# மகராஜி:		வாழ்வை எளிமையாக வைத்திருங்கள்

கடந்த பல மாதங்களாக நாம் மஹாராஜியைப் பற்றியும் அவரின் அமைதி பற்றிய செய்தியைப் பற்றியும் கட்டுரைகளை வழங்கிவருகிறோம்.மஹாராஜி அவர்கள் தனது சிறுவயதில் இருந்தே பார்வையாளர்களுக்கு இவ்விடயம் தொடர்பாக உரையாற்றி வருவதுடன், தனது பதின் மூன்றாவது வயதினிலேயே அவர் சர்வதேசரீதியில் பிரயாணம் செய்யத் தொடங்கிவிட்டார். அன்றிலிருந்து அவர் உலகெங்குமுள்ள ஆறுரைக்கோடி மக்களுக்கு உரையாற்றியுள்ளார். அவருடைய உரைகளை 85க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் பல்வேறு ஊடகங்களின் ஊடாகப் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

அதை எளிமையாக வைத்திருங்கள்

அனேக மக்களுக்கு இன்றைய வேலைப்பழு நிறைந்த உலகில் வாழ்வது எளிமையாக இருக்கவே முடியாது. ஏமாற்றங்கள் நிறைந்த, தொழில். குடும்பம், நண்பர்கள், உறவுகள், போன்ற எமது நிகழ்சி நிரல்கள் எல்லாம் எங்களைக் களைப்படையச் செய்து , அடுத்தநாளை மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்காக அந் நாளின் முடிவில் ஓய்வெடுப்பதற்காகவே காத்திருக்கிறோம்.

· மஹாராஜி வித்தியாசமானதொரு கண்ணோட்டத்தைத் வழங்குகிறார். அவர் நாம் எமக்குள்ளே அமைதியைக் காணலாம் என்றும் ,வாழ்வின் எளிமையுடன் தொடர்புடன் இருக்கலாம் என்றும் அதனால் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் தாக்கங்களால் பாதிக்கப்படாமல் நாம் வாழ்வை அனுபவிக்கலாம் என்றும் கூறுகின்றார்.

இந்தியாவில் பிறந்து வளர்ந்த மஹாராஜி அவர்கள் கடந்த 30 ஆண்டு காலமாக உலகெங்கும் பிரயாணம் செய்து உள்ளமைதி என்னும் விடயம் பற்றி உரையாற்றி வருகின்றார். அவர் மக்களுக்கு அவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரல்கள் எவ்வளவு சிக்கலானதாக இருந்தாலும் அடிப்படையில் வாழ்வானது மிக எளிமையானது எனக் கூறுகிறார். நாம் எமக்குள்ளே அந்த எளிமையைக் அறிந்துகொண்டால் பின்பு எப்பொழுது, எவ்விடத்தில் அது எமக்குத் தேவையோ அப்போது நாம் அதில் திளைத்து ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளலாம். .

வாழ்வு எளிமையானது, இந்தச் சுவாசம் எளிமையானது இந்த உயிர் வாழ்வு எளிமையானது. அத்துடன் அமைதியை அடைந்து கொள்வதும் இலகுவானதே ஏனெனில் அது எமக்குள்ளேதான் உள்ளது. என அவர் கூறுகிறார்.

பொறுப்புக்களைத் தட்டிக்கழிப்பதை அவர் விதந்துரைக்கவில்லை, ஆனால் எமது முதலாவது பொறுப்பு எங்களுக்கானதே என அவர் வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்..

நான் மக்களைக் கடுமையாக படிக்கவேண்டாம் என்றோ, கடினமாக உழைக்க வேண்டாம் என்றோ, பொறுப்புக்களை ஏற்கவேண்டாம் என்றோ கூறவில்லை என அவர் கூறுகின்றார். நான் கேட்டுக்கொள்வதெல்லாம் நீங்கள் செய்யவிருக்கும் விடயங்களின் பட்டியலில் உங்கள் உள்ளத்தையும் சேர்த்துக்கொண்டுள்ளீர்களா? ஏன்பது மட்டும்தான்

அமைதிக்கான அந்தத் தாகம் உங்கள் உள்ளத்தின் கதவுகளைத் தட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் அதைத் அலட்சியப் படுத்துவதில் மும்முரமாக இருக்கிறீர்கள். உள்ளே உள்ள ஏதொவொரு அடிப்படையானதொன்று அனுபவிப்பதில் முழுமையாக ஈடுபட விரும்புகிறது.

மஹராஜியின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றிய பலர் அதன் பலனாக தமது வாழ்வு மாறிவிட்டதாகக் கூறுகிறார்கள்.

இலங்கையில் முன்பு பௌதீகவியல் மற்றும் கணித ஆசிரியராக இருந்தவரும் தற்போது கனடாவில் வசித்து வருபவருமான சாரதா பேராயிரவன் தனது குழந்தைகளை தனது கணவன் அதிபராக இருந்த கல்லூரி வளாகத்தில் வளர்த்து வந்தார். அவர் 1974 ஆம் ஆண்டில் மஹராஜி கூறுபவற்றில் முதற்தடவையாக ஈடுபாடு காட்டத் தொடங்கியதில் இருந்து தனது வாழ்க்கை எளிமையாக்கப்பட்டுவிட்டதாகக் கூறுகிறார்.

தனது பொறுமைக்கும் தெளிவிற்கும் மஹராஜின் உற்சாகமூட்டுதல் தான் காரணம் என பேராயிரவன் நன்றியாகவுள்ளார். நாம் ஒரு நாளின் 24 மணித்தியாலங்களும் கல்லூரி வாழ்க்கையினாலும், நாளாந்தம் தோன்றும் பல்வேறு பிரச்சினைகளினாலும் சூழப்பட்டிருந்தோம். ஏன அவர் கூறினார். ஆனாலும் எதுவுமே என்னை தாக்கவில்லை.

அவருடைய செய்தியைக் கேட்பது என்னைத் தெளிவாக வைக்கிறது அது எமக்குள்ளே உள்ள சாதகமான விடயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்த எனக்கு உதவுகிறது என அவர் கூறுகிறார்.

முன்பு ஐக்கிய அமெரிக்காவில் ஆசிரியராக இருந்தவரும், இப்பொழுது சந்தைப்படுத்தல் ஆய்வு அலுவலராக ஒருபிரசித்திபெற்ற உளவியலாளரிடம் வேலை செய்பவருமான ஈவ் ஹொலண்டர் என்பவர் முதன் முதலில் ஒரு நண்பரிடம் இருந்து மஹராஜியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட போது, தான் அதில் அவ்வளவு ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும், மஹராஜியின் உரையைக் கேட்ட பின்னர் , தனது வாழ்வில் அறியாது இருக்கும் விடயம் இதுவாகத்தான் இருக்கும் எனத் தான் உணர்ந்து கொண்டதாகவும்' கூறுகிறார்.

மேலும் மேலும் அவர் கூறுவதைக் கேட்டபோது உள்ளமைதிக்கான சாத்தியம் பற்றி நான் அதிக அளவு விழிப்படைந்தேன் என அவர் கூறுகிறார். இது எப்படியெனில் நான் என் வாழ்நாள் முழுதும் ஒரு சக்கரத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருந்த போது மஹராஜி அவர்கள் அதில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரு வழியைத் தந்திருக்கிறார்.

உயிருடன் இருப்பதை விரும்புபவர்களுள் நானும் ஒருவன். ஆனால் நான் வாழ்க்கையின் பெறுமதியை உணராமல் , என் வாழ்வில் நன்றியுணர்வு இல்லாதவனாக இருந்தேன். மஹராஜியின் சொற்களும் கற்பித்தலும் எனக்கு இந்த வாழ்வு ஒரு பரிசு என்பதைக் காட்டித்தந்தது.

தன்னுள்ளே திரும்புவதால் ஏற்படும் அனுபவம் தனக்கு ஒரு நிறைவான உணர்வைத் தருவதாகவும், தனது வாழ்வில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருப்பதாகவும் ஹெலண்டர் கூறுகிறார்.

நமக்குள்ளே உள்ள மிக ஆழமான இடத்தில் இருந்து வரும் ஒரு நிறைவு உள்ளது என அவர் கூறுகிறார். ஏன்னுடைய எண்ணக் கருத்துக்கள் எல்லாவற்றையும் கை விட்டு விட்டு என் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் இந்த அடியை எடுத்து வைப்பது மிகவும் இயல்பானதாக இருந்ததைக் கண்டு நான் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டேன். அந்தப் பயணத்தில் மஹராஜி மிக முக்கியமான பங்கை வகித்திருக்கிறார். அவர் எனது தடைகளை உடைத்து எனது புதிய பக்கங்களைத் திறப்பதற்கு உதவி செய்துள்ளார். ஏம் வாழ்க்கையை எளிமையாக்குவதனால், தேவையற்ற சுமைகளை இறக்கி வைப்பதற்கு ஒரு சந்தர்பம் அளிக்கப்படுகின்றது என்பதை விளக்குவதற்கு பல உவமைகளைப் உபயோகிக்கின்றார். ஆவர் நீங்கள் ஒரு பாலைவனத்திற்குள்ளால் ஒரு நீண்ட பிரயாணத்தைச் செய்வதாக கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள் எனக் சுறுகிறார்.

நீங்கள் உங்கள் உடைகள், காலணிகள், சிறிய கூடாரம், உணவு என்பவற்றை பொதி செய்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு சிறிய தொப்பியையும் சூரிய ஒளியினால் இயங்கும் சுழல்விசிறியையும் எடுத்துச் செல்கிறீர்கள். நீங்கள் பொதிசெய்திருப்பதை பார்க்கும் போது திறம்பட திட்டமிட்டுள்ளதை அது காட்டுகிறது.

அப்போது நான் நீங்கள் தண்ணீரை பொதிசெய்தீர்களா என்று கேட்டேன்.

பாலைவனத்தில் பிரயாணம் செய்யும் பிரயாணி ஒருவன் எவ்வாறு தண்ணீரை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பானோ அது போல எமது வாழ்கை என்னும் பயணத்தில் உள்ளமைதியை உணர வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் முக்கியமாகும்.

நான் எங்கு பிரயாணம் செய்தாலும் தண்ணீரை என்னுடன் கொண்டு போதல் வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் எப்போது எனக்குத் தாகம் எடுக்கிறதோ அப்போது என்னால் தண்ணீரைப் பருகி தாகத்தை நிறைவு செய்ய முடியும். நான் உணவை எடுத்துச் செல்லவேண்டும். அப்போதுதான் எனக்குப் பசி ஏற்படும் போது உணவை அருந்தி பசியைப் போக்க முடியும். நான் குடையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் வெப்பமாக இருக்கும் பொழுது என்னால் நிழலில் இருந்து இளைப்பாற முடியும். உண்மையான அமைதியை அடைவதற்கு அங்கு ஒரு இடம் உள்ளது. அது உங்களுக்குள்ளேயே உள்ளது. நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் உங்களுக்குள் பார்ப்பதுதான். இதைத்தான் உங்கள் உள்ளம் நாடுகிறது. ஆமைதிக்கான தாகமானது என்னால் உருவாக்கப்பட்டதொன்றல்ல. இது எல்லா மனிதரினதும் பிறப்புரிமையாகும். அது நிறைவு செய்யப்பட வேண்டியதொன்றாகும். அதைத் தேடுங்கள். அதை உங்களால் காண முடியாவிட்டால் என்னை நாடுங்கள். நான் இங்குதான் உள்ளேன்.

மேலதிக விபரங்களுக்கும், விடியோக்கள் இரவலாக, இலவசமாக பெறுவதற்கும்,
416 431 5000
514 495 4438