்து, அவைகளை அகற்றுவதன் மூலம், மனதின் அறியாமை அகன்று, தன்னை இந்த உடலாக பாவித்துக் கொண்ட அஹங்காரம் (**ஆணவம்**) அதன்மூலம் செய்யும் செயல்கள் (**கர்மம்**) மற்றும் அவைகளால் உண்டாகும் மனமயக்கம் (**மாயை**) ஆகியவற்றை அறிந்துணர்ந்து, அந்த மும்மலங்களையும் அகற்றுவது. இதுவே, **அந்தக்கரண சுத்தி** எனும், **சித்த சுத்தி** அல்லது **மனத்தூய்மை** எனப்படுகின்றது.

பொதுவாக, மனத்தூய்மை இல்லாத மனிதர்கள் தங்கள் சக மனிதர்கள், விலங்குகள், இயற்கை மற்றும் இந்த பூமியில் இருக்கும் வளங்களை எல்லாம் தன்னுடைய சுயத்தை அறியாமல், சுயநலத் தேவைக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் பேராசையில், பெரும்பாலும் அவைகளை துஷ்பிரயோகம் செய்வது, தாக்குவது, ஏமாற்றுவது, கொள்ளையடிப்பது போன்ற

செயல்களைச் செய்வார்கள். ஏனெனில், அவர்களது **அந்தக்கரணம்** சுத்தமாக (தூய்மையாக) இல்லை.

இந்நிலையில் இவர்களுக்காக நிறைய சட்டதிட்டங்கள், கட்டுப்பாடுகள், ஒழுங்கு நடவடிக்கைகள் மற்றும் பல்வேறு விதிகள் என எத்தனை, எத்தனை நியதிகளை அரசு நடைமுறைப்படுத்தினாலும், அதனால், இவர்களுக்கு எந்தப் பயனையும் விளைவிக்காது. அதற்குக்காரணம், இவர்களது உள்ளம் அறிவுப் பரிமாணத்தில் உயரவே இல்லை. அதாவது, அவர்களது உள்ளம் தூய்மையாக இல்லை.

உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன்பொருளைக்
கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல். – திருக்குறள்.

இவர்களது உள்ளத்திலுள்ள உள்ளல்கள் (தீய எண்ணங்கள்) நீங்காமல் அவர்களை அச்சுறுத்தல்கள் செய்வதும், தண்டனைகள் தருவதும், அபராதங்கள் விதிப்பதும், அல்லது அவர்களுக்கான நல்லவைகளை ஊக்குவிப்பதும் என எதுவுமே பயனற்றதாக முடியும்.

ஏனெனில், இத்தகைய மனிதர்கள் தங்களது மனப்போக்கிற்கு மாறாக உள்ள மற்ற பண்பு நலன்களைப் பற்றியோ, உயரிய படைப்பாற்றல் பற்றியோ மற்றவர்கள்

எடுத்துப் பேசினால், அத்தகைய நற்கருத்துக்களைக் காது கொடுத்துக்கூட கேட்க மாட்டார்கள். மேலும், அவைகளை முறியடிக்கும் முறைகளைக் கண்டு பிடிப்பார்கள். அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். இதுவே, அடிப்படையில் **அந்தக்கரண சுத்தி** அடையாத மனிதர்களின் இயல்பு.

ஆகவே, ஒவ்வொரு மனிதனின் மனதில் நல்ல மாற்றங்கள் அல்லது நடைமுறையில் நல்லவைகள் நடக்க வேண்டுமானால், அது அவர்களின் **அந்தக்கரண சுத்தி** மூலம் மட்டுமே நடக்கும் – **அதுவே சரியான மற்றும் நிரந்தர மாற்றம்/தீர்வு.**

இத்தகைய **அந்தக்கரணத் தூய்மை** இல்லாத பெரும் பாலானவர்கள் தான் செய்கின்ற செயல்விளைவுகளைப் பற்றி அறியாமல், அதில் உள்ள தவறுகளைக் கண்டறியாமல், தன்னை புனிதமானவர்கள் போன்று காட்டிக் கொண்டு, தான் மாறாமல், மற்றவர்களை மாற்றுகிறேன் என செய்யும் எந்த மாற்றங்களும், அவர்களது முயற்சியையும், நேரத்தையும், வீணடிப்பதாகும். இது ஒரு **மாயை** என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும். ஆகவே, இத்தகைய தவறான செயல் விளவுகளால் எந்தவித நன்மையையும் ஏற்படாது. இதுவே, இன்றைய நடைமுறையில் இருக்கும் உண்மை.

இதற்கு என்னதான் தீர்வு?

அதற்கான ஒரே வழி தன்னை அறிந்த தத்துவ ஞானிகள் மூலம், விசார மார்க்கத்தில் ஈடுபட்டு, விவேகத்தை அடைந்து, அதன் வாயிலாக உண்டான தன் சுயசொரூபத்தில் திளைக்கும் தன்னிலை அறியும் தகுதி உண்டாக வேண்டும்.

ஆத்ம ஞானிகள் நினைத்தால் மட்டுமே, அவர்களது அந்தரங்கத்தில் இருக்கும் அசுத்தங்களை அகற்ற முடியும்.

பொதுவாக, **"அந்தக்கரண சுத்தி"** எனும், மனத் தூய்மைக்கான சித்த சுத்திகரிப்பு முறை அன்றைய நம் சித்தர் பெருமக்களால், அனுபவ உபதேசமாக அனைவருக்கும் பயன்படும் வகையில், மனதை விசாரிக்கும் மகத்தான விசார மார்க்கமாக அருளப்பட்டுள்ளது.

அவ்வாறு, தக்க சத்குருவின் சந்நிதியில் தன் மனதின் தவறுகளை தானே ஒருவர் விசாரித்துப் பார்த்து, அதன் வாயிலாக விவேகத்தை அடையாமல், அறியாமை மனதின் அழுக்குகளை அகற்ற முடியாது. இதை அறியாமல், யாரொருவரும் அந்தரங்கத்தை அறிய முயற்சித்து, அதற்கான பல்வேறு வெளிப்புற பயிற்சிகள் மூலம், மனதை சுத்தம் செய்ய

முயற்சித்தாலும், அது அவர்களது அறியாமை என்றே அறியப்பட வேண்டும்.

"ஒருவரது அனைத்து வெளிப்புற செயல்களும், அவர்களது உள் செயல் முறைகளில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன" – **இது ஒரு உலகளாவிய சட்டம்**.

இந்தப் புரிதலின் அடிப்படையில், புறத்தில் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிகள் எனும் செயல் விளைவுகளின் மூலம், ஒருவர் தனது உடல் உள்ளுறுப்புகளை மட்டுமே சுத்தம் செய்யலாம். அதேசமயம், அகத்தில் உள்ள அந்தக்கரணத்தை சுத்தம் செய்வது புற உடற்பயிற்சிகளால் சாத்தியமாகாது.

அதற்கான ஒரே வழி, அவரவர்கள் தங்கள் மனதை விசாரித்துப் பார்க்கும் விவேகத்தை அடைவது மட்டுமே ஆகும். அதாவது, ஒருவர் செய்யும் செயல்கள் எதுவாக இருப்பினும், அந்த செயலை தன்னுடைய செயல் என்றும், **"இதை நான் செய்கின்றேன்"** என்றும், சுயநலமாக மட்டும் செய்யாமல், மனசாட்சியுடன் அது மற்றவர்களுக்கும் பயன்படக்கூடிய பொதுநலன் சார்ந்த செயலாக மாற்றப்பட வேண்டும். அது ஒன்றே **மனத்தூய்மைக்கான மகத்தான வழி**.

அவ்வாறு, செய்கின்ற செயல்கள் சுயநலம் கருதாமல் பொதுநலம் சார்ந்த செயல்களாக மாற்றப்படுமானால், அத்தகைய செயல்களால் மட்டுமே, அவர்கள் அன்புடன், பொறுப்புடன், **"என் செயலாவது ஒன்றுமில்லை! எல்லாம் ஈஸ்வரக் காரியம் நடைப்பெறுகின்றது"** என்று ஏற்றுக் கொண்டு செய்யப்படுவதால், **"யத்பாவம் தத்பவதி"** என்ற இந்த பிரபஞ்ச சட்டத்தின் அடிப்படையில், அவர்களின் **அந்தக்கரணம்** சுத்தி செய்யப்படும். அதனால், அவர்களின் **கர்ம பந்தங்கள்** நீங்கும். **பிறப்பு – இறப்பு** எனும் சம்ஸார சாகரத்தை கடக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டாகும்.

அத்தகைய அந்தக்கரண சுத்தியின் அடிப்படை அம்சமே, **"அஹம் பிரம்மாஸ்மி"** என்பது அறியப்பட்டு, அதுவே, அந்தக் கரணத்தின் பிரதிபலிப்பாக வெளிப்படும். இதை அறியாமல், அனேக மனிதர்கள் தங்கள் அந்தக்கரணத்தில், **'நான் செய்கின்றேன்'** என அனைத்தையும் அஹங்காரங்களாக வெளிப்படுத்திக் கொண்டுள்ளார்கள் என்பதற்கு இன்றைய அவரவர்கள் வாழும் வாழ்க்கை முறையே அதற்குச் சான்று.

ஒருவர் சுயத்தில் நிற்கும் சொரூப தியானம் மூலம், தன்னை அறியும்போது, அது அவர்களது வாழ்வில் ஆன்மீக ரீதியாகவும், மனோ ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் **அந்தக்கரணம்** சுத்தம் செய்யப்படுகிறது.

இதைச் செய்வதன் மூலம், **"நான் இதைச் செய்கிறேன்"** என்ற ஆணவம் இல்லாததால், அங்கு என்றுமே அஹங்காரம் செயல்படாது. மாறாக, '**நாம் தவறை சரி செய்ய வேண்டும்/ நல்லவைகளை மீட்டெடுக்க வேண்டும்**' என்ற உண்மை உதயமாகிறது.

இந்த வழியில் மட்டுமே, தனி மனித அந்தக்கரணம், இந்த பிரபஞ்சத்தின் ஒட்டுமொத்த அந்தக்கரணமாகிய **ஈஸ்வர மனதுடன்** இணைக்கப்படுகின்றது.

இதற்கான இயல்பான செயல்முறை என்பது, நாம் செய்யும் செயல்களில், எப்போதும் **நிகழ்காலத்தில்** நிற்பது. அத்துடன், அவ்வாறு, செய்யும் செயல் விளைவுகளின் பிரதி பலன்களைக் கருதாத (**நிஷ்காமியக் கர்மா**) பொதுநல நோக்கம் கொண்ட செயல்கள் ஈஸ்வரக் காரியமாகவும் மாறிவிடுகின்றது.

அந்த ஈஸ்வர நிலையில் செய்யப்படும் செயல்கள் மூலம், ஏற்கனவே சேகரித்து வைத்துக் கொண்ட எல்லாவற்றையும் விடுங்கள் – *நீங்கள் ஒரு ஆண், ஒரு பெண், ஒரு தாய், தந்தை, உங்கள் மதம், உங்கள் சாதி, உங்கள் தொழில், உங்கள் நிதி நிலை, உங்கள் ஆடம்பரங்கள், உங்கள் பிரச்சனைகள், உங்கள் வலிகள், உங்கள் சாதனைகள், உங்கள் தோல்விகள் என எல்லாவற்றையும் விட்டு விடுங்கள்.*

செய்யும் செயலில் ஒருமனதாகவே எப்போதும் இருங்கள். நிகழ்காலத்தில் நின்றபடி எந்த செயலையும் செய்யுங்கள். கடந்தகால நிகழ்வுகளுக்கோ அல்லது எதிர்கால சிந்தனைகளுக்கோ இடம் கொடுக்காதீர்கள். செய்யும் செயல்கள் எதுவாக இருப்பினும், அதில் ஒரு நேர்த்தியையும், ஒழுங்கையும் கடைப்பிடியுங்கள். அவைகள், இந்த ஒட்டுமொத்த உலகத்திற்கான ஒரு உன்னத செயல் என்பதினால், அதற்கான கருவியாகவே இந்த உடலும், மனமும் உள்ளது என்ற உயரிய சிந்தனையை மட்டுமே எப்போதும் வளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

அதுப்போலவே, வெளிப்புறச் செயல்கள் செய்யாமல், செயலற்ற நிலையில் சும்மா இருக்கும்போதுகூட, கண்களை மூடிக்கொண்டு, **உங்கள் நெற்றியின் மையத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்**. இதுவே உங்கள் **மூன்றாவது கண்**. அதாவது உங்கள் **மனக்கண்**. நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் நெற்றியில் கவனம் செலுத்தும்போது, நீங்கள் பெறும் மையப்புள்ளி உங்கள் மனதின் போக்கை அறியும் அரிதான **உட்புறப் பார்வை** ஆகும்.

அந்த நிலையிலே, உங்கள் மனதில் இருக்கும் மாசுக்கள் எல்லாம் அறியப்படும். அவைகளைக் கண்டறிந்து, அவைகளால் உண்டாகும் நன்மை, தீமைகளைப் பகுத்தறிந்து,

விவேகத்துடன் விசாரணை மேற்கொள்ளும்போது, மனதின் இருமைகளற்ற தன்மையில், **"அஹம் பிரம்மாஸ்மி"** என்பது அனுபவ உண்மையாக உணரப்படும்.

அத்தகைய பேருணர்வு நிலையில், உங்கள் தெய்வீகத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். மேலும் இவ்வாறு **"நான் தெய்வீகமானவன்"** என்பதை மனம் ஏற்கும்போது, இந்த உலகம் முழுவதும் என்னுடைய இருப்பினால்தான் இருக்கிறது என்பது அனுபவமும் ஆகும். அப்போது மட்டுமே எல்லாவற்றையும் அன்பு செலுத்த முடியும். இந்த **அன்பு உள்ளம்** உங்கள் இருப்பு முழுவதும் நிறையட்டும்.

அதேசமயம், வலுக்கட்டாயமாக தெய்வீகமாக மாற **"முயற்சி"** செய்யாதீர்கள். அவ்வாறு, நீங்கள் தெய்வீகமாக மாற முயற்சித்தால், நீங்கள் ஒருபோதும் வெற்றியடைய மாட்டீர்கள். உண்மையில் நீங்கள் உங்கள் தெய்வீகத்தை உணர வேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் ஏற்கனவே தெய்வீகமாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். அதாவது, **நீங்கள் ஏற்கனவே தெய்வீகமானவர்**.

அறியாமையினால், உங்கள் **சுயம்** எனும் தெய்வீகம் பற்றிய விழிப்புணர்வை நீங்கள் இழந்து விட்டீர்கள். உங்கள் மனம்போன போக்கில் உண்டான சுதந்திர விருப்பத்தால், உங்கள் தெய்வீகத்தை மறந்து விட்டீர்கள்.

இப்போது, நீங்கள் மேற்கொண்ட விசாரத்தின் விளைவாக உண்டான விவேகத்தில் இவ்வாறு தெய்வீகத்தை உணர்ந்தவுடன், அதை விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் உங்கள் தெய்வீகத்தை ஏற்றுக் கொண்டவுடன், அந்த தெய்வீக உணர்வில் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். அத்தகைய தன்சொரூபத்தில் எப்போதும் இருக்கும் நிலைக்குத்தான் **சுயம்** என்று பெயர்.

உங்கள் தெய்வீகத்தை, சுயத்தை மீண்டும் பெற ஒரே வழி **"உங்கள் தெய்வீகத்தை ஏற்றுக்கொள்வது"** மட்டுமே ஆகும். உங்கள் தெய்வீகத்தை நினைவுப்படுத்துவதன் மூலம், தன்னுடைய சுயத்தில் எப்போதும் இருக்கின்ற சொரூப தியானத்தைத் தொடரவும். நீங்கள் தெய்வீகமானவர் என்பதை உணர்ந்து, தொடர்ந்து தன்னையே (சுயத்திலேயே) **தியானம்** செய்யுங்கள்.

சுயத்தில் நிற்கும் சொரூப தியானத்தின்போது, நீங்கள் பார்க்கின்ற அனைத்தும் உங்களுக்கு வேறாக இருக்க முடியாது. நீங்கள் இருப்பதினால்தான் அவைகள் எல்லாம் இருக்கின்றன என்பதை எளிதாக உணர்வீர்கள்.

அந்நிலையில் நீங்கள் எதையாவது பார்க்கலாம், எதையாவது கேட்கலாம் அல்லது எதையாவது உணரலாம். ஆனால், அவைகள் அத்தனைக்கும் சாட்சியாக மட்டுமே எப்போதும் இருங்கள்.

அவைகளுக்காக வரிந்துக் கட்டிக்கொண்டு, சுயத்தை மறந்து, மாய வலையில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். அத்தகைய புறக் காட்சிகளுடன் இணைந்திருக்காதீர்கள், அவைகளை எப்போதும் உங்கள் மனதிற்குள் தூக்கிச் செல்லாதீர்கள். அவைகள் அத்தனைக்கும் வெறும் **சாட்சியாக மட்டுமே** இருக்கப் பழகுங்கள்.

அத்துடன், உங்கள் சுயத்தில் நிற்கும் சொரூப தியானத்தை எப்போதும் தொடருங்கள். அது உங்கள் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்கான தனிப்பட்ட முயற்சிகள் எதையும் எடுக்கக் கூடாது. தவறாமல் எப்போதும் தன் சுயத்தையே (ஆன்மாவையே) தியானியுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் சுயத்தில், சொரூபத்தி நிற்கும் தியானத்தில் ஈடுபடுகின்றீர்களோ? அவ்வளவுக்கவ்வளவு நீங்கள் உங்கள் தெய்வீகத்தை முழுமையாக அனுபவமாக்குவீர்கள்.

உங்களது தெய்வீகத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வோடு, இந்த உடலுக்கு கொடுக்கப்பட்ட எஞ்சியுள்ள வாழ் நாட்களை விவேகத்தோடு கூடிய, அந்த தெய்வீகத்தோடு செலவிடுங்கள். நீங்கள் எங்கிருந்தாலும், எத்தகைய வேலைகள் செய்துக் கொண்டிருந்தாலும், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியையும், நிகழ்காலத்தில், தெய்வீக விழிப்புணர்வில் இருந்துக் கொண்டே செலவிடுங்கள்.

இவ்வாறு, எப்போதும் நீங்கள் இருக்கும் **சுயம்** என்பது, உங்கள் தெய்வீகத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தவிர வேறில்லை. உங்கள் முழு வாழ்க்கையையும் ஒரு தியானமாக மாற்றுங்கள். உங்கள் தெய்வீகத்தை மீண்டும் பெற்று உணருங்கள் – இது உங்கள் "**அடிப்படை உரிமை**".

மனத்தூய்மைக்கான ஒரே பலன் – **தெய்வீகம்**. இதுவே, பரம(தன்)னை அறியக்கூடிய இறுதியான ஒரே இலக்கு. இதன் வாயிலாக அடையக்கூடிய ஆனந்தம், அவசியம் அந்த மனதிற்கு பரிபூரண அமைதியை தந்துவிடும். இதற்காக மேற்கொள்ளும் மற்ற அனைத்து முயற்சிகளும், அதன் வாயிலாக உண்டாகும் நன்மைகளும் மனத்தூய்மைக்காகத் துணைப் புரிகின்றன.

ஓம் அமைதி! அமைதி! அமைதி.

மனத்தூய்மை

ப்ரக்ஞன்