

எது ஆனந்தம்?

எது ஆனந்தம் என்பதை தெரிந்துகொள்வதற்கு முன்பு அகங்காரம் என்றால் என்ன என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

அகங்காரம் என்றால் ஏதோ ஒரு வகையில் மற்றவர்களை விட நான் உயர்வாகவே இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை அகங்காரம் என்கிறோம். (அழகு, அறிவு, பணம், போன்றவை.)

அப்படியென்றால் அகங்காரமற்ற மனம் எப்படி feel பண்ணும் என்றால் எதையும் உயர்வாகவும் எதையும் தாழ்வாகவும் நினைக்காமல் அத்தனையும் சமமாக ரசிக்கின்ற திறன் கொண்ட ஒரு feel தான் அகங்காரம் இல்லாத மனம்.

நமக்கு ஒரு கஷ்டம் வந்தால் கஷ்டத்தோடு வாழ முடியாது . நம் இயல்பே ஆனந்தமாக வாழ்வது தான் . நம் இயல்பே சமாதானமாக, சந்தோசமாக வாழ்வது தான். அப்படி இருக்கும்போது மனதுக்குள் ஒரு சின்ன துக்கம் வரும்போது மனம் கொந்தளிக்கிறது. சமாதானத்தை தேடி அலைகின்றது .

உண்மையில் நமது எண்ணங்கள் தான் துக்கத்துக்கு காரணம் . ஆதலால் எண்ணங்கள் வழியாகத்தான் சமாதானத்தை ஏற்படுத்த முடியும் . அப்படி என்றால் எந்த மாதிரியான எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்து நம்மை நாம் சமாதானம் செய்து கொள்கிறோம் என்பதுதான் இங்கு concept ஏ. (உ) சின்ன வயதில் இருந்து ஊறிப்போன பழக்கம் - யாராவது கிள்ளும் போது அழுவோம் . அம்மா வந்து கேட்கும்போது அந்த மாமா என்னை கிள்ளி விட்டார் என்போம். அப்போது அம்மா அந்த மாமாவை ஓங்கி அடிப்பது போல் பாவனை செய்வாள் . உடனே குழந்தை தானும் அடிப்பது போல் செய்து சமாதானம் செய்து கொள்ளும். இதில் தன் அகங்காரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டு , அகங்காரத்தை satisfy செய்துகொண்டு , அதாவது . ஈகோ அடி வாங்கும் போது துக்கம் வந்தது .

இப்போது ஈகோவை கூட்டி அடுத்தவரை அடித்து satisfy ஆகிறது. பொதுவாகவே நாம் எல்லோரும் இதுபோல்தான் செய்கிறோம். இதில் ஆனந்தப்படும் கொள்கிறோம். ஈகோவை satisfy செய்வதால் வரும் எந்த ஒரு சுகமும் சுகமே கிடையாது . அது ஆனந்தமே அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும் .

உதாரணம் -மேலதிகாரி திட்டி விட்டால் உடனே நமக்கு துக்கம் வரும். அவரை எதிர்த்துப் பேச முடியாது. உடனே மனதில் கற்பனை செய்து கொள்வோம். எனக்கும் ஒரு காலம் வரும் . உன்னைவிட பெரிய ஆளாவேன் என்றும், தன் கீழ் அவர் வேலை பார்ப்பது போலும் , தான் அப்போது அவரைத் திட்டுவது போலும் , மனதுக்குள் கற்பனையை ஓடவிட்டு சமாதானம் செய்து கொள்கிறோம் .இல்லையென்றால் மேலதிகாரி திட்டியதால் மிகவும் சோர்வாக இருக்கும்போது , நண்பன் நம்மிடம், போடா அவன் ஒரு லூசு, கிறுக்கு , அவன் திட்டி விட்டான் என்று நீ வருத்தப்படாதே என்று அவரை திட்ட திட்ட இவனுக்குள் ஒரு சுகம் . இவனுடைய ஈகோவுக்கு ஒரு satisfaction கிடைக்கிறது.

இப்படி அகங்காரத்தை satisfy பண்ணி பண்ணி சமாதானப்படுத்திக்கொண்டே வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

மேலும் சிலர் தங்களுக்கு என்ன கஷ்டம் வந்தாலும் அழமாட்டார்கள். ஆனால் மனதுக்குள் இதற்கெல்லாம் அழலாமா . என்ன நடந்தாலும் நான் அழ மாட்டேன் . துக்கம் வந்தாலும் அடக்கி வைத்துக் கொள்வது . வெளியில் ஜம்பமாக , சிரிப்பது போல் காட்டிக்கொள்வது. இது ஒரு சமாதானமான ஒரு technique. இப்படி அகங்காரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டு சமாதானமாகும் முயற்சித்தான் எல்லோரும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். இது நிரந்தர தீர்வு கிடையாது . தற்காலிகமாக இப்போதைக்கு ஒரு சமாதானம் போல் தோன்றும் .ஆனால் அகங்காரம் அதிகரித்து அதிகரித்து பிற்காலத்தில் மிகப்பெரிய மன நோயை ஏற்படுத்தும் அபாயம் இருக்கிறது.

அப்படி என்றால் எது ஆனந்தம்?

அகங்காரத்தை அழித்து கொண்டு நாம் அடையும் ஆனந்தம்.

அப்படி என்றால், எதுவும் உயர் வல்ல. எதுவும் தாழ்வில்லை . எல்லாவற்றையும்

சமமாக ரசிக்கும் மனம் என்ற feelல் இருப்பவன் தான் ஆனந்தமாக இருக்க முடியும்.

எப்படி என்றால் , வெற்றியை சுவையாக ரசிக்கும் மனம் தோல்வியையும் இன்னொரு சுவையாக ரசிக்கும். புகழை சுவையாக ரசிக்கும் மனம் யாராவது திட்டினாலும் அதையும் சுவையாக ரசிக்கும். ஏற்கனவே அகங்காரத்தை அழித்து விட்டார்கள். நான் உயர்வு என்ற உணர்வு கிடையாது.

உயர்வு தாழ்வு என்று எதுவும் இல்லாமல் , அனைத்தையும் , இது ஒரு சுவை என்றால் அது ஒரு சுவை என்று எல்லாவற்றையும் சுவையாக அனுபவிக்க கற்றுக் கொண்டு விட்டால் அது அற்புதமான பேரானந்தமாக இருக்கிறது . அங்கே அகங்காரம் என்பதே இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

இது சாத்தியமா என்றால் ,கொஞ்சம் அகங்காரத்தை மூட்டை கட்டி வைத்துவிட்டு பார்த்தால் தெரியும் இது எவ்வளவு சூலபம் என்று. உதாரணம்- புகழ் என்பது வெறும் சப்தம் தானே . இகழும்போது அகங்காரம் இல்லையென்றால் அங்கேயும் அது சப்தம்தான் . புகழும்போது ஒரு emotional சப்தம் . இகழும் போது வேறொரு type emotion அவ்வளவுதான். புகழ் emotionஐ ரசிக்க முடியும் போது இகழ் emotionஐயும் ஏன் ரசிக்க முடியாது? கண்டிப்பாக ரசிக்க முடியும். Just mere sound என்ற உணர்வில் பார்த்தால் இரண்டும் சமம் தானே. எது நம்மை தடுக்கிறது என்றால் நான் என்ற உணர்வு.

யாராவது நம்மை புகழும்போது வரும் சந்தோஷம் நிச்சயமாக அகங்காரத்தில் வரும் சந்தோசம்.

எனவே அகங்காரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டு நாம் படும் ஆனந்தம் ஆனந்தமே கிடையாது . மிகப்பெரிய படுகுழியில் தள்ளிவிடும் என்பதை புரிந்து கொள்வோம். அகங்காரத்தை சிதைத்துக்கொண்டால் , எது நடந்தபோதும் சுகமாக ,சுவையாக, ஆனந்தமாக இருக்கலாம் . உண்மையான ஆனந்தத்தை நாம் அனுபவிக்க முயல்வோம்.