# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-2, எண்-3, மார்ச்-2007 | விபஸ்ஸனா தியான மையம்
மாதப் பத்திரிக்கை | தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

**தம்மம் பேசுகிறது**

ந அத்தஹேது ந பரஸ்ஸ ஹேது, ந புத்தமிச்சே$^{2}$ ந த$^{4}$னங் ந ரட்ட$^{2}$ங்;
ந இச்சே$^{2}$ய்ய அத$^{4}$ம்மேந ஸமித்$^{3}$தி$^{4}$ம்மத்தநோ, ஸ ஸீலவா பஞ்ஞுவா த$^{4}$ம்மிகோ ஸியா.

எவரொருவர் தனக்காகவோ அல்லது பிறர்க்காகவோ மகன்களுக்கோ, செல்வத்திற்கோ அல்லது அரசாட்சிக்கோ விருப்பங்கொள்ளவில்லையோ, நெறியற்ற வழியில் வெற்றிக்காக விருப்பமில்லையோ அவரே, உண்மையாக, அறவோராகவும், அறிஞராகவும், நெறியுடையவராகவும் இருக்கிறார்.

- தம்மபதம் 84

## தன்னைக் கவனித்தலும் தன்னைத் திருத்தலும்

திரு ச. நா. கோயங்கா

[வாஷிங்டனிலுள்ள ஸீட்டில் நகரில் North Rehabilitation facility (NRF)ல் 2002 கோடையில், இறுதியாக நடக்கவிருக்கும் ஆண்கள் முகாமில், கூடியிருந்த கூட்டத்தில் ஆற்றிய உரையின் தழுவல்.]

நண்பர்களே, இந்தக் காலை நேரம் இங்கே உங்கள் அனைவருடனும் இருப்பதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நீங்கள் இப்பயிற்சி முறையை நன்கு செய்து பார்த்திருக்கிறீர்கள்; நீங்கள் நல்ல பலன்களையும் பெற்றிருக்கிறீர்கள். இப்போது நீங்கள் அப்பயிற்சியைப் பாதுகாக்க வேண்டும், அன்றாட வாழ்வில் அதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மிக முக்கியமானது என்றாலும், வெறுமனே ஒரு பத்து நாள் முகாமில் கலந்துகொள்வது போதாது. ஒரு அநுபவமிக்க வழிகாட்டியின் கீழ் பயிற்சி செய்வதன்மூலம் இப்பயிற்சி முறையை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள். இப்போது, வாழ்க்கையில் அதைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது. உங்களை வேறு எவரும் திருத்த முடியாது; நீங்கள் தான் உங்களைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்; நீங்கள் தன்னைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களையே நீங்கள் ஆய்வு கொண்டே இருங்கள்; உங்களையே நீங்கள் திருத்திக் கொண்டே இருங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி செய்ய இரண்டு பெரும் நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். ஒரு நண்பர் உங்களது சொந்த மூச்சும், மற்றொரு நண்பர் உங்களது உடம்பில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளும் ஆகும். மேலும் மேலும், இப்பயிற்சி முறையில் நீங்கள் நிலைபெற்று விடுவீர்களானால், இவ்விரு நண்பர்களும் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு உதவிசெய்ய அங்கே இருப்பார்கள். மனம் ஏதோவொரு எதிர்மறைச் சக்தியால் சமநிலையில்லாமலிருக்கும் போதெல்லாம், உங்களது மூச்சு தனது இயல்புநிலை இழப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அது(மூச்சு) சற்றே கடினமாகவும், சற்றே வேகமாகவும் இருக்கும். "உங்கள் மனதில் ஏதோவொரு தவறு இருக்கிறது, பாருங்கள்" என்று உங்களுக்கு அது ஓர் எச்சரிக்கை விடுக்கிறது. நீங்களும் உங்கள் மனதை மேலும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவர முயல்வீர்கள்.

இரண்டாவது நல்ல வழிகாட்டியும் நண்பனும் ஆக இருப்பது உங்கள் உணர்ச்சிகளே, இப்பத்து நாட்கள் எதைப்பற்றிக் கற்றுக்கொண்டீர்களோ, அத்தூல உணர்ச்சிகளே. ஏதாவது ஒரு எதிர்மறைப் பண்பை நீங்கள் தோற்றுவிக்கக் காணும் போதெல்லாம், உங்கள் எதிர்மறைப்பண்பின் முதலாவது பலிப்பொருள் நீங்கள்தான் என்பது உங்களுக்கு நன்றாகவே தெளிவாகும். கோபமோ, வெறுப்போ, தீய எண்ணமோ, பகைமையோ நீங்கள் தோற்றுவித்தவுடனே, நீங்கள் ஒரு நல்ல விபஸ்ஸனா ஸாதகராக இருப்பதால், உடம்பு முழுவதும் ஒரு எரிச்சல் உனர்ச்சி இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, இறுக்கங்கள் உண்டாகின்றன. துன்பம்தான்! "நான் என்னையே துன்பத்திற்குள்ளாக்குகிறேன், பாருங்கள்."

உடனடியாக, உள்ளச் சமநிலையோடு நீங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கிறீர்கள் மூச்சைக் கவனிக்கிறீர்கள். மனதின் சரியான சமத்துவ நிலையையும், மனதின் சரியான சமநிலையையும் பராமரிக்க நீங்கள் முயல்கிறீர்கள். எதிர்மறையிலிருந்து நீங்கள் விடுபடுவதையும், நீங்கள் காண்கிறீர்கள். உங்கள் மனம் மென்மேலும் தூய்மையடைகிறது; மனம் தூய்மையாகும் போது, அன்பு நிறைந்ததாகவும், கருணை நிறைந்ததாகவும், நல்லெண்ணம் நிறைந்ததாகவும், பொறுமை நிறைந்ததாகவும் ஆகிறது என்பது இயற்கையின் விதியாக இருக்கிறது. மனத்தூய்மை பாதுகாக்கப்படுமானால், இப்பண்புகள் தோன்றும்.

இனிமேல் அழுக்குகளே இல்லாத அளவிற்கு, இப்பத்து நாட்களில், நீங்கள் மிகவும் முழுமையுள்ளவராவீர்கள் என்பதல்ல. ஓ, அப்படியல்ல.. பழைய பழக்கப் பாங்குகள் இன்னும் அப்படியே இருக்கின்றன; அவை தொடர்ந்து எழும்; ஆனால், அவற்றிலிருந்து

வெளியேற உங்களுக்கு உதவும் ஒரு பயிற்சிமுறையை நீங்கள் இப்போது பெற்றிருக்கிறீர்கள். அவை பெருகி உங்களை அதிகாரம் செய்ய நீங்கள் அனுமதிக்காதீர்கள். உள்ளே ஆழத்தில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதை நீங்கள் பார்க்காத போது, "யாரோ என்னைத் திட்டி விட்டார்கள்" என்று வெளியில் நடக்கும் நிகழ்ச்சியை மட்டுமே நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். அந்த எண்ணமே உங்கள் மனதில் மேலோங்கி இருக்கும் - "இன்னின்னார் என்னைத் திட்டி விட்டார்கள்; எனவே தான், எனக்குக் கோபம் வருகிறது" என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்களுக்கே தீங்கு செய்து கொள்வதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், நீங்கள் இவரைத் திருப்பித் தாக்கவும், பழிவாங்கவும், துன்புறுத்தவுமே கோபத்தைத் தோற்றுவிக்கிறீர்கள். முதலில் உங்களுக்குத் தீமை செய்து கொள்ளாமல், நீங்கள் எவர்க்கும் தீமை செய்ய முடியாது. ஒருவர்க்குத் தீமை செய்ய, உங்களது மனதில் இதுவோ அதுவோ - அழுக்கு ஒன்றை நீங்கள் தோற்றுவிக்க வேண்டும். கோபம், வெறுப்பு, தீய எண்ணம், காமம், பயம், ஆணவம் போன்ற ஏதாவதொரு அழுக்கை நீங்கள் மனதில் தோற்றுவிக்கும் போதெல்லாம், நீங்கள் துன்பத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள். நீங்கள் உங்களுக்கே துன்பம் செய்ய விரும்பமாட்டீர்கள். எனினும், அறியாமையால், மனதின் அடித்தளத்தில் நடப்பது என்னவென்று அறியாமல், அழுக்குமேல் அழுக்கையும், களங்கத்தின்மேல் களங்கத்தையும், மேன்மேலும் கோபம், பகை, பொறாமை,, ஆணவத்தையும் நீங்கள் தோற்றுவிக்கிறீர்கள். அந்த நேரத்தில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் உணர்ச்சிகளே, உங்களை மிகவும் துன்புறச் செய்கின்றன.

விபஸ்ஸனா கற்றுக்கொள்வதற்கு முன், ஒரு சூழ்நிலையில், ஒரு குறிப்பிட்ட மாதிரி நீங்கள் எதிர்ச்செயல்புரிவது வழக்கம். இப்போதும், அதைப் போன்ற சூழ்நிலை எழுந்துள்ளது, "அதே முறையில் நான் எதிர்வினை செய்கிறேனா அல்லது எனது நடத்தையில் ஏதாவது நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?" என நீங்கள் உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இப்போது தன்-விழிப்புணர்வாலும், தன்னாய்வினாலும், நீங்களே உங்களுக்கு சொந்தத் தலைவராகிறீர்கள். உங்களை வேறு எவரும் திருத்த முடியாது, நீங்களே உங்களைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்களை எச்சரிக்கை செய்ய வேறு எவர்க்கும் தேவை இருக்காது.

"ஓ, பாருங்கள், நான் செய்வது ரொம்பத் துன்பம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது. நான் எனக்கே துன்பம் செய்துகொள்கிறேன். எனக்குத் துன்பமிழைக்காமல், நான் வேறு எவர்க்கும் துன்பமிழைக்கமுடியாது. எதிர்மறையை நான் தோற்றுவிக்கும் போது, நான் மிகவும் துன்புறுகிறேன். இத்துன்பத்தை நான் மற்றவர்களிடமும் காட்டுகிறேன். அந்த நேரத்தில் என்னோடு தொடர்புகொள்ளும் எவரும் துன்புறுகிறார்கள். சூழ்நிலை எல்லாமே மிக இறுக்கமாக மாறிவிடுகின்றது, முழுக்கத் துன்பந்தான்! என் வாழ்க்கை முழுவதும், நான் என்னையும் பிறரையும் துன்புறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறேன். சரியான வாழ்க்கை வழி இதுவன்று.

நான் இவ்வெதிர்மறைகள் இல்லாமலிருக்கும் போது, எனது மனம் தூய்மையானதாகவும், அன்பும், கருணையும், நல்லெண்ணமும் நிறைந்ததாகவும் இருக்கிறது. நான் அதிக அளவு அமைதியையும் இணக்கத்தையும் உணர்கிறேன். என்னைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை முழுவதுமே அமைதியும் இசைவும் நிறைந்த அதிர்வலைகளால் நிறைக்கபட்டதாக ஆகிறது. என்னோடு தொடர்புகொள்ளும் எவரும் அமைதியையும் இசைவையும் அநுபவிக்கிறார்கள். இதுவே வாழ்வின் சரியான வழியாகும்." என்று நீங்கள் உங்களுக்கே எச்சரிக்கை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது, ஒவ்வொரு நாளும், காலையிலும் மாலையிலும் நீங்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஏதாவது ஒருவகை உடற்பயிற்சியைச் செய்யக் கற்றுக் கொண்டு, அதை நீங்கள் பயிற்சி செய்யாவிட்டால் அது உங்களுக்கு எவ்விதப் பயனும் தராது; அதுபோலவே, இப்பயிற்சி முறையும் - இம்மனப்பயிற்சி முறையும், நீங்கள் தவறாமல் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், எவ்விதப் பயனும் தராது.

இந்த முகாமில், நீங்கள் கற்றுக்கொண்டுள்ள பயிற்சிமுறை, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு உதவும் ஒரு விலைமதிப்பற்ற மாணிக்கம் ஆகும். அதைப் பாதுகாத்து, நெறியில் முன்னேறுங்கள். உங்களுள் இப்பயிற்சி முறையை அநுபவிக்காதவர்களுக்கு நான் அறிவுரை வழங்குவது, உங்கள் வாழ்நாளில் பத்து நாட்களை ஒதுக்கப் பாருங்கள் என்பதே. சிறைச்சாலையிலிருப்பவர்கள் மட்டுமே கைதிகள் என்று நினைக்காதீர்கள். சிறைச்சாலை சுவர்களுக்கு வெளியிலிருப்பவர்களும் கூட கைதிகளாகவே இருக்கின்றார்கள். மிக ஆழமான அளவில், தங்கள் மனதின் தீமைதரும் பழக்கப்பாங்குகளால் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சிறைக்கைதியே. இந்தச் சிறையைவிட்டு வெளியே வாருங்கள். அழுக்குகளை விட்டு வெளியே வாருங்கள், வாழ்வை அநுபவியுங்கள்! உங்கள் வாழ்வில் ஒரு மிகப் பெரிய மாற்றத்தைக் காண்பீர்கள். என்னுடைய அநுபவத்தில் நான் அதிக அளவு அமைதிபெறுவதைக் கண்டேன், அது வாழ்வில் ஒரு முழுமையான மாற்றமாகவே இருந்தது. எனது அமைதியையும், இசைவையும் நான் பிறரோடு பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பினேன்; இப்போது உலகெங்கும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் அதைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். அவர்களும் பயிற்சி செய்து, அதேபலன்களைப் பெறுகிறார்கள். நீங்கள் மிகவும் அமைதியாக இருக்க இந்தப் பயிற்சி முறை உங்களுக்கு உதவுகிறது. இது உங்களுக்கும் நல்லது, பிறர்க்கும் நல்லது.

## விபஸ்ஸனாவின் அருட்பேறு [ஒரு கைதியின் அநுபவம்]

நலக்கேடு போலத் தோன்றும் நலம் என்னும் சொற்றொடர் பற்றி நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டுள்ளோம்; ஆனால், நமது வாழ்க்கையில், அதன் உண்மையான பொருளை அநுபவித்திருக்க மாட்டோம். 1997ம் ஆண்டு கேடு போலத் தோன்றும் ஓர் உண்மையான வாழ்த்து (நலம்) என்னவென என்னை உணருமாறு செய்த சூழல்களில், நான் தானே இருப்பதாகக் கண்டேன்!

அந்த நேரத்தில், வாழ்க்கையின் எந்தவொரு அம்சத்திலும் நான் நன்றாக இருக்கவில்லை. பல்வேறு நோய் நீக்கு முறைகளை நான் பார்த்து விட்டேன்; எதுவும் எனக்கு வேலை செய்வதாகத் தோன்றவில்லை. நான் கொண்டிருந்த அமைதியின்மை மற்றும் கவலையின் அளவானது, ஒரு கணம் அமைதி பெறுவதையே இயலாததாகச் செய்துவிட்டது. நான் எப்பொழுதும் ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டியிருந்தது; தனிமையிலிருந்து எதையும் செய்யாமலிருப்பது பயங்கரமானதாக இருந்தது. பிறரோடு எனக்குள்ள தொடர்புகள் ஏராளமான பொய்யையும் கோபத்தையும் உள்ளடக்கியதாக இருந்தது; நான் கொடுக்க வேண்டியது எல்லாம் அதுவாகவே இருந்ததால், நான் திரும்ப வாங்கியது எல்லாம் அதுவாகவே இருந்தது. விலக்குதல்களும் இருந்தன என்பது உண்மை தான். நான் அவர்களிடம் எவ்விதம் நடந்து கொண்டேன் என்பதைப் பார்க்காமல் சிலர் என்னிடம் அன்பாகவே இருந்தனர்.

என்னுள்ளே ஓர் எரியும் நெருப்புப் பந்தை நான் உணர்வது வழக்கம். ஒரு நாள் இந்த நெருப்புப் பந்து வெடித்துச் சிதறி, என்னையும் மற்றவர்களையும் ஒரு பெரிய துன்பத்திற்கு ஆளாக்குமோ என்ற பயத்தோடு நான் வாழ்ந்து வந்தேன். இந்த மகிழ்ச்சியற்ற நிலையிலிருந்து வெளியேறும் ஒரு வழியை நான் எல்லா இடங்களிலும் தேடிப் பார்த்துவிட்டேன்; ஆனாலும், எவ்விடத்திலும் வழி காணப் படவில்லை. அறிவு சார்பளவில் அறிவுரைகளை நான் ஏராளமாகக் கேட்டு விட்டேன்; ஆயினும், அதிலிருந்து எந்தவொரு பலனுமில்லாமல் நான் அப்படியே மிகவும் துன்புற்றுக் கொண்டு தான் இருந்தேன்.

மனிதர்களில் இருக்கும் மிக நல்லனவற்றை வெளிக் கொணர்வதற்கு நன்கு அறியப்படாத ஓர் இடமாகிய, இந்தியாவிலுள்ள டில்லியில் இருக்கும் திஹார் சிறைச்சாலையின் உள்ளே, இந்த மனநிலை அமைப்போடு நான் தானே இருப்பதைக் கண்டேன். இப்போது எனது துன்பத்திற்கு முடிவே இல்லை; மிகவும் மோசமான எனது இராக்கனவு உண்மையாகிவிட்டது. ஒரு பௌதிக எல்லைக்குள்ளேயே நான் உண்மையாகவே கட்டுப்பட்டு இருந்தேன்; நான் விரும்பியபடி நடமாடவும் முடியவில்லை. எனக்கு மிகமோசமானது எதுவும் நடக்கக் கூடாது என்று நான் நினைத்த போது அப்படியே அவை நடந்தன. ஒரு பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாமில் நான் போய்ச் சேர்ந்தேன். அங்கே, இன்னும் மிகச்சிறிய ஓர் அறைக்குள்ளே நான் கட்டுப்பட்டுக் கிடக்க நேர்ந்ததோடல்லாமல், பேசாமல் பலமணி நேரம் உட்கார வேண்டியும் இருந்தது.

அந்த தியான முகாமிற்குள் நான் எப்படிச் சென்றேன் என்பது பற்றிய ஒரு சிறிய கதையே இருக்கிறது. நான் சிறையில் வாழுகின்றபோது, பிறர்க்குத் தியானம் போதிக்க வேண்டும் என்ற இந்த எண்ணம் எனக்கு எழுந்தது. தியானப் பயிற்சிகளின் எல்லா வகைகளைப் பற்றியும் நான் கற்றும் படித்துமிருந்தேன்; நான் என்னையே ஒரு நிபுணர் என்றும் நினைத்துக் கொண்டு, அதிகாரிகளிடம் நான் பேசினேன், எனது தியான அறிவைக் கொண்டு அவர்களை நம்பச் செய்தேன். நான் தியானத்தை மற்றவர்களுக்கும் போதிக்க அநுமதிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டேன். அவர்கள் தியானம் போதிக்கும் இடம் ஒன்று, ஏற்கனவே, சிறைச்சாலையில் இருப்பதாக, அதிகாரிகளுள் ஒருவர் அன்போடு என்னிடம் தெரிவித்தார். வேண்டுமானால், நான் சென்று, முதலில் பார்த்துக் கொள்ளுமாறு கூறினார். நானும் அவ்விடம் சென்று, புன்னகையும் மகிழ்ச்சியும் கலந்த முகங்களைக்கண்டு ஆச்சரியப்பட்டேன். நானே இந்த தியானத்தை கற்றுக்கொள்வதற்குப் போதிய தெம்பையும் அவர்களது முகம் எனக்கு ஊட்டியது. ஆனாலும், நான் என்னையே ஒன்றில் சிக்க வைத்துக் கொண்டேனே என்பதை நான் உணர முடியவில்லை.

முகாமின் அட்டவனையை அறிமுகப் படுத்தியவுடனேயே, அமைதியையும் இசைவையும் காணும் எனது ஆசை ஒரு பெரிய ஆட்டங்கண்டது. இரண்டாவது நாளுக்குள், நான் கொண்டிருந்த அமைதியும் இசைவும் மெதுவாக என்னை விட்டு விலகியது; நான் இதற்கு முன்பு இதுவரை அநுபவிக்காத வேதனை வந்து விட்டது. நான் எழுந்து ஓடி விடலாம் என நினைத்தேன்; ஆனால், நான் ஒரு பெரிய தியான ஸாதகர் என்று சிறை அதிகாரிகளை நம்பச் செய்து விட்டதால், அவ்வாறு செய்ய எனக்கு வெட்கமாக இருந்தது. நான் ஓடிப் போனால், அவர்கள் என்னைப் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள் என்றும், அது போல நிகழ்ந்து விடக் கூடாது என்றும் நான் இருந்தேன்.

நான் ஆசிரியரிடம் சென்று, இந்த வேதனையைப் பற்றித் தெரிவிப்பேன். சமநிலையோடு அதனைக் கவனிக்குமாறு அவர் என்னிடம் கூறுவார்; நானும் எப்படியோ அதனையே செய்து வந்தேன் என நினைத்தேன் - ஆனாலும் சதா அது நீங்க வேண்டும் என்ற நினைப்போடு. விழிப்புணர்வும் உற்று நோக்கலும் எனக்கு ஒன்றாகவே பட்டன. அவ்வேதனை போகவேண்டும் என்று விரும்பாமல் அவ்வேதனையைப் பற்றி விழிப்பாக இருக்கும் நிலைமைக்குள் நான் செல்லவில்லை; ஆசிரியர் குறிப்பிடும் சமநிலையோடு கூடிய உற்று நோக்கல் என்பது இதுதான் என்பதை நான் பின்னால் கண்டு கொண்டேன்.

இதுபோல, ஒன்பது நாட்கள் கழிந்தன; எதுவும் நிகழவில்லை; அல்லது அப்படி நான் நினைத்தேன்! பத்தாவது நாள் மதிய உணவிற்கு முன்பான கடைசி அமர்வு; அந்த அமர்வின் போது எனது உலகைத் தலைகீழாக மாற்றிய ஏதோவொன்று நிகழ்ந்தது (இம்முறை சரியான திசையில் மேல்நோக்கி) திடீரென்று, நான் உள்ளிருப்பது போல உணர்ந்து வந்த நெருப்புப் பந்துருண்டையில் துளை ஏற்பட்டு, நெருப்புப் பொறிகள் வெளியேறின; ஓசையோடு நானிழுக்கும் மூச்சை அந்த இடம் முழுவதுமே கேட்கும் படியாக, அந்த அளவு அழுத்தமானதாக அது இருந்தது. அதிலிந்து வெளியேறிய கழிபொருளையும், அது தீர்ந்ததும் நான் எப்படி தளர்த்திக்கொண்டேன் என்பதும் நம்ப முடியாததாகவே உள்ளது. அது உண்மையாகவே நிகழ்ந்ததா என்று பார்க்க, அமர்வின்போதே, நான் பல முறை கண்களைத் திறந்து பார்த்தேன்; நான் கண்களைத் திறந்த ஒவ்வொரு முறையும், இக்காலமெல்லாம் சரியாகவே நடந்ததாகவும், நான் மட்டுமே அது எல்லாமே தவறாக இருப்பதாகக் கண்டதாகவும், இந்த உலகம் வரவர பயமற்றதாகவே தெரிந்தது. ஒரு குழந்தை ஆனந்தத்தில் கத்தியதைப் போல நானும் கத்தினேன்; ஆனாலும், பெரும்பாலும் துயர் தணிவினால் தான்; எனது உடம்பும் மனமும் அது போல லேசானதாகவோ அல்லது அமைதியானதாகவோ இருப்பதாக ஒரு போதும் உணர்ந்ததில்லை. பின்பு ஒவ்வொன்றும் பொருள்படத் தொடங்கியது; நான் திஹார் சிறைக்கு ஏன் வந்தேன் என்றும் காரணம் எனக்குப் புரிந்தது.

அந்த நாளிலிருந்து அது ஒரு பயணமாக ஆகி விட்டது. எல்லாமே நல்லதாகவும் மாறி விட்டது. இறுதியாக வாழ்க்கை ஒரு நோக்கத்தையும், வழியையும் பொருளாகக் கொண்டுள்ளது. முதலாவது முகாமில் நான் அநுபவித்தது, அந்த நேரத்தில், ஒரு குண்டு போட்டதாகவே காணப்பட்டது. உண்மையாகவே, அது முதலாவதாக வைத்த சிறிய அடி மட்டுமே; ஆனால் துன்பம் மிக ஆழமான வேர்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு அடியும் எனக்கு மேலும் சிறிதளவு துன்ப நீக்கத்தை கொணர்கிறது என்பதை நான் தெளிவாகவே என் வாழ்க்கையில் உணர்கிறேன் என்பதும், தொடர்ந்து செய்யுமாறு அது என்னை ஊக்குவிக்கிறது என்பதும் நல்லது தான். இறுதியாக, மெதுவாக இருப்பினும் நிச்சயமாக, ஏதோவொன்று எனக்காக, உண்மையாகவே, வேலை செய்கிறது என்பதையும் நான் கண்டு கொண்டேன்.

எனக்கு நல்லதென்றுபடும் எவற்றையும், கற்றுக் கொடுப்பவர் யார் என்று பாராமல், கற்றுக்கொள்ள நான் எப்போதும் தயாராகவே இருந்து வருகிறேன். விபஸ்ஸனாவினால் நான் பலனடைந்து வருவதனை நான் உணர்கிறேன் என்பதற்கு ஒரு

காரணம் யாதெனில் இதுதான். உண்மைக்காகவே உண்மையை ஒப்புக் கொள்வதற்கு உண்மையாகத் தேடுபவர் ஒருவர் திறந்த மனதொடு இருக்க வேண்டும். என்றும், எந்தவித தனிப்பட்ட கருத்துகளையும் குறுக்கிட அனுமதிக்கலாகாது என்றும் நான் நினைக்கிறேன். இவ் வார்த்தைகளைப் படிக்கும் எல்லோரும் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைக் காண்பார்களாக, எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக.