



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

21. “மௌனமே சாந்தி”

“ரகசியங்களில் நான் மௌனம்” என்கிறார் கீதையில் கிருஷ்ணர். ஆம்... “மௌனமே தியானம். மௌனமே நிஷ்டை. மௌனமே சாந்தி. மௌனமே சமாதி. மௌனமே கலகநாஸ்தி” - இதுவும் கீதாசார்யன் அருளியதே. மௌனத்தின் வலிமையை வலியுறுத்துவதற்காகவும், மௌனத்தின் பெருமையை உலகிற்கு உணர்த்துவதற்காகவும் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் கீதை வாயிலாக நமக்குப் பாடம் புகட்டுகிறார்.

மௌனத்தின் சக்தி அளவிட முடியாதது. பல மணி நேரப் பேச்சுக்களால் சாதிக்க முடியாத சில விஷயங்களை சில நிமிட மௌனம் சாதித்துக் காட்டி இருக்கிறது. ‘சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே!’ என்கிற இத் தொடரை விடாமல் படித்து உங்களை நீங்களே செதுக்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நல்ல நேரத்தில் மௌனத்தின் பெருமையை உணர்ந்து, கடைபிடிக்க ஆரம்பித்தீர்களேயானால் உங்கள் சாதனைகளை மேலும் மெருகேற்றிக் கொள்ள முடியும். சோதனைகளை மௌனத்தால் வென்று சாதனைகளாக மாற்ற முடியும்.

‘ஜான்ரே’ எனும் அமெரிக்க அறிஞர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா? “பேசுபவன் விதைக்கிறான். பேசாதவன் அறுவடை செய்கிறான்”. ஆம் உங்கள் வாழ்க்கை எனும் விளைநிலத்தில் நல்ல உயர்வுகள் எனும் விளைச்சலை அபரிமிதமாகக் கண்டு, சாதனைப் பயிரைக் கணிசமாக அறுவடை செய்ய வேண்டும் எனில், பேச்சை நிறுத்துங்கள். ‘என்ன சாதித்தீர்கள்’ என்று தான் உலகம் பார்க்குமே தவிர ‘ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு பேச்சுப் பேசினீர்கள்?’ என்று யாரும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதில்லை. ‘எவ்வளவு அலைகளுக்கிடையே பயணித்தாய் என்பதைப் பற்றி உலகத்திற்குக் கவலை இல்லை. கப்பலை பத்திரமாகக் கரை சேர்த்தாயா என்பதே அவர்கள் கேள்வி’ என்கிறார் ஒரு மேலை நாட்டு அறிஞர். எனவே சாதனைக் கப்பலை பத்திரமாகக் கரை சேர்க்க வேண்டும் எனில் மௌனம் எனும் துடுப்பு மிகவும் அவசியம்.

அலுவலகப் பணியாகட்டும், தொழில்துறைப் பணியாகட்டும், வீட்டுப் பணியாகட்டும் எந்த ஒரு வேலையில் திறம்பட உரிய நேரத்தில் முடிக்கப்பெற வேண்டுமானால் அந்த இடத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டியது அவசியம். பல்வேறு

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900

www.gowthampathippagam.com

உரையாடல், விவாதங்களுக்கிடையே நடக்கும் வேலைக்கும், அமைதியாக ஆத்மார்த்தமாக மனம் ஒன்றி ஈடுபடும் பணிக்கும் நிறைய வேறுபாடுகளை உணரலாம். அதில் நீங்கள் காண முடியாத தெளிவை அமைதியின் போது பரிபூரணமாகக் காணலாம்.

‘பேச்சு வெள்ளி, மௌனம் தங்கம். வெள்ளி பேசும் போது எல்லா முட்டாள்களும் கவனிக்கிறார்கள். தங்கம் பேசும் போது அறிஞர்கள் கூட கவனிக்கிறார்கள்’ - இது ஜெர்மானியப் பழமொழி.

‘எந்த இடங்கள் மௌனம் காக்கப்பட வேண்டும், எந்தெந்த நேரங்களில் மௌனமாக இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு சின்ன ஆய்வு செய்து பார்ப்போம்.

- கோபம் பொங்கி எழும்போது

- வேலைப்பளுவின் காரணமாக பொறுமை இழக்கும் போது

- வீட்டுப் பெரியவர்கள் உங்களை சரிவரப் புரிந்து கொள்ளாமல் கோபம் கொண்டு பேசும் போது

- சமயத்தில் உங்கள் சாதனைகள் தவறாக மற்றவர் முன்னிலையில் விமர்சிக்கப்படும்போது

- வீட்டில் பெரியவர்கள் உங்களிடம் அறிவுரை சொல்லும்போது

- ஆலய வழிபாடுகளின் போது

- ஆன்மீக சொற்பொழிவுக் கூட்டங்களின் போது

- கணவன், மனைவியரிடையே நடக்கும் காரசார உரையாடலின் போது

- மனம் ஒன்றி ஒரு பணியில் ஈடுபடும்போது

இங்கெல்லாம் மௌனம் காத்துப் பாருங்கள். நல்ல ஒரு தீர்வை அனுபவ பூர்வமாக உணரலாம்.

பொதுவாக வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் பரபரவென்று ஏதோ ஒன்றைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். எண்ணச் சிறகுகளை விரியவிட்டு, சற்று உயரப் பறந்து ஒரு பறவையின் கண்ணோட்டத்தில் உலகைப் பாருங்கள். ஒன்றன் பின் ஒன்றாக விரட்டிச் செல்லும் வாகனங்கள், அரக்கப் பரக்க ஓடும் மனிதர்கள், எல்லோரும் எங்கே செல்கிறார்கள்? எதைத் தேடித் தேடி அலைகிறார்கள்? இயந்திரமயமாகிவிட்ட நம் வாழ்க்கையில் எதையோ ஒன்றைத் தேடி, தேடுதல் வேட்டையில் தினம் தினம் களம் இறங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். எல்லாவற்றையும் தேடி எல்லாவற்றையும் அடைந்தாகிவிட்டது என வைத்துக் கொள்வோம். மனம் அத்துடன் அமைதியாகிவிட

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

வேண்டியதுதானே! ஏன் இல்லை? இன்னமும் ஏதோ கிடைக்கப் பெறாத மாதிரி மனதிற்குள் ஒரு நிறைவின்மை. மனம் நிறைவு பெற வேண்டுமானால் அது பக்குவப்பட வேண்டும். பக்குவப்பட்ட மனதினை அடைந்துவிட்டால் எங்கிருந்தோ ஒரு நிறைவுத் தாமாகவே மனதினுள் சிம்மாசனம் போட்டு அமர்ந்துவிடும்.

பக்குவப்பட்ட மனதினை அடைவது எப்படி? ஒரே நாளில் பக்குவப்பட்ட மனது வந்துவிடாது. மனம் தனிமைப் படுத்தப்பட்டு, அமைதி காக்கப்பட்டு, மௌனத்தால் மெருகேற்றப்பட்டு, தியானத்தால் மோனநிலை உருவாக்கப்பட்டு, மேன்மைப்படும்போதே பக்குவப்பட்ட மனதாகிறது. மனம் பக்குவப்படுத்தப்படுதலில் மௌனம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மௌனத்தின் போதே எண்ணங்கள் ஒடுங்கி ஒரு புள்ளியாய்க் குவிகிறது. மனம் அமைதிப்பட்டு அமைதிப்பட்டு நாளடைவில் பக்குவநிலை அடைகிறது. மனப்பக்குவம் அடைந்தவர்கள் எதையும் தேடித் தேடி அலைவதில்லை. எல்லாவற்றிலும் நிறைவு கண்ட மனிதரே நிம்மதி அடைந்த உள்ளத்துடன் ஏகாந்த வாழ்வு வாழ்கிறார்கள். இவர்களை கவனித்துப் பாருங்கள். மற்றவர்களைப் போல சலசலவென்று பேசிக் கொண்டிருப்பதில்லை. பெரும்பகுதி நேரம் மௌனம்... மௌனம். எனவே வாழ்க்கையில் ஒரு நிறைவைப் பெற வேண்டுமானால் மௌனம் காக்க வேண்டியது அவசியம்.

“என் வாழ்க்கையில் பெரிய வெற்றி, பொறுமையாக மௌனமாக நீண்ட நேரம் சிந்திக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றதுதான்” என்கிறார் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன். அணு மின்சாரம் தயாரிக்க இவர் கண்டுபிடிப்பு உதவியது. மிகப் பெரிய விஞ்ஞான பூகோள கண்டுபிடிப்புகள் கண்டுபிடித்தவர்கள் அனைவருமே நீண்ட நேரம் சிந்தித்தவர்கள் தான். சிந்தித்து சிந்தித்தே தங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றியை சந்தித்தவர்கள் ஆனார்கள். அமைதியாக சிந்திக்க மௌனம் காத்தல் அவசியம்.

உங்கள் திறமையின் வாயிலாக சாதனைகள் புரிய ஆசைப்படுகிறீர்களா? உங்கள் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள மௌனம் பெருமளவில் துணை புரிகிறது. மௌனத்தின் போதே மனதில் புதுப்புது எண்ணங்கள் உதயமாகின்றன. மௌனத்தின் போதே உலகைப் புரிந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. மௌனத்தின் போதே பேச்சினால் செலவாகும் சக்தி, செலவிடப்படாமல் உங்களுக்குள் தங்குகிறது. மௌனத்தின் போதே உங்களுக்கு அபரிமித சக்தி ஊற்றெடுக்க ஆரம்பிக்கிறது. எனவே... காக்க... காக்க... மௌனம் காக்க!

மௌனத்தின் வாயிலாக உலகை வென்ற இருவரை நினைவு கூர்வோமா?

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

மௌனத்தின் மூலமாகவே தன் ஆன்ம பலத்தைப் பெருக்கி அஹிம்சைக் கொள்கையைத் தீவிரமாகக் கடைப்பிடித்தவர், நம் மஹாத்மா. தன் துணைவியார் கஸ்தூரிபா அம்மையார் உள்பட தன் ஆஸ்ரமத்தில் அனைவரையும் தினமும் சில மணித் துளிகள் மௌனமாக இருக்கச் சொல்லி வலியுறுத்துவாராம். அதனால் தான் பிரிட்டிஷாரின் வன்முறைகள் தலைவிரித்து ஆடிய நேரத்திலும் அவரால் அமைதி காக்க முடிந்தது.

‘மௌனம்’ என்றதுமே நம் மனதில் நிழலாடுபவர் கௌதம புத்தர். மௌனமாகத் தவநிலையில் அமர்ந்திருக்கும் அவரது திருக்கோலமே நம் மனதில் இனம் புரியாத ஒரு அமைதியைத் தோற்றுவிக்கும்.

மருத்துவ ஆராய்ச்சியின்படி மௌனமாக இருக்கும் நேரங்களில் அட்ரீனல் சுரப்பி நிதானமாக செயல்படுகிறது. அட்ரீனல் சுரப்பி அதிகம் சுரப்பதால் தான் இரத்தக் கொதிப்பு, இருதய நோய், தூக்கமின்மை, உடல் அசதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மௌனமாக அமைதியாக இருந்து மன அலைச் சூழல் எண்ணிக்கை பீட்டா நிலையிலிருந்து (40-14) ஆல்ஃபா நிலைக்கு (13-8) கொண்டு வரும் போது மனம் அமைதிப் படுகிறது. மனம் அமைதியாக இருக்கும் போது அட்ரீனலும் அளவாக சுரக்கிறது. எனவே உயிர்க்கொல்லி நோய்களான இரத்தக் கொதிப்பு, இருதய நோய் போன்றவற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள, மௌனம் காத்தல் அவசியம் அல்லவா?

சரி... மௌனத்தின் அவசியத்தைத் தெரிந்து கொண்டீர்கள், உங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க முடிவு செய்து விட்டீர்கள். இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

தினமும் காலை அல்லது மாலையில் உங்களுக்கு ஏற்ற நேரத்தில் ஒரு இருபது மணித்துளிகள் தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். தியானம் என்பதே மௌனத்துடன் இணைந்ததுதானே. ஒருநாள் காலை நேரம், ஒரு நாள் மாலை நேரம் என்றில்லாமல் ஒரே நேரமாக செய்து வருவதே நல்லது. அப்போதுதான் தியான நேரத்திற்கு இடையில் உள்ள இடைவெளி நேரம் சமமாக இருக்கும்.

மாதம் ஒரு நாளாவது, அதில் குறைந்தது ஐந்து மணி நேரமாவது மௌன விரதம் இருந்து பாருங்கள். வீடுகளில் சில பெரியவர்கள் பெளர்ணமி நாளில் மௌன விரதம் இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ‘பௌர்ணமியில் மௌனமிருந்தால் பலம் கூடும்’

Our Websites

www.chennailibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

என்பார்கள். எனவே ஒரு நாள் மௌனத்தைப் பெளர்ணமி நாளாகக் கூட தேர்வு செய்து கொள்ளலாம். இரட்டிப்புப் பலன் உறுதி.

நாள்தோறும் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரங்கள் யாருடனும் பேசாமல் மௌனமாக இருந்து உங்கள் சுயமுன்னேற்றம் குறித்து சிந்தித்து செயல்பட்டுப் பாருங்கள். பாட்டு, நடனம், ஓவியம், எழுத்து ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒன்றில் திறமையை வெளிப்படுத்தும் வண்ணம் உங்களை ஈடுபடுத்திப் பாருங்கள். ஒரு சில மாதங்களிலேயே முன்னேற்றம் தெரிவதை கண்கூடாகக் காணலாம்.

இத்துணை சிறப்பு வாய்ந்த மௌனத்தின் தினம் தினம் கடைப்பிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். “உரையாடலில் தலைசிறந்த கலை மௌனம்” என்கிறார் ஹேஸ்லிட் எனும் அறிஞர்.

எனவே, வாழ்க்கையில் ஒரு உயர்ந்த ஸ்தானத்தைப் பிடிக்க விரும்பினால், உங்களை நீங்களே உயர்த்திக் கொள்ள விரும்பினால் இன்றிலிருந்து... இப்போதிருந்தே மௌனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். மௌனமாக இருந்து உலகத்தின் போக்கைப் பார்வையாலேயே கிரகியுங்கள். உலகத்தின் பார்வை ஒட்டுமொத்தமாக உங்கள் மீது நிச்சயமாகத் திரும்பும்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in