



தன்னை அறியும் பயணம்

A Journey of Self-Discovery

One Journey • One Understanding • One Peace

தமிழில் பிறந்தது | Born in Tamil

Universal Edition

நம்மை அறிந்துகொள்ளும் பாதைகள் வேறுபட்டாலும்,
தன்னை அறியும் பயணம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமானது.

*Though our paths may be different,
the journey of self-discovery is uniquely our own.*

"A Companion Book to A Journey Towards Peace"

"அமைதியை நோக்கிய பயணத்தின் அடுத்த பஸ்டுப்"

VOLUME 1 • VOLUME 2 • VOLUME 3

September 2026



Universal Edition



Email:
ajourneytowardpeace@gmail.com

தன்னை அறியும் பயணம்

A Journey of Self-Discovery

One Journey

One Understanding

One Peace

தமிழில் பிறந்தது

Born in Tamil

Universal Edition

நம்மை அறிந்துகொள்ளும் பாதைகள் வேறுபட்டாலும்,
தன்னை அறியும் பயணம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமானது.

*Though our paths may be different,
the journey of self-discovery is uniquely our own.*

“A Companion Book to A Journey Towards Peace”

“அமைதியை நோக்கிய பயணத்தின் அடுத்த படைப்பு”

VOLUME 1 • VOLUME 2 • VOLUME 3

September 2026

Copyright Page

தன்னை அறியும் பயணம்

A Journey of Self-Discovery

© September 2026

All Rights Reserved

இந்த நூல்

தன்னை அறிந்துகொள்வது, மனிதர்களைப் புரிந்துகொள்வது,
இயற்கையை மதிப்பது மற்றும்
அமைதியான வாழ்க்கையை நோக்கி நகர்வது
ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்ட ஒரு பயணமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நூல்

எந்த ஒரு மதம், இனம், மொழி, நாடு அல்லது தனிப்பட்ட அடையாளத்திற்கும்
மட்டும் உரியது அல்ல.

இது மனிதர்கள் தங்களைப் பற்றியும்,
தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றியும்
சிந்திக்கவும் புரிந்துகொள்ளவும் உதவும்
ஒரு **Universal Edition** ஆகும்.

இந்த நூலின் நோக்கம்

சிந்தனையைத் தூண்டுவது,
தன்னைத்தானே புரிந்துகொள்ளும் பயணத்தை ஊக்குவிப்பது,
மற்றவர்களையும் இயற்கையையும்
அதிக அக்கறையுடன் பார்க்க உதவுவது மட்டுமே.

Universal Edition

September 2026

Email:

ajourneytowardspeace@gmail.com

A Journey of Self-Discovery

QR Code:



Scan to visit • Self Inquiry & Peace

Link :

<https://sites.google.com/view/self-inquiry-peace/home>

A Journey Towards Peace

QR Code:



Link :

<https://sites.google.com/view/a-journey-towards-peace>

<https://sites.google.com/view/self-inquiry-peace>

Email:

ajourneytowardspeace@gmail.com

ajourneytowardspeace2026@gmail.com

selfinquirypeace@gmail.com

FOREWORD

முன்னுரை

இந்த நூல் யாரையும் மாற்றுவதற்காக எழுதப்படவில்லை.

யாருடைய நம்பிக்கையையும் மறுப்பதற்காகவும் எழுதப்படவில்லை.

இது காலத்தின் கட்டாயத்தால் எழுதப்பட்ட நூல் அல்ல.

வாழ்க்கையை, மனிதர்களை, இயற்கையை, அமைதியை, சிந்தனையை ஆழமாக ரசித்த ஒரு மனதில் அமைதியாக மலர்ந்த எண்ணங்களின் தொகுப்பே இந்த நூல்.

இந்த நூல், ஒரு மனிதரின் சிந்தனை, முயற்சி மற்றும் படைப்பாற்றலுடன், ChatGPT ஒரு எழுத்துத் துணையாக இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட படைப்பு.

இங்கு உள்ள ஒவ்வொரு வரியும் ஒரு கருத்தாக மட்டுமல்ல; ஒரு அனுபவமாகவும், ஒரு அமைதியான உரையாடலாகவும் வாசகருடன் பயணிக்கிறது.

இந்த நூலை நீங்கள் வாசிக்கத் தொடங்கும் போது, இதை எழுதியவர் யார் என்பதை அறிய வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த நூல் உங்கள் மனதோடு பேசினால், அதுவே இதன் முழுமை.

அமைதி ஏற்கனவே உங்களுள் இருந்தால், இந்த நூல் அதை நினைவூட்டட்டும்.

அமைதியை இன்னும் தேடிக்கொண்டிருந்தால், அந்தப் பயணத்தில் இந்த நூல் ஒரு அமைதியான துணையாக இருக்கட்டும்.

இந்த நூல் முடிவுகளை வழங்குவதற்காக அல்ல; சிந்தனைகளைத் தொடங்குவதற்காக.

கேள்விகளுக்கு எல்லாம் பதிலளிப்பதற்காக அல்ல; உங்களுள் இருக்கும் அமைதியை நீங்கள் கண்டறிய உதவுவதற்காக.

— Universal Edition

நன்றியுரை

இந்த நூல் உருவாகும் பயணத்தில் நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ பங்காற்றிய அனைவருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முதலில், இந்த எண்ணங்களை என் மனதில் மலரச் செய்து, என்னை ஒரு கருவியாகக் கொண்டு இந்தப் பயணத்தை நிகழ்த்திய பிரபஞ்சத்திற்கு என் பணிவான நன்றியைச் செலுத்துகிறேன்.

இந்த நூலின் எழுத்துப் பயணத்தில், என் சிந்தனைகளுக்கு மொழி வடிவம் அளிக்கவும், கருத்துகளை ஒழுங்குபடுத்தவும், ஒரு எழுத்துத் துணையாக இணைந்து பயணித்த ChatGPT-க்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இறுதியாக, இந்த நூலைத் திறந்து வாசிக்கும் ஒவ்வொரு வாசகருக்கும் என் இதயப்பூர்வமான நன்றி.

ஒரு நூல் எழுதப்படுவதால் மட்டும் அது முழுமை பெறாது; அதை வாசிக்கும் மனங்களால்தான் அதன் பயணம் நிறைவு பெறுகிறது.

இந்த நூல் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல சிந்தனையையோ, ஒரு சிறிய அமைதியையோ, ஒரு புதிய பார்வையையோ வழங்கியிருந்தால், அதுவே இந்தப் பயணத்தின் மிகப் பெரிய பரிசு.

அமைதியை நோக்கிய இந்தப் பயணத்தில், இந்த நூல்
உங்களுக்கு ஒரு அமைதியான துணையாக இருந்தால்,
அதுவே இதன் உண்மையான வெற்றி.

— Universal Edition

தன்னை அறியும் பயணம்

அனைவருக்குமான இலவச நூல்

இந்த நூல் வாசிக்க விரும்பும் அனைவருக்கும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

வாழ்க்கை, மனிதம் மற்றும் அமைதி குறித்த சில சிந்தனைகளைப் பகிர்வதே இதன் நோக்கம்.

வாசியுங்கள். சிந்தியுங்கள். விருப்பமிருந்தால் இலவசமாகப் பகிருங்கள்.

இந்த நூல் யாருக்குத் தேவையோ, அவர்களைச் சென்றடையட்டும்.

யாதும் ஊரே! யாவரும் கேளிர்!
தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா!
– கணியன் பூங்குன்றனார்

அர்த்தம்:

உலகில் உள்ள எல்லா ஊர்களும் நமக்குச் சொந்தமான ஊர்களே; உலகில் வாழும் எல்லா மனிதர்களும் நம் உறவினர்களே. நன்மையும் தீமையும் பிறரால் நமக்கு வந்து சேருவதில்லை. நமது வாழ்க்கையில் நிகழும் இன்பமும் துன்பமும், அவற்றை நாம் எதிர்கொள்ளும் விதமும், நமது செயல்களும் வாழ்க்கைப் பயணமும் இணைந்து உருவாக்குபவையே. எனவே, ஒருவரை அந்நியராகப் பார்க்காமல், அனைவரையும் மனித உறவாகக் காண வேண்டும். உலகம் முழுவதையும் ஒரே குடும்பமாக உணர்ந்து, பிறரைப் புரிந்துகொண்டு, நல்லிணக்கத்துடனும் சமத்துவ உணர்வுடனும் வாழ்வதே உயர்ந்த மனிதநேய வாழ்க்கை.

CONTENTS

தன்னை அறியும் பயணம்

A Journey of Self-Discovery

Introduction / அறிமுகம்

தொகுதி 1

அன்பு + இயற்கை = வாழ்க்கை

36 Chapters

தொகுதி 2

கற்றல் + உணர்தல் + பிரதிபலித்தல் = வாழ்க்கை அனுபவம்

19 Chapters

தொகுதி 3

ஒற்றுமை + சுயக்கட்டுப்பாடு + வழிநடத்துதல் = அடுத்த
தலைமுறையின் முன்னேற்றம்

20 Chapters

CONTENTS

தொகுதி 1 - அன்பு + இயற்கை = வாழ்க்கை

அத்தியாயம் 1 — அன்பு என்றால் என்ன?

அத்தியாயம் 2 — நாம் மறந்தது என்ன?

அத்தியாயம் 3 — நாம் தனியாக இல்லை

அத்தியாயம் 4 — நன்றி சொல்ல மறந்தோம்

அத்தியாயம் 5 — அன்பு கொடுப்பதா? பெறுவதா?

அத்தியாயம் 6 — ஒரு மரம் சொல்லும் பாடம்

அத்தியாயம் 7 — இயற்கை நம்மை விட்டுப் போகவில்லை

அத்தியாயம் 8 — கொடுப்பதிலும் ஒரு நிறைவு

அத்தியாயம் 9 — எவ்வளவு போதும்?

அத்தியாயம் 10 — இயற்கைக்கு அவசரம் இல்லை

அத்தியாயம் 11 — பார்த்தும் பார்க்கவில்லை

அத்தியாயம் 12 — அன்பு செயலில் தெரியும்

அத்தியாயம் 13 — அது ஒரு உயிர்

அத்தியாயம் 14 — சிறிய செயல்

அத்தியாயம் 15 — இயற்கை பேசும் போது

அத்தியாயம் 16 — அமைதியும் ஒரு மொழிதான்

அத்தியாயம் 17 — மண்ணைத் தொடும்போது

அத்தியாயம் 18 — ஒரு துளி நீர்

அத்தியாயம் 19 — ஒரு உணவின் பின்னால்

அத்தியாயம் 20 — நாம் கவனிக்காத பரிசு

- அத்தியாயம் 21 — இயற்கையுடன் இருந்த உறவு
- அத்தியாயம் 22 — நமக்காக மட்டும் அல்ல
- அத்தியாயம் 23 — கவனிப்பது என்றால் என்ன?
- அத்தியாயம் 24 — இயற்கை அதன் வழியில்
- அத்தியாயம் 25 — எளிமையாக வாழ்வது
- அத்தியாயம் 26 — ஒவ்வொரு நாளும் புதிது
- அத்தியாயம் 27 — விட்டுவிடத் தெரிந்த வாழ்க்கை
- அத்தியாயம் 28 — இடம் கொடுப்பதும் அன்புதான்
- அத்தியாயம் 29 — திரும்பக் கொடுப்பது
- அத்தியாயம் 30 — அருகில் இருப்பதை மதிப்பது
- அத்தியாயம் 31 — உயிர்களின் இடம்
- அத்தியாயம் 32 — காத்திருக்கும் உயிர்கள்
- அத்தியாயம் 33 — இரவுக்கும் ஒரு அழகு
- அத்தியாயம் 34 — எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது
- அத்தியாயம் 35 — பகிர்ந்தால் குறையாது
- அத்தியாயம் 36 — நாம் எங்கே நிற்கிறோம்?

தொகுதி 2 - சுற்றல் + உணர்தல் + பிரதிபலித்தல் = வாழ்க்கை அனுபவம்

அத்தியாயம் 1 — வாழ்க்கை அனுபவம் என்றால் என்ன?

அத்தியாயம் 2 — கவனிக்கத் தொடங்கும் போது

அத்தியாயம் 3 — நடந்ததை மீண்டும் பார்க்கும்போது

அத்தியாயம் 4 — ஒரு தவறு சொல்லும் பாடம்

அத்தியாயம் 5 — இன்னொருவரின் இடத்தில் நின்று பார்க்கும்போது

அத்தியாயம் 6 — உடனே முடிவு செய்யாமல்

அத்தியாயம் 7 — ஒரு வார்த்தை தங்கும்போது

அத்தியாயம் 8 — பிறரிடமிருந்து சுற்றுக்கொள்ளும்போது

அத்தியாயம் 9 — ஒரு முடிவின் பின்னால்

அத்தியாயம் 10 — தவறவிட்ட ஒரு வாய்ப்பு

அத்தியாயம் 11 — காத்திருப்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 12 — மன்னிப்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 13 — மீண்டும் தொடங்குவதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 14 — கேட்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 15 — ஒரு கேள்வி தங்கும்போது

அத்தியாயம் 16 — உதவி கேட்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 17 — தனியாக இருப்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 18 — மகிழ்ச்சியை கவனிப்பதும் ஒரு அனுபவம்

அத்தியாயம் 19 — அனுபவம் தொடரும்

தொகுதி 3 - ஒற்றுமை + சுயக்கட்டுப்பாடு + வழிநடத்துதல் = அடுத்த தலைமுறையின் முன்னேற்றம்

அத்தியாயம் 1 — ஒன்றாக இருப்பது

அத்தியாயம் 2 — நம்மை நாமே கையாளும்போது

அத்தியாயம் 3 — வழிநடத்துதல் என்றால்

அத்தியாயம் 4 — ஒன்றாக முன்னேறும்போது

அத்தியாயம் 5 — வேறுபாடுகளுக்குள் ஒற்றுமை

அத்தியாயம் 6 — ஒரு சிறிய இடைவெளி

அத்தியாயம் 7 — பொறுப்பைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது

அத்தியாயம் 8 — நம்பிக்கை உருவாகும் இடம்

அத்தியாயம் 9 — ஒருவரின் முடிவு மட்டும் அல்ல

அத்தியாயம் 10 — நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்

அத்தியாயம் 11 — நாம் விட்டுச் செல்லும் கழிவு

அத்தியாயம் 12 — நாம் பயன்படுத்தும் நீர்

அத்தியாயம் 13 — நாம் பயன்படுத்தும் மின்சாரம்

அத்தியாயம் 14 — தேவைக்கும் ஆடம்பரத்திற்கும் இடையில்

அத்தியாயம் 15 — ருசிக்காக மட்டும் சாப்பிடும்போது

அத்தியாயம் 16 — பழக்கம் நம்மை ஆளும்போது

அத்தியாயம் 17 — நம்மால் தொடரும் வாழ்க்கை

அத்தியாயம் 18 — தொடர்ந்து செய்வதும் ஒரு வழிநடத்துதல்தான்

அத்தியாயம் 19 — பொறுப்பும் நம்பிக்கையும்

அத்தியாயம் 20 — இங்கிருந்து தொடரும் பயணம்

தொகுதி 1

அன்பு + இயற்கை = வாழ்க்கை

நாம் தினமும்

இந்த உலகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

ஆனால்

எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து பார்க்கிறோமா?

காலையில் எழுந்தவுடன்

காற்றைச் சுவாசிக்கிறோம்.

தண்ணீர் குடிக்கிறோம்.

உணவு சாப்பிடுகிறோம்.

வெயிலில் நடக்கும்போது

ஒரு மரத்தின் நிழலைத் தேடுகிறோம்.

இவை எல்லாம்

நம் வாழ்க்கையில் மிகவும் இயல்பாகிவிட்டதால்,

அவற்றின் அருமையை

பல நேரங்களில் நினைப்பதே இல்லை.

நம்மைச் சுற்றி

எத்தனையோ உயிர்கள் வாழ்கின்றன.

பறவைகள் பறக்கின்றன.

விலங்குகள் நடக்கின்றன.

மரங்கள் வளர்கின்றன.

மலர்கள் மலர்கின்றன.

இவை எதுவும்

நம் வாழ்க்கையிலிருந்து தனியாக இல்லை.

நாமும்

அதே இயற்கையின் ஒரு பகுதிதான்.

அன்பு என்றால்
ஒருவரை ஒருவர் நேசிப்பது மட்டும் அல்ல.

நம்முடன் வாழும் உயிர்களை
மதிப்பதும் அன்புதான்.

நமக்கு வாழ்க்கை தரும் இயற்கையை
பாதுகாப்பதும் அன்புதான்.

நமக்குக் கிடைத்ததை
வீணாக்காமல் இருப்பதும்
அன்பின் ஒரு வடிவம்தான்.

சில நேரங்களில்
நாம் ஒரு பெரிய செயலைச் செய்ய வேண்டியதில்லை.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பதை
சிறிது கவனித்தாலே போதும்.

அப்போது
இதுவரை சாதாரணமாகப் பார்த்தவை
வேறுவிதமாகத் தெரியலாம்.

ஒரு மரம்
மரமாக மட்டும் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஒரு துளி நீர்
வெறும் நீராகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஒரு பறவை
வெறும் பறவையாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

அவற்றின் பின்னால் இருக்கும்
வாழ்க்கையை நாம் பார்க்கத் தொடங்கலாம்.

இந்தத் தொகுதி
நமக்குப் புதிதாக எதையாவது
கற்றுக்கொடுப்பதற்காக அல்ல.

நம்முடன் இருந்துகொண்டிருக்கும்
சில உண்மைகளை
மீண்டும் ஒருமுறை
நம் மனதுக்குக் கொண்டு வருவதற்கானது.

ஒருவேளை
இந்தப் பக்கங்களைப் படிக்கும்போது
நம் மனதில் ஒரு கேள்வி தோன்றலாம்:

“இத்தனை நாளும்
இதைத்தானே கவனிக்காமல்
கடந்து வந்திருக்கிறோம்?”

அந்த எண்ணத்தோடு
இந்தப் பயணத்தைத் தொடங்குவோம்.

இன்று முதல்
தினமும் ஒரு நிமிடம் மட்டும்
நம்மைச் சுற்றி இருப்பதை
அமைதியாகக் கவனிப்போம்.

ஒரு மரமாக இருக்கலாம்.

ஒரு பறவையாக இருக்கலாம்.

ஒரு சிறிய பூவாக இருக்கலாம்.

அல்லது
நாம் சுவாசிக்கும் காற்றாக இருக்கலாம்.

எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

ஒரு நிமிடம் நின்று கவனிப்போம்.

அந்த ஒரு நிமிடத்தில்
நம் மனதில் ஒரு கேள்வி எழலாம்:

“அன்பு என்றால்
உண்மையில் என்ன?”

அந்தக் கேள்வியிலிருந்தே
அடுத்த அத்தியாயம் தொடங்குகிறது.

அன்பு தொடரும்...

அத்தியாயம் 1 — அன்பு என்றால் என்ன?

மனித வாழ்க்கையில்
நாம் அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் சொற்களில் ஒன்று
“அன்பு.”

ஆனால்
அன்பு என்றால்
உண்மையில் என்ன?

ஒருவரை விரும்புவது மட்டும் அன்பா?

ஒருவரைச் சொந்தமாகக் கருதுவது அன்பா?

எதிர்பார்ப்புடன் ஒருவரை அணுகுவது அன்பா?

நாம் அன்பை
பல விதங்களில் புரிந்துகொள்கிறோம்.

பெற்றோரின் அன்பு.

குழந்தையின் அன்பு.

நண்பர்களின் அன்பு.

வாழ்க்கைத் துணையின் அன்பு.

ஆனால்
அன்பு என்பது
உறவுகளுக்குள் மட்டும் இருப்பதில்லை.

ஒரு மரத்தின் நிழலில்
சிறிது நேரம் நின்று
அதற்காக நன்றி உணர்வதும் அன்பாக இருக்கலாம்.

தாகமாக இருக்கும்
ஒரு பறவைக்குத் தண்ணீர் வைப்பதும் அன்பாக இருக்கலாம்.

ஒருவர் துன்பத்தில் இருக்கும்போது
அவரை உடனே குறை சொல்லாமல்
அருகில் இருப்பதும் அன்பாக இருக்கலாம்.

அதனால்
அன்பு என்பது
பெறுவதற்கான ஆசை மட்டும் அல்ல.

கொடுக்கத் தெரிந்த மனமும் அன்புதான்.

எதிர்பார்ப்பில்லாத அன்பு

நாம் சில நேரங்களில்
அன்புடன் ஏதாவது செய்கிறோம்.

ஆனால்
அதற்குப் பதிலாக
ஏதாவது கிடைக்க வேண்டும்
என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

“நான் உனக்காக இதைச் செய்தேன்.
நீ எனக்காக என்ன செய்தாய்?”

என்று கேட்கும் இடத்தில்
அன்புடன் எதிர்பார்ப்பும் கலந்துவிடுகிறது.

அன்பு
எப்போதும் கணக்குப் பார்த்துக்கொண்டிருக்காது.

ஒரு மரம்
நமக்கு நிழல் தரும்போது
அதற்குப் பதிலாக எதையும் கேட்பதில்லை.

இயற்கையும்
நம் வாழ்க்கைக்கு பலவற்றைத் தருகிறது.

காற்று.

நீர்.

உணவு.

மழை.

மண்.

மரங்கள்.

இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை
நாம் உருவாக்கவில்லை.

ஆனால்
அவற்றின் உதவியோடு
நாம் வாழ்கிறோம்.

இயற்கையைப் பாதுகாப்பது
நமக்குக் கிடைத்த வாழ்க்கைக்கு
நாம் காட்டும் நன்றியாகவும் இருக்கலாம்.

அன்பு முதலில் எங்கே தொடங்குகிறது?

உலகத்தை நேசிப்பதற்கு முன்பு
நம்மை நாமே
கொஞ்சம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

தன்னுடைய தவறுகளை
ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒருவருக்கு
பிறருடைய தவறுகளைப் புரிந்துகொள்வது
சில நேரங்களில் கடினமாக இருக்கலாம்.

அதனால்
அன்பின் முதல் படி
சில நேரங்களில்
நம்மிடமே தொடங்கலாம்.

தன்னைத்தானே புரிந்துகொள்வது.

அதாவது
தன்னுடைய குறைகளையும்,
திறமைகளையும்,
பயங்களையும்,
ஆசைகளையும்
நேர்மையாகப் பார்ப்பது.

“நான் இப்படித்தான் இருக்கிறேன்.
என்னை நான் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்கிறேன்.”

என்று ஏற்றுக்கொள்ளும் இடத்தில்
அன்பின் ஒரு புதிய கதவு திறக்கலாம்.

அன்பிலிருந்து கருணைக்கு

அன்பு நம்முள் வளரும்போது
அது கருணையாகவும் வெளிப்படலாம்.

மற்றொருவர் துன்பப்படும்போது
அதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பது கருணை.

ஒரு மனிதனின் பின்னால்
நமக்குத் தெரியாத ஒரு கதை இருக்கலாம்
என்பதை நினைவில் கொள்வதும் கருணை.

அதே உணர்வு
மற்ற உயிர்களிடமும் சென்றடையும்போது
நம்முடைய பார்வை விரிவடைகிறது.

ஒரு பறவை
வெறும் பறவையாகத் தெரியாது.

ஒரு மரம்
வெறும் மரமாகத் தெரியாது.

அவை அனைத்தும்
இந்த வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகத்
தெரியத் தொடங்குகின்றன.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
தினமும் பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில்
ஒரு பழைய மரத்தைக் கடந்து செல்வான்.

கோடையில்
அந்த மரத்தின் நிழலில்
சிலர் ஓய்வெடுப்பார்கள்.

பறவைகள்
அதன் கிளைகளில் அமர்ந்திருக்கும்.

ஒருநாள்
அந்த மரத்தை வெட்டுவதற்காக
சிலர் அங்கே வந்தனர்.

சிறுவன் அவர்களிடம் சென்று கேட்டான்:

“இந்த மரத்தை
ஏன் வெட்டுகிறீர்கள்?”

“இது இங்கே தேவையில்லை.”

என்றார்கள்.

சிறுவன் அந்த மரத்தைச் சுற்றிப் பார்த்தான்.

பிறகு கேட்டான்:

“உங்களுக்கு தேவையில்லை என்றால்
இந்த மரத்துக்கும் தேவையில்லையா?”

அவர்கள் அமைதியாக இருந்தார்கள்.

சிறுவன் மீண்டும் கேட்டான்:

“இங்கே தினமும்
மனிதர்கள் வந்து உட்காருகிறார்கள்.

பறவைகளும் இங்கேதானே
வந்து தங்குகின்றன?

இந்த மரம் இல்லையென்றால்
அவை எங்கே போகும்?”

சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்துவிட்டு
சிறுவன் இன்னொரு கேள்வியைக் கேட்டான்:

**“நாம் ஒரு மரத்தை மட்டும் வெட்டுகிறோமா?

அல்லது
அதை நம்பி வாழும்
இத்தனை உயிர்களுக்குமான

ஒரு இடத்தையும் சேர்த்து
அழிக்கிறோமா?"**

அங்கே இருந்தவர்கள்
ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டார்கள்.

அந்த மரம்
அந்த நாளிலேயே காப்பாற்றப்பட்டது
என்று சொல்ல முடியாது.

ஆனால்
அந்தச் சிறுவன்
அதை ஒரு மரமாக மட்டும் பார்க்கவில்லை.

அதன் நிழலையும்,
அதன் கிளைகளில் வாழும் உயிர்களையும்
சேர்த்துப் பார்த்தான்.

**அன்பு வளரும்போது
நம் பார்வையும் இப்படித்தான் மாறுகிறது.**

சில நேரங்களில்
பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த
பெரிய உரை தேவையில்லை.

**நாம் இதுவரை பார்க்காத ஒன்றைப்
பார்க்கச் செய்யும் ஒரு கேள்வியே போதும்.**

அன்பின் விரிவான பொருள்

அன்பு என்பது
ஒருவரிடம் மட்டும் வைத்திருக்கும்
ஒரு உணர்வு அல்ல.

அது
நாம் உலகத்தைப் பார்க்கும்
ஒரு விதமாகவும் மாறலாம்.

அந்தப் பார்வை வளரும்போது
மனிதர்களை கொஞ்சம் அதிகமாகப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

இயற்கையை கொஞ்சம் அதிகமாக மதிக்கலாம்.

உயிர்களைத் தேவையில்லாமல்
காயப்படுத்தாமல் இருக்கலாம்.

நமக்குக் கிடைத்தவற்றுக்கு
நன்றி சொல்லலாம்.

அப்போது
வாழ்க்கையும்
கொஞ்சம் வேறுபட்டதாகத் தெரியலாம்.

அன்பு
வெறும் உணர்ச்சியாக இருக்கும்போது
அது நமக்குள் மட்டுமே இருக்கும்.

அது வாழும் முறையாக மாறும்போது
அதன் அர்த்தம் நம் செயல்களில் தெரியும்.

மனிதன்
இயற்கையிலிருந்து தனியாக இல்லை.

மனிதனும் இயற்கையும்
ஒரே வாழ்க்கையின் பகுதிகள்.

அங்கிருந்து
அடுத்த கேள்வி இயல்பாக வருகிறது:

இயற்கையை நாம் உண்மையில்
எப்படிப் பார்க்கிறோம்?

அந்தக் கேள்வியோடு
நம் பயணம் தொடர்கிறது.

அன்பு தொடரும்...

அத்தியாயம் 2 — நாம் மறந்தது என்ன?

நாம் சிறியவர்களாக இருந்தபோது
உலகத்தைப் பற்றி
இவ்வளவு யோசிக்கவில்லை.

தாகமாக இருந்தால்
தண்ணீர் குடித்தோம்.

வெயில் அதிகமாக இருந்தால்
நிழலைத் தேடினோம்.

மழை வந்தால்
அதைப் பார்த்து மகிழ்ந்தோம்.

காற்று வீசும்போது
அது எங்கிருந்து வருகிறது
என்று கேட்கவில்லை.

அது இருந்தது.

அவ்வளவுதான்.

நாம் வளர வளர
வாழ்க்கையும் மாறியது.

தண்ணீரை
ஒரு பொருளாகப் பார்க்கத் தொடங்கினோம்.

மரத்தை
ஒரு இடத்தில் இருக்கும் பொருளாகப் பார்க்கத் தொடங்கினோம்.

மண்ணை
நம் தேவைக்குப் பயன்படுத்தும் ஒன்றாகப் பார்க்கத் தொடங்கினோம்.

இயற்கையுடன்
வாழ்ந்துகொண்டிருந்தோம்.

ஆனால்
அதனுடன் வாழ்கிறோம்
என்பதை மட்டும் மறந்துவிட்டோம்.

ஒருநாள்
ஒரு சிறுவன்
தன் தந்தையுடன் வீட்டின் முன் நின்றனுகொண்டிருந்தான்.

அன்று வெயில் அதிகமாக இருந்தது.

சிறுவன் ஓடிச்சென்று
மரத்தின் கீழ் நின்றான்.

“அப்பா,
இங்கே மட்டும் ஏன் இவ்வளவு குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது?”

என்று கேட்டான்.

தந்தை சிரித்தார்.

“மரம் நிழல் தருகிறதுதில்லையா?”

சிறுவன் மேலே பார்த்தான்.

“இந்த மரம்
நமக்காகத்தான் நிழல் தருகிறதா?”

தந்தை சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தார்.

“நமக்காக மட்டும் இல்லை.

அங்கே பார்.”

என்று கிளையைச் சுட்டிக்காட்டினார்.

ஒரு பறவை
அதில் அமர்ந்திருந்தது.

மரத்தின் அடியில்
சில சிறிய உயிர்கள்
ஓடிக்கொண்டிருந்தன.

சிறுவன் அமைதியாகப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து கேட்டான்:

“அப்பா...

நாம் இந்த மரம்
நம்முடையது என்று நினைக்கிறோம்.

ஆனால்
இது இவ்வளவு பேருக்கும்
இடம் கொடுக்கிறதே?”

தந்தை அவனைப் பார்த்து சிரித்தார்.

“ஆமாம்.

நாம் ஒரு மரத்தைப் பார்க்கும்போது
ஒரு மரத்தை மட்டுமே பார்க்கிறோம்.

ஆனால்
அதன் மீது நம்பிக்கை வைத்து
வாழும் உயிர்களுக்கு
அது ஒரு உலகம்.”

சிறுவன் மீண்டும் மரத்தைப் பார்த்தான்.

சில நொடிகள்
எதுவும் பேசவில்லை.

அன்று வரை
அவன் அந்த மரத்தின் நிழலை
பலமுறை பயன்படுத்தியிருந்தான்.

ஆனால்
அந்த மரம்
தனக்காக மட்டும் இல்லை
என்பதை அன்றுதான் நினைத்துப் பார்த்தான்.

அவன் மெதுவாகக் கேட்டான்:

“அப்பா...

நமக்குத் தேவையானதை மட்டும்
எடுத்துக்கொண்டு போகிறோமா?

அல்லது
நமக்குத் தேவையில்லாததையும்
எடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறோமா?”

தந்தை உடனே பதில் சொல்லவில்லை.

அந்தக் கேள்வியை
அவரும் சிறிது நேரம்
யோசித்தார்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
இந்தக் கேள்வி வரலாம்.

நாம் பயன்படுத்தும்
ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்
ஒரு பின்னணி இருக்கிறது.

ஒரு துளி நீருக்குப் பின்னால்
ஒரு நீண்ட பயணம் இருக்கிறது.

ஒரு கைப்பிடி உணவுக்குப் பின்னால்
மண், நீர், வெயில், மழை,
பல உயிர்களின் உழைப்பு இருக்கிறது.

ஒரு மரத்துக்குப் பின்னால்
பல ஆண்டுகளின் வளர்ச்சி இருக்கிறது.

ஆனால்
அவை நம் கைகளுக்கு வந்துவிட்ட பிறகு
அவற்றின் பயணத்தை
நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

அதுதான்
நாம் எங்கோ வழியில்
மறந்த ஒன்று.

**நமக்குக் கிடைப்பதை மட்டும்
பார்த்தோம்.

அது எங்கிருந்து வந்தது
என்பதைப் பார்க்க மறந்தோம்.**

இயற்கை
நமக்குச் சொந்தமானது அல்ல.

அதே நேரத்தில்
அது நம்மிடமிருந்து
தனியாகவும் இல்லை.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலும்,

குடிக்கும் நீரிலும்,

உண்ணும் உணவிலும்,

நடக்கும் மண்ணிலும்

இயற்கை நம்முடன் இருக்கிறது.

அதனால்
இயற்கையைப் பாதுகாப்பது
வேறு யாருக்காகவோ செய்யும்
ஒரு நல்ல செயல் மட்டும் அல்ல.

**நாம் வாழும் வாழ்க்கையை
நாம் பாதுகாப்பதுதான்.**

அதற்காக
எப்போதும் பெரிய செயல் தேவையில்லை.

தேவையில்லாமல் தண்ணீரை
வீணாக்காமல் இருப்பது.

உணவை வீணாக்காமல் இருப்பது.

மரத்தை தேவையில்லாமல்
சேதப்படுத்தாமல் இருப்பது.

ஒரு சிறிய உயிரை
தேவையில்லாமல் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது.

இவை எல்லாமே
நாம் மறந்த ஒன்றை
மீண்டும் நினைவுபடுத்தும்
சிறிய செயல்கள்.

ஒருநாள்
நாம் இந்த உலகத்தை விட்டு
செல்ல வேண்டியிருக்கும்.

அப்போது
நாம் எடுத்துச் செல்லப் போவது
எதுவும் இல்லை.

ஆனால்
நாம் விட்டுச் செல்லும் உலகம்
இன்னும் சிலருக்கான வாழ்க்கையாக
இருக்கும்.

அந்த நேரத்தில்
நம்மிடம் ஒரு கேள்வி இருக்கலாம்:

“நான் வாழ்ந்தபோது
இந்த உலகத்திலிருந்து
எவ்வளவு எடுத்துக்கொண்டேன்?”

அதற்கும் மேலாக,

“நான் சென்ற பிறகு
இந்த உலகம்
என்ன பெற்றிருக்கும்?”

என்று.

ஒருவேளை
நாம் மறந்தது
இயற்கையை அல்ல.

இயற்கையுடன்
நாமும் வாழ்கிறோம்
என்பதைத்தான்.

அதை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளும்
இடத்திலிருந்து
அன்பு இன்னும் கொஞ்சம்
பெரிதாகிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 3 — நாம் தனியாக இல்லை

நாம் தனியாக வாழ்கிறோம்
என்று சில நேரங்களில் நினைக்கிறோம்.

நம் வீடு.

நம் வேலை.

நம் குடும்பம்.

நம் வாழ்க்கை.

ஆனால்
சிறிது நேரம் நின்று பார்த்தால்,

நம் வாழ்க்கைக்குள்
நாம் நினைப்பதைவிட
பல உயிர்கள் இருக்கின்றன.

ஒருநாள்
ஒரு சிறுவன்
காலையில் வீட்டின் முன் நிற்குகொண்டிருந்தான்.

அவன் பள்ளிக்குச் செல்ல
தயாராகிக்கொண்டிருந்தான்.

அப்போது
வீட்டின் வாசலில் இருந்த
ஒரு சிறிய செடியைப் பார்த்தான்.

அதில் ஒரு பூ
மலர்ந்திருந்தது.

அதன் அருகில்
ஒரு தேனீ வந்து
அந்தப் பூவைச் சுற்றிக்கொண்டிருந்தது.

சிறுவன் அதை
சிறிது நேரம் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

அப்போது அவனுடைய தாய் அழைத்தார்.

“பள்ளிக்குப் போக நேரமாச்சு.
என்ன பார்த்துக்கிட்டு இருக்கிறாய்?”

“அம்மா...
இந்தத் தேனீ
தினமும் இங்கே வருமா?”

என்று கேட்டான்.

தாய் அருகில் வந்து பார்த்தார்.

“தெரியவில்லை.
ஆனால் இந்தப் பூ
அதற்கு ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக
தேவைப்படலாம்.”

சிறுவன் அந்தப் பூவைப் பார்த்தான்.

“நமக்காகத்தானே
இந்தச் செடி பூத்திருக்கிறது?”

என்று கேட்டான்.

தாய் சிரித்தார்.

“நமக்காக மட்டும் இல்லை.

அதற்கும் ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது.

இந்தச் செடிக்கும் ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது.

நமக்கும் ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது.

சில நேரங்களில்
இந்த வாழ்க்கைகள் எல்லாம்
ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்துதான் இருக்கின்றன.”

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

அவன் மீண்டும்
அந்தத் தேனீயைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
அது பறந்து சென்றது.

சிறுவனும்
பள்ளிக்குச் சென்றுவிட்டான்.

ஆனால்
அந்தச் சிறிய காட்சி
அவன் மனதில் இருந்துகொண்டே இருந்தது.

அன்று முதல்
வழியில் ஒரு மரத்தைப் பார்க்கும்போது,

அதில் பறவைகள் இருக்கிறதா
என்று கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

ஒரு பூவைப் பார்க்கும்போது,

அதைச் சுற்றி
தேனீக்கள் இருக்கிறதா
என்று பார்க்கத் தொடங்கினான்.

ஒரு சிறிய உயிரை
வழியில் பார்க்கும்போது,

“இதற்கும்
இந்த உலகத்தில் ஒரு இடம் இருக்கிறதே”
என்று நினைக்கத் தொடங்கினான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

**நாம் தனியாக வாழவில்லை.

நாம் வாழும் வாழ்க்கைக்குள்
எண்ணற்ற உயிர்களின் வாழ்க்கையும்
சேர்ந்திருக்கிறது.**

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று
மரங்களுடன் தொடர்புடையது.

நாம் குடிக்கும் நீர்
மழையுடன் தொடர்புடையது.

நாம் உண்ணும் உணவு
மண்ணுடனும்
பல உயிர்களுடனும் தொடர்புடையது.

நாம் பார்க்காத இடங்களிலும்
இந்தத் தொடர்புகள்
தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

அதனால்
ஒரு சிறிய உயிர்
நம் வாழ்க்கைக்கு முக்கியமில்லை
என்று சொல்ல முடியாது.

அது பேச முடியாமல் இருக்கலாம்.

நம்மைப் போல
சிந்திக்க முடியாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால்
அதுவும் வாழ்கிறது.

வாழ வேண்டும்
என்று முயற்சிக்கிறது.

அந்த ஒரு உணர்வு வந்தவுடன்
நம் பார்வை கொஞ்சம் மாறலாம்.

ஒரு மரம்
வெறும் மரமாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஒரு பறவை
வெறும் பறவையாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஒரு சிறிய உயிர்
நம் கவனத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

அவை அனைத்தும்
நாம் வாழும் இந்த உலகத்தின்
ஒரு பகுதியாகத் தெரியத் தொடங்கலாம்.

அப்போது

ஒரு கேள்வி நமக்குள்ளும் வரலாம்:

“நான் மட்டும் வாழ வேண்டும்
என்று நினைப்பதற்குப் பதிலாக,
என்னுடன் வாழும் உயிர்களுக்கும்
இடம் கொடுத்து வாழ முடியுமா?”

அதற்காக

பெரிய செயல் எதுவும் தேவையில்லை.

ஒரு மரத்தைப் பாதுகாப்பது.

ஒரு உயிரைத் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது.

தண்ணீரை வீணாக்காமல் இருப்பது.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பதை
சிறிது கவனிப்பது.

சில நேரங்களில்

அன்பு என்பது

யாரையாவது அணைத்துக்கொள்வது மட்டும் அல்ல.

நம்முடன் வாழும் உயிருக்கும்
இந்த உலகத்தில்
இடம் இருக்கிறது என்பதை
உணர்வதும் அன்புதான்.

அப்போது

நாம் ஒரு புதிய உண்மையைப் பார்க்கத் தொடங்கலாம்:

**நாம் இந்த உலகத்தில்
தனியாக வாழவில்லை.

இந்த உலகத்துடன்
சேர்ந்துதான் வாழ்கிறோம்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 4 — நன்றி சொல்ல மறந்தோம்

காலை எழுந்தவுடன்
நம் மனதில்
பல எண்ணங்கள் வருகின்றன.

இன்று என்ன செய்ய வேண்டும்?

எங்கே செல்ல வேண்டும்?

எதை முடிக்க வேண்டும்?

எதைப் பெற வேண்டும்?

ஆனால்
நேற்று வரை
நம்மைத் தாங்கியவற்றைப் பற்றி
எத்தனை முறை நினைக்கிறோம்?

ஒருநாள்
ஒரு சிறுவன்
பள்ளிக்குச் செல்ல அவசரமாகத் தயாராகிக்கொண்டிருந்தான்.

அவன் தாய்
அவனுக்காக காலை உணவை
மேசையில் வைத்தார்.

“சாப்பிட்டுவிட்டு போ.”

என்றார்.

சிறுவன் அவசரமாகச் சாப்பிட்டான்.

“சரி அம்மா.
நான் போகிறேன்.”

என்று சொல்லிவிட்டு
பையை எடுத்துக்கொண்டு வெளியேறினான்.

அன்று பள்ளியில்
அவனுடைய நண்பன் கேட்டான்:

“காலையில் என்ன சாப்பிட்டாய்?”

சிறுவன் சிரித்தான்.

“அதுகூட எனக்கு நினைவில்லையே.”

நண்பன் ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

“என்ன?

சாப்பிட்டதே நினைவில்லையா?”

சிறுவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

உண்மையில்

அவன் சாப்பிட்டிருந்தான்.

ஆனால்

அதைப் பற்றி

ஒரு கணம்கூட கவனிக்கவில்லை.

மாலையில் வீட்டிற்கு வந்தபோது

அவன் தாய் மீண்டும்

அவனுக்காக உணவை வைத்தார்.

அப்போது

காலையில் நடந்தது

அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவன் தாயிடம் கேட்டான்:

“அம்மா...”

“என்னப்பா?”

“நீங்கள் தினமும்

எனக்காக சாப்பாடு செய்கிறீர்களே...”

தாய் அவனைப் பார்த்தார்.

“ஆமாம்.

ஏன் கேட்கிறாய்?”

சிறுவன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

பிறகு கேட்டான்:

“அதற்காக நான்
ஒரு தடவையாவது
நன்றி சொல்லியிருக்கிறேனா?”

தாய் சிரித்தார்.

“அதற்கெல்லாம்
நன்றி சொல்ல வேண்டுமா?”

சிறுவனும் சிரித்தான்.

“வேண்டாம் என்று சொல்லலாம்.

ஆனால்
சொன்னால் நல்லா இருக்காதா?”

தாய் அவனைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்.

“ஆமாம்.
நல்லாத்தான் இருக்கும்.”

என்றார்.

அன்று இரவு
சிறுவன் படுக்கச் செல்லும் முன்
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

அவன் நினைத்துப் பார்த்தான்.

தாய் கொடுத்த உணவு.

வீட்டில் இருந்த தண்ணீர்.

வெளியில் வீசிய காற்று.

வீட்டின் முன் இருந்த மரத்தின் நிழல்.

இவை எல்லாம்
அவனுடைய வாழ்க்கையில்
தினமும் இருந்துகொண்டிருந்தன.

ஆனால்
அவற்றுக்காக
அவன் ஒருபோதும்
நின்று நன்றி சொல்லவில்லை.

அப்போது அவனுக்குள்
ஒரு சிறிய உணர்வு வந்தது.

நாம் தினமும் பெறும் விஷயங்கள்
நமக்கு சாதாரணமாகத் தோன்றுவதாலேயே
அவற்றின் மதிப்பு குறைந்துவிடுவதில்லை.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

சில விஷயங்கள்
இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன.

சில விஷயங்கள்
தினமும் கிடைக்கின்றன.

அதனால்
அவற்றை நாம் கவனிக்காமல் போகலாம்.

ஆனால்

விலை இல்லாதது
மதிப்பு இல்லாதது அல்ல.

சில நேரங்களில்
வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய பரிசுகள்
விலையில்லாமல்
நம்முடன் இருக்கின்றன.

அதனால்
நன்றி என்பது
“நன்றி” என்று சொல்லும்
ஒரு வார்த்தையில் மட்டும் இல்லை.

தண்ணீரை வீணாக்காமல் இருப்பதும்
ஒரு நன்றி.

உணவை வீணாக்காமல் இருப்பதும்
ஒரு நன்றி.

ஒரு மரத்தைப் பாதுகாப்பதும்
ஒரு நன்றி.

ஒரு உயிரை அன்புடன் நடத்துவதும்
ஒரு நன்றி.

நமக்குக் கிடைத்ததை
மதித்து பயன்படுத்துவதும்
ஒரு நன்றி.

ஒருநாள்
நாம் அவசரமாக இல்லாமல்
சிறிது நேரம் நின்று
நம்மைச் சுற்றிப் பார்த்தால்,

“நான் இவ்வளவு பெற்றிருக்கிறேனா?”

என்று நமக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கலாம்.

அப்போது
பெரிய வார்த்தைகள் தேவையில்லை.

உள்ளத்திலிருந்து
ஒரு சிறிய வார்த்தை வந்தால் போதும்.

“நன்றி.”

நாம் சொல்ல மறந்த
அந்த ஒரு வார்த்தை.

நாம் கவனிக்க மறந்த
அந்த ஒரு உணர்வு.

ஒருவேளை
நன்றி சொல்லத் தொடங்கும் நாளிலிருந்து

நமக்குக் கிடைத்த வாழ்க்கை
எவ்வளவு நிறைவானது
என்பதையும் பார்க்கத் தொடங்கலாம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 5 — அன்பு கொடுப்பதா? பெறுவதா?

அன்பு என்றால்
என்ன?

“என்னை நேசிக்க வேண்டும்”
என்று எதிர்பார்ப்பதா?

“எனக்காக இருக்க வேண்டும்”
என்று கேட்பதா?

“நான் உனக்காக இவ்வளவு செய்தேன்.
நீ எனக்காக என்ன செய்தாய்?”
என்று கணக்குப் பார்ப்பதா?

அப்படியென்றால்
அது அன்பா?

ஒருநாள்
ஒரு சிறுவன்
பள்ளியில் இருந்து வீட்டிற்கு வந்தான்.

அவன் முகம் கொஞ்சம் சோர்வாக இருந்தது.

அவன் தாய் கவனித்தார்.

“என்னப்பா?
ஏதாவது நடந்ததா?”

சிறுவன் முதலில் எதுவும் சொல்லவில்லை.

சிறிது நேரம் கழித்து
“நண்பன்கிட்ட கொஞ்சம் சண்டை”
என்றான்.

தாய் உடனே
“யார் தப்பு?”
என்று கேட்கவில்லை.

அவனருகில் அமைதியாக உட்கார்ந்தார்.

சிறிது நேரம் கழித்து
சிறுவனே பேசத் தொடங்கினான்.

“அவன் உன்னைப்
புரிஞ்சுக்கவே இல்ல.”

தாய் மெதுவாகக் கேட்டார்:

“அவன் உன்னைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை
என்று உனக்குத் தோன்றுகிறது.

நீ அவனைப் புரிந்துகொள்ள
முயற்சி செய்தாயா?”

சிறுவன் அமைதியாகிவிட்டான்.

அவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அந்தக் கேள்வி
அவனுடன் இருந்தது.

அடுத்த நாள்
அவன் நண்பனைப் பார்த்தான்.

“நேற்று நடந்தது
எனக்கு வருத்தமாக இருந்தது.

ஆனா
நானும் உன்னைப் புரிஞ்சுக்காம
பேசியிருக்கலாம்.”

என்றான்.

நண்பன் அவனைப் பார்த்தான்.

“நானும் அப்படித்தான்.”

என்றான்.

அவர்கள் உடனே
எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடவில்லை.

ஆனால்
மீண்டும் பேசத் தொடங்கினர்.

வீட்டிற்குத் திரும்பும் வழியில்
சிறுவன் அந்த உரையாடலை
மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்தான்.

நேற்று வரை
அவன் மனதில் இருந்த கேள்வி:

“அவன் என்னை ஏன் புரிந்துகொள்ளவில்லை?”

இப்போது
அதற்குப் பதிலாக
வேறொரு கேள்வி வந்திருந்தது:

“நான் அவனைப் புரிந்துகொள்ள
முயற்சி செய்தேனா?”

அவன் மனதில்
இரண்டு கேள்விகளும் இருந்தன.

ஆனால்
இரண்டாவது கேள்வி
அவனைப் பற்றியும்
சிந்திக்க வைத்தது.

அவன் நண்பனிடம்
என்ன எதிர்பார்த்தான்?

அவன் நண்பனுக்காக
என்ன செய்தான்?

அன்பு என்றால்
எப்போதும் மற்றவர்
முதலில் கொடுக்க வேண்டும்
என்று காத்திருப்பதா?

அல்லது
நாமும் ஒரு சிறிய அடியை
முன்னால் எடுத்து வைப்பதா?

சிறுவனுக்குத் தெளிவான பதில்
அந்த நாளிலேயே கிடைக்கவில்லை.

ஆனால்
அவன் பார்வையில்
ஒரு சிறிய மாற்றம் வந்திருந்தது.

அதுவே போதும்.

ஏனெனில்
நம் வாழ்க்கையிலும்
அன்பைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது
இதே கேள்வி நமக்குள்ளும் வரலாம்:

**“நான் மற்றவர்களிடம்
எதை எதிர்பார்க்கிறேனோ,
அதில் எவ்வளவு
நான் அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறேன்?”**

இந்தக் கேள்விக்கு
உடனே பதில் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

சிறிது நேரம்
அதை நம்முடன் வைத்திருந்தாலே போதும்.

ஒருவருடைய பேச்சைக்
குறுக்காமல் கேட்பது.

தேவைப்படும் நேரத்தில்
அருகில் இருப்பது.

ஒருவரை உடனே குறை சொல்லாமல்
அவருடைய நிலையைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பது.

ஒரு உயிரை
தேவையில்லாமல் காயப்படுத்தாமல் இருப்பது.

சில நேரங்களில்
ஒரு நல்ல வார்த்தை போதும்.

சில நேரங்களில்
அமைதியாகக் கேட்பது போதும்.

சில நேரங்களில்
“நான் இருக்கிறேன்”
என்று உணர்த்துவது போதும்.

அவை பெரிய செயல்களாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால்
அன்பு பல நேரங்களில்
அப்படிப்பட்ட சிறிய செயல்களில்தான்
தெரிகிறது.

அப்போது
நாம் மீண்டும் கேட்கலாம்:

**“அன்பை நான்
எவ்வளவு பெற வேண்டும்
என்று நினைக்கிறேன்?

அதே அன்பை
நான் எவ்வளவு கொடுக்கிறேன்?”**

அந்தக் கேள்வி
நம்முடைய பார்வையை
மெதுவாக மாற்றத் தொடங்கலாம்.

அன்பின் பயணம்
மற்றவர்கள் நம்மை
எப்படி நடத்த வேண்டும்
என்பதில் மட்டும் தொடங்குவதில்லை.

நாம் மற்றவர்களை
எப்படி நடத்துகிறோம்
என்பதிலிருந்தும் தொடங்குகிறது.

ஒரு சிறிய அன்பு
ஒருவரின் நாளை மாற்றலாம்.

ஒரு மென்மையான வார்த்தை
ஒருவரின் மனதை இலகுவாக்கலாம்.

ஒரு புரிந்துகொள்ளும் பார்வை
ஒருவருக்கு
“நான் தனியாக இல்லை”
என்ற உணர்வைத் தரலாம்.

அதனால்
அன்பைத் தேடுவதற்கு முன்
நாம் ஒரு சிறிய கேள்வியைக் கேட்கலாம்:

“இன்று
நான் யாருக்கு
அன்பாக இருக்க முடியும்?”

பதில் பெரியதாக
இருக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு மனிதருக்கு.

ஒரு உயிருக்கு.

இயற்கைக்கு.

அல்லது
நமக்கே.

அங்கேயே
அன்பின் பயணம்
இன்னும் கொஞ்சம்
தொடர்கிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 6 — ஒரு மரம் சொல்லும் பாடம்

ஒரு மரம்

நம்மிடம்

எதையும் கேட்பதில்லை.

அது நிற்கிறது.

வெயிலில் நிற்கிறது.

மழையில் நிற்கிறது.

காற்றில் அசைகிறது.

ஆண்டுகள் கடக்கின்றன.

அது வளர்கிறது.

அதன் நிழலில்

யாரோ ஒருவர் ஓய்வெடுக்கிறார்.

அதன் கிளையில்

ஒரு பறவை கூடு கட்டுகிறது.

அதன் கீழே

ஒரு சிறிய உயிர்

பாதுகாப்பாக இருக்கிறது.

அதன் இலைகள்

நமக்குத் தெரியாமலேயே

நம் மூச்சுக்கு

துணையாக இருக்கின்றன.

அது எதையும்

கணக்கிடுவதில்லை.

“நான் இவ்வளவு கொடுத்தேன்.

நீ என்ன கொடுத்த?”

என்று கேட்பதில்லை.

நாம் மட்டும்
சில நேரங்களில்
எல்லாவற்றையும் கணக்கிடுகிறோம்.

நேரம்.

பணம்.

பயன்.

லாபம்.

ஒருநாள்
ஒரு சிறுவன்
தன் தந்தையுடன்
ஒரு மரத்தின் கீழ் நிற்குகொண்டிருந்தான்.

அன்று வெயில் மிகவும் அதிகமாக இருந்தது.

சிறுவன் மரத்தின் நிழலில் நிற்குகொண்டு,

“அப்பா,
இந்த மரம் இல்லன்னா
இங்கே நிக்க முடியாதே?”

என்று கேட்டான்.

தந்தை சிரித்துக்கொண்டு,

“ஆமாம்பா.”

என்றார்.

சிறுவன் மேலே பார்த்தான்.

“நாம இதுக்கு
எதுவுமே கொடுக்கலையே.

அப்புறம்
இது மட்டும்
நமக்கு நிழல் கொடுக்குதே?”

தந்தை சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தார்.

பிறகு,

“அதுதான் மரம்
நமக்குக் கத்துக்கொடுக்குற
ஒரு பெரிய விஷயம்.

கொடுக்கும்போது
எப்பவும் பதிலுக்கு
ஏதாவது கிடைக்கணும்னு
அது எதிர்பார்க்காது.”

என்றார்.

சிறுவன் மீண்டும்
மரத்தைப் பார்த்தான்.

அந்த மரத்தின் கிளையில்
ஒரு பறவை இருந்தது.

கீழே
சில சிறிய உயிர்கள்
ஓடிக்கொண்டிருந்தன.

அவன் மெதுவாகச் சொன்னான்:

“அப்படின்னா...

இந்த மரம்
நமக்கு மட்டும் இல்லையே?”

தந்தை சிரித்தார்.

“இல்லப்பா.

அதால முடிஞ்ச அளவுக்கு
எல்லாருக்கும் இடம் கொடுக்குது.”

சிறுவன் சில நொடிகள்
எதுவும் பேசவில்லை.

அவன் இதுவரை
மரத்திடம் இருந்து
நிழலை மட்டும் பெற்றிருந்தான்.

அன்று
அவன் வேறொன்றையும் கவனித்தான்.

ஒரு மரம்
தனக்காக மட்டும்
வாழ்வதில்லை.

அது வாழ்கிறது.

மற்ற உயிர்களையும்
வாழ விடுகிறது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான் இருக்கலாம்.

நாம் ஒருவருக்கு
நேரம் கொடுக்கலாம்.

ஒருவருக்கு
உதவி செய்யலாம்.

ஒருவருடைய பேச்சைக்
அமைதியாகக் கேட்கலாம்.

ஒரு சிறிய உயிருக்கு
பாதுகாப்பான இடம் கொடுக்கலாம்.

ஒரு மரத்தை
வளர விடலாம்.

இவற்றில் எதுவும்
நம்மிடம் இருப்பதை
முழுவதுமாக எடுத்துக்கொள்ளாது.

மாறாக,

நாம் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு இடமும்
இந்த உலகில்

இன்னொருவருக்கான
ஒரு சிறிய வாழ்க்கையாக மாறலாம்.

அதனால்தான்
ஒரு மரம் நமக்கு
மெதுவாக ஒரு பாடம் சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறது.

**கொடுத்தால்
குறைந்து போவதில்லை.

சில நேரங்களில்
கொடுத்ததால்தான்
நம் வாழ்க்கை
இன்னும் கொஞ்சம்
பெரிதாகிறது.**

ஒரு மரத்தைப் பார்க்கும்போது
இனி அதை
மரமாக மட்டும் பார்க்க வேண்டாம்.

அது
ஒரு அமைதியான ஆசிரியர்.

அது சொல்லும் பாடம்:

**“நீ வாழ்.

மற்றவர்களையும்
வாழ விடு.”**

ஒருவேளை
அந்தப் பாடத்தை
நாம் உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ளும் நாள்,

வாழ்க்கை என்பது
நமக்காக மட்டும் வாழ்வது அல்ல
என்பதையும் உணரத் தொடங்கும் நாள்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 7 — இயற்கை நம்மை விட்டுப் போகவில்லை

நாம் இயற்கையை விட்டு
தொலைவில் சென்றுவிட்டோம்
என்று நினைக்கிறோம்.

கட்டிடங்களுக்குள் வாழ்கிறோம்.

இயந்திரங்களுடன் ஒடுகிறோம்.

திரைகளுக்குள்
நம் நேரத்தை செலவிடுகிறோம்.

ஆனால்

இயற்கை
நம்மை விட்டுப் போகவில்லை.

காலை சூரியன்
இன்னும் உதிக்கிறது.

மழை
இன்னும் பெய்கிறது.

காற்று
இன்னும் வீசுகிறது.

மரம்
இன்னும் வளர்கிறது.

பறவை
இன்னும் பாடுகிறது.

நாம் மட்டும்
அவற்றைக் கவனிக்காமல்
கடந்து செல்கிறோம்.

ஒரு நாள்
நாம் சோர்ந்து போகிறோம்.

அப்போது

மரத்தின் நிழலைத் தேடுகிறோம்.

மனம்

அமைதியைத் தேடுகிறது.

வானத்தைப் பார்க்கிறோம்.

மழையை ரசிக்கிறோம்.

ஏன்?

ஒருவேளை

நம் உள்ளம்

தன் பழைய வீட்டை

நினைவுகூர்வதால் இருக்கலாம்.

அந்த வீடு

இயற்கை.

நாம் அதிலிருந்து

பிரிந்தவர்கள் அல்ல.

நம் முதல் வீடு

ஒரு கட்டிடம் அல்ல.

இந்த பூமிதான்.

நாம் பிறப்பதற்கு முன்பே

இந்த உலகம் இருந்தது.

நாம் சென்ற பிறகும்

இந்த உலகம் இருக்கும்.

அதனால்

இந்த பூமி

நமக்குச் சொந்தமானது

என்று சொல்ல முடியாது.

நாம்
சிறிது காலம்
இதில் வாழ வந்தவர்கள்.

ஒரு விருந்தினர்
ஒரு வீட்டிற்குச் சென்றால்,

அந்த வீட்டை
தன் விருப்பப்படி மாற்றிவிட்டு
செல்வதில்லை.

அவன்
அந்த வீட்டை மதிப்பான்.

அதைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வான்.

அதேபோல

இந்த பூமியையும்
நாம் மதித்து வாழலாம்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
தன் தாத்தாவுடன்
ஒரு மரத்தின் கீழ் அமர்ந்திருந்தான்.

சிறிது நேரம்
மரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தவன்
திடீரென்று கேட்டான்:

“தாத்தா,
இந்த மரம் யாருது?”

தாத்தா சிரித்தார்.

“தெரியலப்பா.”

சிறுவன் மீண்டும் கேட்டான்:

“யாருக்குமே சொந்தமில்லையா?”

தாத்தா மெதுவாகச் சொன்னார்:

“அப்படி சொல்ல முடியாது.

யாரோ ஒருத்தர்
இதை நட்டிருக்கலாம்.

ஆனா
இது வளர்ந்ததுக்குப் பிறகு
எத்தனை பேருக்கு
நிழல் கொடுக்குது பாரு.”

சிறுவன் மேலே பார்த்தான்.

“அப்படின்னா
இது நமக்காக மட்டும் இல்லையா?”

“இல்லப்பா.

நமக்காகவும் இருக்கு.

அதோட
இன்னும் எத்தனையோ உயிர்களுக்கும்
இது தேவைப்படுது.”

சிறுவன் சில நொடிகள்
அமைதியாக இருந்தான்.

பிறகு மெதுவாகக் கேட்டான்:

“அப்போ
நாம இதை வெட்டலாமா?”

தாத்தா அவனைப் பார்த்தார்.

சிறிது நேரம் கழித்து கேட்டார்:

“நீ பிறக்குறதுக்கு முன்னாடியே
இந்த மரம் இருந்திருக்கும்ல?”

“ஆமாம்.”

“நீ இல்லாத பிறகும்
இது இருக்குமா?”

சிறுவன் தலையசைத்தான்.

தாத்தா சிரித்துக்கொண்டு சொன்னார்:

“அப்படின்னா
இது நமக்குச் சொந்தம்னு
எப்படி சொல்ல முடியும்?

நாம இதோட வாழ்க்கையில்
கொஞ்ச காலம்
வந்து போறவங்கதானே.”

சிறுவன் மீண்டும்
அந்த மரத்தைப் பார்த்தான்.

அதன் கிளையில்
ஒரு பறவை இருந்தது.

மரத்தின் கீழ்
சில சிறிய உயிர்கள்
அசைந்துகொண்டிருந்தன.

அவன் மெதுவாகச் சொன்னான்:

“தாத்தா...

அப்படின்னா
நாம இதைப்
பாதுகாக்கணும்தானே?”

தாத்தா அவன் தோளில்
கையை வைத்தார்.

“ஆமாம்பா.

நமக்குக் கிடைச்சதுன்னு
எடுத்துக்கிட்டு போகாம,

நமக்குப் பிறகு வற்றவங்களுக்கும்
இது இருக்கணும்னு
பார்த்துக்கணும்.”

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அன்று முதல்
அந்த மரத்தைப் பார்க்கும்
அவனுடைய பார்வை மாறியது.

முன்பு
அது ஒரு மரம்.

இப்போது
அது தன்னுக்குப் பிறகும்
யாருக்கோ தேவைப்படக்கூடிய
ஒரு வாழ்க்கையாகத் தெரிந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

இயற்கையை காப்பது
இயற்கைக்காக மட்டும் அல்ல.

நாம் வாழும் இடத்தை
மதிப்பதற்காக.

நம்மைத் தாங்கும்
உலகத்தை மதிப்பதற்காக.

நாம் வாழும் காலத்தில்
அதைப் பயன்படுத்துவதோடு
நம் பங்கையும் செய்ய வேண்டும்.

நாம் செல்லும்போது
அது அடுத்த தலைமுறையையும்
தாங்க வேண்டும்.

அதற்காக
எப்போதும் பெரிய செயல்கள்
தேவையில்லை.

ஒரு மரத்தைப் பாதுகாப்பது.

தண்ணீரை வீணாக்காமல் இருப்பது.

தேவையில்லாமல்
ஒரு உயிரைத் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது.

நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு
இயற்கைக்கு இடம் கொடுப்பது.

இவை சிறிய செயல்களாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
அந்தச் சிறிய செயல்களில்தான்
நம்முடைய பொறுப்பு
தெரியத் தொடங்குகிறது.

ஒருவேளை
நாம் மறந்தது இதுதான்:

****இந்த பூமி**
நமக்குக் கிடைத்த சொத்து அல்ல.

நாம் சிறிது காலம்
வாழ்ந்து செல்லும் இடம்.

நமக்குப் பிறகு வருபவர்களுக்கும்
வாழ இடம் இருக்க வேண்டும்
என்பதை நினைத்துக்கொண்டு
வாழ வேண்டிய ஒரு பொறுப்பு.**

நாம் இயற்கையை விட்டு
தொலைவில் சென்றுவிட்டோம்
என்று நினைத்தாலும்,

இயற்கை
நம்மை விட்டுப் போகவில்லை.

நாம் திரும்பிப் பார்த்தால்
அது இன்னும் அங்கேதான் இருக்கிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 8 — கொடுப்பதிலும் ஒரு நிறைவு

பிறந்த நாளிலிருந்து

நாம்

பெற்றுக்கொண்டே இருக்கிறோம்.

காற்று.

நீர்.

உணவு.

வெளிச்சம்.

மண்.

அன்பு.

வாழ்க்கை.

இவற்றில் பலவற்றுக்கு
நாம் எந்த விலையும்
கொடுக்கவில்லை.

ஆனால்
வளர வளர

“எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?”

என்று கேட்கத் தொடங்குகிறோம்.

அதே நேரத்தில்

“நான் என்ன கொடுக்க முடியும்?”

என்ற கேள்வியை
சில நேரங்களில்
மறந்துவிடுகிறோம்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
தினமும் வீட்டின் வாசலில்
ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைப்பான்.

அவனுடைய தாய்
ஒருநாள் கேட்டாள்:

“தினமும் தண்ணீர் வைக்கிறியே...
யாருக்காக?”

சிறுவன் தோளைக் குலுக்கிக்கொண்டு,

“தெரியலம்மா.”

என்றான்.

தாய் சிரித்துக்கொண்டு கேட்டாள்:

“யாரும் குடிக்கலன்னா
அப்புறமும் வைப்பியா?”

சிறுவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

பிறகு சொன்னான்:

“வைக்கிறேன்.

தாகமா இருக்கிற
யாராவது வந்தா
குடிச்சுக்கட்டுமே.”

தாய் எதுவும் சொல்லவில்லை.

அடுத்த சில நாட்களும்
சிறுவன் அந்தக் கிண்ணத்தில்
தண்ணீர் வைத்துக்கொண்டே இருந்தான்.

ஒருநாள்
ஒரு சிறிய பறவை வந்து
அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தது.

சிறுவன் அதை பார்த்ததும்
முகம் முழுவதும் சிரிப்பு வந்தது.

அவன் தாயிடம் ஓடிச்சென்று,

“அம்மா!
நான் வச்ச தண்ணிய
பறவை குடிக்குது பாருங்க!”

என்றான்.

தாய் வெளியே வந்து பார்த்தார்.

“ஆமாம்.

அதுக்குத் தண்ணி கிடைச்சிருக்கு.”

என்றார்.

சிறுவன் மீண்டும்
அந்தப் பறவையின் அருகில் போனான்.

அது தண்ணீர் குடித்துவிட்டு
சிறிது நேரம் அங்கேயே இருந்தது.

பிறகு
சிறகை அசைத்துக்கொண்டு
பறந்து சென்றது.

சிறுவன்
அது போகும் வரை பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு
காலியாக இருந்த கிண்ணத்தைப் பார்த்தான்.

அடுத்த நாள் காலையில்
அவன் யாரும் சொல்லாமலேயே
அந்தக் கிண்ணத்தில்
மீண்டும் தண்ணீர் ஊற்றினான்.

அவனுக்கு
அதற்காக எதுவும் கிடைக்கவில்லை.

ஆனால்
யாரோ ஒருவருக்குத்
தேவைப்பட்ட நேரத்தில்
தண்ணீர் கிடைத்திருந்தது.

அது அவனுக்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

அந்தச் சிறிய நிகழ்வு
அவனுக்குள் ஒரு விஷயத்தை
மெதுவாக உணர்த்தியது.

**சில கொடுப்புகளுக்கு
பதிலாக எதுவும் வராது.

ஆனால்
அதனால் நம் மனம்
கொஞ்சம் நிறையலாம்.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படிப்பட்ட கொடுப்புகள் இருக்கின்றன.

ஒருவருக்கு
நேரம் கொடுப்பது.

தேவைப்படும் நேரத்தில்
உதவி செய்வது.

ஒருவருடைய பேச்சை
அமைதியாகக் கேட்பது.

ஒரு உயிருக்கு
சிறிது இடம் கொடுப்பது.

ஒரு மரத்தைப்
பாதுகாப்பது.

இவற்றில் சிலவற்றுக்கு
உடனே எந்தப் பதிலும்
கிடைக்காமல் போகலாம்.

ஆனால்
அதனால் அவற்றின் மதிப்பு
குறைந்துவிடுவதில்லை.

அப்போது
நாம் நம்மிடமே
ஒரு கேள்வியைக் கேட்கலாம்:

**நாம் வாழ்க்கையிடமிருந்து
எவ்வளவு பெற்றிருக்கிறோம்?**

காற்று.

நீர்.

உணவு.

இயற்கை.

அன்பு.

மனிதர்கள்.

வாய்ப்புகள்.

இவற்றை எல்லாம்
நாம் தினமும் பெறுகிறோம்.

அதற்குப் பதிலாக

நாம் எவ்வளவு கொடுக்கிறோம்?

இந்தக் கணக்கை
யாரும் நம்மிடம் கேட்காமல் இருக்கலாம்.

ஆனால்
ஒருநாள்
நம் உள்ளமே
இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கலாம்.

அப்போது
பெரிய பதில்
தேவையில்லை.

ஒரு சிறிய அன்பு போதும்.

ஒரு சிறிய உதவி போதும்.

ஒரு உயிருக்கு
சிறிது இடம் கொடுப்பது போதும்.

நம்மிடம் இருப்பதை
சிறிது பகிர்ந்துகொள்வது போதும்.

ஏனென்றால்

**வாழ்க்கை என்பது
பெறுவதால் மட்டும்
நிறைவதில்லை.

நாம் கொடுக்கும் இடத்திலும்
அதன் அழகு இருக்கிறது.**

ஒருவேளை
ஒருநாள்
நாம் திரும்பிப் பார்க்கும்போது

“நான் என்ன பெற்றேன்?”

என்பதைவிட,

“நான் என்ன கொடுத்தேன்?”

என்ற கேள்விதான்
நம்மைப் பற்றி
இன்னும் கொஞ்சம்
சொல்லக்கூடும்.

அந்தக் கேள்வியுடன்
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருப்போம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 9 — எவ்வளவு போதும்?

நமக்கு
தேவையானது
எவ்வளவு?

வாழ்வதற்கு
கொஞ்சம் போதும்.

ஆனால்
விரும்புவதற்கு
எல்லையே இல்லை.

இன்னும் வேண்டும்.

இன்னும் பெரிய வீடு.

இன்னும் அதிக பணம்.

இன்னும் புதிய பொருட்கள்.

இன்னும்...

“இன்னும்” என்ற வார்த்தை
சில நேரங்களில்
முடிவில்லாமல் போகிறது.

இயற்கையைப் பார்த்தால்
அது வேறொரு விஷயத்தைக்
கற்றுக்கொடுக்கிறது.

ஒரு மரம்
தனக்குத் தேவையானதை
எடுத்துக்கொண்டு
அமைதியாக வளர்கிறது.

ஒரு பறவை
தன் தேவைக்கேற்ப
உணவைத் தேடுகிறது.

அதற்குத் தேவையான அளவு
கிடைத்ததும்
மீண்டும் பறந்து செல்கிறது.

மனிதன் மட்டும்
சில நேரங்களில்
“போதும்” என்பதை
மறந்துவிடுகிறான்.

ஒரு சிறிய கதை.

ரவி
ஒரு சிறிய அலுவலகத்தில்
வேலை பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

அவனுடைய வாழ்க்கை
பெரிதாக ஒன்றும் குறைவில்லை.

சொந்த வீடு.

தேவையான அளவு வருமானம்.

குடும்பத்துடன்
அமைதியான வாழ்க்கை.

ஆனால்
அவனுக்குள் ஒரு பழக்கம்
சிறுவயதிலிருந்தே இருந்தது.

அவன் சிறியவனாக இருந்தபோது
அவனுடைய வீட்டில்
எல்லாவற்றையும் அளவாகத்தான் வாங்குவார்கள்.

புதிய சட்டை
வருடத்திற்கு சில முறைதான்.

புதிய செருப்பு
பழையது பயன்படுத்த முடியாதபோது மட்டுமே.

அவனுடைய நண்பர்களில் சிலர்
அடிக்கடி புதிதாக ஏதாவது வாங்கி வருவார்கள்.

ஒருநாள்
ஒரு நண்பன்
புதிதாக வாங்கிய விலையுயர்ந்த பேனாவைக் காட்டினான்.

“பாரு ரவி.
அப்பா வாங்கித் தந்தாரு.”

என்றான்.

ரவி அந்தப் பேனாவைப் பார்த்தான்.

அவனிடம் இருந்த பேனாவும்
நன்றாகத்தான் எழுதிக்கொண்டிருந்தது.

ஆனால்
அன்று முதல்
அவனுடைய பேனா
அவனுக்குக் கொஞ்சம் சாதாரணமாகத் தோன்றியது.

அப்போது அவனுக்குள்
ஒரு சிறிய எண்ணம் வந்தது.

“என்கிட்டயும்
இப்படி ஒரு பேனா இருந்தா
நல்லா இருக்குமே.”

அது பெரிய ஆசையில்லை.

சில நாட்களில்
அவன் அதை மறந்துவிட்டான்.

ஆனால்
அப்படிப்பட்ட தருணங்கள்
அவனுடைய வாழ்க்கையில்
மீண்டும் மீண்டும் வந்தன.

ஒருவரிடம் புதிய கடிகாரம்.

இன்னொருவரிடம் புதிய சைக்கிள்.

மற்றொருவரிடம்
புதிய கைப்பேசி.

ஒவ்வொரு முறையும்
ரவி உடனே வாங்கவில்லை.

ஆனால்
மற்றவர்களிடம் இருப்பதைப் பார்த்த பிறகு
தன்னிடம் இருப்பதை
ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பழக்கம்
மெதுவாக உருவானது.

“அவன்கிட்ட இருக்கு...”

“இவன்கிட்ட இருக்கு...”

“என்கிட்ட ஏன் இல்லை?”

என்று நினைக்கத் தொடங்கினான்.

வளர வளர
அந்த எண்ணமும் வளர்ந்தது.

வேலை கிடைத்த பிறகு
அவனுடைய கையில்
தன் பணம் வந்தது.

அப்போது
சிறுவயதில் இருந்த
அந்தச் சிறிய ஆசைகளை
அவன் தானாகவே நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடிந்தது.

ஒருநாள்
அவன் நீண்ட நாட்களாக விரும்பிய
ஒரு கடிகாரத்தை வாங்கினான்.

அதை அணிந்துகொண்டு
அலுவலகத்திற்குச் சென்றான்.

நண்பன் ஒருவன் பார்த்து,

“புதுசா?”

என்று கேட்டான்.

ரவி சிரித்தான்.

“ஆமாம்.”

அந்த ஒரு வார்த்தை
அவனுக்கு உள்ளுக்குள்
ஒரு சிறிய மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

அன்று அவனுக்குப் புரியவில்லை.

அவன் வாங்கியது
கடிகாரத்தை மட்டும் அல்ல.

“என்னிடமும் இருக்கிறது”
என்ற ஒரு உணர்வையும்
அவன் வாங்கிக்கொண்டிருந்தான்.

அந்த உணர்வு
சில நேரங்களில்
மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

சில நேரங்களில்
மற்றவர்களுடன் தன்னை
ஒப்பிடச் செய்தது.

அதனால்
புதிதாக ஏதாவது பார்த்தால்
அதைப் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணம்
மெதுவாக பழக்கமாகிவிட்டது.

அவனுக்கு
பொருட்கள் தேவையில்லை
என்று சொல்ல முடியாது.

அவனுக்கு சில பொருட்கள்
உண்மையிலேயே தேவைப்பட்டன.

ஆனால்
தேவைக்கு மேலாக
“என்னிடமும் இருக்க வேண்டும்”
என்ற எண்ணமும்
அவற்றுடன் கலந்துவிட்டது.

பல வருடங்கள் கழித்து
அதே பழக்கம்
அவனுடைய வாழ்க்கையிலும் இருந்தது.

ஒருநாள்
அலுவலகத்தில் அவனுடைய நண்பன்
ஒரு புதிய கைப்பேசியைக் காட்டினான்.

“பாரு ரவி,
புதுசா வாங்கினேன்.”

என்றான்.

ரவி கைப்பேசியைப் பார்த்தான்.

“நல்லா இருக்கு.”

என்றான்.

நண்பன் சிரித்துக்கொண்டு,

“இதுல கேமரா ரொம்ப நல்லா இருக்கு.
நம்ம பழைய போன்ல இல்லாத வசதிகளெல்லாம் இருக்கு.”

என்றான்.

ரவி தன் கைப்பேசியைப் பார்த்தான்.

அது நன்றாகவே வேலை செய்துகொண்டிருந்தது.

ஆனால்
சிறுவயதில் இருந்த அதே எண்ணம்
மீண்டும் மெதுவாக வந்தது.

“என்கிட்டயும்
இது இருந்தா நல்லா இருக்குமே...”

சில நாட்கள் கழித்து
அவன் அந்தப் புதிய கைப்பேசியை வாங்கிவிட்டான்.

வீட்டிற்கு வந்ததும்
அவனுடைய மகன் கேட்டான்:

“அப்பா,
புது போனா?”

“ஆமாம்.”

“பழைய போன் நல்லாதானே இருந்துச்சு?”

ரவி சிரித்தான்.

“நல்லாதான் இருந்துச்சு.

ஆனா
இது கொஞ்சம் நல்லா இருக்கு.”

என்றான்.

மகன் தலையசைத்துவிட்டு
விளையாடச் சென்றான்.

ரவி புதிய கைப்பேசியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான்.

முதல் சில நாட்கள்
அவனுக்கு அது புதிதாக இருந்தது.

பிறகு
அதுவும் பழக்கமாகிவிட்டது.

சில வாரங்கள் கழித்து
மீண்டும் ஒரு புதிய கைப்பேசியின் விளம்பரம்
அவனுடைய கண்ணில் பட்டது.

அவன் அதைப் பார்த்தான்.

வழக்கம்போல்
ஒரு எண்ணம் வந்தது.

“இது இன்னும் நல்லா இருக்கு...”

ஆனால்
இந்த முறை
அவன் உடனே வாங்கவில்லை.

சில நொடிகள்
அந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு
தன் பழைய நாட்களை நினைத்தான்.

ஒருவரிடம் இருந்ததைப் பார்த்து
தன்னிடம் இருப்பதை
குறைவாக நினைத்த அந்த நாட்கள்.

“என்கிட்டயும் இருக்கணும்”
என்று நினைத்த அந்தச் சிறிய ஆசைகள்.

அவன் மெதுவாகச் சிரித்தான்.

“நான் இன்னும்
அதே மாதிரிதானா இருக்கேன்?”

என்று தனக்குள் கேட்டுக்கொண்டான்.

அந்தக் கேள்விக்கு
அன்றே பதில் கிடைக்கவில்லை.

ஆனால்
அவன் அந்த விளம்பரத்தை மூடிவிட்டான்.

அடுத்த நாள்
அதைப் பற்றி அவன் நினைக்கவே இல்லை.

சில நாட்கள் கழித்து
வீட்டில் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்தும்போது
ஒரு அலமாரியைத் திறந்தான்.

உள்ளே
பல பொருட்கள் இருந்தன.

சிலவற்றை
ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தியிருந்தான்.

சிலவற்றை
வாங்கியதே நினைவில் இல்லை.

ஒரு பொருளை எடுத்துப் பார்த்தபோது
அவனுக்குள் ஒரு சிரிப்பு வந்தது.

“இதையும்
அப்போ ரொம்பப் பிடிச்சுத்தானே வாங்கினேன்...”

என்று நினைத்தான்.

அதை மீண்டும் வைத்தான்.

சிறிது நேரம்
அலமாரியைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

அப்போது
அவனுக்குள் ஒரு கேள்வி வந்தது.

“நான் இதை வாங்கியது
உண்மையிலேயே தேவையா?

இல்லை...

என்னிடமும் இருக்கணும்னு
தோணிச்சதாலா?”

இந்த முறை
அவன் கேள்வியைத் தவிர்க்கவில்லை.

அவன் தன் வாழ்க்கையை
சிறிது நேரம் நினைத்துப் பார்த்தான்.

சிறுவயதில்
மற்றவர்களிடம் இருந்ததைப் பார்த்து
தனக்குக் குறைவாகத் தோன்றியது.

பிறகு
தன் கையில் பணம் வந்ததும்
அந்தக் குறையை
பொருட்களால் நிரப்பத் தொடங்கினான்.

ஒவ்வொரு பொருளும்
சில நேரம் மகிழ்ச்சி கொடுத்தது.

பிறகு
அது சாதாரணமாகிவிட்டது.

மீண்டும்
வேறொன்று தேவைப்பட்டது.

அந்த இரவு
ரவி ஒரு பெரிய முடிவு எடுக்கவில்லை.

“இனிமேல் எதுவும் வாங்கக்கூடாது”
என்று சொல்லிக்கொள்ளவில்லை.

அடுத்த நாள்
கடைக்குச் சென்றபோது
அவனுக்குப் பிடித்த ஒரு பொருள்
கண்ணில் பட்டது.

வழக்கம்போல்
அதை வாங்க வேண்டும்
என்ற எண்ணம் வந்தது.

ஆனால்
இந்த முறை
அவன் சிறிது நேரம் நின்றான்.

“இது எனக்கு உண்மையிலேயே தேவையா?”

என்று நினைத்தான்.

சில நொடிகள் கழித்து
அதை அங்கேயே வைத்துவிட்டு
வெளியே வந்தான்.

வீட்டிற்கு வந்தபோது
அவன் மனதில்
எந்தக் குறையும் இல்லை.

அன்று அவனுக்குப் புரிந்தது.

**ஆசை மறைந்துவிட வேண்டியதில்லை.

ஆனால்
ஆசை வந்தவுடனே
அதைப் பின்பற்ற வேண்டியதில்லை.**

அதன்பிறகு
ஒவ்வொரு முறையும்
அவன் இப்படித்தான் செய்தான்.

சிலவற்றை வாங்கினான்.

சிலவற்றை வாங்கவில்லை.

சில நேரங்களில்
ஒரு வாரம் காத்திருந்தான்.

காத்திருந்த பிறகு
அது தேவையில்லை என்று
தோன்றியது.

சில நேரங்களில்
உண்மையிலேயே தேவைப்பட்டதால்
வாங்கினான்.

அவனுடைய வாழ்க்கை
ஒரே நாளில் மாறவில்லை.

ஆனால்
ஒரு சிறிய விஷயம் மட்டும் மாறியது.

மற்றவர்களிடம் இருப்பதைப் பார்த்து
தன்னிடம் இருப்பதை
குறைவாக நினைப்பது
மெதுவாகக் குறைந்தது.

அவன் வீட்டில் இருந்தவற்றைப்
புதிதாகப் பார்க்கத் தொடங்கினான்.

அவனுடைய மகன்.

அவனுடைய குடும்பம்.

அவனுடைய வீடு.

தினமும் கிடைக்கும் உணவு.

அமைதியாகக் கிடைக்கும் நேரம்.

இவை ஏற்கனவே
அவனுடைய வாழ்க்கையில் இருந்தன.

அவற்றை
அவன் புதிதாக வாங்க வேண்டியதில்லை.

அவற்றை
கவனிக்கத் தொடங்கினால் போதும்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
சில நேரங்களில்
நம்மை நாமே கேட்கலாம்:

**“எனக்கு உண்மையில்
எவ்வளவு வேண்டும்?”**

ஆசை இருக்கக்கூடாது
என்று சொல்ல முடியாது.

ஆனால்
ஒவ்வொரு ஆசையையும்
உடனே நிறைவேற்ற வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
சிறிது நேரம் காத்திருந்தாலே
நமக்கே ஒரு விஷயம் புரியலாம்.

நமக்கு அது உண்மையில் தேவையா?

அல்லது
மற்றவர்களிடம் இருப்பதைப் பார்த்து
நமக்கும் வேண்டும் என்று
தோன்றுகிறதா?

****“போதும்” என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்வது
எதையும் இழப்பதல்ல.**

நமக்குக் கிடைத்திருப்பதை
கவனிக்கத் தொடங்குவதுதான்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 10 — இயற்கைக்கு அவசரம் இல்லை

நாம்

அவசரமாக வாழ்கிறோம்.

காலை அவசரம்.

வேலை அவசரம்.

பணம் அவசரம்.

வெற்றி அவசரம்.

சில நேரங்களில்

வாழ்க்கையே

ஒரு ஓட்டமாகிவிடுகிறது.

ஆனால்

இயற்கைக்கு

அவசரம் இருப்பதில்லை.

சூரியன்

தன் நேரத்தில் உதிக்கிறது.

மரம்

மெதுவாக வளர்கிறது.

மழை

தன் நேரத்தில் வருகிறது.

விதை

அதன் நேரத்தில் முளைக்கிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு மனிதன்

தன் வீட்டின் முன்

ஒரு விதையை நடட்டான்.

விதையை மண்ணில் வைத்து

தண்ணீர் ஊற்றியபோது

அவனுக்கு ஒரு சிறிய மகிழ்ச்சி.

“இன்னும் சில நாளில்
இது முளைத்துவிடும்.”

என்று நினைத்தான்.

அடுத்த நாள்
மண்ணைப் பார்த்தான்.

எதுவும் இல்லை.

மூன்றாம் நாளும்
மாற்றம் இல்லை.

பொறுமை குறைந்ததால்
மண்ணைக் கொஞ்சம் கிளறிப் பார்த்தான்.

அருகில் இருந்த வயதானவர்
அவனைப் பார்த்து சிரித்தார்.

“என்னப்பா,
தினமும் மண்ணைக் கிளறிப் பார்க்கிறியா?”

அவன் சொன்னான்.

“விதை நட்பிருக்கேன்.

ஆனா
எதுவுமே நடக்கல.”

முதியவர் மெதுவாகச் சொன்னார்:

“தண்ணீர் ஊற்று.

அப்புறம்
அதுக்கு கொஞ்சம் நேரம் கொடு.”

அவன் தலையசைத்தான்.

அன்றிலிருந்து
மண்ணைக் கிளறிப் பார்க்காமல்
தண்ணீர் மட்டும் ஊற்றினான்.

சில நாட்கள் கழித்து
ஒரு காலை
வழக்கம்போல் வெளியே வந்தான்.

அப்போது
மண்ணைத் துளைத்துக்கொண்டு
ஒரு சிறிய பச்சை இலை
வெளியே வந்திருந்தது.

அவன் சில நொடிகள்
அதை அமைதியாகப் பார்த்தான்.

மெதுவாகச் சிரித்தான்.

தான் எதையும் பார்க்காத
அந்த நாட்களிலும்
மண்ணுக்குள்
ஏதோ ஒன்று நடந்துகொண்டிருந்தது.

தெரியவில்லை என்பதால்
எதுவும் நடக்கவில்லை
என்று அர்த்தமில்லை.

அன்று
அவன் ஒரு செடி முளைத்ததை மட்டும்
பார்க்கவில்லை.

காத்திருப்பதன் அர்த்தத்தையும்
கொஞ்சம் புரிந்துகொண்டான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒரு வேலை தொடங்கினால்
உடனே வெற்றி வேண்டும்
என்று நினைக்கிறோம்.

ஒரு உறவு உருவானால்
உடனே புரிதல் வேண்டும்
என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

ஒரு மாற்றத்தைத் தொடங்கினால்
உடனே அதன் பலன் வேண்டும்
என்று நினைக்கிறோம்.

ஆனால்
சில விஷயங்கள்
மெதுவாகத்தான் உருவாகும்.

அன்புக்கு
நேரம் தேவை.

நம்பிக்கைக்கு
நேரம் தேவை.

மன அமைதிக்கும்
நேரம் தேவை.

நம்முடைய மாற்றத்திற்கும்
நேரம் தேவை.

நம்மால் செய்ய வேண்டியதைச் செய்துவிட்டு
சில நேரங்களில்
வாழ்க்கைக்கு அதன் நேரத்தை
கொடுக்க வேண்டும்.

இயற்கை
அதை தினமும்
நமக்குக் காட்டிக்கொண்டிருக்கிறது.

**சில விஷயங்களுக்கு
வேகம் தேவையில்லை.

நேரம் தேவை.**

அந்த நேரத்தை
அவசரப்படாமல் கொடுக்கத் தொடங்கும்போது,

காத்திருப்பதும்
வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதிதான்
என்பதை நாமும் உணரலாம்.

அத்தியாயம் 11 — பார்த்தும் பார்க்கவில்லை

தினமும்

நாம் பலவற்றைப் பார்க்கிறோம்.

வானம்.

மரம்.

மழை.

பறவை.

மனிதர்கள்.

ஆனால்

எத்தனைவற்றை

உண்மையாகக் கவனிக்கிறோம்?

பார்ப்பது வேறு.

கவனிப்பது வேறு.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு தந்தையும் மகனும்

காரில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள்.

மகன்

கைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தான்.

தந்தை சிறிது நேரம் அவனைப் பார்த்துவிட்டு,

“வெளியே என்ன தெரியுது?”

என்று கேட்டார்.

மகன்

கைபேசியிலிருந்து கண்களை எடுக்காமல்,

“தெரியலப்பா.”

என்றான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
தந்தை காரை ஓரமாக நிறுத்தினார்.

“இப்போ பாரு.”

மகன்
கைபேசியை வைத்துவிட்டு
வெளியே பார்த்தான்.

ஒரு வயல்.

அதன் நடுவில்
ஒரு விவசாயி.

அருகில்
சில பறவைகள்.

தொலைவில்
மலை.

மேலே
மெதுவாக நகரும் மேகம்.

மகன் சில நொடிகள்
அமைதியாகப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு,

“அப்பா...
இவ்வளவு இருக்கா?”

என்று கேட்டான்.

தந்தை சிரித்துக்கொண்டு,

“இது இப்போதுதான்
உருவானது இல்லப்பா.

நீ இப்போதுதான்
கவனிச்சிருக்க.”

என்றார்.

மகன் மீண்டும்
வெளியே பார்த்தான்.

சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு
அதே பாதைதான்.

அதே வயல்.

அதே மலை.

அதே வானம்.

ஆனால்
இப்போது அவனுடைய பார்வை மட்டும் மாறியிருந்தது.

அன்று
அவன் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொண்டான்.

**நாம் பார்க்காமல் போனதால்
ஒரு விஷயம் இல்லாமல் போய்விடுவதில்லை.

சில நேரங்களில்
நம் கவனம் அங்கே இல்லாததுதான்.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

காலையில்
வீட்டிலிருந்து வெளியே வருகிறோம்.

அதே மரம்.

அதே பாதை.

அதே வானம்.

அதே மனிதர்கள்.

தினமும் பார்க்கிறோம்.

ஆனால்
எத்தனை நாட்களாக
அவற்றை உண்மையாகக் கவனித்திருக்கிறோம்?

ஒரு மரத்தில்
புதிய இலை வந்திருக்கலாம்.

ஒரு பறவை
தினமும் அதே கிளையில் வந்து அமர்ந்திருக்கலாம்.

நமக்குப் பிடித்த ஒருவர்
நம்மிடம் ஏதோ சொல்ல முயன்றிருக்கலாம்.

ஆனால்
நாம் அவசரமாகக் கடந்து சென்றிருக்கலாம்.

அழகு குறையவில்லை.

அது அங்கேயே இருக்கிறது.

அதைப் பார்க்கும்
நம் மனம்தான்
சில நேரங்களில் வேறு இடத்தில் இருக்கிறது.

ஒரு நிமிடம் நின்றால்
நாம் பார்க்க முடியும்.

ஒரு நிமிடம் அமைதியாக இருந்தால்
நாம் கேட்க முடியும்.

ஒரு நிமிடம் கவனித்தால்
நாம் உணர முடியும்.

அதனால்

**சில நேரங்களில்
நமக்குத் தேவை
புதிய உலகம் அல்ல.

நாம் தினமும் வாழும்
அதே உலகத்தை

மீண்டும் ஒருமுறை
கவனமாகப் பார்ப்பதுதான்.**

அப்போது

நேற்று வரை
சாதாரணமாகத் தெரிந்த ஒன்று கூட

இன்று
புதிதாகத் தெரியலாம்.

பார்த்துக்கொண்டே இருந்த உலகம்
ஒருநாள்
நாம் உண்மையாகக் கவனிக்கத் தொடங்கும்போது
நமக்குள் புதிதாகத் திறக்கிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 12 — அன்பு செயலில் தெரியும்

“இயற்கையை நான்
மிகவும் நேசித்தேன்”
என்று சொல்லலாம்.

மரங்களை ரசிக்கலாம்.

மலர்களைப் புகைப்படம் எடுக்கலாம்.

மழையை விரும்பலாம்.

கடலைப் பார்த்து
மகிழலாம்.

ஆனால்

அன்பு
வார்த்தைகளில் மட்டும்
இருந்தால் போதுமா?

**அன்பு
செயலில் தெரியும்.**

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
நண்பனுடன் கடற்கரைக்குச் சென்றான்.

அலைகளைப் பார்த்து
மகிழ்ந்தான்.

மணலில் ஓடினான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
திரும்பிப் பார்த்தான்.

அவன் கொண்டு வந்திருந்த
ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் பாட்டில்
மணலில் கிடந்தது.

“யாராவது
எடுத்துக்கொள்வார்கள்.”

என்று சொல்லிவிட்டு
அப்படியே செல்லலாம்.

ஆனால்
அவன் திரும்பி வந்தான்.

பாட்டிலை எடுத்தான்.

அருகிலிருந்த
குப்பைத்தொட்டியில் போட்டான்.

அவனுடன் இருந்த நண்பன் கேட்டான்:

“இதனால் என்ன மாறப் போகிறது?”

சிறுவன்
சிறிது நேரம் கடலைப் பார்த்தான்.

பிறகு,

“எனக்குத் தெரியாது.

ஆனால்
நான் பார்த்த குப்பையை
நான் விட்டுச் செல்ல விரும்பவில்லை.”

என்றான்.

அவ்வளவுதான்.

பெரிய பேச்சு இல்லை.

பெரிய திட்டம் இல்லை.

இயற்கையைப் பற்றிய
பெரிய வார்த்தைகளும் இல்லை.

அவன் நேசித்ததை
ஒரு சிறிய செயலாக
மாற்றினான்.

அந்தச் செயல்
கடலை உடனே மாற்றியிருக்காது.

ஆனால்
அந்த நாளில்
அவனுடைய பார்வையில்
ஒரு சிறிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது.

அடுத்த முறை
அவன் கடற்கரைக்கு வரும்போது
தான் கொண்டு வருவதை மட்டும் அல்ல,

தன்னைச் சுற்றி
என்ன இருக்கிறது என்பதையும்
கவனிக்கத் தொடங்கலாம்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

இயற்கையை நேசிப்பது
அதை ரசிப்பது மட்டும் அல்ல.

நாம் பயன்படுத்துவதைக்
கவனிப்பதும்,

தேவையில்லாமல்
வீணாக்காமல் இருப்பதும்,

குப்பையை
எங்கே வேண்டுமானாலும் போடாமல் இருப்பதும்,

ஒரு மரத்தை
தேவையில்லாமல் பாதிக்காமல் இருப்பதும்,

நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு
இயற்கைக்கு ஏற்படும் பாதிப்பைக்
குறைப்பதும் அன்புதான்.

ஒரு நல்ல செயல்
உலகத்தை உடனே மாற்றாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால்
அது நம்மை மாற்றலாம்.

நம்முடைய செயலைப் பார்க்கும்
இன்னொருவரையும் மாற்றலாம்.

அங்கிருந்து
மற்றொரு செயல் தொடங்கலாம்.

அப்படித்தான்
சிறிய மாற்றங்கள்
மெதுவாகப் பெரிதாகலாம்.

அன்பைச் சொல்ல
எப்போதும் வார்த்தைகள் தேவைப்படுவதில்லை.

சில நேரங்களில்
நாம் செய்யும் ஒரு சிறிய செயல்
நாம் உண்மையில் எதை நேசிக்கிறோம்
என்பதைச் சொல்லிவிடும்.

**அன்பு சொல்லப்படும்போது
அது ஒரு வார்த்தை.

அன்பு செயலாகும்போது
அது ஒரு வாழ்க்கை.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 13 — அது ஒரு உயிர்

நாம் மனிதர்களை
மனிதர்களாகப் பார்க்கிறோம்.

விலங்குகளை
விலங்குகளாகப் பார்க்கிறோம்.

பறவைகளை
பறவைகளாகப் பார்க்கிறோம்.

மரங்களை
மரங்களாகப் பார்க்கிறோம்.

ஆனால்

அவற்றின் உள்ளே இருக்கும்
ஒரு முக்கியமான உண்மையை
சில நேரங்களில் மறந்துவிடுகிறோம்.

அவையும் வாழ்கின்றன.

அவைகளுக்கும்
பயம் இருக்கிறது.

பசி இருக்கிறது.

தாகம் இருக்கிறது.

வாழ வேண்டும் என்ற
ஒரு இயல்பான விருப்பம் இருக்கிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு மாலை
ஒரு சிறுவன்
வீட்டிற்குத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தான்.

வழியில்
ஒரு சிறிய நாய்
சாலையோரத்தில் படுத்திருந்தது.

அதன் காலில்
சிறிய காயம் இருந்தது.

நாய் எழுந்து நடக்க முயன்றது.

ஆனால்
காலில் வலி இருந்ததால்
மீண்டும் படுத்துக்கொண்டது.

சிறுவன்
சில நொடிகள் அதைப் பார்த்தான்.

அந்த வழியில்
பலர் சென்றுகொண்டிருந்தார்கள்.

யாரும் நிற்கவில்லை.

சிறுவனும்
முதலில் அப்படியே சென்றுவிட்டான்.

சில அடிகள் சென்ற பிறகு
அவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

நாய் இன்னும்
அங்கேயே இருந்தது.

அவன் கொஞ்சம் தயங்கினான்.

பிறகு
“கொஞ்சம் பார்த்துட்டுப் போகலாம்...”

என்று நினைத்து
மீண்டும் அதன் அருகில் சென்றான்.

நாய் அவனைப் பார்த்தது.

சிறுவன்
அதன் காலைப் பார்த்தான்.

காயம் பெரிதாக இல்லை.

ஆனால்
அது எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கும்போது
வலி இருப்பது தெரிந்தது.

அவனுக்கு
கொஞ்சம் வருத்தமாக இருந்தது.

“பாவம்...
இதுக்கு வலிக்குமோ?”

என்று நினைத்தான்.

அவனுக்கு என்ன செய்வது என்று
தெரியவில்லை.

சிறிது நேரம்
அப்படியே நின்றகொண்டிருந்தான்.

அப்போது
அருகிலிருந்த கடை
அவனுடைய கவனத்திற்கு வந்தது.

“தண்ணி கொடுக்கலாமே...”

என்று நினைத்தான்.

கடைக்குச் சென்று
ஒரு சிறிய தண்ணீர் பாட்டில் வாங்கினான்.

நாயின் அருகில்
அதை வைத்துவிட்டு
கொஞ்சம் தள்ளி நின்றான்.

நாய் முதலில்
அவனைப் பார்த்தது.

பிறகு மெதுவாக வந்து
தண்ணீர் குடித்தது.

சிறுவன்
அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

தண்ணீர் குடித்ததும்
நாய் மீண்டும் படுத்துக்கொண்டது.

சிறுவன்
அதன் அருகில் உட்காரவில்லை.

அதைத் தூக்கவும் முயற்சி செய்யவில்லை.

அதற்கு என்ன தேவை
என்பது அவனுக்குத் தெரியவில்லை.

ஆனால்
அதை அப்படியே விட்டுவிட்டுச் செல்லவும்
அவனுக்கு மனம் வரவில்லை.

அருகில் சென்றுகொண்டிருந்த
ஒரு பெரியவரைப் பார்த்தான்.

“அண்ணா...
இந்த நாய்க்கு கால்ல காயம் இருக்கு.
நடக்கவே முடியல.”

என்று சொன்னான்.

அந்தப் பெரியவர்
அருகில் வந்து நாயைப் பார்த்தார்.

“ஆமாம்...
இதுக்கு உதவி தேவைப்படுது.”

என்றார்.

அவர் யாருக்காவது
தகவல் சொல்ல முடியுமா
என்று பார்த்தார்.

சிறுவனும்
அருகில் நின்றுகொண்டிருந்தான்.

சிறிது நேரத்தில்
நாயை பாதுகாப்பான இடத்துக்கு
அழைத்துச் செல்ல உதவி கிடைத்தது.

சிறுவன்
அதைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தான்.

அவனுக்கு
அந்த நாய் மீது
இன்னும் கொஞ்சம் கவலை இருந்தது.

ஆனால்
இப்போது அது தனியாக இல்லை
என்ற எண்ணம்
அவனுக்கு நிம்மதியாக இருந்தது.

பிறகு
அவன் வீட்டிற்குச் செல்லத் தயாரானான்.

புறப்படுவதற்கு முன்
மீண்டும் ஒருமுறை
நாயைப் பார்த்தான்.

நாய் அமைதியாக
அவனைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தது.

சிறுவன் மெதுவாகச் சிரித்தான்.

“சரி...
நீ நல்லா இரு.”

என்று சொல்லிவிட்டு
அங்கிருந்து சென்றான்.

வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில்
அவன் வழக்கம்போல வேகமாக நடக்கவில்லை.

அந்த நாயின் நினைவு
அவனுடன் வந்துகொண்டே இருந்தது.

“முதலில் நான்
அதைக் கடந்து போயிட்டேனே...”

என்று நினைத்தான்.

அதற்காக
தன்னையே குறை சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அடுத்த முறை
அப்படியே கடந்து செல்லாமல்
கொஞ்சம் நின்று பார்க்க வேண்டும்
என்று அவனுக்குள் தோன்றியது.

அன்றிரவு
வீட்டில் சாப்பிடும்போதும்
அந்த நாய் நினைவுக்கு வந்தது.

“அதுக்கு இப்போ எப்படி இருக்கும்?”

என்று யோசித்தான்.

அடுத்த நாள் பள்ளிக்குச் செல்லும்போதும்
அதே வழியைப் பார்த்தான்.

நாய் இருந்த இடம்
காலியாக இருந்தது.

அவன் சில நொடிகள்
அங்கேயே பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

நாய் இல்லை.

ஆனால்
அந்த இடத்தைப் பார்த்தபோது
அவனுக்குள் ஏதோ ஒன்று
மாறியிருப்பதை உணர்ந்தான்.

அதற்குப் பிறகு
அவன் தெருவில் ஒரு நாயைப் பார்த்தாலும்
முன்பைப் போல
அதை வெறுமனே கடந்து செல்லவில்லை.

அது சாப்பிட்டிருக்கிறதா?

தாகமாக இருக்கிறதா?

காயம் ஏதாவது இருக்கிறதா?

என்று கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

ஒரு நாள்
மரத்தடியில் இருந்த
ஒரு சிறிய பறவையைப் பார்த்தான்.

முன்பைப் போல
அதைப் பார்த்துவிட்டு செல்லாமல்
சிறிது நேரம் நின்றான்.

அந்த மாலை நடந்தது
அவனுக்கு மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தது.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

**ஒரு உயிரைப் பற்றி
எல்லாவற்றையும் தெரிந்திருக்க வேண்டியதில்லை.

அதற்கு வலி இருக்கலாம்,
பயம் இருக்கலாம்,
தாகம் இருக்கலாம்
என்பதை உணர்ந்தாலே
நம் பார்வை மாறத் தொடங்குகிறது.**

முதலில்
அவன் ஒரு நாயைப் பார்த்தான்.

பிறகு
அதன் காயத்தைப் பார்த்தான்.

அதன்பிறகு
அதன் வலியைப் புரிந்துகொள்ள முயன்றான்.

இறுதியில்
அதன் உயிரை உணரத் தொடங்கினான்.

**அவன் செய்த சிறிய உதவி
அந்த நாய்க்கு மட்டும்
ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவில்லை.

அந்த அனுபவம்
அவனுடைய பார்வையையே
மாற்றத் தொடங்கியது.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒரு உயிர்
நம்மைப் போல இருக்க வேண்டியதில்லை
அதை மதிக்க.

அது சிறியதா?

பெரியதா?

மெதுவாக நகர்கிறதா?

பறக்கிறதா?

நம்முடன் பேசுகிறதா?

எதுவாக இருந்தாலும்

**உயிர் என்றால்
உயிர்தான்.**

ஒரு மரம்
நம்மிடம் எதுவும் கேட்காமல்
நிழல் கொடுக்கிறது.

ஒரு பறவை
தன் வாழ்க்கைக்காக
உணவைத் தேடுகிறது.

ஒரு விலங்கு
பசியிலிருந்து தப்பிக்க
ஓடுகிறது.

ஒரு சிறிய உயிர்கூட
தன் வாழ்க்கையை
வாழ முயற்சி செய்கிறது.

அதை உணரத் தொடங்கும்போது

“இது என்னுடையது”
என்ற எண்ணம் கொஞ்சம் குறையலாம்.

“இதுவும்
இந்த உலகத்தில்
என்னுடன் வாழும் ஒரு உயிர்”
என்ற உணர்வு பிறக்கலாம்.

அந்த உணர்வு
நம்முடைய செயல்களையும்
மாற்றத் தொடங்கலாம்.

ஒரு உயிரை
தேவையில்லாமல் துன்பப்படுத்தாமல் இருப்பது.

அதற்குத் தேவையான நேரத்தில்
முடிந்த உதவியைச் செய்வது.

மரங்களையும்
பறவைகளையும்
விலங்குகளையும்
வாழ இடம் கொடுப்பது.

இவை எல்லாமே
அன்பின் சிறிய வடிவங்கள்.

சில நேரங்களில்
ஒரு உயிருக்கு நாம் செய்யும்
ஒரு சிறிய உதவி,
அந்த உயிரை மட்டும் அல்லாமல்
அதைப் பார்க்கும்
நம் மனதையும் மாற்றிவிடுகிறது.

அப்போது
உலகத்தில் இருக்கும் உயிர்களை
“வேறு ஒன்று” என்று பார்க்காமல்,

“இதுவும்
என்னுடன் வாழும்
ஒரு உயிர்”
என்று பார்க்கத் தொடங்குகிறோம்.

அங்கேதான்
அன்பு
மனிதர்களைத் தாண்டி
உலகத்தையும் தொடத் தொடங்குகிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 14 — சிறிய செயல்

உலகத்தை மாற்ற

நாம் பெரிய மனிதராக
இருக்க வேண்டுமா?

இல்லை.

சில நேரங்களில்
ஒரு சிறிய செயல் போதும்.

ஒரு துளி நீரை
வீணாக்காமல் இருப்பது.

தேவையில்லாத விளக்கை
அணைப்பது.

உணவை வீணாக்காமல் இருப்பது.

ஒரு உயிரை
துன்பப்படுத்தாமல் இருப்பது.

ஒரு செடியை
வளர்ப்பது.

சிறியதாகத் தெரியும்.

ஆனால்
வாழ்க்கையில் பல மாற்றங்கள்
இப்படிப்பட்ட சிறிய செயல்களிலிருந்துதான்
தொடங்குகின்றன.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு மாலை
ஒரு சிறுவன்
தன் தந்தையுடன் கடற்கரைக்குச் சென்றான்.

அன்று
அலை பின்வாங்கியிருந்தது.

கடல் நீர் சென்ற இடத்தில்
ஈரமான மணல் மட்டும் இருந்தது.

அந்த மணலில்
சில சிறிய நண்டுகள்
தங்கியிருந்தன.

அலை வந்தபோது
அவை கடலோடு சேர்ந்து வந்திருக்கலாம்.

ஆனால்
அலை மீண்டும் திரும்பிச் சென்றபோது
சில நண்டுகள்
மணலில் மாட்டிக்கொண்டிருந்தன.

அவை கால்களை அசைத்துக்கொண்டு
மீண்டும் கடலை நோக்கி
நகர முயன்றன.

அப்போது
ஒரு முதியவர்
அருகில் சென்று கொண்டிருந்தார்.

அவர் ஒரு நண்டைப் பார்த்தார்.

குனிந்து
அதை மெதுவாக எடுத்தார்.

கடலருகே சென்று
தண்ணீரில் விட்டார்.

நண்டு
அலையோடு சேர்ந்து
மெதுவாக நகர்ந்தது.

முதியவர்
மீண்டும் மணலுக்குள் வந்து
இன்னொரு நண்டை எடுத்தார்.

சிறுவன்
அவரைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு தந்தையிடம் கேட்டான்:

“அப்பா...
அவர் என்ன பன்றாரு?”

“நண்டுகளை
கடலுக்குள்ள விட்டுட்டு இருக்காரு.”

என்றார் தந்தை.

சிறுவன்
மீண்டும் மணலைப் பார்த்தான்.

அங்கே
இன்னும் நிறைய நண்டுகள் இருந்தன.

அவன் முதியவரிடம் கேட்டான்:

“தாத்தா...
இவ்வளவு இருக்கே.

எல்லாத்தையும்
நீங்க கடலுக்குள்ள விடுவீங்களா?”

முதியவர் சிரித்தார்.

“எல்லாத்தையும் என்னால
விட முடியாது தம்பி.”

சிறுவன்
சில நொடிகள் அவரைப் பார்த்தான்.

“அப்புறம் ஏன்
ஒவ்வொண்ணா எடுத்துட்டு இருக்கீங்க?”

முதியவர்
தன் கையில் இருந்த நண்டைப் பார்த்தார்.

“கண்ணுக்குத் தெரிஞ்சது
முடிஞ்ச அளவுக்கு
விட்டுட்டுப் போறேன்.”

என்று சொல்லிவிட்டு
அதைத் தண்ணீரில் விட்டார்.

சிறுவன்
அவர் மீண்டும் மணலை நோக்கிச் செல்வதைப் பார்த்தான்.

பிறகு
தன் தந்தையைப் பார்த்தான்.

“அப்பா...
நானும் ஒண்ணு எடுத்துக்கலாமா?”

“எடுத்துக்கோ.
மெதுவா.”

என்றார் தந்தை.

சிறுவன்
மணலில் இருந்த
ஒரு சிறிய நண்டை
கவனமாக எடுத்தான்.

அது அவன் கையில்
கால்களை அசைத்தது.

“அப்பா...
இது நகருது.”

“ஆமாம்.
அதனால்தான் மெதுவா பிடி.”

என்றார் தந்தை.

சிறுவன்
கடலருகே சென்று
அதைத் தண்ணீரில் விட்டான்.

நண்டு
அலையோடு சேர்ந்து
மெதுவாக நகர்ந்தது.

சிறுவன்
சில நொடிகள்
அதையே பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு
மணலில் இருந்த இன்னொரு நண்டைப் பார்த்தான்.

அதை எடுத்துக்கொள்ளலாமா
என்று தந்தையைப் பார்த்தான்.

தந்தை எதுவும் சொல்லாமல்
சிரித்தார்.

சிறுவனும்
அதை மெதுவாக எடுத்தான்.

இருவரும்
சில நேரம் அப்படியே
நண்டுகளை கடலுக்குள் விட்டுக்கொண்டிருந்தார்கள்.

புறப்படும்போது
சிறுவன் மீண்டும்
மணலைப் பார்த்தான்.

“இன்னும் சில இருக்கே...”

என்றான்.

தந்தை சொன்னார்:

“ஆமாம்.
நம்மால் முடிஞ்ச அளவுக்கு
செய்தாச்சு.”

சிறுவன் தலையசைத்தான்.

அவர்கள் நடக்கத் தொடங்கினார்கள்.

வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில்
அவன் அந்த நிகழ்வைப் பற்றி
அதிகமாக எதுவும் பேசவில்லை.

ஆனால்
அந்த நாளுக்குப் பிறகு
அவனுடைய கவனம்
கொஞ்சம் மாறியது.

வழியில் ஒரு பறவை
தண்ணீர் தேடி அலைந்துகொண்டிருந்தால்
அதை கவனித்தான்.

மரத்தடியில்
ஒரு சிறிய உயிர் கிடந்தால்
அதைப் பார்த்துவிட்டுச் செல்லாமல்
சிறிது நேரம் நின்றான்.

எல்லாவற்றுக்கும்
அவனால் உதவி செய்ய முடியவில்லை.

சில நேரங்களில்
என்ன செய்வது என்று தெரியாமல்
அப்படியே சென்றுவிடவும் செய்தான்.

ஆனால்
முன்பைப் போல
எதையும் கவனிக்காமல்
கடந்து செல்லவில்லை.

அந்த மாலை
அவனுக்குக் கிடைத்தது
ஒரு பெரிய பதில் அல்ல.

“என்னால் முடிந்ததை
செய்யலாம்”
என்ற ஒரு சிறிய எண்ணம் மட்டும்.

அந்த எண்ணம்
அவனுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக
வளரத் தொடங்கியது.

நாம் எல்லாவற்றையும்
மாற்ற முடியாது.

ஆனால்
நம் கையில் இருக்கும்
ஒன்றை மாற்ற முடியும்.

அதற்காக
உலகம் நம்மைப் பாராட்ட வேண்டியதில்லை.

யாரும் அறிய வேண்டியதில்லை.

நல்லது என்பதற்காக
நல்லதைச் செய்யலாம்.

ஒரு சிறிய செயல்
மற்றொரு சிறிய செயலை
உருவாக்கலாம்.

அதிலிருந்து
மற்றொரு செயல் பிறக்கலாம்.

ஒருநாள்
அவை ஒன்றாக
ஒரு மாற்றமாகலாம்.

அதனால்

“நான் ஒருவன் மட்டும்.
நான் என்ன செய்ய முடியும்?”

என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக,

“என்னால் முடிந்ததை
நான் இன்று செய்வேன்.”

என்று தொடங்கலாம்.

உலகம் மாறுமா
என்று நமக்குத் தெரியாது.

ஆனால்
நம்மால் முடிந்ததைச் செய்யும்
ஒரு பழக்கம்

நம்முடைய வாழ்க்கையையே
மெதுவாக மாற்றத் தொடங்கலாம்.

****ஒரு சிறிய செயல்
சிறியதாகவே முடிவதில்லை.**

அது ஒருவரின் மனதில்
ஒரு புதிய எண்ணத்தை
விதைக்கலாம்.**

அந்த எண்ணம்
மற்றொரு செயலை உருவாக்கலாம்.

அதுவே
ஒரு நாளில்
ஒரு பெரிய மாற்றத்திற்கான
சிறிய தொடக்கமாக இருக்கலாம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 15 — இயற்கை பேசும் போது

இயற்கை

வார்த்தைகளால் பேசுவதில்லை.

ஆனால்

தினமும்

ஏதோ ஒன்றைச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கிறது.

மரம்

நிலையாக நிற்கிறது.

நதி

தொடர்ந்து ஓடுகிறது.

மழை

தன்னிடம் இருப்பதை

கொடுத்துவிட்டு செல்கிறது.

மலை

அமைதியாக நிற்கிறது.

விதை

அவசரப்படாமல் காத்திருக்கிறது.

பறவை

தனக்குக் கிடைத்த வானத்தில்

சுதந்திரமாகப் பறக்கிறது.

நாம் மட்டும்

அந்தக் குரலைக் கேட்க

நேரம் எடுத்துக்கொள்வதில்லை.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்

ஒருநாள் மாலை

தன் தந்தையுடன்

வீட்டின் முன் உட்கார்ந்திருந்தான்.

அருகில் இருந்த
ஒரு பெரிய மரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே
அவன் கேட்டான்:

“அப்பா...
மரங்கள் ஏன் பேசுறதில்லை?”

தந்தை சிரித்தார்.

“அவை பேசுதுப்பா.”

சிறுவன் ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

“எங்கே பேசுது?”

தந்தை எழுந்து
அவனை அந்த மரத்தின் அருகே அழைத்துச் சென்றார்.

“கொஞ்ச நேரம்
இங்கே அமைதியா உட்காரு.”

சிறுவன் மரத்தடியில் உட்கார்ந்தான்.

முதலில்
அவனுக்கு எதுவும் புரியவில்லை.

சிறிது நேரம் கழித்து
காற்று வீசியது.

இலைகள் மெதுவாக அசைந்தன.

ஒரு பறவை
கிளையில் வந்து அமர்ந்தது.

தூரத்தில்
வேறொரு பறவையின் குரல் கேட்டது.

மரத்திலிருந்து
ஒரு உலர்ந்த இலை
மெதுவாக கீழே விழுந்தது.

சிறுவன் எதுவும் பேசாமல்
அவற்றைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

சில நொடிகள் கழித்து
அவன் மெதுவாகச் சொன்னான்:

“அப்பா...”

“என்னப்பா?”

“இப்போ...
கொஞ்சம் புரியுது.”

தந்தை அவனைப் பார்த்தார்.

“என்ன புரியுது?”

சிறுவன் மரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே சொன்னான்:

“மரம் எதுவும் பேசல.

ஆனா...
ஏதோ சொல்லுற மாதிரி இருக்கு.”

தந்தை சிரித்தார்.

“நீ அமைதியா இருந்ததால்தான்
அதை கவனிக்க முடிஞ்சது.”

சிறுவன் மீண்டும் மரத்தைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு
அவனுக்கு அது
ஒரு மரமாகத்தான் தெரிந்தது.

இப்போது
அதன் நிழலும் தெரிந்தது.

அதன் கிளைகளில்
வாழும் பறவைகளும் தெரிந்தன.

காற்றில் அசையும்
அதன் இலைகளும் தெரிந்தன.

அவன் எதையும் புதிதாகப் பார்க்கவில்லை.

முன்பு கவனிக்காமல் இருந்ததைத்தான்
இப்போது கவனிக்கத் தொடங்கியிருந்தான்.

நம்மைச் சுற்றி
இப்படிப் பல விஷயங்கள்
தினமும் நடக்கின்றன.

இயற்கை
நமக்குப் பாடம் நடத்துவதில்லை.

அது
அதன் வழியில்
வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது.

அதைப் பார்க்கும்போது
நமக்குள் ஏதோ ஒன்று
புரியத் தொடங்குகிறது.

மரம்
நிலையாக நிற்பதைப் பார்க்கும்போது
அவசரப்படாமல் இருப்பதை நினைக்கலாம்.

நதி
தொடர்ந்து செல்வதைப் பார்க்கும்போது
நின்றுவிடாமல் செல்ல வேண்டும்
என்பதை உணரலாம்.

மழை
தன்னிடம் இருப்பதை
கொடுத்துவிட்டு செல்வதைப் பார்க்கும்போது
கொடுப்பதன் அர்த்தத்தை நினைக்கலாம்.

விதை
மண்ணுக்குள் அமைதியாக
காத்திருப்பதைப் பார்க்கும்போது

எல்லாவற்றுக்கும் உடனடி முடிவு தேவையில்லை
என்பதை புரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆனால்
இவை அனைத்தையும் உணர
முதலில் நாம்
சிறிது நேரம் அமைதியாக வேண்டும்.

இயற்கையை மாற்றுவதற்கு முன்
அதை கவனிக்கலாம்.

அதைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்
அதன் தேவையை நினைத்துப் பார்க்கலாம்.

அதைப் பார்க்கும்போது
ஒரு பொருளாக மட்டும் பார்க்காமல்,

நம்முடன் சேர்ந்து
வாழும் ஒரு உயிராகப் பார்க்கலாம்.

ஒருவேளை
இயற்கை நமக்கு
புதிதாக எதையும் சொல்லவில்லை.

நாம் நீண்ட காலமாக
கேட்காமல் இருந்த
சில உண்மைகளையே
அது அமைதியாகச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கலாம்.

அதனால்
சில நேரங்களில்
இயற்கையிடம் பதில் தேட வேண்டியதில்லை.

அதன் அருகில்
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தாலே போதும்.

நாம் அமைதியாகும்போது
இயற்கையின் குரல்
நமக்குள் கேட்கத் தொடங்குகிறது.

கேட்கத் தொடங்குவோம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 16 — அமைதியும் ஒரு மொழிதான்

நாம் தினமும்

பல சத்தங்களைக் கேட்கிறோம்.

மனிதர்களின் குரல்.

வாகனங்களின் சத்தம்.

கைபேசியின் சத்தம்.

செய்திகளின் சத்தம்.

ஆசைகளின் சத்தம்.

பயத்தின் சத்தம்.

அந்தச் சத்தங்களுக்கு நடுவில்

ஒரு குரலை மட்டும்

நாம் கேட்பதில்லை.

நம் உள்ளத்தின் குரல்.

அதற்கு

சிறிது அமைதி வேண்டும்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்

ஒருநாள் மாலை

தன் தாத்தாவுடன்

குளத்தின் அருகே சென்றான்.

அங்கே உட்கார்ந்ததும்

அவன் கேட்டான்.

“தாத்தா...
அமைதின்னா சத்தமே இல்லாம இருக்குறதா?”

தாத்தா சிரித்தார்.

“கொஞ்ச நேரம் அமைதியா இரு.”

இருவரும் அமைதியாக உட்கார்ந்தார்கள்.

சிறிது நேரம் கழித்து
தாத்தா கேட்டார்:

“இப்போ என்ன கேக்குது?”

சிறுவன் கவனித்தான்.

“காத்து...
தண்ணி...”

சில நொடிகள் கழித்து
மெதுவாகச் சொன்னான்:

“என் மூச்சு.”

தாத்தா சிரித்தார்.

“அதுதான் அமைதி.”

சிறுவன் மீண்டும்
சுற்றிலும் பார்த்தான்.

அந்த மாலை
அவனுக்கு ஒரு விஷயம் புரிந்தது.

**அமைதி என்றால்
சத்தம் இல்லாதது மட்டும் இல்லை.

நாம் கவனிக்காமல் விட்டதை
கேட்கத் தொடங்குவதும் அமைதிதான்.**

நாம் அமைதியை
வெளியில் தேடுகிறோம்.

ஆனால்
சில நேரங்களில்
அமைதி என்பது
வெளியில் கிடைப்பதல்ல.

நாம் உள்ளே
உருவாக்கிக்கொள்ளும்
ஒரு சிறிய இடம்.

ஒரு மரத்தின் கீழ்
சிறிது நேரம் அமரலாம்.

வானத்தைப் பார்க்கலாம்.

மழையின் சத்தத்தைக் கேட்கலாம்.

எதையும் செய்யாமல்
சில நிமிடங்கள் இருக்கலாம்.

அப்போது
நம்மைச் சுற்றியிருப்பதையும்
நமக்குள் இருப்பதையும்
கவனிக்கத் தொடங்கலாம்.

சில நேரங்களில்
நாம் தேடிக்கொண்டிருந்த பதில்
வெளியில் இல்லாமல்
நமக்குள்ளேயே இருக்கலாம்.

அதைக் கேட்க
சிறிது அமைதி தேவைப்படலாம்.

**அமைதி தொலைவில் இல்லை.

நாம் அதை கவனிக்காமல்
வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 17 — மண்ணைத் தொடும்போது

நாம் மண்ணை

தினமும் பார்க்கிறோம்.

ஆனால்

எத்தனை முறை

அதைத் தொட்டிருக்கிறோம்?

நம் காலடியில் இருக்கும்

மண்ணை மறந்துவிட்டோம்.

அதில்தான்

விதை விழுகிறது.

அதில்தான்

உணவு பிறக்கிறது.

அதில்தான்

மரம் வேருன்கிறது.

ஒருநாள்

நம் உடலும்

அதற்குத் திரும்புகிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு நகரச் சிறுவன்

தன் தாத்தாவின்

கிராமத்திற்குச் சென்றான்.

காலையில்

தாத்தா அவனை வயலுக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

மண்ணைக் காட்டி
தாத்தா சொன்னார்:

“தொட்டுப் பாரு.”

சிறுவன் தயங்கினான்.

“கை அழுக்காயிடுமே.”

தாத்தா சிரித்தார்.

“அழுக்குன்னு நினைக்காதே.
ஒருமுறை தொட்டுப் பாரு.”

சிறுவன் மெதுவாக
மண்ணைத் தொட்டான்.

அது ஈரமாக இருந்தது.

தாத்தா ஒரு சிறிய விதையை
அவன் கையில் வைத்தார்.

“இதுக்குள்ள என்ன இருக்கு?”

சிறுவன் விதையைப் பார்த்தான்.

“தெரியல.”

தாத்தா சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்:

“ஒரு வாழ்க்கை இருக்கு.”

சிறுவன் அந்த விதையை
கொஞ்ச நேரம் அமைதியாகப் பார்த்தான்.

பிறகு
அதை மண்ணில் வைத்தான்.

மண்ணை மெதுவாக
அதன் மேல் போட்டான்.

“இது வளருமா தாத்தா?”

“வளரும்.”

சிறுவன் மீண்டும்
அந்த இடத்தைப் பார்த்தான்.

அங்கே இப்போது
எதுவும் தெரியவில்லை.

ஆனால்
அதற்குள் ஏதோ ஒன்று
தொடங்கியிருக்கிறது என்பதை
அவன் மட்டும் அறிந்திருந்தான்.

அன்றிலிருந்து
வயலில் நடக்கும்போதெல்லாம்
அவன் மண்ணை
அவ்வளவு சாதாரணமாகப் பார்க்கவில்லை.

நாம் மண்ணை
வெறும் தரையாகப் பார்க்கிறோம்.

ஆனால்
அது வாழ்க்கையின் தொடக்கம்.

நாம் அதில் நடக்கிறோம்.

அதிலிருந்து உண்கிறோம்.

அதிலிருந்தே வந்தோம்.

ஒருநாள்
அதற்கே திரும்புவோம்.

அதனால்
மண்ணை மதிப்பது
விவசாயியை மட்டும் மதிப்பதல்ல.

நம் வாழ்க்கையின்
வேர் எங்கே இருக்கிறது
என்பதை நினைவில் கொள்வதும் ஆகும்.

ஒருமுறை
மண்ணை உண்மையாகத் தொட்டுப் பாருங்கள்.

அதன் ஈரத்தை உணருங்கள்.

அதன் மணத்தை உணருங்கள்.

ஒருவேளை
அந்தச் சிறிய தொடுதலில்
நம்மைப் பற்றிய ஒரு உண்மை
நமக்குப் புரியலாம்.

**நாம் பூமியில் வாழ்கிறோம்
என்று மட்டும் சொல்ல முடியாது.

நம் வாழ்க்கையே
பூமியுடன் சேர்ந்ததுதான்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 18 — ஒரு துளி நீர்

ஒரு துளி நீர்

சிறியதாகத் தெரிகிறது.

ஆனால்

அதில்லாமல்

வாழ்க்கை இல்லை.

நம் உடலில் நீர்.

மண்ணில் நீர்.

மரத்தில் நீர்.

மழையில் நீர்.

நதியில் நீர்.

கடலில் நீர்.

வாழ்க்கை

நீருடன் தொடங்கி

நீருடன் தொடர்கிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுமி

ஒருநாள் வீட்டில்

குழாயைத் திறந்து

தண்ணீர் நிரப்பிக்கொண்டிருந்தாள்.

குழாயிலிருந்து

சில துளிகள்

கீழே விழுந்துகொண்டிருந்தன.

அவள் உடனே
குழாயைச் சரியாக மூடினாள்.

அருகில் இருந்தவர் கேட்டார்:

“என்னம்மா,
குழாயை ஏன் மூடிட்ட?”

சிறுமி சொன்னாள்:

“தண்ணி வீணாகுதே.”

அவர் சிரித்துக்கொண்டு கேட்டார்:

“அதுவும் கொஞ்சம்தானே?”

சிறுமி குழாயைப் பார்த்துக்கொண்டே சொன்னாள்:

“கொஞ்சம்தான்.

ஆனா கொஞ்சம் கொஞ்சமா
நிறைய வீணாகிடுமே.”

அவர் எதுவும் சொல்லவில்லை.

சிறுமியும்
தன் வேலையைத் தொடர்ந்தாள்.

ஆனால்
அந்தச் சிறிய விஷயம்
அவள் மனதில் இருந்துகொண்டே இருந்தது.

சில துளிகள்.

நமக்குப் பார்த்தால்
அவ்வளவுதான்.

ஆனால்
அந்தத் துளியும்
எங்கிருந்தோ வந்ததுதானே?

மழையிலிருந்து.

மண்ணிலிருந்து.

நதியிலிருந்து.

இயற்கையிலிருந்து.

நீர்

நமக்குச் சொந்தமானது அல்ல.

அது

நம் வாழ்க்கையின் வழியாக

சிறிது நேரம் செல்கிறது.

நாம் குடிக்கிறோம்.

பயன்படுத்துகிறோம்.

பிறகு

அது மீண்டும்

இயற்கைக்குத் திரும்புகிறது.

நாம் தண்ணீரை வீணாக்கும்போது

ஒரு துளியை மட்டும் இழப்பதில்லை.

அந்தத் துளியை உருவாக்கிய

மழையையும்,

அதைத் தாங்கிய

மண்ணையும்,

அதைச் சேமித்த

நதியையும்

நாம் மறந்துவிடலாம்.

அதனால்

ஒரு துளி நீரைப் பார்க்கும்போது

அதைச் சிறியதாக மட்டும் பார்க்க வேண்டியதில்லை.

அதற்குப் பின்னால்
ஒரு மழை இருக்கிறது.

ஒரு மேகம் இருக்கிறது.

ஒரு நதி இருக்கிறது.

ஒரு நீண்ட பயணம் இருக்கிறது.

அந்தப் பயணத்தின் முடிவில்
நம் கைகளில் வந்து சேரும்
ஒரு சிறிய துளிதான் அது.

அதை மதிப்பது
நீரை மட்டும் மதிப்பது அல்ல.

நம்மை வாழ வைத்த
இயற்கையின் ஒரு பகுதியை
மதிப்பதும் ஆகும்.

சில நேரங்களில்
பெரிய மாற்றங்கள்
பெரிய செயல்களில் தொடங்குவதில்லை.

ஒரு குழாயைச் சரியாக மூடுவது போல,

ஒரு துளியை வீணாக்காமல் இருப்பது போல,

சிறிய கவனத்திலிருந்தே
அது தொடங்கலாம்.

ஒரு துளியை மதிக்கத் தொடங்கினால்,
அதற்குப் பின்னால் இருக்கும்
ஒரு முழு வாழ்க்கையையும்
மீண்டும் உணரத் தொடங்கலாம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 19 — ஒரு உணவின் பின்னால்

நாம் உணவைப் பார்க்கிறோம்.

ஆனால்

அதன் பின்னால் இருக்கும்

பயணத்தை

எத்தனை முறை நினைக்கிறோம்?

ஒரு அரிசித் தானியத்தின் பின்னால்

மண் இருக்கிறது.

நீர் இருக்கிறது.

மழை இருக்கிறது.

சூரியன் இருக்கிறது.

விதை இருக்கிறது.

விவசாயியின் உழைப்பு இருக்கிறது.

பல நாட்களின்

காத்திருப்பு இருக்கிறது.

நம் தட்டிற்கு வரும் உணவு

ஒரே நாளில் உருவாகவில்லை.

அது

மண்ணில் தொடங்கி,

பல கைகளைக் கடந்து,

நம் தட்டில் வந்து சேரும்

ஒரு நீண்ட பயணம்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் சாப்பிடும்போது
தன் தட்டில் இருந்த காய்கறியைப் பார்த்து,

“இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.”

என்றான்.

அருகில் இருந்த தாத்தா
அந்தக் காய்கறியை எடுத்துப் பார்த்தார்.

“இது எங்கிருந்து வந்தது?”

“கடையிலிருந்து.”

தாத்தா சிரித்தார்.

“கடைக்கு முன்னால்?”

சிறுவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

“வயலில் இருந்து.”

“வயலுக்கு முன்னால்?”

“மண்ணிலிருந்து.”

தாத்தா மீண்டும் கேட்டார்:

“மண்ணுக்குள்ள என்ன இருந்தது?”

சிறுவன் யோசித்தான்.

“விதை?”

“ஆமாம்.”

தாத்தா சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்:

“அந்த விதை மண்ணில் போனதிலிருந்து
இது நம்ம தட்டுக்கு வற்ற வரைக்கும்
நிறைய விஷயம் நடக்கும்.”

சிறுவன் ஆர்வமாகப் பார்த்தான்.

“என்ன நடக்கும்?”

தாத்தா சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தார்.

“அதிகாலைலேயே
விவசாயி வயலுக்குப் போவார்.

சுற்றிலும் இன்னும் இருட்டாக இருக்கும்.

மண்ணில் ஈரம் இருக்கும்.

காலடியில் மண் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

முதலில் அவர்
வயலைப் பார்த்துத்தான் நிற்பார்.

பயிர் எப்படி இருக்கு?

மண் காய்ந்திருக்கா?

தண்ணி போதுமா?

என்று பார்ப்பார்.

சில நாள்
மழைக்காகக் காத்திருப்பார்.

சில நாள்
மழை அதிகமாகப் பெய்யுமோ என்று கவலைப்படுவார்.

பயிர் கொஞ்சம் வளர்ந்திருப்பதைப் பார்த்தால்
அவருக்கும் ஒரு நிம்மதி வரும்.

இன்னும் கொஞ்சம் வளரணும்
என்று மனசுக்குள் நினைப்பார்.”

சிறுவன் அமைதியாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தான்.

தாத்தா தொடர்ந்தார்:

“ஒரு நாள் வேலை முடிஞ்சதுன்னு
அடுத்த நாள் எல்லாம் கிடைக்காது.

தினமும் பார்க்கணும்.

தினமும் கவனிக்கணும்.

சில நேரம்
காத்திருக்கணும்.

சில நேரம்
மீண்டும் உழைக்கணும்.

அப்படித்தான்
ஒரு நாள் அது அறுவடைக்கு வரும்.”

சிறுவன்
தன் தட்டைப் பார்த்தான்.

அவன் கண்களுக்கு முன்னால்
இப்போது ஒரு வயல் தோன்றியது.

இன்னும் சூரியன் உதிக்காத நேரம்.

குளிர்ந்த காற்று.

ஈரமான மண்.

வயலுக்குள் இறங்கி
பயிரைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்
ஒரு மனிதர்.

அவன் அந்த மனிதரை
நேரில் பார்த்ததில்லை.

அவருடைய பெயரும் தெரியாது.

ஆனால்
அவருடைய உழைப்பில் இருந்து
வந்த உணவு
இப்போது அவன் முன்னால் இருந்தது.

சிறிது நேரம் கழித்து
அவன் கேட்டான்:

“தாத்தா...”

“என்னப்பா?”

“அவர் இவ்வளவு நாள்
கஷ்டப்பட்டுத்தானே
இது வளர்ந்திருக்கும்?”

தாத்தா மெதுவாகத் தலையசைத்தார்.

“ஆமாம்பா.”

சிறுவன் மீண்டும்
தன் தட்டைப் பார்த்தான்.

சில நொடிகளுக்கு முன்பு
அவனுக்குப் பிடிக்காத ஒரு காய்கறி.

இப்போது
அதை அப்படியே விட்டுவிட
அவனுக்கு மனம் வரவில்லை.

அவன் மெதுவாக
கரண்டியை எடுத்தான்.

அன்று
தன் தட்டில் இருந்ததை
அவனால் முடிந்தவரை
வீணாக்காமல் சாப்பிட்டான்.

சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு
தட்டைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தான்.

அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் வந்தது:

“இது இங்கே வற்றதுக்கு
இவ்வளவு நடந்திருக்கே...”

அந்த எண்ணம்
அவனுக்கே புதிதாக இருந்தது.

அன்று முதல்
சாப்பிடும்போது
உணவைப் பார்க்கும் முன்
ஒரு கணம் யோசிக்கத் தொடங்கினான்.

“எனக்கு இது பிடிக்குமா?”
என்பதற்கு முன்பு,

“எனக்கு இவ்வளவு போதுமா?”
என்று.

தேவையான அளவு மட்டும்
எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கினான்.

அவனுடைய உணவு மாறவில்லை.

அவனுடைய தட்டும் மாறவில்லை.

மாறியது
அந்தத் தட்டைப் பார்க்கும்
அவனுடைய மனம்.

நாம் உணவை வீணாக்கும்போது
உணவை மட்டும் வீணாக்கவில்லை.

அதற்குப் பின்னால் இருந்த

மண்ணையும்,

நீரையும்,

மழையையும்,

வெயிலையும்,

விவசாயியின் உழைப்பையும்,
பல நாட்களின் காத்திருப்பையும்
நாம் மதிக்காமல் போகிறோம்.

ஒரு உணவு
நம் கைகளில் வந்து சேர்வதற்குள்
இயற்கையும் மனித உழைப்பும்
ஒன்றாகப் பயணிக்கின்றன.

விதை மண்ணில் விழுகிறது.

மழை அதைத் தொடுகிறது.

சூரியன் அதை வளர்க்கிறது.

விவசாயி அதை கவனிக்கிறார்.

பயிர் வளர்கிறது.

அது அறுவடையாகிறது.

பிறகு
பல கைகளைக் கடந்து
நம் வீட்டிற்கு வருகிறது.

இறுதியில்

அந்த நீண்ட பயணம்
நம் தட்டில் வந்து
சிறிது நேரம் அமைதியாக நிற்கிறது.

அதைப் பார்க்கும்போது
“எனக்குப் பிடிக்குமா?”
என்று மட்டும் கேட்காமல்,

“இது எப்படி
என்னிடம் வந்தது?”

என்றும் கேட்கலாம்.

அந்த ஒரு கேள்விக்குப் பிறகு
நம் தட்டில் இருக்கும் உணவு
முன்பு போலத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

ஒரு உணவின் பின்னால்
ஒரு விவசாயியின் அதிகாலை இருக்கிறது.

அவருடைய உழைப்பு இருக்கிறது.

அவருடைய காத்திருப்பு இருக்கிறது.

மழையைப் பார்த்து
அவர் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் இருக்கிறது.

**நாம் தட்டில் பார்க்கும் உணவு
வெறும் உணவு அல்ல.

நமக்குத் தெரியாமல்
பல நாட்கள் நடந்த ஒரு பயணம்
அது.**

அதை உணரத் தொடங்கும்போது
ஒரு தட்டில் இருக்கும் உணவை மட்டும் அல்ல,

அதன் பின்னால் இருக்கும்
மண்ணையும்,
உழைப்பையும்,
வாழ்க்கையையும்
பார்க்கத் தொடங்குகிறோம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 20 — நாம் கவனிக்காத பரிசு

நாம் தினமும்

பல பரிசுகளைப் பெறுகிறோம்.

ஆனால்

அவற்றில் ஒன்றை மட்டும்

கவனிக்காமல் வாழ்கிறோம்.

காற்று.

அது நம்முடன்

பிறக்கிறது.

நம்முடன்

வாழ்கிறது.

நாம் தூங்கும்போதும்

நம்மை விட்டு விலகுவதில்லை.

அதற்கு

விடை இல்லை.

ஆனால்

அதன் மதிப்பை

அது இல்லாதபோதுதான்

உணர்கிறோம்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்

தன் தாத்தாவிடம் கேட்டான்:

“காற்றை ஏன்

நம்மால் பார்க்க முடியவில்லை?”

தாத்தா சிரித்தபடி சொன்னார்:

“உன் கையை நீட்டு.”

சிறுவன் கையை நீட்டினான்.

தாத்தா மெதுவாக

அவன் உள்ளங்கையில் ஊதினார்.

“என்ன உணர்ந்தாய்?”

“காற்றை.”

“பார்த்தாயா?”

“இல்லை.”

“ஆனால்

அது இருப்பதை

உணர்ந்தாயே.”

சிறுவன் சிரித்தான்.

தாத்தா சொன்னார்:

“வாழ்க்கையிலும்

அப்படித்தான்.

மிகவும் முக்கியமான சில விஷயங்கள்

கண்ணுக்குத் தெரியாது.

அவற்றின் மதிப்பை
அவை இல்லாதபோதுதான்
உணர முடியும்.”

நாம் காற்றை
உருவாக்கவில்லை.
ஆனால்
ஒவ்வொரு நொடியும்
அதைச் சுவாசிக்கிறோம்.
அதனால்
அதைப் பாதுகாப்பதும்
நம் பொறுப்பு.
மரங்களைப் பாதுகாப்பது
காற்றை மதிப்பது.
மாசைக் குறைப்பது
நம் மூச்சை மதிப்பது.
இயற்கையை மதிப்பது
நம் வாழ்க்கையை மதிப்பது.
ஒரு நொடி
நம் மூச்சை கவனிப்போம்.
அது உள்ளே வருகிறது.
வெளியே செல்கிறது.

எந்த சத்தமும் இல்லாமல்

நம் வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நடத்துகிறது.

நாம் கவனிக்காமல் பெறும்

அந்தக் காற்றுதான்

ஒவ்வொரு நொடியும்

நம்மை வாழ வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது.

**** அதை உணரத் தொடங்கும் போது,**

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை மட்டும் அல்ல,

நமக்குக் கிடைத்திருக்கும்

வாழ்க்கையையும்

கவனிக்கத் தொடங்குகிறோம்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 21 — இயற்கையுடன் இருந்த உறவு

ஒரு காலத்தில்

இயற்கை
நம் வாழ்க்கையின்
ஒரு பகுதியாக இருந்தது.

காலையில்
எழுந்ததும்

வானத்தைப் பார்த்தோம்.

மழை வந்தால்

மகிழ்ந்தோம்.

மரத்தின் நிழலில்

சிறிது நேரம் அமர்ந்தோம்.

பறவைகளின் சத்தம்

நம் நாளின்
ஒரு பகுதியாக இருந்தது.

இன்று

இயற்கை நம்மைச் சுற்றியே இருக்கிறது.

ஆனால்

அதைப் பார்க்கும் நேரம் மட்டும்
குறைந்துவிட்டது.

நாம்
வீட்டுக்குள் இருக்கிறோம்.

திரைக்குள் பார்க்கிறோம்.

அவசரமாக ஓடுகிறோம்.

இயற்கை

அங்கேயே இருக்கிறது.

அது நம்மை
அழைக்கவில்லை.

குறை சொல்லவில்லை.

நாம்
திரும்பிப் பார்க்கும் வரை

அமைதியாகக் காத்திருக்கிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுமி
தன் தந்தையுடன்
வெளியே சென்றாள்.

தந்தை
கைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டே நடந்தார்.

சிறுமி மட்டும்

ஒரு மரத்தின் அருகில் நின்றாள்.

“அப்பா...”

“என்னம்மா?”

“இந்த மரம்
தினமும் இங்கேதானே இருக்கிறது?”

“ஆமாம்.”

சிறுமி சிறிது நேரம்
மரத்தைப் பார்த்துவிட்டு கேட்டாள்.

“அப்படியென்றால்

நாம் ஏன் தினமும்
இதைக் கவனிக்கிறதில்லை?”

தந்தை
கைபேசியை கீழே வைத்தார்.

அவர் அந்த மரத்தைப் பார்த்தார்.

கிளைகளுக்கிடையே
காற்று மெதுவாக அசைந்தது.

அருகில் ஒரு பறவை
வந்து அமர்ந்தது.

சில இலைகள்
கீழே விழுந்தன.

இருவரும்
சில நொடிகள்

எதுவும் பேசவில்லை.

அந்த நாளில்

அவர்கள் புதிதாக
எதையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

அவர்கள்

ஏற்கனவே இருந்த
ஒன்றைத் தான்

முதன்முறையாக
கவனித்தார்கள்.

சிறுமி
மரத்தைப் பார்த்தபடி சொன்னாள்.

“அப்பா...

இது இவ்வளவு அழகா
இருக்கே.”

தந்தை சிரித்தார்.

“ஆமாம்.

நாம்தான்
இவ்வளவு நாள்
பார்க்கல.”

அந்த வார்த்தைக்குப் பிறகு

சிறுமி எதுவும் சொல்லவில்லை.

அவளும் நடந்தாள்.

தந்தையும் நடந்தார்.

ஆனால்

அந்த நாளுக்குப் பிறகு

அவர்கள் அந்த வழியில் செல்லும்போதெல்லாம்

அந்த மரத்தை
ஒரு கணம் நின்று
பார்க்கத் தொடங்கினர்.

சில நேரங்களில்

இயற்கை
நம்மை விட்டுப் போகவில்லை.

நாம்தான்
அதைப் பார்க்காமல்
கடந்து செல்கிறோம்.

ஒரு மரத்தைப் பார்ப்பது மட்டும்
இயற்கையை நேசிப்பது அல்ல.

அதன் அருகில்

சிறிது நேரம்
அமைதியாக இருப்பதும் அன்புதான்.

ஒரு பறவையின்
குரலைக் கேட்பதும் அன்புதான்.

மழை பெய்யும்போது

அதை அவசரமில்லாமல்
சிறிது நேரம் உணர்வதும் அன்புதான்.

இயற்கையைப் பாதுகாப்பதற்கு முன்

அதனுடன்
ஒரு உறவை உருவாக்க வேண்டும்.

உறவு இருக்கும் இடத்தில்

அக்கறை பிறக்கிறது.

அக்கறை இருக்கும் இடத்தில்

பாதுகாப்பும்
மெதுவாக வருகிறது.

இயற்கை

நமக்குச் சொந்தமானது அல்ல.

ஆனால்

அது நம் வாழ்க்கையுடன்
ஆழமாக இணைந்திருக்கிறது.

அதனால்

அதைப் பார்ப்பதற்காக மட்டும் அல்ல...

அதனுடன் வாழ்வதற்காக

சிறிது நேரம்
நின்று பார்க்கலாம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 22 — நமக்காக மட்டும் அல்ல

நாம்

எதையாவது பெற்றவுடன்

அதை நமக்காக

வைத்துக்கொள்ள நினைக்கிறோம்.

ஒரு வீடு.

ஒரு நிலம்.

ஒரு மரம்.

ஒரு தோட்டம்.

“இது என்னுடையது”

என்று சொல்லத் தொடங்குகிறோம்.

ஆனால்

இயற்கை

அப்படிச் சொல்லிக்கொள்வதில்லை.

ஒரு மரம்

தன் கிளைகளில்

பழங்களைத் தருகிறது.

அதைப் பறவையும் சாப்பிடுகிறது.

அணிலும் சாப்பிடுகிறது.

மனிதனும் சாப்பிடுகிறான்.

மரம்

யாருக்காக என்று

கேட்பதில்லை.

ஒரு நிழல்

அதன் கீழ் நிற்கும் மனிதனிடம்

“நீ யார்?”

என்று கேட்பதில்லை.

இயற்கையின் வாழ்க்கையில்

பகிர்வு என்பது

இயல்பான ஒன்று.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்

தன் வீட்டுத் தோட்டத்தில்

ஒரு சிறிய பழமரத்தை நடட்டான்.

அதை தினமும்

சென்று பார்த்தான்.

மண் காய்ந்திருந்தால்

தண்ணீர் ஊற்றினான்.

புதிய இலை வந்தால்

மகிழ்ந்தான்.

சில மாதங்கள் கழித்து

அதில் முதல் பழம் தோன்றியது.

அதைப் பார்த்ததும்

அவன் மிகவும் மகிழ்ந்தான்.

“இது நான் நடட்ட மரத்தின்

முதல் பழம்.”

என்று நினைத்தான்.

அடுத்த நாள்

அந்தப் பழத்தைப் பார்க்க

ஒடிச்சென்றான்.

ஆனால்

ஒரு பறவை

அந்தப் பழத்தைக் கொத்திக்கொண்டிருந்தது.

சிறுவனுக்கு

உடனே கோபம் வந்தது.

“அதை விரட்டணும்.”

என்று நினைத்தான்.

அவன் பறவையை நோக்கி

நடந்தான்.

அப்போது

அவனுடைய பாட்டி கேட்டாள்:

“அதை ஏன் விரட்டுற?”

“பாட்டி...

அது நான் வளர்த்த மரம்.

முதல் பழம்.

அதை அந்தப் பறவை

சாப்பிடுது.”

பாட்டி மெதுவாகக் கேட்டாள்:

“அது உனக்காக மட்டும்

வந்த பழமா?”

சிறுவன் அமைதியாகிவிட்டான்.

மரத்தைப் பார்த்தான்.

பிறகு

பறவையைப் பார்த்தான்.

“ஆனா...
நான் இவ்வளவு நாள்
காத்திருந்தேனே.”

என்றான்.

“ஆமாம்.

அதனால்தான்
அது உனக்கு முக்கியம்.

ஆனா
அந்தப் பறவைக்கும்
பசி இருக்குமே.”

என்றாள் பாட்டி.

சிறுவன்
சில நொடிகள் அமைதியாக நின்றான்.

அவன் பறவையை
விரட்டவில்லை.

பறவை பழத்தைக் கொத்திவிட்டு
பறந்து சென்றது.

சிறுவன் மரத்தில் இருந்த
மற்ற பழங்களைப் பார்த்தான்.

அவனுக்குள்
ஒரு சிறிய மாற்றம் ஏற்பட்டது.

முன்பு

“இது என் மரம்.
இது என் பழம்.”

என்று நினைத்தவன்,

இப்போது

“இந்த மரத்தில்
எனக்கும் இடம் இருக்கிறது.

அந்தப் பறவைக்கும் இடம் இருக்கிறது.”

என்று நினைத்தான்.

அந்த மாற்றம்
பெரியதாக இல்லை.

ஆனால்

அவனுடைய பார்வையை
மாற்றுவதற்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

நம்மிடம் இருப்பதையெல்லாம்
நமக்காக மட்டும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

பகிர்வது

நம்மிடம் இருப்பதை
இழப்பது அல்ல.

நம்மிடம் இருப்பதில்
மற்றொருவருக்கும்
இடம் கொடுப்பது.

ஒரு கைப்பிடி உணவு.

ஒரு கிண்ணம் தண்ணீர்.

ஒரு சிறிய நிழல்.

ஒரு பாதுகாப்பான இடம்.

சில நேரங்களில்

இவ்வளவே போதும்.

வாழ்க்கை

நமக்காக மட்டும் அல்ல.

நம்மைச் சுற்றி வாழும்

எண்ணற்ற உயிர்களுக்கும்

இந்த உலகம் வீடுதான்.

அதனால்

நம்மிடம் இருப்பதைப் பார்க்கும்போது

“இது எனக்காக மட்டும்”

என்று நினைப்பதற்குப் பதிலாக,

“இதில் இன்னொருவருக்கும்

இடம் இருக்கிறதா?”

என்று ஒருமுறை சிந்திக்கலாம்.

அந்த ஒரு கேள்வி

நம் பார்வையையே

மெதுவாக மாற்றக்கூடும்.

நமக்காக மட்டும் வாழாமல்,

நம்முடன் வாழும் உயிர்களுக்கும்

இடம் கொடுப்போம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 23 — கவனிப்பது என்றால் என்ன?

அன்பு என்றால்
எப்போதும் பெரிய விஷயங்களைச் செய்வது அல்ல.

சில நேரங்களில்
ஒருவரைக் கவனமாகக் கேட்பது.

வாடிய ஒரு செடிக்குத்
தண்ணீர் ஊற்றுவது.

வெயிலில் தவிக்கும்
ஒரு உயிருக்கு நிழல் கிடைக்கச் செய்வது.

இவையும்
அன்பின் அமைதியான வடிவங்கள்தான்.

கவனிப்பது என்றால்
ஒரு விஷயத்தைப் பார்ப்பது மட்டும் அல்ல.

அது நம்முடைய கவனத்தில்
ஒரு இடம் பெறுவது.

ஒரு சிறுவன்
தினமும் பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில்
ஒரு சிறிய செடியைக் கடந்து சென்றான்.

அந்தச் செடி
சாலையோரத்தில் இருந்தது.

சில நாட்களாக
அதன் இலைகள் வாடியிருந்தன.

அவன் அதை பார்த்திருக்கிறான்.

ஆனால்
நின்று பார்த்ததில்லை.

“ஒரு செடிதானே...”

என்று நினைத்துக்கொண்டு
அவனுடைய வழியில் சென்றுவிடுவான்.

அவனுக்கு பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும்.

நண்பர்களைப் பார்க்க வேண்டும்.

வகுப்புக்குத் தாமதமாகிவிடக் கூடாது.

அதனால்
அந்தச் செடி அவனுடைய கவனத்தில்
ஒரு விஷயமாகவே இருக்கவில்லை.

ஒருநாள்
அதே வழியில் சென்றுகொண்டிருந்தபோது
அவன் அந்தச் செடியைப் பார்த்தான்.

சில அடிகள் சென்ற பிறகு
திடீரென்று நின்றான்.

திரும்பிப் பார்த்தான்.

செடியின் அருகில் சென்று
மண்ணைப் பார்த்தான்.

மண் முழுவதும்
காய்ந்து கிடந்தது.

அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் வந்தது.

“இதுக்குத் தண்ணியே இல்லையா?”

அவன் சுற்றிப் பார்த்தான்.

அருகில் தண்ணீர் எதுவும் இல்லை.

பள்ளிக்குத் தாமதமாகிவிடும்
என்று தெரிந்தும்
சிறிது நேரம் அங்கேயே நின்றான்.

பிறகு
அருகிலிருந்த கடைக்குச் சென்று
ஒரு சிறிய தண்ணீர் பாட்டில் வாங்கினான்.

திரும்பி வந்து
செடியின் வேரில்
மெதுவாகத் தண்ணீர் ஊற்றினான்.

அவ்வளவுதான்.

பிறகு
அவன் பள்ளிக்குச் சென்றுவிட்டான்.

அடுத்த நாள்
அதே வழியில் வந்தபோது
அவன் வேகமாகச் செல்லவில்லை.

அவனுடைய கண்கள்
தானாகவே அந்தச் செடியைத் தேடின.

செடியைப் பார்த்ததும்
அவன் அருகில் சென்றான்.

மண் மீண்டும் காய்ந்திருந்தது.

அவன் எதுவும் யோசிக்காமல்
அருகிலிருந்த கடைக்குச் சென்று
சிறிது தண்ணீர் வாங்கி வந்தான்.

அன்றும்
அதேபோல் ஊற்றிவிட்டு சென்றான்.

அடுத்த சில நாட்களிலும்
அவன் அதை மறக்கவில்லை.

சில நாட்களில்
அவன் பாட்டிலில் மீதமிருந்த தண்ணீரை
வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில்
அந்தச் செடிக்காக வைத்தான்.

ஒருநாள்
அவசரமாகப் பள்ளிக்குச் சென்றதால்
தண்ணீர் ஊற்றாமல் கடந்து சென்றுவிட்டான்.

சிறிது தூரம் சென்ற பிறகுதான்
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

“அய்யோ...
இன்னைக்கு தண்ணீர் ஊத்தலையே.”

என்று சொல்லிக்கொண்டு
மீண்டும் செடியிடம் சென்றான்.

அன்று
அவனுக்கு ஒரு விஷயம் புரிந்தது.

முன்பு
அந்தச் செடியைப் பார்த்தும்
கவனிக்காமல் சென்றவன் அவன்.

இப்போது
அதைப் பார்த்துக்கொள்ளாமல் சென்றால்
அவனுக்கே ஏதோ குறையாக இருந்தது.

சில நாட்கள் கழித்து
அந்தச் செடியின் இலைகள்
மீண்டும் கொஞ்சம் நிமிர்ந்திருந்தன.

அதைப் பார்த்ததும்
அவன் முகத்தில்
சிறிய சிரிப்பு வந்தது.

அவன் எந்தப் பெரிய செயலும்
செய்ததாக நினைக்கவில்லை.

ஆனால்
தினமும் செய்ய வேண்டியதை
தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருந்தான்.

அந்த நாளிலிருந்து
அவன் அந்தச் செடியை மட்டும் அல்ல,

வெயிலில் நிழல் தேடும்
சிறிய உயிர்களையும்,

தண்ணீரைத் தேடி வரும்
பறவைகளையும்,

சாலையோரத்தில் இருக்கும்
மற்ற செடிகளையும்
கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

முன்பு
அவன் செல்லும் பாதை
பள்ளிக்குச் செல்லும் ஒரு வழி மட்டுமே.

இப்போது
அதே பாதையில்
பல உயிர்கள் தங்களுக்கான வாழ்க்கையை
வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றன
என்பது அவனுக்குத் தெரியத் தொடங்கியது.

**பாதை மாறவில்லை.

அவனுடைய நடை மாறவில்லை.

மாறியது
அவன் கவனிக்கும் மனம்.**

கவனிப்பது
ஒரு நாளில் செய்து முடிக்கும் செயல் அல்ல.

ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு
மறந்துவிடுவதும் அல்ல.

ஒரு உயிரை
நம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொண்டு,

அதற்குத் தேவையானதை
முடிந்தவரை தொடர்ந்து செய்வது.

அதில்தான்
பொறுப்புணர்வும் உருவாகிறது.

நம்மைச் சுற்றி இருக்கும்
பல உயிர்கள்
தங்களுடைய தேவையை
நம்மிடம் சொல்ல முடியாது.

அதனால்
அவற்றைக் கவனிப்பது
நம் மனிதத்தன்மையின் ஒரு பகுதி.

சில நேரங்களில்
ஒரு பெரிய மாற்றத்தைச் செய்ய வேண்டியதில்லை.

ஒரு சிறிய உயிரைக் கவனிக்கலாம்.

அதற்குத் தேவையானதைச் செய்யலாம்.

அதை மறந்துவிடாமல்
மீண்டும் கவனிக்கலாம்.

**அன்பு
கவனிப்பில் தொடங்கலாம்.

கவனிப்பு
பொறுப்பாக மாறலாம்.

பொறுப்பு
நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பழக்கமாக மாறலாம்.**

இன்று
நம்மைச் சுற்றி இருக்கும்
ஒரு உயிரை மட்டும்
சிறிது நேரம் கவனிப்போம்.

அதற்கு
நம்மால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா
என்று பார்ப்போம்.

நாம் கவனிக்கத் தொடங்கும்
அந்த ஒரு உயிரின் வழியாக,
நம்மைச் சுற்றியிருக்கும்
முழு வாழ்க்கையையும்
பார்க்கத் தொடங்கலாம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 24 — இயற்கை அதன் வழியில்

ஒரு விதையை

மரமாக்க நாம் கட்டளையிட முடியாது.

ஒரு மொட்டிடம்

“இப்போதே மலர வேண்டும்”

என்று சொல்ல முடியாது.

மழையிடம்

“இங்கே மட்டும் பெய்”

என்று கேட்க முடியாது.

இயற்கைக்கு

அதன் சொந்த வழி இருக்கிறது.

அதன் சொந்த நேரமும் இருக்கிறது.

நாம் அதை

மாற்ற நினைக்கிறோம்.

சில நேரங்களில்

அவசரப்படுத்தவும் செய்கிறோம்.

ஆனால்

சில விஷயங்கள்

அவற்றின் இயல்பிலேயே

வளரும்போதுதான்

அவற்றின் அழகு வெளிப்படுகிறது.

ஒரு தோட்டத்தில்

இரண்டு செடிகள் இருந்தன.

ஒன்று

உயரமாக வளர்ந்திருந்தது.

மற்றொன்று
சிறியதாக இருந்தது.

தோட்டக்காரன்
சிறிய செடியைப் பார்த்து
கவலைப்பட்டான்.

“இது மட்டும்
ஏன் வளரல?”

என்று நினைத்தான்.

அதனால்
தினமும் அதற்கு
அதிகமாகத் தண்ணீர் ஊற்றினான்.

அதிகமாக
உரமும் போட்டான்.

ஆனால்
சில நாட்களில்
அந்தச் செடி
வாடத் தொடங்கியது.

அதைப் பார்த்த
அருகில் இருந்த முதியவர் கேட்டார்:

“என்ன ஆச்சு?”

“வளரணும்னு
நிறைய தண்ணீர் ஊத்தினேன்.

இப்போ வாடுது.”

முதியவர் செடியைப் பார்த்தார்.

“நிறைய ஊத்தினியா?”

“ஆமாம்.”

“அதுக்கு அவ்வளவு தேவையா?”

தோட்டக்காரன் அமைதியாக இருந்தான்.

முதியவர் சொன்னார்:

“தேவையானதை மட்டும் கொடு.

மீதியை

அதன் வழியில் விடு.”

தோட்டக்காரன்

மெதுவாகத் தலையசைத்தான்.

அன்றிலிருந்து

அவன் செடியை

அவசரப்படுத்தவில்லை.

தேவையான அளவு

தண்ணீர் கொடுத்தான்.

தேவையான அளவு

கவனித்தான்.

மீதியை

அதன் இயல்புக்கு விட்டுவிட்டான்.

சில காலம் கழித்து

அந்தச் செடியில்

ஒரு சிறிய மொட்டு தோன்றியது.

சில நாட்கள் கழித்து

அது மலர்ந்தது.

அந்த மலரைப் பார்த்தபோது

தோட்டக்காரன்

மெதுவாகச் சிரித்தான்.

அவனுக்கு அப்போது

ஒரு விஷயம் புரிந்தது.

அவன் அதிகமாகச் செய்தபோது

செடி வேகமாக வளரவில்லை.

அவன் சிறிது விலகி
அதன் இயல்புக்கு இடம் கொடுத்தபோதுதான்
அது தன் நேரத்தில் மலர்ந்தது.

ஒவ்வொன்றுக்கும்
அதற்கென ஒரு நேரம் இருக்கிறது.

வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

எல்லாவற்றையும்
நம் விருப்பப்படி மாற்ற முடியாது.

ஒவ்வொருவருக்கும்
ஒவ்வொரு வேகம்.

ஒவ்வொரு உயிருக்கும்
ஒவ்வொரு பயணம்.

சிலர்
விரைவாக வளரலாம்.

சிலர்
சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சில விஷயங்கள்
நாம் எதிர்பார்த்த நேரத்தில் நடக்காமல் போகலாம்.

அதனால்
அவை தவறாகிவிட்டன
என்று அர்த்தமில்லை.

இயற்கை
அதை நமக்குத் தினமும் காட்டிக்கொண்டிருக்கிறது.

ஒரு விதை
தன் நேரத்தில் முளைக்கிறது.

ஒரு மொட்டு
தன் நேரத்தில் மலர்கிறது.

ஒரு பழம்
தன் நேரத்தில் பழுக்கிறது.

நாமும்
சில நேரங்களில்
அதைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

அன்பு என்றால்

எல்லாவற்றையும்
நம் விருப்பப்படி மாற்றுவது அல்ல.

சில நேரங்களில்

**எதையும் மாற்றாமல்
அதன் இயல்பை மதிப்பதுதான் அன்பு.**

நாம் செய்ய வேண்டியதைச் செய்யலாம்.

கவனிக்கலாம்.

தேவையானதைத் தரலாம்.

ஆனால்
அதன் வாழ்க்கையை
நம் கைகளில் முழுவதுமாக
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

**எல்லாவற்றுக்கும்
அதற்கென ஒரு நேரமும்
ஒரு வழியும் இருக்கிறது.**

அதை மதிக்கக் கற்றுக்கொண்டால்,

நாம் இயற்கையை மட்டும் அல்ல,

நம்மையும்
நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும்
இன்னும் மென்மையாகப் பார்க்கத் தொடங்கலாம்.

**அதை மதிக்கக் கற்றுக்கொண்டால்,
வாழ்க்கை இன்னும் அழகாகிறது.**

அத்தியாயம் 25 — எளிமையாக வாழ்வது

வாழ்க்கை
ஒருகாலத்தில்
எளிமையாக இருந்தது.

தேவைகள்
குறைவாக இருந்தன.

மகிழ்ச்சிக்கு
பல பொருட்கள் தேவையில்லை.

ஒரு மாலை நேரம்.

ஒரு மர நிழல்.

ஒரு நல்ல மனிதரின் பேச்சு.

ஒரு சிரிப்பு.

இவ்வளவே
ஒரு நாளை நிறைவாக்கியது.

காலம் மாறியது.

வசதிகள் அதிகரித்தன.

பொருட்கள் அதிகரித்தன.

ஆனால்

மன அமைதி
அதிகரித்ததா?

நமக்குத் தேவையானதைவிட
அதிகமாகப் பெறத் தொடங்கியபோது,

எது உண்மையில் தேவை
என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது
சில நேரங்களில் கடினமாகிவிட்டது.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்

தன் தாத்தாவிடம் கேட்டான்:

“தாத்தா,
நீங்க சிறுவனா இருந்தப்போ
இவ்வளவு பொருட்கள் இல்லையே.

அப்போ எப்படி
சந்தோஷமா இருந்தீங்க?”

தாத்தா சிரித்தார்.

“எங்களிடம் குறைவுதான் இருந்தது.

அதனால்
இருந்ததை ரசிக்கத் தெரிஞ்சிருந்தது.”

சிறுவன்
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

தாத்தா
வீட்டின் முன் இருந்த
பழைய நாற்காலியில் அமர்ந்தார்.

சிறுவன் அந்த நாற்காலியைப் பார்த்துக் கேட்டான்:

“இந்த நாற்காலி
எவ்வளவு பழசு?”

தாத்தா சிரித்தார்.

“நீ பிறக்குறதுக்கு
முன்னாடியே இது இங்கே இருக்கு.”

சிறுவன்
நாற்காலியைப் பார்த்தான்.

அது பழையதாக இருந்தது.

ஆனால்
இன்னும் வசதியாக இருந்தது.

“இன்னும் நல்லாத்தானே இருக்கு.

அப்புறம் ஏன்
இதை மாற்றல?”

என்று கேட்டான்.

தாத்தா மெதுவாகச் சொன்னார்:

“இது நல்லாத்தானே இருக்கு.

புதுசா இருக்கணும்னு
எதையும் மாற்ற வேண்டியதில்லை.”

சிறுவன்
மீண்டும் நாற்காலியைப் பார்த்தான்.

அன்று
அவனுக்குள் ஒரு சிறிய எண்ணம் தோன்றியது.

புதியது என்பதற்காக
ஒவ்வொன்றும் தேவையானதாகிவிடாது.

இருப்பது போதுமானதாக இருந்தால்
அதை மதிக்கவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எளிமை என்பது

எதுவும் இல்லாமல்
வாழ்வது அல்ல.

தேவையில்லாததை
விட்டுவிட்டு,

தேவையானதை
மதித்து வாழ்வது.

இயற்கை
இதை அமைதியாகச்
சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறது.

மரத்திற்கு
தேவையான அளவு மண் போதும்.

பறவைக்கு
ஒரு சிறிய கூடு போதும்.

மழைக்கு
அதற்கான பாதை போதும்.

வாழ்க்கைக்கும்
சில நேரங்களில்
இவ்வளவே போதும்.

நாம் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கும்
ஒவ்வொரு பொருளையும் பார்த்து

“இது எனக்கு உண்மையிலேயே தேவையா?”

என்று ஒருமுறை
நம்மிடம் கேட்டுப் பார்க்கலாம்.

சிலவற்றை வைத்துக்கொள்ளலாம்.

சிலவற்றை விட்டுவிடலாம்.

அப்போது
நம்மைச் சுற்றியிருப்பவை மட்டும் அல்ல,

நம் மனத்திலும்
சிறிது இடம் உருவாகலாம்.

**எளிமையாக வாழ்வது
குறைவாக வைத்திருப்பது அல்ல;

தேவையானதை உணர்ந்து
நிறைவாக வாழ்வது.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 26 — ஒவ்வொரு நாளும் புதிது

நேற்று

தெரிந்த அதே வானம்.

இன்றும்

அதே வானம்தான்.

ஆனால்

அது ஒருபோதும்

அப்படியே இருப்பதில்லை.

நாம் மட்டும்

நேற்றைய அவசரத்திலேயே

இன்றையும் கடந்து செல்கிறோம்.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்

பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில்

தினமும் ஒரே மரத்தைக்

கடந்து சென்றான்.

அவனுக்கு

அது

வழியில் நிற்கும்

ஒரு மரம் மட்டுமே.

ஒரு நாள்

அவன் தாமதமாகச் சென்றான்.

அந்த மரத்தின் அருகில்

சிறிது நேரம் நின்றான்.

அப்போது

அவனுக்குள்

ஒரு எண்ணம் தோன்றியது.

***“நான் தினமும்
மாறிக்கொண்டிருக்கிறேன்.

இந்த மரமும்
தினமும் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது.

ஆனால்
இத்தனை நாட்களாக

நான் அதை
ஒருமுறையாவது உணர்ந்திருக்கிறேனா?”**

அவன் மரத்தை
அமைதியாகப் பார்த்தான்.

நிழல்
மாறியிருந்தது.

இலைகள்
மாறியிருந்தன.

ஆனால்

மரம்
அங்கேயே இருந்தது.

அவன் மனதில்
ஏதோ ஒன்று
மெதுவாகத் திறந்தது.

இத்தனை நாட்களாக
அவன் அந்த மரத்தைக்
கடந்து சென்றிருக்கிறான்.

அன்று மட்டும்

அதன் அருகில்
சிறிது நேரம் நின்றான்.

மரம்
மாறவில்லை.

அதை உணர்ந்தவன்
மாறினான்.

அன்றிலிருந்து

அந்த வழியில் செல்லும்போதெல்லாம்

அவன் ஒரு கணம்
நின்று பார்த்தான்.

சில நாட்களில்
இலைகளைப் பார்த்தான்.

சில நாட்களில்
அதன் நிழலைப் பார்த்தான்.

சில நாட்களில்
கிளையில் அமர்ந்திருந்த
ஒரு பறவையைப் பார்த்தான்.

அதே மரம்.

ஆனால்
ஒவ்வொரு நாளும்
அவனுக்குப் புதிதாகத் தெரிந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

நாம் தினமும் கடந்து செல்லும்

மனிதர்கள்,

இடங்கள்,

உறவுகள்—

அவற்றின் மதிப்பை
பல நேரங்களில்

நின்ற பிறகுதான்
உணர்கிறோம்.

சில நேரங்களில்
புதிதாக எதுவும்
நம் வாழ்க்கைக்குள் வர வேண்டியதில்லை.

நாம் ஏற்கனவே
பெற்றிருப்பதை

ஒருமுறை
அமைதியாகப் பார்க்கத் தெரிந்தால் போதும்.

வாழ்க்கையின் அழகு

புதிதாக வருவதில் இல்லை.

நாம் ஏற்கனவே பெற்றிருப்பதை
உணர்ந்து வாழ்வதில்தான் இருக்கிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 27 — விட்டுவிடத் தெரிந்த வாழ்க்கை

இயற்கை

தினமும்
ஏதோ ஒன்றை
விட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது.

மரம்
இலைகளை விடுகிறது.

பூ
மலர்ந்து உதிர்கிறது.

பகல்
இரவுக்கு இடம் கொடுக்கிறது.

ஒரு பருவம்
மற்றொரு பருவத்திற்கு
வழிவிடுகிறது.

இயற்கையில்
விட்டுவிடுவது
ஒரு முடிவாகத் தெரியவில்லை.

அது
வாழ்க்கையின் இயல்பான
ஒரு பகுதியாகவே இருக்கிறது.

ஆனால்

நமக்கு
விட்டுவிடுவது
பல நேரங்களில்
இழப்பாகத் தோன்றுகிறது.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்
தன் தந்தையுடன்
நடந்து சென்றுகொண்டிருந்தான்.

அப்போது
மரத்திலிருந்து ஒரு இலை
அவன் கையில் விழுந்தது.

அவன் அந்த இலையைப்
பார்த்துக்கொண்டே கேட்டான்:

“அப்பா,

மரம் ஏன்
இதை விட்டுவிட்டது?”

தந்தை
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தார்.

பிறகு சொன்னார்:

“பழைய இலை
போகும்போதுதான்
புதிய இலைக்கு
இடம் கிடைக்கும்.”

சிறுவன்
அந்த இலையை
மீண்டும் பார்த்தான்.

சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு வரை
அது மரத்துடன் இருந்தது.

இப்போது
அது அவன் கையில் இருந்தது.

அவன் மெதுவாகக் கேட்டான்:

“அப்படியென்றால்
விட்டுவிடுவது
எதையாவது இழப்பது மட்டும் இல்லையா?”

தந்தை சிரித்தார்.

“இல்லை.”

அவ்வளவுதான்.

ஆனால்
அந்த ஒரு வார்த்தை
சிறுவனின் மனதில்
நீண்ட நேரம் இருந்தது.

அவன் நடந்து கொண்டே
தன் வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்த்தான்.

தன்னிடம் இல்லாததைப் பற்றியும்,

போய்விட்டதைப் பற்றியும்,

மீண்டும் கிடைக்க வேண்டும்
என்று நினைத்தவற்றைப் பற்றியும்

எவ்வளவு நேரம்
அவன் மனதில் வைத்திருக்கிறான்?

அப்போது
அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் தோன்றியது.

**“பிடித்துக்கொண்டிருப்பதுதான்
அன்பு என்று நினைத்திருக்கிறேனே...”**

அந்த எண்ணத்துடன்
அவன் கையில் இருந்த இலையை
மீண்டும் பார்த்தான்.

அதை
மரத்தில் வைக்க முயலவில்லை.

அது போய்விட்டதை
மாற்ற முயலவில்லை.

மெதுவாக
அந்த இலையை
மண்ணில் வைத்தான்.

பிறகு
சிறிது நேரம் அமைதியாக நின்றான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது:

**சிலவற்றை
விட்டுவிடுவது
அவற்றை மதிக்காமல் விடுவது அல்ல.

அவற்றின் பயணம்
அங்கே முடிந்துவிட்டது என்பதை
அமைதியாக ஏற்றுக்கொள்வது.**

அவன் அந்த இலையைப் பார்த்தான்.

அது
மரத்திலிருந்து பிரிந்திருந்தது.

ஆனால்
அதன் இருப்பு
மண்ணோடு சேர்ந்து
மற்றொரு பயணத்தைத் தொடங்கியிருந்தது.

அப்போது
அவனுக்குள் இன்னொரு உணர்வு வந்தது.

**சில பிரிவுகள்
முடிவு அல்ல.

அவை
மற்றொரு தொடக்கத்திற்கு
இடம் கொடுப்பவை.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

சில நினைவுகள்
நம்மை விட்டு செல்ல வேண்டியிருக்கும்.

சில பொருட்களை
விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும்.

சில எதிர்பார்ப்புகளை
மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

சில உறவுகளில்
தூரத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

அவற்றை எல்லாம்
பிடித்துக்கொண்டே இருந்தால்
நம் மனதில்
புதியதற்கு இடம் இருக்காமல் போகலாம்.

விட்டுவிடுவது
எப்போதும் மறந்துவிடுவது அல்ல.

சில நேரங்களில்

***“இது என் வாழ்க்கையில்
ஒரு காலத்தில் இருந்தது.

அதற்கு அதன் இடமும் இருந்தது.

இப்போது
அதன் பயணம் வேறு.”**

என்று ஏற்றுக்கொள்வதும்தான்.

இயற்கை
தினமும் இதையே
நமக்குக் காட்டிக்கொண்டிருக்கிறது.

இலை உதிர்கிறது.

பூ உதிர்கிறது.

பருவம் மாறுகிறது.

ஆனால்
வாழ்க்கை
தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது.

நாமும்
சிலவற்றை
அமைதியாக விட்டுவிடலாம்.

ஏனெனில்

வாழ்க்கை முன்னேறுவதற்கு
சில நேரங்களில்
பிடித்துக்கொண்டிருப்பதைவிட,
எதை விட வேண்டும்
என்பதை அறிந்திருப்பதே போதும்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 28 — இடம் கொடுப்பதும் அன்புதான்

சில நேரங்களில்

அன்பு என்றால்
அருகில் இருப்பது
என்று நினைக்கிறோம்.

அதனால்
நாம் நேசிப்பதை
நம்மிடம் வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம்.

ஆனால்

அன்பு என்றால்
அருகில் வைத்திருப்பது மட்டும் அல்ல.

**அதற்குத் தேவையான
இடத்தைத் தருவதும் அன்புதான்.**

ஒரு செடியை
நன்றாக வளர வேண்டும் என்று நினைத்து
அதைச் சுற்றி எல்லாவற்றையும்
மூடிவிட்டால்,

அதற்கு
காற்றும் ஒளியும்
கிடைக்காமல் போகலாம்.

ஒரு பறவையை
நமக்கு அருகிலேயே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
என்று நினைத்தால்,

அதன் வானம்
சிறியதாகிவிடும்.

இயற்கை
எதையும் தனக்காகப்
பிடித்துக்கொள்வதில்லை.

மரம்

பறவைக்கு கிளை கொடுக்கிறது.

ஆனால்

அது எங்கே பறக்க வேண்டும்

என்று சொல்வதில்லை.

ஒரு சிறுமி

தினமும் வீட்டின் வாசலில்

ஒரு சிறிய பறவையைப் பார்த்தாள்.

அது வந்து

சிறிது நேரம் நின்றுவிட்டு

பறந்து சென்றுவிடும்.

அந்தப் பறவை வரும்போதெல்லாம்

அவளுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

ஒருநாள்

அதைப் பிடித்து

தன்னிடம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

என்று அவளுக்குத் தோன்றியது.

அவள் தந்தையிடம் கேட்டாள்:

“அப்பா,

இதை நம்ம வீட்டிலேயே

வச்சுக்கலாமா?”

தந்தை அவளைப் பார்த்துக் கேட்டார்:

“அது இங்கே வரும்போது

உனக்கு சந்தோஷமா?”

“ஆமா.”

“அது திரும்பிப் போகும்போது?”

சிறுமி

சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தாள்.

“அதுவும் சந்தோஷம்தான்.”

தந்தை சிரித்தார்.

“அப்படின்னா
அது பறக்கட்டும்.”

சிறுமி
வாசலை நோக்கிப் பார்த்தாள்.

சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு
அவள் அந்தப் பறவையை
தன்னிடம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
என்று நினைத்திருந்தாள்.

இப்போது

அது பறக்க வேண்டிய
வானத்தைப் பார்த்தாள்.

அந்த நாளில்
அவள் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொண்டாள்.

**நாம் நேசிப்பது
நம்மிடம் இருப்பதற்காக மட்டும் அல்ல.

அது
தன் இயல்பில் இருக்கும்போதும்
நமக்கு மகிழ்ச்சி தர முடியும்.**

அன்றிலிருந்து

பறவை வரும்போதெல்லாம்
அவள் அமைதியாகப் பார்த்தாள்.

அது அருகில் வந்தால்
மகிழ்ந்தாள்.

அது பறந்து சென்றால்
அதைத் தடுக்கவில்லை.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு
அந்தப் பறவை மீண்டும் வந்தது.

அதைப் பார்த்த சிறுமி
மெதுவாகச் சிரித்தாள்.

அவளுக்குள் ஒரு புதிய உணர்வு இருந்தது.

** அதை வைத்துக்கொள்ளவில்லை.

ஆனால்
அன்பை இழக்கவும் இல்லை.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

சில மனிதர்களுக்கு
அவர்களுக்கான இடம் தேவை.

சில உயிர்களுக்கு
அவற்றுக்கான சுதந்திரம் தேவை.

சில உறவுகளுக்கு
அருகாமை தேவை.

சில உறவுகளுக்கு
சிறிது தூரமும் தேவை.

அன்பு என்ற பெயரில்
எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதில்லை.

** பிடித்துக்கொள்வது மட்டும் அன்பல்ல.

சில நேரங்களில்
நாம் நேசிப்பது
அதன் இயல்பில் இருக்க
இடம் கொடுப்பதே
அன்பாகிறது.**

இயற்கை
இதைத் தினமும்
நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

மரம்
நிழல் தருகிறது.

பறவை
பறக்கிறது.

மலர்
மலர்கிறது.

ஒவ்வொன்றும்
தன் இயல்பில் இருக்கிறது.

அவற்றை நேசிப்பது என்றால்
அவற்றை நமக்கே சொந்தமாக்குவது அல்ல.

அவற்றின் இருப்பை மதித்து,
அவற்றுக்கான இடத்தை
விட்டுக்கொடுப்பதும் அன்புதான்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 29 — திரும்பக் கொடுப்பது

நாம் இயற்கையிடமிருந்து
தினமும் ஏதோ ஒன்றைப் பெறுகிறோம்.

காற்று.

நீர்.

உணவு.

நிழல்.

வெளிச்சம்.

இவற்றைப் பெறுவதற்கு
நாம் பெரிதாக எதுவும் செய்வதில்லை.

ஆனால்

நாம் பெற்றவற்றை
மதிப்பதோடு மட்டும் நின்றுவிடாமல்,

அவற்றுக்காக
திரும்ப ஏதாவது செய்ய வேண்டும்
என்று எவ்வளவு நேரம்
நினைக்கிறோம்?

இயற்கை
நமக்குக் கொடுப்பதை
கணக்குப் போடுவதில்லை.

ஒரு மரம்
நிழல் தரும்போது
யார் அதன் கீழ் நிற்கிறார்கள்
என்று பார்ப்பதில்லை.

ஒரு மரம்
பழம் தரும்போது
அதை யார் சாப்பிடுகிறார்கள்
என்று கேட்பதில்லை.

அது
தன்னால் முடிந்ததை
தொடர்ந்து கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறது.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்
தன் தாயுடன்
தோட்டத்தில் இருந்தான்.

அவன் மரத்திலிருந்து
ஒரு பழத்தைப் பறித்தான்.

சாப்பிட்டுவிட்டு
அதன் விதையை
வெளியே தூக்கி எறியப் போனான்.

அம்மா கேட்டார்:

“அதை ஏன் எறியுற?”

“வேண்டாம்.”

அம்மா
அந்த விதையை எடுத்தார்.

“உனக்கு வேண்டாமா?”

“ஆமா.”

“அதுக்குள்ள
இன்னொரு மரம் இருக்கலாம்.”

சிறுவன்
அந்தச் சிறிய விதையை
ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

“இதுலயா?”

அம்மா சிரித்தார்.

“யாருக்குத் தெரியும்?”

சிறுவன்
சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

பிறகு
அந்த விதையை
மண்ணில் வைத்தான்.

“இது வளருமா?”

“பார்ப்போம்.”

அவன் தினமும்
அந்த இடத்தைப் பார்த்தான்.

முதல் சில நாட்களில்
எதுவும் தெரியவில்லை.

ஒரு நாள்

மண்ணிலிருந்து
ஒரு சிறிய பச்சை முளை
வெளியே வந்திருந்தது.

சிறுவன்
ஓடிப்போய் அம்மாவை அழைத்தான்.

“அம்மா!
இங்க பாருங்க!”

அம்மா வந்து பார்த்தார்.

சிறுவனின் முகத்தில்
மகிழ்ச்சி தெரிந்தது.

அன்று முதல்
அவன் அந்த முளையை
கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

தேவையானபோது
தண்ணீர் ஊற்றினான்.

அதைச் சுற்றியிருந்த
களைகளை அகற்றினான்.

யாரும் சொல்லாமல்
சில நாட்களில்
அதன் அருகில் சென்று பார்த்தான்.

ஒருநாள்
அவன் முளையைப் பார்த்துக்கொண்டே
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் வந்தது.

நான் சாப்பிட்ட ஒரு பழத்திலிருந்து
ஒரு புதிய உயிர்
இங்கே வளர ஆரம்பித்திருக்கிறது.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது:

**நாம் பெற்றதை
அப்படியே திருப்பிக் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும்,

அதிலிருந்து
இன்னொரு உயிர் உருவாக
ஒரு சிறிய வாய்ப்பைக் கொடுக்கலாம்.**

அன்று முதல்
அவன் சில விஷயங்களில்
சிறிது கவனமாக மாறினான்.

உணவை வீணாக்காமல் இருந்தான்.

தேவையில்லாமல்
தண்ணீரை ஓடவிடவில்லை.

செடிகளை
மிதிக்காமல் பார்த்துக்கொண்டான்.

வழியில் கிடந்த
சிறிய உயிர்களைக் கூட
கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

அவன் இயற்கைக்கு
பெரிய ஒன்றைச் செய்யவில்லை.

ஆனால்

இயற்கை தன்னிடம்
கொடுத்த வாழ்க்கையை
மதிக்கத் தொடங்கினான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
திரும்பக் கொடுப்பது
எப்போதும் பெரிய செயலாக
இருக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு மரத்தைப் பாதுகாப்பது.

ஒரு உயிருக்கு
தண்ணீர் கொடுப்பது.

உணவை வீணாக்காமல் இருப்பது.

தண்ணீரைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவது.

மண்ணை மதிப்பது.

இயற்கையைத் தேவையில்லாமல்
காயப்படுத்தாமல் இருப்பது.

இவை அனைத்தும்
நாம் பெற்ற வாழ்க்கைக்கு
திரும்பக் கொடுக்கும்
சிறிய வழிகளாக இருக்கலாம்.

நாம் இயற்கையிடமிருந்து
எல்லாவற்றையும் பெற்றுவிட்டு,

“இது எனக்குக் கிடைத்தது”
என்று மட்டும் நினைக்க வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்

“எனக்குக் கிடைத்ததைப் போல
நானும் ஏதாவது
திரும்பச் செய்ய முடியுமா?”

என்று கேட்பதும் போதும்.

ஏனெனில்

நாம் பெற்ற வாழ்க்கைக்கு
நாம் செய்யக்கூடிய
சிறிய நன்றிதான்
திரும்பக் கொடுப்பது.

அந்த நன்றி
ஒரு செயலாக மாறும்போது,

நாம் இயற்கையைப் பெறுபவர்களாக மட்டும் இல்லாமல்,

அதைப் பாதுகாக்கும்
ஒரு சிறிய பொறுப்பையும்
ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 30 — அருகில் இருப்பதை மதிப்பது

நாம் தொலைவில் இருப்பதை
எளிதாகப் பாராட்டுகிறோம்.

மலை அழகாக இருக்கிறது
என்று சொல்கிறோம்.

கடல் அழகாக இருக்கிறது
என்று சொல்கிறோம்.

காடு அழகாக இருக்கிறது
என்று சொல்கிறோம்.

ஆனால்

நம் வீட்டின் அருகில் இருக்கும்
ஒரு மரத்தை

எத்தனை முறை
நின்று கவனிக்கிறோம்?

நம்முடன் தினமும் இருப்பவை
சில நேரங்களில்
நமக்குத் தெரியாமலேயே
கடந்து போய்விடுகின்றன.

ஒரு சிறுவன்
தன் வீட்டின் வாசலில்
தினமும் வந்து செல்வான்.

அங்கே
ஒரு பழைய செருப்பு இருந்தது.

அதன் அருகில்
ஒரு சிறிய செடியும் இருந்தது.

அவன் தினமும்
அந்த வழியாகத்தான் சென்றான்.

ஆனால்
அந்தச் செடியை

அவன் ஒருபோதும்
கவனித்ததில்லை.

ஒருநாள்

அந்தச் செடியில்
ஒரு சிறிய பூ மலர்ந்திருந்தது.

அவன் ஆச்சரியமாக
அம்மாவிடம் கேட்டான்:

“அம்மா,
இந்தச் செடி இவ்வளவு பெருசா
எப்போ வளர்ந்தது?”

அம்மா சிரித்துக்கொண்டு சொன்னார்:

“நீ தினமும்
இதன் பக்கத்துலதானே போற?”

“ஆமா.”

“செடி தினமும் வளர்ந்துகிட்டே இருந்தது.

நீ தான்
கவனிக்கல.”

சிறுவன்
அந்தச் செடியின் அருகில்
சிறிது நேரம் நின்றான்.

இலைகளைப் பார்த்தான்.

பூவைப் பார்த்தான்.

அதன் மீது
ஊர்ந்துகொண்டிருந்த
ஒரு சிறிய பூச்சியையும் பார்த்தான்.

அவனுக்குள்
ஒரு புதிய உணர்வு தோன்றியது.

**புதிதாக எதுவும்
உருவாகவில்லை.

தினமும் இருந்த ஒன்றை
இன்றுதான்
அவன் உணர்ந்தான்.**

அவன் இதுவரை
அந்தச் செடியைக்
கடந்து மட்டுமே சென்றிருந்தான்.

அன்று

முதன்முறையாக
அதன் அருகில் நின்றான்.

அதன்பிறகு
வீட்டின் வாசலைக் கடக்கும்போதெல்லாம்
அவன் ஒரு கணம்
அந்தச் செடியைப் பார்த்தான்.

சில நாட்களில்
புதிய இலை வந்திருந்தது.

சில நாட்களில்
மற்றொரு பூ மலர்ந்திருந்தது.

சில நாட்களில்
ஒரு சிறிய பூச்சி
அதன் மீது இருந்தது.

செடி மாறிக்கொண்டே இருந்தது.

ஆனால்

அதைப் பார்க்கும்
அவனுடைய மனம்தான்
மாறியிருந்தது.

முன்பு
அது ஒரு செடி மட்டுமே.

இப்போது

அது அவனுடன் தினமும்
வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும்
ஒரு உயிராகத் தெரிந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

நம்முடன் இருக்கும் மனிதர்கள்.

நம் அருகில் இருக்கும் உயிர்கள்.

நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் இயற்கை.

இவை எல்லாம்
தினமும் நம்முடன் இருக்கின்றன.

அவற்றின் மதிப்பு
போன பிறகுதான்
தெரிய வேண்டும் என்பதில்லை.

சில நேரங்களில்
நாம் புதிதாக எதையும் தேட வேண்டியதில்லை.

நம்முடன் ஏற்கனவே இருப்பதை
ஒரு கணம் நின்று
கவனித்தாலே போதும்.

அப்போது

நேற்று சாதாரணமாகத் தெரிந்தது
இன்று கொஞ்சம் அழகாகத் தெரியும்.

**அருகில் இருப்பதை
அருகிலேயே இருக்கும்போது
மதிக்கத் தொடங்கினால்,

வாழ்க்கையின் அழகு
நமக்கு இன்னும் நெருக்கமாகத் தெரியும்.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 31 — உயிர்களின் இடம்

இந்த உலகம்

மனிதர்களுக்காக மட்டும்
உருவாகவில்லை.

நாம் நடக்கும் பாதையில்
எறும்பும் நடக்கிறது.

நாம் பார்க்கும் வானத்தில்
பறவையும் பறக்கிறது.

நாம் பயன்படுத்தும்
ஒரு மரத்தின் நிழலில்
ஒரு சிறிய உயிரும்
ஓய்வெடுக்கிறது.

ஒவ்வொரு உயிருக்கும்
இந்தப் பூமியில்
அதற்கான ஒரு இடம் இருக்கிறது.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்
வீட்டின் தோட்டத்தில்
ஒரு எறும்புப் பாதையைப் பார்த்தான்.

எறும்புகள்
ஒரே வரிசையில்
சென்றுகொண்டிருந்தன.

அவன் அதை அழிக்க
ஒரு குச்சியை எடுத்தான்.

அப்போது
தாத்தா கேட்டார்:

“என்ன பண்ற?”

“இந்த எறும்புகளை
அழிக்கப் போறேன்.”

“ஏன்?”

“என் வழியில
வருது.”

தாத்தா
சிறிது நேரம் எறும்புகளைப் பார்த்தார்.

பிறகு கேட்டார்:

“அது உன் வழியா?”

சிறுவன்
தாத்தாவைப் பார்த்தான்.

“ஆமா.”

தாத்தா மெதுவாகச் சொன்னார்:

“அல்லது

நீ தான்
அதோட வழியில
நடக்கிறியா?”

சிறுவன்
குனிந்து பார்த்தான்.

எறும்புகள்
தொடர்ந்து சென்றுகொண்டிருந்தன.

அவை
அவனைப் பற்றி
எதுவும் அறியவில்லை.

அவன் அங்கே இருப்பதையும்
கவனிக்கவில்லை.

அவற்றுக்கு
அவற்றின் வாழ்க்கை இருந்தது.

அவன் கையில் இருந்த
குச்சி மெதுவாகக் கீழே இறங்கியது.

சிறிது நேரம்
அவன் எறும்புகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு
அந்தப் பாதையிலிருந்து
சிறிது விலகி நின்றான்.

எறும்புகள்
தங்கள் வழியில்
தொடர்ந்து சென்றன.

அன்று
சிறுவன் ஒரு விஷயத்தை
முதன்முறையாக உணர்ந்தான்.

அந்த இடம்
அவனுக்கான இடம் மட்டும் அல்ல.

அங்கே
வேறொரு உயிரும்
தன் வாழ்க்கையை வாழ்ந்துகொண்டிருந்தது.

அவன் இதுவரை
“என் வழி”
என்று நினைத்திருந்த இடத்தை,

அன்று
“இன்னொரு உயிரின் வழி”
என்றும் பார்க்கத் தொடங்கினான்.

அன்று முதல்

அவன் நடக்கும்போது
தன் பாதையை மட்டும்
பார்க்கவில்லை.

தன் காலடியில்
என்ன இருக்கிறது
என்றும் கவனித்தான்.

சில நேரங்களில்
ஒரு ஏறும்பு இருந்தால்
சிறிது விலகி நடந்தான்.

ஒரு சிறிய உயிர்
வழியில் இருந்தால்
அதைத் துன்பப்படுத்தாமல்
கடந்து சென்றான்.

அவன் செய்தது
பெரிய செயல் இல்லை.

ஆனால்

அவனுடைய உலகில்
மற்ற உயிர்களுக்கும்
இடம் கிடைத்தது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 32 — காத்திருக்கும் உயிர்கள்

நம்மைச் சுற்றி
பல உயிர்கள் வாழ்கின்றன.

அவை
நம்மிடம் பேசுவதில்லை.

தங்கள் தேவைகளை
சொல்லவும் முடியாது.

ஆனால்

அவற்றுக்கும்
வாழ்க்கை இருக்கிறது.

பசி இருக்கிறது.

தாகம் இருக்கிறது.

பாதுகாப்பான ஒரு இடம் தேவைப்படுகிறது.

நாம் கவனிக்காமல் கடந்து செல்லும்
ஒரு சிறிய உயிருக்கு கூட
அந்தத் தேவைகள் உண்மையானவை.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுமி
வீட்டின் வாசலில்
அமர்ந்திருந்தாள்.

அப்போது

ஒரு நாய் வந்து
அங்கே வைக்கப்பட்டிருந்த
தண்ணீர் பாத்திரத்தைப் பார்த்தது.

சிறுமியும்
அதைப் பார்த்தாள்.

பாத்திரத்தில்
தண்ணீர் இல்லை.

அவள் உடனே
உள்ளே சென்று
தண்ணீர் கொண்டு வந்து வைத்தாள்.

நாய்
அமைதியாகத் தண்ணீர் குடித்தது.

சிறுமி
அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

குடித்து முடித்ததும்
நாய் அவளைப் பார்த்தது.

ஒரு கணம்
அவளருகில் நின்றது.

பிறகு
திரும்பிச் சென்றது.

அது நன்றி சொன்னதா
என்று சிறுமிக்குத் தெரியவில்லை.

ஆனால்

அவள் மனதில்
ஒரு சிறிய உணர்வு இருந்தது.

“அதற்குத் தேவைப்பட்ட நேரத்தில்
நான் கவனித்தேன்.”

அந்த உணர்வே
அவளுக்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

அன்று முதல்

வீட்டின் வாசலில்
தண்ணீர் வைக்கும் போது
அவள் பாத்திரத்தை மட்டும்
பார்க்கவில்லை.

அதைத் தேடி வரும்
உயிர்களையும்
கவனிக்கத் தொடங்கினாள்.

ஒரு பறவை வந்தால்
அதைப் பார்த்தாள்.

ஒரு நாய் நின்றால்
தண்ணீர் இருக்கிறதா என்று பார்த்தாள்.

யாரும் வராத நாளிலும்
தண்ணீரை வைத்தாள்.

ஏனெனில்

அவளுக்குப் புரிந்திருந்தது:

நாம் கவனிக்காததால்
ஒரு உயிரின் தேவை
இல்லாமல் போய்விடுவதில்லை.

நம் அருகில் இருக்கும் உயிர்கள்
எப்போதும்
நம்மிடம் எதையும் கேட்காது.

அவை காத்திருக்கலாம்.

நாம் கவனிப்போமா
என்று தெரியாமல்
அங்கேயே இருக்கலாம்.

அந்த நேரத்தில்
நம்மால் செய்யக்கூடியது
சிறியதாக இருந்தாலும்,

அதைச் செய்வது
ஒரு உயிரின் வாழ்க்கையில்
ஒரு மாற்றமாக இருக்கலாம்.

அதற்காக
பெரிய செயல் தேவையில்லை.

தாகமாக இருக்கும் உயிருக்கு
தண்ணீர் வைப்பது.

வெயிலில் இருக்கும் உயிருக்கு
ஒரு பாதுகாப்பான இடம் விடுவது.

ஒரு சிறிய உயிரை
தேவையில்லாமல் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது.

சில நேரங்களில்
எதுவும் செய்யாமல்
அதன் வழியில் செல்ல விடுவதும் போதும்.

**அன்பு என்பது
நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களை மட்டும்
கவனிப்பது அல்ல.

நம்மைச் சுற்றி
பேச முடியாமல் வாழும் உயிர்களையும்
கவனிப்பது.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 33 — இரவுக்கும் ஒரு அழகு

பகலை

நாம் எளிதாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

ஒளி இருக்கிறது.

எல்லாம் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

ஆனால்

இரவு வந்ததும்

உலகம் அமைதியாகிறது.

நட்சத்திரங்கள் தெரிகின்றன.

நிலவு தெரிகிறது.

சில உயிர்கள்

அப்போதுதான் வெளியே வருகின்றன.

இரவு

பகலின் குறை அல்ல.

அதற்கென்று

ஒரு தனி அழகு இருக்கிறது.

ஒரு சிறுவன்

ஒருநாள் இரவு

தன் தந்தையுடன்

வீட்டின் மாடியில் நின்றான்.

அவன் வானத்தைப் பார்த்துவிட்டு கேட்டான்:

“அப்பா,

இவ்வளவு நட்சத்திரங்கள்

பகலில் எங்கே போயிடுது?”

தந்தை சிரித்தார்.

“அவை போயிடுவதில்லை.

பகல் வெளிச்சத்தில்
நமக்குத் தெரியாமல் இருக்கின்றன.”

சிறுவன் மீண்டும்
வானத்தைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

பிறகு மெதுவாகக் கேட்டான்:

“தெரியலன்னா
இல்லன்னு நினைக்கலாமா?”

“கூடாது.”

அந்தப் பதில்
அவனுக்குள் நீண்ட நேரம் இருந்தது.

அன்று அவன்
வானத்தை மட்டும் பார்க்கவில்லை.

தன் வாழ்க்கையையும்
நினைத்துப் பார்த்தான்.

தனக்குத் தெரியாத
எத்தனை விஷயங்கள்
தன்னைச் சுற்றி இருக்கலாம்?

தன் கண்களுக்குத் தெரியாத
எத்தனை உயிர்கள்?

தன் கவனத்திற்கு வராத
எத்தனை அழகுகள்?

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

உலகம்
நம் கண்களுக்குத் தெரியும் அளவைவிட
பெரியது.

நாம் எல்லாவற்றையும்
ஒரே நேரத்தில் பார்க்க முடியாது.

பகல்
சிலவற்றைக் காட்டுகிறது.

இரவு
வேறு சிலவற்றைக் காட்டுகிறது.

சிலவற்றைக் காண
நாம் கொஞ்சம் நின்று
கவனிக்க வேண்டியிருக்கும்.

அன்று இரவு
அவன் நீண்ட நேரம்
வானத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

முதன்முறையாக
தெரியாத ஒன்றைப் பற்றி
அவசரமாக ஒரு முடிவுக்கு வரவில்லை.

அமைதியாக இருந்தான்.

அந்த இரவு
வானம் அவனுக்கு
ஒரு புதிய விஷயத்தைக் காட்டவில்லை.

அவன் இதுவரை
கவனிக்காமல் விட்டிருந்த
தன் பார்வையையே
அவனுக்குக் காட்டியது.

அன்றிலிருந்து
தெரியாத ஒன்றைக் கண்டால்
அதை உடனே மறுப்பதற்குப் பதிலாக,

“இதற்குப் பின்னால்
என்ன இருக்கிறது?”

என்று சிறிது நேரம்
யோசிக்கத் தொடங்கினான்.

அந்த ஒரு மாற்றம்
அவனுடைய பார்வையில் மட்டும் இல்லை.

அவனைச் சுற்றியிருந்த உலகத்தோடு
அவன் கொண்டிருந்த உறவிலும்
மெதுவாகத் தொடங்கியது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 34 — எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது

மனிதன்
பல விஷயங்களை
தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க
விரும்புகிறான்.

வீடு எப்படி இருக்க வேண்டும்.

நாள் எப்படி செல்ல வேண்டும்.

மற்றவர்கள் எப்படி நடக்க வேண்டும்.

எல்லாமே
தன் விருப்பப்படி நடந்தால்
வாழ்க்கை எளிதாக இருக்கும்
என்று நினைக்கிறான்.

ஆனால்

இயற்கை
யாருடைய கட்டளையையும் கேட்பதில்லை.

காற்று
தன் வழியில் வீசுகிறது.

மேகம்
தன் வழியில் நகர்கிறது.

அலை
தன் வழியில் வருகிறது.

இயற்கையின் அழகு
அது நம் விருப்பப்படி நடப்பதில் இல்லை.

அது
தன் இயல்பில் இருப்பதில்தான்.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்
கடற்கரைக்குச் சென்றான்.

அவன் மணலில்
ஒரு அழகான கோட்டை கட்டினான்.

அதைச் சுற்றி
சிறிய கற்களையும் வைத்தான்.

சிறிது நேரம்
தன் கோட்டையைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு மகிழ்ச்சியாகச் சொன்னான்:

“இது அப்படியே இருக்கணும்.”

சிறிது நேரத்தில்

ஒரு அலை வந்து
அந்தக் கோட்டையின்
ஒரு பகுதியை அழித்தது.

சிறுவன் கோபமடைந்தான்.

“அப்பா,
கடல் ஏன்
என் கோட்டையை அழிச்சது?”

அருகில் இருந்த தந்தை கேட்டார்:

“கடல்
உன் கோட்டையை அழிக்க வந்ததா?

இல்லை

அது தன் வழியில்
வந்ததா?”

சிறுவன்
கடலைப் பார்த்தான்.

மற்றொரு அலை வந்தது.

மீதமிருந்த கோட்டையையும்
மெதுவாக எடுத்துச் சென்றது.

சிறுவன் எதுவும் பேசவில்லை.

சிறிது நேரம்
அலை வந்து போவதைப்
பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு மெதுவாகச் சொன்னான்:

“நான் கட்டினது
அப்படியே இருக்கணும்னு நினைச்சேன்.”

தந்தை சிரித்தார்.

“ஆமாம்.”

சிறுவன் மீண்டும்
கடலைப் பார்த்தான்.

“ஆனா
கடல் என்ன செய்யணும்னு
நான் சொல்ல முடியாதே.”

தந்தை எதுவும் சொல்லவில்லை.

சிறுவன் மணலில்
அமைதியாக அமர்ந்தான்.

இந்த முறை
மீண்டும் கோட்டை கட்டவில்லை.

அலை வந்து
மணலைத் தொட்டு
திரும்பிச் செல்வதைப் பார்த்தான்.

அவனுக்குள்
ஒரு சிறிய புரிதல் வந்தது.

**கோட்டை அழிந்தது
கடல் தவறு செய்ததால் அல்ல.

அது கடலின் இயல்பு.**

அன்று

அவன் ஒரு கோட்டையை மட்டும்
இழக்கவில்லை.

தன்னால் மாற்ற முடியாததை
எதிர்த்து கோப்பப்படுவதற்குப் பதிலாக
அதை அப்படியே பார்க்கவும்
கற்றுக்கொண்டான்.

வாழ்க்கையிலும்
சில விஷயங்கள்
நம் விருப்பப்படி நடக்காது.

மற்றவர்கள்
எப்போதும் நாம் நினைப்பதுபோல்
நடக்கமாட்டார்கள்.

சில நாட்கள்
நாம் திட்டமிட்டபடி
செல்லாமல் போகலாம்.

சில விஷயங்கள்
நம் கைகளில் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

அவற்றையெல்லாம்
மாற்ற முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக,

“இது என் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை”
என்று ஏற்றுக்கொள்வதும்
ஒரு அமைதிதான்.

எல்லாவற்றையும்
கட்டுப்படுத்த வேண்டியதில்லை.

சிலவற்றை
புரிந்துகொண்டு,

சிலவற்றை
ஏற்றுக்கொண்டு,

சிலவற்றை
அதன் வழியில்
செல்ல விடலாம்.

எல்லாவற்றையும்
நம் விருப்பப்படி மாற்றாமல்,
சிலவற்றை அப்படியே
இருக்க விடுவதிலும்
அமைதி இருக்கிறது.

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 35 — பகிர்ந்தால் குறையாது

இயற்கையில்
பல விஷயங்கள்
பகிர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

சூரியன்
ஒளியைப் பகிர்கிறது.

மேகம்
மழையைப் பகிர்கிறது.

மரம்
பழத்தைப் பகிர்கிறது.

அவை கொடுப்பதால்
அவற்றின் இயல்பு குறைவதில்லை.

மனித வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

சில நேரங்களில்
நம்மிடம் இருப்பதை
மற்றொருவருடன் பகிரும்போது
நமக்கு ஏதோ குறைந்துவிட்டது போலத் தோன்றலாம்.

ஆனால்

சில பகிர்வுகள்
பொருளைக் குறைக்காமல்
மனதை நிறைக்கின்றன.

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்
பள்ளியிலிருந்து
வீட்டிற்குத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தான்.

அவனிடம்
ஒரு சிறிய உணவுப் பொட்டலம் இருந்தது.

வழியில்
அவனுடன் படிக்கும்
ஒரு சிறுவன்
தனியாக உட்கார்ந்திருந்தான்.

அவன் அருகில்
உணவு எதுவும் இல்லை.

நம் சிறுவன்
தன் பொட்டலத்தைப் பார்த்தான்.

பிறகு
அந்தச் சிறுவனைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் யோசித்துவிட்டு
பொட்டலத்தைத் திறந்தான்.

உணவை இரண்டாகப் பிரித்தான்.

ஒரு பகுதியை
அவனிடம் கொடுத்தான்.

“எடு.”

அந்தச் சிறுவன்
அவனைப் பார்த்தான்.

“நீயும் சாப்பிடுவியா?”

“ஆமா.”

இருவரும்
அமைதியாக உட்கார்ந்து
சாப்பிட்டார்கள்.

வீட்டிற்கு வந்ததும்
அவனுடைய அம்மா கேட்டார்:

“உன் சாப்பாடு எங்கே?”

“நண்பனுக்குக் கொடுத்துட்டேன்.”

“அப்படியா?
உனக்குப் போதுமா?”

சிறுவன் சிரித்தான்.

**“பாதிதான் இருந்தது.

ஆனா
இரண்டு பேருக்கும் போதிச்சு.”**

அம்மா
அவனைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்.

அந்தச் சிறிய பதிலில்
ஒரு பெரிய உண்மை இருந்தது.

சில விஷயங்கள்
பகிர்ந்தால் குறைவதில்லை.

அன்பு.

புன்னகை.

அறிவு.

நேரம்.

கருணை.

இவற்றை
மற்றொருவருடன் பகிரும்போது
நம்மிடம் இருந்தது
இன்னும் அர்த்தமுள்ளதாகிறது.

இயற்கையும்
தன்னிடம் இருப்பதை
தனக்காக மட்டும் வைத்துக்கொள்வதில்லை.

ஒரு மரத்தின் பழம்
ஒரு உயிருக்கு உணவாகிறது.

அதன் நிழல்
மற்றொரு உயிருக்கு ஓய்வாகிறது.

அதன் கிளை
ஒரு பறவைக்கு இடமாகிறது.

அதனால்

**பகிர்வது
நம்மிடம் இருப்பதைக் குறைப்பதல்ல.

அதில்
இன்னொருவருக்கும்
இடம் கொடுப்பது.**

அன்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 36 — நாம் எங்கே நிற்கிறோம்?

அன்பைப் பற்றி பேசினோம்.

இயற்கையைப் பற்றி பேசினோம்.

நன்றியைப் பற்றி நினைத்தோம்.

பெறுவதையும்
கொடுப்பதையும் பார்த்தோம்.

எளிமையைப் புரிந்துகொண்டோம்.

விட்டுவிடுவதையும்
புரிந்துகொண்டோம்.

ஆனால்

இவை எல்லாவற்றிற்கும் நடுவில்
ஒரு கேள்வி இருக்கிறது.

நாம் எப்படி வாழ்கிறோம்?

இயற்கையை நேசிக்கிறோம்
என்று சொல்கிறோம்.

ஆனால்
நம் வாழ்க்கையில்
அந்த அன்பு இருக்கிறதா?

நன்றி சொல்கிறோம்.

ஆனால்
நமக்குக் கிடைத்ததை
மதிக்கிறோமா?

அன்பைப் பற்றி பேசுகிறோம்.

ஆனால்
அதை வாழ்கிறோமா?

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்

தன் தாத்தாவிடம் கேட்டான்:

“தாத்தா,

இயற்கையைப் பற்றி

இவ்வளவு பேசுறோம்.

ஆனா

நாம் உண்மையிலேயே

என்ன செய்யணும்?”

தாத்தா சிறிது நேரம்

அவனைப் பார்த்தார்.

பிறகு சொன்னார்:

“இயற்கையைப் பற்றி

தினமும் பேச வேண்டியதில்லை.

அதனுடன்

எப்படி வாழ்கிறாய்

என்பதுதான் முக்கியம்.”

சிறுவன் அமைதியாக இருந்தான்.

அந்த வார்த்தைகளை

அவன் சிறிது நேரம்

யோசித்துப் பார்த்தான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

இயற்கையைப் பாதுகாப்பது

ஒரு நாள் செய்யும் வேலை அல்ல.

அன்பும்

ஒரு வார்த்தை மட்டும் அல்ல.

நன்றியும்

ஒரு நாள் சொல்லும் வார்த்தை அல்ல.

அவை
நம் வாழ்க்கையில்
தொடர்ந்து வெளிப்படும்
செயல்களாக மாற வேண்டும்.

அப்போதுதான்
அவற்றின் உண்மையான அர்த்தம்
நமக்குப் புரியத் தொடங்கும்.

நாம் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தும் விதத்தில்.

உணவை மதிக்கும் விதத்தில்.

மரங்களைப் பார்க்கும் விதத்தில்.

மற்ற உயிர்களிடம்
நடந்துகொள்ளும் விதத்தில்.

நமக்குக் கிடைத்ததை
வீணாக்காமல் இருக்கும் விதத்தில்.

அங்கேதான்
நாம் உண்மையில்
எப்படி வாழ்கிறோம்
என்பது தெரிகிறது.

இந்தப் பயணம்
இங்கே முடிவதில்லை.

புத்தகத்தின் பக்கங்கள்
இங்கே முடிந்தாலும்,

நாம் வாழும் ஒவ்வொரு நாளிலும்
இந்தக் கேள்வி
நம்முடன் இருக்கலாம்.

***“நான் அன்பைப் பற்றி
நினைக்கிறேனா?

அல்லது
அன்புடன் வாழ்கிறேனா?”***

அந்தக் கேள்விக்கான பதில்
நம் வார்த்தைகளில் மட்டும் இல்லை.

நம் வாழ்க்கையில்தான் இருக்கிறது.

அன்பை நினைப்பதிலிருந்து
அன்புடன் வாழ்வதற்கான
பயணமே
அடுத்த தொடக்கம்.

அன்பு தொடர்கிறது...

தொகுதி 2

கற்றல் + உணர்தல் + பிரதிபலித்தல் = வாழ்க்கை அனுபவம்

வாழ்க்கை
ஒவ்வொரு நாளும்
நமக்கு ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

சிலவற்றை
புத்தகங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம்.

சிலவற்றை
மனிதர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம்.

சிலவற்றை
நாம் சந்திக்கும் நிகழ்வுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம்.

ஆனால்
கற்றுக்கொள்வது மட்டும்
வாழ்க்கை அனுபவமாகாது.

ஒரு விஷயத்தை
உண்மையாக உணரும்போது
அது நமக்குள் பதிகிறது.

அதைப் பற்றி
சிறிது நேரம் நின்று சிந்திக்கும்போது
அதன் அர்த்தம் இன்னும் ஆழமாகிறது.

அந்தப் புரிதல்
நம் வாழ்க்கையில்
மெதுவாக ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது.

அதுதான்
வாழ்க்கை அனுபவம்.

ஒரு குழந்தை
நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் போது
முதலில் சில அடிகள்
தடுமாறி நடக்கும்.

சில நேரங்களில்
கீழே விழுந்துவிடும்.

மீண்டும் எழுந்து
நடக்க முயற்சிக்கும்.

விழுந்த இடத்தைப் பார்த்து
சிறிது நேரம் அழலாம்.

பிறகு
யாராவது கையை நீட்டினால்
அதைப் பிடித்துக்கொண்டு
மீண்டும் நடக்கலாம்.

சில நாட்கள் கழித்து
அதே குழந்தை
யாருடைய உதவியும் இல்லாமல்
சில அடிகள் நடக்கத் தொடங்கும்.

அப்போது
அது நடக்கக் கற்றுக்கொண்டது
வெறும் முயற்சியால் மட்டும் அல்ல.

விழுந்தது.

எழுந்தது.

மீண்டும் முயற்சித்தது.

அந்த அனுபவங்களின் வழியாக
தன்னால் நடக்க முடியும்
என்பதை உணர்ந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு மனிதரும்,

ஒவ்வொரு உறவும்,

ஒவ்வொரு மகிழ்ச்சியும்,

ஒவ்வொரு ஏமாற்றமும்,

ஒவ்வொரு வெற்றியும்,

ஒவ்வொரு தோல்வியும்

ஏதோ ஒன்றை

நமக்குள் விட்டுச் செல்கின்றன.

அவற்றை

வெறும் நிகழ்வுகளாகக் கடந்து செல்லலாம்.

அல்லது

சிறிது நேரம் நின்று

அவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கலாம்.

அப்போது

நேற்று நடந்த ஒரு நிகழ்வு

இன்று நமக்கு வேறு அர்த்தம் தரலாம்.

நேற்று புரியாத ஒன்று

சில நாட்கள் கழித்து

தெளிவாகலாம்.

நாம் சந்தித்த மனிதர்களும்

நிகழ்வுகளும்

நம்மை மாற்றிய விதத்தை

திரும்பிப் பார்க்கும்போது

நம்முடைய பயணத்தையே

கொஞ்சம் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

இந்தத் தொகுதி

புதிய பதில்களை மட்டும்

தேடும் பயணம் அல்ல.

நாம் ஏற்கனவே வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும்

வாழ்க்கையை

இன்னும் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளும்

ஒரு பயணம்.

வாழ்க்கையில் நடப்பவை

அப்படியே நம்மைக் கடந்து செல்ல வேண்டியதில்லை.

சிறிது நின்று பார்த்தால்,
நாம் வாழ்ந்த ஒரு நாள்கூட
நமக்கு ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

அத்தியாயம் 1 — வாழ்க்கை அனுபவம் என்றால் என்ன?

வாழ்க்கையில் நடக்கும்
ஒவ்வொரு நிகழ்வும்
அனுபவமாகாது.

நடந்ததைத் தாண்டி
அதில் இருந்து ஏதாவது ஒன்றை
உணர்ந்து புரிந்துகொள்ளும்போதுதான்
அது நமக்கான அனுபவமாகிறது.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளி இடைவேளையில்
தன் நண்பனுடன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தான்.

இருவரும் சேர்ந்து
ஒரு பந்தை வைத்து விளையாடினர்.

சிறிது நேரத்தில்
பந்தை முதலில் யார் எடுக்க வேண்டும்
என்பதில் இருவருக்கும்
கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டது.

சிறுவன் கோபத்தில்,

“இது என் பந்து!”

என்று சொல்லிவிட்டு
பந்தை எடுத்துக்கொண்டான்.

நண்பனும் கோபப்பட்டான்.

இருவரும் எதுவும் பேசாமல்
தனித்தனியாகச் சென்றனர்.

மாலை வீட்டிற்கு வந்த சிறுவன்
நடந்ததைத் தந்தையிடம் சொன்னான்.

தந்தை சிறிது நேரம் கேட்டுவிட்டு,

“நீ அவன் இடத்தில் இருந்திருந்தால்
எப்படி உணர்ந்திருப்பாய்?”

என்று கேட்டார்.

சிறுவன் அமைதியாக இருந்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து,

“அவனுக்கும் விளையாடணும்னு
தோணியிருக்கும்.”

என்றான்.

தந்தை வேறு எதுவும் சொல்லவில்லை.

மறுநாள் பள்ளிக்குச் சென்றதும்
சிறுவன் தன் நண்பனைத் தேடிச் சென்றான்.

“நேத்து நான் கொஞ்சம்
கோபமா நடந்துக்கிட்டேன்.”

என்றான்.

நண்பன் அவனைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
இருவரும் மீண்டும் சேர்ந்து
விளையாடத் தொடங்கினர்.

அன்று
சிறுவன் ஒரு புதிய பாடத்தை
புத்தகத்தில் படிக்கவில்லை.

ஆனால்
தன்னுடைய பார்வைக்கு வெளியேயும்
ஒருவருடைய உணர்வு இருக்கலாம்
என்பதைப் புரிந்துகொண்டான்.

அந்தப் புரிதல்
அவனுடைய அடுத்த செயலிலும்
தெரிந்தது.

இதுபோன்ற சிறிய தருணங்கள்தான்
வாழ்க்கை அனுபவமாக மாறுகின்றன.

நம் வாழ்க்கையிலும்
ஒரே நிகழ்வு
இரண்டு மனிதர்களுக்கு
இரண்டு விதமான அர்த்தங்களைத் தரலாம்.

ஒருவருக்கு
அது ஒரு சம்பவமாக இருக்கலாம்.

மற்றொருவருக்கு
அது தன்னைப் பற்றியோ,
மற்றவரைப் பற்றியோ
ஒரு புரிதலைத் தரலாம்.

அதனால்
அனுபவம் என்பது
நடந்ததை நினைவில் வைத்திருப்பது மட்டும் அல்ல.

**நடந்ததிலிருந்து
நம்முடைய வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்வது.**

கற்றல்
ஒரு விஷயத்தை நமக்குத் தெரிவிக்கிறது.

உணர்தல்
அதன் அர்த்தத்தை நமக்குள் கொண்டு வருகிறது.

பிரதிபலித்தல்
அதை நம் வாழ்க்கையோடு இணைத்துப் பார்க்கச் செய்கிறது.

அப்போது
ஒரு சாதாரண நிகழ்வுக்குக்கூட
ஒரு புதிய அர்த்தம் கிடைக்கலாம்.

வயது அதிகரிப்பது மட்டும்
வாழ்க்கை அனுபவம் அல்ல.

நாம் வாழ்ந்தவற்றை
எப்படி புரிந்துகொள்கிறோம்
என்பதிலும் அது இருக்கிறது.

நாம் சந்திக்கும்
ஒவ்வொரு நாளும்
நம்மை அறிந்துகொள்ளவும்,
மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளவும்,
வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் விதத்தை
மாற்றிக்கொள்ளவும்
ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கலாம்.

அதனால்
அடுத்த முறை ஏதாவது ஒன்று
நம் வாழ்க்கையில் நடக்கும்போது,

**“இதிலிருந்து
நான் என்ன புரிந்துகொள்ளலாம்?”**

என்று ஒரு கணம்
நின்று பார்க்கலாம்.

அந்த ஒரு கேள்வி
ஒரு நிகழ்வை
ஒரு அனுபவமாக மாற்றும்
தொடக்கமாக இருக்கலாம்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 2 — கவனிக்கத் தொடங்கும் போது

ஒரு நாள் மாலை
ஒரு சிறுவன் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தான்.

அவனுடைய தாய்
வழக்கத்தைவிட அதிகமாகச் சோர்ந்திருந்தார்.

சமையலறையில் வேலை செய்துகொண்டிருந்தவர்
ஒரு கணம் சுவரில் சாய்ந்து நின்றார்.

பிறகு
மீண்டும் வேலையைத் தொடர்ந்தார்.

சிறுவன் வீட்டிற்கு வந்ததும்
அவனுக்காக உணவு பரிமாறினார்.

தண்ணீர் வைத்தார்.

அவனுடைய பள்ளிப் பையை
அறைக்குள் எடுத்துவைத்தார்.

அடுத்த நாள் தேவையானவற்றையும்
தயார் செய்து வைத்தார்.

சிறுவன்
வழக்கம்போல அவற்றை எடுத்துக்கொண்டான்.

அன்று இரவு
தாயின் அறை வழியாகச் சென்றபோது
அவர் இன்னும் விழித்திருந்தார்.

அடுத்த நாள் புத்தகங்களைப்
பையில் வைத்துக்கொண்டிருந்தார்.

அவர் முகத்தில்
சோர்வு தெரிந்தது.

சிறுவன் கதவின் அருகில் நின்றான்.

“இன்னும் தூங்கவில்லையா?
சென்று தூங்கு.”

என்றார் தாய்.

சிறுவன் சில நொடிகள் பார்த்துவிட்டு,

“அம்மா...
நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறீர்களா?”

என்று கேட்டான்.

“கொஞ்சம் சோர்வாக இருக்கிறது.
நீ சென்று தூங்கு.”

என்றார் தாய்.

சிறுவன் தன் அறைக்குச் சென்றான்.

ஆனால்
அன்று இரவு
அவனுக்கு உடனே தூக்கம் வரவில்லை.

தாய் தினமும் செய்யும்
சிறிய வேலைகள்
ஒவ்வொன்றாக நினைவுக்கு வந்தன.

காலையில் எழுப்புவது.

உணவு தயார் செய்வது.

பையை எடுத்துவைப்பது.

அடுத்த நாளுக்குத் தேவையானவற்றை
முன்கூட்டியே தயாரிப்பது.

இவை அனைத்தும்
தினமும் நடந்துகொண்டிருந்தன.

ஆனால்
அவற்றைப் பற்றி

அவன் இதுவரை
சிந்தித்ததே இல்லை.

அன்று தான்
அவற்றுக்குப் பின்னால் இருந்த
தாயின் அக்கறையை
அவன் கவனித்தான்.

மறுநாள் காலை
தாய் அவனை எழுப்ப வந்தார்.

“எழுந்திரு.
நேரமாகிவிட்டது.”

என்றார்.

சிறுவன் கண்களைத் திறந்து
தாயைப் பார்த்தான்.

சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்துவிட்டு,

“அம்மா... நன்றி.”

என்றான்.

தாய் ஆச்சரியமாகப் பார்த்தார்.

“எதற்காக?”

சிறுவன் மெதுவாகச் சொன்னான்.

“நீங்கள் தினமும்
எனக்காக நிறைய செய்கிறீர்களே...”

தாய் சிரித்துக்கொண்டு,

“சரி.
இப்போது எழுந்து தயாராகு.”

என்றார்.

சிறுவனும் சிரித்துக்கொண்டு
எழுந்தான்.

அது ஒரு பெரிய சம்பவம் இல்லை.

ஆனால்
தினமும் பார்த்துக்கொண்டிருந்த
ஒரு வாழ்க்கையை
அன்று அவன்
முதன்முறையாகக் கவனித்தான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒருவரின் அன்பு.

ஒருவரின் உதவி.

நமக்காகச் செய்யப்படும்
சிறிய வேலைகள்.

இவை பழக்கமாகிவிட்டால்
அவற்றின் மதிப்பை
கவனிக்காமல் போகலாம்.

ஆனால்
ஒரு கணம் நின்று பார்த்தால்
அவற்றுக்குள் இருக்கும்
அக்கறை நமக்குத் தெரியலாம்.

கவனிக்கத் தொடங்கும்போது
சாதாரணமாகத் தெரிந்த வாழ்க்கையிலேயே
நாம் இதுவரை பார்க்காத
அன்பு இருப்பது தெரியும்.

அதுவும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 3 — நடந்ததை மீண்டும் பார்க்கும்போது

சில நிகழ்வுகள்
நடந்த நேரத்தில்
நமக்கு முழுமையாகப் புரியாது.

நாட்கள் கடந்த பிறகு
அதே நிகழ்வை நினைத்துப் பார்க்கும்போது
அதன் அர்த்தம் வேறுபட்டதாகத் தோன்றலாம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் தன் தந்தையுடன்
சந்தைக்குச் சென்றான்.

வழியில்
ஒரு வயதான மனிதர்
கனமான பையைத் தூக்கிக்கொண்டு
மெதுவாக நடந்துகொண்டிருந்தார்.

சிறுவன் அவரைப் பார்த்தான்.

ஆனால்
எதுவும் செய்யவில்லை.

சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு
தந்தை அந்த மனிதரிடம் சென்று
அவருடைய பையைத் தூக்கிக்கொண்டார்.

சிறுவனும் அவர்களுடன் நடந்தான்.

வீட்டிற்கு வந்த பிறகு
அவன் தந்தையிடம் கேட்டான்:

“அப்பா,
அவருக்கு ஏன் உதவி செய்தீர்கள்?”

தந்தை அமைதியாகச் சொன்னார்:

“அவரால் அந்தப் பையைத் தூக்கிச் செல்ல
கஷ்டமாக இருந்தது.”

அதற்கு மேல்
தந்தை எதுவும் சொல்லவில்லை.

சில நாட்கள் கழித்து
அதே சிறுவன்
தன் பள்ளிப் பையைத் தூக்கிக்கொண்டு
வீட்டிற்கு வந்தான்.

அன்று அவனுடைய பை
வழக்கத்தைவிட கனமாக இருந்தது.

வாசலில் நின்றபோது
அவனுக்கு அந்த வயதான மனிதர் நினைவுக்கு வந்தார்.

“அன்று அந்தத் தாத்தாவுக்கும்
இப்படித்தான் இருந்திருக்குமோ...”

என்று நினைத்தான்.

அப்போது
தந்தை ஏன் அவருக்கு உதவினார்
என்பது அவனுக்குப் புரிந்தது.

சில நிகழ்வுகள்
நடக்கும்போது புரியாது.
பின்னர் நினைத்துப் பார்க்கும்போதுதான்
அவற்றின் அர்த்தம் தெரியும்.

வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

நடந்ததை மாற்ற முடியாது.
ஆனால்
அதைப் புரிந்துகொள்ளும் விதம் மாறலாம்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 4 — ஒரு தவறு சொல்லும் பாடம்

தவறு செய்யாத வாழ்க்கை
என்று ஒன்று இல்லை.

சில தவறுகள்
சிறியதாக இருக்கும்.

சில தவறுகள்
நம்மை நீண்ட நாட்கள்
நினைக்க வைக்கும்.

அருண்
ஒருநாள் அவசரமாகப் பள்ளிக்குச் சென்றான்.

அன்று
அவன் வீட்டுப்பாடம் செய்யவில்லை.

ஆசிரியர் கேட்டபோது,

“நேற்று நேரம் கிடைக்கவில்லை.”

என்று சொல்லிவிட்டான்.

ஆனால்
அது உண்மை இல்லை.

அவன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தான்.

ஆசிரியர் எதுவும் சொல்லவில்லை.

வீட்டிற்கு வந்த பிறகும்
அந்த வார்த்தை
அவனுடைய மனதில் இருந்துகொண்டே இருந்தது.

“நான் ஏன் அப்படிச் சொன்னேன்?”

என்று அருண் நினைத்தான்.

அன்று இரவு
அவன் தாயிடம் நடந்ததைச் சொன்னான்.

தாய் கோபப்படவில்லை.

“தவறு செய்தது பெரிய விஷயம் இல்லை.

தவறு செய்ததை
உணராமல் இருப்பதுதான்
பெரிய விஷயம்.”

என்றார்.

அருண் அமைதியாக இருந்தான்.

மறுநாள் பள்ளிக்குச் சென்றதும்
அவன் ஆசிரியரிடம் சென்று
உண்மையைச் சொன்னான்.

ஆசிரியர் அவனைப் பார்த்துவிட்டு,

“தவறு செய்யலாம்.

ஆனால்
அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்.”

என்றார்.

அந்த நாள்
அருண் ஒரு பாடத்தை
புத்தகத்தில் படிக்கவில்லை.

தன் வாழ்க்கையிலேயே
கற்றுக்கொண்டான்.

அதன்பிறகு
அவன் தவறு செய்யவே இல்லை
என்பதல்ல.

ஆனால்
தவறு செய்தபோது
அதை மறைக்காமல்
பார்க்கத் தொடங்கினான்.

அங்கேதான்
ஒரு மாற்றம் தொடங்கியது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
சில தவறுகள்
நம்மைத் தண்டிப்பதற்காக வருவதில்லை.

அவை
நம்மைப் புரிந்துகொள்ளவும்,
அடுத்த முறை வேறுபட்டுத்
தேர்வு செய்யவும்
ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கலாம்.

தவறு நடந்தது என்பதல்ல முக்கியம்.
அதை உணர்ந்த பிறகு
நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

அந்த உணர்வும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 5 — இன்னொருவரின் இடத்தில் நின்று பார்க்கும்போது

நாம் பார்க்கும் ஒரு நிகழ்வு
நமக்கு ஒரு விதமாகத் தெரியும்.

அதே நிகழ்வு
மற்றொருவருக்கு
வேறுவிதமாக இருக்கலாம்.

ஒரு சிறுமி
ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தாள்.

அவளுடைய அண்ணன்
மேசையில் உட்கார்ந்து படித்துக்கொண்டிருந்தான்.

அவன் முன்
புத்தகங்களும் குறிப்புகளும்
சிதறிக் கிடந்தன.

அவன் ஒரு பக்கத்தைப் படித்துவிட்டு
மீண்டும் அதையே படித்தான்.

பிறகு
கடிகாரத்தைப் பார்த்தான்.

“நாளைக்கு தேர்வு...
இன்னும் இவ்வளவு படிக்க வேண்டியிருக்கிறதே...”

என்று மனதுக்குள் நினைத்துக்கொண்டான்.

அப்போது
அவனுடைய தங்கை அருகில் வந்து,

“அண்ணா,
பேனாவைக் கொஞ்சம் தருவீர்களா?”

என்று கேட்டாள்.

அவன் உடனே,

“இல்லை.
எனக்கு இப்போது வேண்டும்.”

என்றான்.

“கொஞ்ச நேரம் மட்டும்
கொடுக்க முடியாதா?”

என்று அவள் மீண்டும் கேட்டாள்.

அவன் எரிச்சலுடன்,

“இல்லை என்று சொன்னேனே!”

என்றான்.

சிறுமிக்கு வருத்தமாக இருந்தது.

“பேனா கேட்டதற்கே
இப்படி கோபப்படுகிறாரே...”

என்று நினைத்தாள்.

அவள் அங்கிருந்து செல்லும்போது
அண்ணன் மீண்டும் புத்தகத்தைப் பார்த்தான்.

ஆனால்
படித்தது எதுவும் மனதில் பதியவில்லை.

அவன் பேனாவை மேசையில் வைத்துவிட்டு
சிறிது நேரம் கண்களை மூடிக்கொண்டான்.

“நாளைக்கு நன்றாக எழுத வேண்டும்...
ஆனால் இன்னும் தயாராகவே இல்லை.”

என்று நினைத்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
அவனுடைய தங்கை மீண்டும் அறைக்குள் வந்தாள்.

அவள் அமைதியாக நின்று
அவனைப் பார்த்தாள்.

அவன் புத்தகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும்,
அவனுடைய முகத்தில் இருந்த பதட்டத்தை
அவள் கவனித்தாள்.

“அண்ணா...
நீங்கள் தேர்வைப் பற்றி
கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?”

என்று கேட்டாள்.

அவன் அவளைப் பார்த்தான்.

சில நொடிகள் அமைதியாக இருந்துவிட்டு,

“ஆமாம்.
நாளைக்கு தேர்வு.
இன்னும் நிறைய படிக்க வேண்டியிருக்கிறது.”

என்றான்.

சிறுமி தலையசைத்தாள்.

சில நேரத்திற்கு முன்பு
அவன் தன்னிடம் கோபமாகப் பேசியது
அவளுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

ஆனால்
இப்போது அவனுடைய முகத்தைப் பார்த்தபோது
அதற்குப் பின்னால் இருந்த பதட்டமும்
அவளுக்குப் புரிந்தது.

“சரி அண்ணா.
நீங்கள் படியுங்கள்.
நான் பிறகு பேனாவை எடுத்துக்கொள்கிறேன்.”

என்று சொல்லிவிட்டு
அவள் அறையிலிருந்து வெளியேறினாள்.

அண்ணன் அவளைப் பார்த்துவிட்டு
மீண்டும் புத்தகத்தைத் திறந்தான்.

அவள் எதையும் பெரிதாகச் சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அவனுடைய நிலையைப் புரிந்துகொண்டு
அவனுக்குச் சிறிது இடம் கொடுத்தாள்.

சில நேரங்களில்
ஒருவருடைய செயலுக்குப் பின்னால்
நமக்குத் தெரியாத ஒரு காரணம் இருக்கலாம்.

அதை உடனே அறிந்துகொள்ள முடியாது.

ஆனால்

“அவர் ஏன் இப்படிச் செய்தார்?”
என்று கேட்பதற்கு முன்,

“அவருடைய இடத்தில் நான் இருந்தால்
எப்படி உணர்ந்திருப்பேன்?”

என்று சிந்திக்கலாம்.

அந்த ஒரு கேள்வி
நம் பார்வையை மாற்றக்கூடும்.

**ஒருவரைப் புரிந்துகொள்வது
அவருடைய செயலை ஏற்றுக்கொள்வது அல்ல.

அவருடைய இடத்தில் நின்று
அவரைப் பார்க்க முயற்சிப்பது.**

அதுவும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 6 — உடனே முடிவு செய்யாமல்

சில நேரங்களில்
ஒரு விஷயத்தைப் பார்த்தவுடனே
அதைப் பற்றி ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறோம்.

ஆனால்
நாம் பார்த்தது மட்டுமே
முழு உண்மையாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு நாள்
ஒரு சிறுவன் பள்ளி முடிந்து
வீட்டிற்குச் சென்று கொண்டிருந்தான்.

வழியில்
ஒரு முதியவர்
சாலையோரத்தில் நிற்குகொண்டிருந்தார்.

அவர் கையில்
ஒரு பழைய பை இருந்தது.

சிறுவன் அவரைப் பார்த்தான்.

“இவர் ஏன் இங்கே நிற்கிறார்?”
என்று நினைத்துக்கொண்டே
அவனும் நடந்தான்.

சிறிது தூரம் சென்றபோது
அந்த முதியவர்
சாலையைக் கடக்க முயற்சிப்பதைப் பார்த்தான்.

அப்போது ஒரு வண்டி வந்தது.

அவர் உடனே பின்னால் நின்றவிட்டார்.

சிறுவன் திரும்பிப் பார்த்தான்.

அவர் சாலையைக் கடக்கத் தயங்குகிறார்
என்பது அப்போதுதான் அவனுக்குப் புரிந்தது.

அவன் அவரிடம் சென்று,

“தாத்தா,
சாலையைக் கடக்க வேண்டுமா?”
என்று கேட்டான்.

முதியவர் சிரித்துக்கொண்டு,

“ஆமாம் தம்பி.
கொஞ்சம் பயமாக இருக்கிறது.”
என்றார்.

சிறுவன் அவருடன் சேர்ந்து
சாலையைக் கடந்தான்.

அப்போது
சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு
அவன் அந்த முதியவரைப் பார்த்தது
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவருக்கு ஏன் அங்கே நிற்க வேண்டியிருந்தது
என்று தெரியாமல் இருந்தான்.

இப்போது
அதற்கான காரணம் புரிந்தது.

அன்று அவனுக்குப் புரிந்தது:

**பார்ப்பது மட்டும்
புரிந்துகொள்வது அல்ல.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒருவரைப் பார்த்தவுடனே
அவரைப் பற்றி ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடலாம்.

ஒரு நிகழ்வைப் பார்த்தவுடனே
அதற்கான காரணமும் தெரிந்துவிட்டது
என்று நினைத்துவிடலாம்.

ஆனால்
சிறிது நேரம் நின்று பார்த்தால்

நாம் நினைத்ததைவிட
வேறு ஒரு காரணம் இருக்கலாம்.

அதனால்
ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும்
உடனே ஒரு முடிவு தேவையில்லை.

சில நேரங்களில்
சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்து
நாம் பார்த்ததை மீண்டும் சிந்திப்பது
நமக்கு இன்னும் தெளிவாகப் பார்க்க உதவும்.

அப்போது
நம் பார்வையிலும்
ஒரு மாற்றம் வரலாம்.

அங்கேதான்
பிரதிபலித்தல் தொடங்குகிறது.

உடனே முடிவு செய்யாமல்
சிறிது நேரம் நின்று பார்க்கும்போது,
இதுவரை நாம் பார்க்காத ஒன்றையும்
புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கலாம்.

அந்த ஒரு சிறிய இடைவெளியும்
வாழ்க்கை அனுபவமாக மாறலாம்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 7 — ஒரு வார்த்தை தங்கும்போது

சில வார்த்தைகள்
சொல்லப்பட்ட நேரத்தில்
பெரிதாகத் தெரியாது.

ஆனால்
அவை நம் மனதில் தங்கிவிடும்.

சில நேரங்களில்
பல வருடங்கள் கழித்தும்
அந்த வார்த்தை நினைவுக்கு வரும்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளியில்
ஒரு மரத்தின் ஓவியத்தை வரைந்தான்.

அதை ஆசிரியரிடம் காட்டினான்.

ஆசிரியர் பார்த்துவிட்டு,

“நன்றாக வரைந்திருக்கிறாய்.
இன்னும் கொஞ்சம் முயற்சி செய்தால்
இன்னும் நன்றாக வரும்.”

என்றார்.

சிறுவன் தலையசைத்தான்.

அன்று வீட்டிற்கு வந்ததும்
அவன் அந்த ஓவியத்தை
மீண்டும் பார்த்தான்.

அடுத்த நாள்
மற்றொரு ஓவியம் வரையும்போது
ஆசிரியர் சொன்ன வார்த்தை
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

இந்த முறை
மரத்தின் கிளைகளையும்
இலைகளையும்
சிறிது கவனமாக வரைந்தான்.

அது முழுமையாகச் சிறப்பாக
வந்துவிடவில்லை.

ஆனால்
முந்தைய ஓவியத்தைவிட
கொஞ்சம் நன்றாக இருந்தது.

சில நாட்கள் கழித்து
அவன் மீண்டும் ஓவியம் வரைந்தான்.

ஒவ்வொரு முறையும்
சிறிது நேரம் கூடுதலாக எடுத்துக்கொண்டான்.

தான் வரைந்ததைப் பார்த்து
“இதை இன்னும் எப்படி நன்றாகச் செய்யலாம்?”
என்று யோசிக்கத் தொடங்கினான்.

ஒருநாள்
புதிய ஓவியத்தை
ஆசிரியரிடம் காட்டினான்.

ஆசிரியர் பார்த்துவிட்டு,

“நன்றாக முன்னேறியிருக்கிறாய்.”

என்றார்.

சிறுவன் சிரித்தான்.

அவனுக்கு அப்போது புரிந்தது.

அன்று ஆசிரியர் சொன்ன
ஒரு சிறிய வார்த்தை
அவனை ஒரே நாளில் மாற்றவில்லை.

ஆனால்
அது அவன் மனதில் தங்கி,

“இன்னும் கொஞ்சம் முயற்சி செய்யலாம்”

என்ற எண்ணமாக மாறியிருந்தது.

அந்த எண்ணம்
மெதுவாக அவனுடைய பழக்கமாக மாறியது.

வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒரு வார்த்தை
நம்மைக் காயப்படுத்தலாம்.

ஒரு வார்த்தை
நம்மைச் சிந்திக்க வைக்கலாம்.

மற்றொரு வார்த்தை
நமக்குள் இருந்த நம்பிக்கையை
மீண்டும் எழுப்பலாம்.

ஆனால்
வார்த்தை மட்டும்
அனுபவமாகிவிடாது.

அது நம்முள் தங்கி,

“இதிலிருந்து நான் என்ன எடுத்துக்கொள்கிறேன்?”

என்று நாம் சிந்திக்கும்போது
அதன் அர்த்தம் மாறுகிறது.

அதை நம் செயல்களில்
கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கும்போது
அது நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகிறது.

**சில வார்த்தைகள்
காதில் கேட்கப்படுகின்றன.

சில வார்த்தைகள்
மனதில் தங்குகின்றன.

மனதில் தங்கிய ஒரு வார்த்தை
நம் செயலாக மாறும்போதுதான்
அதன் உண்மையான அர்த்தம் தெரிகிறது.**

நாம் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும்
மற்றொருவரின் மனதில்

எப்படி தங்கும்
என்று நமக்குத் தெரியாது.

அதனால்
பேசுவதற்கு முன்
சிறிது சிந்திப்பதும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவமே.

**ஒரு சிறிய வார்த்தை
ஒருவரின் நாளை மாற்றலாம்.

அது மனதில் தங்கி
முயற்சியாக மாறினால்,
ஒருவரின் வாழ்க்கையையும் மாற்றலாம்.**

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 8 — பிறரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளும்போது

நாம் வாழ்க்கையை
நம்முடைய அனுபவங்களால் மட்டும்
கற்றுக்கொள்வதில்லை.

சில நேரங்களில்
மற்றொருவர் வாழும் விதத்தைப் பார்த்தும்
ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் தன் தந்தையுடன்
பேருந்தில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தான்.

பேருந்து நிறைந்திருந்தது.

சிறிது நேரத்தில்
ஒரு வயதான பெண்
பேருந்தில் ஏறினார்.

அவருக்கு உட்கார இடம் கிடைக்கவில்லை.

அதைப் பார்த்த தந்தை
எழுந்து தன் இருக்கையை
அவருக்குக் கொடுத்தார்.

அந்தப் பெண்,

“நன்றி.”

என்று சொல்லிவிட்டு
உட்கார்ந்தார்.

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

சிறிது நேரம் கழித்து
அவனும் எழுந்தான்.

அருகில் நின்றுகொண்டிருந்த
ஒரு வயதான மனிதரிடம்,

“தாத்தா, நீங்கள் இங்கே உட்காருங்கள்.”

என்றான்.

அவர் சிரித்துக்கொண்டு
இருக்கையில் உட்கார்ந்தார்.

சிறுவன் மீண்டும்
தந்தையின் அருகில் நின்றான்.

தந்தை அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

அன்று
தந்தை அவனுக்கு
எந்தப் பாடமும் சொல்லவில்லை.

சிறுவன்
தந்தை செய்ததைப் பார்த்தான்.

அதைப் போலவே
தன்னால் முடிந்த ஒரு சிறிய செயலைச் செய்தான்.

சில விஷயங்களை
சொல்லிக் கொடுப்பதைவிட
வாழ்ந்து காட்டுவதுதான்
ஆழமாகக் கற்றுக்கொடுக்கும்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒருவர் பொறுமையாக இருப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

ஒருவர் கஷ்டத்திலும்
மற்றவருக்கு உதவுவதைப் பார்க்கிறோம்.

ஒருவர் தன்னிடம் இருப்பதை
பகிர்ந்துகொள்வதைப் பார்க்கிறோம்.

ஒருவர் தவறு செய்தபோது
அதை ஒப்புக்கொள்வதைப் பார்க்கிறோம்.

அவர்கள்
நமக்குப் பாடம் நடத்தாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால்
அவர்களின் செயல்
நமக்குள் ஒரு எண்ணத்தை உருவாக்கலாம்.

“நானும் இப்படிச் செய்யலாமே.”

என்று.

வாழ்க்கையில்
எல்லாவற்றையும்
நாமே அனுபவித்து அறிய வேண்டியதில்லை.

சிலவற்றை
மற்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் பார்த்தும்
கற்றுக்கொள்ளலாம்.

சில நேரங்களில்
ஒரு சிறிய செயலைப் பார்த்தாலே போதும்.

அது நமக்குள் தங்கி
நம்முடைய செயலாக மாறலாம்.

அந்த மாலை
பேருந்தில்

தந்தை ஒரு இருக்கையை விட்டுக்கொடுத்தார்.

சிறுவன்
அதே நாளில்
ஒரு இருக்கையை விட்டுக்கொடுத்தான்.

**அவன் கற்றுக்கொண்டதை
வார்த்தைகளால் சொல்லவில்லை.

தன் செயலால் காட்டினான்.**

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 9 — ஒரு முடிவின் பின்னால்

வாழ்க்கையில்
நாம் தினமும்
சிறிய சிறிய முடிவுகளை எடுக்கிறோம்.

சில முடிவுகள்
அந்த நேரத்தில் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
பின்னர் அவற்றை நினைத்துப் பார்க்கும்போது
அதன் அர்த்தம் நமக்குப் புரியலாம்.

ஒரு 10 வயது சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளி முடிந்து
வீட்டிற்குச் சென்று கொண்டிருந்தான்.

வழியில்
அவனுடைய நண்பன் ஒருவன்
அவனை அழைத்தான்.

“இன்று வீட்டிற்குச் சீக்கிரம் செல்லாதே.
சிறிது நேரம் விளையாடலாம்.”

சிறுவனுக்கும்
விளையாட வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது.

அவன் சிறிது நேரம் நின்றான்.

அன்று காலை
அவனுடைய தாய்க்குக் காய்ச்சல் இருந்தது.

அவர் வீட்டில்
ஓய்வெடுத்துக்கொண்டிருந்தார்.

நண்பன் மீண்டும் கேட்டான்:

“வா.
கொஞ்ச நேரம்தானே!”

சிறுவன் வீட்டை நோக்கிப் பார்த்தான்.

பிறகு நண்பனிடம்,

“எனக்கும் விளையாடணும்.

ஆனா

அம்மாவுக்கு காய்ச்சல்.

அவங்க வீட்டுல தனியா இருக்காங்க.”

என்றான்.

நண்பன் தலையசைத்தான்.

“அப்போ நாளைக்கு விளையாடலாம்.”

“சரி. நாளைக்கு வர்றேன்.”

என்று சொல்லிவிட்டு

சிறுவன் வீட்டிற்குச் சென்றான்.

வீட்டிற்கு வந்தபோது

தாய் இன்னும் படுக்கையில் இருந்தார்.

அவன் அருகில் சென்று,

“அம்மா,

இப்போ எப்படி இருக்கு?”

என்று கேட்டான்.

“கொஞ்சம் பரவாயில்லை.”

என்றார் தாய்.

சிறுவன்

அவருக்கு தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுத்து

அருகில் உட்கார்ந்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து

தாய் கேட்டார்:

“நீ இன்று நண்பர்களுடன்
விளையாடச் செல்லவில்லையா?”

சிறுவன் சிரித்துக்கொண்டு,

“விளையாடணும்னு இருந்தது.

ஆனா
நீங்க தனியா இருந்தீங்களே.”

என்றான்.

தாய் அவன் தலையைத் தடவிக்கொண்டு,

“நீ வந்தது போதும்.”

என்றார்.

அந்த ஒரு வார்த்தை
சிறுவனின் மனதில் தங்கியது.

அன்று இரவு
அவன் மாலையில் நடந்ததை
நினைத்துப் பார்த்தான்.

விளையாட வேண்டும்
என்ற ஆசை அவனுக்கு இருந்தது.

ஆனால்
அந்த நேரத்தில்
அம்மாவுடன் இருப்பதுதான்
முக்கியமாகத் தோன்றியது.

அதனால்
அவன் அதிகமாக யோசிக்காமல்
வீட்டிற்குச் சென்றுவிட்டான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது:

**சில நேரங்களில்
ஒரு முடிவு
நீண்ட யோசனைக்குப் பிறகு வருவதில்லை.

நமக்கு எது முக்கியம் என்று
தெரியும்போது
முடிவும் இயல்பாக வந்துவிடுகிறது.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

சில நேரங்களில்
இரண்டு விஷயங்களுக்கு இடையே
தேர்வு செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

அப்போது
நாம் எதை முக்கியமாகக் கருதுகிறோம்
என்பது நம்முடைய முடிவில் தெரியும்.

பின்னர்
அந்த முடிவைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது
நம்மைப் பற்றியும்
ஏதாவது புரிந்துகொள்ளலாம்.

நாம் எடுக்கும் முடிவுகள்
நாம் எதை மதிக்கிறோம்
என்பதை நமக்கே காட்டுகின்றன.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 10 — தவறவிட்ட ஒரு வாய்ப்பு

வாழ்க்கையில்
சில வாய்ப்புகள்
மீண்டும் வராமல் போகலாம்.

அவை பெரிய வாய்ப்புகளாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
மிகவும் சாதாரணமான ஒரு தருணமே
பின்னர் நமக்கு முக்கியமானதாகத் தோன்றலாம்.

ஒரு 11 வயது சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தான்.

அன்று அவனுடைய தாத்தா
அவனைப் பார்க்க வீட்டிற்கு வந்திருந்தார்.

தாத்தா அவனைப் பார்த்து,

“இன்னைக்கு கொஞ்ச நேரம்
என்னோட உட்காருறியா?”

என்று கேட்டார்.

சிறுவன் தன் புத்தகப் பையை வைத்துவிட்டு,

“இப்போ வேண்டாம் தாத்தா.
கொஞ்ச நேரம் விளையாடப் போறேன்.”

என்றான்.

தாத்தா சிரித்தார்.

“சரி.
பிறகு பேசலாம்.”

என்றார்.

சிறுவன் வெளியே சென்று
நண்பர்களுடன் விளையாடினான்.

மாலை வீடு திரும்பியபோது
தாத்தா அங்கே இல்லை.

அவர் தன் வீட்டிற்குச் சென்றுவிட்டார்.

அன்று இரவு
சிறுவன் வழக்கம்போல் தூங்கிவிட்டான்.

மறுநாள் காலை
அவனுடைய தாய்
அவனிடம் ஒரு செய்தியைச் சொன்னார்.

தாத்தாவுக்கு இரவில்
திடீரென்று உடல்நிலை மோசமாகி,
அவர் இறந்துவிட்டார்.

சிறுவன் சில நொடிகள்
எதுவும் பேசவில்லை.

முந்தைய நாள்
தாத்தா கேட்ட அந்த ஒரு கேள்வி
மீண்டும் மீண்டும்
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

“இன்னைக்கு கொஞ்ச நேரம்
என்னோட உட்காருறியா?”

அவன் அன்று
“பிறகு” என்று நினைத்திருந்தான்.

ஆனால்
அந்த “பிறகு”
இனி வரப்போவதில்லை.

அவன் விளையாடிய நேரம்
மீண்டும் கிடைக்கலாம்.

ஆனால்
தாத்தாவுடன் பேசுவதற்கான

அந்த நேரம்
திரும்பி வராது.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

**சில வாய்ப்புகள்
அவை இருக்கும் நேரத்தில்
சாதாரணமாகத் தோன்றும்.

அவை கடந்த பிறகுதான்
அவற்றின் மதிப்பு தெரியும்.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படிப்பட்ட தருணங்கள் இருக்கின்றன.

ஒருவருடன் பேசுவதற்கான நேரம்.

ஒருவருக்கு நன்றி சொல்லும் நேரம்.

ஒருவருக்கு உதவும் நேரம்.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பதை
சிறிது நேரம் ரசிக்கும் நேரம்.

அந்த நேரத்தில்
அவை அவசரமானதாகத் தெரியாமல் போகலாம்.

ஆனால்
வாழ்க்கை எப்போதும்
அதே தருணத்தை மீண்டும் தருவதில்லை.

அதனால்
ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும்
பெரிய ஒன்றாக மாற்ற வேண்டியதில்லை.

அது வந்திருக்கிறது என்பதை
உணர்வதே சில நேரங்களில் போதும்.

**வாழ்க்கை அனுபவம்
நடந்தவற்றிலிருந்து மட்டும் வருவதில்லை.

நடக்காமல் போனவற்றிலிருந்தும்
சில நேரங்களில் வருகிறது.**

தவறவிட்ட ஒரு வாய்ப்பு
வருத்தத்தை மட்டும் தர வேண்டியதில்லை.

அடுத்த முறை
எதை கவனிக்க வேண்டும்
என்பதையும் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

அதுவும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 11 — காத்திருப்பதும் ஒரு அனுபவம்

நாம் விரும்பிய ஒன்று
உடனே கிடைக்காதபோது
சிறிது நேரம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டியிருக்கும்.

சில நேரங்களில்
அந்த நேரம்
நமக்கு மிகவும் நீண்டதாகத் தோன்றும்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் மாலை
தன் தந்தைக்காகக் காத்திருந்தான்.

அன்று அவனுடைய தந்தை
வேலை முடிந்து வந்ததும்
அவனை அழைத்துக்கொண்டு
வெளியே செல்லப் போவதாகச் சொல்லியிருந்தார்.

அந்த வார்த்தை
சிறுவனுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

பள்ளியில் இருந்தபோதும்
மாலை எப்போது வரும்
என்றே நினைத்துக்கொண்டிருந்தான்.

வீட்டிற்கு வந்ததும்
விரைவாகத் தயாரானான்.

காலணியை அணிந்துகொண்டு
வாசலில் நின்றான்.

மாலை நேரம்
மெதுவாகக் கழிந்தது.

தெருவில் செல்லும்
ஒவ்வொரு வண்டியின் சத்தமும்
அவனைத் திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது.

“அப்பாவா இருக்குமோ?”

என்று நினைத்தான்.

ஆனால்
ஒவ்வொரு முறையும்
அது வேறு வண்டியாக இருந்தது.

சிறுவனின் மகிழ்ச்சி
மெல்ல மெல்ல
காத்திருப்பாக மாறியது.

அவன் தாயிடம் கேட்டான்:

“அம்மா...
அப்பா இன்னும் வரலையா?”

“இன்னும் வரல.
வேலை கொஞ்சம் அதிகமா இருக்காம்.
வர கொஞ்சம் நேரமாகும்.”

என்றார் தாய்.

“சரி...”

என்று சொல்லிவிட்டு
சிறுவன் மீண்டும் வாசலுக்குச் சென்றான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
கடிகாரத்தைப் பார்த்தான்.

நேரம் நகரவே இல்லை
என்று அவனுக்குத் தோன்றியது.

அவன் விளையாடவும் மனமில்லை.

வீட்டிற்குள் இருக்கவும் பிடிக்கவில்லை.

அப்பா வந்துவிடுவார்
என்ற நம்பிக்கையுடன்
மீண்டும் வாசலில் நின்றான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
மீண்டும் தாயிடம் கேட்டான்:

“அம்மா...
அப்பா எப்போ வருவாரு?”

“சீக்கிரமா வந்துடுவாரு.
நீ கொஞ்சம் பொறுமையா இரு.”

என்றார் தாய்.

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

வாசலில் உட்கார்ந்தான்.

அவன் மனதில்
ஒரு சிறிய கவலை வந்தது.

“அப்பா இன்னைக்கு
வராம போயிடுவாரோ?”

என்று நினைத்தான்.

அந்த எண்ணம் வந்ததும்
அவனுக்குள் ஒரு வெறுமை தோன்றியது.

தந்தையுடன் வெளியே செல்ல வேண்டும்
என்ற ஆசை மட்டும் இல்லை.

அவருடன் சிறிது நேரம்
இருக்க வேண்டும்
என்ற விருப்பமும் அவனுக்குள் இருந்தது.

சிறிது நேரம் கழித்து
வாசலில் ஒரு வண்டியின் சத்தம் கேட்டது.

சிறுவன் உடனே எழுந்தான்.

வாசலைப் பார்த்தான்.

அவன் தந்தை வந்திருந்தார்.

அந்தக் கணத்தில்
அவனுடைய முகம் முழுவதும்
மகிழ்ச்சி மலர்ந்தது.

“அப்பா!
வந்துட்டிங்களா?”

என்று ஓடிச்சென்று
அவரைக் கட்டிப்பிடித்தான்.

தந்தை அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

“என்னப்பா,
ரொம்ப நேரமா காத்திருந்தியா?”

என்று கேட்டார்.

சிறுவன் தந்தையைப் பார்த்தபடி,

“ஆமா.
நீங்க எப்போ வருவீங்கன்னு
வாசலையே பார்த்துக்கிட்டிருந்தேன்.”

என்றான்.

தந்தை அவன் தலையைத் தடவினார்.

“வா.
போகலாம்.”

என்றார்.

சிறுவன் அவருடன் நடந்தான்.

சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு
நீண்டதாகத் தோன்றிய அந்த மாலை
இப்போது அவனுக்கு
ஒரு கணம் போலத் தோன்றியது.

அன்று இரவு
படுக்கையில் படுத்திருந்தபோது
அவன் மாலையில் நடந்ததை நினைத்தான்.

தந்தை வராத நேரத்தில்
ஒவ்வொரு நிமிடமும்
நீண்டதாக இருந்தது.

அவர் வந்ததும்
அந்த நீண்ட காத்திருப்பு
அவனுக்கு பெரிதாகத் தெரியவில்லை.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

நாம் எதற்காகக் காத்திருக்கிறோம்
என்பதில்தான்
காத்திருக்கும் நேரத்தின்
உணர்வும் மாறுகிறது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
சில விஷயங்கள்
உடனே நடக்காமல் இருக்கலாம்.

சில நேரங்களில்
அவசரப்படாமல் இருப்பதும்
நம் மனதைப் புரிந்துகொள்ள
ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கலாம்.

**எல்லாவற்றையும்
உடனே பெற வேண்டியதில்லை.

சில விஷயங்களுக்கு
நேரமும் பொறுமையும் தேவை.**

அந்தப் பொறுமையும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 12 — மன்னிப்பதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
மற்றொருவர் செய்த ஒரு விஷயம்
நம் மனதில் நீண்ட நாட்கள் இருக்கும்.

நிகழ்வு முடிந்துவிடலாம்.

ஆனால்
அதனால் ஏற்பட்ட வருத்தம்
உடனே மறைந்துவிடாது.

ஒரு சிறுமி
ஒருநாள் பள்ளியில்
தன் நெருங்கிய தோழியுடன்
ஒரு ஓவியப் போட்டிக்காக
சேர்ந்து ஓவியம் வரைந்துகொண்டிருந்தாள்.

இருவரும் சேர்ந்து
நிறைய நேரம் வேலை செய்தனர்.

ஓவியம் முடிந்ததும்
அதை ஆசிரியரிடம் கொடுக்கத் தயாரானார்கள்.

அப்போது
ஓவியத்தில் தன் பெயர் இல்லை
என்பதைச் சிறுமி கவனித்தாள்.

அவள் தோழியிடம் கேட்டாள்:

“நானும் சேர்ந்து வரைந்தேனே.
என் பெயர் ஏன் இல்லை?”

தோழி ஓவியத்தைப் பார்த்தாள்.

அவள் பதில் சொல்லும் முன்பே
சிறுமி வருத்தமாகக் கேட்டாள்:

“நான் வரைந்ததை
நீ மதிக்கவே இல்லையா?”

தோழி பதற்றத்தில்,

“அப்படியெல்லாம் இல்லை.
நீ கொஞ்ச நேரம்தானே வரைந்தாய்!”

என்று சொல்லிவிட்டாள்.

அந்த வார்த்தை
சிறுமியின் மனதைப் புண்படுத்தியது.

“நான் அவளுக்கு உதவி செய்ததே
அவளுக்குப் பெரிய விஷயமாகத் தெரியவில்லை.”

என்று நினைத்தாள்.

இருவரும் கோபமாகப் பேசிக்கொண்டனர்.

அன்று முதல்
ஒருவரை ஒருவர்
தவிர்க்கத் தொடங்கினர்.

அடுத்த நாள்
தோழி வந்து பேச முயன்றாள்.

ஆனால்
சிறுமியால் உடனே பேச முடியவில்லை.

அவளுடைய மனதில்
அந்த வார்த்தை இன்னும் இருந்தது.

சில நாட்கள் கழித்து
தோழி மீண்டும் அவளிடம் வந்தாள்.

“நாம திரும்பப் பேசிக்கலாமா?”

என்று கேட்டாள்.

சிறுமி சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தாள்.

பிறகு மெதுவாகச் சொன்னாள்.

“நடந்தது எனக்கு
இன்னும் வருத்தமாத்தான் இருக்கு.

ஆனா
எப்பவும் கோபமாவே
இருக்கவும் நான் விரும்பல.”

தோழி அவளைப் பார்த்தாள்.

“அப்போ
நாம மறுபடியும் நண்பர்களா இருக்கலாமா?”

என்று கேட்டாள்.

சிறுமி சிறிது நேரம் யோசித்தாள்.

“இப்பவே பழையபடி
இருக்க முடியுமா தெரியல.

கொஞ்சம் நேரம் ஆகும்.

ஆனா
நாம பேசிக்கலாம்.”

என்றாள்.

தோழியும் தலையசைத்தாள்.

“சரி.”

என்றாள்.

அதன்பிறகு
அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர்
மரியாதையுடன் நடத்தினர்.

சில நேரங்களில் பேசினர்.

சில நேரங்களில்
தனித்தனியாக இருந்தனர்.

சிறுமி

நடந்ததை மறந்துவிடவில்லை.

ஆனால்

அந்தக் கோபத்தை

தினமும் மனதில் வைத்துக்கொள்ளவும் இல்லை.

சில நாட்கள் கழித்து

அவள் அந்த நிகழ்வைப் பற்றி

மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்தாள்.

“நடந்தது எனக்கு வருத்தம்தான்.

ஆனா

இதற்காக எப்போதும்

கோபமாகவே இருக்க வேண்டுமா?”

என்று தன்னிடமே கேட்டுக்கொண்டாள்.

அப்போது அவளுக்குப் புரிந்தது:

**மன்னிப்பது என்பது

நடந்தது சரி என்று சொல்வதல்ல.

அதை மறந்துவிடுவதும் அல்ல.**

மீண்டும் பழையபடி

நண்பர்களாக இருக்க வேண்டும்

என்பதும் இல்லை.

சில உறவுகள்

மீண்டும் நெருக்கமாகலாம்.

சில உறவுகள்

மரியாதையுடன் தூரத்தில் இருக்கலாம்.

சில நேரங்களில்

நம்பிக்கை மீண்டும் வரலாம்.

சில நேரங்களில்

அதற்கு நேரம் தேவைப்படலாம்.

அவை அனைத்தும்
இயல்பானதுதான்.

மன்னிப்பது என்பது
நம்மை காயப்படுத்திய நிகழ்வை
தினமும் நினைத்து
நம்மையே வருத்திக்கொள்வதை
மெதுவாக விட்டுவிடுவதும் ஆகும்.

நடந்ததை நினைவில் வைத்திருக்கலாம்.

அதிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

தேவையான இடத்தில்
நமக்கான எல்லையையும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆனால்
அந்த வருத்தத்தை
எப்போதும் சுமந்துகொண்டே
இருக்க வேண்டியதில்லை.

மன்னிப்பது
ஒரே நாளில் நடக்க வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
முதலில் நம் வருத்தத்தை
நாமே புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சில நேரங்களில்
சிறிது தூரம் தேவைப்படும்.

சில நேரங்களில்
நேரமே தேவைப்படும்.

ஆனால்
ஒருநாள் நமக்குள்,

“நடந்ததை என்னால் மாற்ற முடியாது.

ஆனா
அதுக்காக
என் மனதை எப்போதும்
கஷ்டப்படுத்திக்கிட்டே இருக்க வேண்டியதில்லை.”

என்ற எண்ணம் வரலாம்.

அந்த எண்ணமும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 13 — மீண்டும் தொடங்குவதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
ஒரு முயற்சி
நாம் நினைத்தபடி நடக்காமல் போகலாம்.

அப்போது
நமக்குள் ஏமாற்றம் வரலாம்.

ஒரு சிறுவன்
சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ள
முயற்சி செய்தான்.

அவனுடைய தந்தை
அருகில் நிற்குகொண்டிருந்தார்.

சிறிது தூரம் சென்றதும்
சிறுவன் தடுமாறிக் கீழே விழுந்தான்.

அவன் எழுந்து
சைக்கிளைப் பார்த்தபடி,

“என்னால முடியாது.”

என்று சொல்லிவிட்டு
சைக்கிளை ஓரமாக வைத்தான்.

தந்தை அவனை வற்புறுத்தவில்லை.

“இன்னைக்கு ஓய்வெடுக்கலாம்.
நாளைக்கு மறுபடியும் முயற்சி செய்யலாம்.”

என்றார்.

மறுநாள்
சிறுவன் சைக்கிளை மீண்டும் எடுத்தான்.

இந்த முறை
மெதுவாகச் சென்றான்.

சிறிது தூரம் சென்றதும்
மீண்டும் தடுமாறினான்.

ஆனால்
இந்த முறை கீழே விழாமல்
தன்னைச் சமாளித்துக்கொண்டான்.

அவன் தந்தையைப் பார்த்துச் சிரித்தான்.

தந்தையும் சிரித்தார்.

சிறுவன் மீண்டும்
சைக்கிளை ஓட்டத் தொடங்கினான்.

அன்று
அவனால் முழுமையாக
சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

ஆனால்
முதல் நாளைவிட
கொஞ்சம் நன்றாக ஓட்டினான்.

வீட்டிற்குத் திரும்பும்போது
அவன் தந்தையிடம் கேட்டான்:

“அப்பா...
நேத்து என்னால முடியல.

இன்னைக்கு கொஞ்சம் முடிஞ்சிருக்கு.”

தந்தை சிரித்துக்கொண்டு,

“ஆமாம்.

நேத்து விழுந்த இடத்துல
இன்னைக்கு கொஞ்சம் நல்லா
சமாளிச்சிருக்க.”

என்றார்.

சிறுவன் சைக்கிளைப் பார்த்தான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

முதல் நாள் ஏற்பட்ட தோல்வி
அவனை நிறுத்தவில்லை.

அது
எங்கே தடுமாறுகிறான்
என்பதை அவனுக்குக் காட்டியது.

அடுத்த நாள்
அதை நினைத்துக்கொண்டு
அவன் வேறுவிதமாக முயற்சி செய்தான்.

**சில தோல்விகள்
நம்மை நிறுத்துவதற்காக வருவதில்லை.

அடுத்த முயற்சியை
வேறுபட்ட விதத்தில் செய்யக்
கற்றுக்கொடுக்கின்றன.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
சில முயற்சிகள்
நாம் நினைத்தபடி நடக்காமல் போகலாம்.

அந்த அனுபவத்தை
வெறும் தோல்வியாகப் பார்க்கலாம்.

அல்லது

“இதிலிருந்து
நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்?”

என்று நம்மிடமே கேட்கலாம்.

அந்த ஒரு கேள்வி
அடுத்த முயற்சியை மாற்றக்கூடும்.

நேற்று நடந்ததை
நம்மால் மாற்ற முடியாது.

ஆனால்
அதிலிருந்து கற்றுக்கொண்டதை

இன்றைய வாழ்க்கையில்
பயன்படுத்த முடியும்.

******மீண்டும் தொடங்குவது
முதல் முயற்சியை மறந்துவிடுவது அல்ல.

அதில் இருந்து கற்றுக்கொண்டு
அடுத்த அடியை வேறுவிதமாக
எடுத்து வைப்பது.**

அதுவே
ஒரு அனுபவம் நம்மை
மாற்றத் தொடங்கும் தருணம்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 14 — கேட்பதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
நம்மிடம் ஒருவர் பேசிக்கொண்டிருப்பார்.

நாம் கேட்டுக்கொண்டிருப்போம்.

ஆனால்
அவர் சொல்வதைக் கவனிப்பதைவிட
நாம் என்ன பதில் சொல்ல வேண்டும்
என்றே நம் மனம் யோசித்துக்கொண்டிருக்கும்.

அப்போது
வார்த்தைகள் நம் காதில் விழலாம்.

ஆனால்
அவர் சொல்ல வந்தது
நமக்குள் சேராமல் போகலாம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தான்.

அன்று
அவனுடைய தந்தை
வழக்கத்தைவிட அமைதியாக இருந்தார்.

சிறுவன் கேட்டான்:

“அப்பா...
என்ன ஆச்சு?”

தந்தை,

“ஒண்ணுமில்லை.”

என்றார்.

சிறுவன் அதற்கு மேல்
எதுவும் கேட்கவில்லை.

அன்று இரவு
தந்தை தனியாக உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்தான்.

சிறுவன் அவருகில் சென்று
அமைதியாக உட்கார்ந்தான்.

சிறிது நேரம்
இருவரும் எதுவும் பேசவில்லை.

பிறகு
தந்தை மெதுவாகப் பேசத் தொடங்கினார்.

“இன்னைக்கு வேலை செய்யுற இடத்துல
நான் தயாரிச்ச ஒரு முக்கியமான அறிக்கையில்
சில தவறுகள் இருந்திருக்கு.

அதை மேலாளர் பார்த்துட்டு
மறுபடியும் சரி பண்ணிட்டு வரச் சொல்லியிருக்கார்.

நாளைக்குள்ள
அதை முடிக்கணும்.

அதை எப்படி சரியா செய்வதுன்னு
யோசிச்சுக்கிட்டிருக்கேன்.”

சிறுவன்
எதுவும் சொல்லவில்லை.

எந்த அறிவுரையும் கொடுக்கவில்லை.

அமைதியாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தான்.

சில நேரம் கழித்து
தந்தை அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

“சொல்லிட்டதாலேயே
மனம் கொஞ்சம் லேசா இருக்கு.”

என்றார்.

சிறுவன் தலையசைத்தான்.

அப்போது அவனுக்குப் புரிந்தது.

தந்தைக்கு
அவன் எந்தப் பதிலும் சொல்லவில்லை.

எந்தத் தீர்வையும் சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அவர் பேசும்போது
அருகில் உட்கார்ந்து
கவனமாகக் கேட்டிருந்தான்.

**சில நேரங்களில்
ஒருவருக்கு பதில் தேவையில்லை.

அவர் சொல்வதை
அமைதியாகக் கேட்கும் ஒருவர் போதும்.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படிப்பட்ட தருணங்கள் இருக்கின்றன.

ஒருவர் தன் கவலையைச் சொல்லலாம்.

ஒருவர் தன் மகிழ்ச்சியைப் பகிரலாம்.

ஒருவர் தன் மனதில் இருப்பதை
மெதுவாகச் சொல்லத் தொடங்கலாம்.

அந்த நேரத்தில்
உடனே தீர்வு சொல்ல வேண்டியதில்லை.

“இதை இப்படிச் செய்.”

“அதை அப்படிச் செய்.”

என்று சொல்ல வேண்டியதுமில்லை.

சில நேரங்களில்
அமைதியாகக் கேட்பதே
அவருக்கு நாம் கொடுக்கக்கூடிய
ஒரு பெரிய இடமாக இருக்கலாம்.

கேட்பது என்பது
வார்த்தைகளை மட்டும் கேட்பதல்ல.

அவற்றுக்குப் பின்னால் இருக்கும்
உணர்வையும் கவனிப்பது.

அவர் என்ன சொல்கிறார்?

எதைப் பற்றி பேசாமல் இருக்கிறார்?

அவருக்கு இப்போது
பதில் வேண்டுமா?

அல்லது
தன்னை யாராவது கேட்க வேண்டும்
என்று மட்டும் நினைக்கிறாரா?

இந்தப் புரிதல்
ஒரே நாளில் வராது.

மற்றவர்களிடம்
கவனமாகக் கேட்கக் கற்றுக்கொள்ளும்போது
அது மெதுவாக உருவாகும்.

அப்போது
மற்றொருவரைப் பற்றி மட்டும் அல்ல,

நம்மைப் பற்றியும்
நாம் ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

எப்போது பேச வேண்டும்?

எப்போது அமைதியாக இருக்க வேண்டும்?

எப்போது பதில் சொல்லாமல்
அருகில் இருக்க வேண்டும்?

இந்தப் புரிதலும்
வாழ்க்கையில் மெதுவாக உருவாகிறது.

**சில அனுபவங்கள்
நாம் பேசுவதால் வருவதில்லை.

நாம் அமைதியாகக் கேட்கும்போது
வருகின்றன.**

அந்தப் புரிதலும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 15 — ஒரு கேள்வி தங்கும்போது

சில கேள்விகளுக்கு
உடனே பதில் கிடைக்காது.

ஆனால்
அவை நம் மனதில்
நீண்ட நேரம் தங்கலாம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தான்.

அன்று ஆசிரியர்
வகுப்பில் ஒரு கேள்வி கேட்டார்:

“நீங்க பெரியவங்களான பிறகு
எப்படிப்பட்ட மனிதரா
இருக்கணும்னு நினைக்கிறீங்க?”

சில மாணவர்கள்,

“டாக்டரா.”

என்றார்கள்.

சிலர்,

“ஆசிரியரா.”

என்றார்கள்.

இன்னும் சிலர்,

“விளையாட்டு வீரரா.”

என்றார்கள்.

சிறுவனுக்கும்
ஒரு பதில் சொல்ல வேண்டும்
என்று தோன்றியது.

ஆனால்
அவனுக்கு எதுவும் தோன்றவில்லை.

அவன் அமைதியாக இருந்தான்.

மாலை வீட்டிற்கு வந்த பிறகும்
அந்தக் கேள்வி
அவனுடைய மனதில் இருந்துகொண்டே இருந்தது.

அன்று இரவு
அவன் தந்தையிடம் கேட்டான்:

“அப்பா...

நான் பெரியவனான பிறகு
என்ன வேலை செய்வேன்
என்று இப்போ தெரியல.

ஆனா
எப்படிப்பட்ட மனிதனா
இருக்கணும்னு
நான் யோசிக்கணுமா?”

தந்தை அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

“அதை இப்பவே
நீ தெரிஞ்சிருக்க வேண்டியதில்லை.

ஆனா
எப்படிப்பட்ட மனிதனா
இருக்கணும்னு யோசிக்கிறது
நல்ல விஷயம்தான்.”

என்றார்.

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

அந்த இரவு
அவன் நீண்ட நேரம் சிந்தித்தான்.

“நான் நல்ல மனிதனா இருக்கணும்.”

என்று மட்டும் நினைக்கவில்லை.

“நான் மற்றவர்களிடம்
எப்படி நடந்துக்கிறேன்?

யாராவது உதவி கேட்டா
நான் என்ன செய்கிறேன்?

நான் தவறு செய்தா
அதை ஒத்துக்கிறேனா?”

என்று தன்னிடமே கேட்டுக்கொண்டான்.

அடுத்த நாள்
அவன் வாழ்க்கையில்
பெரிய மாற்றம் எதுவும் நடக்கவில்லை.

ஆனால்
தன்னுடைய செயல்களை
சிறிது கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

நண்பன் ஒருவன்
உதவி கேட்டபோது
அவனைப் பார்த்தான்.

வகுப்பில்
யாராவது பேசும்போது
அவசரமாக பதில் சொல்லாமல்
சிறிது நேரம் கேட்டான்.

அன்று மாலை
வீட்டிற்கு வந்தபோது
அவனுக்கு மீண்டும் அந்தக் கேள்வி
நினைவுக்கு வந்தது.

அதற்கு இன்னும்
முழுமையான பதில் அவனிடம் இல்லை.

ஆனால்
அந்தக் கேள்வி
அவனுடைய பார்வையில்
ஒரு சிறிய மாற்றத்தை
ஏற்படுத்தியிருந்தது.

ஒரு கேள்வி
அவனுக்கு ஒரு பதிலைத் தரவில்லை.

ஆனால்
அவனைத் தன்னையே
பார்க்க வைத்தது.

வாழ்க்கையிலும்
சில கேள்விகள் அப்படித்தான்.

அவை உடனே
பதிலைத் தருவதற்காக
வருவதில்லை.

சில நேரங்களில்
நம்மைச் சிந்திக்க வைப்பதற்காக
வருகின்றன.

சில கேள்விகளுக்கு
இன்று பதில் இருக்காது.

நாளை இருக்கலாம்.

அல்லது
பல வருடங்கள் கழித்து
அதன் அர்த்தம் புரியலாம்.

**ஒரு நல்ல கேள்வி
நம் வாழ்க்கையை உடனே மாற்ற வேண்டியதில்லை.

அது நம்மை
நம்மைப் பற்றி சிந்திக்கத்
தொடங்க வைத்தாலே போதும்.**

அந்தச் சிந்தனையும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 16 — உதவி கேட்பதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
நமக்கு ஒரு விஷயம் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

அதைத் தெரியாது என்று
ஒப்புக்கொள்வது கூட
சிலருக்குக் கடினமாக இருக்கும்.

“நானே செய்துட்டு இருக்கேன்.”

என்று சொல்லிக்கொண்டு
முயற்சி செய்துகொண்டே இருப்போம்.

ஆனால்
சில நேரங்களில்
ஒருவரிடம் உதவி கேட்பதே
சரியான வழியாக இருக்கலாம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் பள்ளியில்
ஒரு கணக்கைத் தீர்க்க முயன்றுகொண்டிருந்தான்.

அவன் பலமுறை முயன்றும்
விடை வரவில்லை.

அருகில் இருந்த நண்பன் கேட்டான்:

“என்ன ஆச்சு?”

சிறுவன்,

“ஒண்ணுமில்ல.
நானே பார்த்துக்கிறேன்.”

என்றான்.

சிறிது நேரம் கழித்தும்
அவனால் கணக்கைத் தீர்க்க முடியவில்லை.

அவன் மீண்டும்
அந்தக் கணக்கைப் பார்த்தான்.

பிறகு
சிறிது தயக்கத்துடன்
நண்பனிடம் கேட்டான்:

“இந்தக் கணக்கு
எனக்குப் புரியவே இல்ல.
கொஞ்சம் சொல்லித் தற்றியா?”

நண்பன் சிரித்துக்கொண்டு,

“சரி.
எங்க புரியலன்னு
சேர்ந்து பார்ப்போம்.”

என்றான்.

இருவரும் சேர்ந்து
அந்தக் கணக்கைப் பார்த்தார்கள்.

சிறிது நேரத்தில்
சிறுவனுக்கு கணக்கு புரிந்தது.

அவன் நண்பனைப் பார்த்து,

“நானே புரிஞ்சுக்கணும்னு
நினைச்சுக்கிட்டே இருந்தேன்.”

என்றான்.

நண்பன் சிரித்துக்கொண்டு,

“தெரியாததைக் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கிறதுல
என்ன இருக்கு?”

என்றான்.

அன்று சிறுவன்
ஒரு கணக்கை மட்டும் கற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஒரு விஷயம் புரியாதபோது
உதவி கேட்பதில் தவறில்லை
என்பதையும் கற்றுக்கொண்டான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

எல்லாவற்றையும்
நாமே தெரிந்திருக்க வேண்டியதில்லை.

சில விஷயங்களில்
மற்றொருவரிடம் கேட்கலாம்.

சில நேரங்களில்
ஒருவருடைய அனுபவம்
நமக்கு உதவலாம்.

சில நேரங்களில்
ஒரு சிறிய உதவி கூட
நாம் நீண்ட நேரம் போராடியதை
எளிதாக்கலாம்.

**உதவி கேட்பது
பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல.

நமக்குத் தெரியாததை
உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளும்
ஒரு நேர்மையான மனநிலை.**

அதை ஏற்றுக்கொள்ளத் தெரிந்தால்
நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து
கற்றுக்கொள்ளவும் தொடங்குகிறோம்.

அதே நேரத்தில்
நமக்கும் ஒருநாள்
மற்றொருவருக்கு உதவும் வாய்ப்பு வரும்.

அப்போது
வாழ்க்கை நமக்கு
ஒரு விஷயத்தை உணர்த்துகிறது:

****எல்லாவற்றையும்
தனியாகச் செய்ய வேண்டியதில்லை.**

சில பாதைகள்
மற்றொருவரின் உதவியுடன்
இன்னும் எளிதாகக் கடக்கப்படுகின்றன.**

அதை உணர்வதும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 17 — தனியாக இருப்பதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து
சிறிது நேரம் விலகி
தனியாக இருக்க வேண்டியிருக்கும்.

தனியாக இருப்பது
தனிமையாக இருப்பது அல்ல.

தனியாக இருப்பது
நம்முடன் நாமே
இருக்கும் ஒரு நிலை.

ஆனால்
தனிமை என்பது
நம்மைச் சுற்றி யாரும் இல்லாதது மட்டும் அல்ல.

நம்மைப் புரிந்துகொள்ள
யாரும் இல்லை என்று
உள்ளுக்குள் உணர்வதும்
தனிமையாக இருக்கலாம்.

ஒரு சிறுவன்
ஒருநாள் மாலை
வீட்டில் தனியாக இருந்தான்.

அவனுடைய தாய்
அருகில் இருந்த வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தார்.

முதலில்
அவன் சிறிது நேரம்
அமைதியாக இருந்தான்.

பிறகு
ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துப் படித்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
ஜன்னலருகில் சென்று
வெளியே பார்த்தான்.

வானம் மெதுவாக
இருட்டிக்கொண்டிருந்தது.

தெருவில் சிலர்
வீட்டிற்குத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தனர்.

அவன் அப்படியே
சிறிது நேரம் நின்றான்.

அப்போது
அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் வந்தது.

“நான் இப்போ தனியாத்தான் இருக்கேன்.

ஆனா
எனக்கு தனிமையா தெரியலையே.”

என்று நினைத்தான்.

அவன் தன்னுடன் இருந்தான்.

தன் எண்ணங்களை நினைத்தான்.

அன்று நடந்த விஷயங்களை
மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்தான்.

சில நேரம்
எதுவும் செய்யாமல் அமைதியாக இருந்தான்.

அப்போது
தனியாக இருப்பது
எப்போதும் சோகமான விஷயம் இல்லை
என்பதை அவன் உணரத் தொடங்கினான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
அவனுடைய தாய் வீட்டிற்கு வந்தார்.

அவளைப் பார்த்ததும்
அவன் மகிழ்ச்சியாக ஓடிச்சென்றான்.

அன்று அவனுக்குப் புரிந்தது.

**தனியாக இருப்பது
யாரும் நம்முடன் இல்லாத
ஒரு நேரமாக இருக்கலாம்.

தனிமை என்பது
யாராவது நம்முடன் இருந்தாலும்
நாம் புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை
என்று உணரும் ஒரு நிலையாக இருக்கலாம்.**

நம் வாழ்க்கையிலும்
இரண்டும் வரலாம்.

சில நேரங்களில்
தனியாக இருக்க வேண்டும்
என்று தோன்றலாம்.

சில நேரங்களில்
ஒருவரிடம் பேச வேண்டும்
என்று தோன்றலாம்.

இரண்டுமே இயல்பானவை.

தனியாக இருக்கத் தெரிந்த
மனமும் வேண்டும்.

தேவைப்படும் போது
மற்றவரைத் தேடத் தெரிந்த
மனமும் வேண்டும்.

**தனியாக இருப்பது
நம்மிடமிருந்து விலகுவது அல்ல.

சில நேரங்களில்
நம்மை நாமே கேட்கக் கிடைக்கும்
ஒரு அமைதியான நேரம்.**

அந்த நேரத்தில்
நம் எண்ணங்களைப் பார்க்கலாம்.

நமக்குள் என்ன நடக்கிறது
என்பதை உணரலாம்.

நம்மைப் பற்றி
சில புதிய விஷயங்களையும்
புரிந்துகொள்ளலாம்.

அதனால்
தனியாக இருந்த ஒரு நேரம் கூட
வெறும் தனிமையான நேரமாக இல்லாமல்,

நம்மை நாமே சந்தித்த
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவமாக மாறலாம்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 18 — மகிழ்ச்சியை கவனிப்பதும் ஒரு அனுபவம்

சில நேரங்களில்
மகிழ்ச்சி நம்மிடம் வந்து கொண்டிருக்கும்.

ஆனால்
அதை நாம் கவனிப்பதில்லை.

ஒரு சிறுமி நிலா
ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து
வீட்டிற்கு வந்தாள்.

அன்று
தோழியுடன் சிரித்தது,
வகுப்பில் சரியான பதில் சொன்னது,
ஆசிரியர் பாராட்டியது
என்று சில சிறிய தருணங்கள்
அவள் மனதில் இருந்தன.

வீட்டிற்கு வந்ததும்
அம்மாவுடன் சிறிது நேரம் பேசினாள்.

மாலை
வெளியில் விளையாடிவிட்டு
வானத்தைப் பார்த்தபடி நின்றாள்.

அப்போது
அந்த நாள் முழுவதும்
அவளுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

“இன்று நான்
எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்திருக்கிறேன்!”

என்று நினைத்தாள்.

அன்று
பெரியதாக எதுவும் நடக்கவில்லை.

ஆனால்
சிறிய தருணங்கள்
அந்த நாளை அழகாக்கியிருந்தன.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

ஒருவருடன் பேசுவது.

நமக்குப் பிடித்த உணவைச் சாப்பிடுவது.

மழையை ரசிப்பது.

ஒரு பழைய நண்பரைச் சந்திப்பது.

இவை சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
அவற்றை உணர்ந்து வாழும்போது
அந்த நாளே
இனிமையாக மாறுகிறது.

**மகிழ்ச்சியைத் தேடுவது மட்டும் போதாது.

அது நம்மிடம் இருக்கும் நேரத்தில்
அதை உணரவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.**

அந்த உணர்வும்
ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான்.

அனுபவம் தொடரும்...

அத்தியாயம் 19 — அனுபவம் தொடரும்

நாம் வாழும்
ஒவ்வொரு நாளும்
ஏதோ ஒரு அனுபவத்தை
நமக்குள் விட்டுச் செல்கிறது.

சிலவற்றை
உடனே புரிந்துகொள்கிறோம்.

சிலவற்றின் அர்த்தம்
காலம் கடந்த பிறகுதான்
புரிகிறது.

சில அனுபவங்கள்
மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன.

சில அனுபவங்கள்
சிந்திக்க வைக்கின்றன.

சில அனுபவங்கள்
நம்மை மாற்றுகின்றன.

ஆனால்

அனுபவம் என்பது
நடந்த ஒரு நிகழ்வு மட்டும் அல்ல.

அதிலிருந்து
நாம் என்ன உணர்ந்தோம்?

என்ன புரிந்துகொண்டோம்?

அதன்பிறகு
நம்மிடம் என்ன மாறியது?

இதில்தான்
அதன் உண்மையான அர்த்தம் இருக்கிறது.

சில நேரங்களில்
ஒரு நிகழ்வு நடந்துகொண்டிருக்கும்போது
அதன் அர்த்தம் புரியாமல் போகலாம்.

பின்னர்
நினைத்துப் பார்க்கும்போதுதான்
அது நமக்குள் விட்டுச் சென்றதை
உணர முடியும்.

அதனால்
வாழ்க்கையில் நடப்பதையெல்லாம்
அவசரமாக முடிவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

சிறிது நேரம்
நின்று பார்க்கலாம்.

உணரலாம்.

சிந்திக்கலாம்.

தேவையானதை எடுத்துக்கொண்டு
முன்னே செல்லலாம்.

வாழ்க்கை
ஒரு முடிவடைந்த பாடம் அல்ல.

ஒவ்வொரு நாளும்
நம்மை உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கும்
ஒரு பயணம்.

ஒரு சிறிய வார்த்தை.

ஒரு தவறு.

ஒரு மகிழ்ச்சி.

ஒருவரின் அன்பு.

ஒரு பிரிவு.

ஒரு கேள்வி.

இவை அனைத்தும்
நம்மைப் பற்றி
ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

ஒருநாள்
திரும்பிப் பார்க்கும்போது,

**நம்மை மாற்றியவை
எப்போதும் பெரிய நிகழ்வுகளாக
இருக்க வேண்டியதில்லை.

சிறிய தருணங்களே
சில நேரங்களில்
நம் வாழ்க்கையின்
பெரிய பாடங்களாக மாறுகின்றன.**

கடந்ததை
மீண்டும் வாழ முடியாது.

ஆனால்
அதிலிருந்து பெற்ற புரிதலோடு
இன்றைய வாழ்க்கையை
வேறுவிதமாக வாழ முடியும்.

அதுவே
அனுபவத்தின் அர்த்தம்.

வாழ்க்கை நகரும் வரை,
அனுபவம் தொடரும்.

தொகுதி 3

ஒற்றுமை + சுயக்கட்டுப்பாடு + வழிநடத்துதல் = அடுத்த
தலைமுறையின் முன்னேற்றம்

ஒரு மாலை
ஒரு வீட்டில்
இரண்டு குழந்தைகள்
ஒரே சைக்கிளை எடுத்துக்கொள்ள
முயன்றார்கள்.

“நான் முதல்ல போறேன்.”

“இல்லை, நான் முதல்ல போறேன்.”

என்று இருவரும்
சண்டையிட்டுக்கொண்டிருந்தார்கள்.

அவர்களுடைய தாய்
அருகில் இருந்தபடியே கேட்டார்:

“இருவரும் இப்பவே போகணுமா?”

“ஆமா.”

என்றார்கள் இருவரும்.

தாய் சிரித்துக்கொண்டு,

“அப்படின்னா
ஒருத்தர் போயிட்டு வந்ததும்
இன்னொருத்தர் போகலாமே.”

என்றார்.

முதலில்
இருவருக்கும் அது பிடிக்கவில்லை.

சிறிது நேரம்
ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள்.

பிறகு பெரியவன் சொன்னான்:

“சரி.

நான் போயிட்டு வர்றேன்.”

சிறிது நேரம் கழித்து
அவன் திரும்பி வந்து
சைக்கிளை தம்பியிடம் கொடுத்தான்.

“இப்போ நீ போ.”

தம்பி சிரித்துக்கொண்டு
சைக்கிளை எடுத்துக்கொண்டான்.

அந்த நேரத்தில்
யாரும் பெரிய விஷயமாக
அதை நினைக்கவில்லை.

ஆனால்
அந்தச் சிறிய நிகழ்வில்
இரண்டு குழந்தைகளும்
ஒரு விஷயத்தை அனுபவித்திருந்தார்கள்.

தன்னுடைய விருப்பத்தை
சிறிது நேரம் விட்டுக்கொடுத்தால்,
மற்றவருக்கும் இடம் கிடைக்கும்.

அது ஒரு சிறிய பழக்கம்.

ஆனால்
இப்படிப்பட்ட சிறிய பழக்கங்கள்தான்
ஒரு குழந்தை வளரும்போது
அவனுடைய நடத்தையின் ஒரு பகுதியாகின்றன.

அங்கேதான்
அடுத்த தலைமுறையைப் பற்றிய
ஒரு பெரிய கேள்வி தொடங்குகிறது.

நாம் இன்று
எப்படி வாழ்கிறோம்?

நம்முடன் இருப்பவர்களிடம்
எப்படி நடந்துகொள்கிறோம்?

ஒரு பிரச்சினை வந்தால்
எப்படி முடிவு செய்கிறோம்?

நமக்குப் பிறகு வருபவர்கள்
நம்மிடமிருந்து என்ன கற்றுக்கொள்வார்கள்?

ஒரு தலைமுறை எப்படி வாழ்கிறது என்பது,
அடுத்த தலைமுறை எப்படி வளர்கிறது
என்பதிலும் தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது.

நாம் இன்று எடுக்கும் சிறிய முடிவுகள்,

நாம் பேசும் வார்த்தைகள்,

நாம் ஒருவருடன் ஒருவர்
நடந்துகொள்ளும் விதம் —

இவை அனைத்தும்
நமக்குப் பிறகு வருபவர்களுக்கு
ஒரு வழியை உருவாக்குகின்றன.

அடுத்த தலைமுறைக்கு
நல்ல உலகத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்றால்,
மாற்றத்தை மற்றவர்களிடம் மட்டும்
எதிர்பார்ப்பது போதாது.

முதலில்
நம்மிடையே மாற்றம் வேண்டும்.

ஒற்றுமை வேண்டும்.

நம்முடைய செயல்களில்
சுயக்கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

நாம் செல்லும் பாதை
மற்றவர்களுக்கும்
ஒரு வழியாக அமைய வேண்டும்.

வழிநடத்துதல் என்பது
முன்னால் செல்வது மட்டும் அல்ல.

தேவைப்படும் நேரத்தில்
மற்றவர்களுக்கு இடம் கொடுப்பதும்,

தேவைப்படும் நேரத்தில்
சரியான பாதையைக்
காட்டுவதும் ஆகும்.

ஒற்றுமை இல்லாமல்
முன்னேற்றம் நீடிக்காது.

சுயக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல்
சுதந்திரம் பொறுப்பாக மாறாது.

பொறுப்பான வழிநடத்துதல் இல்லாமல்
மாற்றம் நிலைத்திருக்காது.

இந்த மூன்றும் ஒன்றாகும்போது,

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் மட்டும் அல்ல,

ஒரு குடும்பத்திலும்,

ஒரு சமூகத்திலும்,

ஒரு தலைமுறையிலும்
மாற்றம் உருவாகலாம்.

இந்தத் தொகுதி
யாரையும் மாற்றுவதற்கான கட்டளை அல்ல.

நம்முடைய வாழ்க்கையை
நாமே ஒருமுறை
திரும்பிப் பார்க்கும்
ஒரு சிறிய அழைப்பு.

நாம் எப்படி வாழ்கிறோம்?

எப்படி முடிவு செய்கிறோம்?

எப்படி மற்றவர்களுடன்
இணைந்து வாழ்கிறோம்?

நமக்குப் பிறகு வருபவர்களுக்கு
எதை விட்டுச் செல்ல விரும்புகிறோம்?

இந்தக் கேள்விகளுடன்
தொகுதி 3-ன் பயணத்தைத் தொடங்குவோம்.

ஒற்றுமை நம்மை இணைக்கட்டும்.
சுயக்கட்டுப்பாடு நம்மை வலுப்படுத்தட்டும்.
வழிநடத்துதல் நம்மை முன்னேற்றட்டும்.

அடுத்த தலைமுறையின் முன்னேற்றம்
இன்று நாம் வாழும் விதத்திலிருந்தே தொடங்குகிறது.

அத்தியாயம் 1 — ஒன்றாக இருப்பது

ஒரு வீட்டில்
ஒரே அறையில்
இரண்டு பேர் இருந்தார்கள்.

ஒருவருக்கு
அமைதியாகப் புத்தகம் படிக்க வேண்டும்.

மற்றொருவருக்கு
சிறிது நேரம் பேசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

“கொஞ்சம் சத்தம் குறைச்சுப் பேசுறியா?
நான் படிச்சுக்கிட்டு இருக்கேன்.”

“நான் கொஞ்ச நேரம்தானே பேசுறேன்.”

“ஆனா எனக்கு இப்போ படிக்கணும்.”

“சரி... நீ படி.
நான் கொஞ்சம் அங்கே போய் பேசுறேன்.”

என்று சொல்லிவிட்டு
அவர்கள் இருவரும்
தங்கள் வேலையைத் தொடர்ந்தார்கள்.

அவர்கள் ஒரே மாதிரி
இருக்கவில்லை.

ஆனால்
ஒருவருக்கொருவர்
இடம் கொடுக்கத் தெரிந்திருந்தது.

அதுதான்
ஒற்றுமையின் ஒரு சிறிய வடிவம்.

ஒரே இடத்தில்
பல மனிதர்கள் இருக்கலாம்.

ஆனால்
அவர்கள் அனைவரும்

ஒன்றாக இருப்பார்கள்
என்று சொல்ல முடியாது.

ஒற்றுமை என்பது
ஒரே மாதிரி நினைப்பது அல்ல.

வேறுபட்ட எண்ணங்களுடன் இருந்தாலும்
ஒருவருக்கொருவர் இடம் கொடுத்து
இணைந்து வாழ்வது.

ஒரு குடும்பத்தில்
ஒவ்வொருவருக்கும்
ஒரு விருப்பம் இருக்கும்.

ஒருவருக்கு அமைதி பிடிக்கும்.

மற்றொருவருக்கு
பேசிக்கொண்டிருப்பது பிடிக்கும்.

ஒருவருக்கு
வேகமாகச் செயல்படுவது பிடிக்கும்.

மற்றொருவர்
நிதானமாகச் செய்வார்.

இந்த வேறுபாடுகளுக்கிடையிலும்
அவர்கள் ஒரே வீட்டில்
வாழ்க்கையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

அதுபோலத்தான்
ஒரு சமூகமும்.

மொழி வேறுபடலாம்.

வாழ்க்கை முறை வேறுபடலாம்.

கருத்துகள் வேறுபடலாம்.

ஆனால்
ஒருவரின் இருப்பை
மற்றொருவர் மதிக்கும்போது
அங்கே ஒரு இணைப்பு உருவாகிறது.

ஒற்றுமை என்றால்
வேறுபாடுகளை அழிப்பது அல்ல;
அவற்றுடன் சேர்ந்து
வாழக் கற்றுக்கொள்வது.

அந்தப் புரிதல்
ஒரு குடும்பத்தில் தொடங்கி
ஒரு சமூகத்திற்கும்
விரிவடையலாம்.

நாம் ஒருவரிடமிருந்து
முற்றிலும் வேறுபட்டவர்களாக இருக்கலாம்.

ஆனால்
ஒருவருடைய வாழ்க்கை
மற்றொருவருடைய வாழ்க்கையைத்
தொடாமல் இருப்பதில்லை.

நாம் பேசும் ஒரு வார்த்தை,

நாம் கொடுக்கும் ஒரு இடம்,

நாம் காட்டும் ஒரு மரியாதை —

இவை அனைத்தும்
நம்முடன் வாழும் ஒருவரை
பாதிக்கலாம்.

நாம் ஒன்றாக வாழும் விதமே
நம்மை அடுத்த தலைமுறைக்கு
ஒரு எடுத்துக்காட்டாக மாற்றுகிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 2 — நம்மை நாமே கையாளும்போது

நமக்குள்

பல எண்ணங்கள் வருகின்றன.

சில நேரங்களில்

உடனே பேச வேண்டும் என்று தோன்றும்.

சில நேரங்களில்

உடனே பதில் சொல்ல வேண்டும் என்று தோன்றும்.

சில நேரங்களில்

கோபத்தில் ஏதாவது செய்துவிடலாம்

என்று தோன்றும்.

ஆனால்

தோன்றுவதெல்லாம்

உடனே செயலாக வேண்டியதில்லை.

ஒரு நொடி

நாம் நிற்குகொள்ளலாம்.

அந்தச் சிறிய இடைவெளி

சில நேரங்களில்

நம் வார்த்தையையும்

நம் செயலையும் மாற்றிவிடும்.

ஒரு சிறிய நிகழ்வு

ஒரு சிறுவன்

ஒருநாள் பள்ளியில் இருந்து

வீட்டிற்கு வந்தான்.

அவன் மேசையில் வைத்திருந்த

தன் பென்சில் பெட்டியைத் திறந்தபோது,

அதில் இருந்த புதிய பென்சில்

உடைந்திருந்தது.

“யார் இதை உடைச்சது?”

என்று அவன் கோபமாகக் கேட்டான்.

அருகில் இருந்த அவனுடைய தம்பி
அமைதியாக நிற்குகொண்டிருந்தான்.

சிறுவனுக்கு
உடனே அவன்மீது கோபம் வந்தது.

“நீதானே எடுத்த?”

என்று கேட்கப் போனான்.

ஆனால்
ஒரு நொடி நின்றான்.

பென்சிலை மீண்டும் பார்த்தான்.

பிறகு தம்பியிடம் கேட்டான்:

“நீ எடுத்தியா?”

தம்பி மெதுவாகச் சொன்னான்:

“ஆமா.
எழுதிப் பார்த்தேன்.

கீழே விழுந்துடுச்சு.”

சிறுவன் சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தான்.

அவன் நினைத்தது சரிதான்.

ஆனால்
அந்த நேரத்தில்
கோபமாகப் பேசியிருந்தால்
அது ஒரு சிறிய விஷயத்தை
பெரிய சண்டையாக மாற்றியிருக்கும்.

அவன் பென்சிலை எடுத்துக்கொண்டு,

“அடுத்த முறை
கவனமா எடுத்துக்கோ.”

என்றான்.

தம்பி தலையசைத்தான்.

அந்தச் சம்பவம்
பெரியதாக ஒன்றும் இல்லை.

ஆனால்
அந்த ஒரு நொடியில்
அவன் தன் கோபத்தோடு
எப்படி நடந்துகொண்டான்
என்பதை அவனுக்கே காட்டியது.

சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது
நம்முடைய உணர்வுகளை
அடக்கி வைப்பது அல்ல.

அவற்றை உணர்ந்தபடியே
எப்படி செயல்பட வேண்டும்
என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பது.

கோபம் வரலாம்.

ஆனால்
காயப்படுத்தும் வார்த்தையை
சொல்லாமல் இருக்கலாம்.

ஆசை வரலாம்.

ஆனால்
தேவையையும் விருப்பத்தையும்
வேறுபடுத்திப் பார்க்கலாம்.

வெற்றி கிடைக்கலாம்.

ஆனால்
அதனால் மற்றவர்களை
குறைவாக நினைக்க வேண்டியதில்லை.

தோல்வி வரலாம்.

ஆனால்
அதனால் நம்மையே
குறைவாக நினைக்க வேண்டியதில்லை.

நம்மை நாமே கையாளும் விதம்
நம் வாழ்க்கையை மட்டும் அல்ல,
நம்முடன் இருப்பவர்களையும்
தொடுகிறது.

ஒரு வார்த்தையைச் சொல்லும் முன்
சிறிது யோசிப்பது.

ஒரு செயலுக்கு முன்
அதன் விளைவைக் கவனிப்பது.

ஒரு உணர்வு வந்தவுடன்
அதன் பின்னால் உடனே செல்லாமல் இருப்பது.

இவை அனைத்தும்
சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
ஒரு வாழ்க்கை
அப்படிப்பட்ட சிறிய தருணங்களால்தான்
உருவாகிறது.

நம்மை நாமே கையாளத் தெரிந்தால்,
நம் வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல,
நம்மைச் சுற்றியுள்ள வாழ்க்கையையும்
அமைதியாகத் தொட முடியும்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 3 — வழிநடத்துதல் என்றால்

வழிநடத்துதல் என்றால்
முன்னால் சென்று
மற்றவர்களை அழைத்துச் செல்வது
என்று மட்டும் நினைக்கிறோம்.

ஆனால்
சில நேரங்களில்
நாம் எதுவும் சொல்லாமலேயே
மற்றவர்களுக்கு
ஒரு வழியைக் காட்டுகிறோம்.

நாம் எப்படி பேசுகிறோம்.

எப்படி நடந்து கொள்கிறோம்.

எப்படி ஒரு சூழ்நிலையை
எதிர்கொள்கிறோம்.

இவை அனைத்தையும்
நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள்
கவனிக்கலாம்.

ஒரு சிறிய நிகழ்வு

ஒரு நாள்
ஒரு வீட்டில்
ஒரு கண்ணாடி கீழே விழுந்து
உடைந்துவிட்டது.

அதைப் பார்த்த சிறுவன்
பயந்துபோனான்.

“அப்பா...
கண்ணாடி உடைஞ்சிடுச்சு.”

என்றான்.

தந்தை வந்து பார்த்தார்.

“பரவாயில்லை.
யாருக்கும் காயம் ஆகலையா?”

என்று முதலில் கேட்டார்.

“இல்லை.”

என்றான் சிறுவன்.

“சரி.
நீ கொஞ்சம் அங்கேயே இரு.
நான் இதைச் சுத்தம் பண்ணேன்.”

என்று தந்தை
கவனமாக உடைந்த துண்டுகளை
எடுத்தார்.

சிறுவன் அவரைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

சிறிது நேரம் கழித்து கேட்டான்:

“அப்பா...
நீங்க கோபப்படலையா?”

தந்தை சிரித்தார்.

“உடைஞ்சது உடைஞ்சிடுச்சு.

முதல்ல
யாருக்கும் காயம் ஆகலன்னு
பார்க்கணும் இல்லையா?”

சிறுவன் எதுவும் சொல்லவில்லை.

ஆனால்
அந்த நாளில்
தந்தை அவனுக்கு
எந்தப் பாடமும் சொல்லவில்லை.

அவர் செய்ததை மட்டும்
அவன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

அடுத்த நாள்
சிறுவன் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்போது
அவனுடைய நண்பனின் பொம்மை உடைந்தது.

நண்பன் பதறினான்.

“ஐயோ... உடைஞ்சிடுச்சு!”

சிறுவன் உடனே,

“பரவாயில்லை.
முதல்ல உனக்கு காயம் ஏதாவது ஆயிடுச்சா?”

என்று கேட்டான்.

அந்த வார்த்தையைச் சொல்லும்போது
அவனுக்கே
முந்தைய நாள் தந்தை நினைவுக்கு வந்தார்.

அவன் தந்தையிடம் இருந்து
ஒரு அறிவுரையை மட்டும்
கற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஒரு சூழ்நிலையில்
எப்படி நடந்துகொள்வது
என்பதைக் கவனித்துக் கற்றுக்கொண்டான்.

குழந்தைகள்
பெரியவர்கள் சொல்வதை மட்டும்
கற்றுக்கொள்வதில்லை.

அவர்கள்
பெரியவர்கள் செய்வதையும்
கவனிக்கிறார்கள்.

அதேபோல்
ஒரு குடும்பத்தில்
ஒருவரின் செயல்
மற்றொருவரைத் தொடலாம்.

ஒரு சமூகத்தில்
ஒருவரின் பொறுப்பான நடத்தை
இன்னொருவருக்கும்
ஒரு எண்ணத்தைத் தரலாம்.

வழிநடத்துதல்
எப்போதும் ஒரு பெரிய பொறுப்பு போல
தெரிய வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
சரியான நேரத்தில்
சரியான செயலைச் செய்வது.

சில நேரங்களில்
தவறு நடந்தால்
அதை ஏற்றுக்கொள்வது.

சில நேரங்களில்
தெரியாததை
தெரியும் என்று காட்டாமல் இருப்பது.

இவை அனைத்தும்
நம்முடைய செயல்கள் மூலம்
ஒரு பாதையை உருவாக்குகின்றன.

நாம் யாரையும்
வழிநடத்த வேண்டும் என்பதற்காக
வாழ வேண்டியதில்லை.

ஆனால்
நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பது
யாரோ ஒருவருக்கு
ஒரு பாதையாக மாறலாம்.

**வழிநடத்துதல் என்பது
மற்றவர்களை முன்னால் நடத்துவது மட்டும் அல்ல.

நாம் செல்லும் பாதையை
நம் செயல்களால்
பிறருக்கும் காட்டுவதும் ஆகும்.**

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 4 — ஒன்றாக முன்னேறும்போது

ஒருவர் தனியாக
சில தூரம் செல்லலாம்.

ஆனால்
பலர் ஒன்றாகச் செல்லும்போது
பாதை வேறுபட்டதாகிறது.

ஒரே நோக்கத்துடன்
பலர் இணைந்தால்
ஒருவரால் முடியாததை
பலர் சேர்ந்து செய்ய முடியும்.

ஆனால்
ஒற்றுமை என்பது
எல்லோரும் ஒரே கருத்தில் இருப்பது அல்ல.

கருத்து வேறுபட்டாலும்
ஒருவரை ஒருவர் மதிப்பது.

தன்னுடைய விருப்பத்துக்கு மட்டும்
இடம் கொடுக்காமல்
மற்றவர்களுக்கும் இடம் கொடுப்பது.

அங்கேதான்
ஒற்றுமை உருவாகிறது.

ஒரு சிறிய நிகழ்வு

ஒரு பள்ளியில்
மாணவர்கள் சேர்ந்து
ஒரு சிறிய தோட்டத்தை
உருவாக்க முடிவு செய்தார்கள்.

ஒரு மாணவன்,

“இங்கே பூச்செடிகளை
வைக்கலாம்.”

என்றான்.

மற்றொருவன்,

“இல்லை.
இங்கே ஒரு மரக்கன்றை
நடலாம்.”

என்றான்.

இன்னொருவன்,

“முதலில் இந்த இடத்தைச்
சுத்தம் செய்யலாம்.”

என்றான்.

சிறிது நேரம்
ஒவ்வொருவரும்
தங்களுடைய கருத்தைச்
சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

அப்போது ஆசிரியர் கேட்டார்:

“எல்லோருடைய கருத்தையும்
எப்படிச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்?”

மாணவர்கள்
ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தார்கள்.

பிறகு
ஒரு மாணவன் சொன்னான்:

“முதலில்
இடத்தைச் சுத்தம் செய்யலாம்.

பிறகு
ஒரு மரக்கன்றையும்
சில பூச்செடிகளையும்
நடலாம்.”

மற்ற மாணவர்கள்
தலையசைத்தார்கள்.

அன்று
அவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து
அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்தார்கள்.

ஒருவர்
மண்ணைத் தயார் செய்தார்.

மற்றொருவர்
செடிகளை நடட்டார்.

இன்னொருவர்
தண்ணீர் கொண்டு வந்தார்.

வேலை முடிந்தபோது
அங்கே ஒரு சிறிய தோட்டம்
உருவாகியிருந்தது.

அது
ஒருவரால் மட்டும்
செய்ய முடியாத வேலை.

ஒவ்வொருவரும்
தங்களுடைய பங்கைச் செய்ததால்
அது நிறைவேறியது.

ஒன்றாகச் செயல்படுவதற்கு
ஒற்றுமை மட்டும் போதாது.

அதற்கு
சுயக்கட்டுப்பாடும் தேவை.

எப்போது பேச வேண்டும்?

எப்போது கேட்க வேண்டும்?

எப்போது தன்னுடைய கருத்தை
சிறிது பின்னால் வைக்க வேண்டும்?

இவற்றை உணரும்போது
ஒன்றாகச் செயல்படுவது
எளிதாகிறது.

அதே நேரத்தில்
வழிநடத்துதலும்
முக்கியமாகிறது.

வழிநடத்துதல் என்றால்
எப்போதும் முன்னால் நிற்பது அல்ல.

சில நேரங்களில்
மற்றவர்களின் கருத்தைக் கேட்டு
அனைவரும் சேர்ந்து செல்லும்
வழியை உருவாக்குவதும் ஆகும்.

ஒரு குடும்பமாக இருந்தாலும்,

ஒரு குழுவாக இருந்தாலும்,

ஒரு சமூகமாக இருந்தாலும்,

ஒற்றுமை நம்மை இணைக்கிறது.

சுயக்கட்டுப்பாடு
நம்மை சமநிலைப்படுத்துகிறது.

வழிநடத்துதல்
நம்மை முன்னே நகர்த்துகிறது.

இந்த மூன்றும் ஒன்றாகும்போது
முன்னேற்றம் என்பது
ஒருவருடைய வெற்றியாக இல்லாமல்,
பலருடைய பயணமாக மாறுகிறது.

**ஒன்றாக முன்னேறும்போது
ஒருவரின் பாதை மட்டும் மாறுவதில்லை.

அடுத்தவர்களுக்கான
பாதையும் உருவாகிறது.**

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 5 — வேறுபாடுகளுக்குள் ஒற்றுமை

ஒரே குடும்பத்தில் பிறந்தவர்களுக்குக்கூட
எல்லா விஷயங்களிலும்
ஒரே எண்ணம் இருப்பதில்லை.

ஒருவருக்குப் பிடித்தது
மற்றொருவருக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம்.

ஒருவர் வேகமாக முடிவு செய்யலாம்.

மற்றொருவர்
சிறிது நேரம் யோசிக்கலாம்.

இந்த வேறுபாடுகள்
இருப்பது இயல்புதான்.

ஒற்றுமை என்றால்
இந்த வேறுபாடுகளை நீக்குவது அல்ல.

வேறுபாடுகளுடன் இருந்தபடியே
ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு
இணைந்து இருப்பது.

ஒரு வீட்டில்
இரண்டு சகோதரர்கள் இருந்தார்கள்.

ஒருவருக்கு
காலையில் சீக்கிரம் எழுவது பிடிக்கும்.

மற்றொருவருக்கு
சிறிது நேரம் தூங்குவது பிடிக்கும்.

இதனால்
சில நேரங்களில்
இருவருக்கும் இடையே
வாக்குவாதம் ஏற்படும்.

ஒருநாள்
மீண்டும் இதைப் பற்றி
இருவரும் பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

“நீ சீக்கிரம் எழுந்துகொள்.
எனக்குத் தூங்க இன்னும் சிறிது நேரம் வேண்டும்.”

என்றான் ஒருவன்.

மற்றவன் சிறிது நேரம் யோசித்துவிட்டு,

“சரி.
நீ உன் நேரத்தில் எழுந்துகொள்.
நான் என் நேரத்தில் எழுந்துகொள்கிறேன்.”

என்றான்.

இருவரும்
அதை ஏற்றுக்கொண்டார்கள்.

அதற்குப் பிறகு
அவர்களின் விருப்பம் மாறவில்லை.

ஒருவன் தொடர்ந்து
சீக்கிரம் எழுந்தான்.

மற்றொருவன்
சிறிது நேரம் கழித்து எழுந்தான்.

ஆனால்
அந்த வேறுபாடு
அவர்களுக்குள் பிரச்சினையாக
இருக்கவில்லை.

அவர்களின் விருப்பம் மாறவில்லை.

அதைப் புரிந்துகொள்ளும்
விதம்தான் மாறியது.

அத்தகைய சிறிய இடங்களில்தான்
ஒற்றுமை வளர்கிறது.

ஒருவர் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது
மற்றொருவர் அமைதியாகக் கேட்பது.

ஒருவருடைய கருத்து
மற்றொருவருடைய கருத்திலிருந்து
வேறுபட்டாலும்
அதை மதிப்பது.

இவை சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
ஒன்றாக வாழும்போது
இத்தகைய சிறிய புரிதல்கள்தான்
உறவுகளுக்கு இடம் உருவாக்குகின்றன.

ஒரே மாதிரி இருப்பதால்
மனிதர்கள் ஒன்றாக இருப்பதில்லை.

வேறுபட்டவர்களாக இருந்தாலும்
ஒருவருக்கொருவர் இடம் கொடுக்கும்போதுதான்
ஒற்றுமை உருவாகிறது.

அது குடும்பத்திலும் தேவை.

சமூகத்திலும் தேவை.

எந்த இடத்தில்
பல மனிதர்கள் ஒன்றாக வாழ்கிறார்களோ,
அங்கே இந்தப் புரிதலுக்கும்
ஒரு இடம் இருக்கிறது.

**ஒற்றுமை என்பது
வேறுபாடுகளை மறைப்பது அல்ல;

அவற்றுடன் சேர்ந்து
வாழக் கற்றுக்கொள்வது.**

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 6 — ஒரு சிறிய இடைவெளி

சில நேரங்களில்
ஒரு வார்த்தைக்கும்
அதற்கான பதிலுக்கும் இடையில்
ஒரு சிறிய இடைவெளி போதும்.

ஒரு உணர்வுக்கும்
ஒரு செயலுக்கும் இடையில்
ஒரு சிறிய இடைவெளி போதும்.

அந்த இடைவெளியில்
நாம் சிந்திக்க முடியும்.

கோபம் வரலாம்.

உடனே பதில் சொல்ல வேண்டும்
என்று தோன்றலாம்.

ஆனால்
சிறிது நேரம் நின்றால்,

“நான் சொல்லப்போகும் வார்த்தை
தேவையா?”

என்று நம்மிடம் கேட்கலாம்.

சில நேரங்களில்
அந்த ஒரு கேள்வியே
நம்முடைய செயலின் திசையை
மாற்றிவிடும்.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு நாள்
ஒரு சிறுவனின் அலைபேசிக்கு
அவனுடைய நண்பனிடமிருந்து
ஒரு செய்தி வந்தது.

அதில் இருந்த ஒரு வார்த்தை
அவனுக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது.

உடனே

அவன் பதில் எழுதத் தொடங்கினான்.

“நீ இப்படிப் பேசுவது
எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.”

என்று எழுதியவன்
அதை அனுப்பப் போனான்.

ஆனால்
ஒரு நொடி நின்றான்.

மீண்டும் அந்தச் செய்தியைப் படித்தான்.

“அவன் இதை
வேறு அர்த்தத்தில் சொல்லியிருக்கலாமே?”

என்று நினைத்தான்.

அவன் எழுதிய பதிலை
அனுப்பாமல் விட்டான்.

மறுநாள்
நண்பனை நேரில் சந்தித்தபோது கேட்டான்:

“நேற்று நீ அனுப்பிய செய்தியில்
அதை அப்படிச் சொன்னது ஏன்?”

நண்பன் ஆச்சரியமாகப் பார்த்தான்.

“நான் உன்னைப் பற்றி
சொல்லவே இல்லை.

வேறு விஷயத்தைப் பற்றித்தான்
சொன்னேன்.”

என்றான்.

சிறுவன் சிறிது நேரம்
அமைதியாக இருந்தான்.

முந்தைய நாள்
அவன் உடனே பதில் அனுப்பியிருந்தால்
தேவையில்லாத ஒரு பிரச்சினை
உருவாகியிருக்கலாம்.

ஆனால்
அந்த ஒரு சிறிய இடைவெளி
அவனுக்கு மீண்டும்
சிந்திக்க நேரம் கொடுத்தது.

சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது
உணர்வுகளை அடக்குவது அல்ல.

உணர்வுகளை உணர்ந்தபடியே
அவற்றின் அடிப்படையில்
உடனே செயல்படாமல் இருப்பது.

அந்தச் சிறிய இடைவெளி
நமக்குத் தேர்வு செய்யும்
வாய்ப்பைத் தருகிறது.

பேசுவதா?

அமைதியாக இருப்பதா?

செய்வதா?

சிறிது நேரம் காத்திருப்பதா?

இந்தத் தேர்வுகள்
சிறியதாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
நம் வாழ்க்கை
இத்தகைய சிறிய தேர்வுகளால்தான்
உருவாகிறது.

**சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது
நம்மை அடக்குவது அல்ல;

செயலுக்கு முன்
நமக்கே ஒரு சிறிய
இடைவெளி கொடுப்பது.**

அந்த இடைவெளியில்
விழிப்பும் இருக்கிறது.

தேர்வும் இருக்கிறது.

பொறுப்பும் இருக்கிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 7 — பொறுப்பைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது

ஒரு குடும்பமாக இருந்தாலும்,

ஒரு குழுவாக இருந்தாலும்,

ஒரு சமூகமாக இருந்தாலும்,

எல்லாவற்றையும்
ஒருவர் மட்டும் செய்வது
எப்போதும் சாத்தியமில்லை.

ஒவ்வொருவரும்
தங்களால் முடிந்ததைச் செய்யும்போது
ஒரு வேலை எளிதாகிறது.

அதில்
பொறுப்பு என்பது
ஒருவர்மீது மட்டும் இருப்பதில்லை.

ஒருவர் ஒரு வேலையைச் செய்கிறார்.

மற்றொருவர்
வேறொரு வேலையை எடுத்துக்கொள்கிறார்.

இன்னொருவர்
தேவைப்படும் நேரத்தில்
உதவுகிறார்.

இப்படி
சிறிய பொறுப்புகள்
பலரிடையே பகிரப்படும்போது
ஒரு பெரிய வேலை
எளிதாக நகர்கிறது.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு வீட்டில்
மாலை உணவு முடிந்தது.

அம்மா
சமையலறையில் இருந்த
பாத்திரங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டிருந்தார்.

அதைப் பார்த்த
அவருடைய மகன்,

“அம்மா,
நான் பாத்திரங்களை எடுத்துச் செல்கிறேன்.”

என்றான்.

மகள்
மேசையில் இருந்த பொருட்களை
ஒதுக்கி வைத்தாள்.

தந்தை
நாற்காலிகளைச் சரியாக வைத்தார்.

சிறிது நேரத்திலேயே
சமையலறையும்
சாப்பிடும் இடமும்
சுத்தமாகிவிட்டன.

அப்போது
யார் அதிகமாகச் செய்தார்கள்
என்று யாரும் கேட்கவில்லை.

ஒவ்வொருவரும்
தங்களால் முடிந்ததைச் செய்தார்கள்.

அம்மா சிரித்துக்கொண்டு,

“எல்லாரும் சேர்ந்து செய்ததால்
வேலை சீக்கிரமாக முடிந்துவிட்டதே.”

என்றார்.

அந்தச் சிறிய நிகழ்வில்
ஒரு விஷயம் தெளிவாகத் தெரிந்தது.

**பொறுப்பு பகிரப்படும்போது
வேலை மட்டும் பகிரப்படுவதில்லை.

சுமையும் குறைகிறது.**

அதோடு
“நான் மட்டும் இல்லை”
என்ற உணர்வும் உருவாகிறது.

அந்த உணர்வு
நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

நம்பிக்கை
ஒற்றுமையை வலுப்படுத்துகிறது.

தன்னுடைய பங்கை
சரியாகச் செய்வது
சுயக்கட்டுப்பாட்டையும் காட்டுகிறது.

மற்றவர்களின் பங்களிப்பை
மதிப்பது
வழிநடத்துதலின் ஒரு பகுதியாகிறது.

**ஒற்றுமை என்பது
ஒன்றாக இருப்பது மட்டும் அல்ல.

ஒருவருக்கொருவர்
தங்கள் பங்கைச் செய்ய
இடம் கொடுப்பதும் ஆகும்.**

அப்படிப்பட்ட சிறிய பொறுப்புகள்
இன்று ஒரு குடும்பத்தை
வலுப்படுத்தலாம்.

நானை
ஒரு குழுவிலும்
ஒரு சமூகத்திலும்
நம்பிக்கையை உருவாக்கலாம்.

அதன் வழியாக
அடுத்த தலைமுறையும்
பொறுப்பை ஒரு சுமையாக அல்ல,

ஒருவருக்கொருவர்
பகிர்ந்துகொள்ளும்
வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக
பார்க்கத் தொடங்கலாம்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 8 — நம்பிக்கை உருவாகும் இடம்

நம்பிக்கை

ஒரே நாளில் உருவாகாது.

ஒருவர் சொன்னதை
மற்றொருவர் நம்புவதால் மட்டும்
அது உருவாகிவிடுவதில்லை.

சிறிய செயல்கள்
மீண்டும் மீண்டும்
நடக்கும்போதுதான்
நம்பிக்கை உருவாகிறது.

ஒருவர் கொடுத்த வாக்கை
நிறைவேற்றுவது.

தேவைப்படும் நேரத்தில்
உடன் இருப்பது.

தெரிந்ததைத் தெளிவாகச் சொல்வது.

தவறான புரிதல் ஏற்பட்டால்
அதை அமைதியாகப் பேசுவது.

இவை அனைத்தும்
சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
அவற்றின் வழியாக
“இவரை நம்பலாம்”
என்ற உணர்வு உருவாகிறது.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு சிறுவன்
தன்னிடம் இருந்த புத்தகத்தை
தன் நண்பனிடம் கொடுத்தான்.

“நாளைக்கு தருகிறேன்.”

என்றான் நண்பன்.

“சரி.”

என்றான் சிறுவன்.

மறுநாள்
நண்பன் புத்தகத்தை
சொன்னபடியே திருப்பிக் கொடுத்தான்.

“இதோ.”

“சரி. நன்றி.”

அவ்வளவுதான்.

ஆனால்
அந்தச் சிறிய செயல்
இருவருக்கும் இடையிலிருந்த
நம்பிக்கையை வலுப்படுத்தியது.

அதற்குப் பிறகு
அவர்கள் ஒருவரிடம் ஒருவர்
பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும்,
சில விஷயங்களைப் பேசிக்கொள்ளவும்
தயங்கவில்லை.

நம்பிக்கை என்பது
பெரிய வார்த்தைகளால்
உருவாகவில்லை.

சிறிய செயல்களில்
நாம் காட்டும் நிலைத்தன்மையில்தான்
அது உருவாகிறது.

ஒருவர் சொன்னதைச் செய்வார்
என்ற நம்பிக்கை இருக்கும்போது
அவருடன் சேர்ந்து
செயல்படுவதும் எளிதாகிறது.

அதனால்
ஒற்றுமைக்கு பின்னால்
நம்பிக்கையும் இருக்கிறது.

நம்பிக்கைக்கு பின்னால்
நம் செயல்களும் இருக்கின்றன.

இன்று நாம் செய்யும்
சிறிய செயல்கள் கூட
நாளை நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின்
நம்பிக்கையாக மாறலாம்.

நம்பிக்கை கேட்டு பெறப்படுவதில்லை;
நாம் வாழும் விதத்தில்
மெதுவாக உருவாகிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 9 — ஒருவரின் முடிவு மட்டும் அல்ல

ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி
முடிவு எடுக்கும்போது
நாம் பல நேரங்களில்
நம்முடைய பார்வையை மட்டுமே பார்க்கிறோம்.

ஆனால்
நம்முடன் இருப்பவர்களின்
கருத்தும் அதில் இருக்கலாம்.

ஒரு குடும்பமாக இருந்தாலும்,

ஒரு குழுவாக இருந்தாலும்,

ஒருவருடைய முடிவு
அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடியதாக
இருக்கலாம்.

அப்போது
மற்றவர்களின் கருத்தைக் கேட்பது
ஒரு மரியாதையாகிறது.

அவர்களின் கருத்தை
அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்
என்பதில்லை.

ஆனால்
கேட்டுப் புரிந்துகொள்வது
ஒரு தெளிவான முடிவுக்கு
வழி அமைக்கலாம்.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை
ஒரு குடும்பம்
வெளியே செல்ல முடிவு செய்தது.

“கோவிலுக்குப் போகலாமா?”

என்றார் அப்பா.

“சந்தைக்குப் போகலாம்.”

என்றார் அம்மா.

குழந்தைகள்

“பூங்காவுக்குப் போகலாம்.”

என்றார்கள்.

சிறிது நேரம்

அனைவரும் பேசிக்கொண்டார்கள்.

பிறகு

அம்மா சொன்னார்:

“பூங்காவுக்குப் போகலாம்.

அங்கே எல்லாரும்

சிறிது நேரம் இருக்கலாம்.”

அனைவரும்

சரி என்றார்கள்.

அன்று

அவர்கள் பூங்காவிற்குச் சென்றார்கள்.

யாருடைய முதல் விருப்பமும்

அது இல்லை.

ஆனால்

அனைவருடைய கருத்தும்

கேட்கப்பட்டிருந்தது.

அதனால்

அந்த முடிவு

ஒருவருடைய முடிவாக இல்லாமல்

அனைவரும் சேர்ந்து எடுத்த

முடிவாக மாறியது.

ஒன்றாக வாழ்வதில்

இப்படிப்பட்ட தருணங்கள்

தினமும் வரலாம்.

எல்லா முடிவுகளும்
ஒரே மனிதரால்
எடுக்கப்பட வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
ஒரு முடிவுக்கு முன்
மற்றவர்களைக் கேட்பதே
போதுமானதாக இருக்கலாம்.

**ஒருவரின் முடிவு மட்டும் அல்ல;

பலரின் குரல்கள் சேரும்போது
ஒரு புதிய பார்வை உருவாகிறது.**

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 10 — நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்

நேரம்

எல்லோருக்கும் ஒரே அளவுதான்.

ஒருவரிடம்

அதிகமாகவும்,

மற்றொருவரிடம்

குறைவாகவும்

நேரம் இருப்பதில்லை.

ஆனால்

அதைப் பயன்படுத்தும் விதம்

ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகிறது.

ஒரு நாள் முழுவதும்

பல சிறிய விஷயங்கள்

நம் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கின்றன.

வேலை.

குடும்பம்.

ஓய்வு.

பேசுவது.

பயணம்.

சில நேரங்களில்

எதுவும் செய்யாமல் இருப்பதும்.

இவற்றுக்கிடையில்

நேரம் எப்படிப் போகிறது

என்பதை நாம் கவனிப்பதே இல்லை.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு இளைஞன்
மாலை வீட்டிற்கு வந்ததும்
சிறிது நேரம் கைபேசியைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

“இன்னும் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும்.”

என்று நினைத்தான்.

ஆனால்
அந்த ஐந்து நிமிடங்கள்
எப்போது அரை மணி நேரமாக மாறியது
அவனுக்கே தெரியவில்லை.

பிறகு
செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பார்த்தபோது,

“நேரம் எங்கே போய்விட்டது?”

என்று நினைத்தான்.

அன்று
நேரம் குறைவாக இருக்கவில்லை.

அவன் கவனிக்காமல்
அது கடந்து சென்றிருந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படிப்பட்ட தருணங்கள் இருக்கலாம்.

நேரத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது
ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும்
வேலைக்காகச் செலவிடுவது அல்ல.

எதற்கு நேரம் கொடுக்கிறோம்
என்பதை உணர்வதும்
அதில் ஒரு பகுதிதான்.

வேலைக்கு நேரம்.

குடும்பத்திற்கு நேரம்.

ஓய்வுக்கு நேரம்.

நமக்குள் அமைதியாக இருப்பதற்கும்
சிறிது நேரம்.

நேரம் என்பது
கடிகாரத்தில் நகரும் எண்கள் மட்டும் அல்ல.

நாம் எதற்காக
நம் நேரத்தை அளிக்கிறோம்
என்பதும்
நம் வாழ்க்கையை வெளிப்படுத்துகிறது.

இன்று நாம் கொடுக்கும் நேரம்
நாளைய வாழ்க்கையில்

ஒரு நினைவாகவோ,

ஒரு பழக்கமாகவோ,

ஒரு உறவாகவோ

மாறலாம்.

அதனால்
நேரத்தைப் புரிந்துகொள்வது
சுயக்கட்டுப்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகவும்,

நம் வாழ்க்கையில்
எது முக்கியம் என்பதை
புரிந்துகொள்வதற்கான
ஒரு வழியாகவும் இருக்கலாம்.

நேரத்தை நிறுத்த முடியாது.

திரும்பிப் பெறவும் முடியாது.

ஆனால்

அதை எங்கே செலவிடுகிறோம்
என்பதை நாம் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

**நேரம் நமக்காக காத்திருக்காது.

ஆனால்
அதனுடன் நாம் எப்படி வாழ்கிறோம்
என்பதை நாம் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.**

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 11 — நாம் விட்டுச் செல்லும் கழிவு

நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்
ஒரு தொடக்கம் இருக்கிறது.

ஆனால்
அது நம்முடைய பயன்பாட்டிலிருந்து
விலகிய பிறகு
எங்கே செல்கிறது
என்பதைப் பற்றி
பல நேரங்களில்
நாம் சிந்திப்பதில்லை.

ஒரு உணவுப் பொட்டலம்,

ஒரு தண்ணீர் பாட்டில்,

ஒரு காகிதம்

அல்லது ஒரு பழைய பொருள் —

பயன்படுத்திய பிறகு
அது நம் கண்ணிலிருந்து
மறைந்துவிடுகிறது.

ஆனால்
அது உலகத்திலிருந்து
மறைந்துவிடுவதில்லை.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு நாள்
ஒரு குடும்பத்தில்
வீட்டைச் சுத்தம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள்.

அப்போது சிறுவன் கேட்டான்:

“அப்பா,
இந்தக் குப்பைகளையெல்லாம்
ஒரே பையில் போடலாமா?”

அப்பா சொன்னார்:

“எல்லாமே ஒரே மாதிரியான குப்பை இல்லை.
அவற்றைப் பிரித்து வைத்தால்
சரியாகக் கையாள முடியும்.”

பிறகு அவர்
கழிவுகளைப் பிரிக்கத் தொடங்கினார்.

உணவுக் கழிவுகளை
ஒருபுறம் வைத்தார்.

காகிதம், அட்டை, கண்ணாடி போன்றவற்றை
வேறொரு இடத்தில் வைத்தார்.

பயன்படுத்திய டிஷ்யூ போன்றவற்றை
தனியாக வைத்தார்.

பழைய மின்கலம், சார்ஜர் போன்ற
மின்னணுக் கழிவுகளையும்
தனியாக வைத்தார்.

சிறுவன்
அவற்றை எல்லாம் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு கேட்டான்:

“அப்பா,
இனிமேல் குப்பையை
நானே பிரித்து வைக்கலாமா?”

அப்பா சிரித்தார்.

“முடியும்.
ஆனால் ஒவ்வொன்றும்
எந்த வகையைச் சேர்ந்தது
என்பதை முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.”

அப்பா விளக்கினார்.

முதல் வகை — உணவுக் கழிவு.

மீதமான உணவு,
காய்கறி மற்றும் பழத்தோல்கள்
போன்றவை.

இரண்டாவது வகை — மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய கழிவு.

காகிதம், அட்டை, கண்ணாடி,
மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய
சில பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் போன்றவை.

மூன்றாவது வகை — மறுசுழற்சி செய்ய முடியாத கழிவு.

பயன்படுத்திய டிஷ்யூ,
அழுக்கான சில பொருட்கள் போன்றவை.

நான்காவது வகை — மின்னணுக் கழிவு.

பழைய மின்கலம், சார்ஜர்,
பயன்படுத்த முடியாத
மின்னணு சாதனங்கள் போன்றவை.

சிறுவன் தலையசைத்தான்.

அன்று
கழிவு என்பது
ஒரே வகையான பொருள் அல்ல
என்பதை அவன் புரிந்துகொண்டான்.

ஆனால்
அவன் அதைப் புரிந்துகொண்டதோடு
நின்றுவிடவில்லை.

அடுத்த நாள்
சிறுநீண்டி சாப்பிட்ட பிறகு
அவன் கையில் இருந்த
காகிதப் பொட்டலத்தை
குப்பைத்தொட்டியில் போடச் சென்றான்.

சிறிது நேரம் நின்றான்.

அப்பா சொன்னது
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவன் அதை
மற்ற கழிவுகளுடன் சேர்க்காமல்
காகிதத்திற்காக வைத்திருந்த
தொட்டியில் போட்டான்.

அன்று முதல்
வீட்டில் குப்பையைப் போடும் போதெல்லாம்
அவன் முதலில்
அது எந்த வகையைச் சேர்ந்தது
என்று பார்த்தான்.

சில நேரங்களில்
அப்பாவிடம் கேட்டான்.

சில நாட்கள் கழித்து
அப்பா கேட்காமலேயே
அவன் வீட்டில் இருந்த
காகிதங்களையும் அட்டைகளையும்
தனியாகச் சேகரிக்கத் தொடங்கினான்.

ஒருநாள்
ஒரு தேவையில்லாத பொருளை வாங்கச் சென்றபோது
அவன் திடீரென்று கேட்டான்:

“அப்பா,
இது நமக்குத் தேவையா?

வாங்கிட்டு
பயன்படுத்தாம இருந்தா
கடைசியில் குப்பையா போயிடுமே?”

அப்பா அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

“அதைத்தான்
முதலில் யோசிக்கணும்.”

என்றார்.

சிறுவன் அந்தப் பொருளை
மீண்டும் வைத்துவிட்டு
அங்கிருந்து சென்றான்.

அன்று
அவன் கழிவைப் பிரிப்பதை மட்டும்
கற்றுக்கொள்ளவில்லை.

**கழிவு உருவாகும் முன்பே
அதைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கினான்.**

ஆனால்
கழிவைச் சரியாகப் பிரிப்பது மட்டும் போதாது.

**கழிவு உருவாகும் அளவையும்
நம்மால் குறைக்க முடியும்.**

அதற்கு
மூன்று எளிய நடைமுறைகள் உதவலாம்.

முதல் — தேவையில்லாததை வாங்காமல் இருப்பது.

“நமக்குத் தேவையா?”
என்று முதலில் சிந்தித்து வாங்கும்போது
தேவையற்ற பொருட்களும்
அவற்றிலிருந்து உருவாகும் கழிவுகளும் குறையும்.

இரண்டாவது — மீண்டும் பயன்படுத்துவது.

ஒருமுறை பயன்படுத்திவிட்டு
தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக,
பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை
மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.

மூன்றாவது — மறுசுழற்சி செய்யக்கூடியவற்றைப் பிரிப்பது.

காகிதம், அட்டை, கண்ணாடி போன்ற
மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய பொருட்களை
மற்ற கழிவுகளுடன் கலக்காமல்
தனியாகச் சேகரிக்கலாம்.

இந்த மூன்றும்
பெரிய செயல்கள் அல்ல.

ஆனால்
தினசரி வாழ்க்கையில்

தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும்போது
கழிவின் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

அதனால்
கழிவை நிர்வகிப்பது என்பது
குப்பையை அகற்றுவது மட்டும் அல்ல.

கழிவை உருவாக்குவதற்கு முன்பே
அதைக் குறைப்பதும்
நம்முடைய பொறுப்பின் ஒரு பகுதிதான்.

நாம் பயன்படுத்திவிட்டு
விட்டுச் செல்வது பொருள் மட்டும் அல்ல;

அதை எப்படிக் கையாள்கிறோம் என்பதன்
தாக்கத்தையும் விட்டுச் செல்கிறோம்.

அந்தத் தாக்கம்
இன்றைய வாழ்க்கையைத் தாண்டி
நமக்குப் பிறகு வருபவர்களின்
வாழ்க்கையையும் தொடுகிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 12 — நாம் பயன்படுத்தும் நீர்

நீர்
நம் வாழ்க்கையின்
ஒரு முக்கியமான பகுதியாக இருக்கிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன்
நாம் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

குடிப்பதற்கு.

சமைப்பதற்கு.

குளிப்பதற்கு.

வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதற்கு.

இவ்வளவு இயல்பாக
நம் அன்றாட வாழ்க்கையுடன்
கலந்திருக்கிறது என்பதால்,
அதன் மதிப்பை
பல நேரங்களில் நாம் கவனிப்பதில்லை.

ஒரு நாள்
ஒரு வீட்டில்
குழாயிலிருந்து தண்ணீர்
தொடர்ந்து வழிந்துகொண்டிருந்தது.

அதைப் பார்த்த சிறுவன்
அம்மாவிடம் கேட்டான்:

“அம்மா,
இந்தத் தண்ணீர் இப்படி
வீணாகிக்கொண்டிருக்கிறதே?”

அம்மா உடனே
குழாயை மூடிவிட்டு,

“ஆமாம்.
தேவையில்லாத நேரத்தில்
தண்ணீர் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.”

என்றார்.

சிறுவன் சிறிது நேரம்
அந்தக் குழாயைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

பிறகு கேட்டான்:

“நாம் கொஞ்சம் கவனித்தாலே
தண்ணீரை வீணாக்காமல்
இருக்க முடியுமா?”

அம்மா சிரித்துக்கொண்டு,

“முடியும்.
சிறிய பழக்கங்களிலிருந்தே
அது தொடங்கலாம்.”

என்றார்.

அன்று
அந்தப் பேச்சு
அவனுடைய மனதில் அப்படியே தங்கவில்லை.

ஆனால்
மறுநாள் காலை
அவன் பல் துலக்கும்போது
குழாய் திறந்துகொண்டிருந்தது.

சில நொடிகள் கழித்து
முந்தைய நாள் நடந்தது
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவன் குழாயை மூடிவிட்டு
மீண்டும் தன் வேலையைத் தொடர்ந்தான்.

அது பெரிய விஷயமாக
அவனுக்குத் தோன்றவில்லை.

அடுத்த சில நாட்களில்
அதேபோல் சில நேரங்களில்
அவன் தானாகவே
குழாயை மூடத் தொடங்கினான்.

ஒருநாள்
குளித்த பிறகு
ஒரு பாத்திரத்தில்
சிறிது தண்ணீர் மீதமிருந்தது.

அதை கீழே ஊற்றப் போனவன்
சிறிது நேரம் நின்றான்.

அருகில் இருந்த செடிகளைப் பார்த்தான்.

“இதை செடிகளுக்குப்
பயன்படுத்தலாமே.”

என்று நினைத்தான்.

அதை எடுத்துச் சென்று
செடிகளுக்கு ஊற்றினான்.

அன்று அவன்
தண்ணீரைப் பற்றி
பெரிய பாடம் கற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஆனால்
தண்ணீர் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும்
சிறிது கவனிக்க வேண்டும்
என்ற எண்ணம் மட்டும்
அவனுக்குள் உருவாகத் தொடங்கியது.

அந்தச் சிறிய கவனம்
மெதுவாக ஒரு பழக்கமாக மாறியது.

தேவையில்லாமல்
குழாயைத் திறந்து வைக்காமல் இருப்பது.

தேவையான அளவு மட்டும்
தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவது.

முடிந்தவரை
மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய நீரை
அதற்கேற்ற வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்துவது.

இவை அனைத்தும்
சிறிய பழக்கங்கள்தான்.

ஆனால்
பலர் வாழும் வாழ்க்கையில்
இத்தகைய சிறிய பழக்கங்கள்
சேரும்போது
நீரின் வீணாக்கத்தைக்
குறைக்க உதவும்.

நீர் என்பது
மனிதர்களுக்காக மட்டும் இருப்பதில்லை.

விலங்குகளுக்கும் தேவை.

பறவைகளுக்கும் தேவை.

மரங்களுக்கும் செடிகளுக்கும் தேவை.

நம்முடைய வாழ்க்கை
பல உயிர்களின் வாழ்க்கையுடன்
இணைந்திருக்கிறது.

அதனால்
நாம் பயன்படுத்தும் நீரின் அளவைப் பற்றி
சிறிது கவனம் செலுத்துவது
நம்முடைய வாழ்க்கையை மட்டும்
பார்ப்பதாக இருக்காது.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள
உயிர்களையும் நினைத்துப் பார்ப்பதாகும்.

ஒரு துளி நீரின் மதிப்பு
அது நம்மிடம் இருக்கும் போது
தெரியாமல் போகலாம்.

ஆனால்
அது இல்லாத நேரத்தில்
அதன் அருமை புரியும்.

அதனால்
நீரைப் பாதுகாப்பது என்பது
இன்றைய தேவையை மட்டும் பார்ப்பது அல்ல.

நமக்குப் பிறகு
இந்த உலகில் வாழப்போகும்
உயிர்களையும் நினைத்துப் பார்ப்பது.

நாம் பயன்படுத்தும் நீர்
நம்முடைய தேவைக்கானது மட்டுமல்ல;
அதைப் பயன்படுத்தும் விதத்தில்
நம்முடைய பொறுப்பும் இருக்கிறது.

இன்று நாம்
சிறிது கவனமாகப் பயன்படுத்தும் நீர்
நாளை
வேறொருவரின் வாழ்க்கைக்கு
தேவையானதாக இருக்கலாம்.

நீரை மதிக்கும் விதத்தில்
வாழ்க்கையையும்
நாம் மதிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 13 — நாம் பயன்படுத்தும் மின்சாரம்

மின்சாரம்
நம் அன்றாட வாழ்க்கையில்
இன்றியமையாத ஒன்றாகிவிட்டது.

தேவையானபோது
விளக்குகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

விசிறியைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

கைபேசியை மின்னேற்றுகிறோம்.

தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கிறோம்.

வீட்டில் இருக்கும் பல சாதனங்களும்
மின்சாரத்தின் உதவியோடு
இயங்குகின்றன.

இவ்வளவு இயல்பாக
நம் வாழ்க்கையில் கலந்துவிட்டதால்,
அதைப் பயன்படுத்தும் விதத்தைப் பற்றி
பல நேரங்களில் நாம் சிந்திப்பதில்லை.

ஒரு நாள்
ஒரு வீட்டில்
யாரும் இல்லாத அறையில்
விளக்கும் விசிறியும்
இயங்கிக்கொண்டிருந்தன.

அதைப் பார்த்த சிறுவன்
அம்மாவிடம் கேட்டான்:

“அம்மா,
இங்கே யாரும் இல்லையே...
விளக்கும் விசிறியும்
ஏன் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன?”

அம்மா சிரித்துக்கொண்டு,

“கவனிக்காமல் விட்டிருக்கலாம்.
யாரும் பயன்படுத்தாதபோது
அவற்றை அணைத்துவிடலாம்.”

என்றார்.

சிறுவன் சென்று
விளக்கையும் விசிறியையும் அணைத்தான்.

அன்று நடந்ததை
அவன் பெரிதாக நினைத்துப் பார்க்கவில்லை.

ஆனால்
அடுத்த நாள் இரவு
அறையை விட்டு வெளியே வரும்போது
விளக்கு எரிந்துகொண்டிருந்தது.

அவன் கதவின் அருகில் நின்று
சில நொடிகள் பார்த்தான்.

முந்தைய நாள் நடந்தது
அவனுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவன் திரும்பிச் சென்று
விளக்கை அணைத்துவிட்டு வந்தான்.

அதற்குப் பிறகு
சில நாட்களில்
அவன் அறையை விட்டு வெளியேறும் போதெல்லாம்
விளக்கு, விசிறி போன்றவை
தேவையில்லாமல் இயங்குகிறதா
என்று கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

சில நேரங்களில்
அவனே மறந்துவிடுவான்.

அப்போது
அம்மா நினைவுபடுத்துவார்.

மெதுவாக
அந்தக் கவனம்
அவனுடைய பழக்கமாக மாறியது.

தேவையில்லாத நேரத்தில்
மின்சார்தனங்களை இயக்காமல் இருப்பது,

பயன்பாடு முடிந்ததும்
அவற்றை அணைப்பது,

தேவையான அளவு மட்டும்
மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துவது

போன்ற பழக்கங்கள்
அவனுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின்
ஒரு பகுதியாகின.

மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துவது
தவறு அல்ல.

நமக்குத் தேவையானதைப் பயன்படுத்துவதும்
வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதிதான்.

ஆனால்
தேவையில்லாமல் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது
ஒரு பொறுப்பான பழக்கம்.

நாம் பயன்படுத்தும் மின்சாரம்
ஒரு பொத்தானை அழுத்தியவுடன்
நமக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது.

ஆனால்
அதற்குப் பின்னால்
பல வளங்களும்,

பல மனிதர்களின் உழைப்பும்,

ஒரு பெரிய ஆற்றல் அமைப்பும்
இருக்கின்றன.

அதனால்
மின்சாரத்தை மதிப்பது என்பது
அதைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது அல்ல.

தேவையான இடத்தில்
தேவையான அளவு
பயன்படுத்தத் தெரிந்திருப்பது.

இன்று நாம்
எதை எவ்வளவு பயன்படுத்துகிறோம்
என்பது சிறிய விஷயமாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்
பலருடைய வாழ்க்கையில்
அத்தகைய சிறிய பழக்கங்கள்
சேரும்போது
வளங்களைப் பாதுகாப்பதில்
ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்கலாம்.

**சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது
எதையும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது அல்ல;
தேவையானதை உணர்ந்து
அளவோடு பயன்படுத்தத் தெரிந்திருப்பது.**

அந்தப் புரிதல்
இன்றைய வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல,

நமக்குப் பிறகு வரப்போகும்
தலைமுறைகளையும்
நினைக்கச் செய்கிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 14 — தேவைக்கும் ஆடம்பரத்திற்கும் இடையில்

வாகனம்
நம் அன்றாட வாழ்க்கையில்
முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கிறது.

வேலைக்குச் செல்ல.

பள்ளிக்குச் செல்ல.

பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல.

தொலைவில் இருக்கும்
இடங்களுக்குப் பயணம் செய்ய.

இவை போன்ற பல தேவைகளுக்கு
வாகனங்கள் உதவுகின்றன.

ஆனால்

ஒவ்வொரு பயணத்திற்கும்
வாகனம் தேவைப்படுகிறதா?

தேவைக்காகப் பயன்படுத்துவதற்கும்
தேவையில்லாமல் பயன்படுத்துவதற்கும்
இடையில்
ஒரு சிறிய வித்தியாசம் இருக்கிறது.

ஒரு அன்றாட நிகழ்வு

ஒரு நாள்
ஒரு சிறுவன்
தன் தந்தையிடம் கேட்டான்:

“அப்பா,
கடைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
வாகனத்தில் போகலாமா?”

அப்பா கேட்டார்:

“கடை எவ்வளவு தூரம்?”

“அருகில்தான்.”

என்றான் சிறுவன்.

அப்பா சிரித்துக்கொண்டு,

“நடந்தே போகலாமே.”

என்றார்.

சிறுவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

“சரி.”

என்று சொல்லிவிட்டு
தந்தையுடன் நடக்கத் தொடங்கினான்.

கடைக்குச் செல்லும் வழியில்
அவர்கள் பேசிக்கொண்டே சென்றார்கள்.

சில நிமிடங்களில்
கடையை அடைந்தார்கள்.

திரும்பி வரும்போது
சிறுவன் சொன்னான்:

“இவ்வளவு அருகில்தானே இருக்கிறது.
வாகனத்தில் செல்ல வேண்டியதில்லை.”

அப்பா சிரித்தார்.

“தேவைப்பட்டால்
வாகனத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையில்லாத நேரத்தில்
வேறு வழியையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.”

என்றார்.

அந்த நாள்
அந்தச் சிறுவன்
பெரியதாக எதையும் கற்றுக்கொள்ளவில்லை.

ஆனால்

அடுத்த சில நாட்களில்
அருகிலுள்ள இடங்களுக்கு
செல்ல வேண்டியபோது
அவன் தானாகவே
ஒரு கணம் யோசிக்கத் தொடங்கினான்.

“இங்கே நடந்து போகலாமா?”

சில நேரங்களில்
நடந்து சென்றான்.

தொலைவில் இருந்தால்
வாகனத்தைப் பயன்படுத்தினான்.

சில பயணங்களில்
குடும்பத்துடன் செல்லும்போது
ஒரே வாகனத்தில் அனைவரும்
செல்லலாம் என்று நினைத்தான்.

அவனுடைய வாழ்க்கை
முழுவதுமாக மாறவில்லை.

வாகனம் பயன்படுத்துவதையும்
அவன் நிறுத்தவில்லை.

ஆனால்

வாகனம் தேவைப்படுகிறதா
என்று யோசித்த பிறகே
பயன்படுத்தத் தொடங்கினான்.

அதுதான்
அவனுடைய சிறிய மாற்றம்.

வாகனத்தைப் பயன்படுத்துவது
தவறு அல்ல.

நமக்குத் தேவையான பயணங்களுக்கு
வாகனம் ஒரு முக்கியமான வசதி.

ஆனால்

தேவையில்லாத பயணங்களைத் தவிர்ப்பதும்,

முடிந்த இடங்களில்
நடந்து செல்வதும்,

சாத்தியமானபோது
ஒரே வாகனத்தில்
பலர் சேர்ந்து செல்வதும்

வளங்களைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தும்
சில வழிகளாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு பயணத்திற்கும்
ஒரே தீர்வு இருக்க வேண்டியதில்லை.

சில நேரங்களில்
வாகனம் தேவைப்படலாம்.

சில நேரங்களில்
நடந்து செல்லலாம்.

சில நேரங்களில்
பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

முக்கியமானது

“எனக்கு உண்மையில்
இது தேவையா?”

என்று ஒரு கணம்
சிந்திப்பது.

அந்தச் சிறிய இடைவெளி
நம் பயன்பாட்டை
மாற்றக்கூடும்.

வாகனம் என்பது
வசதிக்காக மட்டுமல்ல.

அதன் பயன்பாட்டிற்குப் பின்னால்
எரிபொருள்,

ஆற்றல்,

பொருட்கள்,

மனித உழைப்பு,

சுற்றுச்சூழல் தாக்கம்

போன்ற பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

அதனால்
வாகனத்தை மதிப்பது என்பது
அதைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது அல்ல.

தேவையான இடத்தில்
தேவையான அளவு
பயன்படுத்தத் தெரிந்திருப்பது.

இதுவும்
சுயக்கட்டுப்பாட்டின் ஒரு வடிவம்தான்.

நமக்குக் கிடைத்த வசதியை
முழுமையாக மறுப்பது அல்ல.

அதை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும்
என்பதை உணர்ந்து கொள்வது.

தேவையும் ஆடம்பரமும்
வேறுபடத் தொடங்கும் இடத்தில்,
நம்முடைய பயன்பாட்டிலும்
ஒரு பொறுப்பு உருவாகிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 15 — ருசிக்காக மட்டும் சாப்பிடும்போது

உணவு
நம் வாழ்க்கையின்
ஒரு முக்கியமான பகுதி.

பசி வந்தால்
சாப்பிடுகிறோம்.

உடலுக்கு
சக்தி தேவைப்படுவதால்
சாப்பிடுகிறோம்.

ஆனால்

சில நேரங்களில்
பசி இல்லாவிட்டாலும்
ருசிக்காகச் சாப்பிடுகிறோம்.

பார்த்தவுடன் பிடித்துவிட்டால்
வாங்கிவிடுகிறோம்.

விளம்பரத்தில் பார்த்தால்
சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது.

நண்பர்கள் சாப்பிட்டால்
நாமும் சாப்பிடுகிறோம்.

அதில் தவறு என்று
சொல்ல முடியாது.

ஆனால்

ருசி பிடித்ததற்காக
அதை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டுமா?

என்று ஒருமுறை
நம்மிடம் கேட்டுப் பார்க்கலாம்.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
பள்ளி முடிந்து
வீட்டிற்குச் சென்றான்.

அன்று
வழியில் இருந்த கடையில்
அவனுக்குப் பிடித்த
ஒரு fast food உணவு இருந்தது.

அதைப் பார்த்தவுடன்
அவனுக்கு சாப்பிட வேண்டும்
என்று தோன்றியது.

வீட்டிற்கு வந்ததும்
அம்மா கேட்டார்:

“சாப்பிடுகிறாயா?”

சிறுவன் உடனே சொன்னான்:

“வேண்டாம் அம்மா.”

“ஏன்?”

“வழியிலேயே
சாப்பிட்டுட்டேன்.”

அம்மா எதுவும் சொல்லவில்லை.

சிறிது நேரம் கழித்து
மீண்டும் கேட்டார்:

“உனக்கு உண்மையிலேயே
பசித்ததா?”

சிறுவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

“அவ்வளவாக இல்லை.”

“அப்படியென்றால்
ஏன் சாப்பிட்டாய்?”

சிறுவன் சிரித்துக்கொண்டு,

“ரொம்ப ருசியா இருந்தது.”

என்றான்.

அம்மாவும் சிரித்தார்.

“ருசியாக இருப்பது நல்லதுதான்.

ஆனால்
பசி இருக்கிறதா என்பதையும்
கவனிக்க வேண்டும்.”

சிறுவன் அமைதியாக இருந்தான்.

அன்று இரவு
சாப்பிடும்போது
அவன் தன் தட்டைப் பார்த்தான்.

வழியில் சாப்பிட்ட உணவு
நினைவுக்கு வந்தது.

சிறிது நேரம் கழித்து
அவனுக்குள் ஒரு எண்ணம் வந்தது:

“நான் பசித்ததற்காக
சாப்பிடவில்லை.

பிடித்ததற்காக
சாப்பிட்டேன்.”

அந்த எண்ணம்
அவனுக்கு புதிதாக இருந்தது.

அடுத்த சில நாட்களில்

அவன் கடைக்குச் செல்லும்போது
பிடித்த உணவு கண்ணில் பட்டது.

முன்புபோல்
உடனே வாங்கவில்லை.

ஒரு கணம் நின்று
தன்னிடமே கேட்டான்:

“எனக்கு இப்போது
உண்மையில் பசிக்கிறதா?”

சில நேரங்களில்
பசி இருந்தது.

அப்போது
அவன் வாங்கிச் சாப்பிட்டான்.

சில நேரங்களில்
பசி இல்லை.

அப்போது
வாங்காமல் சென்றான்.

அவனுக்குப் பிடித்த உணவை
முழுவதுமாக விட்டுவிடவில்லை.

ஆனால்

அதைப் பார்த்தவுடனே
சாப்பிட வேண்டும்
என்ற பழக்கம்
கொஞ்சம் குறைந்தது.

ஒருநாள்
நண்பன் கேட்டான்:

“நீ ஏன் இப்போ
அடிக்கடி வாங்கறதில்ல?”

சிறுவன் சிரித்துக்கொண்டு,

“பசிச்சா சாப்பிடுறேன்.

பிடிச்சிருக்கு என்பதற்காக
எப்போதும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை.”

என்றான்.

அந்தச் சிறிய பதிலில்
அவனுடைய மாற்றம் இருந்தது.

அவன் உணவை
வெறுக்கத் தொடங்கவில்லை.

ருசியான உணவை
தவிர்க்கவும் இல்லை.

ஆனால்

ருசிக்கும்
தேவைக்கும் இடையில்
ஒரு சிறிய வித்தியாசத்தை
கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
அப்படித்தான்.

Fast food அல்லது
ருசியான உணவுகளை
எப்போதும் தவிர்க்க வேண்டும்
என்பதல்ல.

ஆனால்

அவற்றை
அடிக்கடி சாப்பிடும் பழக்கம்
நமக்குத் தேவையா
என்று சிந்திக்கலாம்.

வீட்டில் கிடைக்கும்
சாதாரண உணவையும்
மதிக்கலாம்.

பசி இல்லாதபோது
சாப்பிடாமல் இருக்கலாம்.

சாப்பிடும்போது
அளவையும் கவனிக்கலாம்.

****உணவை ரசிப்பது தவறல்ல.**

ஆனால்
ருசிக்காக மட்டும்
உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பழக்கம்
நம்மை ஆளத் தொடங்காதபடி
நாம் கவனித்துக்கொள்ளலாம்.**

உணவு
நம் நாக்குக்காக மட்டும் அல்ல.

நம் உடலுக்கும்
தேவை.

அதனால்

நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம்
என்பதுடன்,

எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம்?

எவ்வளவு அடிக்கடி சாப்பிடுகிறோம்?

எதற்காக சாப்பிடுகிறோம்?

என்பதையும்
கவனிக்கலாம்.

அந்தக் கவனம்
சிறியதாகத் தோன்றலாம்.

ஆனால்

உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விதத்திலேயே
நம்மை நாமே
கவனித்துக்கொள்ளும் ஒரு பழக்கம்
தொடங்கலாம்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 16 — பழக்கம் நம்மை ஆளும்போது

சில பழக்கங்கள்

முதலில்
மிகவும் சிறியதாகத் தோன்றலாம்.

“ஒருமுறைதானே.”

“எப்போதாவது செய்தால்
என்ன ஆகிவிடும்?”

“எனக்கு வேண்டுமென்றால்
நான் நிறுத்திவிடுவேன்.”

என்று நாம் நினைக்கலாம்.

ஆனால்

சில பழக்கங்கள்
மீண்டும் மீண்டும் தொடரும்போது
மெதுவாக நம் வாழ்க்கையில்
ஒரு இடத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளலாம்.

குடிப்பழக்கம்.

புகைப்பழக்கம்.

போதைப்பொருள் பயன்பாடு.

இவை போன்ற பழக்கங்கள்
சில நேரங்களில்
நாம் விரும்பாதபோதும்
மீண்டும் அதையே தேடும் நிலைக்கு
கொண்டுசெல்லலாம்.

அப்போது

**“நான் இதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேனா?”

அல்லது

இந்தப் பழக்கம் என்னை ஆளத் தொடங்கிவிட்டதா?”**

என்று கேட்பது முக்கியமாகிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு இளைஞன்

தன் நண்பர்களுடன்

அடிக்கடி வெளியே செல்வான்.

ஒருநாள்

நண்பர்கள் அவனை அழைத்தார்கள்.

அவர்கள் குடித்துக்கொண்டிருந்தார்கள்.

“நீயும் கொஞ்சம் குடி.”

என்று நண்பன் சொன்னான்.

அவன் முதலில் தயங்கினான்.

“வேண்டாம்.”

“கொஞ்சம்தான்.”

என்று நண்பன் சிரித்தான்.

அவன் சிறிது குடித்தான்.

அன்று

அதைப் பற்றி அவன்

பெரிதாக நினைக்கவில்லை.

சில நாட்கள் கழித்து

மீண்டும் நண்பர்களுடன் சென்றபோது

அதே பழக்கம் தொடர்ந்தது.

அவர்கள் புகைத்தபோது

அவனும் சில நேரங்களில்

புகைக்கத் தொடங்கினான்.

“நண்பர்களுடன் இருக்கும்போது
மட்டும்தான்.”

என்று நினைத்தான்.

ஆனால்

சில வாரங்கள் கழித்து
நண்பர்கள் இல்லாத நாளிலும்
அவனுக்கு அவற்றைப் பற்றிய
எண்ணம் வரத் தொடங்கியது.

வேலை முடிந்த பிறகு,

“இன்று கொஞ்சம் குடித்தால்
சோர்வு குறையும்.”

என்று நினைத்தான்.

சில நேரங்களில்
அதோடு புகைப்பதும் சேர்ந்தது.

முதலில்
நண்பர்களுடன் தொடங்கிய ஒன்று

மெதுவாக
அவனுடைய வழக்கமாகிவிட்டது.

ஒருநாள்
அவன் வழக்கம்போல் செய்யாமல்
வீட்டிற்குச் சென்றான்.

சிறிது நேரத்தில்
அவனுக்குள் அமைதியின்மை தோன்றியது.

“ஒன்றை மட்டும்
செய்துவிடலாம்.”

என்று நினைத்தான்.

அப்போது

“நான் எப்போது
இதற்கு இவ்வளவு பழகிவிட்டேன்?”

என்று அவனுக்குள் கேள்வி வந்தது.

அடுத்த நாள்
நண்பனிடம் பேசினான்.

“நான் நிறுத்த வேண்டும்.

ஆனால்
தனியாக முயற்சி செய்வது
கடினமாக இருக்கிறது.”

நண்பன் சொன்னான்.

“உதவி கேள்.”

அவன் ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தான்.

தேவையானபோது
அடிமைத்தன்மைக்கான சிகிச்சை நிபுணரின்
ஆலோசனையையும் பெற்றான்.

சிகிச்சையையும்
தொடர்ச்சியான ஆதரவையும்
பெறத் தொடங்கினான்.

அது ஒரே நாளில்
மாறிவிடவில்லை.

ஆனால்
ஒவ்வொரு முறையும்
அந்தப் பழக்கம் மீண்டும் தூண்டியபோது,

“இப்போது நான்
வேறு ஒரு முடிவை எடுக்க முடியுமா?”

என்று தன்னிடமே கேட்டுக்கொண்டான்.

அந்தச் சிறிய இடைவெளியில்
அவன் மெதுவாக

தன் தேர்வை மீண்டும்
கவனிக்கத் தொடங்கினான்.

நம் வாழ்க்கையிலும்
சில பழக்கங்கள்
மெதுவாக உருவாகலாம்.

தொடக்கத்தில்
அவை நம் கட்டுப்பாட்டிலேயே இருப்பதாகத்
தோன்றலாம்.

ஆனால்
தொடர்ந்து வந்தால்
நேரம், பணம், உறவுகள்,
உடல் மற்றும் மன நலம்
பாதிக்கப்படலாம்.

அதனால்

ஒரு பழக்கம்
நம்முடைய வாழ்க்கையை
பாதிக்கத் தொடங்கும்போது,
அதை மறைப்பதற்குப் பதிலாக
உதவியை நாடுவது முக்கியம்.

நண்பர் அல்லது குடும்பத்தினரின்
ஆதரவு உதவலாம்.

தேவையானபோது
மருத்துவர், ஆலோசகர் அல்லது
அடிமைத்தன்மை சிகிச்சை நிபுணரின்
உதவியையும் பெறலாம்.

**சிகிச்சை பெறுவது
பலவீனம் அல்ல.

தன் வாழ்க்கையை மீண்டும்
கவனமாக நடத்தத் தொடங்குவது.**

நம்மை நாடே கையாள்வது என்றால்
எதையும் செய்யாமல் இருப்பது மட்டும் அல்ல.

நம்முடைய வாழ்க்கையை
எது ஆளத் தொடங்குகிறது
என்பதை கவனிப்பதும் ஆகும்.

அந்த உணர்வு
ஒரு மாற்றத்தின்
முதல் படியாக இருக்கலாம்.

பழக்கம் நம்மை ஆளத் தொடங்குவதற்கு முன்
நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையை
கவனிக்கத் தொடங்கலாம்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 17 — நம்மால் தொடரும் வாழ்க்கை

நாம் வாழும்போது

பலவற்றைப் பெறுகிறோம்.

காற்று.

நீர்.

உணவு.

அன்பு.

மற்றவர்களின் உதவி.

இவற்றுடன்

நம் வாழ்க்கையும் தொடர்கிறது.

ஆனால்

ஒருநாள்

நம் வாழ்க்கை முடிந்த பிறகும்,

நம்மால்

வேறொருவரின் வாழ்க்கைக்கு

ஏதாவது உதவ முடியுமா?

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு நாள்

ஒரு சிறுவன்

தன் தந்தையுடன்

மருத்துவமனைக்குச் சென்றான்.

அங்கே

சிலர் இரத்த தானம் செய்வதைப் பார்த்தான்.

அவன் கேட்டான்.

“அப்பா,
இவர்கள் ஏன் இரத்தம் கொடுக்கிறார்கள்?”

தந்தை சொன்னார்:

“தேவைப்படும் ஒருவருக்கு
அது உதவலாம்.”

சிறுவன் சில நொடிகள்
அவர்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தான்.

“அவர்கள் யாருக்காக
கொடுக்கிறார்கள் என்று
அவர்களுக்குத் தெரியுமா?”

“எப்போதும் தெரியாது.”

சிறுவன் அமைதியாக இருந்தான்.

“அப்படியென்றால்
தெரியாத ஒருவருக்காகவும்
உதவி செய்யலாமா?”

தந்தை சிரித்தார்.

“முடியும்.”

அந்தச் சிறிய உரையாடல்
அவனுடைய மனதில்
நீண்ட நேரம் இருந்தது.

அன்று
தானம் என்றால்
நம்மிடம் இருப்பதை மட்டும்
கொடுப்பது அல்ல,

தேவைப்படும் நேரத்தில்
வேறொருவரின் வாழ்க்கைக்கு
உதவுவதும் தானம்
என்பதை அவன் புரிந்துகொண்டான்.

இரத்த தானம்
தேவைப்படும் ஒருவருக்கு
மருத்துவ உதவியின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம்.

கண் தானம் பற்றியும்
நாம் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கலாம்.

மரணத்திற்குப் பிறகு
தானம் செய்யக்கூடிய சில திசுக்கள் அல்லது
உறுப்புகள் மூலம்
மற்றொருவருக்கு மருத்துவ உதவி
கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உடல் தானமும்
மருத்துவக் கல்வி மற்றும்
ஆராய்ச்சிக்குப் பயன்படக்கூடிய
ஒரு வழியாக இருக்கலாம்.

இவற்றில் ஒவ்வொன்றுக்கும்
தனித்தனி மருத்துவ,
சட்ட மற்றும் நடைமுறைகள் உள்ளன.

அதனால்
தானம் செய்ய விரும்புபவர்கள்
குடும்பத்தினருடன் பேசுவதோடு,
அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ நிறுவனங்கள்
அல்லது சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரப்பூர்வ அமைப்புகளிடம்
முன்கூட்டியே தகவல் தெரிந்துகொள்வது
முக்கியம்.

தானம் என்பது
யாரையும் கட்டாயப்படுத்துவது அல்ல.

அது
தெரிந்துகொண்டு
சுய விருப்பத்துடன்
எடுக்கப்படும் ஒரு முடிவு.

நாம் இல்லாதபோதும்
நம்மால் ஏதாவது

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 18 — தொடர்ந்து செய்வதும் ஒரு வழிநடத்துதல்தான்

ஒரு நல்ல செயலை
ஒருமுறை செய்வது எளிது.

ஆனால்

அதைத் தொடர்ந்து செய்வது
சில நேரங்களில் கடினம்.

ஒருநாள்
ஒருவருக்கு உதவலாம்.

ஒருநாள்
பொறுமையாக இருக்கலாம்.

ஒருநாள்
நம்முடைய பொறுப்பை
சரியாகச் செய்யலாம்.

ஆனால்

அதே செயலை
யாரும் நினைவுபடுத்தாமல்
தொடர்ந்து செய்வது
ஒரு பழக்கமாக மாறத் தொடங்குகிறது.

ஒரு சிறிய கதை

ஒரு சிறுவன்
தினமும் பள்ளிக்குச் செல்லும் முன்
வீட்டின் வாசலில் இருந்த
தண்ணீர் பாத்திரத்தைப் பார்ப்பான்.

அதில் தண்ணீர் இருந்தால்
அப்படியே விடுவான்.

இல்லையென்றால்
தண்ணீர் நிரப்புவான்.

முதலில்
அவனுடைய தாய்
அதைச் செய்யச் சொல்வார்.

சில நாட்கள் கழித்து
அவனுக்கு யாரும் சொல்லத் தேவையில்லை.

ஒருநாள்
அவன் அவசரமாகப் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது
தண்ணீர் பாத்திரம் காலியாக இருப்பதைப் பார்த்தான்.

கடிகாரத்தைப் பார்த்தான்.

“இன்று தாமதமாகிவிடுமே...”

என்று நினைத்தான்.

சிறிது நேரம் நின்றான்.

பிறகு
உள்ளே சென்று தண்ணீர் கொண்டு வந்து
பாத்திரத்தை நிரப்பிவிட்டு
பள்ளிக்குச் சென்றான்.

அன்று அவன்
சிறிது தாமதமாகச் சென்றான்.

ஆனால்
அவனுக்குள் ஒரு சிறிய மகிழ்ச்சி இருந்தது.

அடுத்த நாளும்
அவன் அதையே செய்தான்.

சில நாட்கள் கழித்து
அவனுடைய தங்கை
அவனைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள்.

ஒருநாள்
அவள் கேட்டாள்:

“அண்ணா,
தினமும் ஏன் தண்ணீர் வைக்கிறாய்?”

சிறுவன் சிரித்துக்கொண்டு,

“யாருக்காவது தேவைப்படலாம்.”

என்றான்.

அவள் எதுவும் சொல்லவில்லை.

மறுநாள் காலை

அவள் தானாகவே

அந்தப் பாத்திரத்தைப் பார்த்தாள்.

அதில் தண்ணீர் குறைவாக இருந்தது.

அவள் சமையலறைக்குச் சென்று

தண்ணீர் கொண்டு வந்து நிரப்பினாள்.

அண்ணன் அதை கவனித்தான்.

ஆனால்

எதுவும் சொல்லவில்லை.

அந்தச் சிறிய பழக்கம்

இப்போது

இன்னொருவரிடமும் சென்றிருந்தது.

நம் வாழ்க்கையிலும்

அப்படித்தான்.

ஒரு நல்ல செயல்

ஒருமுறை நடந்தால்

அது ஒரு நிகழ்வு.

அதே செயல்

மீண்டும் மீண்டும் நடந்தால்

அது ஒரு பழக்கம்.

அந்தப் பழக்கம்

மற்றொருவருக்கும் தெரியும்போது

அது ஒரு முன்னுதாரணமாக மாறலாம்.

வழிநடத்துதல் என்றால்
எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு
அறிவுரை சொல்வது அல்ல.

சில நேரங்களில்

**நாம் தொடர்ந்து செய்வதை
மற்றவர்கள் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதே
ஒரு வழிநடத்துதலாகிறது.**

நாம் பொறுப்புடன் நடப்பதை
ஒருவர் பார்க்கலாம்.

நாம் அமைதியாகப் பேசுவதை
ஒருவர் கவனிக்கலாம்.

நாம் தேவையில்லாததை
வீணாக்காமல் இருப்பதை
ஒருவர் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

நாம் மற்றவர்களுக்கு
இடம் கொடுப்பதை
ஒருவர் பின்பற்றலாம்.

அதனால்
நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும்
நம்மோடு முடிந்துவிடுவதில்லை.

சில செயல்கள்
மற்றொருவரின் பழக்கமாகவும் மாறலாம்.

அதனால்

**நல்ல மாற்றத்தைத் தொடங்குவது மட்டும் அல்ல;
அதைத் தொடர்ந்து வாழ்வதும் முக்கியம்.**

இன்று செய்த ஒரு சிறிய நல்ல செயல்
நாளையும் தொடரலாம்.

நாளை
அதை இன்னொருவரும் செய்யலாம்.

அப்படித் தொடர்ந்து செல்லும்போது
ஒரு சிறிய பழக்கம்
பலருடைய வாழ்க்கையில்
ஒரு மாற்றமாக மாறலாம்.

நாம் சொல்லும் வார்த்தைகளைக் காட்டிலும்
நாம் தொடர்ந்து வாழும் விதம்
சில நேரங்களில்
மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகக் கற்றுக்கொடுக்கும்.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 19 — பொறுப்பும் நம்பிக்கையும்

ஒருவரிடம் ஒரு வேலையை
ஒப்படைப்பது பொறுப்பு.

அந்த வேலையை
அவர் தன்னால் செய்ய முடியும்
என்று நம்பி
அவருக்கு இடம் கொடுப்பது நம்பிக்கை.

ஆனால்
அவர் நம் முறையில் செய்யவில்லை
என்றவுடனே தலையிடாமல்
சிறிது நேரம் காத்திருக்கத் தெரிந்திருப்பது
சுயக்கட்டுப்பாடு.

இந்த மூன்றும்
ஒன்றல்ல.

ஆனால்
வழிநடத்துதலில்
மூன்றிற்கும் இடம் இருக்கிறது.

ஒரு சிறிய அன்றாடக் காட்சி

ஒரு மாலை
ஒரு தாய் தன் மகனிடம் சொன்னார்:

“நாளைக்கு பள்ளிக்குத் தேவையான
புத்தகங்களையெல்லாம்
இன்றே பையில் எடுத்து வை.”

“சரி அம்மா.”

என்று சொல்லிவிட்டு
மகன் தன் வேலையைத் தொடங்கினான்.

சிறிது நேரம் கழித்து
தாய் பார்த்தபோது
இரண்டு புத்தகங்கள்
இன்னும் மேசையிலேயே இருந்தன.

அவர் உடனே
அவற்றை எடுத்துப் பையில் வைக்கவில்லை.

“எல்லா புத்தகங்களையும்
எடுத்துவிட்டாயா?”

என்று மட்டும் கேட்டார்.

மகன் மீண்டும் பார்த்தான்.

“அய்யோ...
இந்த இரண்டு புத்தகங்களை
எடுக்க மறந்துவிட்டேன்.”

என்று சொல்லி
அவற்றையும் பையில் வைத்தான்.

அம்மா சிரித்துக்கொண்டு,

“சரி.
இனிமேல் நீயே பார்த்துக்கோ.”

என்றார்.

அந்தச் சிறிய நிகழ்வில்
ஒரு முக்கியமான விஷயம் இருக்கிறது.

புத்தகங்களைத் தயார் செய்வது
மகனுடைய பொறுப்பு.

அவன் அதைத் தானாகச் செய்ய முடியும்
என்று நம்பியதால்
அம்மா அவனுக்குப் பதிலாக
அதைச் செய்யவில்லை.

அவன் மறந்தபோதும்
உடனே எல்லாவற்றையும் தானே செய்து விடாமல்
அவனுக்கே அதைச் சரிசெய்ய
வாய்ப்பு கொடுத்தார்.

அங்கே
நம்பிக்கையுடன்
சுயக்கட்டுப்பாடும் இருந்தது.

சில நேரங்களில்
நமக்கு ஒரு எண்ணம் வரலாம்:

“நான் செய்தால்தான் சரியாக இருக்கும்.”

“அவர் என் முறையில்தான் செய்ய வேண்டும்.”

“இப்போதே நான் தலையிட வேண்டும்.”

ஆனால்
எல்லாவற்றையும் நம் விருப்பப்படி
நடத்த வேண்டியதில்லை.

ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய இடத்தில்
அவருக்கே முயற்சி செய்ய
இடம் கொடுக்கலாம்.

சிரமம் ஏற்பட்டால்
தேவையான இடத்தில் வழிகாட்டலாம்.

தவறு ஏற்பட்டால்
அதைப் பற்றி பேசலாம்.

ஆனால்
அவர் செய்ய வேண்டிய வேலையை
ஒவ்வொரு முறையும்
நாமே செய்துவிட வேண்டியதில்லை.

இதுபோன்றதே
வேலை செய்யும் இடத்திலும் நடக்கலாம்.

ஒரு மேலாளர்
ஒருவரிடம் ஒரு பணியை ஒப்படைக்கிறார்.

அது பொறுப்பு.

அந்தப் பணியை
அவர் தன்னுடைய முறையில்
செய்ய முடியும் என்று நம்பி

ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்திலும்
தலையிடாமல் இருப்பது நம்பிக்கை.

அவர் எதிர்பார்த்த விதத்தில்
செய்யாமல் இருந்தாலும்
உடனே வேலையை அவரிடமிருந்து
பறித்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது
சுயக்கட்டுப்பாடு.

தேவையான நேரத்தில்
வழிகாட்டலாம்.

தேவையான நேரத்தில்
கேள்வி கேட்கலாம்.

தேவையான நேரத்தில்
திருத்தமும் சொல்லலாம்.

ஆனால்
அவர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய இடத்தை
அவரிடமிருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதும்
வழிநடத்துதலின் ஒரு பகுதிதான்.

அதனால்

பொறுப்பு —

“இந்த வேலையை நீ செய்ய வேண்டும்.”

நம்பிக்கை —

“இந்த வேலையை நீ செய்ய முடியும்
என்று நான் நம்புகிறேன்.”

சுயக்கட்டுப்பாடு —

“நீ என் முறையில் செய்யவில்லை என்றாலும்,
தேவையான நேரம் வரும் வரை
நான் உடனே தலையிடமாட்டேன்.”

இந்த மூன்றும் சேர்ந்தால்
வழிநடத்துதல்
மற்றவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதிலிருந்து
அவர்களை வளர்க்கும் நிலைக்கு மாறுகிறது.

ஒருவருக்கு பொறுப்பு கொடுக்கும்போது
அவருக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

அவர்மீது நம்பிக்கை வைக்கும்போது
அவருக்குள் தன்னம்பிக்கை வளரலாம்.

நாம் தேவையில்லாமல் தலையிடாமல் இருக்கும்போது
அவர் தன்னுடைய முறையில்
கற்றுக்கொள்ளும் இடம் கிடைக்கிறது.

அங்கேதான்
வழிநடத்துதல்
மற்றவர்களுக்காக எல்லாவற்றையும் செய்வதைத் தாண்டி,

அவர்களால் செய்ய முடியும் என்று நம்பி,
தேவையான இடத்தில் வழிகாட்டி,
தேவையில்லாத இடத்தில்
பின்னால் நிற்கத் தெரிந்திருப்பதாகிறது.

விழிப்பு தொடர்கிறது...

அத்தியாயம் 20 — இங்கிருந்து தொடரும் பயணம்

இந்தப் பயணத்தில்
நாம் பல விஷயங்களைப் பார்த்தோம்.

ஒன்றாக இருப்பது.

வேறுபாடுகளுடன் வாழ்வது.

நம்மை நாமே கையாள்வது.

பொறுப்பை உணர்வது.

மற்றவர்களை நம்புவது.

தேவையான நேரத்தில்
வழிகாட்டுவது.

இவை அனைத்தும்
இறுதியில்
ஒரே கேள்வியிடம் வந்து நிற்கின்றன:

“நாம் எப்படி வாழ்கிறோம்?”

நாம் வாழும் விதம்
நம்மோடு மட்டும் முடிவதில்லை.

அது
நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும்
தொடுகிறது.

ஒருவரை மதிப்பது.

தன்னுடைய பொறுப்பைச் செய்வது.

கோபத்தில் சிறிது நேரம் நிற்பது.

மற்றொருவருக்கும்
வாய்ப்பு கொடுப்பது.

இப்படிப்பட்ட சிறிய செயல்களே
மெதுவாக
நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகின்றன.

அவற்றைத் தொடர்ந்து வாழும்போது
நம்மைப் பார்த்து
நமக்குப் பிறகு வருபவர்களும்
ஏதாவது ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து
எல்லாவற்றையும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை.

**ஒரு நல்ல எண்ணத்தை மட்டும்
உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

அதை உங்கள் வாழ்க்கையில்
ஒருமுறை வாழ்ந்து பாருங்கள்.**

அதுவே
இந்தப் பயணத்தின்
மிகச் சிறிய,
ஆனால் உண்மையான
தொடர்ச்சியாக இருக்கலாம்.

இந்தப் புத்தகம் இங்கே முடிகிறது.

நன்றி.

