

மனதுக்குள்ளே
ஒரு மகாசக்தி



அனந்த் ராமன்

மனதுக்குள்ளே ஒரு மகாசக்தி

அனந்த் ராமன்

Author :

டாக்டர் அனந்த் ராமன்

Dr. Anant Raman: web : ksa.ramanink.com

ஈ மெய்ல் முகவரி : hasyananda@gmail.com

Profile:

பொறியியல் துறையில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுப் பல வருஷங்கள் வெளி நாடுகளில் பொறியியல் வல்லுனராகப் பணியாற்றியபின் சென்னையின் அருமையை தினமும் அனுபவிப்பவர்.

யோகக் கலை வல்லுநர்.

நகைச்சுவைச் சங்கத்தின் வாழ்நாள் உறுப்பினர்.

இயற்கையை ஆராதிப்பவர். ஓவியக்கலையிலும், புகைப்படக் கலையிலும்

ஈடுபாடு கொண்டவர்.

எழுத்தாளர்:

”சிரிக்கும் மலர்கள்” [laughingflowers.webshots.com]

”A Donkey Once Kicked Me” [hasyananda.blogspot.com]

”Tender Coconuts With Sweet Jaggery” [Amazon.com/books]

”மூளை இல்லாதவர்களுக்கு சில அறிவுரைகள்” [Amazon.com/books]

”Adorable Adeniums” [Pothi.com/books]



Copy right: (Share alike Non Commercial)

Dr. Anant Raman/ 5 Dec 2018 / CS

சமர்ப்பணம்

என்மேல் அன்பாய்ப் பொழிந்து கை கொடுத்து நடக்கவும் பேசவும் எழுதவும் எண்ணவும் கற்றுக் கொடுத்த என் அம்மாவுக்கு.

"செய்வதற்கு என்று தேர்ந்தெடுத்த செயல் எதுவானாலும் அதை முழு மனதுடன் ஈடுபட்டுச் செய். இடைஞ்சல்களால் தளராதே. உன் வெற்றிக்கு இது முக்கியமான பரிமாணம்." என்று சொல்லி என்னை என் சொந்தக் கால்களில் நிற்கக் கற்பித்த என் அப்பாவுக்கு.

பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் எனக்கு கற்கக் கற்பித்த ஆசிரியர்களுக்கு.

என்னுடைய குறைகள் தெரிந்தும் தைரியமாய் இன்னும் என்னோடு வாழ்க்கை துளிகளை பகிர்ந்து துணை நிற்கும், நடக்கும், என் சக தர்மிணிக்கு.

"அப்பா, don't be stupid" என்று உரிமையோடு எனக்கு அவ்வப்போது நினைவுபடுத்தி என் ஓட்டத்திலிருந்து விடுபட்டு நடுநிலைக்கு வர உதவும் என் இரு புதல்வர்களாய் வந்த நண்பர்களுக்கு.

அனைத்துக்கும் மேலாய் கருணை வடிவமாய் எனக்குள்ளே எப்போதும் தூக்கத்திலும் வழிகாட்டியாய் தானே வந்து ஆட்கொண்ட குரு அருணாசல ரமண மகரிஷிக்கு.

உள்ளடக்கம்

1	ஜூஜூ வுடன் ஒரு உரையாடல்	7
2	விண்டேஜ் கார்	14
3	சாவு கிராக்கி	18
4	மகிழ்வாணனின் சேவை	26
5	விவாக ரத்து	34
6	தர்ம சங்கட நேரங்கள்	37
7	ஒரு கழுதை கொடுத்த உதை	41
8	லட்சுமி	48
9	டி ஷர்ட்	55
10	மெலி மயமான எதிர்காலம்	59
11	காபி மூளைக்கு நல்லது	67
12	லிப்டில் ஒரு அதிர்ச்சி	73
13	ஒரே பெண்	77
14	தலைக் கவசம்	80
15	மூளை இழப்பு	87
16	பூஜ்யக் கனவு	96
17	தியான லேகியம்	99

18	தக்காளி சூப்	103
19	மெடிக்கல் ரெப்	107
20	நேரமின்மை	110
21	தாடி	114
22	கல்யாணம்	117
23	அருண்	120
24	மன மணம்	127
25	சிரசே ப்ரதானம்	133
26	மூச்சு விடுவது எப்படி	137
27	வாழ்வின் நான்கு கட்டங்கள்	140
28	ரசகுல்லா	143
29	மனதுக்குள்ளே ஒரு மகாசக்தி	145

முன்னுரை:

தமிழில் பல புத்தகங்கள் வெளிவந்திருந்தாலும் மக்களுக்கு அவை எளிதாக மலிவாக கிடைக்க e-books என்று சொல்லப்படும் மின் வழிப் புத்தகங்கள் செய்துள்ள சேவை மகத்தானது.

இந்தப் புத்தகத்தை அந்த வகையில் வெளியிடுவதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பல சாதாரண நிகழ்ச்சிகள் நம்மை சிரிக்க வைக்கின்றன. சில நம்மை சிந்திக்க வைக்கின்றன. அவற்றை அப்போதே குறித்துக்கொள்ள மறந்தால் அவை காற்றினில் கலந்து மறைந்து போகின்றன.

என் வாழ்வில் நான் சந்தித்த - என்னை சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் வைத்த - சில அனுபவங்களை இங்கே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

எவ்வளவுதான் வேலையில் நிபுணராய் இருந்தாலும் கடின உழைப்பினால் உயர்நிலை அடைந்திருந்தாலும் அவை வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சமே. அவற்றால் மனத்திருப்தியோ மன நிம்மதியோ கிடைப்பதில்லை.

வாழ்நாளின் உண்மையான பயனை அடைய சிறுவயது முதலே மனவளக் கலைகளையும் உடன் கற்க வேண்டும். வேலையோடு கூடவே தினமும் இதற்கும் உரிய நேரம் ஒதுக்க வேண்டியது மிக முக்கியம்

மனதை உள்முகமாக்கி நமக்குள்ளே நம்மை இயக்கும் ஆத்ம சக்தியை உணர்ந்து அந்த சக்தியில் மூழ்கிக் கலக்கும் பேராற்றலை அடைவதே மேன்மையான நிலை. அதனால் கிடைக்கும் மனத்திருப்தியும், மன நிம்மதியும் அளவிட முடியாதவை.

நம்மை சிரிக்க வைப்பதும், மனதை உள்நோக்கித் திருப்புவதும் மனதுக்குள்ளேயிருந்து இயக்கும் அந்த மாய சக்திதான். நான் கற்ற இந்த அரிய யோகப் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றியும் நடுநடுவே இங்கே உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இதன் மூலம் சிலராவது பயனடைந்தால் பெறுமகிழ்ச்சி கொள்வேன்.

ஜூஜூ உடன் ஒரு உரையாடல்

"ஹலோ ..."

"ஹலோ அங்கிள் "

"யார் பேசறது?"

"நான் தான் ஜூஜூ பேசறேன் அங்கிள்"

"ஜூஜூவா ... வேடிக்கையான பேரா இருக்கே"

"என் முழு பேர், ஸ்கூல்லே ... ஜெக ஜனனி

ஆனா செல்லமா ஜூஜூ ன்னு தான் கூப்பிடுவா"

"ஓ, அப்படியா ... ஸோ ஸ்வீட்"

"தேங்க்ஸ் அங்கிள்"

"உங்கப்பா இல்லையா பாப்பா?"

"இல்லை அங்கிள் , அப்பா அம்மா ரெண்டுபேரும்

வாக்கிங் போயிருக்காங்க"

"நீ மட்டும் தான் இருக்கியா?"

"ஆமாம் அங்கிள் "

"அப்பா எப்போ வருவார்?"

"தெரியாது அங்கிள்"

"சரி ... நான் போன் பண்ணினேன்னு சொல்றயா

பாப்பா?"

"சரி அங்கிள் .. சொல்றேன்"

"எப்படி சொல்வே?... என் பேர் தெரியுமா?"

"தெரியாதே அங்கிள், நீங்க சொல்லவே இல்லையே"

"என் பேர் செல்வகணபதி சிற்சபேசன்"

"அங்கிள் அது மொத்தமும் உங்க பேரா?"

"ஆமாம் ஜூஜூ, திருப்பி சொல்லு பார்க்கலாம்"

"இவ்வளோ நீளம் பேர் இருந்தா எப்படி ஞாபகம் இருக்கும் ... கொஞ்சம் சின்னதா சொல்லுங்க அங்கிள்"

"என் பேரை சின்னதாக்கினா உங்கப்பாவுக்கு நான் யார்னு புரியாதே ...வேறே யாரோன்னு நினைச்சுக்க மாட்டாரா?"

"சரி திரும்ப சொல்லுங்க அங்கிள்"

"செல்வகணபதி சிற்சபேசன்"

"செல் வகண "

ஜூஜூ, நீ ஒரு பேப்பர்லே என் பேரை எழுதிக்கோ அப்போ ஞாபகம் இருக்கும்"

"சரி அங்கிள் ... இருங்க பேப்பர் பென்சில் கொண்டுவரேன்

இப்போ சொல்லுங்க அங்கிள்"

"எழுதிக்கோ, செல்வகணபதி.....சிற்சபேசன்"

"அங்கிள், செல்வ எப்படி எழுதணும்?"

"செ ...ல் ...வ ... ன்னு எழுதணும்"

"சரி அங்கிள், ஆனா செ எப்படி எழுதணும்?"

"என்ன ஜூஜூ, உனக்கு வயசென்ன?"

"எனக்கு அஞ்ச வயசு அங்கிள், நாளைக்கு தான் என் அஞ்சாவது பர்த்டே. என் பர்த்டேக்கு வாங்க அங்கிள்"

"அதை மொதல்லே சொல்லக்கூடாதா"

"மொதல்லே நீங்க கேக்கலையே அங்கிள்"

"சரி பாப்பா, இப்போ தான் எனக்கு புரியறது ...

உனக்கு தமிழ் எழுத தெரியாது ன்னு

இங்கிலீஷாவது எழுதுவாயா?"

"எனக்கு இங்கிலீஷ் நிறைய தெரியும் அங்கிள் ...

ரைம்ஸ் எல்லாம் சொல்லுவேன்

'ஏ பி சி டி ஈ எப் ஜி,எச் ஐ ஜெ கேஎல் எம்

என் ஓ பி

பாபா ப்ளாக் ஷீப் ... ஹம்டி டம்டி ...

எல்லாம் தெரியும் ... சொல்லட்டுமா அங்கிள்"

"அதில்லே ஜூஜூ, இங்கிலீஷ்லே எழுதத்தெரியுமா? ...

ஏ பி சி டி எல்லாம்?"

"ஓ, தெரியும் அங்கிள், ஏ பி சி டி ஈ யெப்

ஜி வரையிலும் எழுதுவேன் .. மீதியெல்லாம் எங்க

ஸ்கூல்லே இன்னும் சொல்லித்தரலை"

வெறும் ஏ பி சி டி ஈ எப் ஜி யைக் கொண்டு எப்படி

செல்வகணபதி சிற்சபேசன் என்று எழுதுவது என்று

குழம்பி நின்றார் சிற்சபேசன்.

ஆனாலும் விடுவதாய் இல்லை.

"சரி பாப்பா, உனக்கு ஒண்ணு, ரெண்டாவது எழுதத் தெரியுமா?"

"ஏன் அங்கிள்?"

"என் போன் நம்பரை எழுதிக்கத்தான் ... உங்க போனிலே காலர் ஐடி இருக்கா ஜூஜூ?"

"காலர் ஐடி ன்னா என்ன அங்கிள்?"

இப்போது இதை வேறு இழுத்து இன்னும் குழப்ப வேண்டாம் என்று சிற்சபேசன் வேறு மார்க்கம் யோசித்தார்.

"ஹலோ அங்கிள்"

குழந்தையும் விடாமல் கேட்டது.

யாருடனாவது பேச அவ்வளவு விருப்பம்.

அம்மா அப்பா இரண்டு பெரும் அவளுடன் பேசக்கூட

நேரமில்லாமல் வேலை, வாக்கிங் என்று

பலவகைகளில் தாமே ஏற்படுத்திக்கொண்ட

நிர்பந்தங்களில் மூழ்கித் தடுமாற, குழந்தை தன்

சாமர்த்தியத்தில் தானே வழி செய்துகொள்கிறது.

இது அவசர யுகக் குழந்தையானாலும் இன்னும்

இறுக்கங்களால் பாதிக்கப்படாத, எதற்கும் தயாராய்

மிளிரும் நவீனப் பிறவி.

சிற்சபேசன் தொடர்ந்தார்:

"என்னோட நம்பர் சொல்றேன், எழுதிக்கிறயா?"

"சொல்லுங்க அங்கிள்"

"ரெண்டு நாலு ஒண்ணு மூணு"

"அங்கிள், தப்பா சொல்றீங்க"

"என்ன தப்பு ஜூஜூ?"

"அங்கிள், ஒண்ணு ரண்டு மூணு நாலு தான் சரி
...நீங்க சொல்றது தப்பு"

"அதில்லை பாப்பா, அது ஒங்க ஸ்கூல்லே சொல்லிக்
கொடுத்தது. நான் சொல்றது என் போன் நம்பர்.
நான் சொல்றபடியே எழுதிக்கோ"

"சரி அங்கிள்"

"ரெண்டு நாலு ஒண்ணு மூணு"

"எழுதிட்டேன் அங்கிள்"

"திரும்ப சொல்லு பார்க்கலாம்"

"ரெண்டு நாலு ஒண்ணு மூணு"

"பரவாயில்லையே, ரொம்ப சமர்த்துப் பாப்பா
மீதியையும் சொல்றேன் எழுதிக்கறயா?"

"சொல்லுங்க அங்கிள்"

"ஒன்பது ஒன்பது ஆறு எட்டு"

"ஒன்பது எப்படி எழுதணும் அங்கிள்?"

"என்னம்மா, நம்பர் எல்லாம் தெரியும்னு சொன்னயே"

"ஆமா அங்கிள்,

ஒன் டூபக்கிள் மை ஷூ

தரீ போர்ஷட் தி டோர்

பைவ் சிக்ஸ் பிக்கப் தி ஸ்டிக்கிள்

செவென் எய்ட்"

"ஜூஜூ, என்ன சொல்றே நீ"

"எனக்கு ஒன், டீ எய்ட் வரை தெரியும்
ஒண்ணு, ரெண்டும் எட்டு வரை தெரியும்
ஒன்பது எப்படி எழுதணும் அங்கிள்?"

சிற்சபேசன் இப்போது குழப்பத்தின் உச்சிக்குத்
தள்ளப்பட்டார்.

அந்தக் குழந்தைக்கு அவரது நிலை புரிய
வாய்ப்பில்லை.

"பரவாயில்லை ஜூ ஜூ, நானே அப்புறமா போன்
பண்ணி அப்பா கிட்டே சொல்லி உனக்கு ஒன்பது
எப்படி எழுதணும்னு கத்துத் தரச் சொல்றேன்
...சரியா? ... பை "

"சரி அங்கிள் ...நீங்க எங்கேருந்து போன்
பண்ணீங்க அங்கிள்?"

"நான் பேங்க் லேருந்து போன் பண்ணேன்"

"ஓ, அம்மா கழுத்தறுக்கற கடன்காரன்னு
சொல்வாங்களே அது நீங்கதானா "

ஐசிஐசிஐ பேங்க் கடன்காரன் போன் பண்ணி லோன்
வேணுமானு கேட்டுக் கழுத்தறுக்கறான் என்று
அம்மா சொன்னதை குழந்தை எப்படிக் கிரகித்துக்
கொண்டிருக்கிறது!

இப்போது சிற்சபேசனுக்கு வியர்த்து விட்டது.

"ஐ ஜு அது நான் இல்லை.

நான் வேறே கடன்காரன்"

தான் ஒரு கிரெடிட் கார்ட் தரகன் இல்லை, வெறும் நண்பன் என்று அந்தக் குழந்தைக்கு எப்படிப் புரிய வைப்பது?

கிரெடிட் கார்ட்னா என்ன அங்கிள் என்று கேட்கும்.

இதற்கு மேல் ஏதும் சொல்லி ஜுஜு வின் மதிப்பில் தன்னைத் தாழ்த்திக்கொள்ள சிற்சபேசனுக்கு மனமில்லை.

மறுபடி பை சொல்லி தன் உரையாடலை ஒருவழியாக முடித்துக் கொண்டார்.

2

விண்டேஜ் கார்

"அப்பா உங்களுக்கு மூளை இல்லைங்கறது
நிஜமாப்பா?"

திடீர் என்று தன் செல்லக் குழந்தை இப்படிக்
கேட்டதும் அப்பா கதி கலங்கிப்போனார்.

"என்ன கொழந்தே இப்படி கேட்கறே ...
அப்பாவை இப்படி மரியாதை இல்லாமல் ... யார்
சொன்னது அப்படி?"

"அம்மா தான்"

"ஓ, அப்படியா ...எப்போ சொன்னா?"

"நீங்க பழைய காரை வாங்கினபோது சொன்னா"

"அது மெர்செடெஸ் பென்ஸ் காராக்கும் ...
எல்லாருக்கும் கிடைக்காது"

"ஆனா ஓடாத கார் மெர்செடெஸ் ஆனாலும்,
மாருதி யானாலும் ஓடாத காரால் என்ன
உபயோகம்?"

"நம்ம வீட்டில் மெர்செடெஸ் இருந்தால் பெருமை
இல்லையா?"

"ஓடாத காருக்கு என்ன பெருமை?"

"உனக்கு அதெல்லாம் புரியாது. நீ போய் உன் ஹோம்
வொர்க் எல்லாம் முடிக்கிற வேலையைப் பார்"

குழந்தைகளுடன் எப்போது கேள்வி பதில் சங்கடமான
கட்டத்துக்கு வந்தாலும் ஹோம் வொர்க் தான் கை
கொடுக்கிறது.

இந்த உரையாடல் ஆரம்பிக்கும் முன் நடந்த
இன்னொரு முன்-உரையாடல் தான் இதற்கு
அஸ்திவாரம்.

குழந்தைகள் எவ்வளவு சமர்த்தாய் விஷயங்களை
கிரகித்துக் கொள்கிறார்கள் என்று கவனித்தால்
வியப்பாய் இருக்கிறது.

[smart என்ற ஆங்கில வார்த்தை சமர்த்து என்னும்
தமிழ் வார்த்தையிலிருந்து தான் வந்ததா?]
ஒவ்வொரு தலைமுறையும் முந்தைய
தலைமுறையை விட smart தான் பல வகைகளில் ...

அந்த முன்-உரையாடலுக்கு வருவோம்.

அது இந்தக் குழந்தைக்கும் அதன் தாயாருக்கும்
நடந்த கேள்வி - பதில்:

"அம்மா, தினம் தினம் புதுப் புது காரா வந்துகொண்டே
இருக்கே, எவ்வளோ கார், பெரிசு சின்னது, எவ்வளோ
கலர்லே"

"ஆமாம், ஆயிரக்கணக்கில் ... ஏன் ... லட்சக்கணக்கில் வந்து தெருவிலே ஒட்டவே இடமில்லாமல் திண்டாடறாங்க! ... ஏன் கேட்கறே?"

"இவ்வளோ வருஷமா கார் பண்ணறாங்களே ... பழசானா என்னவாகும்?"

"பழசானா ஓடாது மனுஷங்க மாதிரி தான் ... ஓடாமல் நின்று மத்தவங்க உயிரை எடுக்கும்"

"மனுஷங்க ஓடாம நின்றுட்டா அவங்க செத்துப் போய்ட்டாங்கன்னு cemetery ல கொண்டுபோய் புதைச்சுடறாங்க, கார் செத்துப் போனா என்ன பண்ணுவாங்க?"

இதுபோல் விசித்திரமான கேள்விகள் குழந்தைகளுக்கு எளிதாய் வருகின்றன ... அம்மாவுக்கு இதற்கு பதில் தெரியவில்லை... கார்களுக்கும் cemetery என்கிற மயானம் உண்டா?

குழந்தையின் அறிவாற்றலில் தன்னை மறந்து கொஞ்சம் நேரம் புன்னகையுடன் என்ன சொல்லலாம் என்று யோசித்ததில் அம்மாவுக்கு சமயோசிதமாய் வந்தது ஒரு பதில் :

"அப்பா மாதிரி மூளை இல்லாதவர்களுக்கு விற்று விடுவாங்க"

இந்த பதில் ஓரளவுக்கு உண்மை தான் என்று இந்தக் குழந்தைக்குப் புரிந்தது.

எனென்றால் அவள் அப்பா வாங்கின கார்

பளபளவென்று கறுப்புக் கலரில் பெரியதாய் வீட்டு

வாசலை அடைத்துக்கொண்டு நின்றிருந்தது.

வந்து நின்றதோடு சரி, மூச்சை விட்டுவிட்டது.

ஓட்ட முயன்றதில் உபரி பாகங்கள் கிடைக்காமல்

'விண்டேஜ் கார்' மதிப்புடன் அலங்காரமாய், தினமும்

துடைத்து மெருகேற்றிய பொலிவுடன் மிளிர்ந்தது.

குழந்தையை இப்படிக்கேள்வி கேட்கத் தூண்டியது.

பதிலில் குழந்தை ஓரளவு சமாதானமாகி விட்டாலும்

அப்பாவைப் பார்த்ததும் அடுத்த கட்டக் கேள்வி

இயல்பாய் தொடர்ந்தது "அப்பா உங்களுக்கு மூளை

இல்லைங்கறது நிஜமாப்பா?"....

(இப்போது முதலிலிருந்து படியுங்கள்)

சாவு கிராக்கி பட்டம்

“நாம் எல்லோரும் தினசரி கொஞ்சம் நேரத்துக்காவது மூளையில்லாமல் செயல்படுகிறோம்” என்று ஒரு ஆராய்ச்சிக் கணிப்பு தெரிவிக்கிறது.

எதைத் தான் ஆராய்ச்சி செய்வது என்று ஒரு விவஸ்தையே இல்லாமல் போய்விட்டது ... நல்ல விஷயங்கள் பல இருக்கும்போது அதை எல்லாம் விட்டுவிட்டு மூளை இல்லாத ஆராய்ச்சி என்ன வேண்டிக் கிடைக்கிறது என்று சிலர்கேட்கலாம்.

ஆனால் இந்த விவஸ்தை இல்லாத ஆராய்ச்சியிலும் ஓரளவு உண்மை இருப்பது மறுக்க முடியாதது. நாம் உணராமலே நம் செயல்களில் இந்த ‘மடத்தனம்’ அல்லது ‘மூளை இல்லாத தன்மை’ தானே வந்து நுழைவது காலம் காலமாய் புதுப் புது வழிகளில் சஞ்சரிக்கிறது.

இரவு படுக்குமுன் அன்றைய தினம் நடந்தவற்றை நினைவு கூர்ந்தோமானால் இது எவ்வளவு தூரம்

நம்மை ஆக்ரமித்துள்ளது என்று தெரியவரும் introspection என்ற சுயபரிசீலனை ரொம்ப உபயோகமான உத்தி.

இன்று காலை எனக்கு இதன் ஒரு பரிமாணம் தெரியவந்தது.

வாக்கிங் போகக் கிளம்பி கொஞ்சம் தூரம் நடந்த பின் நடை பாதை அடைத்திருந்ததால் தெருவில் இறங்கி நடக்க வேண்டி வந்தது .

இந்தத் தெருவில் வந்திருக்கக் கூடாது என்று நினைத்துக் கொண்டே நடக்கையில் என் பின்னே வந்த ஆட்டோ ஓட்டுனர் என்னைக் கூவி அழைத்து “அறிவிருக்காய்யா வண்டி முன்னால் நடக்கறியே” என்று கூற நான் “ஏம்பா நடக்கிற பிளாட்பாரம் பூரா கையேந்திபவன், மின்சார ஜங்கூன் பெட்டி, பழக்கடை, அகில இந்திய ஆட்டோ ஓட்டுனர் சங்கம் என்று இப்படி மடக்கிப் போட்டால் நடுத்தெருவில் நடக்காமல் எங்கே நடக்கிறது? அதனால் அறிவில்லை என்று அர்த்தமா?”

“உன் பின்னாலேயே ஆட்டோ ஓட்டினா நான் எப்போ போய் சேற்றது?”

அவர் கஷ்டம் எனக்குப் புரிந்தாலும் என்னை ‘அறிவிருக்கா’ என்று கேட்டதில் ஒரு கொதிப்பு .

நம்மை நாமே முட்டாள் என்று சொல்லிக்கொள்வதில் நமக்கு ஓரளவு பழக்கம் வந்து விட்டது. ஆனால் வேறு யாராவது அப்படிச் சொன்னால் அது நம்மை பாதித்து சூடாக்கி விடுகிறதே ஏன்?

இருந்தும் ஓரளவு சுயக் கட்டுப்பாடுடன் மேலே பேசாமல் கொஞ்சம் ஒதுங்கி, சென்னை மாநகராட்சி தெருவோடு தோண்டிக் கொட்டியிருந்த மேட்டுக்கும், அங்கே 'தடங்கலுக்கு வருந்துகிறோம்' என்று ஒருவருஷம் பத்து மாதமாய் வருந்திக்கொண்டிருந்த பலகைக்கும் நடுவில் நர்த்தன விநாயகர் கோலத்தில் நின்று வழிவிட்டேன்....

சென்னை தெருக்களில் நடக்கப் பழகிவிட்டால் நாட்டியப் பள்ளிகளுக்குப் போக வேண்டாம் .. தானே நாட்டியம் வந்துவிடும்.

அந்த ஆட்டோ என்னைக் கடந்ததும் மறுபடி நடையைத் தொடர்ந்தேன்
கொஞ்சம் தூரம் நடந்தும் கட்டுக் கட்டாய் கீரை வந்து இறங்குவதைக் கண்டேன். இவ்வளவு 'fresh' ஆய் பார்த்ததும் அதை விட மனமில்லாமல் இரண்டு கட்டு வாங்கிக்கொண்டு கூடவே கொஞ்சம் மற்ற கறிகாய் களையும் சேர்த்ததில் இரண்டு கைகளிலும் பையோடு இனி வாக்கிங் தொடர முடியாத நிலையில் என் மடமையை உணர்ந்தேன்.

இதென்ன வாக்கிங் வந்து விட்டு இப்படி கீரையைப் பார்த்ததும் நடை தளர்ந்து விட்டேனே

இதாவது பரவாயில்லை, நம் ஆரோக்யத்திற்காக கொஞ்சம் கீரை வாங்குவது தவறில்லை. ஆனால் இரண்டு கைகளிலும் தூக்க முடியாமல் கறிகாய்களை சுமந்துகொண்டு வாக்கிங் எப்படி தொடர முடியும்? வாக்கிங் வந்தால் வாக்கிங் மட்டும் தான் செய்ய வேண்டும், கறிகாய் வாங்க வேறு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்று என் மட மூளைக்கு அப்போது தான் உறைத்தது.

என்னை ஏசிய ஆட்டோவைத் தவிர வேறு ஏதாவது ஆட்டோ கிடைக்குமா என்று தேடலுடன் அங்கும் இங்கும் கண்ணோட்டம் விட்டதில் ஒரு மஞ்சள் தேவதை கறுப்புக் கிரீடத்துடன் வருவது தெரிந்தது. என்னைப் பார்த்ததும் பக்கத்தில் வந்தது உரசி நின்றது.

“என்னா சார், எங்கே போவணும்?”

“மயிலாப்பூர் போகணும் ”

“சரி குந்து”

“எவ்வளவு”

“இன்னா சார், உனக்கு தெரியாததா ... பாத்துக் குடு ... ஏறு”

“மொதல்லே எவ்வளோன்னு சொல்லு”

“எண்பது ரூவா குடு ”

“இது என்னப்பா அநியாயமா இருக்கே ... ஒண்ணரை கிலோ மீட்டருக்கு எண்பது ரூபாயா? முப்பது ரூபா தான் தருவேன் ... மீட்டரில் இருபது ரூபா தான் வரும் ”

“காலங்காத்தால போணி ...சரியான சாவு கிராக்கி ... வேறே ஆளைப் பாரு ”

என்று எனக்குப் புகழாரம் சூட்டியபோது தான் தெரிந்தது அது மஞ்சள் தேவதை இல்லை கறுப்புப் பிசாசு என்று....

பத்மஸ்ரீ விருதுக்கு சமமான இந்த விருதினால் கொஞ்சம் பெருமிதத்துடன் கேட்டேன்

“ஏம்பா சாவு கிராக்கின்னா என்ன ?”

“கிருஷ்ணாம் பேட்டை* போக வேண்டிய கிராக்கிக்கு சாவு கிராக்கின்னு சொல்வாங்க”

ரொம்ப வினயத்துடன் எடுத்துரைத்தார் அந்த ஆட்டோ ஓட்டுனர்.

*(கிருஷ்ணாம் பேட்டை என்பது சென்னையில் உள்ள ஒரு சுடுகாடு இருக்கும் இடம் என்று உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.)

“அது சரி கிருஷ்ணாம் பேட்டைக்குப் போறவன் உனக்கு எப்படி துட்டு கொடுக்க முடியும்?”

“அதாங்க அதுக்கு அர்த்தம் நீ குடுக்கற துட்டும் ஒண்ணுத்துக்கும் ஆவாது ... இன்னாத்துக்கு வீணா செளண்டு வுடறே ... போய்க்கினே இரு” என்று கூறிச் சென்றார் அந்த நல்லிணக்க ஆட்டோ ஓட்டுனர்.

அவர் கொடுத்த பட்டத்துடன் என் கைப்பைகளின் துணையோடு இன்னும் கொஞ்சம் தூரம் நடந்ததும் என் கலி தீர்க்க வந்தது பல்லவன் பேருந்து நிலையம்.

மூன்று பேருந்துகள் சேர்ந்து வந்ததில் மக்கள் அலைமோதியத் தள்ளலில் எந்த உந்தில் ஏறுவது என்று யோசிக்கக் கூட இடமில்லாமல் கூட்டத்தோடு உந்தப்பட்டு ஏறி அமர்ந்தேன்.

நடத்துனர் வந்ததும் “மைலாப்பூர்” என்று நூறு ரூபாய் நோட்டைக் கொடுத்தேன்.

பைகளை இறக்கி வைத்த சுகத்தை அனுபவிக்க விடாது கேட்டார் அந்த நடத்துனர் :

“என்னய்யா ... காலங்கார்த்தால நூறு ரூவா கொடுக்கறியே அறிவு வேணாம்? ... சில்லறை குடு” என்றார்

அவர் தலைக்கு மேல் திருவள்ளுவர்

‘இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்

கனி இருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று’

என்று கோணலாய் மாட்டி இருந்த பலகையில்
ஆணித்தரமாய் சொன்னார்.

நடத்துனருக்கு இல்லை, எனக்குத்தான்.

“ஐயா சில்லறை இல்லை எல்லாம் தீர்ந்துவிட்டது
கொஞ்சம் தயவு செய்து மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்”
என்றதும் கொஞ்சம் தணிந்து விரலிடுக்கில் என் நூறு
ரூபாய் நோட்டை நாலாய் மடித்துச் செருகிக்கொண்டு
நகர்ந்தார்.

மயிலாப்பூர் வந்து இறங்கும் வரை நடத்துனர்
கண்ணில் படவில்லை.

தேடிப்பிடித்து பாக்கி கேட்க பயமாய் இருந்தது.

பொறுமையும் இல்லை.

என் மூளையின்மையை மறுபடி நொந்து கொண்டே
இறங்கி நடந்தேன்.

ஆட்டோக்காரர் கேட்ட எண்பது ரூபாய்

கொடுத்திருந்தால் இருபது ரூபாய் மிச்சமாகி

இருக்குமே ...அதுவும் நேராய் வீட்டு வாசலில் வந்து

இறங்கி இருக்கலாம் ...

இன்று நாள் சரியில்லை

வீட்டுக்குப் போய் தினக்காலண்டரில் பார்த்தேன்

சரியாய்ப் போட்டிருந்தது

கீழ்நோக்கு நாள் என்று

மேலும் என் ராசிக்கு பலன் 'ஏச்சு' என்று

போட்டிருந்தது!

ஒரே வார்த்தையில் தலையில் அடித்தாற்போல

எவ்வளவு கச்சிதம்.

ஜோசியர்களுக்கும் ஆட்டோ ஓட்டுநர்களுக்கும்

ஏதாவது உள்வர்த்தகம் [insider trading] இருக்குமோ?

இனி எப்போது வாக்கிங் போவதானாலும் அன்று நாள்

எப்படி என்று பார்த்து அதன்படி நடக்க வேண்டும்

என்று முடிவுசெய்தேன்.

மகிழ்வாணன் சேவை

ஒரு ஆராய்ச்சியில் கல்யாணம் ஆகாத பெண்களைவிட கல்யாணம் ஆன பெண்கள் அதிக நாள் உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இது என் கற்பனை இல்லை. உண்மையில் ஆராய்ச்சி செய்து விஞ்ஞானபூர்வமாய் வெளியிடப்பட்ட தகவல்.

இதற்கு அருமையான ஒரு விளக்கம் வேறே கொடுத்தார் எனக்கு இதைத் தெரிவித்த பெண்மணி, எங்கள் குடும்ப நண்பர்.

ஒவ்வொருவரும் தமக்குப் பிடித்த மாதிரி விஷயம் வந்தால் ஆர்வத்துடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

" கல்யாணம் ஆகாத பெண்களைவிட கல்யாணம் ஆன பெண்கள் அதிக நாள் உயிர் வாழ்கிறார்கள். அதுமட்டும் இல்லை, திருமணமான பெண்கள் தங்கள் கணவர்களை விட பெரும்பாலும் ஏழு வருஷங்கள் அதிகமாய் உயிர் வாழ்கிறார்கள்"

இதுதான் அந்த பெண்மணி சொன்ன தகவல்.

இதற்கு என்ன காரணம்?

எதனால் இப்படி?

அவர்கள் கண்டுபிடித்தது

" அந்தக் கணவன்மார்கள் இந்த உலகை விட்டுப் போகும்போது, அதுவரை அவர்கள் செய்த தவறுகளை நிவர்த்திக்க சராசரி ஏழு வருஷம் பிடிக்கிறது."

இதைச் சொல்லிவிட்டு சிரித்துக்கொண்டே

ஒடிவிட்டார் அந்தப் பெண்மணி.

நானும் சிரித்தேன் வேறு வழியில்லாமல்....

உண்மை என்று வந்த பிறகு ஒப்புக்கொள்ளாமல்

இருக்க முடியுமா?

கொஞ்சம் சிரித்த பிறகு தான் அந்த தகவலின் ஆழம் புரிய ஆரம்பித்தது.

தலையில் ஒரு தட்டுத் தட்டினமாதிரி....

லேசாக ஒரு கிலி ...

கையோடு வருமான வரிக் கோப்புகள் , வங்கிக்

கணக்குகள், corporation water tax, property tax ... அது

இது என்று எல்லாத்தையும் தேடிப்பிடித்து சேர்த்தேன்.

ஒரு filing cabinet பூரா file file ஆ அடுக்கி வைத்து சரி

செய்ய ஆரம்பித்தேன். விட்டுப்போன, செய்யவேண்டிய

விஷயங்கள் நிறைய இருப்பது தெரிய ஆரம்பித்தது.

ஒன்று ஒன்றாய் லிஸ்ட் போட்டு கூடிய சீக்கிரம்

சரிகட்ட வேண்டும் என்று முடிவு எடுத்தேன்...

இன்னும் கைவசம் லிஸ்ட் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

இந்தத் தேடல்களின் போது பல நாட்களாக அந்த file களுக்கு நடுவே மறைந்து கிடந்த ஒரு பொக்கிஷம் கிடைத்தது.

ஒரு அருமையான புத்தகம்.

மகிழ்வாணன் எழுதியது.

"இல்லறத்தில் கணவனும் மனைவியும் சண்டை இல்லாமல் ஒற்றுமையாய் இருப்பது எப்படி?" என்ற தலைப்பில்.

30 வருஷங்களுக்கு முன்னால் நாங்கள் சேர்ந்து வாங்கியது.

மகிழ்வாணன் புத்தகங்கள் என்றால் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்.

எந்த 'topic' ஆனாலும் அதைப் பற்றி 'எப்படி?' என்று ஒரு புத்தகம் எழுதி வெளியிட்ட முன்னோடி.

உதாரணத்துக்கு நான் வாங்கிப் படித்த பல புத்தகங்களை சொல்லலாம்.

"கணவனை மனைவி சொல்படி கேட்க வைப்பது எப்படி?"

"மனைவியை கணவன் சொல்படி கேட்க வைப்பது எப்படி?"

இரண்டு சைடையும் கவர் பண்ணி சமத்துவப் புரட்சி செய்தவர்.

"அரசியல்வாதிகளை ஒழிப்பது எப்படி?" -

மக்களுக்காக...

"மக்களை ஒட்டுப்போட வைப்பது எப்படி?" - இது அரசியல்வாதி களுக்காக.

உண்மையில் பாராட்டப்படவேண்டிய விஷயம்.

"உடல் நலம் குறைந்தவர்களுக்கு வீட்டிலேயே வைத்தியம் செய்வது எப்படி?"

"நோயாளிகள் உங்களை விட்டுப் போகாமல் இருக்க ஏழு வழிகள்." - இது டாக்டர்களுக்கு.

இப்படி பல பல கோணங்களில் ஆராய்ந்து விஷயங்களை தெள்ளத் தெளிவாய் பாமரரும் புரிந்துகொள்ளும்படி நகைச்சுவை சேர்த்து கையடக்க அளவில் புத்தகங்கள் வெளியிட்டு தமிழர்களை பெருமளவில் புத்தகங்களை வாங்க வைத்து புரட்சி செய்ததே அவர்தான் என்று சொல்லல்லாம்.

விஷயத்துக்கு வருவோம். அவருடைய அந்தப் புத்தகத்தை நாங்கள் வாங்கியதே ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவம்தான்.

முப்பது வருடங்கள் ஆன பின்னும் இன்னும் மறக்கவில்லை. கல்யாணம் ஆன புதிதில் நாங்கள் மாதாமாதம் budget செய்யும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை புத்தகங்கள் வாங்க ஒதுக்கீடு செய்வோம். புத்தகங்கள் படிப்பதில் எங்கள் இருவருக்கும் ரொம்ப

ஆர்வம்.

ஒரு தடவை அதுபோல அந்த மாதத்து ஒதுக்கீட்டில் புத்தகங்கள் வாங்கப் போனோம்.

நான் தேர்ந்தெடுத்த புத்தகம் என் துணைவிக்குப் பிடிக்கவில்லை.

என் துணைவி விரும்பிய புத்தகம் எனக்கு ரசிக்கவில்லை.

"உடற்பயிற்சி செய்யாமல் உடலை ஆரோக்யமாக வைத்திருப்பது எப்படி?"

"எண்ணை இல்லாமல் வடை செய்வது எப்படி?"

இந்தக்கட்டத்தில் மனவேறுபாடு வந்து

வருந்தக்கூடாதே என்று

நினைத்துக்கொண்டிருந்தபோது என் மனைவி ஒரு புத்தகத்தை பார்த்து "இதையே வாங்கினால் என்ன?" என்று கேட்க, நான் பார்த்தேன்....

"இல்லறத்தில் கணவனும் மனைவியும் சண்டை இல்லாமல் ஒற்றுமையாய் இருப்பது எப்படி?"

அந்தக் காலக்கட்டத்தில் அந்தப்புத்தகம் மிகச்சிறந்த தேர்வு [best selection] என்று பட்டது.

'yes' என்றேன். ஒரு வேறுபாடு முளையிலேயே கிள்ளி எறியப்பட்டது, மகிழ்வாணனால்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் வேறு ஒரு பிரச்சினை எழுந்தது, அந்தப் புத்தகத்தால்.

யார் அதை முதலில் படிப்பது என்று!
என் மனைவிக்கு விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை
அதிகம்.

சிறுவயதிலிருந்தே விட்டுக்கொடுத்துப் பழக்கம்.

"you read it first -உங்களுக்குத்தான் இது அதிகமாக
தேவை "

நான் படிப்பதில் கொஞ்சம் slow .

மேலெழுந்தவாரியாகப் படிக்க என்னால் முடியாது.
எதைப்படித்தாலும் அதில் முழு மனதையும் செலுத்தி
புரிந்துகொண்டு தான் மேலே செல்வேன்.

அதனால், "பரவாயில்லை, நீயே படி, நீ தான் அதை
முதலில் தேர்ந்தெடுத்தாய்.' என்றேன்.

"இல்லை நீங்களே முதலில் படியுங்கள்"

மாற்றி மாற்றி இருவரும் விட்டுக்கொடுக்காமல்

இப்போது முப்பது வருஷம் ஆகிறது.....

இன்னும் அந்தப் புத்தகத்தை படிக்கவில்லை!

புத்தம் புதிதாய் , வாங்கின கருக்கோடு அந்தப்

புத்தகம் என் வருமானவரி கோப்புகளுக்கு இடையே
கிடைத்தது.

பத்திரமாய் புத்தக அலமாரியில் இல் வைத்தேன்.

" இல்லறத்தில் கணவனும் மனைவியும்".....

என்ன அருமையான தலைப்பு...

இல்லறத்தில் இல்லாமல் வேறே எப்படி கணவன்
மனைவியாய் இருக்க முடியும்?

துறவறத்திலா?

இப்போதெல்லாம் கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்தே
சாமியார் ஆகிறார்கள்....

அதுவும் சாத்தியம் தான்.

"சண்டை இல்லாமல் ஒற்றுமையாக....?"

இது என்ன ?

சண்டையோடு ஒற்றுமையாக இருக்க முடியுமா?

ஏன் முடியாது?

முப்பது வருஷமாய் இருக்கிறோமே..

உண்மை தான்...

we are best 'fighting friends' to each other.

இதை வேறு கோணத்திலிறுந்து பார்த்தால்

பெரும்பாலும் கணவன் மனைவிக்கு இடையே

நிகழ்வது சண்டையே அல்ல, வெறும் மன வேறுபாடு

தான்.

மன வேறுபாடு இல்லாத இவ்வாழ்க்கை கத்தி

இல்லாத சமயல் அறை போன்றது!

மனித இனம் இருக்கும் வரை மனம் இருக்கும்.

மனம் இருக்கும் வரை மன வேறுபாடுகளும்

இருக்கும்.

அதற்கென்று வாழ்வில் ஒரு இடம் உண்டென்று

புரிந்துகொண்டால் பிரச்சினைகளை சமாளிப்பது

கஷ்டமில்லை.

மகிழ்வாணன் வாழ்க.

குடும்ப ஒற்றுமைக்கு அவர் செய்த சேவை வாழ்க.

தமிழர்கள் தான் உலகத்திலேயே குறைவான
விவாகரத்து செய்பவர்கள் என்று ஒரு கணக்கீடு
சொல்கிறது.

இதை யார் கண்டுபிடித்தார்களோ தெரியவில்லை.
இதற்கு பெரிதளவு உதவியவர் மகிழ்வாணன் என்பது
என் தாழ்மையான கருத்து

விவாக ரத்து

கல்யாணத்துக்கே இவ்வளவு பாடு என்றால் விவாக ரத்து இன்னும் மோசம்.

பல வருஷங்கள் தம்பதிகளாய் இருந்த பிறகு வேற்றுமைகள் சேரச் சேர ஒரு கால கட்டத்தில் அவை விஸ்வரூபமெடுத்து விவாகரத்தில் முடிகிறது சிலருக்கு.

ஆனால் பெரும்பாலும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்துக் கொண்டு 'ரத்'தில்லாமல் வாழ்பவர்கள் தான் அதிகம்.

ஒரு தம்பதியர் வேற்றுமைகள் பொறுக்க முடியாத அளவுக்கு வளர விட்டுவிட்டு விவாக ரத்துக்குக் கோர்ட்டில் மனு செய்தனர்.

அவர்களை விசாரித்த நீதிபதி ஒருவருக்கொருவர் மன்னித்து மறுபடி சேர்ந்திருக்க வழிகள் கூறியும் அவர்கள் ஏற்க வில்லை.

பிடிவாதமாய் விவாகரத்து வேண்டும் என்று ஒற்றைக் காலில் நின்றனர்.

இருவரும் நல்ல வங்கி வேலையில்

தேவைக்கு மேல் சம்பளம்.

ஊர் ஊராய் மாற்றம்.

தனியாய் இருந்து பழக்கம்.

அதனால் தனியே போவதில் இல்லை தயக்கம்.

வேறு மார்க்கம் தெரியாமல் நீதிபதி கேட்டார்:

"உங்களுக்கு திருமணம் ஆகி எவ்வளவு வருஷம் ஆகிறது?"

மனைவி : "ஐந்து வருஷங்கள்"

"உங்களுக்கு குழந்தைகள் இருக்கிறார்களா?"

"மூன்று குழந்தைகள் , இரண்டு பெண் , ஒரு ஆண்"

"இப்போது விவாகரத்தில் பிரிந்தால் எப்படி மூன்று குழந்தைகளை இரண்டு பேர் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்?"

கணவன்: "இரண்டு குழந்தைகள் என்னிடம்

இருக்கட்டும். கடைசி குழந்தையை அவளிடம்

கொடுக்க சம்மதிக்கிறேன்"

மனைவி: "இது என்ன அநியாயம், நான் பெற்ற

பிள்ளைகளை கூறு போடுவதா?

அப்படித்தான் போடவேண்டும் என்றாலும்

எனக்குத்தான் அதிக உரிமை...

என்னிடம் இரண்டு குழந்தைகளைக் கொடுங்கள்.

அவருக்கு ஒன்று போதும். அதுவே அதிகம் அவர்

லட்சணத்துக்கு."

நீதிபதிக்கு இதை எப்படி சமாளிப்பது என்று தலை சுற்றியது.

"இரண்டு பேரும் இரண்டு குழந்தைகள் வேண்டும் என்று பிடிவாதமாய் இருந்தால் எப்படி இதற்கு தீர்வு காண்பது? நீங்களே இதற்கு ஒரு முடிவு சொல்லுங்கள்" என்றார்.

இருவரும் கொஞ்சம் கலந்தாலோசித்தார்கள். பிறகு மனைவி சொன்னார்: "நீதிபதி அவர்களே, உங்கள் கஷ்டம் எங்களுக்குப் புரிகிறது. இதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது.... நாங்கள் அடுத்த வருஷம் வருகிறோம்" நீதிபதிக்கு புரியவில்லை.

"அடுத்த வருஷம் வந்தால்... வேறே நீதிபதி இருப்பார் என்று நினைக்கிறீர்களா?" மனைவி:

"அதில்லை நீதிபதி அவர்களே, நாலு குழந்தைகள்

பிரிக்க வசதியாய் இருக்கும்."

விட்டுக்கொடுக்காத மனப்பான்மை இருந்தால் எப்படியெல்லாம் மூளை வேலைசெய்கிறது. விவாகரத்து ஒன்றும் சுலபமில்லை!

தர்ம சங்கட நேரங்கள்

என் நண்பன் ஒருவன் ஏதாவது சிரிப்பு வெடி தெளித்துக்கொண்டே இருப்பான்....எதையும் எளிதாக்கி மனச் சுமைகளை ஓட்டி விடும் நுட்பம் கைவந்தவன். பெயர்: சாலா ஆஸ்கர் .

இடம் : அசாவியா, லிபியா.

பருத்த உடலுடன் குண்டு முகத்தில் சிரிப்பை அடக்கி அவன் நிதானமாய் ஜோக் அடிக்கும்போது யாராலும் அவன் வலையில் விழாமல் இருக்க முடியாது. சில விஷயங்களில் அவனுக்கு உடன்பாடில்லை என்றால் அதை நாசுக்காக அவன் சமாளிக்கும் விதமே தனி.

ஒரு சமயம் நாங்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது மற்றொரு நண்பன் சாலா விடம்

" சாலா, உன் கார் சாவியைக் கொஞ்சம் கொடு. சில மணியில் திரும்பி வந்துவிடுவேன்." என்றான்.

சாலாவுக்கு காரைக் கொடுக்க விருப்பமில்லை என்பது அவன் முகத்திலிருந்து தெரிந்தது.

அவன் சொன்னான் :

" என் அப்பாவைக் கேட்காமல் நான் காரை யாரிடமும் தருவதற்கில்லை. மன்னிக்க வேண்டும். உனக்கு அவசரமாய் drop செய்ய வேண்டும் என்றால் சொல். இன்னும் சில நிமிஷத்தில் நானே வருகிறேன் drop செய்ய." "

அந்த நண்பன் " பரவாயில்லை, வேண்டாம் . நான் வேறே வழி பார்த்துக்கொள்கிறேன் " என்று நகர்ந்தான்.

சாலா வின் இந்த லாவகமான பதில் என்னைக் கவர்ந்தது.

"சாலா, காரைக் கொடுக்க முடியாது என்று முகத்தில் அடித்தாற்போல் சொல்லாமல் அதை நீ சமாளித்த விதம் எனக்குப் பிடித்தது.

அதுவும் உன் தந்தை மேல் உனக்கு அவ்வளவு மரியாதை இருப்பது பெரிய விஷயம். அவர் சொல்லை அவ்வளவு நெறியோடு கடைப்பிடிக்கிறாயே?"

சாலா: " அப்படியே பழகிவிட்டது."

நான்: " உன் அப்பா எங்கே வேலை செய்கிறார்? என்ன தொழில்?"

சாலா: " அவர் இப்போது வேலை எதுவும் செய்ய வில்லை."

பெரும்பாலும் யாருடைய சொந்த விஷயங்களையும் கேட்காமல் இருப்பது என் கொள்கை.

எல்லோருக்கும் அவரவர் அந்தரங்கம் சொந்த விஷயம். அதில் தலையிடக்கூடாது என்பது நானே எனக்கு விதித்துக்கொண்ட ஒரு கோட்பாடு.

என்னுடைய அந்த விதி முறையை நானே மீருவதுபோல், அதன் விளைவுகளை நினைக்காது அடுத்தக் கேள்வியைக் கேட்டேன். சில சமயங்களில் மனதைத் தொடும் நெகிழ்வில் நாம் நம்மை மீறி செயல் படுகிறோம். நானும் அதற்கு விலக்கல்ல.

நான்: " உன் தந்தை ஓய்வு பெற்று விட்டாரா?"

சாலா: " அவர் ஓய்வு பெற்று பல வருஷங்கள் ஆகி விட்டது. நன்றாக வாழ்ந்தார். இப்போது 'அண்டர் கிரௌண்டில்' இருக்கிறார்.

நான்: " அண்டர் கிரௌண்ட் என்றால்?... புரியவில்லை.... ஏதாவது தலை மறைவான அரசியல் புரட்சி போல?மறைந்திருந்து"

சாலா: " அதெல்லாம் இல்லை. நான் சிறுவயதாக இருக்கும் போதே அவர் இறந்து விட்டார்."

நான் வாயடைத்துப் போனேன்.

மேலே எப்படித் தொடர்வது என்று தயங்கினேன்...

சில சமயம் பேசாமல் இருப்பதே சரி.

சாலாவே நிலைமையை புரிந்து தொடர்ந்தான்...

"நான் எப்படி என் அப்பாவை கலந்து ஆலோசிப்பேன் என்று நீ நினைப்பது பரிகிறது. என் தந்தை எப்போதும் என் மனதில் இடம் பெற்றவர். ஏதாவது கேட்க வேண்டுமானால் நான் என் மனதுக்குள் நிறுத்தி, அப்படியே விட்டு விடுவேன். அவருடைய பதில் உரிய நேரத்தில் கிடைத்து விடும்." நான்: "அது எப்படி உனக்குத் தெரியவரும்? பதில் வந்தது என்று என்று எப்படி புரியும்?" சாலா: "பழக்கத்தினால் அது புரியும். சிறு வயதிலிருந்தே அது எனக்கு பழக்கமாகிவிட்டது."

இன்னமும் எனக்கு அவனுடைய உத்தி மிக சாமர்த்தியமானதாகப் பட்டது. நட்பை இழக்காமல் சங்கடமான சமயத்தில் சமயோசிதமாய் பதிலளிப்பது சாமர்த்தியம் தானே. கடவுள் நம் எல்லோருக்கும் அந்த சாமர்த்தியத்தைக் கொடுத்திருந்தும் அதை உபயோகிக்கத் தெரிந்திருக்கவும் சாமர்த்தியம் தேவையாயிருக்கிறது.

ஒரு கழுதை கொடுத்த உதை

லிபியா

1995

எண்ணை சுத்தீகரிப்பு ஆலை

எனக்கு பொறியியல் வேலை

எங்கள் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு பண்ணை (farm).

வாரம் ஒருமுறை அங்கே போய் பால் வாங்கி

வருவது என் வாடிக்கை.

அந்தப் பண்ணையின் உரிமையாளர் இப்ரஹீம்.

நல்ல தடிமனான வஞ்சனை இல்லாத உடல்.

சிரித்தால் வாய் முழுவதும் தங்கம் ஜொலிக்கும் பல்
வரிசை.

உள்ளே நுழைந்ததும் ஓடிவந்து வரவேற்கும்

கடைக்குட்டிப் பெண்.

புஸு புஸு என்று கிள்ளத் தோன்றும் கன்னங்கள்.

ஐந்து அல்லது ஆறு வயதுதான்.

ஓடி வந்து என்னிடமிருந்து பால் நிரப்பும் ஐந்து

லிட்டர் பிளாஸ்டிக் கேனை பிடுங்கிக்கொண்டு என்

கையிலிருந்து ஒரு சாக்லேட் துண்டையும்

ஆவலுடன் பறித்துக்கொண்டு துள்ளி ஓடும் ஒய்யாரம் அந்த குழந்தைக்கே உரிய, என்னைக் கவர்ந்த வர்ப்ரசாதம்.

நான் காரைத் திருப்பிப் பார்க் செய்து விட்டு இறங்கிப் போவதற்குள் இப்ரஹீமின் மற்றக் குழந்தைகள் என்னை மொய்த்துக்கொள்ளும்.

வரிசையாக ஒண்ணரை ஒண்ணரை வயது வித்தியாசத்தில் ஒரே அச்சில் வார்த்துச் சிரிக்கும் பொம்மைகள்.

ஒரு சாக்லேட் போதும் அவை மலர.

இப்ரஹீம் பண்ணை நடுவிலிருந்து குரல் கொடுக்க நான் அவரை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

அவரிடம் போய் கை குலுக்கி சம்பிரதாய வினவல்களை அராபிய மொழியில் எனக்குத் தெரிந்த அளவில் பரிமாறிக்கொண்டபின் அங்கே கட்டி இருந்த அவருடைய கழுதை என்னைப் பார்த்து அன்புடன் கனைத்ததில் ஒரு சந்தோஷம் ஏற்பட்டது...ஏதோ அருமை நண்பனை பார்த்த மாதிரி.

இப்ரஹீம் சொன்னார்:

"இந்தக் கழுதை என் பிரியமான பிராணி.

என் மனைவியை விட என் கழுதை சில விஷயங்களில் மேன்மையானது"

எனக்கு ரொம்ப வியப்பாகி விட்டது. இப்படியும் ஒரு மனிதனா?

அதுவும் வீட்டில் மனைவி இருக்கும்போதே இப்படி உரத்தகுரலில் சொல்ல என்ன தைரியம்?

" என்ன இப்ரஹீம் ... ஏன் இப்படி சொல்கிறாய்...

உன் மனைவி ரொம்ப நல்ல மாதிரியாச்சே."

" அப்படித்தான் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால் நடப்பது வேறு.

நான் காலை ஐந்து மணியிலிருந்து பண்ணை

வேலைகளை செய்துகொண்டிருக்கிறேன்....

பாருங்கள், நான் ஒரு நிமிடம் ஓய்வாக நின்றால்

உடனே குரல் கொடுப்பாள் அடுத்த வேலை தர.

என் கழுதை அப்படி இல்லை.

நான் கட்டிய இடத்தில் அமைதியாக மேய்ந்து

கொண்டு இருக்கும். நான் முதுகில் ஏற்றும் சுமையை

சலிக்காது என்னுடன் எடுத்து வரும்.

எனக்கு என் கழுதை தொந்திரவே தந்ததில்லை.

எவ்வளவு நல்ல பிராணி இது.

கடவுள் இந்தக் கழுதையை ரட்சிக்கட்டும்."

என்று கூற , நான் அந்த அதிசயக் கழுதையை

நெருங்கிப் பார்க்க அடி எடுத்து வைத்தேன்.

உடனே அந்தக் கழுதை தன் உடலைத் திருப்பி அதன்

பின்னங்கால்கள் என் பக்கம் வரும்படி நின்றது.

சரி நாம் வேறு பக்கம் பார்க்கலாம் என்று நான்

அடியெடுத்து வைக்க அந்தக் கழுதையும் மறுபடி

அதன் பின்கால்கள் என்னை வரவேற்கும் நிலையில்

திரும்பி நின்றது.

நான் புரிந்து கொண்டேன்.

கழுதைகள் கூட புத்திசாலிகள் தான்.

மனிதனை நெருங்க விடாமல் உதைக்க அவற்றுக்கு இயற்கை கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறது.

ரொம்பவும் நெருங்க முற்பட்டால் நம் முன்பற்களை இழக்க நேரிடும்.

இந்த defense mechanism (தற்காப்புத் திறன்) எல்லாக் கழுதைகளுக்கும் உண்டு.

அவைகளுக்கு தெரியும்....இந்த மனிதப் பிராணிகளை மதித்துப் பக்கத்தில் வர விட்டால் நம்மேல் ஏறி உட்கார்ந்து நம்மையே அதிகாரம் செய்வார்கள் என்று. அந்தக் கழுதையின் உரிமையை மதித்து நான் சிறிது நகர்ந்தேன்.

கொஞ்சம் தள்ளி நின்று பார்த்தபோது ஒரு

வேடிக்கையான விஷயம் தென்பட்டது .

அந்தக் கழுதை கட்டியிருந்த கயிறு சுமார்

இருபது அல்லது இருபத்து ஐந்து அடி நீளம்

இருக்கும்.பக்கத்துப் பண்ணைக்குப் பரவாமல் மேயும் அளவுக்குக் கொடுக்கப் பட்ட நீளம்.

நாள் பூரா மேய்ந்தாலும் போதுமான புல்லும்

செடிகளும் வளர்ந்திருந்த செழிப்பான பூமி .

அந்தக் கழுதைக்கு குறைபட ஏதுமில்லை.

ஆனால் நான் பார்த்த ஒரு விஷயம் என் மனதில்

கேள்விக்குறியாய் தொடர்ந்தது.

அந்தக் கழுதை, கட்டியிருந்த கம்பத்தின்
அருகாமையிலேயே மேய்ந்து கொண்டிருந்தது.

கொஞ்சம் பெரிய வட்டத்தில் நிறைய
பசுமை இருந்தும் சிறிய வட்டத்திலேயே அடங்கி
இருந்தது....

ஏன் என்று பார்த்தால் அது கயிற்றை ஒரே முகமாகச்
சுற்றிச் சுற்றி அந்தக் கயிற்றின் நீளம் முழுவதும்
அந்தக் கம்பத்தில் ஏறி, மிகக் குறுகிய அளவே எஞ்சி
இருந்தது.

அந்தக் கழுதை கொஞ்சம் நிதானித்துப்
பார்த்திருந்தால் அந்தக் குறுகிய வட்டத்திலிருந்து
விடுபட்டு நல்ல பசுமையான புல்லை மேய
வாய்ப்புக் கிடைத்திருக்கும்.

ஆனால் குறுகிய வட்டத்திலேயே ஒரே பக்கமாக
சுற்றி வந்து தன்னை வளைத்துப் போட்டுக்கொண்ட
அறியாமையை உணரவில்லை.

உணர்ந்தால் அது மிக எளிதாய் மற்ற பக்கத்துக்கு
திரும்பிச் சுற்றி வந்து தன்னை இந்தக் குறுகிய
வட்டத்திலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.

இதெல்லாம் அந்தக் கழுதைக்குத் தெரிய வேண்டும்
என்று நான் நினைப்பதே ஒரு மடமை தான்.

அதற்கு அதுபோன்ற நிர்பந்தங்கள் இல்லை.

மனிதனைப் போல நினைக்க வேண்டிய மன

உளைச்சலும் அதற்கில்லை.

திடீர் என்று எனக்கு ஒரு உதை!

உடலில் இல்லை

மனதில்.

'நானும் அந்தக் கழுதை போல்தானே?' என்ற

நினைப்புத்தான் அந்த உதை.

கடந்த கால அனுபவங்களினால்

ஏற்படுத்திக்கொண்ட மனத்தடைகள், என் சுற்றம், என்

குடும்பம், என் தொழில் என்று என்னைச் சுற்றி

வட்டங்களை நிறுவிக்கொண்டு அந்தக் குறுகிய

இடத்தில் மேய்ந்துகொண்டிருக்கும் நான் இந்தக்

கழுதையை விட என்ன உயர்த்தி?

அந்தக் கழுதை அந்தக் கணத்தில் ஒரு நல்ல பாடம்

கற்பித்தது.

இதுவரை அதை என்னால் மறக்க முடியவில்லை.

அந்தப் பரிமாணத்திலிருந்து என்னை மீட்க

வந்ததுபோல் இப்ரஹீமின் மனைவி பால் நிரப்பிய

குடுவையுடன் வந்தாள்.

நாங்கள் கழுதையுடன் உரையாடிக்கொண்டிருந்த

காட்சியைக் கண்டு சிரித்துக் கொண்டே சொன்னாள்:

"இந்த மனிதனின் மடமையைப் பாருங்கள் ...

இந்தக் கழுதை இவருக்கு சோறு போடுமா?

என்னை விட இந்தக் கழுதை எப்படி மேலாகும்?

நான் தினமும் படைத்த உணவு எவ்வளவு
 சுவையானது என்று இப்ரஹீமின் உடலே சொல்லும்."
 என்று கூறியபடி அவரது தொப்பையைத்
 தொட்டுக்காட்டி கேலி செய்தாள்.
 இதற்கு ஒன்றும் சளைக்கவில்லை இப்ரஹீம்.
 "நீயும் எனக்கு நிகர் தான்" என்று சிரித்தான்.
 அவளுடைய சுற்றளவை இப்ரஹீம் எட்ட பல
 நாட்கள் ஆகும் என்பது நிதர்சமான உண்மை.
 நான் சிரித்துக்கொண்டே பாலுக்குப் பணத்தைக்
 கொடுத்துவிட்டு காரில் ஏறினேன்.
 அந்தக் கழுதை எனக்கு கற்றுக் கொடுத்த பாடம்
 என்னுடன் ஐக்கியமாகி விட்டது.

லட்சுமி

தென் இந்தியாவில் ஒரு அழகிய கிராமம்.

நெல் வயல்கள் மரகதப்பச்சையில் மினுக்கும்
ஒய்யாரம்.

சரவணன் ஒரு விவசாயி.

விடிகாலையில் வயலில் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து
மாலைவரை சோர்வில்லாமல் பாடுபடும் பலரில்
ஒருவன்.

'லட்சுமி' அவனுடைய செல்லப் பசு.

சிறுவயதில் சந்தையில் வாங்கி இப்போது மூன்று
வயதில் அவனுடைய வீட்டுக்கு வேண்டிய பால்
தேவைக்கும் மேல் கறக்கும் காமதேனு.

மிஞ்சிய பாலை விற்று அந்தப்பணத்தில் தான்
செல்லப் பசு இளைப்பாற தன் வீட்டுக்கு அருகே சிறிய
பந்தல் கட்டிப் பராமரித்தான்.

ஒரு நாள் அதிகாலை அவனது பக்கத்து வயலில்
இருந்து சக விவசாயி மூச்சிறைக்க ஓடி வந்து

"சரவணா, உடனே வந்து உன் லட்சுமி செய்த அட்டகாசத்தைப் பார், வா" என்று கூச்சலிட, அவனுடன் சென்று பார்த்ததில் லட்சுமி பக்கத்து வயலில் புகுந்து நெல் பயிரை மேய்ந்து கொண்டு இருப்பது தெரிய வந்தது.

ஆறுமுகத்திடம் மன்னிப்புக் கேட்டு இனி அப்படி நேராமல் லட்சுமியைக் கட்டி வைக்கிறேன் என்று உத்திரவாதம் செய்து கையோடு லட்சுமியை இழுத்து வந்து நல்ல தடியான தாம்புக்கயிற்றால் கட்டி வைத்து நிறைய புல் கட்டும் பக்கத்தில் வைத்தான். தன் மனைவியிடமும் அந்தப் பசுவை கட்டவிழ்த்து ஓடாமல் பார்துக்கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு எப்போதும் அதன்மேல் ஒரு கண் வைத்து வந்தான்.

ஒரு வாரம் சென்றது. எல்லாம் ஒழுங்காய் இருந்தது. திடீர் என்று மறுபடி அதிகாலையில் ஆறுமுகம் வந்து உரத்த குரலில் ஏச ஆரம்பித்தான்.

"மறுபடி உன் பசு என் வயலில் மேய்ந்து என் பயிரெல்லாம் நாசமாகிவிட்டது. ஒரு பசுவைக் கூட கட்டி வைக்க முடியாத நீ என்ன மனுஷன்" என்று பலவாறாக ஏச சரவணனுக்கு சங்கடமாகிவிட்டது. மறுபடி மன்னிப்புக்கேட்டுத் தன் முரட்டுப் பசுவை இழுத்து வந்தான். பலமாய் இன்னொரு மூக்கணாங்கயிறையும் சேர்த்துக் கட்டி கழுத்தில் ஒரு பெரிய மணியையும் கட்டிவைத்தான்.

திரும்பவும் கட்டவிழ்த்து ஓடாமல் இருக்க வேறென்ன செய்ய என்று கவலையுடன் தன் வயல் வேலைக்குச் சென்றான்.

சிலநாட்கள் சென்றன.

எல்லாம் சரியாகி விட்டது என்று அமைதி கொள்ளும் வேளையில் மறுபடி ஆறுமுகம் கோபத்துடன் வந்து இன்னும் அதிகமாய்த் திட்டி வசை பாடி ஓய்வதற்குள் போதும் போதும் என்று ஆகி விட்டது.

இதற்கு எப்படியாவது ஒரு விடை காண வேண்டும் என்று நினைத்தான் சரவணன்.

அந்த கிராமத்தின் கிழக்குக் கோடி ஆலமரத்தடி பிள்ளையார் கோவிலில் ஒரு சாமியார் எல்லோருக்கும் ஆலோசனைகள் சொல்வார். அவரிடம் சென்று தன் கஷ்டத்தைக் கூறி இதற்கு ஏதாவது வழி சொல்லுங்கள் என்று கேட்டான். சாமியார் யோசித்தார்....

பிறகு சொன்னார் :

"இதற்கு ஒரே வழிதான் தெரிகிறது....."

"சாமி, சொல்லுங்க.... எதுவானாலும் செய்யறேன், ரெண்டு மாசமா சரியான தூக்கமில்லே, ஆறுமுகம் ஏசுவது மனக்கஷ்டமாக இருக்கிறது"

"உன் பசு லட்சுமியை நாளைக்கே சந்தையில் விற்று விடு. உன் கஷ்டம் போய் விடும்" என்றார்.

சரவணனுக்கு அதிர்ச்சி.

"சாமி, என் குடும்பத்துக்கு வேண்டிய பால் கொடுக்கும் லட்சுமியை விற்று விட்டால் எப்படி சமாளிப்பது?"

"அது என்ன பெரிய கஷ்டம்?....
வேண்டிய பாலை மற்றவர்களிடம் வாங்கிக்கொள்ளலாமே?"

சரவணனுக்கு அப்போதிருந்த மனநிலையில் அவர் கொடுத்த ஆலோசனை சரியாகப்பட்டது. மறுநாள் சந்தையில் லட்சுமியை விற்றான். அன்று இரவு பல நாட்களுக்குப் பிறகு மிக அமைதியாகத் தூங்கினான்.

மறுநாள் காலை.

மறுபடி ஆறுமுகம்.

மறுபடி கோபமான வார்த்தைகள்.

"உனக்கு தூடு சொரணை ஒன்றுமே கிடையாதா?"

என்பது போன்ற சொற்கோர்வைகள்.

முன்னே கேட்டு மனம் புண்பட்ட சொற்கள்.

சரவணன் புன்னகையுடன்

ஆறுமுகத்தைப் பார்த்தான்....

இப்போது அந்த வார்த்தைகள் அவனைப் புண்

படுத்தவில்லை.

மாறாக ஏதோ வேடிக்கை நடப்பதுபோல் " அப்படியா? அடப்பாவமே." என்று அனுதாபம் தெரிவித்தான்.

அவன் தன் பசுவை விற்றது ஆறுமுகத்துக்கு இன்னும் எட்டவில்லை என்பது மனதுக்குள் ஒரு குதூகலமாய் இருந்தது.

ஆறுமுகம் கத்தித் தீர்ந்து ஓய்ந்து உன் பசுவை என்ன செய்கிறேன் பார் என்று சவாலுடன் நகர்ந்தான்.

அதே பசு.

அதே பக்கத்து வயலில் மேய்ந்ததன் விளைவு.

ஆனால் சரவணனை அது இன்று பாதிக்காதது ஏன்?

தனக்கு அந்தப் பசு இப்போது சொந்தமில்லாததால் அந்த விளைவுகளும் அதனால் வந்த வசைகளும் அவனுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை.

நம் வாழ்வில் வரும் எல்லா முரட்டுப் பசுக்களையும் நமக்குச் சொந்தமில்லை என்று விற்றுவிட்டால்?...

நம் மனது எவ்வளவு அமைதி பெறும்?

ஆலமரத்தடி பிள்ளையார் கோவில் சாமியார்

சொன்ன யோசனை எவ்வளவு ஆழமானது என்று

புரிந்துகொண்டால் நம் அனைவருக்குமே வாழ்வில்

பல பிரச்சினைகள் சமாளிக்க உதவும்.

என் சொந்தப் பிள்ளை, என் சொந்த வீடு, என் சொந்த சொத்து என்று எல்லாவற்றுக்கும் சொந்தம் கொண்டாடுகிறோம்.

உண்மையில் நமக்குச் சொந்தம் என்று பார்த்தால் எதுவும் இல்லை.

'என் சொந்தப் பிள்ளையே நான் சொல்வதைக்கேட்க மாட்டேன் என்கிறான்' என்று அங்கலாய்ப்புடன் பலர் வருத்தப்படுவதைப் பார்க்கிறோம்.

பையன் டாக்டருக்குப் படிக்கவேண்டும் என்று அம்மாவுக்கு ஆசை.

பையனுக்கு திரைப்பட நடிகனாக, ரஜினியாக ... ஆசை.

எப்படியோ கடைசியில் வீட்டை விட்டு ஓடி சினிமாவில் சேர்ந்து ரஜினியின் பிம்பமாக உலவ எல்லா வகைகளிலும் பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்.

காலம் தான் இவன் அடுத்த ரஜினியா இல்லை கஜினியா என்று முடிவு சொல்லும்.

அம்மா அவனுடன் பேசுவதை நிறுத்தி பல வருஷங்கள் ஓடி விட்டன.

அவன் தொலை பேசியில் பல முறை முயன்றும் மெளனத்தைக் கலைக்க முடியவில்லை இதுவரை. பிள்ளை 'சொந்த' மில்லை என்று எப்படி புரியவைக்க முடியும்?

'ownership' வரும்போது தானே மனம் அடிபடுகிறது.

கடைசியில் அந்தப்பிள்ளை டாக்டராகி

இருந்தாலும் கத்தி எடுத்து பலரின் முடிவுக்குக் காரணமாகப் போயிருப்பான்.

இப்போது தன் நடிப்பால் கத்தி

ஏந்தியும், கத்தியில்லாமலும், கத்திக்கத்தியும் பல வில்லன்களையும் அப்பாவி மக்களையும் கொல்கிறான் வெள்ளித் திரையில்.

இரண்டுக்கும் என்ன பெரிய வித்தியாசம்?

சொந்தம் எது?

மனைவி கணவனை சொந்தம் என்று பலவகைகளில் விரட்டுகிறாள்.

கணவன் மனைவியை சொந்தம் என்று அவளை தன்னிச்சைப்படி வாட்டுகிறான்.

யாருக்கு யார் சொந்தம்?

சொந்தங்களை களைந்துவிட்டு நண்பர்களாக, சக உயிர்களாக வாழ்ந்தால் எவ்வளவு நிம்மதி?

சரவணனின் பசு லட்சுமி கற்றுக்கொடுத்த பாடம் அனைவரும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து பயனடைய அவரவர் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க ஒரு நல்ல யுக்தி தான். வாழ்க லட்சுமி.

டி -ஷர்ட்

[T SHIRT]

நகர்புற வாழ்க்கையில் சில ரசிக்கத்தக்க சம்பவங்கள்.

எங்கள் பக்கத்து வீட்டுப் பையன் ஒரு நாள் "ஹலோ, அங்கிள்" என்றான்.

நாங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே போகும்போது ஒருவருக்கொருவர் பார்த்துக் கொள்வதும், சில வார்த்தைகள் பகிர்ந்துகொள்வதும் இந்த அடுக்கு மாடி வாழ்க்கையில் அன்றாடம் நடக்கும் சில பரிமாற்றங்கள்.

பிளஸ்-ஓ துருதுருப்பு.

நல்ல சூட்டிகையான பையன்.

நானும் "ஹலோ friend, how are you " என்றேன் பதிலுக்கு.

கூடவே " உன் டி -ஷர்ட் பிரமாதம்" என்றேன்.

அதில் இருந்த வாசகம் என்னை ஈர்த்தது:

" I AM THE PROUD PRODUCT OF
MY DEAR FATHER'S BRAIN AND
MY LOVING MOTHER'S BANK BALANCE!"

என்பதுதான் அதன் வாசகம்!

தமிழாக்கம்:

"என்னை உருவாக்கியது
என் அருமை அப்பாவின் மூளையும்
என் அன்பான அம்மாவின் பண பலமும்."

நான் சிரித்தேன்,

கூடவே வியந்தேன்.

எவ்வளவு நல்ல அஸ்திவாரம்

பரவாயில்லை பையனுக்கு நிச்சயம் நல்ல

எதிர்காலம் .

அப்போது அவன் சொன்னான்,

"அங்கிள், இந்த டி-ஷர்ட் என்னை ஒரு இக்கட்டான
நிலைமையில் இருந்து காப்பாற்றியது போன வாரம்."

" அப்படி என்னப்பா இக்கட்டு உனக்கு, இந்த இளம்
வயதில்..."

அதுவும் உன் அருமை அப்பாவும், அன்பான

அம்மாவும் உனக்கு துணை இருக்கும் போது என்ன

இக்கட்டு வந்தாலும் பறந்து போகாதோ?"

" போன வாரம் கணக்குப் பரிட்சையில் எனக்கு ஜீரோ மார்க்.

அன்னிக்கு என் டீச்சர் என்னை கூப்பிட்ட போது பயந்துகொண்டே போனேன், என்ன சொல்லி தப்பிக்கலாம் என்ற எண்ணத்தில். ' உடம்பு சரியில்லை, அதனால் பரீட்சைக்குச் சரியாகப் படிக்க முடியவில்லை' என்று முதலிலேயே பலதடவை சொல்லியாச்சு.

எடுபடாது.

திடீர் என்று ஒரு மின்னல் மூளையில்.

' மிஸ், இதுக்கு நான் காரணமில்லை,

இது தான் காரணம் '

என்று இந்த டி -ஷர்ட் வாசகத்தை

காட்டினேன், அன்றைக்கு அதிர்ஷ்ட வசமாக இந்த டி -ஷர்ட் அணிந்திருந்ததால்.

' I AM THE PROUD PRODUCT OF

MY DEAR FATHER'S BRAIN

AND MY LOVING MOTHER'S BANK BALANCE'

என்று கூடவே படித்தேன், சிரிப்பை அடக்கிக்கொண்டு.

அவர் கேட்டார்," என்ன சம்பந்தம் இல்லாமல் ஜோக்

அடிக்கிறாய்,

டி -ஷர்ட் க்கும் கணக்கில் மார்க் வாங்குவதற்கும்

என்ன சம்பந்தம்?' என்று.

நான் சொன்னேன்:

'எங்கப்பா எப்பவும் சொல்வார்.

எங்கம்மாவுடைய பேங்க் பாலன்ஸ்,

எங்கப்பாவுடைய மூளை

இரண்டும் ஜீரோ 'என்று.'

டீச்சர் சிரித்து விட்டார், என்னை கோபிக்க வேண்டும் என்று தோன்றாமல்....

எப்படியோ தப்பித்தேன் அன்றைக்கு."

அவன் சொன்னதைக் கேட்டு எனக்கும் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

நானும் பலமாகச் சிரித்தேன்.

எவ்வளவு நகைச்சுவை உணர்வு உள்ள குடும்பம்!

"இல்லாவிட்டால் என்ன பண்ணியிருப்பார் உங்கள் டீச்சர் ?"

"ரொம்ப ஹோம் வொர்க் கொடுத்திருப்பார் "

"அதனால் என்ன, செய்ய வேண்டியது தானே?"

"மறுபடி ஜீரோ வாங்கினால், மறுபடி இதே T-SHIRT

உதவாது வேறே ஏதாவது வழி பார்க்கணும்" என்றான்

என் பக்கத்து வீட்டு ஜீனியஸ்.

உண்மையாகவே ஜீனியஸ் தான்

இது போல் தப்பிக்க ரொம்ப மூளை வேண்டும்.

10

'மெலி'மயமான எதிர்காலம்

அறிவரசியும் மதிமலரும் நெருங்கிய சிநேகிதிகள். ஒரு நாள் மதிமலர் சோகமாய் ஏதோ நடக்கக்கூடாதது நடந்துவிட்டது போல அமர்ந்திருந்ததை கவனித்த அறிவரசி " என்ன மதி, இப்படி சோகமாய் இடிந்துபோய் இருக்கிறாயே ... என்ன ஆச்சு? உன் மாமியாருக்கு ஏதாவது லாட்டரி பரிசு விழுந்து விட்டதா?" என்று அவளை சிரிக்க வைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டாள். மதிமலர் சிரிக்கவில்லை. அறிவரசி விடுவதாக இல்லை. " சரி, வா, காண்டினில் போண்டா இன்னும் ஊசாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்து வரலாம், வா " என்று இழுத்துச் சென்றாள். இரண்டு ப்ளேட் போண்டா ஆர்டர் பண்ணி, வந்து, சாப்பிட்ட புத்துணர்ச்சியில் கொஞ்சம் சோகம் குறைந்த மதியை மறுபடி அவளுடைய வருத்தத்துக்குக் காரணம் கேட்டாள் அறிவரசி. " அதை எப்படி சொல்வது என்றே தெரியவில்லை, ரொம்ப கவலையாய் இருக்கிறது"

"என்ன விஷயமாய் கவலை?"

"என் உடம்பு பெருத்துக் கொண்டே இருப்பதைப் பற்றி கவலையாய் இருக்கிறது"

"உன் உடம்புக்கு என்ன? கொஞ்சம் பூசினாப்போல் இருந்தாலும், அவ்வளவு ஒன்றும் குண்டு என்று சொல்லும்படி இல்லையே. எல்லோரும் zero size இல் இருக்க முடியுமா?"

இதற்கா இவ்வளவு சோகம்?"

"உனக்குப் புரியாது, அதனால் தான் நான் சொல்ல விரும்பவில்லை"

"சரி சொல்லு, கேட்கிறேன், என்ன நடந்தது?"

"என் எடை கூடிக்கொண்டே போவதைப் பார்த்தால் கிலியாக இருக்கிறது."

"எவ்வளவு கூடி இருக்கிறது?"

"நான் பிறந்த போது ஒரு கிலோ தான் இருந்தேன். ஒரு வயதானபோது இரண்டு கிலோ ஆகி விட்டேன், இரண்டு வயதில் நாலு கிலோ.

நாலு வயதில் எட்டு கிலோ .

எட்டு வயதில் பதினாறு கிலோ ...

பதினாறு வயதில் முப்பத்திரண்டு கிலோ..

இப்போது முப்பத்திரண்டு வயதில் அறுபத்துநாலு கிலோ...

இப்படி வயசைப்போல் இரண்டு மடங்காக

ஏறிக்கொண்டே போனால் பயம் வராதா?

இதே ரீதியில் போனால் நான் அறுபது வயதை எட்டும்போது நூத்துஇருபது கிலோ ஆகி விடுவேன் என்று நினைக்கும்போது ரொம்ப அச்சமாய் இருக்கிறது!" என்று விவரித்தாள் மதிமலர் . அறிவழகிக்கு இதைக் கேட்டதும் நம்பலாமா வேண்டாமா என்ற ஐயம் எழுந்தது.

"கேட்கிறேனே என்று கோபித்துக்கொள்ளாதே, அவ்வளவு சின்ன வயசில் நீ எவ்வளவு எடை இருந்தாய் என்று உனக்கு எப்படி தெரியும்?"

"எங்க வீட்டில் எல்லாருக்கும் எங்கம்மா குழந்தையின் விவரக்குறிப்பேடு (record), Benjamin spock புத்தகப்படி எழுதி வைத்திருந்ததில் என் குறிப்புகள் என்னிடமே கொடுத்து விட்டார். ஒவ்வொரு பிறந்த நாளுக்கு எடை, உயரம், சுற்றளவு இப்படி கட்டங்களில் எழுதியிருக்கும். இன்னமும் என்னிடம் இருக்கிறது. நானும் அதை கடைபிடித்து எங்கள் குடும்பத்திற்கும் எல்லா விவரமும் எழுதி வைத்திருக்கிறேன், ரொம்ப உபயோகமான விவரங்கள்."

இப்போது நம்பிக்கை வந்தது.

அறிவரசி கேட்டாள் " இதெல்லாம் சரிதான்
ஆனால் இவ்வளவு வருஷத்துக்கப்புறம் இப்போது
என்ன திடீர் என்று இதைப்பற்றி நினைப்பு?"

"அதை ஏன் கேட்கிறாய்

சொல்லவே கொஞ்சம் கூச்சமாய் இருக்கிறது."

"என்னிடம் என்னடி கூச்சம், நாம் எவ்வளவு close
friends. சொல்லு நான் ஒன்றும் நினைத்துக்கொள்ள
மாட்டேன்." அறிவரசிக்கு இப்போது நிஜமாகவே
சுவாரஸ்யம் ஏற்பட்டுவிட்டது, ஏதோ கிசுகிசு
வரப்போகிறது என்ற எதிர்பார்ப்பில்

"போன வாரம் என் பையன் படிக்கும் பள்ளியில்
விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்காக பெற்றோர்களை
கூப்பிட்டிருந்தார்கள். நானும் என் பையனுக்கு
உற்சாகம் கொடுக்க போயிருந்தேன், கொஞ்சம் லேட்
ஆக.

ஆனாலும் நான் போனபோது இன்னும்
விளையாட்டுப் போட்டிகள் துவங்கி இருக்கவில்லை.
எல்லோரும் ஏற்பாடுகள் செய்துகொண்டு இருந்தனர்.
என் பையன் எங்கே என்று

விளையாட்டு மைதானத்தின் சுற்றுப்புறத்தில்
தேடியதில் ஒரு மரத்தடியில் அவனும், அவனுடன்
கூடப்படிக்கும் பெண்ணும் பேசிக்கொண்டிருந்ததை
தூரத்தில் இருந்து பார்த்தேன். ஏதோ சுவாரஸ்யமாய்

பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் நடுவில் புகுந்து கெடுக்க வேண்டாம் என்று கொஞ்சம் தள்ளி இன்னொரு மரத்தடியில் இருந்த சிமென்ட் பெஞ்சில் உட்கார்ந்துகொண்டேன். அவர்கள் வேறுபக்கம் திரும்பி இருந்ததால் என்னைக் கவனிக்க வில்லை. பசும் புல் தரையும் செக்கச் சிவந்த மலர்களைச் சொரியும் குல் மோகர் மரங்களும் என் மனதை கவர அமைதியாய் அதில் லயித்த வண்ணம் இருந்தபோது அவர்கள் பேசிக்கொண்ட வார்த்தைகள் நான் கேட்காமலே என் காதில் விழுந்தன துல்லியமாக."

அறிவரசிக்கு கதை கேட்கும் சுவாரஸ்யம் அதிகமாகி விட்டது, இந்தக் கட்டத்தில் எப்படி மேலே போகப்போகிறது என்றுசஸ்பென்ஸ்? அறிவரசி தொடர்ந்தாள்:

"அவன்சொன்னான்: எங்கப்பா பேங்க் மேனேஜர். நம்ம ஸ்போர்ட்ஸ் போட்டிக்கு கோப்பைகள் எல்லாம் எங்கப்பாதான் ஏற்பாடு பண்ணி இருக்கார். அவள்: எங்கப்பா கான்ட்ராக்டர். இந்த விளையாட்டு மைதானம் பூரா சரி பண்ணி tracks போட்டு மேடை கட்டினதெல்லாம் எங்கப்பா தான்.

அவன் :

எங்க வீட்டில் நிறைய மா மரம் இருக்கிறது.
மல்கோவா, பங்கனபள்ளி எல்லாம் நிறைய காய்க்கும்.
அவள் :

எங்க வீட்டில் நிறைய வாழை மரம் இருக்கிறது ...
செவ்வாழை , கற்பூர வல்லி எல்லாம் ரொம்ப
ஸ்வீட்டா இருக்கும்.
அவன் :

எங்க வீட்டில் அஞ்சு நாய் ... எல்லாம் அல்சேஷன்.
அவள் :

எங்க வீட்டில் ஏழு ராஜபாளையம் நாய்கள்
இருக்கிறது எல்லாம் என்னைவிட உயரம். மேலே
விழுந்தா நசுங்கிடுவோம், அவ்வளோ பெரிசு. எங்க
கார் கூட உங்க காரை விட பெரிசு.
அவன் :

அதென்ன பெரிய விஷயம், என்னோட அம்மா
உங்கம்மாவை விட பெரிசு. [my mom is bigger than
your mom]

அதற்கு மேல் அந்த பெண்ணுக்கு ஒன்றும் சொல்லத்
தெரியாமல் விழிப்பது எனக்கு விளங்கியதில் ஒரு
பெருமை. பரவாயில்லை,. நம்ம பையன் ஒன்றும்
சளைத்தவனில்லை என்று அவனுடைய சொல்

ஆற்றலில் பூரித்தாலும் அதே கணத்தில் அந்த உண்மையும் உறைத்தது.

அந்த பெண்ணின் தாயாரை நான் பல முறை பார்த்திருக்கிறேன். மிக ஒல்லியாக, காற்றடித்தால் விழுந்து விடுவது போன்ற கொடியிடையாள் category. அதோடு பார்த்தால் நான் குண்டு தான். அவன் பெரிசு என்று சொன்னது மறுக்க முடியாத உண்மை.

எனக்கே அது பல நாளாய் தெரிந்திருந்தும் என் பையனின் மனதில் இப்படி பதிந்திருக்கிறதே என்ற விஷயம் கொஞ்சம் வெட்கமாக உறைத்தது. இப்படி எடை கூடிக்கொண்டே போகிறதே என்ற கவலை மனதை குடைகிறது. நான் கவலைப் படுவது தப்பா? நீயே சொல்லு"

ஒரு வார்த்தை எப்படி அலைக்கழிக்கிறது.

தன் பையன் தன்னை குண்டு என்று சொல்வது எந்த தாய்க்காவது பிடிக்குமா?

அறிவரசி சொன்னாள்:

"அதான் இவ்வளோ சோகமா ?

இப்போதான் எனக்குப் புரிகிறது உன் மனக்கஷ்டம். நீ ஒண்ணும் கவலைப்படாதே.

என் தம்பி ஒரு ஜிம் வைத்து நடத்துகிறான்.

பெண்களுக்கென்று தனியாய் நேரம் உண்டு. அதில்

சேர்ந்து பயிற்சி செய்தால் உன் எடை கொஞ்ச நாளில் குறைந்து விடும். ஐஸ்வர்யா ராய் மாதிரி ஆகாவிட்டாலும் ஓரளவுக்கு மெலிந்துவிடுவாய். நான் காரண்டி "

இந்த வார்த்தைகளில் 'மெலி'மயமான எதிர்காலம் தமிழ்ப் பட கனவுக் காட்சி போல் மதிமலரின் கற்பனையில் விரிந்து ஊக்குவித்தது. மறுநாளே ஜிம்மில் சேர்ந்து ஐஸ்வர்யா ராய் படத்தை உள்மனதில் கற்பனை ரூபத்தில் உருவமைத்து இடை விடாது பயிற்சி செய்கிறாள் மதிமலர். கொஞ்சம் பலன் தெரிகிறது, கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்ளும்போது.

motivation என்னும் தூண்டுகோல் எப்படி வரும் என்று சொல்ல முடியாது. நம் குழந்தைகளே நமக்கு குருவாக வரலாம்.

காபி மூளைக்கு நல்லது

கொஞ்ச நாள் முன்னால் என் கைக்குக் கிடைத்த ஒரு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் கண்டுபிடிப்பு மனதுக்கு குதூகலம் தருவதாய் இருந்தது. என்னுடன் கல்லூரியில் படித்த நண்பன் கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தில் பேராசிரியராய் உயர்ந்து அங்கே செய்த ஆராய்ச்சியின் பயனாய் தெளிவுற்ற ஒரு கண்டுபிடிப்பை வெளியிட்ட தருணத்தில் எனக்கும் அது பிரத்தியேகமாக தெரியவரும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

ஈ-மெயிலின் பெரும் பயன்களில் இதுவும் ஒன்று. இந்த கூடிணத்தில் நடப்பதைக் கூட அப்படியே எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொண்டு மகிழ் மகிழ்விக்க ஈ-மெயில் ஒரு அருமையான சாதனம்.

என்னுடன் என் பேராசிரிய நண்பன் பகிர்ந்துகொண்ட கண்டுபிடிப்பு இதுதான்:

தினமும் மிதமான அளவு காபி சாப்பிடுபவர்களுக்கு alzheimers எனப்படும் மூளை சேதமாகும் தாக்குதல்

மிகக் குறைவாகவே வருகிறது. அதே போல parkinsons என்ற ஞாபகக் குறைபாடு ஏற்படுத்தும் வ்யாதியும் காபி சாப்பிடுபவர்களுக்கு அவ்வளவாக வருவதில்லை.

'ஆண்டி -ஆக்சிடண்ட்ஸ்' என்று சொல்லப்படும் ரத்தத்தை சுத்தமாக்கும் ரசாயன முத்துக்கள் காபியில் அபரிதமாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

[anti oxidants - chlorogenic acid and tocopyrols]

இந்த நுணுக்கமான ரசாயன சேவகர்கள் மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாளங்களில் அடைப்புகள் ஏற்படாமல் செய்யவும் அப்படி ஏற்பட்ட அடைப்புகளை நீக்கி ரத்த ஓட்டம் சீராக இயங்கவும் பெருமளவில் உதவுகின்றனர்.

தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று கப் காபி போதும், இந்த பயன்களை அடைய.

அதற்கு மேல் சாப்பிட்டால் வேறு சிக்கல்கள் வரும் என்பதும் முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

இந்த குதூகலமான விஷயம் எனக்கு எட்டியதும் என் நண்பர்களுடன் அதை பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் எழுந்தது.

முக்கியமாக ராஜு விடம் சொல்ல வேண்டும். காபி என்றால் ஆஹா என்பான். அவ்வளவு உயிர்.

ராஜுவை உடனே நேரில் பார்த்து " உனக்கு ஒரு விஷயம் தெரியுமா? " என்று ஆரம்பித்தேன்...

" என்ன விஷயம், சொல்லு" என்றான்.

" காபி சாப்பிடுவது மூளைக்கு நல்லது என்பது உனக்கு தெரியுமா?"

" யார் சொன்னது?"

" இது என்ன, எப்போது நான் உனக்குத் தெரியாத செய்தியை சொன்னாலும் 'யார் சொன்னது?' என்று கேட்கிறாய். எதற்கெடுத்தாலும் யார் சொன்னது என்று கேட்பது நம் நாட்டில் ஒரு கெட்ட பழக்கமாகிவிட்டது. சொல்லும் விஷயத்தை நம்பாதது போல் ஏன் இப்படி ஒரு கேள்வி? " என்று சரமாரியாய் என் அதிருப்தியை தெரிவித்தேன்.

"அப்படின்னு யார் சொன்னது?"

" மறுபடியும் யார் சொன்னதா? "

" சாரி, ஆனால் நான் 'எப்போதும் யார் சொன்னது என்று கேட்கிறேன்' என்று யார் சொன்னது..... அது உண்மையில்லை, எப்போதாவதுதான் இப்படிக் கேட்கிறேன். நெவெர் மைன்ட்.

நீ சொன்ன விஷயத்தை நம்பவில்லை என்று யார் சொன்னது? அதுவும் சரியில்லை. எனக்கு நீ சொன்ன தகவல் - ஆராய்ச்சிக் கண்டுபிடிப்பு ஏற்கெனவே தெரிந்ததுதான்." என்று அவன் சொல்லவும் எனக்கு மிக வியப்பாகி விட்டது.

இது எப்படி ?

பேராசிரியர் என் பால்ய நண்பனானதால் என்னுடன் மட்டும் பகிர்ந்துகொண்ட இந்த கண்டுபிடிப்பை தமிழ் நாடு முழுவதும் பரப்பும் உரிமை எனக்கு மட்டுமே என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு இது அதிர்ச்சி அளித்தது. இது எப்படி சாத்தியம்? ராஜ்வுக்கு எப்படி தெரிந்திருக்கும்? என்று பலவாக மனதுக்குள் எண்ண அலைகள் மோதின.

"உனக்கு எப்படி தெரியும்?"

"எப்படித் தெரியும் என்றால்? உன் கேள்வி எனக்குப் புரியவில்லை "

"எந்த ஆதாரத்தில் சொல்கிறாய், உனக்கு முன்னமே தெரியும் என்று?"

"ஆதாரம் என்றால்? விஞ்ஞானப் பூர்வமாய் கேட்கிறாயா?"

எனக்கு இப்போது இன்னொரு சந்தேகம் எழுந்தது. விஞ்ஞானப் பூர்வமாய் இல்லாமல் வேறு ஏதாவது வழியில் அவனுக்கு இதைப் பற்றி தெரிந்திருக்குமோ? அப்படி என்றால்?

"விஞ்ஞானப் பூர்வமாய் இல்லாமல் பின்னே? வேறே என்ன ஆதாரம் இருக்க முடியும்?"

"அதென்ன பெரிய விஷயம், என் சொந்த அனுபவத்தில் தான் சொல்கிறேன்."

"என்ன அனுபவம்? புரியும்படி சொல்லு"

"என்னையே எடுத்துக்கொள். நான் சிறு வயது முதலே தினமும் காபி குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவன். என் மூளை நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. இதை விட என்ன ஆதாரம் வேண்டும்?" என்றான் .. கொஞ்சமும் தயங்காமல் சிரிக்காமல் அவன் கூறிய ஆதாரம் என்னை வீழ்த்தியது.

இது என்ன ஆதாரம்?

தமிழ் நாட்டில் லட்சக் கணக்கானவர்கள் தினமும் காபி குடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எல்லோரும் உடல் நலத்தோடு மூளை நலத்தோடு இருக்கிறார்கள் என்று சொல்ல முடியுமா?

எனக்கு சப் என்று ஆகிவிட்டது.

என்ன மனிதன் இவன்.

நண்பன் என்று கூறிக்கொள்ளவே மனம் கூசுகிறது..

எவ்வளவு ஆவலுடன் ஒரு முக்கியமான, மக்களுக்கு பயன்தரும் ஆராய்ச்சியின் கண்டுபிடிப்பை இவனுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வந்தேன்.

இப்படி ஊசியால் குத்திய பலூன் மாதிரி காற்றிரக்கி விட்டானே.

இனிமேல் இவனுடன் ஒரு செய்தியையும் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.

இதைப் படிக்கும் உங்களில் யாராவது காபி அபிமானி யாகவோ அல்லது காபி கெடுதல் என்று பயந்து கொண்டே அதை இன்னும் சுவைத்துக் கொண்டு இருப்பவராகவோ இருந்தால் உங்களுக்கு இந்த கண்டுபிடிப்பின் புள்ளி விவரங்களை விபரமாகச் சொல்லத் தயாராக இருக்கிறேன்.

நீங்கள் என்னுடன் உடனே தொடர்பு கொள்ளலாம். தமிழ் நாட்டின் மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் இதை உலகப் ப்ரசித்தி படுத்துவது என் கடமை.

எவ்வளவு பேர் கவலையுடன் காபி அருந்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று எனக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

அவர்களிடம் இருந்து இந்தக் கவலையை நீக்க என்னால் இதுகூட செய்ய முடியவில்லை என்றால் நான் என் கடமையில் தவறியவனாவேன்!

வாழ்க காபி. வளர்க காபி பிரியர்கள்.

12

லிப்டில் ஒரு அதிர்ச்சி

சில நேரங்களில் அவசிய மற்ற வார்த்தைகளை அள்ளி வழங்குகிறார்கள் சிலபேர். மற்றவர்களை அது எப்படி பாதிக்கும் என்று சிறிதும் சிந்திக்காமல். ஒருமுறை எங்கள் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் லிப்ட்க்காக காத்திருக்கும்போது ஒருவர் வந்தார். அவர்: "ஹலோ, நீங்கள் புதியதாய் இங்கே குடிவந்திருக்கிறீர்கள் இல்லையா?"

நான்: "ஆமாம்"

அவர் : "நீங்கள் ஜாம்பியாவில் வேலை செய்துவிட்டு இப்போது இங்கே வந்து செட்டில் ஆகி இருக்கிறீர்கள் என்பது உண்மையா?"

நான் : " ஆமாம்"

என்னைப்பற்றி இவ்வளவு விரைவில் இவ்வளவு தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார். இவர் யாராக இருக்கும்? அதற்குள் லிப்ட் வர இருவரும் ஏறிக் கொண்டோம். அவர் கேள்விக் கணைகளைத் தொடர்ந்தார்.

" எவ்வளவு வருடம் ஜாம்பியாவில் இருந்தீர்கள்?"

நான்: "ஐந்து வருடம்"

அவர் : "ஓஹோ, பரவாயில்லை.

எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவர் ஜாம்பியாவில்
டாக்டராக இருந்தார்.

நான்: "அப்படியா?"

அவர் : " ஆமாம். ஆனால் ஒரு வருஷத்தில்
அங்கேயே காலமாகி விட்டார்."

நான்: " அடப்பாவமே"

இதற்குமேல் இந்த அதிர்ச்சிகரமான தாக்குதலை
எப்படி சமாளிப்பது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை....
எனினும் சொன்னேன்:

" சில நேரங்களில் டாக்டர்களும் இறந்துபோக
நேரிடுகிறது.

இதுபோல் நடப்பது நமக்கு அப்பாற்பட்டது, என்ன
செய்வது" என்றேன்

அதற்குள் லிப்ட் இறங்கிவிட எங்கள் இனிய
உரையாடல் முடிவடைந்தது.

நான் ஏதோ ஞானி என்பது போல என்னைப்
பார்த்துவிட்டு மறைந்தார் அந்த நண்பர்.

இன்னும் கதை முடியவில்லை.

இந்த மறக்கமுடியாத உரையாடலைப் பற்றி எங்கள்
அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் சகவாசியாய் இருக்கும்

இன்னொரு நண்பரிடம் கூறியபோது அவர் சொன்னது எனக்குவியப்பளித்தது.

"ஓ, அவர் ஒல்லியா, உயரமா, வழக்கையா, சார்லி சாப்ளின் மாதிரி ஒட்டு மீசையுடன் இருந்தாரா?"

நான்: "ஆமாம், எப்படி இவ்வளவு சரியாகக் கண்டுபிடித்தீர்கள்?"

அவர்: "அவர் ஒரு லாயர், வழக்கறிஞர். இப்போதெல்லாம் வழக்குரைஞர் என்று சொல்லவேண்டும். அவர் எப்பவும் இப்படித்தான்." எனக்கு ஆச்சரியம்.

நான்: "எப்பவும் என்றால்?"

அவர்: "அதாவது, யாரைப் பார்த்தாலும் ஏதாவது பேச ஆரம்பிப்பார். எனக்கும் ஒருமுறை இதுபோல் நடந்தது.

சமீபத்தில் ஒரு நாள் என்னைப் பார்த்தபோது அவர் 'ஹலோ' சொல்லிவிட்டுக் கேட்டார்: 'நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?'

நான் சொன்னேன்: 'நான் மரின் என்ஜினியர், கப்பல் பராமரிக்கும் வேலை'

அவர் பதிலளித்தார்: 'ஓ, பரவாயில்லையே, எனக்கு ஒரு மரின் என்ஜினியரைத் தெரியும் அவர் மெக்சிகோ கப்பலில் வேலை செய்தார்'

நான்: 'அப்படியா?'

அவர்: 'ஆமாம். ஆனால் அந்தக் கப்பலிலேயே இறந்து

விட்டார், போன வருஷம்'

எனக்கு வியப்பாகிவிட்டது.

என்னடா, இந்த மனுஷன் இப்படி இங்கிதம் இல்லாமல் பேசுகிறாரே என்று. இந்த வருஷம் தான் நான் படிப்பு முடிந்து கப்பலில் பணிபுரியச் செல்கிறேன். இது என்ன அபசகுனம் மாதிரி." என்று சொல்லி முடித்தார் அந்த சகவாசி.

இப்போது எனக்கு அந்த வழக்குரைஞர் நண்பரைப் பற்றி கொஞ்சம் புரிய ஆரம்பித்தது.

எங்கள் அபார்ட்மென்டில் உயரமாக, ஒல்லியாக, வழக்கையாக, ஒட்டு மீசையுடன் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்க நேர்ந்தால் அதிர்ந்துவிடாதீர்கள். அவர் இறந்தவர்களைப்பற்றிய ஸ்பெஷலிஸ்ட். ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமான சுவாரசியங்கள்.

கடவுள் அவருக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கட்டும்!

13

ஒரே பெண்

போன வருஷம் ஜூலை மாதம் என்னுடைய பழைய நண்பன் ஒருவனை எங்கள் நகைச்சுவை சங்க விழாவில் சந்திக்கும் அறிய வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

நாரத கான சபாவில் நடந்த அந்த விழாவில், நடுவில் ஒருவர் ஜோக் அடிக்கத் தெரியாமல், மேடையை விட்டுப் போகவும் மனமில்லாமல் எல்லோரையும் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்த வேளையில் நான் நைசாக வெளியே வந்து அங்கே உள்ள உட்கண்டஸ் ரெஸ்டாரன்டில் எதாவது சூடாகச் சாப்பிட்டால் அந்த அறுவைக்கு இதமான பரிஹாரமாய் இருக்கும் என்று முடிவு செய்தேன்.

அந்த திறந்த வெளி உணவகம் ஒரு வரப்ரசாதம். அங்கே ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து சர்வர் என்னை கவனிப்பாரா என்று காத்திருக்கும்போது தான் அங்கே என் பழைய நண்பனைக் கண்டேன். பள்ளியில் படித்த நண்பன்.

முப்பது வருஷத்துக்குப் பிறகு பார்க்கிறேன். அவனும் என்னை அடையாளம் கண்டு கொண்டு முகம் நிரம்பிய ஆச்சரியத்தோடு வந்தான். கை குலுக்கல், வார்த்தை பரிமாற்றங்கள். பழைய பள்ளிக்கூட நாட்களின் ஞாபகங்களின் flashback காட்சிகள் மனத்திரையில்வார்த்தைகளில் கொட்டும் முயற்சியில்..... ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் வியந்துகொண்டு, கிணற்றில் தண்ணீர் எடுக்க எடுக்க வந்துகொண்டே இருப்பது போல ஞாபகங்களை தெறித்துக்கொண்ட அந்த இன்ப நிலையை சர்வர் கலைத்தார்.

நண்பனிடம் கேட்டேன்:" இங்கே வெங்காய ரவா தோசை ரொம்ப அருமையாய் இருக்கும், உனக்கும் ஆர்டர் செய்யவா?"

அவன்: " அதெல்லாம் வேண்டாம்"

நான் : " ஏனப்பா? எண்ணை கூடாதென்றால் இங்கே எண்ணை இல்லாமலும் செய்வார்கள், கேட்டால்.

நானே எண்ணை இல்லாமல் தான் ஆர்டர் செய்யப் போகிறேன்."

அவன்: " அதற்கில்லை, ஒரு தடவை வெங்காய ரவா தோசை சாப்பிட்டேன். எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.

அதிலிருந்து சாப்பிடுவதில்லை."

நான்:"அதனால் என்ன, இங்கே ஊத்தப்பமும் ரொம்ப நன்றாக இருக்கும். அதையும் எண்ணை

இல்லாமல் செய்வார்கள் ...அதை ஆர்டர் பண்ணலாமே?"

அவன்: "ஊத்தப்பமும் ஒரு தடவை இங்கே ட்ரை பண்ணிட்டேன், ஹெவியாகிவிட்டது, எனக்குப் பிடிக்கவில்லை."

நான்: "வேறு என்ன சாப்பிடுவாய்?"

அவன் பதிலளிக்கத் தயங்கிக்கொண்டிருந்தபோது அவனைத் தேடி ஒரு அழகிய சிறுமி வந்தாள். "அப்பா, அம்மா கூட்டி வரச்சொன்னா, வா" என்றாள்.

"ஹல்லோ, பேபி " என்றேன் ...

பதிலுக்கு "ஹலோ அங்கிள்" என்றாள்.

நான் என் நண்பனைக்கேட்டேன்: "ஸ்வீட் கேர்ள், இவள் உன்னுடைய ஒரே பெண்ணா?"

அவன் ஆச்சரியப்பட்டுப் போனான். "எப்படிக்கண்டு பிடித்தாய்?"

நான்: "உன்னோடு பேசியதில் ஒரு ஞானோதயம்." அவனுக்குப் புரியவில்லை.

மனைவி அழைத்ததால் "பிறகு பார்க்கலாம், இதோ என் விசிடிங் கார்ட், எனக்கு போன் பண்ணு, பேசலாம்" என்று சொல்லிவிட்டு மறைந்தான், எதையும் ஒரே தடவை முயன்றுவிட்டு பிறகு பிடிக்காமல் விட்டுவிடும் என் இனிய நண்பன்.

14

தலைக்கவசம்

மூளை இல்லாதவர்களை சமாளிக்க சில
யோசனைகள்

இந்த தலைப்பில் ஒரு புத்தகம் படித்த ஞாபகம்
வருகிறதா ?

கவலைப்படாதீர்கள்.

வராது !

அதை எழுதியதே நான் தான்.

அந்தப் புத்தகத்தை எழுதியதும் வேலை பளுவால்
அப்படியே வைத்து விட்டேன்.

பதிப்பாளரிடம் கொடுக்க நேரமில்லை.

திடீர் என்று சமீபத்தில் அந்தப் புத்தக
manuscript கையில் கிடைத்தது,

பல பழைய கோப்புகளுக்கு நடுவே.

அப்படியே அதைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

பிரமித்துப்போனேன்.

அதில் எனக்கு அவசியமான அறிவுரைகள் பல

இருப்பது அப்போது தெளிவாய் தெரிந்தது.

இவ்வளவு அருமையான உபயோகமுள்ள யோசனைகள் முன்னமேயே தெரிந்திருந்தால் என் வாழ்வே மாறியிருக்கும் என்று நினைக்கையில் இதை வெளியிட வேண்டும், மற்ற என்னைப்போன்ற புத்தி இல்லாத சாமானியர்கள் பலன் அடைய வேண்டும் என்று ஒரு புது எண்ணம் உதித்தது.

இது என்ன 'மூளை இல்லாதவர்களை சமாளிக்க சில யோசனைகள்' என்று? சம்பந்தா சம்பந்தம் இல்லாமல்? அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள்...

முதலில் 'புத்தி இல்லாதவர்களுக்கு சில அறிவுரைகள்' என்று தான் தலைப்புக் கொடுத்திருந்தேன்.

ஆனால் அதைப்படித்த என்பதிப்பாள நண்பர் புத்தி இல்லாதவர்களுக்கு எப்படி அறிவுரை

சொல்ல முடியும்? அதுவும் நம் தமிழ் மக்கள்

இப்படியெல்லாம் எழுதினால் ரொம்பக் கோவப்பட்டு

மொத்தமாக வாங்கி தமக்குப் பிடிக்காத எல்லா

நண்பர்களுக்கும் விநியோகிக்க முயல்வார்கள்.

இது வினையாய் முடியும்.

வேண்டாம், தலைப்பை மாற்றுங்கள் என்றார்.

"சரி, நீங்களே சொல்லுங்கள், எப்படி மாற்றலாம்?"

கொஞ்சம் யோசித்தார்.

"மூளை இல்லாதவர்களுக்கு சில அறிவுரைகள் என்று போட்டால் நல்லாயிருக்குமே!"

எப்படி சார் ? மூளை இல்லாதவர், புத்தி இல்லாதவர், அறிவில்லாதவர் எல்லாம் ஒன்றுதானே?"

" இல்லையே. ஒவ்வொன்றுக்கும் தூசூமமான வித்தியாசம் இருக்கிறது.

யோசித்துப்பாருங்கள்.

புத்தி இல்லாதவர் என்றால் மூளை இருந்தும் அதை உபயோகிக்கத் தெரிந்து கொள்ளாதவர் என்று பொருள்.

மூளை இல்லாதவர் என்றால் கடவுளே கொடுக்காமல் விட்டது, அதற்கு நாம் பொறுப்பாளி இல்லை என்று சமாளிக்கலாம்.

அது அவ்வளவு கோபிக்க முடியாத, சினப்படுத்தாத நல்ல தலைப்பு"

எனக்கு அப்போது பாக்கி இருந்த சிறிதளவு மூளைக்கு இது சரியானதாகப் பட்டது.

நண்பர் என்னை விட புத்தி உள்ளவர் என்றும் புரிந்தது.

"சரி, அப்படியே மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் இன்னும் ஒரு சிறிய சந்தேகம்.

அறிவில்லாதவர்களுக்கும், புத்தியில்லாதவர்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

எனக்குத் தெரியவில்லை, அதனால் தான் கேட்கிறேன், மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள். "

" அதனால் என்ன சார், உங்களுக்குச் சொன்னால்

என்ன, என் புத்தி குறைந்தாபோய் விடும்...
கொஞ்சம் ஆழமாய்ப் பாருங்கள், புத்திக்கும்,
அறிவுக்கும் மென்மையான வேறுபாடு புலப்படும்.

.அறிந்து கொள்வது அறிவு.

தெரியாத விஷயங்கள் படித்ததும் தெரிகிறது...
அல்லது யாராவது சொல்லக் கேட்டால் புரிகிறது.
இது அறிவு.

புத்தி என்பது அதைவிட ஒரு படி மேலானது.
அறிந்ததை அறிந்துகொள்ள முடிந்ததை
சமயோசிதமாய் வாழ்க்கையில் உபயோகிக்க
தேவையான கருவி புத்தி என்று சொல்லலாம். "
"சும்மா குழப்பாதிங்க சார் ...நீங்க சொல்றது
அவ்வளவு நம்பும்படியாக இல்லை."

"ஒரு சின்ன உதாரணம் சொல்றேன்... அப்போது
விளங்கும்."

"சொல்லுங்கள்"

"உதாரணமாக....

என் மனைவிக்கு நான் ஒரு 'லூஸ்' என்று தெரியும்.
அது அறிவு.

ஆனால் இதுவரை அவள் என்னை 'லூஸ்' என்று
வெளிப்படையாகச் சொன்னதே கிடையாது.

அது புத்தி."

"அட பரவாயில்லையே, இது புரியும்படி
தான் இருக்கு.

நீங்க புத்தி சாலி சார், உங்க மனைவியும் தான்!"

இப்போது புரிகிறதா இந்த தலைப்பின் மூலம்?

இப்போது எனக்கு இன்னொரு கேள்வி உதித்தது. ஆனால் மறுபடி அவரைக் கேட்க பயமாய் இருந்தது. இருந்தும் அவரைக்கேட்டேன்.

"மூளை இல்லாதவர்கள் இதைப் படிக்க நேர்ந்தால்?"

"அதனால் என்ன? இந்த உலகில் யாரும் தனக்கு மூளை இல்லை என்று நினைப்பதில்லை, மூளை இல்லாதவர்கள் உட்பட.

அறிவுரைகள் உபயோகமானதாக இருந்தால் எடுத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் பாராட்ட மாட்டார்கள்.

உபயோகமற்றதாக இருந்தால் நீங்கள் இவ்வளவு மூளை இல்லாமல் எழுதுகிறீர்களே என்று நினைப்பார்கள்."

"அது கொஞ்சம் மனக்கஷ்டமாக இருக்காதா?"

"என்ன மனக்கஷ்டம்?

இதற்கெல்லாம் மனதில் இடமளிக்கலாமா?

மேலும் இதைப்பற்றியும் ஒரு அறிவுரை எழுதி நீங்களே படித்துவிட்டால் போயிற்று."

"சரி,

ஆனால் மூளை இருப்பவர்கள் இதைப் படிப்பார்களா?"

" அதற்கும் இதே பதில் தான்.

மூளை இல்லாத சக மக்களுக்கு என்ன அறிவுரை தருகிறீர்கள் என்று பார்க்க முனைவார்கள். அதை எழுத உங்களுக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளவாவது வாங்குவார்கள்.

இருந்தாலும் உங்கள் கவலையைப் போக்க உங்களுக்காக அதைவிட நல்ல தலைப்பைத் தருகிறேன்.

தலைப்பை இப்படி மாற்றுங்கள்:

'மூளை இல்லாதவர்களை சமாளிக்க சில யோசனைகள்'

உங்கள் புத்தகம் நிச்சயம் லட்சக்கணக்கில் விற்பனை ஆகும்.

மேலே யோசிக்காதீர்கள்.

இப்போதே அச்சடிக்கலாம்.

மீதியை என்னிடம் விடுங்கள்."

" இவ்வளவு அவசரமாக செய்யலாமா?

அதோடு முன் எச்சரிக்கையாக ஏதாவது செய்ய வேண்டியது இருக்கிறதா?"

" நல்ல முன் யோசனை உங்களுக்கு.

பதிப்பித்து வந்ததும் கொஞ்ச நாளைக்கு
'ஹெல்மெட்' அணிந்து வெளியே செல்வது நல்லது.
உங்களிடம் ஸ்கூட்டர் இல்லா விட்டாலும்
'ஹெல்மெட்' [தலைக்கவசம்] வாங்கிவிடுங்கள்.
it is a good investment for your personal protection,
just in case" என்றார் என் நண்பர்.
அனுபவப் பூர்வமான அறிவுரை.

கொஞ்ச நாளாக நான் தலைக்கவசத்துடன் நடந்து
போவதைப் பார்த்தால் தவறாக நினைக்காதீர்கள்.

இந்தப் புத்தகம் வெளியாகி சில நாட்களிலேயே
ப்ரபலம் அடைந்து பலரும் வாங்கிப் பயனடைந்தாக
என் பதிப்பாளர் கூறியதுதான் அதற்குக் காரணம்.

15

முளை இழப்பு

[BRAIN DRAIN]

நகைச்சுவைச் சங்கம்

திருவல்லிக்கேணி கிளை

ஹிந்து உயர்நிலைப்பள்ளியில் ஒரு வகுப்பறை....

ஜனவரி 1985

கடைசி பென்ச்சில் நான்.

(Habits die hard). பழைய ஸ்கூல் பழக்கம்!

குணா தனக்கே உரிய நகைச்சுவை பாணியில் ஜோக்

சொல்ல வந்தவர்களை அறிமுகம் செய்து நடு நடுவே

சிரிப்பு வெடிகளையும் பொருத்தமாய்

உதிர்த்துக்கொண்டிருந்தார்.

தலைவர் சீதாராமன் ஒரு புன்னகையுடன் இதை

எப்படி classify பண்ணலாம் என்ற யோசனையோடு

அமர்ந்திருந்தார்.

ஒரு இளம் மாணவி மேடை ஏறி ஜோக் வெடித்தார்...

"என் பேர் கல்பனா,

நாலு நாளாய் நான் தூங்கவே இல்லை"

பரவாயில்லையே நாலு நாள் தூங்காமல் ஜோக்ஸ் தயார் செய்து கொண்டு வருகிறார்களே, நமது நகைச்சுவைச் சங்கத்துக்கு நல்ல எதிர்காலம் தான் என்று நான் நினைத்துக்கொண்டேன்.

அந்த மாணவி தொடர்ந்தார்:

" எங்க biology டீச்சர் மூளையை பற்றி பாடம்

எடுக்கும்போது சொன்னாங்க:

நம்ம எல்லோருடைய மூளையும் தினமும்

ஆயிரக்கணக்கான செல்களை இழந்துகொண்டே

இருக்கின்றன.

Our brain cells die everyday in thousands. So try to use

whatever you are left with, more wisely every moment.

அப்படின்னு சொன்னாங்க.

அதிலிருந்து எனக்கு ஒரே கிலி யாகி விட்டது...

நாலு நாளாய் சரியாகத்தூங்கவில்லை.

ஒரே குழப்பம்.

தினமும் ஆயிரக்கணக்கில் மூளையின் செல்கள்

குறைந்தால் கொஞ்சநாளில் மூளையே இருக்காதே.

அப்போது எப்படி homework செய்வது?"

இப்படி கேள்வியில் சிரிப்பு வெடியை வைத்து
முடித்தார் அந்த மாணவி.
பலத்த கைத்தட்டல்.
யாருக்கும் கவலை வந்ததாகத் தெரியவில்லை.
குணாவைத் தவிர.

தன் சிரிப்பை லாவகமாக அடக்கிக்கொண்டு குணா
சொன்னார்:

"இந்த நகைச்சுவை மேடைக்கு மூளை
அணுத்துளிகளை முதல் முறையாக அரங்கேற்றிய
செல்வி கல்பனாவுக்கு நன்றி.
உங்களுக்கு வந்த இந்தக் கவலை எங்களுக்கு
இல்லை, ஏனென்றால் கவலைப்படவும் brain cells
வேண்டும். எங்களுக்கு கொஞ்சம் குறைவுதான்."
மறுபடி சிரிப்பு.

குணா தொடர்ந்தார்...

"இன்று நம்மிடையே அதிர்ஷ்ட வசமாக ஒரு யோகா
நிபுணர் வந்திருக்கிறார். இந்த மாணவியின்
கவலையைப் போக்க யோகா முறையில் சில
வழிகளை சொல்ல டாக்டர் ராமன் அவர்களை
மேடைக்கு அழைக்கிறேன்"
இதைக் கேட்டதும் எனக்கு வெலவெலத்துவிட்டது.

ஏதோ ஜோக்ஸ் கேட்டு சிரிக்கலாம் என்று வந்தால்
குணா இப்படி மாட்டிவிட்டாரே,
அதுவும் மூளைக்கும் எனக்கும் முடிச்சப்போட்டால்
என்ன நியாயம்?

"ஐயா, இந்த நகைச்சுவை மன்றத்தில் நான்
யோகாவைப் பற்றி சொல்வது எடுபடாது
வேண்டாம்" என்றேன்.

குணா என்னை எளிதில் விடுவதாக இல்லை.

"சில வார்த்தைகள்" என்றார்.

நான் மெதுவே என்னுடைய 'ஆகிவந்த' கடைசி
பெஞ்சில் இருந்து மேடையை நோக்கி நடந்தேன்
இதை எப்படி சமாளிக்கலாம் என்று மனதுக்குள்ளே
'SMS' கொடுத்தபடி,

சொல்லப்போனால் செல்போன் இல்லாமலே
அப்போதே 'SMS' முறையை கண்டுபிடித்ததற்கு என்னை
இன்னும் யாரும் கௌரவிக்கவே யில்லை.
மனம் பதில் SMS கொடுத்தது, வெகு விரைவாக.

"நகைச்சுவை நண்பர்களே" என்று ஆரம்பித்தேன்.

"நான் இங்கே வந்தது கொஞ்சம் சிரிக்கலாம் என்று.
குணா என்னை இப்படி மாட்டிவிடுவார் என்று
கொஞ்சமும் நினைக்கவேயில்லை.
மூளையைப்பற்றி நான் எப்படி?...

இருப்பதைப்பற்றி பேசச்சொன்னால் ஏதோ சமாளிக்கலாம்.

இல்லாததைப்பற்றி பேச அரசியல் வாதிகளால் தான் முடியும்"

குணா நடுவே புகுந்தார்...

" இருப்பதைப் பற்றி யார் வேண்டுமானாலும் பேசலாம். இல்லாததைப் பற்றி நிபுணர்கள் – experts - தான் பேச முடியும். அதனால் தான் உங்களை அழைத்தோம்" என்றார்....

மறுபடி சிரிப்பு.

நான் தொடர்ந்தேன்:

" மூளை அணுக்கள் குறைந்து வருவது உண்மைதான். ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரக்கணக்கில் செல்கள் நம்மைவிட்டுப் போய்க்கொண்டே இருக்கின்றன. இதோ இங்கே பேசிக்கொண்டே இருக்கும்போதே பல செல்கள் விடைபெற்றுக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஆனால் அதை வேறு கோணத்தில் இருந்து பார்க்க வேண்டும். அப்போது தான் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

நம் உடல் சுமார் 75 trillion செல்களால் ஆனது.

[75 trillion cells make up an average human body]

சிலருக்கு கொஞ்சம் அதிகமாய் இருக்கும்.

சுமோ குத்துச்சண்டை வீரர்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அவர்களுக்கு நம்மை விட பல மடங்கு இருக்கும். சிலருக்கு குறைவாக இருக்கும். சார்லி சாப்ளின் போன்ற குச்சி மனிதர்களுக்கு.

இந்த 75 trillion என்பது எழுபத்து ஐந்து லட்சம் கோடி. இதில் 14 billion செல்கள், சுமார் ஆயிரத்து நானூறு கோடி அணுக்கள் நம் கண்களில் உள்ளன. நமது மூளை சுமார் ஐம்பதாயிரம் கோடி செல்களால் ஆனது.

ஐம்பதாயிரம் கோடி என்பது பெரிய விஷயம். இதிலே நாம் சாதாரணமாக 5% க்கும் குறைவாகவே உபயோகிக்கிறோம்.

உலகில் மிக சிறந்த விஞ்ஞானிகளான ஐன்ஸ்டீன் போன்றவர்கள் கூட 8 அல்லது 9% தான் உபயோகிக்கிறார்கள்.

மீதி மூளையை உபயோகிக்காமலே நாம் இவ்வளவு அறிவுள்ள ஜீவன்கள் போல மற்றவர்களை ஏமாற்றிக்கொண்டு இருக்கிறோம்!

ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டாயிரம் செல்கள் இறந்து மறைந்தால் 60-70 வருஷங்களில் சுமார் நாலு கோடி முதல் ஐந்து கோடி வரை நம் மூளையில் துண்டு விழும். ஐம்பதாயிரம் கோடியில் ஐந்து கோடி...எழுபது வருஷங்களில்!

மூளை இன்னும் பாக்கி 99% அப்படியே இருக்கிறது

என்பது ரொம்ப மகிழ்ச்சியான விஷயம்.
நம்மை யாரும் அசைக்க முடியாது.
என் மூளையை கொஞ்சம் சிந்த உதவிய
குணாவுக்கும் செல்வி கல்பனாவுக்கும் நன்றி."
என்று மேடையில் இருந்து இறங்கினேன்,
என்னுடைய அபிமான 'வாஸ்து படி ' ஆகி வந்த
கடைசி பெஞ்சை நோக்கி.

அன்றைய நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் அந்த மாணவியை
கை கொடுத்து பாராட்டினேன், பஞ்ச் லைனில்
கேள்வி வைத்து அருமையாய் முடித்த நேர்த்திக்காக.
மனம் ஒருமைப்படவும் நினைவாற்றலை
பெருக்கிக்கொள்ளவும் யோகப்பயிற்சிகள் உண்டா
என்று கேட்டார் அந்த மாணவி.
நிச்சயம் உண்டு என்றேன்.
எனக்குக் கற்றுக்கொடுக்க முடியுமா? என்று கேட்டார்.
நகைச்சுவை சங்க உறுப்பினர்களுக்காக ஒரு யோகப்
பட்டறை ஆறு நாள் நடத்தியது அந்த மாணவிக்
காகத்தான்.

"பிராணாயாமம்" என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி நுட்பங்கள்
நம் யோகக்கலை பொக்கிஷங்கள்.
"ஆழ்நிலை த்யானம்" ராஜ யோகத்தின் ஒரு
மகத்தான அன்பளிப்பு நம் அனைவருக்கும்.
ஒரு patent அல்லது copyright போர்வைக்குள்

அவற்றை முடக்காமல் எல்லோருக்கும் அன்போடு அளித்த நம் ரிஷிகளும் சித்தர்களும் பெரும்பாலும் தம் பெயரைக்கூட ப்ரசித்தப் படுத்தாமல் பகிர்ந்து கொண்டது ரொம்பவும் பெருமைப்பட வேண்டிய விஷயம்.

பிராணாயாம மூச்சுப்பயிற்சிகளும், ஆழ்நிலை த்யானமும் தினமும் காலையும் மாலையும் அனுசரிப்பவர்களுக்கு மனம் ஒருநிலைப்படும். மனச்சஞ்சலங்கள் இறுக்கங்கள் விலகும். மாணவர்களின் நினைவாற்றல் பல மடங்கு பெருகும். ஒழுங்குபடும்.

இருப்பதை மேலும் நன்றாக உபயோகிக்கவும் சாதனமான இந்தப் பயிற்சிகள் கற்பதற்கு மிக எளியவை.

அதனாலேயே மக்கள் இவற்றை உதாசீனத்துடன் விட்டுவிட்டு மருத்துவர்களுக்கும், மாந்த்ரிகர்களுக்கும், ஜோசியர்களுக்கும் தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

என்று தணியும் இந்த மடமை?

இதை இன்னும் படித்துக்கொண்டிருக்கும் நீங்கள் இதில் சேர்த்தி இல்லை...

நீங்கள் யோகப் பயிற்சி செய்பவர்களானால், அல்லது உடனே யோகப்பயிற்சி மேற்கொள்வீர்களே யானால்.

ராஜ யோகம், க்ரியா யோகம், வேதாத்திரி மகரிஷியின் 'SKY', மகரிஷி மகேஷ் யோகியின் TM, சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவின் இஷா யோகா, ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிஷங்கரின் சுதர்ஷன் க்ரியா, புத்தர் அருளிய விபாசனா, சத்குரு பாபாஜியின் க்ரியா முறைகள் எல்லாமே அருமை யானவை. எதிலேயும் ஆரம்பிக்கலாம்.

எது நல்லது என்ற யோசனையில் காலத்தை ஓட்ட வேண்டாம்.

பகவான் ரமண மகரிஷியின் 'நான் யார்' என்ற ஆத்ம விசாரமும் இவற்றுடன் ஒன்றிணைந்து கூடவே வாழ்நாள் முழுவதும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அரிய பொக்கிஷம்.

ஓரிரு நாட்கள் முயற்சித்துவிட்டு இது நமக்கு வராது என்று ஒதுக்குவது பேதமை.

விடாமுயற்சியோடு செயல்படுபவர்களுக்கே கற்கும் திறன் நிலைப்படும். உடல் வயப்படும். மனம் வளப்படும். ஆத்ம சக்தி உணரப்படும்.

16

பூஜ்யக் கனவு

"சார், எனக்கு தூக்கத்தில் , கனவில் எப்பவும் சைபர் சைபராக வருகிறது.

எல்லாப் பக்கமும் என்னை வளைத்துப் போட்டு வதைக்கும் இந்த பூஜ்யங்களிலிருந்து மீள ஏதாவது வழி சொல்ல முடியுமா?

இந்த அபசகுனக் கனவுகளால் என் தூக்கமே கெட்டுப் போச்சு.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் தூங்கி ரொம்ப நாளாச்சு." என்று கேட்டார் ஒரு நண்பர்.

" இது மாதிரி சிலருக்கு வருவது உண்டு.

நமது தொழில், சூழ்நிலை, மற்றவர்களோடு ஏற்படும் பரிமாற்றங்கள் இவற்றால் எப்படியோ நம் மனம் பாதிக்கப் படுகிறது.

உதாரணமாக:

டாக்டர்களுக்கு ரத்தம், நோயாளிகள், x -ray படம், இருதயத் துடிப்பின் 'டப்டப் சத்தம், இதெல்லாம் கனவில் வரும்.

பல் டாக்டராய் இருந்தால் முதலைகள்,
ஆ ..ஓ ... ஐயோ ...அப்பா...போன்ற சத்தங்கள் வருவது
சாதாரணம்.

கணிப்பொறி வல்லுனர்களுக்கு வைரஸ், எலி (mouse),
error, save, quit, screen saver போன்றவை கனவில்
விளையாடும்.

download களும் கச முச என்ற code எழுத்துக்களும்
கனவை நிரப்பும்.

இதுபோல் தையல்காரர்களுக்கு ஊசி, நூல், பட்டன்,
கத்தரிக்கோல், வெட்டு இதெல்லாம் கனவில் வரும்.
நகைச்சுவைச் சங்கத் தலைவர் கனவில் ஜோக்ஸ்
வெடிக்க தூக்கத்தில் சிரிப்பார், மனைவியின்
தூக்கத்தைக் கெடுப்பார்

காய் கனி கடைக்காரர்களுக்கு தூக்கத்தில்
பூசணிக்காய், புடலங்காய், ரத்தச்சிவப்பில் பீட்டுட்,
மலை மலையாய் மாம்பழங்கள் எல்லாம் வந்து
பயம்காட்டும்.

பாடகர்கள் கனவில் கழுதை கனைப்பதோ, ரசிகர்கள்
எழுந்து குறுக்கும் நெடுக்கும் நடப்பது போலவோ,
மைக்கில் க்ரீச் என்ற சத்தமோ அடிக்கடி வதைக்கும்.
இப்போது புரிகிறதா?

அதுசரி, நீங்கள் ஒரு accountant அல்லது sharebroker
ஆக இருந்தால் கனவில் இப்படி பூஜ்யங்கள் வர
வாய்ப்பு இருக்கிறது. நீங்கள் என்ன தொழில்
செய்யறீங்க, அக்கௌண்டண்டா?"

" அதெல்லாம் இல்லை சார்,
நான் ஒரு டீச்சர், school teacher" என்றார்,

எனக்குப் புரிந்துவிட்டது,

"சார், இது சுலபமா தீர்க்கக்கூடியதுதான்,
முடிந்தவரை மாணவர்களுக்கு நிறைய மதிப்பெண்கள்
அள்ளிக் கொடுங்கள்.

சில நாட்களில் பயன் கிடைக்கும்,

be generous" என்றேன்.

கனவில் நிறைய விஷயம் இருக்கிறது.

17

த்யான லேகியம்

அது போல் இன்னொரு நண்பர், " சார், எனக்கு meditation செய்யவே வரவில்லை.

பல த்யான முறைகள் கற்றுப் பார்த்து விட்டேன்.

இஷா யோகம், ஆத்ம த்யானம், வேதாத்திரி

மகரிஷியின் 'SKY' எல்லாம் ட்ரைபண்ணி விட்டேன்.

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிஷங்கரின் சுதர்ஷன க்ரியா, பாபாஜியின் க்ரியா யோகாவையும் விடவில்லை.

எப்படி முயற்சித்தாலும் கண்ணை மூடி உட்கார்ந்தால் உடனே தூக்கம் தான் வருது.

ஈசியா தியானம் செய்ய ஏதாவது மாற்று வழி

சொல்லுங்கள்" என்று இழுத்தார் இப்படிக்கேட்கலாமா கூடாதா என்ற தயக்கத்துடன்.

கொஞ்ஜம் கூட சிரிக்காமல், சீரியஸ் ஆகக் கேட்டதில் ஒரு தாபம் தெரிந்தது.

நான் சொன்னேன்:

" இருக்கே, த்யான லேகியம் என்று ஒரு herbal product , மூலிகைத் தயாரிப்பு இருக்கிறது,

அதை உபயோகித்துப் பாருங்களேன்! "

அவருக்கு வியப்பு தாங்கவில்லை.

"நிஜமாவா சொல்றீங்க?

இருக்காதுyou are trying to fool me ... என்னை முட்டாள் ஆக்கப் பார்கிறீங்க" என்றார்.

"இல்லை சார், நிஜம் தான்.

ஒரு கால் கிலோ pack வாங்கி ட்ரை பண்ணிப் பாருங்க.

பலன் தெரிந்தால் மேலே continue பண்ணலாம்."

" அது எப்படி சார்?

மூலிகை லேகியம் சாப்பிட்டால் எப்படி தியானம் செய்ய வரும்?

மூளைக்கும் மூலிகைக்கும் முடிச்சுப் போடறீங்களே"

" நம்பிக்கையோடு உபயோகித்தால் பலன் கிடைக்கும்.

அவநம்பிக்கையாய் இருந்தால் விட்டு விடுங்கள்."

பல வகை மக்கள்.

பல வகை உபாயங்கள்.

அவருக்கு இன்னும் நம்பிக்கை வரவில்லை.

" நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் மூலிகைகளின் நுட்பமான சக்திகளை ஆராய்ந்து கவிதை வடிவில் ஓலைச் சுவடிகளில் அவற்றின் பயன்களை எழுதி வைத்தார்கள்.

அவற்றில் சில இன்னும் இருக்கின்றன.

மூலிகைகளால் மன இறுக்கத்தை குறைக்கவும்

அமைதி நிலை பெறவும் வழிகள்
உண்டென்றாலும் நம்மை போன்ற சாமானிய
மனிதர்களுக்கு யோகப் பயிற்சியில் 'பிராணாயாமம்'
என்ற மூச்சுப் பயிற்சி போல எளிதாய் மனதை வயப்
படுத்தும் முறைகள் உள்ளன.

அவற்றை தினசரி சில நிமிடங்கள் செய்து வந்தால்
பிறகு த்யானம் கை கூடும்.

முப்பது நாற்பது வருடங்களாய் மனதில் ஏற்றிய
சுமைகளை நீக்க மூன்று நாட்களில் முடியுமா?

அந்தச் சுமைகளை நீக்க முயற்சி செய்யாமல்
த்யானம் வரவில்லை என்று சொல்வது

ஒரு கண்ணாடியில் படிந்துள்ள தூசியைத்
துடைக்காமல் கண்ணாடியில் சரியாகவே

தெரியவில்லையே என்று சொல்வதைப் போன்றது."

"அதெல்லாம் இல்லை சார். நான் நிஜமாகவே பற்பல
முயற்சிகள் செய்து விட்டேன். சரிவரவில்லை."

"முதலில் நீங்கள் உங்களுக்கு த்யானம் வராது என்ற
கருத்தை உங்கள் மனதில் இருந்து நீக்க வேண்டும்.

'த்யானம் எனக்கு எளிது' என்று மனதில் உறுதியாய்
நிலை நிறுத்திக் கொண்டு தினமும் பயிற்சி
செய்யுங்கள்.

இதுவரை கற்ற தியான முறைகளில் உங்களுக்குப்
பிடித்த ஏதாவது ஒரு குருவின் வழியைப் பின்பற்றி

தினமும் பயிற்சி செய்து வாருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.”

இப்போது மனதில் நம்பிக்கையோடு சென்றார்.

சில மாதங்களுக்கு பிறகு அந்த நண்பரை மறுபடி சந்தித்தபோது அவரே என்னிடம் “ சார், நீங்கள் த்யானத்தைப் பற்றிக் கூறியது மிக உண்மை. இப்போது என்னால் நன்றாக த்யானம் செய்ய முடிகிறது. மனமும் அமைதி நிறைந்து சஞ்ஜலங்கள் குறைந்துள்ளது.

அதுமட்டும் இல்லை. நானே மற்றவர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுக்கிறேன், உங்களைப் போலவே, இலவசமாக!” என்றார்.

என்ன மகிழ்ச்சிகரமான மாற்றம்!

நான் உண்மையில் ஆனந்தம் அடைந்தேன்.

18

தக்காளி சூப்

இந்த த்யான லேகியம் வேறொரு நண்பரையும் வாட்டியது.

அது இன்னொரு கதை.

அவருடன் நடந்த ஒரு உரையாடலை இங்கே தருகிறேன்:

“ஐயா, எனக்கு எளிதான த்யான முறை கற்றுக் கொடுக்க முடியுமா?”

”நிச்சயம் முடியும்.

ஆனால் அதற்கு முன்னால் உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் சொல்லணும்.

என் சொந்த அனுபவம்.

இதைக்கேட்ட பிறகு நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு உணவகத்துக்குப்

போயிருந்தேன்.

மெனு அட்டையே ஒரு புத்தகம் போல பளபளப்பாய்

பிளாஸ்டிக் உறையுடன் ஜொலித்தது.

ஐட்டங்களை பார்த்துக்கொண்டே வரும்போது

"Tomato soup - Rs 30" என்று போட்டிருந்தது.

சரி அதையே முதலில் ஆர்டர் பண்ணலாம் என்று நினைத்தேன்.

ஆனால் அதற்கு அடுத்ததாக மறுபடி "Tomato soup (special) - Rs 60" என்று போட்டிருந்தது.

இந்த இரண்டில் எதை ஆர்டர் பண்ணுவது? waiterயே கேட்டேன்:

" Tomato soup - Rs 30, Tomato soup (special) - Rs 60', என்று அதையே டபிள் விலையில் போட்டிருக்கீங்களே.

இந்த அறுபது ரூபாய் தக்காளி சூப் என்ன வெளிநாட்டுத் தக்காளியில் செய்ததா?"

waiter சொன்னார் :

"ரெண்டும் ஒன்று தான் சார்.

கஸ்டமர்ஸ் தேவைக்கேற்றபடி கொடுப்பது எங்கள் பாலிசி" என்று அங்கே மாட்டியிருந்த 'MISSION STATEMENT' பலகையை காட்டினார், கொஞ்சம் கூட சிரிக்காமல் சீரியசாக.

எனக்கு சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை...

" அப்படின்னா எனக்கு புரியவில்லையே கஸ்டமர்ஸ் தேவைக்கேற்றபடி என்றால்?

எல்லோரும் விலைமலிவாய் தரம் உயர்வாகத்தானே எதிர்பார்ப்பார்கள்?"

" எல்லோரும் அப்படி இல்லை சார்.

சிலருக்கு விலை குறைவாய் இருந்தால் தரமும் குறைவாய் இருக்கும் என்று ஒரு நம்பிக்கை.

அறுபது ரூபாய் சூப் UMC கஸ்டமர்ஸ் கேட்பாங்க.

முப்பது ரூபாய் சூப் LMC கஸ்டமர்ஸ் விரும்பி

சாப்பிடுவாங்க.

இது நாங்க தினசரி பார்க்கிறதுதாங்க" என்றார்.

" அதென்ன UMC ... LMC...?"

எனக்கு QMC தான் தெரியும்...QUEEN MARY'S COLLEGE ...

இதென்னப்பா புதுசா குழப்பறீங்களே..."

"அதாங்க அப்பர் மிடில் கிளாஸ் (upper middle class)

அறுபது ரூபாய் சூப் கேட்டால் அவங்க UMC என்று புரிந்துகொள்வோம்.

முப்பது ரூபாய் சூப் ஆர்டர் பண்ணினால் அவங்க LMC என்று தெரிந்துவிடும்".

இது எனக்கு ரொம்ப அதிர்ச்சியான classification ஆக பட்டது.

மக்களை இப்படியெல்லாம் கொடுமையாக பிரிக்கிறாங்களே.

சாதிக்கொடுமைகள் போறாதா? இது வேறே

புதுப்பிரிவா? ... 'Indian made foreign liquor' மாதிரி

இருக்கே?

நான் கேட்டேன் :

"நான் UMC யும் இல்லை LMC யும் இல்லை, எப்படி ஆர்டர் பண்ணது? "

"அது ஒண்ணும் கஷ்டம் இல்லை சார், இரண்டையும் கலந்துட்டாப் போறது, அது 45 ரூபாய் தான்."

அதிலிருந்து சூப் ஆர்டர் செய்வதையே விட்டு விட்டேன்."

இதுவரை பொறுமையாய் கேட்டுக்கொண்டிருந்த என் நண்பர் "இதை ஏன் எனக்கு சொல்றீங்க?" என்று கேட்டார்.

"அது ஒரு உதாரணம் ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

விலை அதிகமாய் இருந்தால் தான் வாங்குவது என்று சிலபேர் இருக்காங்க.

அதுபோல் எல்லாமே ஈசியா மூலிகை, கஷாயம், மாத்திரை மாதிரி கிடைத்தால் பரவாயில்லை என்று தேடும் சிலரும் இருக்காங்க.

அவங்களைத் திருப்திப் படுத்தவே இந்த த்யான லேகியம். நம்பிக்கையோடு வாங்கி ட்ரை பண்ணுங்க.

இல்லேன்னா வேறே வழிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் கொஞ்சம் முயற்சி தேவை. சொல்லவா?"

அவருக்கு என்னை நம்புவதா வேண்டாமா என்ற சந்தேகம் பலத்தது.

"நான் அப்புறம் வரேங்க" என்று எழுந்து விட்டார்.

19

மெடிக்கல் ரெப்

இதை சொல்லும்போது எனக்கு இன்னொரு நிகழ்ச்சி ஞாபகம் வருகிறது.

இந்த த்யான லேகியம் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு ஒரு நண்பர் "நீங்கள் ஏன் சார் இப்படி யோகா வெல்லாம் சொல்லிக்கொடுத்து கஷ்டப் படறீங்க?

நம்ம மக்களுக்கு எல்லாம் உடம்பு வணங்காமல் எளிதாய் வேண்டி இருக்கிறது.

நீங்கள் ஏன் medical representative ஆகக் கூடாது? அது நல்ல லைன்.

வருவாயும் அதிகம் கிடைக்கும்.

பல இடங்களுக்கு செல்ல வாய்ப்பும் உண்டு." என்றார்.

"இல்லீங்க, அதெல்லாம் சரிபடாது.

பல மருந்துகளின் பேர் எல்லாம் வாயிலே

நுழையாது. வேண்டாம்." என்றேன்.

"அதனால் என்ன, போகப் போக வந்துவிடும்.
உங்களுக்கு தகுதி இருக்குங்க, அதனால் தான்
சொல்றேன்."

என் தகுதியைப்பற்றி அவருக்கு எப்படித் தெரியும்?

"எப்படி சொல்றீங்க?"

"ஒரு medical rep க்கு தகுதி இருக்கணும்னா மூணு
விஷயம் தேவை.

ஒண்ணு: கையிலே பை (brief case)

இரண்டு: கழுத்திலே டை (tie)

மூணாவது: வாயிலே பொய் (lie)

உங்களுக்கு இரண்டு விஷயம் already இருக்கு .
மூணாவது மட்டும் சேர்த்தால் போதும்.
medical rep ஆகி விடலாம்." என்றார்.

"எனக்கு என் மனைவியிடமே பொய் பேச வராது.
இதெல்லாம் சரிபடாது விடுங்க " என்றேன்,
அப்பாவியாக.

"அதைச் சொல்லலீங்க, உங்ககிட்டே கைப்பை
இருக்கு. பொய் சரளமாய் வருது. த்யான
லேகியத்திலேயே பார்த்தேன். ஒரு 'டை' மாத்திரம்
நல்லதாய் பளிச்சுன்னு வாங்கிட்டா போதும்." என்றார்
சிரிப்புக்கிடையே.

கொஞ்சம் நல்ல 'டை'யா பளிச்சுன்னு இருக்கும்படி
தேடிட்டிருக்கேன் அப்போலேருந்து.

இதை அவர் என்னிடம் சொன்ன போது எனக்குப்
பக்கத்தில் தமிழ் தெரியாத இன்னொரு நண்பர்
இருந்தார்.

"What is the joke? ...translate in English, so I can enjoy it
too" என்றார்.

அவர் டை கட்டி இருந்தார், சொல்ல பயமாய்
இருந்தது.

இந்த ஜோக் தமிழில் தான் எடுபடும்.

இதை ஆங்கிலத்தில் எப்படி மொழிபெயர்க்கமுடியும்?
punch line போய் விடும்.

அதே போல் சில ஆங்கில ஜோக்ஸ் தமிழில்
எடுபடாது.

"this is a non-translatable joke" என்று சொல்லிச்
சமாளித்தேன்.

20

நேரமின்மை

நிறையபேர் இந்தப் பயிற்சி யெல்லாம் ஒண்ணு மாத்தி
ஒண்ணு முயற்சி பண்ணாங்க.

ஆனால் ஒண்ணும் பயனில்லை என்று விட்டுடறாங்க.
கற்றதை பயன்படுத்தாமல் 'பயனில்லை' என்று
விட்டுவிடுவதற்கு அவர்கள் தரும் காரணம்
நேரமின்மை.

நேரம் எல்லோருக்கும் ஒரே அளவுதான்.
அதை எப்படி உபயோகிக்கிறோம் என்பதில் தான்
வேறுபாடு.

அறிவோடு செயல் பட வேண்டும்.

நேரத்தை எல்லோரும் அறிவோடு
உபயோகிக்கவேண்டும்.

அறிவு என்றதும் ரொம்ப பயந்து போயிடாதிங்க.

'இவர் என்ன அதைப்பற்றி பேசுவது? என்ற எண்ணம்
வரும்.

அது இயற்கை தான்.

நம்மை விட இவருக்கு என்ன தெரியும் என்று எல்லோரும் நினைப்பார்கள். இது சகஜம். எதையும் தெரிந்து கொள்ள மட்டும் முயன்றால் போதாது. அது பாதி அறிவுதான். தெரிந்துகொண்ட யுக்தி நம் வாழ்க்கைக்கு பயனுள்ளதாய் இருந்தால் அதை அடுத்த கட்டத்துக்கு உயர்த்தத் தேவை நேர நிர்வாகம் [time sense , time management.]

வாழ்க்கைக்கு அவசியமில்லாத பல விஷயங்களில் நம் மனம் வீணாக நேரத்தை செலவிடுகிறது. இதற்கு நாமே காரணம்.

காலையில் எழுந்ததும் பொன்னான நேரத்தை இந்த செய்தித் தாளூடன் செலவு செய்கிறோம். எவ்வளவு வீண்....

போன வாரம் புதன் கிழமை இரண்டு மணி நேரம் செய்தித்தாள் படித்தீர்களே.....

அதில் ஏதாவது ஒரு செய்தியைச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்? ஒரு வாரத்தில் மறக்கக்கூடிய இந்த அற்ப செய்திகள் படிக்க இவ்வளவு நேரம் வீணாக்கலாமா?

அந்த நேரத்தில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க ஒரு அரைமணி தினமும் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்றால் அது யார் தவறு? "நேரமின்மையா?"

உடல் நோய் வந்து மருத்துவ மனையில் நாள் கணக்கில் இருக்க நேரும்போது எங்கிருந்து வந்தது அந்த time ?
கை பேசி [cell phone] இன்னொரு நேரக்கொல்லி [time killer].

நம் உபயோகத்திற்காக தொலை பேசி என்பது போய் தேவை இல்லாமல் மணிக்கணக்கில் பேசிப் பேசி நேரம் போனபின் "நேரமின்மையா?"
போன வாரம் போன மாதம் மணிக்கணக்கில் பேசி ஏதாவது உபயோகமாய் தங்கி இருப்பது, ஞாபகம் இருப்பது ஒரு 10 % இருக்குமா?
டிவி [TV] இன்னொரு நேரம் முழுங்கி!
தேர்ந்தெடுத்து நாம் சுவைத்து மகிழும் நிகழ்ச்சிகள் பார்க்க வேண்டியதுதான்.
மன மகிழ்ச்சி தேவை தான்.

ஆனால் தினசரி இந்த மெகா சீரியல்கள் நம்மை அழ வைத்தபின் "நேரமின்மையா?"

நம் ஆரோக்கியத்துக்காக நாம் சிறிது நேரம், ஒரு அரை மணி நேரம் தினசரி ஒதுக்க முடியவில்லை என்றால்?

நேரமின்மை என்பது ஒரு கண் துடைப்பு .

நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் ஒரு பொய்.

மற்ற பொய்களை விட நமக்கு நாமே
சொல்லிக்கொண்டு நம்பும் பொய்கள் தான் மிகக்
கேவலமானவை.

One who lies to himself is the worst kind of liar!

இந்த சொந்தப் பொய் நோயிலிருந்து மீள்வது எப்படி?
Awareness is the first step towards liberation.

முயன்றால் முடியாதது எதுவும் இல்லை.

இன்றிலிருந்து முயன்று பாருங்கள்.

வெற்றி கிட்டும்.

21

தாடி

சில பேர் த்யானம் கத்துக்கணும்னு யாராவது தாடியோட இருக்கறவங்க பின்னாலேயே போவாங்க. நமக்கெல்லாம் தாடி மேலே ஒரு மரியாதை. தாடி வெச்சவர்கள் எல்லாம் சாமியார்கள் என்று நம்புகிற வெகுளித்தனம்.

ஒருவர் அப்படித்தான் ஒரு போலிச் சாமியாரிடம் நம்பி ஏமாந்ததில் தாடியைக் கண்டாலே பிடிக்காது. ஆனால் தமிழ் சினிமா மோகம். "நான் கடவுள்" திரைப்படம் பார்த்தே ஆக வேண்டும். தாடியோடு நாயகன் இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்று படம் பார்க்கப் போனார். அவருக்குக் கூட்டத்தில் படம் பார்க்கப் பிடிக்காது.

கடைசி வாரம் படம் திரையிலிருந்து விலகுமுன் பார்ப்பது அவர் வழக்கம். காலி இடங்களுக்கு நடுவே காலைத்தூக்கிப் போட்டுக்கொண்டு நிம்மதியாய்ப் பார்ப்பார். அதில் ஒரு சந்தோஷம்.

“நான் கடவுள்” திரைப்படம் பார்க்கப்போனபோது அப்படித்தான் காலி வரிசையில் கடைசியில் அமர்ந்தார்.

ஆனால் அவர் மகிழ்ச்சி சில நிமிஷங்களில் மறைந்தது.

ஒரு தாடிக்காரர் அவர் பக்கத்தில் வந்து அமர்ந்தார்.

" இவ்வளோ இடம் காலி. என் பக்கத்தில்

இடித்துக்கொண்டு ஏன் இப்படி உட்காரணும்?"

இந்த தாடிக்காரனை எப்படியாவது நகர்த்தணும் என்று நினைத்தார்.

தான் வேறு இடத்துக்கு போகலாமே என்று தோன்ற வில்லை.

முதலில் வந்தவனுக்கு உரிமை?

அவர் சொன்னார், பக்கத்தில் இருந்த தாடிக்காரரிடம்:

" நானும் உங்களை மாதிரி அசிங்கமா தாடி

வெச்சிருந்தேங்க.

ஒரு நாள் கண்ணாடியில் பார்த்ததும் இவ்வளவு

அசிங்கமாய் இருக்கே இந்த தாடி.

அதனால்தான் நம்மளை யாரும் கல்யாணம்

செய்துக்க மாட்டேங்கறாங்க என்று புரிந்தது.

உடனே சலூனுக்குப் போய் தாடியை அடியோடு

எடுத்து விட்டேன்."

அதற்கு பக்கத்தில் இருந்த தாடிக்காரர்:

"அய்யா, நானும் ஒரு நாள் கண்ணாடியில் என் முகத்தைப் பார்த்தபோது திடுக்கிட்டேன்.

உங்களை மாதிரியே அசிங்கமாய் இருந்தது என் முகம்.

அதை மறைக்கத்தான் தாடி வளர்க்க ஆரம்பித்தேன்." என்றார்.

"அப்படியா, அப்போ உங்களுக்கு கல்யாணம் ஆயிடுச்சா?"

"இல்லீங்க..... உங்களுக்கு?"

"எனக்கும் இன்னும் ஆகலீங்க."

இந்த common ground அவர்களுக்குள் ஒரு நட்பை ஏற்படுத்தி விட்டது.

இப்போதெல்லாம் பல படங்களை அவர்கள் சேர்ந்தே பார்க்கிறார்கள்.

தாடியால் இப்படி ஒரு நட்பு.

22

கல்யாணம்

நம் நாட்டிலே கல்யாணம் ரொம்ப முக்கியம்னு நினைக்கிறாங்க.

செய்தித் தாளில் பாருங்க.

மகான்களின் சிறந்த சொற்பொழிவுகளை சில வரிகளில் அடக்கி விடுவார்கள்.

ஆனால் matrimonials பக்கம் பக்கமாய்.

மணமகன் முப்பத்து முக்கோடி வகைகளில்.

மணமகள் சிவப்பு, உயரம், குள்ளம், அழகு....பல

ஜாதிகளில்...பல கிளைப்பிரிவுகளில்....

எவ்வளவு நிர்பந்தங்கள்.

கல்யாணம் ஆகாதவன்னா ஒரு மாதிரி மரியாதை இல்லாமல் போச்சு.

கல்யாணம் ஆனவனுக்கு மட்டும் என்ன பெரிய மரியாதை என்று கேட்கறீங்களா?

இதைப் பற்றி என் நண்பர் கல்யாணசுந்தரம் ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் சொல்லுவார்.

"marriage and cemetery have something in common" என்பார்.

உடல்களை அடக்கம் செய்யும் இடமான cemeteryயைச் சுற்றி வேலியோ சுவரோ இருக்கும்.

இது மனிதனின் அறியாமைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. cemeteryயைச் சுற்றி வேலி போடுவதில் ஏதாவது பயன் உண்டா?

உள்ளே இருக்கிறவங்க வெளியே வர சாத்தியம் இல்லை.

வெளியே இருக்கிறவங்க உள்ளே போகவும் விரும்ப மாட்டாங்க.

எதற்கு இந்த வேலி?

கல்யாணமும் ஒரு வகை வேலி தான் என்பார்.

கல்யாணம் ஆனவங்க எப்படி வெளியேறலாம் என்று கஷ்டப் படுகிறார்கள். இருவரும் தான்.

கல்யாணம் ஆகாதவர்கள் இந்த வேலிக்குள் வர எல்லா முயற்சிகளும் செய்வார்கள்.

இதுதான் மனிதனின் இன்னொரு அறியாமை.

ஆனால் உண்மையில் கல்யாணம் என்பது அவ்வளவு வெறுக்கத்தக்கதோ அல்லது விரும்பத்தக்கதோ இல்லை. அது நம் வாழ்வில் நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு சடங்கு. அதற்குப் பிறகு ஏற்படும் மாற்றங்களும் நாமே ஏற்படுத்திக்கொள்பவை தான். அதற்கு திருமணத்தைக் குறை கூறுவது கார் வேண்டும் என்று விரும்பி வாங்கிவிட்டு பிறகு பெட்ரோல் விலை ஏறுகிறதே என்று குறைப்பட்டுக் கொள்வதைப் போன்றது.

பல அற்ப விஷயங்கள் அவ்வப்போது உணர்ந்து களையப்படாததால் விசுவரூபம் எடுத்து நமக்குள்ளே ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ந்து விழையும் உள்ளுறவை சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கின்றன.

ஒரு மாதத்தில் இரண்டு மூன்று நாட்களே நமக்குள் வேறுபாடுகள் இதுபோல் திரண்டு, வார்த்தை மோதல்களாக மனதை புண்பட வைக்கின்றன.

மற்ற 27 நாட்கள் அமைதியாக நட்போடு

அமைந்தாலும் அதை நாம் நினைப்பதில்லையே ஏன்?

90% விரும்பத்தக்கதாக இருந்தும் இந்த அற்ப 10%

நம்மை ஆட்டிப் படைக்க விடுவது யார்?

நாம் தானே?

இதை மாற்றும் சக்தி யாரிடம்?

எப்படி மாற்றுவது?

கொஞ்சம் முயற்சி செய்தால் நிச்சயம் முடியும்.

இருவரும் இணைந்து செயல்பட வெற்றி கிட்டும்.

ஒரே நாளில் இல்லை.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பல நாட்கள், பல வாரங்கள்

ஒருவருக் கொருவர் மதித்து வேறுபாடுகள்

எழும்போது அமைதியாய் பேசி மனம் புண்படாமல்

நடந்து பழக மாற்றம் தெரியும்.

23

அருண்

அருண் ஒரு துடிப்பான குழந்தை.

ஐந்தாறு வயதிருக்கும்.

வீட்டுக்குள்ளே ஒரு பந்தைத் தூக்கிப் போட்டு

விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான்.

கம்ப்யூட்டரில் வேலையாய் இருக்கும் அம்மாவுக்கு

இந்த சப்தம் தொல்லையாய் இருக்கிறது.

"அருண் கண்ணா, please play outside" என்று குரல்

கொடுக்கிறாள்.

அருணுக்கு அது மகிழ்ச்சிதான்.

உடனே வெளியே விளையாடச் செல்கிறான்.

அவர்கள் வீட்டு முன்புறம் திறந்த வெளி.

இடது புறம் ஒரு வேலி.

வலது புறம் மரங்கள் அடர்ந்த பூங்கா.

நேராக முன்னே சென்றால் தெரு. ஓடும் வாகனங்கள்.

வீட்டின் முன்புறம் புல் வெளியில் பந்தை

மேலெறிந்து விளையாடியபடியே கொஞ்சம்

கொஞ்சமாக இடதுபுறம் நகர்கிறான்.

இடதுபுறம் வேலியோரம் ஒரு 'அரை டிராயர், 50+' தன் நாயை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்...சாரி ... நாய் அவரை....

கொஞ்சம் ஆக்ரோஷ முக ஜாடையுடைய நாய். அவர் இழுப்புக்கு இணங்காமல் ஓட எத்தனிக்கும் முயற்சியில் அவர் நாயை நடத்துகிறாரா அல்லது நாய் அவரை நடத்துகிறதா என்று கேள்விக்குறி நமக்குள் எழுகிறது.

அருண் விளையாடிக் கொண்டிருந்த பந்து அந்த நாயிடம் நெருங்க அது பெரிய உறுமலுடன் தன் சம்மதமின்மையை தெரிவிக்கிறது.

அருணுக்கு பயமாகிவிட்டது.

மேலே நகராமல் உறைகிறான்.

அந்த நாயின் கழுத்துக் கயிற்றின் மறு முனைக்கு உரிமையாளர் தானும் ஒரு உறுமல் சேர்த்து அந்தப் பந்தை அருண் பக்கம் உதைக்கிறார்.

குழந்தை பந்தை கையில் ஏற்று மெல்ல வலது பக்கமாய் நகருகிறான்.

வலது பக்கப் பூங்காவில் அமர்ந்திருக்கும் பெண்மணி அவனைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறாள்.

கையினால் சைகை செய்து கிட்டே அழைக்கிறாள்.

அருண் தன் பந்தை மெதுவாய் அவளிடம் போட,
அதைப் பற்றி மறுபடி அவளிடம் போட்டு அவன்
அதைப் பிடிக்கமுடியாமல் கோட்டை விட்டுப்
பின்னேருவதை ரசித்துச் சிரிக்கிறாள்.

அவன் பந்தின் பின் ஓடி அதைத் தன் கால்களால்
தடுத்து அவள் பக்கம் முன்னைவிட கொஞ்சம்
தைரியமாய் பலமாய் உதைக்கிறான்.

அவள் அவனுடன் விளையாட கொஞ்சநேரம் அந்த
பந்து இருவரிடமும் ஒரு பந்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
சில நிமிஷ விளையாட்டுக்குப் பின் அருண்
அவளுக்கு 'bye' சொல்லி விட்டு பந்தைத் தூக்கிப்
போட்டுப் பிடித்தவாறு நடுவே தெருப்பக்கம்
செல்கிறான்.

வாகனங்கள் விரைந்து கொண்டிருக்கும் வீதி .
ஒரு சிவப்புத் தொப்பி போலீஸு காரர் அருண்
வருவதைப் பார்த்து அதட்டுகிறார், " இங்கே ரோடுக்கு
வராதே தம்பி, வண்டியில் மாட்டிக்கொண்டு அடிபடும்.
வலிக்கும். வீட்டில் போய் விளையாடு, போ" என்று
கடிந்து கொள்கிறார்.

அருண் வேறு வழி இல்லாமல் வீட்டுக்குத்
திரும்புகிறான்.

மறுநாள்.

இதே போல விளையாட வருகிறான்.

அதே அரை டிராயர் 50+, அதே நாய், அதே உறுமல்.

இப்போது நாயும் அரை டிராயரும் சேர்ந்து

உறுமியதில் கொஞ்சம் stereo effect .

அருண் வலது புறம் திரும்பி நடக்கிறான், நமக்கேன் வம்பு என்று.

அங்கே பார்க் பென்சில் அந்தப் புன்னகைப் பெண்மணி இருந்தது அவனுக்கு ஒரு ஈர்ப்பைத் தருகிறது.

அவன் எதிர்பார்த்ததைப் போலவே அந்தப் பெண்மணி மறுபடி அவனுடன் விளையாடினாள்.

சில நிமிடங்கள் விளையாடி மகிழ்ந்தபின் மறுபடி

நடுவே நகர்ந்த அருண் தூரத்தில் அந்தப் போலீஸ்

காரரின் சிவப்புத் தொப்பி கண்ணில் பட நடைக்குத் தடை.

வீட்டுப்பக்கம் திசை மாறுகிறது நடை.

இந்த நாடகம் ஏழு நாட்கள் நடக்கிறது.

எட்டாவது நாள் ஒரு திருப்பம் .

அந்த பார்க் பெஞ்ச் காலியாக இருந்தது. அந்தப்

பெண்மணி தன் பெண்ணின் வீட்டுக்கு ஒரு வாரம்

வந்து தங்கிய பின் மறுபடி தன் ஊருக்கே போய்

விட்டது அவனுக்குத் தெரிய நியாயமில்லை.

குழந்தைக்கு ஏமாற்றம்.

அந்த பார்க் பெஞ்சை சுற்றிச் சுற்றி வருகிறான்.

பிறகு வருத்தத்துடன் வீட்டுக்கே திரும்புகிறான்.

இந்த சிறிய நாடகத்தின் பிரதிபலிப்பாக சில பதிவுகள். நாய்களைக்கண்டால் ஒதுங்குகிறான்.

அரை டிராயர் 50+ களைக் கண்டாலும் ஒரு தயக்கம் தான்.

இந்தத் தடைகள் மனப் பதிவுகளாக உள்ளே மெளனக் குரலாய் நிற்கின்றன.

புன்னகைப் பெண்களிடம் அவனுக்கு பயமில்லை.

அவர்கள் நட்பும் அன்பும் உடையவர்களாகத் தெரிகிறார்கள்.

இந்த ஈர்ப்புகளும் அவனுள்ளே பதிவுகளாய் நிற்கின்றன.

சிவப்புத் தொப்பிகள் விரும்பத்தகாத இடையூறு களாகத் தெரிகின்றன.

மனதுக்குள் சுவர்களாகப் பதிகின்றன.

மறுபடி மறுபடி ஏற்படும் அதே ரகப் பதிவுகள் சேரச் சேர தடைகளும், ஈர்ப்புகளும், சுவர்களும் நம் வாழ்வில் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் திறனை படிப் படியாக திரையிட்டு முடக்குகின்றன.

வீட்டின் முன் சுதந்திரமாய் விளையாடுவது போய் இடப்பக்கம் தடை; வலப்பக்கம் ஈர்ப்பினால் வரும் எதிர்பார்ப்பு, பிறகு சேரும் இழப்பு. முன்னே ஒரு சுவர். விளையாட்டு மைதானம் குறுக்கப்பட்டு நம் அனுபவங்கள் அதற்குள்ளே அடங்க நமது சுதந்திரம்

குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

திரும்பத் திரும்ப ஒரே மாதிரி வாழ்க்கையின் சோர்வில் நம்மை நாமே சிறைப் படுத்திக்கொள்ளும் நிலை.

எவ்வளவு வசதிகள் செய்து கொண்டாலும் சிறை சிறை தான்.

இந்தச் சிறை வாழ்க்கையை எப்படி மாற்றுவது? நம்மில் தொண்ணூறு சதவிகிதம் அந்தச் சிறையின் சின்னச் சின்ன சுகங்களிலும் துக்கங்களிலும் முற்றிலும் அமிழ்ந்து வாழ்க்கை வேறு விதமாகவும் இருக்க முடியும் என்ற நினைவுகள் வடிவம் பெறாமலே வாழ்ந்து முடிக்கிறோம்.

இதைத் தெரிந்து கொள்வதே ஒரு வெற்றி தான். அதுவே நம்மை இந்தச் சிறையிலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ள ஏற்படும் முதல் பட.

awareness is the first step towards liberation.

முயற்சியே இல்லாமல் போன போக்கில் வாழும் சிறை வாழ்க்கையிலிருந்து நமக்குள்ளே ஒளிவிடும் ஆத்ம சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க தியானப் பயிற்சி மிக உதவுகிறது.

அதனால் அனுபவிக்கும் expanded awareness அடுத்த கட்டம்.

தெய்வத்தை வணங்க அதே தெய்வம் அருள் புரிந்தால் தான் முடியும்.

'அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கி' என்பது போல்.

அதே போல ஆத்ம ஞானப் பயிற்சி மூலம் ஆத்ம சுதந்திரம் அனுபவிக்கத் தேவையான மனப்பக்குவம், பயிற்சி மேற்கொள்ள ஏற்படும் உற்சாகம், சோர்வற்ற மன வேட்கை இவை நம்மில் சிலருக்குத் தான் எழுகிறது.

அந்தச் சிலரில் நீங்களும் அடக்கம்.

இல்லை என்றால் இதைப் படிக்கும் அனுபவம் வந்திருக்காது.

24

மன மணம்

" த்யானமாநமக்கு எதுக்குங்க அதெல்லாம்
...வேலையில்லாத வேலை!"

" உங்களுக்கு ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம்
தெரியுமா?

"சொல்லுங்கள்"

"என் நண்பன் ஒருவன் ரொம்ப பிஸி ஆசாமி.
workaholic என்பதற்கு சரியான உதாரணம்.
ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும்.
கொஞ்ச நேரம் செய்ய எதுவும் இல்லை என்றால்
ஆடிப்போய்விடுவான்.
வீட்டில் கூட ஒரு tv அல்லது music system
அலறிக்கொண்டே இருந்தால் தான் அவனால் ரெஸ்ட்
எடுக்க முடியும்.

தனியாக, எதுவும் செய்யாமல், 'தன் துணை மட்டும்'
என்று இருப்பது அவனுக்கு பெரும் இம்சை.

'சும்மா இருப்பது தப்பு' என்பது அவனது நம்பிக்கை.

"த்யானம் சும்மா இருக்கும் வீண் வேலை,

சோம்பேறிகள் தான் அப்படி இருக்க முடியும் என்றான்" என்னிடம் ஒருநாள்.

"எப்போதாவது தியானம் பயின்றிருக்கிறாயா?"

"Never. அதிலெல்லாம் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை"

"உனக்கு சமைக்கத் தெரியுமா?"

திசை மாறிய இந்தக் கேள்வியில் அவனுக்குப் புருவம் உயர்ந்தது, இது என்ன சம்பந்தமில்லாத கேள்வி என்று.

திடீர் என்று இப்படி ஏடா கூடமாய் கேட்டதும் அவனுக்கு ஒரு வியப்பு.

"எனக்கு சமைக்கத் தெரியாது...சமையலுக்கும் த்யானத்துக்கும் என்ன கனெக்ஷன்? ஏன் பேச்சை மாற்றுகிறாய்?" என்று கேட்டான்.

நான் தொடர்ந்தேன்: "சமையல் செய்யத் தெரியாததை விட மோசமானது ஏதாவது உண்டா?" நண்பனுக்கு சூடாகி விட்டது....பதிலடி கொடுக்கவேண்டும்என்று.

"ஏன் இல்லை? .

சமைக்கத்தெரியாத மனைவி இருந்தால் அது இன்னும் மோசமானதுதான்."

நான் மகிழ்ந்தேன். பயல் வலையில் விழுந்து விட்டான்.

"சரியாய்ச் சொன்னாய். அறிவுள்ள பதில்.
 இன்னொரு கேள்வி. ஈஸிதான், கஷ்டமில்லை.
 அதையும் விட மோசமான நிலை ஏதாவது உண்டா?"
 கொஞ்சம் யோசித்துச் சொன்னான், "அதை விட
 என்ன மோசமாக இருக்க முடியும்?"
 "அதையும் விட இக்காட்டான நிலையும் இருக்கிறது"
 "அது என்ன?, என் புத்திக்கு எட்டவில்லை."

"யோசி "

"தெரியவில்லை, நீயே சொல்லு"
 நான் சொன்னேன்: "அந்த சமைக்கத் தெரியாத
 துணைவி சமைத்து உன்னைச் சாப்பிடச் சொன்னால்?
 அதை விட மோசமில்லையா?"
 அவனுக்குச் சிரிப்புத் தாங்கவில்லை.

சிரிப்பு அடங்கியும் , நான் என்ன புரியவைக்கிறேன்
 என்று விளங்க வில்லை..
 அவனுக்கு இன்னும் மணமாகவில்லை. எடுப்புச்
 சாப்பாடு, சிரிக்க முடியும்.

"ஆனாலும் எனக்கு இன்னும் புரியவில்லை, நீ ஏன்
 பேச்சைத் திசை திருப்புகிறாய்?
 த்யானத்துக்கும் சமையலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?"
 நான் கொஞ்சம் அமைதியாய் வார்த்தைகளை அளந்த
 உதிர்ப்பாய் தொடர்ந்தேன்...

"த்யானத்தைப் பற்றி நீ சொன்னது அதுபோலத்தான்.
 த்யானமே செய்தறியாத ஒருவன் த்யானத்தைப் பற்றி
 இதுபோல் விமர்சனம் செய்வது சமைக்கத்
 தெரியாதவன் சமையல் செய்வது போலத்தானே....
 அது சோம்பேறிகளின் பொழுதுபோக்கு என்று நீ
 சொல்வது உனக்கே இழிவு.
 த்யானத்தின் உன்னத சக்தியை நீ அறிய
 வேண்டுமானால் முதலில் த்யான அனுபவம்
 சொந்தமாய் உணர்ந்து தெரிந்துகொண்டால் தான்
 சாத்தியம்" இதுவரை தியானப் பயிற்ச்சியே செய்யாத
 அதைப் பற்றி அனுபவ முயற்சிகள் ஏதும்
 மேற்கொள்ளாத நீ 'தியானம் ஒரு வேஸ்ட்
 ஆப் டைம்' என்று சொல்வது சமைக்கத் தெரியாதவர்
 சமையலைக் குறை கூறுவதைப் போன்றது.

நம் மனதைக் கடந்து, நமக்குள்ளே இழைந்து நின்று
 நம்மை நடத்தும் அந்த சக்தியை அனுபவப் பூர்வமாய்
 உணர், முதலில் உடலை நிலைநிறுத்தி மனதை
 நிசப்தமாய் உள்ளே திசை திருப்பப் பழகினால் தான்
 முடியும் .

காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு உறங்கும் வரை
 பலப் பல எண்ணங்கள் மனதுக்குள் மோதி நிரப்பும்
 ஓசையில் நிசப்தம் எப்படி சாத்தியம்?

அந்த ஓய்வற்ற ஓசையைக் கடந்து ஆழ்மனத்தில்
அமிழ்ந்து நமக்குள்ளே நம் உறுதுணையாய் நானாய்
தானாய் அமர்ந்திருக்கும் அற்புத சக்தியை
அனுபவிக்க, நம்மை நாமாக அறிந்துகொள்ள
தியானம் ஒரு கருவி.

த்யானத்தைப் பற்றித் தெரியாமல் கேலி பேசி
ஒதுக்குவது தன்னைத் தானே தாழ்த்திக் கொள்வதற்கு
ஒப்பாகும்.

நமது ஒப்பற்ற ரிஷிகள், ஞானிகள் உணர்ந்து நமக்கு
பரந்த மனத்தோடு அளித்த இந்த பொக்கிஷத்தைத்
திறந்த மனத்தோடு அணுகிப் பார்த்தால் அதன் சக்தி
புரியும்.

விடா முயற்சி யோடு முனைந்தால் தான் சமையல்
செய்யக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். யாரோ
சமைத்ததை எவ்வளவு நாள் குறை கூறிக்கொண்டு
இருக்கப் போகிறாய்?"

என் நண்பன் பேச்சு மூச்சற்று சிலையாய் வடிந்தான்.
நான் சமைத்துக் கொடுத்த இந்த தியானப்
பொங்கலின் நெய் மணக்கும் வாசனையில்
அபிஷேகம் கிடைத்தது அந்தச் சிலையின் பாக்கியம் .
ஸ்தம்பித்து விட்டான் நண்பன்.

"இதில் அவ்வளவு விஷயம் இருக்கிறதா?"

"நம் மனதுக்குள்ளே உள்ள மகாசக்தியை வேறே எந்த வகையிலும் உணர முடியாது, மனதை ஒருமைப்படுத்தி பிறகு அதே மனத்தின் மூலம் ஆழ்நிலைத் தியானத்தை உணர முடியும். பிறகு அந்த மனத்தின் நுட்ப சக்தியால் மனதையே கடந்து 'நாம்' என்னும் ஆத்ம நிலையை எட்டலாம்.

இது எல்லாவற்றுக்கும் சாதனை தான் அடிப்படை. உடலை சமாதான நிலையில் இருத்தப் பழக வேண்டும்.

மனதை அமைதியாய் உள்ளடக்கப் பழக வேண்டும். சப்தம் குறைய நிசப்தம் தெரிவதுபோல் மனத்தில் ஓசையாய் அலைமோதும் எண்ண அலைகள் தானே அடங்க அடங்க அந்த ஆழம், அந்த ஆழத்தை அறியும் நம் உள்ளே, நாமாய் இருந்து, நம்மை அறிவதும் அறிவிப்பதும் அறிந்துகொள்வதும் எல்லாமாய்த் தெளியும்."

25

சிரசே பிரதானம்

"கடவுள் நம்மை தலை மேலே இருக்கும்படி தானே டிசைன் பண்ணி இருக்கிறார். தலை கீழே வைத்து சிரசாசனம் செய்வது மூளைக்கு நல்லது என்கிறார்களே, அப்படி என்றால் கடவுளே தோள் பட்டையில் கால்களை வைத்திருக்க மாட்டாரா?" ஒரு யோகா வகுப்பில் அனைவரையும் குபீர் சிரிப்பு சிரிக்க வைத்த இந்தக் கேள்வியை கேட்டார் ஒரு இளம் நண்பர்.

நான் பதிலளித்தேன்:

"நீங்கள் கேட்பது மிகவும் முக்கியமான கேள்வி. பலருக்கும் பயனளிக்கும், முக்கியமாக அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு.

நார்மலாக நாம் காலை எழுவதிலிருந்து இரவு படுக்கும் வரை தலை மேலே இருக்கும் படியே எல்லாம் செய்கிறோம்.

இந்த 16 மணி நேரம் என்ன நடக்கிறது என்று யோசிக்க வேண்டும்.

பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் நம் மூளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் லீக் ஆகி கழுத்து வழியாக முதுகெலும்பு

வழியாக சொட்டு சொட்டாக இறங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது.

சந்தேகம் இருந்தால் நம் உடலைப் பாருங்கள்.

பெரும்பாலான வர்களுக்கு மூளை இறங்கி இருப்பது கண்கூடு. முதுகெலும்பின் கடைசி கணுவைத் தாண்டி கீழே வந்து buttocks என்னும் பிருஷ்ட பாகத்தில் நின்று விடுகிறது. சிலருக்கு தொப்பை வரை பரவுகிறது.

இதைத் தடுத்து நிறுத்தி மூளையை மறுபடி உரிய இடத்துக்கே அனுப்ப இந்த சிரசாசனம் உதவுகிறது. நம் தமிழ்நாட்டு யோக நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப் பட்ட அரிய பொக்கிஷம்.

அதனால் தான் தமிழர்கள் தமிழ் நாட்டின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் " உலகிலேயே மிகச் சிறந்த அறிவாளிகள்" என்று புகழ் பெற்றிருக்கிறார்கள்."

அந்த நண்பருக்கும் அங்கே பங்குபெற்ற மற்றவர்களுக்கும் நான் சொல்வதை நம்புவதா வேண்டாமா என்று சந்தேகச் சிரிப்பு. இதுபோல் நம்பும்படி எடுத்துரைப்பதை ஒரு கலையாக நான் கற்று வருகிறேன் என்பது அவர்களுக்கு தெரிய வாய்ப்பில்லை.

இன்னொரு சமயம் இந்த சம்பவத்தை மேற்கோள்

காட்டி விஸ்தாரமாக எல்லோரும் நம்பும்படி நான் கூறிக்கொண்டிருந்த போது ஒரு ஸ்ரீலங்கன் நண்பர் [இலங்கைத் தமிழர்], " அய்யா, நீங்கள் கதைப்பது மிக விஞ்ஞானப் பூர்வமான விஷயமாகத் தெரிகிறது. உங்கள் திருவுடலின் வயதென்ன? " என்று கேட்டார். உங்கள் திருவுடலின் வயதென்ன என்று ஏன் கேட்கிறார், சம்பந்தா சம்பந்தம் இல்லாமல்? நான் சொன்னேன்: " நாலு கழுதை வயது எனக்கு...நாற்பது வயது... எதற்குக் கேட்கிறீர்கள்? "

அவர்: " அப்போது உங்களுக்கு ஏன் மூளை இடைக்கு இறங்க வில்லை?" என்று கேட்டார், கையால் இடை பெருக்காததை காட்டிய படியே.

நான்: " அதைத் தான் நான் முன்னமே சொல்லி விட்டேனே.

மேலே இருந்தால் தான் கீழே இறங்கி வரும்.

overhead tank காலியாய் இருந்தால் இடையும் கனமில்லாமல் இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

" அப்படியானால் நானும் சிரசாசனம் செய்யத் தேவை இல்லை என்கிறீர்களா?"

இதுபோல் தர்ம சங்கடமான கேள்வி-பதில் நேரும்போது சமாளிப்பது எப்படி?

"உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியர் என்ன சொல்கிறாரோ அதுபடி செய்யுங்கள்."

"எனக்கு குடும்பமே இல்லை. மணமாகவில்லை"

"அப்போது சிரசாசனம் தேவை இல்லை. மூளை எங்கே இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் எந்த பாதிப்பும் இல்லை.

திருமணம் ஆனவர்களுக்குத்தான் மனைவி மக்களை சமாளிக்க கொஞ்சம் இது தேவைப் படுகிறது. நீங்கள் தப்பித்தீர்கள்." என்றேன்.

26

மூச்சு விடுவது எப்படி!

ஒரு சமயம் என்னுடைய பழைய நண்பர் ஒருவரை பழக்கடை அருகே சந்திக்க நேர்ந்தது...

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு எதிர்பாராமல் சந்தித்ததில் ஒரு குதூகலம்.

"ஹலோ ராமன், எப்படி இருக்கீங்க?"

"நல்லாத்தான் இருக்கேன், நீங்க எப்படி இருக்கீங்க?"

"ஒரு விஷயம் கேள்விப்பட்டேன்...

நீங்கள் ஏதோ மூச்சுவிடுவது எப்படி என்று ஒரு கோர்ஸ் நடத்தறீங்களாமே?... அது உண்மைதானா?"

சிலர் etiquettes, பண்பாடு எல்லாம் பார்க்காமல் மூளைக்கு ஓய்வுகொடுத்து விட்டு வாய்க்கு வந்ததை அப்படியே கேட்பார்கள். இதற்கெல்லாம் நான் மன உளைச்சல் கொள்வதில்லை.

'இந்தக் காலத்தில் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக என்னவெல்லாம் செய்யறாங்க' என்ற தோரணையில் இருந்தது அவர் கேள்வி.

" மூச்சுப்பயிற்சி என்பது ஒரு விதத்தில் சரிதான். 'powerbreathing' என்ற பிராணாயாமப் பயிற்சி.. நம்மில் பலர் சரியாக ச்வாசிப்பதில்லை. அதனால் பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன... பிராணாயாமப் பயிற்சி எளிதாகக் கற்றுக்கொண்டு அனைவரும் பயனடையலாம். அடுத்த வாரம் ஒரு கோர்ஸ் இருக்கிறது. would you like to join?" என்று கேட்டேன்.

" no no, I have no problem with my breathing.... மூச்சு விடுவதில் எனக்கு problem ஒன்றும் இல்லை. சின்ன வயதிலிருந்தே நான் மூச்சு விட்டுக் கொண்டு தான் இருக்கிறேன். இன்னும் நிறுத்தவில்லை" என்று ஜோக் அடித்தார்.

மேலும் சொன்னார்: " ஆனால் எனக்கு இரவில் சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை. சரியாகத் தூங்கி ரொம்ப நாள் ஆச்சு. தூங்குவதற்கு ஏதாவது யோகப் பயிற்சி இருக்கிறதா?" இந்த உரையாடல் நடக்கும்போது அவரைக் கவனித்ததில் அவர் மூக்கடைப்புடன் சரியாக மூச்சு இழுக்காமல் shallow breathing இல் கஷ்டப் படுவது தெரிந்தது.

" நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி உதவும்.

கூட இன்னொரு அருமையான technique இருக்கிறது... யோக நித்ரா [yoga nidhra] என்று பெயர். ஆனா தூக்கத்துக்கு இல்லை. அதையும் விட மேலான மன வளத்துக்கான பயிற்சி அது. உடல் முழுவதையும் relax பண்ணி மனதில் சங்கல்பங்களை ஏற்று வாழ்வை மேம்படுத்தும் ஒரு யோகப் பயிற்சி. அது கொஞ்சம் advanced technique. அதற்கு முன்னால் நீங்கள் ஒரு ENT SPECIALIST ஐ பார்ப்பது நல்லது" என்றேன்.

அவர் அதை நம்பவில்லை.

தூக்கத்துக்கும் ENT specialist க்கும் என்ன connection என்பது போல் அவநம்பிக்கை.

நாங்கள் பழக்கடை அருகில் இருந்ததால் " இரவில் தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்னால் ஒரு பிடி பேரீச்சம்பழத்தை சூடான பாலில் ஊற வைத்து உள்ளே தள்ளுங்கள், தூக்கம் ஜாம் ஜாம் என்று வரும் " என்று கூறி விடை பெற்றேன்.

சிலருக்கு இதுபோன்ற எளிதான வழிகள் தான் தேவை என்று ஆகி விட்டது. உடம்பை வளைப்பது, மூச்சை மேல் நிலைப் படுத்துவது எல்லாம் கவலைக்கிடமான விஷயங்கள்.

மாட்டார்கள்.

27

வாழ்வின் நான்கு கட்டங்கள்

[4 STAGES IN LIFE]

மனித வாழ்வு நான்கு கட்டங்களாய் அமைகிறது....

[1] முதலில் இளமைப் பருவம்: 'பிரம்மச்சர்யம்' -

பெற்றோர்களின் ஆதிக்கத்தில் 25 வயது வரை.

[2] அடுத்த கட்டம் இல்லறம்: 'க்ரஹதாஸ்ரமம்' -

மனைவியின் / கணவனின் ஆதிக்கத்தில் சுமார் 35 வருடம்.

[3] மூன்றாவது துறவறம்: 'சன்யாசம்' - குருவின்

சொல்படி ஒரு 20 வருடம்.

[4] நான்காவது வனவாசம்: 'வனப்ரஸ்தம்' -

இயற்கையின் ஆதிக்கத்தில் பாக்கி 20+ வருஷங்கள்

மொத்தத்தில் நமக்கு நூறு வருஷங்கள்

கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும்

பிறந்ததிலிருந்து கடைசி மூச்சு வரை மற்றவர்கள்

நடத்தும் வழியிலேயே நடந்து தளர்ந்து மடிகிறோம்.

நாம் நம் சொந்த சுதந்திர ஆத்ம நிலையில் இருப்பது

மிகக் குறைவுதான். (in the dimension of our free self).

பெரும்பாலும் நாம் தினசரி வாழ்வது ஒரு சடங்காக
மனமும் உடலும் தானே இயக்கி இயங்கி
ஒடிக்கொண்டிருக்கும் யந்திர வாழ்க்கை.
எழுதல், கழுவுதல், கழித்தல், குளித்தல், வணங்கல்,
உண்ணல், உழளல், களித்தல், உறங்கல்.

மறுபடி எழுதல்.

இடை இடையே பிடுங்கல், சுணங்கல்.

எழுபது வருஷம் இப்படியே நாளும் வாழாது வாழ்ந்து
கடைசியாய் மறைதல்.

இவ்வளவும் கடைசியில் இரண்டு வார்த்தைகளில்,
நடுவே ஒரு கோட்டில் அடக்கம்.

"பிறப்பு ----- இறப்பு"

நடுவே உள்ள 'dash' என்ற சிறு கோடாய்
எல்லாவற்றையும் அடக்கி, அடங்கி ஏப்பம் விடும்
வாழ்க்கை.

இவ்வளவு தானா வாழ்க்கை?

இதற்கா இவ்வளவு ஆர்ப்பாட்டம்?

வாழ்க்கை வேறு விதமாகவும் அமைய முடியும் -
அமைத்துக் கொண்டால்.

இது வேறு யாரோ நமக்குச் செய்வதில்லை.

நாமே செய்துகொண்டது.

உப்பு சப்பு இல்லாத யந்திர வாழ்விலிருந்து ஆத்ம ஆனந்தத்தில் மூழ்கித் திளைக்கும் பேரின்ப சுதந்திர நிலை எல்லாருக்கும் சாத்தியமே.

இது அவ்வளவு அருமையான உயர்ந்த பேரின்ப நிலையானால் ஏன் பெரும்பாலானவர்கள் அதை நினைக்கவோ அடையவோ முயல்வதில்லை?

We do not miss what we are not aware of.

நாம் அனுபவப் பூர்வமாய் உணராதவரையில் அது நமக்கு அந்நியமே.

ஒரு உதாரணத்தால் இதைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

'ரசகுல்லா' கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

மேலே படியுங்கள்...

[28]

ரசகுல்லா

எவ்வளவு பேர் 'ரசகுல்லா' வை சுவைத்திருக்கிறீர்கள்?
உண்மையில் முழுமையாக சுவைத்தல் என்பது -
வெறுமே முழுங்காமல், மெகா சீரியல் பார்த்துக்
கொண்டு உள்ளே

தள்ளாமல் அனுபவித்துச் சுவைத்தல்.

முழுமையான சுவை = அதன் பரிமாணம் + பல்லில்
நெருடாமல் கல்போல் மோதாமல் மென்மையும்
ரசமும் இனிமையும் ஒவ்வொரு அணுவிலும் கலந்து
கரையும் அந்த தெய்விகச் சுவை.

தெய்வீகமா?

நிச்சயமாக !

சுவை தெய்வீகமானது தான்.

அதை முழுமையாய் அணு அணுவாய் ஒரு முகமாய்
உணர்ந்து சுவைத்தல் மிக தெய்வீகமானது.

இந்தச் சுவையை அனுபவித்தவர்களுக்குத் தான்
அதன் முழு பரிமாணமும் தெரியும், புரியும்.

கனடா நாட்டில், பனிக்காட்டில், உறைந்த வீட்டில்
 வசிக்கும் ஒரு எஸ்கிமோவிடம் சென்று 'நீ
 ரசகுல்லாவை ருசித்திருக்கிறாயா' என்று
 கேட்டால் அவன்நாம் ஏதோ மூளைக்
 கோளாறுக்கு மருத்துவம் செய்யும் விடுதியில்
 இருந்து தப்பித்து வந்துவிட்டோம் என்று நினைப்பான்.
 'ரசகுல்லா' என்பது அவனுக்கு எந்தவித பாதிப்பையும்
 ஏற்படுத்த வாய்ப்பில்லை. ஏதோ கொரில்லா போல்
 ஒரு பிராணியோ என்று நினைத்தாலும்
 நினைக்கலாம்.

நமக்குப் பரிச்சயம் இல்லாததை, தெரியாததை நாம்
 தெரிந்து கொள்ளாமலேயே வாழ்ந்து மறைந்து
 விடலாம்.

அதுபோல் ஆழ்நிலை ஆத்ம சக்தியின் அனுபவம்
 அதை அணுகி அனுபவித்தவர்களுக்கு மட்டுமே.
 மற்றவர்களுக்கு உணர்த்த முடியாது.
 ஒவ்வொருவரும் தானே உணர்ந்துதான் அந்நிலையை
 அந்த தீர்க்க பரிமாணத்தை எய்த முடியும்.

[29]

மனதுக்குள்ளே ஒரு மகாசக்தி

இவ்வளவு பக்கங்கள் படித்தும் 'இந்த ஆள் என்ன சொல்கிறார்?' என்ற கேள்வி எழுந்தால் மறுபடி ஒரு ஓட்டம் எல்லாவற்றையும் படிக்கவும்.

அங்கங்கே புதைந்து கிடக்கும் மணிகளை தேடி எடுப்பது உங்கள் கையில்.

இருந்தாலும் சிலவற்றை இங்கே தருகிறேன். உங்கள் வாழ்க்கை வித்தியாசமாக அமைய வேண்டும் என்றால் இவற்றை ஏற்று நடைமுறைப் படுத்திப் பாருங்கள்.

[1] சிறு குழந்தைகள் கூட நமக்கு குருவாக வரலாம். சாதாரண மக்களும், ஆட்டோ ஓட்டுனர்களும் கூட, நம் வாழ்க்கையில் சில பாடங்கள் கற்பிக்கலாம்.

[2] நம்மை நாமே மதித்தால் தான் மற்றவர்கள் நம்மை மதிப்பார்கள். தோல்வி மனப்பான்மைக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். எந்த தடங்கல் வந்தாலும் அதனை எதிர்கொண்டு சமாளிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

[3] தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை, தன்மதிப்பு, சுயக்கட்டுப்பாடு, மன அமைதி, மற்றவர்களை மதிக்கும்

தன்மை, மற்றவர்கள் என்ன சொன்னாலும் அதனால் மனம் தளராமை, சம நோக்கு இவை எல்லாம் நாமே எளிதாய் கற்றுக்கொள்ளக் கூடியவை. இதற்கு ஒரே வழி அதற்காக நேரம் ஒதுக்குவது தான்.

[4] நேர நிர்வாகம் (time management) என்று சொல்லப்படும் பயிற்சி நாம் ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் பயின்று பயனடையக் கூடிய முக்கியமான திறமை ஆகும்.

[5] மதிப்பியல் (value engineering) என்பது மற்றொரு விலை மதிக்க முடியாத பொக்கிஷமாகும். நாம் மேற்கொள்ளும் எல்லா செயல்களையும் எதற்காக செய்கிறோம் என்று ஆராய்ந்து செய்தால் பல இன்னல்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

[6] perspective vision - ஒரு ஓவியன் படம் வரையும் போது முழு ஓவியத்தையும் மனதில் இருத்தி அதில் ஒவ்வொரு பகுதியாக வரையும்போது அவை பொருத்தமாய் அமைகின்றன. அதுபோல் நம் செயல்கள் 'total picture' க்கு அணுகூலமாய் வர perspective vision அவசியம்.

[7] மன இறுக்கம் இல்லாமல் வாழ குதூகல மனப்பாங்கு (humour) தேவை. நகைச்சுவை வாழ்வுக்கு பெரிதும் இன்றி அமையாதது.

[8] நட்பு: நண்பர்களுடனும், நம் மனைவி மக்களிடமும், கணவனிடமும் அன்புடன், நட்புடன் பழக வாழ்க்கை சீராக இயங்கும்.

[9] வேலை வேலை என்று சோர்ந்து போகாமல் கூடவே சில ஹாபி, இண்டரெஸ்ட் (hobbies, interests) மேற்கொள்ள வேண்டும். இவை வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றாலும் கைகொடுக்கும். மனம் சஞ்சலமடையாமல் இருக்க உதவும்.

[10] இயற்கையை ரசிக்கவும் மதிக்கவும் வேண்டிய மனப்பாங்கு ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா ஜீவ ராசிகளையும் சக நிலையில் உணர்ந்து, சமமாக பாவிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

[11] நல்லவை கெட்டவை என்ற பாகுபாடுகள் நாமே ஏற்படுத்திக் கொண்டவை.

இயற்கையில் எல்லாம் இயக்கமே. உயர்வு தாழ்வு மனதளவில் தான். அவற்றைக் கடந்து அனைத்திலும் இயங்கும் அந்த பேரியக்கத்தை உணரவேண்டும்.

[12] எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக எங்கும் நிறைந்த பரப்ரம்மமான தெய்வீகம் நமக்குள்ளே இயங்கும் பேரியக்கம் இவை ஒன்றாக உணர வேண்டும்.

விலை மதிக்க முடியாத இந்த 'உணரும் சக்தி' நம் அனைவருக்குள்ளும் சமமாக இருக்கிறது. இயங்குகிறது. உணர்வதில் தான் வித்தியாசம்.

இந்த உணரும் ஆற்றலை மென்மேலும் உயர்த்திக்கொள்ள சில வழிகள் :

யோகாசனப் பயிற்சி: உடலின் எல்லா உருப்புகளையும் செவ்வனே இயக்கி நமக்குள் இயங்கும் சக்தியை எளிதில் உணர வழிவகுக்கும்.

மூச்சுப் பயிற்சி - ப்ராணாயாமம் - ஒரு அருமையான பயிற்சி. மனதை ஒரு நிலைப் படுத்தி த்யானத்துக்கு தயார் செய்யும் உன்னதப் பயிற்சி.

த்யானம்: அதனினும் மேலான மன அமைதி தரும் பயிற்சி. மனதை உள் முகமாய் திருப்பி நம்முள் நாமாய் ஒளிரும் ஆத்ம சக்தியை உணர வைக்கும் மகத்தான அனுபவ யுக்தி.

இவை அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று கை கொடுத்து நம்மைக் கரையேற வைக்கும் சக்தி படைத்தவை.

முயலுங்கள். உங்களுக்கு உதவி தேவையானால் இந்த வலைதளத்தில் சென்று பாருங்கள்:

www.facebook.com/groups/joyofyogaforall/

உங்கள் வாழ்க்கை வளமாக அமைய வாழ்த்துக்கள்.

Author :

டாக்டர் அனந்த் ராமன் (Pen name : ஹாஸ்யாநந்தா)
[Dr. Anant Raman]

ஈ மெய்ல் முகவரி : hasyananda@gmail.com

Web : ksa.ramanink.com

Profile:

பொறியியல் துறையில் டாக்டர்
பட்டம் பெற்றுப் பல வருஷங்கள் வெளி நாடுகளில்
பொறியியல் வல்லுனராகப் பணியாற்றியபின்
சென்னையின் அருமையை தினமும் அனுபவிப்பவர்.
யோகக் கலை வல்லுநர், yoga course director,
நகைச்சுவைச் சங்கத்தின் வாழ்நாள் உறுப்பினர்.
இயற்கையை ஆராதிப்பவர். ஓவியக்கலையிலும்,
புகைப்படக் கலையிலும் ஈடுபாடு கொண்டவர்.

எழுத்தாளர்:

“Tender Coconuts With Sweet Jaggery” [Amazon.com/books]

“மூளை இல்லாதவர்களுக்கு சில அறிவுரைகள்” [Amazon.com/books]

“Adorable Adeniums” [Pothi.com/books]

“A Donkey Once Kicked Me” [hasyananda.blogspot.com]

“சிரிக்கும் மலர்கள்” [laughingflowers.webshots.com]

Mentor and group administrator:

www.facebook.com/groups/joyofyogaforall/

www.facebook.com/groups/selfmanagementfirst/

www.facebook.com/groups/laughingbuddies/

www.facebook.com/groups/laughingflowers/



என் வாழ்வில் நான் சந்தித்த - என்னை சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் வைத்த - சில அனுபவங்களை இங்கே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

எவ்வளவுதான் வேலையில் நிபுணராய் இருந்தாலும் கடின உழைப்பினால் உயர்நிலை அடைந்திருந்தாலும் அவை வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சமே. அவற்றால் மனத்திருப்தியோ மன நிம்மதியோ கிடைப்பதில்லை.

வாழ்நாளின் உண்மையான பயனை அடைய சிறுவயது முதலே மனவளக் கலைகளையும் உடன் கூற்று மனதை உள் முகமாக்கி நமக்குள்ளே நம்மை இயக்கும் ஆத்ம சக்தியை உணர்ந்து அந்த சக்தியில் ஒன்றாகக் கலக்கும் பேராற்றலை அடைவதே மேன்மையான நிலை. அதனால் கிடைக்கும் மனத்திருப்தியும், மன நிம்மதியும் அளவிட முடியாதவை.

நம்மை சிரிக்க வைப்பதும், மனதை உள்நோக்கித் திருப்புவதும் மனதுக்குள்ளேயிருந்து இயக்கும் அந்த மாய சக்திதான்.

நான் கூற்ற இந்த அரிய யோகப் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றியும் உங்களுடன் இங்கே பகிர்ந்துகொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இதன் மூலம் சிலராவது பயனடைந்தால் பெறுமகிழ்ச்சி கொள்வேன்.

