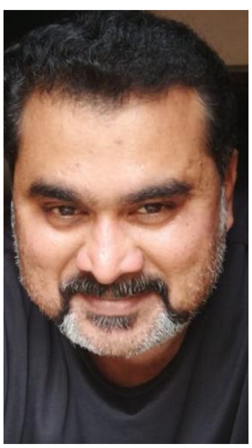
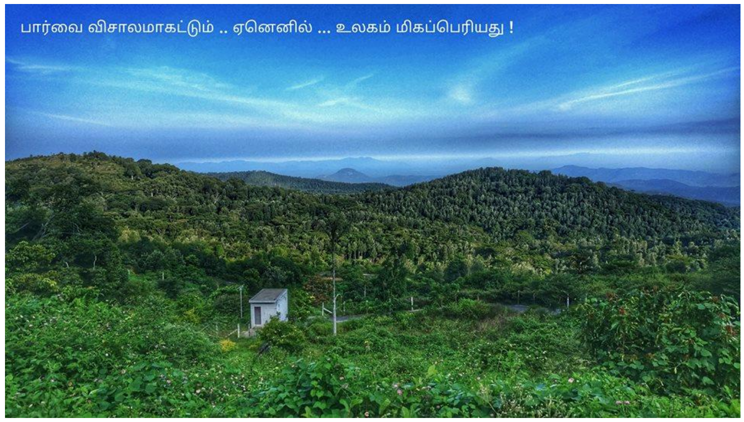
பேசும் பாதங்கள்

PART - II



Jayasekaran Zen

Compiled by – Anuthama



September 13th

53050 / 14006 :

எம்மை நோக்கி சில கேள்விகள் :
பதில்கள் உடனுக்குடன்.

1. 10 K ஏதாவது உணவினை பரிந்துரை செய்கிறதா ?

நேரிடையான பதில். இல்லை. எந்த உணவையும் 10K பரிந்துரை செய்யவில்லை. உணவு உங்களின் சுதந்திரம். இங்கே நாம் கவனிப்பது 10000 steps மட்டும். Paleo / Non Paleo / Warrior / Keto / Common Man Diet / கஞ்சி சாதம் / வெறும் நீர் ... .. எதுவும் உங்களின் சுதந்திரம். 10K admin - ஆகிய நாங்கள் எங்களின் உலகில் follow செய்வதை கூட இங்கு சொல்லவோ கட்டாயப்படுத்தவோ விரும்பவில்லை. ஆனால் .. உதவி என்று கேட்டால், அதற்கான specialist களை நிச்சயம் கை காட்டுவோம். எங்களின் கவனம் 10 K வில் மட்டும்.

2. நிறைய குழுக்கள் வருகின்றனவே ?

அனைத்திலும் இணையுங்கள். உங்களின் நடையை அனைத்து குழுக்களிலும் பதியுங்கள். பல குழுக்களில் நீங்கள் இடும் பதிவு இன்னும் பல பேரை inspire செய்யக்கூடும். நாம் நடப்பதால் / ஓடுவதால் /

ஸ்லாகிப்பதால் / இன்னும் நான்கு பேர் நடக்க / ஓட / ஸ்லாகிக்க ஆரம்பிப்பதை விட மகிழ்வு என்ன இருக்க முடியும் ? வழி என்னவாக இருந்தால் என்ன ? கோவிலை அடைவோம்.

3. போட்டி போட்டு ஓடுவது போல தெரிகிறதே ?

Personal Best என்று ஒரு term உபயோகிகிறோம். அதற்கு அர்த்தம் உங்களை நீங்கள் Beat செய்வது. மற்றவரை அல்ல. வாழ்க்கையிலும், வியாபாரத்திலும், Personal Best ஐ அடைய யோசிப்பவர்கள் .. மழை வெயில் புயல் இரவு பகல் .. என்றெல்லாம் யோசிப்பதில்லை. அவர்களின் உலகில் அவர்களே .. அவர்களை தோற்கடிக்கும் ராஜாக்களாக. அப்படியே இங்கும்.

4. 10K பதிவுகளின் speciality என்ன ?

10K வின் வளர்ச்சிக்கான பதிவுகளை " சுதந்திரமாக " இங்கு பதிய முடியும். நடை சார்ந்த மனிதர்கள், காட்சிகள், நிகழ்வுகள், புகைப்படங்கள், ரசிக்கும் பாடல் .. என்று உங்களின் பதிவுகள் இங்கு அழகாக நடமாடும். (10 K வளர்ச்சிக்கான பதிவுகள் மட்டும். விவாதங்களுக்கு இங்கு இடமில்லை. இங்கு 22 மணி நேரம் மட்டுமே ஒரு நாளைக்கு)

#இதுஅவரவர்களின்call
#இதுஅவரவர்களின்கால்

5. யாருக்கும் யாரும் எதுவும் சொல்ல வேண்டியதில்லையா ?

வேண்டியதில்லை. கேட்டால் சொல்லுங்கள். கேட்கவே இல்லை எனில், கேட்க தயாராகவே
இல்லை எனில் .. சொல்வதில் என்ன பயன் ? 10000 steps நடந்து .. பதிந்து, அப்படி பதிந்த பலரை, விரும்பினால் பாராட்டிவிட்டு .. நல் உறக்கம் நோக்கி பயணியுங்கள். வாழ்க்கை ஒவ்வொரு நாளும் அழகானது.

(எல்லாம் சரி. என் நேரம் கவனித்தீர்களா ? 78 steps / minute. ஆம். Real Slogging. மூன்று மணி நேர Endurance Factor. வியர்த்து, அசந்து.. ஆனால் வலியில்லாமல். SLogging போல் ஒரு அழகான உலகம் உண்டோ !?)

September 14th

53050 / 14460 :

ஈரோடு. அதிகாலை. சம்பத் நகர் முதல் பிரதான சாலை முதல் வருவாய்த்துறை அலுவலகம் வரை. (ஈரோட்டில் slogging கற்றுக்கொள்ள நினைப்பவர்கள், காலை 05 மணி முதல் 07 மணி வரை என்னை சந்திக்கலாம். 19 ஆம் தேதி வரை இங்கு இருப்பேன். சந்திப்போம். Slog குவோம்.)
இரண்டு மணி நேரத்தை அதுக்கு கொடுத்துவிட்டால், 22 மணி நேரம் அழகான வாழ்க்கையை சிரித்த முகத்துடன் அனுபவிக்க முடியும். 14460 steps. 2 மணி நேரம் 10 நிமிடம். 111 steps / Minute. SLogging இல் எப்படி beat

செய்வது ? 14460 steps - 2 மணி நேரம் 11 நிமிடம் செய்தால் என்னை நான் தோற்கடிக்கிறேன் என்று பொருள்.

புகைப்படம் 02 :

சூரிய உதயம் என்பது வாழ்வின் மிகச்சிறந்த வரங்களில் ஒன்று. ஏதோ ஒரு நம்பிக்கையை அது கதிர்களாய் எழுப்புகிறது. வெளிச்சம் எப்பொதுமே நம்பிக்கையின் அடையாளமாய் இருக்கிறது. அறிவியல் காரணங்கள் ஒரு புறம். ஆனால் .. என்னை பொறுத்தவரை .. சூரிய உதயம் காணும் நாட்களில் எனக்குள் ஒரு பெருங்கூடை sunlight உற்சாகம் பிறப்பதை கவனிக்கிறேன்.

புகைப்படம் 03 :

உங்களை அணியுங்கள். முகமூடிகளை கழட்டி எறியுங்கள். முடியுமா ? என்று ஒரு கேள்வி எழுகிறதா ?. அனைத்து முடியாத காரியங்களும் " முடியுமா ? " என்ற கேள்விகளுடன் தான் எழும்புகின்றன. உங்களை அணிகிறேன் பேர்வழி என்று எதையாவது குழப்பி கொள்ளாதீர்கள். உள்ளொன்று வைத்து புறமொன்று பேசா .. ஞாபகம் இருக்கட்டும்.

புகைப்படம் 04 :

விவேகானந்தரின் " நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய் " என்பதை College Bhawan coffee house இல் பார்த்தேன். "ஒரு புகைப்படம் எடுத்துக்கொள்ளட்டுமா ? " என்று கேட்டவுடன் என்னை ஒரு கணம் முகம் கவனித்து, நகைத்து, எடுத்துக்கொள்ள சொன்னார். இதை போல .. விவேகானந்தர் சொன்னவைகளில் என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

" நீ இருக்கும் வரை மரணம் வரப்போவதில்லை. மரணம் வரும்போது நீ இருக்கபோவதில்லை. பின் ஏன் உனக்கு மரணம் பற்றி பயம் ? "

February யில் விபத்து ஒன்று எனக்கு நடந்த போது, எழுந்து கண் விழித்து பார்த்த போது நினைவில் வந்த வரி. பயம் என்று ஒன்று இல்லாமல் .. எழுந்து நின்ற நிமிடங்கள் அவை. சிறு வயதில் விவேகானந்தர் படித்து விடுவது நல்லது என்பது என் பார்வை !

இன்று பயிற்சி வகுப்பு இன்னும் சில நிமிடங்களில் ஆரம்பித்துவிடும். என் வாழ்க்கையை நினைத்துப்பார்க்கிறேன். மென் ஓட்டம், எழுத்து, பயணம், புகைப்படம், புத்தகம், பயிற்சி வகுப்புகள், மனிதர்களை படித்தல் ... என்று ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இணைக்காமல் செல்லும் இரயில் பெட்டிகள் போல்.. என்னுடன் பயணிக்கின்றன. கனவு காண் என்று சொல்வார்கள்.

நான் என் கனவுகளை வாழ்கிறேன். இதற்காக நான் இழந்தவை ஏராளம். ஆனால் .. Worthy இழப்புகள் அவை.

உங்கள் கனவுகளை நீங்கள் வாழ்கிறீர்களா ?

September 15th

53050 / 14164 :

14164 / 126 minutes - 112 / Minute. தொடர் மென் ஓட்டம். அழகாய். நனைந்து.

ஆக .. இன்று இரண்டு மணி நேரம் கொடுத்தாயிற்று. மழையில். " முதல் மழை எனை நனைத்ததே " - ஹாரிஸ் பாடலுடன்.

மழையில் நடப்பது/ ஓடுவது / Slog ப்பது ஒரு சுக அனுபவம். தலையில் துளி ஆசீர்வாதங்களுடன், உச்சந்தலை முதலில் நனைந்து, காது குளிர்ந்து, நெற்றியில் வழிந்து, கன்னம் நனைத்து, தாடை வழி கீழே விழும் துளிகளை மார்பு ஆடை தாங்கி .. நெஞ்சம் குளிரும் தருணங்கள் உணரக் கிடைக்காதவை. மழை கண்டால் எனக்கு எப்போதுமே மனம் மகிழும். உடன் சென்று கலக்க தோன்றும். இன்றும். மென் ஓட்டத்துடன்.

" பெயரே தெரியாத பறவை அழைத்ததே "... பறவை நம்மை அழைக்கும் அனுபவம் எப்படி இருக்கும் ? " வா பறந்து விட்டு வருவோம் " என்று அழைத்தால் முதல் ஆளாய் நான் பறக்கக்கூடும். வான் வெளியில் இருந்து பார்க்கும் பார்வை என்பது புது கோணம் மட்டும் அல்ல. பிரச்சினைகளில் இருந்து " தள்ளி நின்று " பார்த்தலும் ! பெயரே தெரியாத பறவை ... ஒன்று அழைத்தால்... ? உண்மையில் பறவைகளுக்கு பெயர் இல்லை. பெயர் இல்லாததால் தான் அவை " தன்னை காட்டிக்கொள்ளாமல் " பயணிக்க முடிகின்றன. ஆக .. பெயர் தெரியாத பறவை அழைப்பது நன்றே. பெயர் தெரியா மனிதனாய் வாழ்வதும் மனதில் ஒரு ஒட்டமாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இருந்த தடம் இன்றி அழிய வேண்டும்.

" என் வாசலில் நேற்று உன் வாசனை
நீ நின்ற இடம் என்று உணர்ந்தேன் "

சில பொழுதுகளை நினைவுக்கு கொண்டு வரும்போது அதோடு " மணம் சார் " நினைவுகளும். 5 sense களில் மணமும் நம்மை ஒரே நொடியில் பழைய நினைவுகளுக்கு இட்டு செல்ல முடியும். அகமதாபாத்தில் .. ADidas இல் வாங்கி, எனக்கு present ஆக அளிக்கப்பட்ட Perfume ஒன்றின் மணம் இப்போதும், இன்னும், அந்த நட்பின் நினைவுகளை சுமக்கிறது. Something special. Something unique.

" கைய்யை மீறும் ஒரு குடையாய்
காற்றோடு தான் நானும் பறந்தேன் "

இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு உண்டா ? மழையின் போது, அடிக்கும் எதிர்க்காற்றில், கையை மீறும் குடையை அடக்க நினைக்கும் மனித behaviors வித்தியாசமானது. காற்றுக்கும், தன் ஆளுமைக்குமான அந்த போரில் ஒரு நாளும் மனிதன் தோற்றதில்லை. எப்படியும் குடை கையில். குடையை கைக்குள் கொண்டு வந்தவுடன் வானம் பார்த்து சிரிக்கும் மனிதனை போனால் போகிறதென்று மன்னித்து நகர்கிறதே காற்று... அங்கே இருக்கிறது நம் கற்றலின் அடுத்த வடிவம்.

" உயிரின் உள்ளே உந்தன் நெருக்கம்
இறந்தாலுமே என்றும் இருக்கும்
நான் இறந்தாலுமே என்றும் இருக்கும் "

சிலர் நம்முடன் வருவர். இறக்கும் வரை அவர்களின் presence நம்முடன் இருக்கும். அவர்களை பற்றி நாம் வெளியே சொல்வதில்லை. சொல்லவும் தேவை இல்லை. அங்கு நெருக்கம் என்பது உடல் சார்ந்தது அல்ல. (உடல் சார் நெருக்கங்கள் நீண்ட நாட்கள் வருவதில்லை !). அந்த நெருக்கம் புரிதலின் முனகல் அடையாளம். அந்த முனகலில் கேட்கும் பெயர் எல்லோருக்கும் கேட்'காது'. இந்த நெருக்கத்தை புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பதை விட முட்டாள்தனம் ஒன்று இருக்க வாய்ப்பில்லை. சில கவிதைகளை அப்படியே ரசிப்பது நல்லது - விளக்கங்கள் எழுதாமல். கேட்காமல். யாருக்கு, எப்போது, ஏன்.. என்பதெல்லாம் கவிதையின் வேரை அறுக்க நினைக்கும் முயற்சி. அப்படி ஒரு கவிதை இங்கு .. ஆம். நான் எழுதியதுவே.

" நகங்களை வெட்டி
முனைகளை சரி செய்கிறேன் ..
ஞாபகக் குரல்வளையில்
உன் நினைவுகளுடன்
சர்வ ஜாக்கிரதயாய் .... "

September 16th

53050 / 11229 :

அழகான காலை. மிக மெதுவான slogging. 13 நிமிடத்தில் வியர்த்து கொட்ட ஆரம்பித்தது. முடிக்கும்போது உடல் வலியற்று .. ஆனால் அழகான அசதியுடன்.

Slogging இல் சில கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள். (புதியவர்கள் நிறைய வருகை. ஆகையால் மீண்டும் சொல்ல இயல்கிறேன்)

1. தலை நேராக, இலேசாக வான் நோக்கி பார்த்த வண்ணம். இப்படி நீங்கள் ஆரம்பித்தாலும் கொஞ்ச நேரத்தில் தலை தானாகவே கீழே வந்துவிடும். அப்போது மீண்டும் Conscious ஆக .. மேல் நோக்கி வைத்தல் முக்கியம்.

2. தோள்பட்டை, கைகள், இடுப்பு பகுதி .. ஆகிய மூன்றும் இடம் வலமாக .. ஒரு Rhythm மில். கிட்டதட்ட குத்துச்சண்டை வீரரின் அசைவை போல.

3. முகம் சிரித்த வண்ணம். முகத்தில் சிரிப்பு மறைய ஆரம்பித்தால் .. வேகம் கூடுகிறது, அல்லது வலி வருகிறது என்று பொருள்.

4. கால் பாதம், முழுமையாக, தட்டையாக, மெதுவாக பூமியில் பதியட்டும்.

5. மேல் மூச்சு, கீழ் மூச்சு வாங்காமல் .. ஒரே சீரான மூச்சு வாங்கலை .. வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. Warm Up exercise / Relaxation exercise .. மிக முக்கியம்.

7. வலி எப்போது தோன்றினாலும் .. மென் ஓட்டத்தை நிறுத்தி ஓய்வுக்கு செல்லலாம்.

8. வலியற்ற இயக்கத்தில் தூரம் கவலை இல்லை. 53050 steps நான் முடிக்கும்போது .. துளியும் வலியில்லை. (அசதி இருக்கும். வலி இருக்காது !)

9. மிகவும் அதிக உயரம் குதிக்க வேண்டாம். அதேபோல் குதித்தல் இல்லாமல் நடக்கவும் வேண்டாம். இரண்டுக்கும் இடையில் மென் குதித்தலில், ஒரு elastic குதித்தல் action இல் மென் ஓட்டம் அமையலாம்.

10. Glucose, Chocolate, Tablets, water ..அவரவர் விருப்பம் - தேவைக்கு ஏற்ப.

11. ஓட்டத்திற்கு முன் தண்ணீர் குடிப்பது .. நன்மை. பின் .. கொஞ்சம் cool down செய்து தண்ணீர் குடிப்பது நன்மை.

12. 10000 steps அல்லது 10 Km மென் ஓட்டம் ஓடிய பின்பும் வலி இல்லை எனில் .. சரியாக செய்திருக்கிறீர்கள் என உணரலாம்.

13. பாடல்கள், TED Talks, சிறந்த பேச்சுகள், Audio Files ... கேட்டுக்கொண்டே பயணிப்பது அவரவர் choice.

14. வாகனங்கள் நம் கண்ணுக்கு எதிரே வருமாறு .. சாலையின் வலது புறம் நடத்தல் நன்மை.

15. பெண்கள் பாதுகாப்புடன் நடப்பது நன்மை. (குறிப்பாக இந்தியாவில்). 10 நிமிடத்தில் ஆட்டோவில் வந்துவிடலாம் என்கிற அளவு circle best எனப் படுகிறது எனக்கு.

16. பெண்கள் .. தங்க நகைகள் அணிவதை கூடுமான அளவு தவிர்த்தல் நலம். (Chain Snatching .. இப்போதைய குற்ற trend)

17. பெண்கள் ... Google map இல் share செய்து நடப்பதும் நன்மையே.

18. மயக்கம் தலைசுற்றல் போன்றவை இருப்பின் முதலில் message ஒன்றை அனுப்பிவிட்டு காத்திருத்தல் நலம்.

19. 50000 60000 70000 என்ற முயற்சிகளை எடுப்பவர்கள் அதற்கான risk ஐ உணர்ந்து செய்பவர்கள். அவர்களை பார்த்து நாம் அப்படி செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்களால் முடிந்த ... என்ற ஒரு வாக்கியம் மனதில் இருக்கட்டும். அப்படி அதிக உயரங்கள் நடப்பவர்கள், ஓரிரு நாட்களில் அல்லது ஒரு வாரத்தில் .. பழைய எண்ணிக்கைக்கு வந்துவிடுவர். உடலின் இயல்பு அது. எனவே பதட்டம் வேண்டியதில்லை.

(இங்கே கிரீடங்கள் எதற்காகவும் வழங்கப்படவில்லை. நாம் எந்த நாட்டின் அரசரும் அரசியும் இல்லை !)

20. 1 அடி அதிகம் செய்தாலும் #personalbest தான் என்பது மனதில் இருக்கட்டும்.

(மென் ஓட்டம் பற்றிய தகவல்கள் தொடரும் ...)

September 17th

53050 / 17564 :

அழகான காலைப்பொழுது. சூரியன் வராது மேகங்களை அனுப்பிவைக்க, மேகங்களும் தூறல்களை கொஞ்சம் அனுப்பின. மெதுவான ஓட்டம் ஒரு தியானம். அதுவும் தூறல்களுக்கு நடுவில் ஆசீர்வாத தியானம். தலையில் விழும் தூறல் கொடுக்கும் "சில்" உணர்வுகள் ... உடலின் மெது இயக்கத்தில் கலக்க.. வாஹ் பொழுது ஆரம்பமானது.

பூ விற்கும் சிரித்த முக அம்மா, என்னை பார்த்து ஸ்நேக சிரிப்பு ஒன்றை கொடுத்து பூக்களை கோர்க்க ஆரம்பித்தார்.

" தம்பி .. எவ்வளவு தூரம் ஓடறீங்க ? "

" கொஞ்ச தூரம் "

மீண்டும் சிரித்தார். உலகம் கவனிக்கிறது. எது செய்தாலும் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. செய்யவில்லை என்றாலும்.

நடந்து சென்றவர்கள் என்னை கடந்து கொண்டே இருந்தார்கள். இந்த #slogging இல் ஒரு Challenge உண்டு. நாம் மெதுவாக பயணிப்போம். நடப்பவர்கள், ஓடுபவர்கள், நம்மை கடந்து செல்லும்போது ... நமக்குள் ஒரு கேள்வி எழும். ஆனால் .. அதே மனிதர்கள் ஓரிடத்தில் மூச்சு வாங்கி நிற்கும்போது, சராசரி மூச்சில் .. நாம் அவர்களை கடக்கும்போது நம் முகத்தில் ஒரு மென் சிரிப்பும், அவர்கள் முகத்தில் ஒரு ஆணவ தோல்வியும் தெரியும். அங்கே நிற்கிறது #slogging

திரும்பி வரும்போது security கேட்டார்...

" பெருந்துறை க்கே போய்ட்டீங்களா ? "

சிரித்தேன்.

" என்னடா மூணு மணி நேரமா ஆளை காணோம்னு பயந்திட்டேன் " என்று சிரித்து கொண்டே சொன்னார்.

" அது ... hotel இல் யார் யாரோ வந்து தங்குகிறார்கள். கட்சி ஆட்கள் .. இரவெல்லாம் குடித்து விட்டு கும்மாளமாக இருக்கும். ஆனால் .. காலை 05 மணிக்கு எழுந்து ஓடும் மனிதர்களை நான் பார்த்ததில்லை. அதான் பயந்திட்டேன். காபி சாப்டீங்களா ?. "

" சாப்பிட்டேன் " என்று சிரித்து விட்டு .. அறைக்கு வந்தேன்.

நாம் காணவில்லை என்றால் வருத்தப்பட காத்திருக்கும் "யாரோ " க்களால் ஆகிறது இந்த அழகான உலகு !

September 18th

53050 / 16014 :

June 19 ஆம் தேதி ஆரம்பித்த 10000 steps ஓட்டம் இன்று 90 ஆவது நாளை நோக்கி. 90 நாட்களில் 7 முறை ... 30 / 40 / 50 plus செய்திருப்பேன். மீத 83 நாட்கள் 10 plus. Consistency யில் கவனம் இருக்க வேண்டும் என்பதே நோக்கம். ஆனாலும் Personal Best இல் கவனம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். விரைவில் இன்னொரு Personal Best வரும்.

#slogging இல் ... ஒரு முக்கிய விஷயம் ... மூச்சினை, மேல் மூச்சு, கீழ் மூச்சு என்று இல்லாமல் .. horizontal ஆக சரியாக வைத்திருத்தல். அப்படி வைத்திருத்தலில் நான் கடைப்பிடிக்கும் விடயம் ஒன்றினை இங்கே பகிர்கிறேன்.

மூச்சினை உள்ளே இழுக்கும்போது ..

" I am alive " " நான் உயிரோடு இருக்கிறேன் " என்ற internal Dialogue என்னுள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். Becoming Conscious - என்று சொல்வார்கள். " நான் உயிரோடு இருப்பேன் " என்பது future statement. " இருக்கிறேன் " என்பது

present statement. அப்படி சொல்லும்போது .. " நமக்குள் எழும்பும் ஒரு அலைவரிசை நம்மை Balance ஆக வைக்கும். நாள் முழுதும்.

மூச்சினை வெளியே விடும்போது ...

" Am smiling " " நான் சிரிக்கிறேன் " என்ற inetrnal dialogue என்னுள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். சிரிப்பின் வேர் அங்கே ஆரம்பம். சொல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் சிரிப்பை ஞாபகப்படுத்தும் Consciousness ... அதை permanent ஆக வைக்கும் விதத்தை பழக்கும். ஒரு கட்டத்தில் சிரிப்பு நம்முடன், உதடுகளுடன் .. பழகிய ஒன்றாக பயணிக்கும்.

10000 முறை சொல்ல முடிந்தால் உங்களின் #slogging தியான நிலைக்கு செல்கிறது. 5000 முறை சொல்ல முடிந்தால் யதார்த்த நிலை. 500 முறை சொல்ல முடிந்தால் ஆரம்ப நிலை. 50 முறை சொல்ல முடிந்தால் .. உள்ளே யார் மேலேயோ இன்னும் நிறைய கோபம் இருக்கு என்று அர்த்தம். 😊☺□😊☺□😊☺□.

#slogging ஒரு " Living in Present " இன் இன்னொரு வடிவம். ஒரு கட்டத்தில் " எதையும் கடந்து போகும் " மனநிலையை #slogging ம் .. "Living in Present " மனநிலையையும், " Finding Personal Best " மனநிலையையும் .. அது அழகாக வரவைக்கும். அப்போது கிடைக்கும் Rhythm in Body - ஒரு Divine feel.

எப்போது அனுபவிக்க போகிறீர்கள் அதை ? அல்லது .. ஏற்கெனவே அனுபவிக்கிறீர்களா ?

#10Kslogging
#10K
#personalbest
#zenwriting
#livinginpresent

September 19th - I

53050 / 30168 :

#slogging

Erode - KanchiKovil

எண்ணிக்கையில் உயரம் என்பதை விட, புது இடங்களை நோக்கி பயணித்தல் #personalbest ன் அடுத்த நிலையாக இருக்க கூடும். ஈரோடு - காஞ்சிக்கோவில் இன்றைய புதிய பார்வைகள் நிறைந்த மென் ஓட்டம்.

06 மணிக்கு துவங்கிய மென் ஓட்டம், நசியனூர் வழியாக, காஞ்சிக்கோவிலை அடையும்போது ... மணி 10:30. வெய்யில் தன் அலைவரிசையை அதிகமாக்க .. போதும் என்று முடிவெடுத்து திரும்பினேன். இயற்கையை மதிப்பது நல்லது.

இந்த சாலையின் இருபுறமும் பசுமை நிறை வயல்கள், யதார்த்த மனிதர்கள், பள்ளி மாணவர்கள், கல்லூரி மாணவ, மாணவிகள், காய்கறி வியாபாரம், பால் பண்ணை, சிறு தேநீர் கடைகள், மரம் கீழ் இளநீர், மரம் ஏறும் வயதானவர், ஓடைகள், கால்வாய்கள், கரை நிற்கும் மரம், மர நிழல் தாங்கும் வயல் ... என்ன ஒரு அழகான சாலை இது !!

மூன்று லிட்டர் தண்ணீர், இரண்டு இளநீர் .. போதுமானதாக இருந்தது மொத்த மென் ஓட்டத்திற்கும். இளநீர் விற்பவர் கேட்டார் ...

" எங்கேர்ந்து ? "

" ஈரோடு "

சிரித்தார்.

" தண்ணீராகவே தருகிறேன். உடலுக்கு நல்லது "

சொல்லாமல் நம்மை புரிந்துகொள்ளும் "யாரோ "க்கள் அவ்வளவு அழகானவர்கள்.

வழியில் பள்ளிக்கு காத்திருந்த சிறு குழந்தை சொன்னது ..

" Uncle .. நல்லா வேகமா ஒடுங்க "

சிரித்தேன்.

அடுத்த தலைமுறையிடம் இப்போதே " வேகம் " என்னும் Coding நடந்திருப்பதை கவனிக்கிறேன்.

காலையில் Gokulakrishnan Shanmuganathan என்னுடன் கொஞ்ச நேரம் இணைந்து மென்னோட்டம் ஓடினார். அவர் பரிந்துரைத்த சாலை இது. அவருக்கு எம் நன்றிகள்.

வியாபார சந்திப்பு நிமித்தம் ஒரு சிறு பயணம் இப்போது. #slogging சென்ற அதே பாதையில் மீண்டும் பயணிப்பது ஒரு தனி சுகம். தன் வரையறைக்குட்பட்ட ராஜாங்கத்தில், தேரில் பவனி வருவது 'போன்ற' சுகம் அது. நடந்த பாதைகள் நம் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதுபோல் ஒரு நினைவு.

தலையில் புல்கட்டை சுமந்துகொண்டு சென்ற பெண் கேட்டார் ..

" தம்பி வெயில் ஏறுதே .. இப்போ ஓடணுமா ? "

" கூடாது. ஆனா நீங்க அதே வெயில்ல இப்படி புல்லுகட்டையும் வச்சுக்கிட்டு மெதுவா ஓடறீங்களே ? "

" வேற வழியில்ல எனுக்கு. நீங்க திரும்பி போங்க தம்பி. வெயில் பொல்லாதது "

சிரித்து சரி என்றேன்.

இந்த " யாரோ " மனிதர்களின் அன்பிற்காகவே #newrouteslogging செய்ய வேண்டும். எவ்வளவு அழகானது மனிதம். வாழ்க்கையும் !

Yes. Life is Beautiful.

#10K
#erodekanchikovil
#ஈரோடுகாஞ்சிக்கோவில்

September 19th - II

55111 / 53050 :

#personalbest
#slogging

91 ஆவது நாள் இன்று. நான்காவது முறையாக இன்று Personal Best. காலையில் ஈரோடு - காஞ்சிக்கோவில் முடித்து, வியாபார சந்திப்புக்கள் முடிந்து, பின் கிடைத்த நேரத்தில் மீண்டும் Slogging செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

முதல் 50860 Steps 08 hours 08 minutes. /
38.1 Kms

இரண்டாம் 52035 Steps 09 hours 05 minutes. /
35.2 Kms

மூன்றாம் 53050 Steps 08 hours 15 minutes. / 40.1 Kms

நான்காம் 55111 Steps 08 hours 34 minutes. / 42.1 kms

சரி .. ஏன் இப்படி slogging செய்ய வேண்டும் ? அதிக எண்ணிக்கை நோக்கியதா இந்த மாதிரி முயற்சிகள்?

அதற்கு பதில் இரண்டு.

1. ஆம். 2. இல்லை.

1. ஆம். என் Personal Best ஐ நான் beat செய்யும்போது (கவனியுங்கள் .. யாருடயதையோ அல்ல, என்னுடையதை !) கிடைக்கும் ஒரு நிறைவுக்கு ஈடு இணை உண்டா என்ன ?

2. இல்லை. 10000 தினசரி செய்ய வேண்டிய commitment க்கு முன், 30000, 40000, 50000 செய்து பார்க்கும்போது .. 10000 தினசரி ஓடுவது ஒரு சராசரி நிகழ்வாக மாறும். சிறிய கோட்டிற்கு பக்கத்தில், பெரிய கோடு நிகழ்வு தான்.

அறைக்கு வந்து shower இன் கீழ் நிற்க .. பூவாய் தெளித்த நீரில், உப்பு பூத்த வியர்வை உடல் தன்னை கழுவி நின்றது. ஒரு முயற்சியை செய்து, நினைத்ததை அடைந்தபின் எடுக்கும் ஒரு குளியல் இருக்கிறதே .. அதை போல ஒரு குளியல் இருக்க முடியுமா என்ன ?

இன்று 55000 தொடும்போது .. Headphone இல் பாடிய பாடல்..
" முதற்கனவே முதற்கானவே .. மறுபடி ஏன் வந்தாய் ? நீ மறுபடி ஏன் வந்தாய் ? "
என் Fav. பாம்பே ஜெயஸ்ரீ யின் ... ஈரத் தொண்டையில் தேன் வைத்த குரல். எச்சில் ஊற ஊற கேட்க தோன்றும் அந்த குரலை ..

" நிலா வரும் நேரம் .. நட்சத்திரம் தேவை இல்லை " .. என்று Personal Best achieve செய்த பின் கேட்பதை விட ஒரு சுகம் என்ன இருக்க முடியும் ?

" உள்ளதுக்குள் விளக்கணைத்து தூங்கும் காதல் எழுப்புவாய் " ..

நமக்கு பிடித்த ஒன்றை, நமக்கு பிடித்த பாடலுடன், நமக்கு பிடித்த நேரத்தில், நமக்கு பிடித்த தனிமையுடன், நினைவுகளுடன், நிகழ் கால யதார்த்ததுடன் கேட்டால் ...ரசித்தால்.. உணர்ந்தால்... அதற்கு பெயர் என்னவாக இருக்க முடியும் ?

ஒரே பெயர் தான். ஆம். தவம்.

#10K
#ErodeKanchikovil
#ஈரோடுகாஞ்சிக்கோவில்

September 20th

55111/11092 :

#slogging
#nextdayofpersonalbest

நேற்றுதான் 55111 steps ஸ்லாகினேன். இன்று காலை 10000 முடியுமா ? என்று எனக்கு கேள்வியே இல்லை. ஆனால் நம்மில் பலருக்கு இந்த கேள்வி உண்டு. ஒழுங்காக slog செய்து இருந்தால் .. மறுநாள் 10000 எல்லாம் ஒரு விடயமே இல்லை.

முடித்துவிட்டு திரும்பிய போது shaving செய்ய எண்ணி முதலில் ஒரு கடைக்குள் நுழைந்தேன். அவருக்கு என்ன பிரச்சினையோ தெரியவில்லை.

" இன்னும் நான் tea சாப்பிடலை. அரை மணி நேரம் ஆகும் " என்றார் கோபமாக. சிரித்து வெளியேறினேன். Customer நம் இடத்திற்கு வருவதை சரியாக Treat செய்யவில்லை எனில், நாம் Customer இடத்திற்கு செல்ல வேண்டி வரும் என்று எங்கோ படித்தது ஞாபகம் வந்தது.

அடுத்த கடைக்குள் நுழைந்தேன். சிரித்த முகத்துடன் வரவேற்றார். எளிமையான set up. ஆனால் தூய்மைக்கு முதலிடம். என் Preference ஐ கேட்டு புரிந்துகொண்டு தன் வேலையை ஆரம்பித்தார்.

" சார் ஒன்னு கேட்கலாமா ? "

" கேளுங்க " என்றேன்.

" காலையில இப்படி இப்படி (boxing style செய்து காண்பிக்கிறார்) ஓடுவீங்களே அது நீங்க தானே !? "

" ஆமாம் "என்றேன் சிரித்து கொண்டே.

" பார்ப்பேன். இவர் யாரு? .. தனக்கும் வலிக்காமல், தரைக்கும் வலிக்காமல் (#தனக்கும்வலிக்காமல்தரைக்கும்வலிக்காமல்) ஓடுகிறாரே என்று யோசிப்பேன் " என்றார்.

அமைதியாக இருந்தேன்.

" மற்றவங்க எல்லாம் வேகமாக நடந்து சோர்ந்து போய் திரும்புவாங்க. நீங்க காலையில போன மாதிரியே வருவீங்க. சொல்லுவாங்க அவங்க எல்லாம். 'இவரு ரொம்ப நேரமா ஓடறாரு. ஆனா களைப்பில்ல பார். இவர்கிட்ட பேசணும்' ன்னு அவங்க எல்லாம் பேசறதை கேட்டிருக்கிறேன் " என்று சிரித்தார். கொஞ்சம் நொடிகள் கழித்து...

" ஏன் அப்படி நடக்கிறீங்க ? " மெதுவாய் கேட்டார்.

SLogging பற்றி சொன்னேன்.

" நேற்று ஈரோட்டில் இருந்து காஞ்சிக்கோவிலுக்கு சென்று வந்தேன் " என்று முடித்தேன்.

" காஞ்சிக்கோவிலுக்கா ? " அதிர்ந்து கேட்டார்.

" ஓ. அப்போ வலிக்காம இருக்கறதால தான் அவ்வளவு தூரம் போகமுடியுதா ?. நல்லா சொல்றீக " என்றார்.

" சொந்த ஊர் மதுரையா ? " கேட்டேன்.

" இல்ல மணப்பாறை பக்கம் "

" பேச்சுல தெரியுது. என் அப்பா பொன்னமராவதி " என்றேன்.

சிரித்தோம். அவருக்கு மிகவும் சந்தோஷம். கிளம்பும்போது selfi எடுத்துக்கொண்டு நான் மீண்டும் ஸ்லாகிப்பதை கவனித்துக்கொண்டே இருந்தார். அவரின் Observation தான் ஆச்சர்யம். நாம் கவனிக்கப்படுகிறோம் என்பதை அவர் அழகாக சொன்னார்.

இந்த slogging கவிதையில் ஒரு எழுத்தாக மாறிய அவரை திரும்ப பார்த்து...சிரித்து நகர்ந்தேன். என் பாதை தெளிவாக இருக்கிறது. தெளிவாக பார்ப்பவர்களை அந்த பாதையில் பார்த்துக்கொண்டே பயணிக்கிறேன்.

என் NLP பயிற்சி வகுப்புகள் இன்னும் சில நிமிடங்களில் ஆரம்பம். எனக்கும் உங்களுக்கும் இந்த நாள் சிறப்பாக அமையட்டும்.

#10K
#dailyexcellence
#zenwriting

September 21st

55111 / 17546 :

55111 achieve செய்த பின் அடுத்த நாள் 13338, இன்று இதுவரை 17546 ... ஆக .. Personal Best க்கு பின் Rest என்பெதெல்லாம் சும்மா கதை. ஒழுங்காக slogging செய்தால், அடுத்த நாள் இன்னொரு நாளே. Gokulakrishnan Shanmuganathan இன்று உடன் பயணித்தார். 5000 steps நடந்தால் மூச்சு வாங்கிய, வலி உணர்ந்த அவர் .. இப்போது சர்வ சாதாரணமாக 10 K செய்கிறார் - வியர்வை நனைந்த உடலில், வலி இல்லை, மூச்சு வாங்கவில்லை. SLogging இலேயே, ஒருவருக்கு வணக்கம் சொல்லி, நன்றாக இருக்கிறீர்களா என்று கேட்டு, என்னிடமும் பேசிக்கொண்டே .. இந்த ஆளுமையின் கற்கும் திறம் பார்த்து வியக்கிறேன் !

இன்றைய நடையில் உடன் பயணித்த பாடல்
" ஜூன் போனால் ஜூலை காற்றே ". இந்த பாடலின் வரிகளும், இதமான

இசையும் என்னை அவ்வப்போது மீண்டும் மீண்டும் கேட்க வைக்கும். Lite feel இல் சில பாடல்கள் அவசியம். அதுவும் slogging இன் போது !

" நேற்று என்பதும் கையில் இல்லை
நாளை என்பதும் பையில் இல்லை
இன்று மட்டுமே நெஞ்சில் மிச்சம் "

நிறைய மனிதர்களை கவனிக்கிறேன். அவர்கள் ஒன்று .. நேற்றைய வாழ்வின் மிச்சமாக வாழ்கிறார்கள். அல்லது நாளைய வாழ்வின் கனவாக வாழ்கிறார்கள். அவர்களின் கண் முன்னே அவர்கள் ரசிக்க வேண்டிய " இப்பொழுது " கணம் அவர்களுக்கு தெரிவதில்லை. தெரிவதே இல்லை. சூரிய பிரசவம், நகரும் தென்றல், விழும் மழைத்துளி, விழா மேகம், வண்ணம் மாறும் வானம், சாலை ஓர மனிதர்கள், தேநீர் கடை அடுப்பின் ஆவி, சிரிக்கும் சிறு குழந்தை, ஜன்னல் வழி பார்க்கும் பெண் .. எவ்வளவு அழகு காத்திருக்கிறது கண் முன்னே !

" அறைக்குள்ளே மழை வருமா
வெளியே வா குதூகலமா "

எடிசன் கண்டுபிடித்த பல்பு எவ்வளவு நல்லதோ அவ்வளவு கெட்டது - அறைக்குள்ளேயே நம்மை வைத்திருக்க முயல்வதில். நாமும் அந்த செயற்கை வண்ணமே உலகம் என்று நம்பி, தொலைக்காட்சியே நிஜக் காட்சி என்று நம்பி .. ஒரு சிறிய அறையில் வாழ்வை முடிக்கிறோம் - தினம் தினம். உலகம் அந்த அறைக்கு வெளியே என்பது பலருக்கும் புரிவதில்லை. அறை என்பதே உறங்க ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு மறைவிடம், தடுப்பு மட்டுமே. தடுப்பு வீடாகி, மாளிகையாகி, அறையை car க்கும் கொண்டு வந்து, காட்சிகளை mobile இல் கொண்டுவந்து . .. ஆக .. உலகம் பார்க்க விரும்பாத ஒரு தலைமுறை உருவாகி வருவது எவ்வளவு நிஜம் ! செயற்கை உலகம், செயற்கை சிரிப்பு, செயற்கை பாசம் .. !

" கறை இருக்கும் நிலவினை சலவை செய்
சிறை இருக்கும் மனதினை பறவை செய்
எந்த மலர்களும் கண்ணீர் சிந்தி கண்டதில்லை "

கறை மனிதர்களை கவனிக்கிறேன். தினம் தினம் அவர்கள் சிறப்பாக செய்யும் ஒரு வேலை... தங்களின் மேல் கறைகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதும், தங்களை நிரூபிக்க முயல்வதும் மட்டுமே. குறையற்ற உலகம் என்று ஒன்று இந்த உலகில் இல்லை. குறைகளை மட்டுமே கண்டு, கறை சேர்ந்து, கறை சேர்த்து... வாழும் மனிதர்களை என்ன சொல்லலாம் ? சலவை வெளியில் இருந்து அல்ல, உள்ளே இருந்து செய்யப்படவேண்டும். அவரவர் மனங்களுக்கு அவரவரே பொறுப்பு.

மனதினை பறவை செய்வோம். கண்ணீர் சிந்தா மலர்கள் அருகில் இருக்கும் ஏதோ ஒரு பூங்காவில், நடைபாதையில் நமக்கு காத்திருக்கிறது. செல்வோம். கவனிப்போம். பார்ப்போம். ரசிப்போம். பகிர்வோம்.

" இருப்போமா வெளிப்படையாய்
ஆ..சிரிப்போமா மலர் குடையாய் "

வெளிப்படையாக இருப்பது என்றால் மனதிற்கு தோன்றுவதை பேசி, உறவுகளை கெடுத்துக்கொள்வது அல்ல. தோன்றுவதை செதுக்கி, தேவையானவற்றை சேர்த்து, தேவையற்றதை விலக்கி, சிலையாக பேசுதல். இது ஒரு கலை. நிறைய மனிதர்கள் " நினைத்ததை பேசிட்டேன் " என்று மார்தட்டக்கூடும். நினைத்ததை பேசிய பின், இரு பக்கமும் சிரிக்க முடிந்தால் மட்டுமே நினைத்ததை பேச முடிந்தது அழகாகும். அப்போது பூக்கும் மலர்க்குடை சிரிப்புக்கு, மனித உலகம் எப்போதும் அடிமை. நினைத்ததை பேசியபின் எதிர்ப்பக்கம் சிரிப்பை எப்போது கடைசியாக கவனித்தீர்கள் ? இரு பக்கம் ? ஆம். உங்களின் சிரிப்புடன் சேர்த்துதான்.

நேற்று ... நாளை ... தவிர்ப்போம்.
இன்று வாழ்வோம்.
வெளியே வருவோம்.
பறவை செய்வோம்.
வெளிப்படையாக இருப்பதில்
மலர்க்குடையாக சிரிப்போம்.

யோசிப்போம்.

September 21st Special Write Up

Time Stealers :

" எனக்கு நேரமே கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தால் எதுவும் பெரிய விஷயம் அல்ல " .. இது உங்களின் எண்ணத்தில் வருகிறதா ? அப்படி எனில் Time Stealer Check செய்ய வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது என அர்த்தம் கொள்ளலாம்.

1. தொலைக்காட்சி நேரம் :

எனக்கு தெரிந்து செய்திகளில், ஆள், நேரம், கட்சியின் பெயர், வருடம், மாதம், நாள், இடம் ... இவைதான் மாறுகிறது. மற்றபடி ... செய்திகள் அதே செய்திகள் தான். இதை ஏன் இப்படி பார்க்க வேண்டும் என்ற கேள்வி

உள்ளுக்குள் எழும் நேரம் .. தொலைக்காட்சி நேரம் Time Giver ஆக மாறிவிடும். தொடர்கள், சினிமா, பாடல்கள், நிகழ்ச்சிகள் .. எல்லாமே இதே வகையே. சிலவற்றை நாம் பிரயாணம் செய்யும்போது கூட You Tube இல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். ராசி பலன் பார்க்கும் நேரத்தில் .. நம் நடை ராசியை எழுத முடியும்.

2. சமூக வலைதளங்கள் :

எவ்வளவு எழுதினாலும், எவ்வளவு friends இருந்தாலும், எவ்வளவு followers இருந்தாலும், எவ்வளவு வாத, பிரதிவாதங்கள் செய்தாலும், அவரவர்க்கு சரியான நிலையையே அவரவர் எடுப்பர். ஆக .. சமூக வலைதளங்கள் நம் உணர்வை மட்டும் பகிரக்கூடியக்ஒரு தளமாக இருக்கும் பட்சத்தில் .. நிறைய நேரம் மிச்சமாகக்கூடும். சில நேரங்களில் ஒரு சில பதிவுகளுக்கு 300 /400 என்றெல்லாம் comments கவனிக்கிறேன். " இவ்வளவு நேரம் இவர்களுக்கு எங்கே கிடைக்கிறது " என்று அப்போது தோன்றும். நல்ல விடயங்கள் சமூக தளங்களில் கிடைப்பது உண்மையே. ஆனால் அவை தேடப்பட்டு மட்டுமே கிடைக்கும் என்பதே உண்மை. அவ்வப்போது FB, Whatsapp, Instagram Detox உதவக்கூடும். அதே நேரம்... நல்ல விடயங்களை பகிரும் தளங்களில் இருந்து கிடைக்கும் தகவல்களை தொடர்ச்சியாக பெறும் வண்ணம் தொடர்பில் இருக்கலாம்.

3. நட்பு வட்டார சந்திப்புகள் :

சில சந்திப்புகளை தவிர பெரும்பாலான சந்திப்புகள் நம்மை வாழ்வின் அடுத்த நிலை நோக்கிய சிந்தனைக்கு எடுத்து செல்கிறதா என்று கவனித்தால் .. " பார்த்தோம் பேசினோம் சிரித்தோம் " என்று இருக்கும். இதில் புறம் பேசுதலும் சேர .. நேரம் போவதே தெரியாது போக வாய்ப்புண்டு.

4. தாமத தூக்கம், தாமத விழிப்பு :

காரணம் என்ன இருந்தாலும், தாமத தூக்கம் அடுத்த நாள் செய்கைகளை பாதிப்பது உண்மையே. Early to Bed & Early Wake up .. என்பது பெரும் பொக்கிஷம் தான் போல். இது கொடுக்கும் extra time ஆச்சர்யப்படுத்துகிறது. அதிகாலை விழிப்பவர்கள் அவர்கள் செய்யவேண்டியதை அல்லது திட்டமிடலை ..07/08 மணிக்கெல்லாம் தயாராக வைத்திருப்பதையும், அந்த நேரம் தான் சிலர் எழுவதையும் கவனிக்க முடிகிறது.

5. Socializing / சமூக கலந்துரையாடல் நிகழ்வுகள் :

இந்த மாதிரி நிகழ்வுகள், ஒரு நல்ல நோக்கம் சார்ந்து நடக்கும்போது, பல நல்ல செய்திகளை கொடுத்தாலும், பல " தேவையற்ற சிந்தனைகளையும் " கொண்டு வருவதே உண்மை. ' தாமதம் ' என்பதே இங்கு Time Stealer. கோபித்துக்கொள்ளவும் முடியாது. வெளியே வரவும் முடியாது. திருமணம், திருவிழா, கூட்டங்கள், திடீர் அழைப்புகள் ....என்று இது ஒரு பெரிய களம். இங்கே எது தேவை எது தேவை இல்லை என்ற தெளிவு இல்லை எனில் .. நேரம் களவாடப்படுவது உறுதி.

6. Traffic / போக்குவரத்து நெரிசல் :

கொஞ்சம் திட்டமிடல் இல்லை எனில், இது சாதாரணமாக இரண்டு மணி நேரம் சாப்பிட்டு விடும். சமீப பிள்ளையார் சதுர்த்தி நிகழ்வால், இரண்டு மணி நேர traffic. நடுவில் மாட்டிக்கொள்ள வேண்டிய சூழல். Xylo வை ஓரம்கட்டி நிறுத்திவிட்டு நடக்க ஆரம்பித்தேன். Traffic முடிந்த பின் relaxed ஆக வந்து எடுத்து சென்றேன்.

7. INterruptions / குறுக்கீடுகள் :

ஒரு முறை குறுக்கீடு... என்பது நேரிலோ, தொலைபேசியிலோ, chat யிலோ நடந்தால் .. மீண்டும் நம் அலைவரிசையை அடைய ஆகும் நேரத்தை கணக்கிட்டால் அந்த குறுக்கீடுகள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் புரியும். முக்கிய அழைப்புகளை தவிர்த்து, நாம் பயணிக்க வேண்டிய இலக்கை நோக்கி பயணிக்கவில்லை எனில் .. நாள் முடிவில் .. " இன்று முடியாமல் போனதே " என்று வருந்தக்கூடும். பொதுவாகவே குறுக்கீடுகள் ஒரு பக்க நியாயம் பேசுபவையே என்பதும் இங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. ஆகையால் ...

8. கடந்த காலம் பற்றி பேசும் நிகழ்வுகள் :

மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டிய இடம். பொதுவாக நாம் கடந்த கால நிகழ்வுகளில் நல்லதை பேசுவதில்லை. (நல்லதையே பேசுவதில்லை என்பது வேறு விஷயம் !). கசந்த கால நிகழ்வுகளை கடந்த கால நினைவுகளாக பேச ஆரம்பிக்கும்போது .. நேரம் பறக்கும். செய்ய வேண்டியவை தவிர்த்து, செய்ததை (எக்காரணம் கொண்டும் மாற்ற முடியாதவை இவை !) பேசும்போது .. அது ஒரு பேச்சாக முடியுமே தவிர ஒரு constructive step ம் கிடைக்காது. கடந்த கால அசை போடல் .. நம் கடமைகளை முடித்த பின் இருக்கலாம்.

9. IF என்னும் useless topic :

இது இருந்திருந்தால் .. அது நடந்திருந்தால் .. இது கிடைத்திருந்தால் .. என்று if போட்டுகொண்டு பேசும் பேச்சுகள் .. இலக்கு நோக்கி நகரா பேச்சுகள். இவை யார் தவறு என்பதை அழகாக சுட்டிக்காட்டுமே தவிர .. என்ன செய்ய வேண்டும் என சொல்லவே சொல்லாது. என்னை பொறுத்தவரை .. Dangerous time stealer இது.

10. Too much Planning :

அதீத திட்டமிடல் ஒரு time stealer. ஒவ்வொரு நிகழ்வும் மாற்றத்திற்கு உட்பட்டது என்பதால் .. "அங்கிருந்து பார்த்துக்கொள்வோம் " என்பது மிக உதவும். என் அனுபவத்தில் 100 இல் 80 நிகழ்வுகள் .. கடைசி நேர மாற்றத்திற்கு உட்படுகின்றன. " அங்கிருந்து பார்த்து கொள்வோம் " என்பது முக்கிய சிந்தனையாக இருக்க கூடும்.

(இவை அனைத்தும் 10K வுக்கும் பொருந்தும் !)

September 22nd

55111 / 14145 :

Slow Down :

அப்படி என்ன அவசரம் ? இதுவே முதல் கேள்வி. கடைசி கேள்வியும் இதுவே. அவசரமாய் எழுந்து (தூங்குவது தாமதம்), அவசரமாய் பல் விளக்கி (circular motion இல் பல் எப்போது கடைசியாக விளக்கினீர்கள் ?), அவசரமாய் முகம் கழுவி (கண்ணாடியில் 30 seconds முகம் பார்த்தது எப்போது ?), அவசரமாய் shoe அணிந்து (கால் shoe வுக்குள் inch inch ஆக நுழையும் சுகம் எவ்வளவு அழகு !), வேகமாய் வெளியே வந்து (எங்காவது மோதிக்கொண்டு), வேகமாய் ஓட ஆரம்பித்து (warm up மறந்து, அல்லது, வேகமாக செய்து ..), 1000, 2000, 3000 என்று மீண்டும் மீண்டும் ஆசையாய் steps எண்ணிக்கை பார்த்து .. (சூரிய உதயம், மேகம்,மலை,மழை, பூ, வயல், குழந்தை ... பார்க்க மறந்து ...), 10000 வந்ததும் வேகமாக வீடு சென்று (அப்ப்பாடா post போடலாம்), stretching மறந்து அல்லது வேகமாக செய்து ...வீடு வந்து .. அவசரமாய் தண்ணீர் குடித்து .. tv முன் அமர்ந்து தினம் மாறும், மாறிக்கொண்டே இருக்கும் செய்திகளை .... கவனிப்பதில் அப்படி என்ன ஒரு அவசரம் ?

மீண்டும் கேட்கிறேன் .. அப்படி என்ன அவசரம் ?

ஒவ்வொரு இயக்கத்திலும் ஒரு அழகு உண்டு. தலை வாரலில் கேசத்தின் கடைசி வரை உணர்தல் அழகு. Socks அணிதலில் அதன் உயரம் வரை காலில் இழுத்து அணிந்த பின் கிடைக்குமே ஒரு cover up feel .. உணர்ந்து செய்கிறோமா அதை ? Shoe உடன் நடக்க, ஓட, அல்லது, ஸ்லாகிக்கும்போது (slogging) .. மெத் மெத்தென்று ஒரு feel கிடைக்குமே .. அந்த சுகம் உணர்ந்ததுண்டா ? உடம்பு நேர்கோட்டில் வந்ததும் .. slogging செய்யும்போது கிடைக்குமே ஒரு rhythm ... அதன் உணர்வு என்ன ஒரு அழகு ? ! அதற்கு ஈடு இணை உண்டா ?

(அது அழகு இது அழகு என்பார்கள் slogging rhythm அறியாதவர்கள் ! 😊☺😊☺😊☺😊☺)

உடல் தழுவும் மழலை காலைத்தென்றல், ஆட்கள் அற்ற சாலையில் .. என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே என்று நிற்கும் தன்னம்பிக்கை விளக்குகள், சூரிய நேரம் வர விலக தயாராகும் மேகக்கூட்டங்கள், தன் நேரம் வர, கம்பீரமாய் எழும்ப தயாராகும் சூரியன், மஞ்சள் வெளிச்சம் சேர்க்கும் வயல்கள், அந்த வெளிச்சத்தை reflect செய்து ... ஆத்மார்த்தமாய் நிற்கும் யோகியின் சாயலுடன் செவ்வக ஏரி, அதில் வளையாமல் நெளியாமல் தெரியும் ஒரே ஒரு மரம், தாவிக்குதிக்கும் தவளை ஒன்று ஏற்படுத்தும் மென் அதிர்வு, அதற்கு வளைந்து கொடுத்து மீண்டும் தன் நிலை தொடும் நீரின் கற்றல் மனம்... எவ்வளவு நடக்கிறது நம்மை சுற்றி ? கவனிக்கிறோமா ? அப்படி என்ன அவசரம் ?

இள, வயதான, நடுத்தர மனிதர்கள் நடக்க, ஓட, ஆரம்பிக்க ... இன்னொரு நாள் உதயமாகிறது. அவர்களின் பேச்சில் நேற்றைய அனுபவங்கள் ஒலியாக மாற, சிரிப்பும், கோபமும், சோகமும், எதிர்பார்ப்பும் .. ஏமாற்றமும் கலந்த மனித எண்ணங்கள் நம்மை கடப்பதும், அதில் ஒரு அவசரம் கலந்திருப்பதும் தெரியும். எங்கோ எதற்க்கோ செல்வது போல .. ஒரு அவசர அவதாரம் அவர்களின் நடையில் கவனிக்க முடியும். எங்கு செல்கிறார்கள் இவர்கள் ? ஏன் இவ்வளவு வேகம் ? காரணம் மிகச்சுலபம். உடலுக்கு ஒரு மணி நேரம் மட்டுமே அவர்களால் கொடுக்க முடியும். அதற்குள் ஒரு காபியும் சாப்பிட்டு நடையை முடிக்க வேண்டும் !! நேற்று miss செய்த தொலைபேசி அழைப்பையும் சீக்கிரம் பேசி முடிக்க வேண்டும். கொஞ்சம் கோபம், கொஞ்சம் ஆசை, கொஞ்சம் எதிர்பார்ப்பு, கொஞ்சம் வியாபாரம் .. கலந்த மனித பேச்சுகள் அவை. எல்லாம் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் நடக்க வேண்டும். Bill Gates கூட இவ்வளவு busy ஆக இருக்க வாய்ப்பில்லை.

சரி என்ன செய்யலாம் ?

ஒரு நாளைக்கு 22 மணி நேரம் மட்டுமே என்று நினைத்துவிட்டு .. 10000 steps க்கு 1 மணி நேரம் 30 நிமிடம் எடுக்கலாம். அல்லது 100 நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். 100 steps / minute என்று வரும். மீத 20 நிமிடங்கள் warm up / stretching என்று பிரிக்கலாம். வீடு திரும்பும்போது சிரிக்கும் முகத்துடன் திரும்பலாம். 05 to 07 a.m. ideal time. பெண்களுக்கு இது வாய்ப்பதில்லை. கிடைத்த நேரத்தை உபயோகிப்பது அவர்களின் திறமையாக மாறுவது இதனால்தான். நான்கு 1/2 மணி நேரமாக split செய்தும் செய்யலாம். 2500 steps ஒவ்வொரு முறையும் ! அல்லது 5 முறை. 2000 steps ஒவ்வொரு முறையும். என்ன அவசரம் ? சில நேரங்களில் மாலை வேளை வரம். 2 மணி நேரம் கிடைத்துவிடும்.
தினசரி செய்ய வேண்டிய கடமைகளை முடித்துவிட்டால் .. அடுத்தது என்ன ? ஒரே ஒரு வேலை தான் .. நடப்போம். ஓடுவோம். அல்லது .. slogging செய்வோம். ஏன் " கண்ட அதில் " கவனம் ?

ஒவ்வொரு முறையும் 10000 steps முடித்து திரும்பும்போது .. இமயமலையில் நான் செய்த தவ நேரம் ஞாபகம் வரும். மூச்சுக்காற்றை ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை உணர்ந்த பொழுதுகள் அவை. அப்போது அப்படி ஒரு அமைதி உள்ளே குடிகொள்ளும். அப்போது எடுக்கும் புகைப்படங்கள் என் உலகின் தனிப்பட்ட நட்சத்திரங்கள். (அப்படி ஒரு தனிப்பட்ட நட்சத்திரத்தை இங்கு இணைத்திருக்கிறேன் !) அவை எனக்காக மட்டுமே என்று தோன்றும். அப்படி ஒரு உணர்வை .. 10000 steps முடிக்கும்போது உணர முடிகிறது. போதி மரம் கயாவில் மட்டும் அல்ல. நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு stepப்பிலும் தான். நடக்கும் புத்தனாக அல்லது நடக்கும் இயந்திரமாக மாறுவது, அவர் அவர் விருப்பம் ! ஆனால் ..

நீங்கள் நடப்பதை, ஓடுவதை, slogging செய்வதை.. புற்களின் மேல் பதிந்து இருக்கும் பனித்துளி கவனிப்பதை, நீங்கள் கவனித்தால் .. உங்களின் " யோக நிலை " ஆரம்பம். ஆம். இன்று முதல்.

September 23rd

55111 / 10085 :

காலையில் 10000 நிறைவு செய்தால் கிடைக்கும் சுகமே தனிதான். நாள் முழுக்க பயிற்சி வகுப்பு காத்திருக்கிறது .. நடப்பதெல்லாம் கிடைப்பதெல்லாம் extra.

இன்று... xylo வில் சீர் கொண்டு வந்தால் தங்கையாகிவிடுகிறேன் என்று அழகாய் சீர் கேட்ட.. Aaranya Alli சொன்ன ஒரு பாடல். இந்த பாடல் எப்போதும் என் fav. படமாக்கப்பட்ட விதம் தவிர்த்து .. Headphone இல் கேட்டால் .. இந்த பாடல் போல் ஒரு என்னை ஈர்க்கும் பாடல்கள் மிக குறைவு.

" எங்கெங்கோ செல்லும் என் எண்ணங்கள்
இங்கேதான் கண்டேன் பொன் வண்ணங்கள்
என் வாழ்க்கை வானில் நிலாவே நிலாவே "

இந்த பாடலின் Rhythm அழகு. உள்ளே எதுவோ செய்யவைக்கும் மென் இசை அது. எண்ணங்கள் கட்டுப்படுவதில்லை. அதுவும் மனதுக்கு பிடித்தவர்களுடன் இருக்கும்போது இறக்கை கட்டி பறக்கின்றன. (இறக்கை கட்டி பறக்குதய்யா அண்ணாமலை cycle 😊☺□😊☺□). அப்படி பறக்கும் எண்ணம் மெதுவாக மீண்டும் ஒரு சமதள அலைவரிசைக்கு வரும். அந்த வரிசையில் உறவின் பெயர் புரிதல் என்று மாறும். புரிதலில் நிலாக்கள் அருகில். கண்ணுக்கு வெளியே அல்ல. உள்ளே. கருப்பு நிலா ஒன்று கண்ணுக்குள் இடம் வலமாக நகர்கிறதே .. என்று அந்த அலைவரிசையில் மட்டுமே எண்ணங்கள் எழுத வைக்கும். அந்த அலைவரிசையில் வாழ்பவர்கள்... அழைக்கும்போது நிலா சட்டென உதிக்கும். மறையும். வெளிச்சமும் இருளும் அவர்களின் கைக்கெட்டும் வரம். எப்போதும்.

" எதற்காக வாழ்ந்தேன்
உனக்காக வாழ்வேன்
நீ நான் நாம் .. "

இதற்கு மேல் உறவை அழகாக சொல்ல முடியுமா என்ன ? நீ நான் என்று ஆரம்பிக்கும் உறவு ' நாம் ' என்று ஆவதில் இருக்கு வாழ்வின் சூட்சுமம் ! ஆனாலும் இதற்கு மேலும் ஒன்று இருக்கிறது. நீ, நான், நாம் என்று மாறும் உறவு...நீ நான் .. இரண்டையும் இழக்கும்போது " நாம் " ஒரு கையில் அவ்வப்போது கடித்து நகரும் எறும்பாக மாறிவிடுகிறது. என்னை பொறுத்த வரை .. " நாம் " என்பதில் .. 'நீயும் நானும்' .. தன்னை இழக்காமல், தாமரை நீர் போல .. அருகருகே இருந்தாலும் தனித்தன்மையுடன் கூடிய " நாம் " தான் சிறப்பான புரிதல். இல்லையெனில் " நாம் " ஒரு நடிப்பு கூடாரமாக ஆகும். பொறுத்து போவது என்று அதற்கும் வேறு பெயர் இடப்படும். அதற்க்கு பதில் அழகாக Goodbye சொல்லிவிடுவது நன்று. வாழ்க்கை ஒன்றும் Permanemt Marker ஆல் எழுதப்பட்டது அல்ல.

எண்ணங்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லட்டும். ஆனால் பொன் வண்ணங்கள் .. கண்ணுக்கு அருகில் தனித்தன்மையுடன் இருக்கின்றன என்று உணர்ந்தால் .. உணர்ந்தானும், உணர்ந்தாளும் .. உருவாக்கும் உலகம், உலகின் 0 அதிசயம். மீதி அதிசயங்களில் இது சேரவில்லை எனில் ... மதிப்பிழந்துபோகும்.

நடந்து முடித்து .. அறைக்குள் வந்தபின் ..
நீ
நான்
நாம்
என்று மனதிற்குள் ஒலித்துக்கொண்டே இருந்தது.

மூன்றே வார்த்தைகளில் இருக்கிறது மொத்த வாழ்க்கையும் !

September 24th

55111 / 14515 :

காலை / மாலை slogging இல், எண்ணங்களை கவனிக்க கவனிக்கிறோமா நாம் ?

எண்ணங்கள் நம்முடன் பயணிப்பவை. நம்மை உருவாக்குபவை. நம்மை கெடுப்பவை. நம்மை தடுமாற வைப்பவை. எல்லாம் அவையே. எல்லா புகழும் எண்ணங்களுக்கே !

நம் எண்ணங்களில் சிலவற்றை கவனிப்போமா ?

Wavering :

குரங்கு மன எண்ணங்கள் தான். இங்கும் அங்கும் என்று அலையும். இதற்கு அது, அதற்கு இது என்று comparison செய்து கொண்டே இருக்கும்.

எது best என்று ஒரு போட்டியை வளர்த்துகொண்டே இருக்கும். யாரோவுடன், ஏதோ ஒரு போட்டியை, இவை ஏற்படுத்துவதால் ... இவ்வெண்ணங்கள் நம்மை நிறைவாக வைத்திருப்பது சிரமமே.

Fixed :

I Know எண்ணம்... நம்மை ஒன்றில் மட்டும் நிலை நிறுத்தும். இன்னொன்றை, இன்னொரு பகுதியை கேட்காது. பார்க்காது. உணராது. தான் நினைத்தது, செய்வது, பேசுவது சரி என்று fixed ஆக நிற்கும். ஒரு பக்கம் திமிராய் தோன்றும். ஒரு பக்கம் உறுதியாய் தோன்றும். ஒரு பக்கம் சரிதானோ என்று தோன்றும். ஒரு பக்கம் attitude என்று சொல்ல வைக்கும். இவ்வெண்ணங்கள் நம்மை கற்றலில் இருந்து விலக்கும். இந்த உலகின் மிகப்பெரும் கெட்ட, மோசமான, useless, அழிவை கொண்டுவரும் .. வார்த்தை ஒன்று உண்டு எனில் ..அதை I Know என்று தான் சொல்ல வேண்டும். தெரிந்ததை தெரியும் என்று தானே சொல்ல வேண்டும் ? என்று கேட்பது புரிகிறது. என்ன tone இல் அதை சொல்கிறோம் என்பதில் இருக்கிறது சூட்சுமம்.

Flexible :

கற்றலுக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் எண்ணம். Identity யில் இருந்து விலகி .. content இல் connect செய்து வாழும். ஒரு வித தேடலை உருவாக்கும் எண்ணம். இவற்றின் பலன் நிகழ்காலத்தில் கிடைக்கும் என்பதை விட எதிர்காலத்தில் கிடைப்பது அதிகமாக இருக்கும். எண்ண ஓட்டத்தின் மற்ற பரிமாணங்களை .. இந்த எண்ணங்கள் அழகாக கொண்டு வரும். இந்த எண்ணங்களுடன் வாழ்பவர்கள் 5 வருடத்தில் வேறு ஒரு ஆளுமை மேன் நிலையை அடையக்கூடும். Being Felxible எண்ணத்துடன் இருப்பது தான் உண்மையான சவால். ஆனால் .. Being Flexible .. ஆக இருப்பது வாழ்வின் அடுத்த நிலை நோக்கிய நகர்வாக இருக்கவேண்டும். Inferior Complex நோக்கிய பயணங்களும் இப்படி இருப்பதால் ஆகக்கூடும். ஜாக்கிரதை.

Problem Centric :

எது நடந்தாலும் அதன் பிரச்சினைகளை, அது சார் பகுதிகளை மட்டுமே கவனிக்கும். அதையே பேசும். பிரச்சினைகளை இவ்வளவு தூரம் பேச முடியுமா என்று யோசிக்கும் அளவிற்கு பேச வைக்கும். எப்போதோ நடந்த பிரச்சினை ஒன்றை கையில் எடுக்கும். JUst இப்போது நடந்தது போல பேசும். மீண்டும் மீண்டும் ஒரே பிரச்சினையில் பல முறை வாழும். உடல் கொஞ்சம் கொதித்து, வார்த்தையை தடிக்க வைக்கும் எண்ணம் இது.

இந்த எண்ணம் இருப்பின் இதற்கான இழப்புகளை சந்திக்க தயாராக வேண்டும். இழப்புகள் பலமானதாக இருக்க கூடும்.

Solution Centric :

தீர்வுகளை பேசும். அமைதி இந்த எண்ணம் வாங்கி வரும் வரம். எதையும் பார்ப்போம் என்று தீர்வை நோக்கி நகர்த்தும். தீர்வை பேசுவதை விட செய்து காட்டும். கொஞ்சம் திமிர் போல தோன்றினாலும், சிரித்துக்கொண்டே நகரும். தீர்வு வெளியே வர வர ... இந்த எண்ணம் தன் வலிமையை காட்ட தொடங்கிவிடும். இந்த எண்ணத்தின் வேர் உள்ளே வர ஆரம்பிக்க, அமைதி தன் பூக்களை பூக்க வைத்துக்கொண்டே இருக்கும். ஒரே அலைவரிசை மனிதர்களை இது கவர்ந்துகொண்டே இருக்கும்.

எண்ணங்களின் பிரிவுகள்... இன்னும் வரும்.

September 25th

55111 / 10234 :

"தன்னை அறிதல்" என்று ஒன்று உண்டு. பொதுவாக ... இப்படி பேசிய உடன் மனதில் ' ஆன்மீக ' சிந்தனைகள் தோன்றினால், அதுதான் முதல் தவறு. தன்னை அறிதல் - என்பது எங்கும் நிறைந்த ஒன்று, காலையில் எழுவதில் இருந்து .. இரவு தூங்கும் வரை - இன்னும் கொஞ்சம் சொன்னால் .. தூக்கத்தில் கனவுகளிலும் !

தன்னை அறிதலில் இருக்கும் இரு நிலைகள் உண்டு.

1. தன்னால் தன்னை அறிதல்
2. மற்றவர்களால் தன்னை அறிதல்

இதில் இரண்டாம் வகையை கையில் எடுப்போம். பொதுவாக நாம் " மற்றவர்களால் " உருவானவர்களாக இருக்கிறோம்.
'அவர் என்னை பற்றி சொன்னார் '

' அவள் என்னை பற்றி இப்படி நினைக்கிறாள் '
' அவர்கள் என்னை பற்றி இப்படி நினைக்கிறார்கள் ' ...
என்பதில் ஆரம்பிக்கிறது ' தன்னை அறிதல் '.

இங்கே ஒரு கதை ஞாபகம் வருகிறது. கடவுள் ஆதாமிடம் கேட்டார். " நீ ஏன் ஆப்பிளை உண்டாய் ? '. ஆதாம் சொன்னார் .. ' ஏவாள் சொன்னதால் '. கடவுள் ஏவாளிடம் அதே கேள்வியை கேட்டார். இப்போது ஏவாள் சொன்னாள் .. ' பாம்பு சொன்னதால் '. கடவுள் இப்போது பாம்பிடம் மீண்டும் அதே கேள்வியை கேட்டார். பாம்பு பதில் ஏதும் சொல்லவில்லை. அது அமைதியாய் இருந்தது. இதுதான் அந்த கதை. புரியும் என்று நினைக்கிறேன். ஆதாமுக்கு ஏவாளும், ஏவாளுக்கு பாம்புமாக .. மற்றவர்கள் /மற்றது " காரணங்களாக " கிடைத்தன. ஆனால் பாம்பு அப்படி ஏதும் சொல்லவில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால் அது தன் நிலையிலேயே இருந்தது. இப்படி பெரும்பாலும் நமது கற்பனையிலேயே... நாம் " மற்றவர் நினைத்ததாக " நம்மை அறிய முற்படுகிறோம். அல்லது அப்படித்தான் என்று define செய்கிறோம்.

மற்றவர்களால் "தன்னை அறிவது" மாறிக்கொண்டே இருக்கும். நம்மை " இந்திரன் சந்திரன் " என்று சொன்னவர் சட்டென "எமன் " என்பார். " என் எதிரி " என்றவர் " நீயே நண்பன் " என்பார். திடீரென்று " இப்போதெல்லாம் பேசுவதில்லை " என்பார்கள். திடீரென்று " எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும் " என்பார்கள். சிரிப்பாக இருக்கும். சாலை ஓரத்தில் இருக்கும் நீர்நிலை சாலையில் செல்லும் வாகனங்களை பிரதிபலித்துக்கொண்டே இருக்கும். காட்சிகள் மாறும். காலம் மாறும். நீர்நிலை அப்படியே இருக்கும். அந்த மாறும் காட்சிகளும், காலங்களுமே இந்த - மற்றவர்களால் ' தன்னை அறியும் ' நிலை !

தன்னால் 'தன்னை அறிதல்' ?. மிகச் சுலபம். அதே சாலையோர நீர்நிலை. இது காட்சிகளை பிரதிபலிக்குமே தவிர தன் நிலையை மாற்றிக்கொள்ளாது. இயற்கையால் மட்டுமே இது தன்னை மாற்றிக்கொள்ளும். ஒன்று மழையால் தன்னை வளப்படுத்தும். அல்லது வெயிலால் தன்னை சுருக்கிக்கொள்ளும். ஆனால் இவை அனைத்தும் இயற்கையால் நடக்கும். மழை அல்லது வெய்யில் அற்ற நாட்களில் .. தன்னை ' அப்படியே ' வைத்திருக்கும். மற்றவர்களுக்கு கொடுத்து வாழும். மற்றவர்களிடம் கேட்காது. நீரின்றி அமையாது உலகு என்று அது சொல்லாது. ஆனால் அப்படி எழுத்தப்படுவதை பற்றி கவலைப்படாது ! (எழுதப்படவில்லை எனினும் கவலைப்படாது !)

கதவில் இடித்துக்கொண்டு ..." கதவு இடிச்சிடுச்சு " என்று சொல்வதற்கும், " நான் இடிச்சிகிட்டேன் " என்பதற்கும் ஏதோ ஒரு வித்தியாசம் இருக்கிறதே .. அங்கே இருக்கிறது தன்னை அறிதல் ! பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

September 26th

55111 / 10626 :

இன்று உடன் பயணித்த பாடல் :

" அந்தி மழை பொழிகிறது
ஒவ்வொரு துளியிலும்
உன் முகம் தெரிகிறது .... "

அப்போதைக்கு அதுதான் Metaphor. அதுவே காதலர்களின் திராவிட கீதம். ஒவ்வொரு வரியும் உள்ளே என்னமோ செய்யும். பாட்டு ஒரு பக்கம் என்றால், படமாக்கப்பட்ட விதம் அதற்கு மேல் ! ஒரு பெண் ஒரு ஆணின் இயக்கத்தை Lead செய்யும் ஓவியம். படுக்கையில் இருந்து சட்டென கமல், மாதவி விழிக்கும் இரு காட்சிகள்.. இந்த பாட்டின் மொத்த essence ஐயும் சொல்லிவிடும். Theater ஒன்றில் யாருமற்ற இருக்கைகள் நிறைந்த வரிசைகளில் கடைசியாக மாதவி அமர்ந்திருக்கும் காட்சி .. என்னவோ செய்யும் ! காட்சிகளால் பேசுவது இதுதான் போல்.

மாதவி cycle ஓட்ட கமல் முன்னே அமர்ந்து இருப்பார். அப்போதைய உலகில் ஒரு பெண்ணால் .. ஒரு ஆண் lead செய்யப்பட, அவனுக்கு கண் தெரியாது இருக்க வேண்டும். அல்லது தெரியாதது போல நடிக்க வேண்டும். Cycle puncture ஆகும். இருவரும் அருகருகே அமர்ந்து rickshaw வில் இருவரும் பயணிக்கும் சூழ்நிலை வரும். ஆண் பெண் யார் lead செய்தாலும், ஒரு கட்டத்தில் அருகருகே பயணிப்பது நடந்தே ஆக வேண்டும். வேறு வழி இல்லை.

Silhouette என்று சொல்லப்படும் காட்சியை நீங்கள் கவனித்தது உண்டா ? பெரும்பாலும் சூரிய உதய அல்லது அஸ்தமனத்தில் .. backdrop இல் சூரிய ஒளியில் முன்னே நிற்கும் உடல் ஒரு நிழல் ஓவியமாக தெரியும். எப்போதும் அந்த நிழல் ஓவியம் சொல்லும் கற்பனைகள் ஆயிரம். இதில் கமலும், மாதவியும் நிழல் ஓவியமாக நிற்க … மூக்குகள் இணையும் காட்சியில் பின்னே அழகாய் சூரிய ஒளி. ஒரு photographer ஆக .. நான் மிக மிக ரசிக்கும் ஒரு காட்சி இது. நிழல் பேசுவதை எப்போதும் நிஜம் பேசுவதில்லை. நிஜம் அப்படி பேசாமல் இருப்பதுவே அழகும்.

ஒரே ஒரு காட்சியில் கண் தெரிந்த மாதவியை, கண் தெரியாத கமல் lead செய்வார். அது அழகு. முடியாது என்றபோதும் lead செய்ய சொல்வது அழகு. அது ஒரு வித நம்பிக்கை. Trust at its best form. கண் தெரிந்தும், தெரியாத ஒருவனிடம், கையை கொடுத்து நடப்பது .. அறிவிலி நிகழ்வு அல்ல. மனித நம்பிக்கையின் மாபெரும் நிகழ்வு. அழகான விஷயங்களுக்குள் அறிவு வருவதில்லை. அறிவு வருமிடங்களில் வேறொரு அழகு வருகிறது. யதார்த்த அழகு வருவதில்லை.

02 நிமிடம் 58 seconds இல் வரும் ஒரு ஓவியம் நிஜமாக மாறும் காட்சியே எனது இப்போதைய எப்போதைய .. உயிர் உள்ளவரையான best scene. 03 நிமிடம் 14 seconds வரை, அதாவது .. 16 seconds ஓவியம் அந்த காலத்தின் graphics பதில். அழகான ஓவியம் ஒன்று அப்படியே உயிர் உள்ள காட்சியாய் மாறும் நிகழ்வு. இந்த படத்தின் நாடியே அதுதான். ரசித்து ரசித்து அந்த காட்சி செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மாதவி கமலின் over coat /jerkin ஐ கழட்டுவது எல்லாம் அப்போதைய உலகின் ஆச்சர்யம். (பொதுவாக திரைப்பட காட்சிகள்… பெண்களை தான் இப்படி துகில் உரிக்கும்).

" கண்ணுக்குள் முள்ளை வைத்து யார் தைத்தது ..
தண்ணீரில் நிற்கும்போதே வேர்க்கின்றது … "

என்று நகரும் பாடலில், அதே நீச்சல் குளத்தில் நாமும் விழுவது போன்ற உணர்வு வருவது நிச்சயம். அதற்கு மேல் அவரவரின் கனவு உலகம்.

கோவை யின் நேற்றைய அந்தி மழை என்னை இப்படி எழுத தூண்டியதோ என்று தப்பிக்க விரும்பவில்லை. அந்த மழையில் இந்த பாடல் பார்த்ததும், காலையில் மென் தூரலில் இந்த பாடல் கேட்டதும்… என்னவோ செய்வது உண்மை. எழுத்திலும் !

September 26th Part II

55111 / 18146 :

ஒரு நாளின் NLP பயிற்சி வகுப்பிற்கு பின், காலை முதல் Tight Schedule இருந்த போதும் ... 18000 plus செய்ய முடிகிறது. 13.1 Kms. அதுதான் #slogging ஏற்படுத்தும் ஆச்சர்யம். வலி இல்லை. இலேசான அசதி மட்டும்.

இன்றைய பயிற்சி வகுப்பு " Brainstorming with NLP - The Marketing Lessons ". Avinashi lingam University சார்பாக Entrepreneurs & Final Year students காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. Hemapraba Sivakumar மூன்று வருடமாக என் பயிற்சி வகுப்புகளை கவனிப்பவர். சில Batches நம்மை அழகாக வேறு தளத்திற்கு அழைத்துச்செல்லும். அப்படி ஒரு batch இன்று. நாள் முழுக்க ரசித்த நாள் இன்று.

மாலை ஒரு இனிப்பான செய்தி காத்திருந்து, ஒரு நல்ல விவாதத்திற்கு பின், நேரிடையாக #10K Slogging பார்த்த பின், என்னை அடைந்தது. அந்த செய்தியை நாளை தெரிவிக்கிறேன். குழுவிற்கு உற்சாகம் கொடுக்கும் எந்த செய்தியும் நல்ல செய்திதானே ?

ஒரு குழுவின் வலிமை ஒவ்வொரு உறுப்பினரிடமும், ஒரு உறுப்பினரின் வலிமை.. குழுவிடமும் இருக்கிறது என்று பார்த்த ஒரு செய்தி எனக்குள் மகிழ்வை கொடுத்தது. (புகைப்படம் இணைப்பு)

என்னுடைய பழைய FB நினைவுகளில் இருந்து ஒரு புகைப்படமும் இங்கு இணைகிறது.

" தவறானவர்கள் உன்னுடன் அமைதியான நிலையில் கை கோர்த்து, நீ உடையும்போது வெளியேறுவர். சரியானவர்கள் நீ உடைந்திருக்கும்போது கை கோர்த்து, உன்னை அமைதி நோக்கி இழுத்து செல்வர். " !

நான் பிறக்கவும் இல்லை, இறக்கவும் இல்லை .. என்று ஓஷோ சொன்னது ஞாபகத்தில். வாழ்க்கை தான் எவ்வளவு அழகானது. எண்ணம் சரியாக இருந்தால், சரியான விளைவுகளை பின் நினைவுகளை அள்ளி தெளித்துக்கொண்டே செல்கிறது.

பயணிப்போம்.

September 27th

55111 / 10323 ;

மகிழ் செய்தி : எங்களின் "#OfficialSloggingPartner " ஆக Decathlon இன்று முதல் இணைகிறது. #slogging என்றால் என்ன ? என்று ஆரம்பித்த கேள்வியுடன் கூடிய meeting, அவர்கள் முன் ஓடிக்காட்டி, 42 Kms posting பார்த்து, ஆளுமைகளின் தினசரி பதிவுகளை கவனித்து, Slogg A Thon பற்றி தெரிந்து, Friend A Thon, Shoe A Thon... எல்லாம் அறிந்து, இன்னும் செய்ய இருக்கின்ற முயற்சிகளை பாராட்டி, சில அனுபவங்களை share செய்து ... இறுதியாக கை குலுக்கிய பொழுதுகள் ... மறக்க இயலாதவை. எவ்வளவு discount கிடைக்கும் - போன்ற தொடர்பு அல்ல இது. ஒரு நிறுவனத்தின் எண்ணங்களை அருகில் இருந்து படிக்க முடிகிற தொடர்பு இது !!

Admin களின் தினசரி முயற்சிகளுக்கு **வாழ்த்துக்கள்**. உலகம் நம்மை கவனிக்க ஆரம்பிப்பதை கவனிப்போம். ஆனால் .. நம் இவ்வுலக கடன் பணி செய்து ஸ்லாகிப்பதே என்று மீண்டும் இன்று ஆரம்பிப்போம். இது ஒரு just ஆரம்பமே. இன்னும் ஆச்சரியங்கள் காத்திருக்கிறது. " உங்களால் ஒரு புது community உருவாகிறது. மிக்க மகிழ்ச்சி " என்ற feedbackஐ உங்கள் அனைவருக்கும் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

Special Mentioning - Anuthama Radhakrishnan
Special Mentioning - Raw Vegan Group led by Kirthika Tharan

#10K slogging இல் இன்று ஒரே சிந்தனை. 10000 steps .. வரை தலை கீழே இறங்கவே கூடாது. ALmost செய்தேன். தலை சற்று மேலே இருக்கும்படி ஸ்லாகும்போது.. நெஞ்சு நேராய் நிற்கும். வயிறு கீழ் நோக்கி தள்ளாது. அநேகமாய் வயிற்று பகுதி அசைவில் அங்கே உள்ள தேவை அற்றது எரியக்கூடும். ANd... தலை நிமிர்ந்து இருப்பதை விட ஒரு Posture உண்டா என்ன ?

இன்று சேலத்தில். சேலம் 10K ஆளுமைகளுக்கு காலை வணக்கங்கள். காலை 08 மணிக்கு தொடங்கும் என் பயிற்சி வகுப்பு, இரவு 09 மணி வரை நீடிக்கும். கொஞ்சம் அசதி இல்லாது இருந்தால் .. பாலத்தின் கீழ், ஒரு 10K ite ஐ இன்னொரு சுற்று ஓடுவதை 10 மணிக்கு மேல் பார்க்க முடியும். ஆம். அசதியற்று இருந்தால்.

நேற்று பயிற்சி வகுப்பில் நான் சொன்ன வாசகம் இன்னும் நெஞ்சுக்குள்ளே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. உங்களுக்கு உதவலாம் என்பதால் பகிர்கிறேன்.

" நீங்கள் அடுத்து சந்திக்கும் ஒரு பிரச்சினை உங்களின் வாழ்வின் திருப்பு முனையாக மாறக்கூடும். அதில் இருக்கும் இன்னொரு பக்கத்தினை கண்டுபிடித்தால் .. ஒரு புதிய தேசத்தின் ஆளுமை நிறைந்த மனிதனாக நீங்கள் மாறக்கூடும். ஆம். இன்னொரு பக்கத்தினை கண்டுபிடித்தால் ! "

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

ஸ்லாகிப்போம். சந்திப்போம்.

September 27th Part II

55111 / 20542 :

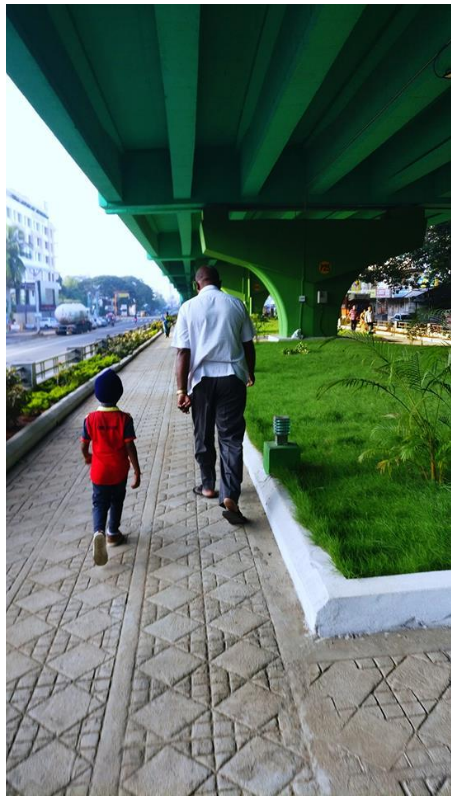
ஆக .. கள்ளக்குறிச்சி AKT கல்விக் குழுமங்கள், விழுப்புரம் மாவட்ட காவல்துறையுடன் இணைந்து நடத்தும், மாணவர்களுக்கான .. Slogg A Thon ... நாளை மறுதினம் நடைபெறுகிறது. அதன் T Shirt இங்கே உங்களின் பார்வைக்கு ! வாருங்கள் மக்களே. கள்ளக்குறிச்சியில் சந்திப்போம். சனிக்கிழமை மாலை - மாணவர்களுக்கு பயிற்சி. 03.30 மணி அளவில். ஞாயிறு காலை 05.30 மணிக்கு around 200 மாணவர்களுடன் துவங்கும் இந்த மெத்தோட்டம்.. 09.00 மணி அளவில் முடிவுக்கு வரும். SP அவர்களின் சிறப்புரையுடன் இந்நிகழ்வு முடிவுக்கு வருகிறது.

13 மணி நேர NLP பயிற்சி வகுப்பிற்கு பின், காலையும், மாலையும் சேர்த்து.... 20000 steps முடிக்க,.ஒரு வெந்நீர் குளியலுக்கு பின்.. மெத்தையில் விழும் உடலுக்கும் சிறிது ஓய்வு ஈயப்படும் என்று எழுத வேண்டும் போல இருக்கிறது. கடந்த 98 நாட்களாக .. ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறேன் - பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துவதிலும், பயணத்திலும், மெத்தோட்டத்திலும், படிப்பதிலும், எழுதுவதிலும், புகைப்படம் எடுப்பதிலும் .. . நடந்து

கொண்டே இருக்கிறது. (சில நாட்களை தவிர்த்து). ஆனால் .. கொஞ்சமும் நிற்கவில்லை - எங்கும் - வலி காரணமாக.

நேற்று அவினாசிலிங்கம் கல்லூரியில் நடந்த பயிற்சியில் 10K பற்றி பேச வேண்டி வந்தது. இன்று அதில் சிலர் .. #slogging பற்றி கேட்டது மிகவும் மகிழ்ச்சி. Video பார்த்து .. ஓட ஆரம்பிப்பதாக சொல்வது இன்னும் மகிழ்வு. தான் கற்பதற்கு.. Live Exhibition ஆக இருந்து inspire செய்வது மிக முக்கியமான ஒன்று. இன்னும் மாற வேண்டும், நிறைய புது முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும், உடலின் elastic limit என்ன என்று சோதிக்க வேண்டும், மெத்தோட்டத்தில் எல்லை என்னவாக இருக்க கூடும் என்று பார்க்க வேண்டும், #personalbest ஐ அவ்வப்போது beat செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும் ... என்று .. உள்ளே ஒரு குரல் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. காலம் பதில் சொல்லட்டும்.

இன்று ஒடும்போது முழு கவனமும் தலையை சிறிது மேல்நோக்கி வைத்து ஒடுவதிலேயே இருந்தது. வயிறு இலகுவாக நிற்பதை கவனிக்க முடிந்தது. நடுப் பாத தரை இறங்கல் .. அழகாக நடக்கிறது. சிறு சிறு சோதனைகள் மிக முக்கியம். அவை கொடுக்கும் பாடங்களும். குறிப்பாக .. அவை அனைத்தையும் பகிர்வதும் !!



September 28th

55111 / 11060 :

வாழ்க்கை தினசரி நினைவுகளையும், நம்பிக்கையையும், சிரிப்பையும், மகிழ்வையும் ... அழகான அனுபவங்களாக வழங்குகிறது. வாழ்க்கை மிக அழகானது !!

சேலத்தில் இந்த பாலத்தின் கீழ் ஓடினால், ஒரு round / சுற்று 1900 #sloggingsteps கொடுக்கிறது. 5 சுற்றுகள் மற்றும் அறை நோக்கிய மீத ஓட்டம் .. 10000 கண்ணில். 99 நிமிடங்களில் 11060 steps. அப்படி எனில் ஒரு நிமிடத்திற்கு ? 111.7 steps. நிதானமாய். அழகாய். சுற்றி ரசித்து. மூச்சு வாங்காமல். வெயில் பட்டு. வியர்வை அணைத்து.

A Rathina Kumar அவர்களை சந்தித்தேன். சகோதரியுடன் நடந்து கொண்டிருந்தார். கடைசியாக என் சகோதரியுடன் நடந்தது எப்போது என்று ஒரு கேள்வி உள்ளே தோன்றியது. சென்னையில் ஒரு முறை நடக்க வேண்டும் என்று ஒரு பதில் உடனே தோன்றியது. அண்ணன் தங்கை உறவில் உடன் நடப்பது காலம் முழுக்க வந்தாலும், காலையில் உடன் நடப்பது என்பது ஒரு முறையாவது அல்லது பல முறை நம் வாழ்க்கையில்

நடக்கட்டும். சிறு வயதில் ஓடி விளையாடியது முதல் இப்போது வாழ்க்கையை முன்னின்று செலுத்துவது வரை பேசலாம்.

தாத்தாவும் பேரனும் நடப்பதை கவனித்தேன். என் தாத்தாவுடன் நான் நடந்த நாட்கள் முக்கியமானவை. அவர் பேசியது இன்னும் நினைவில் .. " முத்துக்குமார் .. வெளி வேலை முடிஞ்சதுன்னா வீட்டுக்குள்ள இருக்கணும். வீடு அதுக்குத்தான். வேலை முடிஞ்சு வெளில இருக்கோம்னா தப்பு பண்றோம் னு அர்த்தம் ". தாத்தா பொழுதுகள் ஒவ்வொரு பேரனுக்கும் பேத்திக்கும் முக்கியகிமானவை. அனுபவங்கள் அழகாக download ஆகும் தருணங்கள் அவை. நீங்கள் தாத்தா எனில், உங்களின் பேரன் பேத்தியை அடையுங்கள். நீங்கள் பேரன் பேத்தி எனில் உங்களின் தாத்தாவை அடையுங்கள். நீங்கள் அப்பா எனில் .. வழியில் காணும் தாத்தாவை உங்கள் தாத்தாவாக நினைத்து .. பேச ஆரம்பியுங்கள். தாத்தாக்கள் உலகம் அனுபவங்களால் காத்திருக்கிறது - ஆசையுடன்.

அப்பா குழந்தைகளுடன் நடந்து செல்வதை கவனிக்கிறேன். அப்பா மகன் மகள் நிமிடங்கள் அழகானவை. என் தந்தை cycle ஓட்ட, நான் பின்னே அமர்ந்து .. சென்ற காலமும், பின் நான் cycle ஓட்ட .. அவர் பின்னே அமர்ந்த காலமும் மறக்க முடியுமா என்ன ? நானும் என் தந்தையும் ஒரு முறை நடந்து செல்லும்போது .. அவர் சிறுவயதில் பட்ட கஷ்டங்களை சொல்லிக்கொண்டு வந்தார். 1 ரூபாய்க்கு அவர் பட்ட கஷ்டம் குறித்து வியந்திருக்கிறேன். " 30 Km க்கு cycle ஓட்டி, நெல் வித்து, காசு சேர்த்திருக்கிறேன் " என்பதெல்லாம் சம்பாதிக்கவேண்டியவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய classic. அது ஏன் நடக்கும்போது மட்டும் பழைய அழகான நினைவுகள் அனுபவங்கள் நம்மிடம் அப்படி ஒரு கோர்வையாக வருகின்றன ? ஏதோ ஒரு ஹார்மோன் என்னவோ ஒன்று செய்து இப்படி நடக்கிறதா ?

ஒரு புகைப்படம் ஒன்று. ரசித்து எடுத்தேன். மரச்சட்டம் ஒன்று. Diamond வடிவில். வரிசையாக. ஒரு குறிப்பிட்ட angle இல் அதன் அழகு அட்டகாசமாக தெரிந்தது என் கண்களுக்கு. கொஞ்சம் நின்று ரசித்துவிட்டு பின் எடுத்தேன். ரசித்தல் எப்போதும் அழகு. எப்போதுமே. ரசித்து செய்யும் காரியங்கள் வெற்றிபெற எந்த காரணங்களும் தேவை இல்லை.

இவ்வளவு ஓடினேன் என்கிற வெறும் number posting என் choice அல்ல. நடை, ஓட்டம், மெத்தோட்டம் எல்லாவற்றையும் ரசித்து செய்வோம். அந்த கண்ணில் வெறும் இலக்கம் மட்டும் தெரியவேண்டாம். மனிதர்களும், இயற்கை காட்சிகளும், செயற்கை அழகும் தெரியட்டும். மீண்டும் சொல்கிறேன். வாழ்க்கை மிக அழகானது. எந்த பக்கம் நின்றாலும், ரசிக்க பழகி விட்டால் ... கண் தெரியும் காட்சிகள் அழகே.

September 29th

100 நாட்கள் : 1000 ஆளுமைகள் : தனித்தன்மையான பாடங்கள் :

ஆம். இன்று நூறாவது நாள். Ashok Kumar Ak அவர்கள் (வயது என்ன இருந்தாலும் திறமைக்கே மரியாதை !) சிறப்பு அழைப்பாளராக வந்து தன் ஓட்ட அனுபவங்களை பகிர ... உள்ளுக்குள் குமிழ்ந்த ஏதோ ஒன்று, Priyanalli Raghavan கேட்ட கேள்வியுடன் 10K வாக உருவாக, Rathinavelu Muthusubramanian இணைய .. இன்று நூறாவது நாள். 1000 ஆளுமைகள் தன் ஓட்டங்களை பதிய .. 10K ஸ்லாக்கிங் உடன் முன்னேறிக்கொண்டு இருக்கிறது. அமைதியாக. Kirthika Tharan #ஸ்லாக்கிங் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுத, அவரின் பக்கங்களில் இருந்து நிறைய ஆளுமைகள். அதேபோல் அவரின் Raw Vegan இல் இருந்தும். அமைதியாக தன்னால் இயன்றதை 10K வுக்கு செய்துகொண்டு Anuthama Radhakrishnan Karpagaraajen Thiyagarajan Senthil Kumar Thilakavathi Mathanagopal Mohanasundaram Kandasamy Durga Karthikeyan Gokulakrishnan Shanmuganathan மற்றும் நிறைய தன்னார்வ ஆளுமைகள். எல்லோரின் பெயரும் முக்கியம் என்பதால் எல்லோரையும் ஒரே வரியில் குடும்பம் என்று அழைக்கிறேன். ஒரே குடும்பம் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும்.

நிறைய நினைவு நிமிடங்களை சொல்ல முடியும்.

* முதன் முதலில் 10000 பதிவு செய்தது.
* முதல் 50000 பதிவு செய்தது.
* முதல் 60000
* முதல் 70000
* முதல் 1 இலட்சம்
* Consistent 10000 steps
* ஏற்காடு Friend A Thon
* சென்னை Marina Meet
* Gift A Thon
* Slogg A Thon
* Decathlon Tie Up
* வெளிநாடு வாழ் இந்தியர் பங்கேற்பு
* இந்திய இராணுவ பங்கேற்ப்பு

... இன்னும் இருக்கின்றன நிறைய.

பதிவுகள் தான் 10K வின் பலம். வெறுமனே ஒரு இயந்திரம் போல் .. எண்களை பதிவு செய்வதை தவிர்த்து, சந்தித்த மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள், புகைப்படங்கள், பாடல்கள், Ted talks, சந்திப்புகள் .. இங்கு பதியப்பட்டவை ஒரு புத்தகமாக வர .. அநேகமாய் அது புதியதாய் உள்ளே வருபவர்களுக்கு நிச்சயமாய் உதவக்கூடும்.

Admin களின் உழைப்பு மிக்க ஆச்சரியமானது. இரவுகளில் ஒவ்வொருவராக கவனித்து பாராட்டுவது அவ்வளவு எளிதல்ல - அதுவும் அவர்களின் 10000 ஓடிக்கொண்டே. Personal ஆக என்னின் 100 ஆம் நாள் இது. 10000 steps plus 100 நாட்களாக ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறேன். இதில் 50000 plus 4 முறை. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு அனுபவம். ஈரோடு காஞ்சிக்கோவில் .. ஒரு கவிதை.

வருத்தங்கள் இல்லா உலகு இல்லை. இங்கும் இருக்கலாம். நோக்கம் உடல்நலம் என்பதால் .. கடந்தவை மறந்து, கடக்க வேண்டிய காலத்துடன் இருக்க விரும்புகிறேன். றோம். (குழந்தைகள் மொழியில் சொன்னால் .. பிகு செய்தது போதும் .. நடக்க ஆரம்பித்து, மீண்டும் பகிர ஆரம்பியுங்கள் மக்களே ... !). ஈர நிலம் செடிகளின் பூக்களுடன் கோபித்துக்கொள்வதில்லை.

இன்று எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் மிக முக்கியமான நாள். நேற்று NLP Training attend செய்த ஆளுமை ஒன்று, என் Slogging பற்றி படித்து, இன்று காலை என்னுடன் இணைந்து 3 Kms slogging இல் முடித்தது. (1 Km ஓடினாலே

மூச்சு வாங்கும் சார் .. இது செம்மையா இருக்கு. பேர் என்ன சார் ..? . Slogging ஆ ?).

நிறைய பின்னூட்டங்கள். ஆனால் இன்று காலை படித்த ஒரு பின்னூட்டம் என்னை மிகவே அசைத்தது. Kavitha Suresh எழுதிய அந்த எழுத்து தான் நான் ஏற்படுத்த நினைப்பது. 10000 ஓடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ ... அவ்வளவு முக்கியம் அனுபவங்களை பகிர்வது. அதுவும் live ஆக. அழகாக. இந்த ஒரு பின்னூட்டம் / பகிர்தல் போதும் .. 10K வின் ஈடுபாட்டை தெரிவிக்க ! வாழ்த்துக்கள் மேடம். (இங்கே அந்த எழுத்தை பகிர்கிறேன்)

இன்று Slogg A Thon இல் 200 மாணவர்களை சந்திக்கிறேன். பயிற்சி அளிக்கிறேன். நாளை மூன்று மணி நேர அளவில் slogging. SP யும் slogging இல் கலந்து கொள்கிறேன் என்று நேற்று பேசியது மனதிற்கு இதம். இன்னும் 5 இடங்களில், மாணவர்களுடன் Slogg A Thon செய்யபோகிறோம் என்பது கூடுதல் தகவல். உங்கள் ஊரில் ஏற்பாடு செய்தால் சந்தோஷமாக வருகிறோம். வருகிறேன். அடுத்த தலைமுறை slogging கற்றுக்கொள்வது ' நிதானம் பழக ' நல்ல வாய்ப்பு.

நான் பிறந்த ஊர் கள்ளக்குறிச்சி. நூறாவது நாளில் அங்கு மாணவர்களுடன் இருப்பேன் என்று நினைத்தும் பார்க்கவில்லை. எல்லாம் முன்னமே எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நான் just ஒரு medium மட்டுமே. அடிக்கடி சொல்லும் ஒரு வரி ஞாபகத்தில் இப்போது ..

" நோக்கம் சரியெனில், செய்ய வேண்டியதை செய்துகொண்டே இரு. மீதம் எல்லாம் அது அது அதன் அதன் இடத்தில் வைக்கப்படும். "

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

கவிதா அவர்களின் பதிவு :

இன்று எனக்கு மிகவும் முக்கியமான நாள்....இன்றுடன் walking ஆரம்பித்து ஒரு மாதம் முடிவடைந்து விட்டது. இந்த 30 நாளில் ஒரு நாள் கூட walking தவறவில்லை....10k வுக்கு குறையவும் இல்லை..... இந்த determination எனக்கே புதியது....நிச்சயமாக இது ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை துவங்கியுள்ளது..... இன்றைய நடையை பற்றி கூறியே தீர வேண்டும்....

காலை5 மணிக்கு ஊர் நோக்கி தொடங்கியது கார் பயணம்....வழக்கமாக ஊருக்கு போகிறோம் என்றால் உற்சாகம் கொப்பளிக்கும்....இன்று, ஐயோ !!இன்றைய நடை என்று பதட்டம் தொடங்கியது....!!!நமக்காக இன்னொரு மூளை யோசித்தால் எல்லா பிரச்சினை க்கும் தீர்வு உண்டு ....."ஒவ்வொரு toll gate ளையும் இறங்கி ஓடு " என்று ப்ரியா கூறினாள்...சரி #சித்தோட்டம்

ஓடினால் என்ன என்று தோன்ற கணவரிடம் கூறினேன்.... குடும்பமே என்னை வேற்று கிரக வாசி போல பார்க்க அதை நடையாக மாற்றி கொண்டேன்.என்னோட நேரம் இன்று டோல் கேட் ல் கூட்டம் அதிகமாக இல்லை.... சங்ககிரி டோல் வரை 2k ஸ்டெப்ஸ் தேறியது.... பிறகு குலதெய்வ வழிபாடு.... கோவிலை சுற்றியது ஸ்டெப் count காக நடந்தது என1500....பெடோ மீட்டர் on off செய்ததில் ப்ளீஸ் என்ன விட்டுடு.....என்று mind voice ஏ கேட்க தொடங்கியது.....

மாலை வரை வெயில் தணிய காத்திருந்தேன்.....6 மணிக்கு ஷூ கூட இல்லாமல் (ஷூ காரில்...கார் சாவி கணவரிடம்,கணவர் தோட்டம் சென்று விட ....)மீண்டும் தொடங்கினேன்.....600 அடிகள் நீளமுள்ள ஊர்....என்ன மருமகளே.... வாக்கிங்கா?உடம்பு குறைக்கவா?எப்போ வந்தீங்க?சௌக்யமா?என்ற கேள்விகளை கடந்து Priya Rajiv ஐ அழைத்தால் அவள் இன்று busy.... s. ஜானகி துணை வர வீட்டை ஒட்டிய தெருவில் நடக்க தொடங்கினேன்....ஒரு முறைக்கு 200 ஸ்டெப்ஸ் தான் வந்தது....நன்றாக இருட்டியது....நேற்றைய மழை காரணமாக தெருவிளக்கு எரியவில்லை....அமைதி,இருள்,தனிமை,இசை, நடை வாழ்வின் முழுமையான நிமிடங்களுக்கு தேவையான எல்லாமே என்னுடன்...!!!

என்னை சுற்றி கவனிக்க தொடங்கிய போது என்னை மிகவும் பாதித்தது....கிராமத்தில் இன்றும் நிலைத்திருக்கும்/நிறைந்திருக்கும் சிம்ப்ளிசிட்டி....வாழ்வை அதன் ஓட்டத்தில் சந்தித்தல்...!!என் கணவரின்பெரியம்மா ஒருவர்....75 வயதுக்கு மேல் இருக்கும்.... கணவரை இழந்தவர்....மகள்கள் நகரங்களில் வாழ்கிறார்கள்.....!!!! அவரது முதுமைக்கு தனிமை தண்டனை அளிக்க வில்லை.... வயதான மற்றவர்களுடன் பழங்கதை பேசி கேலி கிண்டல் என்று....ஒரு நதி போல முதுமை வழியும் வாழ்க்கை.....!!!

அந்த இனிமை அனைவருக்கும் கிடைக்க என் நடையோடு பிரார்த்தனை செய்து கொண்டேன்.....ஒரு புறம் மின்னல் மத்தாப்பு கொழுத்த,இடியோசை இன்னிசை இசைக்க மழை தூரல் கவிதை படித்தது என் அடுத்த இலக்கை ஆசீர்வதிக்க......தொடர்வேன் #slogging !!!!

PB20156/10009

September 29th Part II

55111 / 23762 :

நூறாவது நாள். நான் பிறந்த ஊர். சொந்த வீடு. 10 K வின் adminகள் மற்றும் தன்னார்வ ஆளுமைகள். கல்லூரி மாணவர்களுடன் ஒரு மெத்தோட்ட பயிற்சி. அப்பா. அம்மா. வேறு என்ன வேண்டும் ?. கண்ணில் கசியும் நீரை .. உள்ளேயே வைத்து அணு அணுவாய் ரசிக்கிறேன். அந்த கண்ணீரின் கீர்த்தி சிறிது எனினும், impact பெரியது.

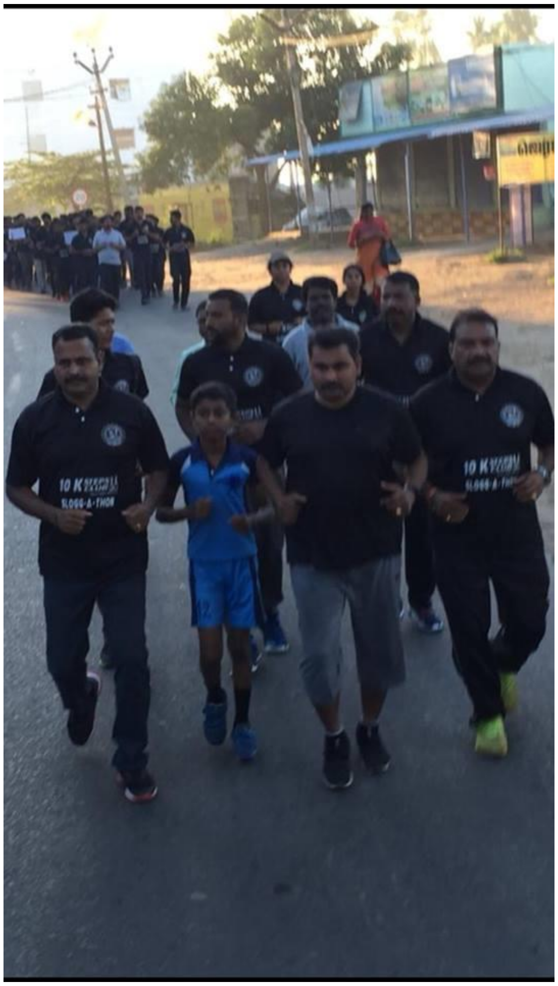
மாலை சரியாக 03.00 மணிக்கு மாணவர்களின் முன். மாணவர்களில் ஒருவரை மேடைக்கி வரவைத்து .. ஓடச் சொன்னபோது .. அந்த ஓட்டத்தில் தெரிந்த அவசரத்தை ... தலை முதல் கால் வரை உணர்த்தியபோது, இரண்டாம் சுற்றில் அவனாகவே மெதுவாக ஆகிப்போனான். அதற்கு பின் #slogging அனுபவத்தை பகிர ... அந்த மாணவன் என்னுடன் ஓட ... அரங்கம் கைதட்டலுடன் தன் புரிதலை ஆரம்பித்து வைத்தது.

கல்லூரி விளையாட்டு மைதானம். ஒரு சுற்று வந்தால் 1000 steps வரும் அளவு. Ashok Kumar Ak Warm Up Exercises பயிற்சிகளை சொல்லி கொடுத்து மாணவர்களை தயாராக்க ... Priyanalli Raghavan Rathinavelu Muthusubramanian Senthil Kumar , வேதா, Erode E B Senthilkumar அனைவரும் மாணவர்களை கண்காணிக்க .. Anuthama Radhakrishnan Ssubhachithra Sri Vishnu இருவரும் புகைப்படம், வீடியோ, live விடயங்களை பார்த்துக்கொள்ள ... ஒரு மெத்தோட்டம் தன்னை மாணவர்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டது.

முதல் சுற்றில் 1000 என்றவுடன் கைதட்டல் காதை வருடியது. இரண்டாம் சுற்றில் .. 2200 என்றவுடன் ... " நான்லா அவ்வளவு ஓடினதே இல்லை " என்று ஒரு மாணவன் சொல்ல .. மீண்டும் தொடங்கிய ஓட்டம் .. 3200 இல் முடிவுக்கு வந்தது. இன்னும் கூட ஓடி இருக்கலாம். ஆனால் .. காலை ஓட்டம் இன்னும் அதிகம் என்பதால் .. அப்போதைக்கு முடித்துக்கொண்டோம். ஆனாலும் கைதட்டல் அள்ளியது.

DSP எங்களுடன் முழுவதுமாக ஓடியதும், காலையில் SP எங்களுடன் ஓடப்போவதும் .. காவல்துறை இதில் எவ்வளவு series ஆக இருக்கிறது என்பதன் எடுத்துக்காட்டுகள்.

" சார் .. வலியே இல்லை சார். மாரத்தான் முடிச்சிட முடியும் போல இருக்கே " என்று ஒரு மாணவன் கூறியது காதின் இளையராஜா இசை தருணம். 10K விற்கு இதைவிட சிறந்த 100 ஆம் நாள் பரிசு இருக்குமா என்று தெரியவில்லை. நாளை 101 ஆம் நாள். நகரம் முழுவதுமாய் ஒரு #மெத்தோட்டம் செல்ல இருக்கிறது. ஜன்னல்கள் திறந்து, வீடு விட்டு வெளியே வந்து பார்க்கும் மக்கள் அதிகம். அதில் யாரோ ஒருவர் .. Slogging பற்றி தெரிந்து ஓட முயற்சித்தால் .. மகிழ் நிறை மனமாக ... நிறைவேன்.



October 1st

55111/40100 :

என்ன ஒரு அழகான நாள் நேற்று ?! 100 நாட்கள் உழைத்தால், இப்படி ஒரு நாள் கிடைக்கும் போலிருக்கிறது. காலையில் 05:15 மணிக்கு தயாரான 10K ஆளுமைகள் ... 05.45 க்கு பள்ளியில் மாணவர்களுக்கு முன்.

Slogging பற்றிய புரிதல் மீண்டும் வர நான் என் பேச்சினை வழங்க... Ashok Kumar Ak .. Warm Up பயிற்சிகள் கொடுத்தார். அனைவரும் தயாராக .. ஒரு நீண்ட பயணம் ஆரம்பமானது. 200 Students. 14000 steps. 1 மணி நேரம் 47 நிமிட தொடர் மெத்தோட்டம். யாரும் எங்கும் நிற்கவில்லை. எந்த ஒரு

complaint ம் இல்லை. முடித்து நின்றபோது காதில் விழுந்த குரல் .. " அவ்வளவுதானா ? ". Yes. Slogging works magically.

சாலை விபத்துகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு .. கூட்டம். ஒவ்வொரு நான்கு நிமிடத்திற்கும் ஒருவர் இறக்கிறார் என்ற செய்தியுடன் என் உரையினை பதிவு செய்தேன். SP அவரின் பேச்சினில், விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் சாலை விபத்துகள் குறைந்திருப்பதை சுட்டிக்காட்டினார். இந்த கூட்டம் ... வேகம் பற்றி ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படித்து இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

மதியம் வீட்டில் உணவு. அனைவரும் அமர்ந்து உண்டது மனதுக்கு நெகிழ்வு. எல்லோரும் Bye சொல்லி பிரியும்போது .. மனதுக்குள் என்னவோ செய்தது நிஜம். நல்ல உணர்வுகள் நம்மை நினைக்க வைக்கும் போல.

சேலம் வந்து .. Anuthama Radhakrishnan கோவைக்கு கிளம்ப... Priyanalli Raghavan என்னுடன். அடுத்த 5 மணி நேரம் free. வேறென்ன செய்யலாம் என்ற யோசனையே இல்லை. SLogging .. செய்ய ஆரம்பித்தோம். அவரிடம் சொன்னேன் .. " இருவரும் நடக்கிறோம் என்று post செய்யுங்கள். வருபவர்கள் இணையட்டும் ". வந்தது இருவர். 1. Karthika Vidhyakumar 2. Kavitha திருநாவுக்கரசு. கார்த்திகா phone செய்து சொல்லி வர, கவிதா .. " நீங்கள் 10 K குழு தானே ? " என்று கேட்டு கண்டுபிடித்தார். (இதுவே முதல் அனுபவம். நீங்க 10 K தானே ? அந்த வீடியோ வில் வந்தது நீங்க தானே ?)... இருவரும் நேற்று personal best achieve செய்ய.. மனதுக்குள் இயற்கைக்கு நன்றி சொன்னேன்.

என்ன ஒரு அழகான நாள் நேற்று !

ஒரே குழுவாக வந்து, ஒரே நோக்கத்திற்க்காக பயணித்து, ஒரே நோக்கத்தை அடைந்து... அடுத்த தலைமுறையை கற்றல், செய்தல், பின் செய்ய வைத்தல் .. என்ற படி நிலைகளில் கொண்டு வந்து .. காவல்துறை மற்றும் பள்ளியுடன் இணைந்து ...

ஆம். 10K விற்கென்று ஒரு அடையாளம் வந்திருக்கிறது நேற்று. பள்ளியில் இருந்து திரும்பி வரும்போது ஒரு மாணவன்...இன்னொரு மாணவனிடம் சொன்னான் ..

" நீ ஒண்ணும் பண்ண வேண்டாம். இங்க சேர்ந்தா போதும். அவங்க slogging செய்ய வச்சிடுவாங்க. ஒண்ணே முக்கால் மணி நேரம் ஓடிட்டோம். வலியே இல்லை. நாளைக்கு நான் போறேன். என்னோட வா ! "

Personal Best என்பது இனி தன் உயரம் மட்டும் அடைவது அல்ல. நம்மால் முடிந்தவரை அடுத்த தலைமுறையை .. சக மனிதர்களை நடக்க / ஓட / slogging செய்ய வைப்பது. அப்படி செய்ய வைக்கும்போது ...

அங்கே அழகாய் .... நிற்கிறது .... அந்த அடையாளம்.

(10K தன்னார்வ ஆளுமைகளுக்கு ... நிறைய செலவு செய்து, நீண்ட தூரம் பயணித்து, வருவதை கவனிக்கிறேன். Financially 10 K - Self Sufficient ஆக 10K மாற சில எண்ணங்கள் மனதில் இருக்கிறது. இன்று உங்களுடன் பகிர்கிறேன். எதற்கும் தீர்வு கண்டறியும் நாம், இதையும் அழகாக செய்வோம் !)

October 2nd

55111 / 10286 :

நேற்று என்னுடன் பயணித்த பாடல் ... " சிப்பி இருக்குது முத்தும் இருக்குது ". என்னுடைய All Time Fav. இல் ஒன்று. கமல் ஸ்ரீதேவி ... 80 களின் பல காதலர்களுக்கு benchmark set செய்த வானவில் ஜோடி.

" சந்தங்கள் நீயானால் .. சங்கீதம் நானாவேன் ".. வேறு எதுவும் இதற்கு மேல் சொல்ல முடியுமா என்று தெரியவில்லை உறவினில் ! வெறும் சங்கீதமும் உண்டு. ஆனால் ஆச்சர்யமாக அதற்கு பெயர் "Instrumental " என்று விடுகிறது. அதாவது வெறும் instruments. சந்தங்கள் வரும்போதுதான் அது இசையாகிறது.

"என் சந்தங்களின்
வார்த்தைகளுக்கு இடையேயான
மௌனத்தில் நீ
மிதக்கிறாய் ! "

என்று நான் எப்போதோ எழுதியது இப்போதைய நினைவினில்.

" தேவை பாவை பார்வை ..
நினைக்க வைத்து.. நெஞ்சில் நின்று நெருங்கி வந்து ...
மயக்கம் தந்தது யார் .. தமிழோ அமுதோ கவியோ .. "

நினைக்க வைக்கும் உறவுகளே உறவுகள். மற்றவை just கடப்பவைகளே. கடப்பவைகள் பற்றி கவலைப்படுவது useless. நினைக்க வைக்கும் உறவுகள் Priceless. எங்கோ அமர்ந்து ஏதோ ஒரு வேலை பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது .. சட்டென நினைவில் தோன்றி நம்மை மகிழ் நிலைக்கு கொண்டுசெல்லும் உறவுகளே .. இவ்வாழ்நாளின் நெஞ்சுக்குள் பெய்திடும் மழை. நெஞ்சுக்குள் பெய்யும் மழை நம்மை விட்டு விலகுவதில்லை.. மாறாக நெருங்கி வருகிறது - ஒவ்வொரு முறை பெய்யும்போதும். வெளியே பெய்யும் மழை தோலை மட்டும் தடவி நகர்ந்துவிடுகிறது.

" ரதியும் நாடும் அழகில் ஆடும் கண்கள்
கவிதை உலகம் கெஞ்சும்
உன்னை கண்டால்
கவிஞர் இதயம் கொஞ்சும் ..
கொடுத்த சந்தங்களில்
என் மனதை நீ அறிய நான் உரைத்தேன் "

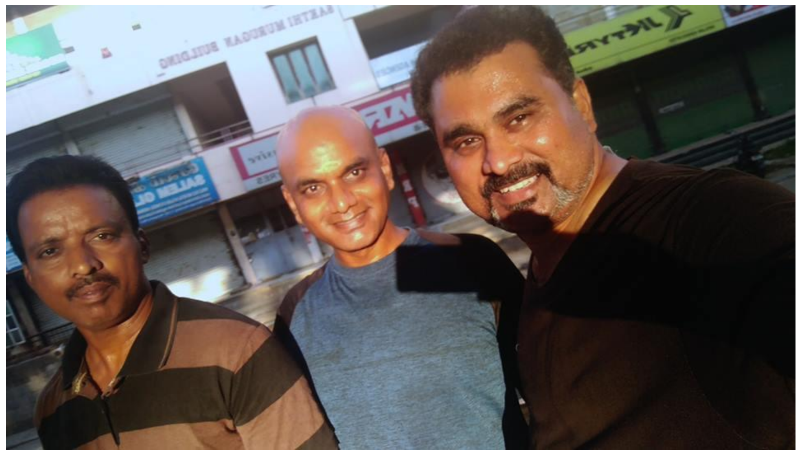
யார் இந்த ரதி ? அவள் எங்கு இருக்கிறாள் ? .. அவளை ஏன் அழகுக்கு ஒப்பிடல் நடக்கிறது ? Simple. மனதில் இருக்கும் ரசிப்பு தன்மையை வெளிப்படுத்த எப்போதும் ஒரு character தேவை. ஆனால் அந்த character ஏ நாடும் அழகில் ஆடும் கண்கள் .. என்று ஒன்று உண்டெனில் .. அதாவது .. கண்களை போல் ஒரு மௌனப் பேச்சாளர் இருக்க முடியுமா என்று தெரியவில்லை. ஒரே ஒரு பார்வையில் பல பக்கங்களை படித்து நிற்கும் நிறை கவிஞனை உருவாக்க கண்களால் மட்டுமே முடியும். வண்டுகளுக்கு மனிதர்களை படிக்க முடியும் எனில்.. மலர்களை நோக்கி செல்ல மறுக்கும். கண்களில் அமர்ந்து மௌனத்தேனை குடிக்க ஆரம்பிக்கும் - ஒரு சிறு இடைவெளியுடன்.

கொடுத்த சந்தங்களில் என் மனதை நீ அறிய நான் உரைத்தேன் - இதற்கு மேல் அழகாக்க முடியுமா என்று யோசிக்கிறேன். அநேகமாக வாய்ப்பில்லை. இன்னொன்று இருக்கிறது.

" கொடுக்காத சந்தங்களில் என் மனதை நீ அறியும்போது .. நான் உரைக்க தேவையில்லை. Just பார்வை ஒன்றே போதும். "

எவ்வளவு அழகிய பாடல். கடையில் கமல் ஸ்ரீதேவி நடந்து வரும்போது .. விரல்கள் யதார்த்தமாக இணையும் காட்சி ஒன்று போதும்... நெஞ்சில் நின்று நெருங்கி வந்ததற்கு !

(#மெத்தோட்டபாடல்கள் என்று ஒரு series எழுதலாம் என்று தோன்றுகிறது.



October 2nd Part II

55111 / 10114 :

Rajesh. Sakthivel. Subash.

மூன்று ஆளுமைகள். ராஜேஷ் மீத இருவரையும் வற்புறுத்தி அழைத்து வந்திருக்கிறார். மீத இருவரும் Gym செல்லும் அல்லது ஏதோ ஒரு activity செய்பவர்கள். மூன்று பேரில் இருவர் நின்று கற்றுக்கொள்ள .. சுபாஷ் ஓட்டத்தை தொடர்ந்தார். ராஜேஷ் மற்றும் சக்திவேல் .. இருவரும் quick un learners & learners . சில நிமிடங்களில் #slogging கற்றுக்கொண்டு .. சிறப்பாக ஸ்லாகிக்க ஆரம்பித்தனர்.

Unlearning .. மிக முக்கிய விடயம். கற்றலை விட .. கற்றதை கழட்டி வைத்தல் மிக முக்கியம். காலி கோப்பையே நிரம்பும். நிரம்பிய கோப்பை மீண்டும் ஊற்றப்படும்போது .. ஏற்கெனவே நிரம்பியதால் வழியுமே தவிர ..நிரம்பாது. நிரம்பியது போல தெரியும். நடக்கிறேன், ஒடுகிறேன் என்கிற இரு learning இல் இருந்து தன்னை கழட்டி வைத்தால் தான் slogging காலுக்கு பழகும். இல்லை எனில் .. வழிவதே நிலை !

சில நிமிடங்களில் 5000 steps கடந்து 6600 steps அவர்கள் அடைந்தபோது விடை பெற்றேன். " தெரியவேயில்லை சார். வியர்த்து வழியுது.

நடக்கும்போது பேசவே மாட்டோம். ஓடும்போது எப்போ நிற்போம் என்பதே மனதில் இருக்கும். ஆனால் இதில் .. சுற்றி நடப்பதை கவனித்து மெதுவாக அழகாக ஆனால் வியர்த்து பயணிப்பது அழகு " .. சொல்லும் ராஜேஷ் மேலும் ஒன்று சொன்னார். " சிரித்துக்கொண்டே ன்னு சொன்னீங்களே .. அங்கே இருக்குது விஷயம் " .. !

#personalbest க்கு இனி அர்த்தம் ஒன்றல்ல... இரண்டு.

1. தன் personal best
2. இன்னொருவரின் Personal Best ஐ அடைய உதவுவது.

என்ன ஆளுமைகளே .. இந்த 21 நாட்களில் முடிந்த அளவு நம் தோழமை வட்டாரத்தில் இருக்கும் நட்புக்களை அழைப்போம். SLogging நாம் பழகுவது போல .. அவர்களையும் பழக்குவோம். கால்களை வேகத்தில் இருந்து விடுதலை செய்வோம். மூச்சினை ஒரே அலைவரிசையில் நிறுத்துவோம். அசதி இருக்கட்டும். ஆனால் .. வலியற்ற ஒரு இயக்கத்தை கண் முன்னே நிகழ்த்துவோம். இந்த நூற்றாண்டின் அதிசயம் .. 10 Kms ஓடிவிட்டு சிரித்து வருவது .. என்பதாக இருக்கட்டும்.

வாழ்க்கை தான் எவ்வளவு அழகானது - இன்னொருவரின் Personal Best ஐ கொண்டு வரும்போது !

(எத்தனை நாளைக்கு தான் நம் personal best ஐயே பார்த்துக்கொண்டு வாழ்வது. மற்றவர்களையும் கவனிப்போம் !)

தூரத்தில் தெரியும்
அவர்களின் சிரிப்பில்
என் ஆளுமை
உதிக்கிறது - அமைதியாய் !

October 3rd

55111 / 11341 :

இன்று வந்த ரஹ்மான் அழைத்து வந்த பாடல்களின் மணம் ... மனம் முழுக்க.

" மனசுக்குள் ஒரு புயல் மையம் கொண்டதே
அதன் பேர்தான் என்ன ?
புயலுக்கு காதல் என்று பேர் சொல்கின்றாய்
அடுத்த நிலைதான் என்ன ? "

புயல் என்றால் கடுமையாகத் தான் இருக்க வேண்டுமா என்ன ?
பனித்துகள் ஒன்று உருள ஆரம்பித்து ..தன்னுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெண்மை துகள்களை சேர்த்து.. பெரும் வெண் மெத்து உருண்டையாகி ..

மலை மேலிருந்து கீழே உருண்டு .. உடைந்து வெடித்து சிதறுமே.. அதுவும் புயல் தான். ஆனால் மனதுக்குள் இனிமையாக. இளமையாக.

" மூங்கிலுக்குள் நுழைகின்ற காற்று
முக்தி பெற்று திரும்புதல் போல
உன் மடியில் சொல்லால் விழுந்தவன்
கவியாய் முளைத்தேன் "

காற்று மூங்கிலில் நுழையும் போது இருக்கும் மௌனம் .. கொஞ்சம் பேச ஆரம்பிப்பதே .. குழல் இசை. மௌனம் பேசினால் அழகு. பேச்சு மௌனமானால் அழகு. எதிர்ப்பதம் எப்போதும் அழகு. இயற்கை வாசிக்கும் புல்லாங்குழல் கேட்டதுண்டா நீங்கள் ? ஒரு வனத்தின் நடுவில் ... மரங்களை இடைவெளிகள் / துளைகளாக கொண்டு காற்றை நுழைத்து வெளியே கொண்டு வந்து இயற்கை வாசிக்குமே ஒரு symphony .. அதற்கு ஈடும் இணையும் உண்டா ?

" பருவத்திலே ஒரு முறை பூத்தேன்
பார்த்ததிலே மறுமுறை பூத்தேன் "

பூப்பது பெண்களுக்கு மட்டும் என்று எவன் சொன்னது ? அதுவும் உடல் சார்ந்து மட்டும் ? ... பூப்பது ஆண் பெண் இருவருக்கும் பொதுவானது. சிலரை பார்க்கும்போது, உள்ளே இருந்து மலர்ந்து சிரிக்கிறோமே ... அதற்கு பெயர் என்ன ? ... பூத்தல் என்பது அங்கே இருக்கிறது. சில நேரங்களில் பார்த்துவிட்டு கண்ணில் சிரிக்கிறோமே ... அதுவே மொட்டு மலரும் தருணம். சில நேரங்களில் நாம் சிரிப்பது அவனுக்கு / அவளுக்கு மட்டும் தெரிகிறதே .. அது ? பூத்தலில் ஈர்த்தல் என்பது அதுவோ ?

" உன் மார்பின் மையத்தில் எனக்கொரு
குடிசை போட்டு நான் வாழ்ந்திட வேண்டும் "

மார்பில் தூங்குதல் ஒரு நிகழ்வு. எல்லோருக்கும் அது அமைவதில்லை. நாள் முழுதும் உழைத்த பின், மார்பில் Rest எடுக்கும் தூக்கம் ஒரு நிகழ்வே அல்ல. அது just அசதி.
யோசிப்பை சட்டென நிறுத்தும் நெற்றி .... ஆறுதல் நிறை மார்பில் இருந்து கிடைக்கும் அமைதியில் தன்னை அங்குலம் அங்குலமாக இழந்து... தூங்குதல் .. என்பதே நிகழ்வு ! இந்த பூமியின் முகப்பெரும் மூச்சுக்காற்று ஓவியம் அது ! மானுடத்தின் புரிதல் மௌனமாய் transfer ஆகும் அந்த நிகழ்விற்கு.... ஈடும் இணையும் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவே இல்லை. கண்டுபிடிக்க வாய்ப்பும் இல்லை. மொத்த மனித கூட்டமும் ஏங்குவது அந்த ஒரு நிகழ்வுக்காகவே !! பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 4th

55111 / 5177 : (#sloggingchallenge) :

" Quit 5tealing O r lette s "
என்றவுடன் உங்கள் மனதில் ஒன்று தோன்றுகிறதே .. ஆம். Quit Stealing Our Letters என்ற வரி .. ஆம். அதேதான். வார்த்தைகள் இல்லை என்னும்போதும் இப்படி தோன்ற காரணம் என்ன ? கொஞ்சம் யோசிப்போமா ...ஏன் எனில் பல advantage இதில் இருந்தாலும் .. ஒரு முக்கிய Disadvantage இதில் இருக்கிறது !

Auto Mode என்று ஒன்று சொல்வோமே .. அதே அதே .. இதுவாகத்தான் இருக்கும் என்று முடிவெடுக்கிறோம் இல்லையா ? ஆம். அதுவே. பழைய அனுபவங்களால் இப்படி அழகாக முடிவெடுப்போம். " எனக்கு அப்பவே தோணிச்சு " என்று சொல்வதெல்லாம் இப்படித்தான். ஆனால் .. இங்கு ஒரு முக்கிய பார்வை காத்திருக்கிறது.

மெத்தோட்டம் முடித்து வீடு திரும்புகிறோம். வாசலில் shoe கழட்டும்போதே, மனம் auto mode இல் sofa வை தேடும். Sofa வில் அமறும்போதே மனம் remote ஐ தேடும். Remote எடுக்கும்போதே .. coffee சொல்ல தோன்றும். Coffee சொல்லும்போதே .. Newspaper வந்ததா என்று

பார்க்க தோன்றும். Newspaper படிக்கும்போதே .. .. புரிகிறதா ? . ஆம். மேலே நமக்கு உதவிய அதே Auto Mode, இப்போது நம்மை " யோசிக்க விடாமல் " ஒரு இயந்திரமாக மாற்றுவதை உணர முடிகிறதா ? அதிர்ச்சியாக இருக்கிறதா ? அங்கே தான் இன்றைய முக்கிய பார்வை வருகிறது.

ஏன் Socks கழட்டியவுடன் sofa வை தேட வேண்டும் ? Possibly .. ஏன் பக்கத்தில் இருக்கும் ஒரு பூவினை கொஞ்ச நேரம் பார்க்க கூடாது ? ஏன் sofa வில் அமர்ந்தவுடன் remote தேட வேண்டும் ? .. Possibly ... ஏன் பெருமூச்சு 100 முறை என்று செய்யக்கூடாது ? ஏன் tv பார்க்க வேண்டும் ? Possibly .. ஏன் மகனின் மகளின் முகத்தை .. கொஞ்ச நேரம் கவனிக்க கூடாது ? ஏன் மகனின் / மகளின் கன்னம் தடவக்கூடாது ? (மகன் மகள் எழும்போது அப்பாவை அம்மாவை பார்க்கும் கணங்கள் போல் அழகு உண்டா ?). இவை எல்லாம் auto mode ஐ உடைக்கும் செயல்கள் !!

ஏன் அப்படி நான் உடைக்க வேண்டும் ?
ம். அங்கே இருக்கிறது நாம் பார்க்க வேண்டிய உலகம். Auto Mode நம்மை எப்போதும் ஒரு cycle இல் மாட்டிக்கொள்ள வைக்கிறது. இங்கே " யோசிப்பு " கொஞ்சம் ஓய்வெடுப்பதால் ... மனம் relax என்று ஒன்றை பெறுவது உண்மை. ஆனால் relax ஆக இருக்க இது ஒன்றே choice இல்லை ! நிறைய choice உண்டு என்பது auto mode ஐ உடைத்து வெளியே வந்தால் மட்டுமே புரியும்.

சட்டென ஒரு கவிதை எழுதலாம். சட்டென ஒரு நடை நடந்து பார்க்கலாம். சட்டென நண்ப / நண்பி யுடன் பேசலாம். சட்டென மகளை பள்ளிக்கு சென்று பார்க்கலாம். சட்டென மனைவிக்கு ஒரு கடிதம் எழுதலாம். சட்டென அப்பாவுடன் ஒரு selfie எடுக்க செல்லலாம். சட்டென ஜன்னல் வழி 5 நிமிடம் நகரும் உலகை பார்த்துக்கொண்டே இருக்கலாம். புரிகிறதா ? .. கொஞ்சம் Break from auto mode எப்போதும் நல்லது. எலி ஒன்று வட்ட பாதையில் மாட்டிக்கொண்டு ஆரம்பம் எது கண்டுபிடிக்க என்று பயணித்ததை போல ... auto mode ம் நம்மை முடிவில்லா தேடலில் நிறுத்தும் வாய்ப்பு உண்டு. முடிவில்லா தேடலில் நிறைவுகள் கிடைப்பதில்லை !!

ஆக ..

Auto Mode இல் இருந்து தப்பிப்போம். மற்ற choice களிலும் வாழ்க்கை அழகாக இருப்பதை கண்டுபிடிப்போம். சிரித்த முகத்துடன். இயல்பாய்.

(வழக்கமாக செல்லும் பாதையில் இன்று நான் பயணிக்க போவதில்லை. வேறு ஒரு பாதையில் செல்ல போகிறேன். புகைப்படங்களுக்காக காத்திருக்கவும்.)

October 4th Part II

55111 / 14115 :

இன்று ரஹ்மான் பயணிக்க .. ரசித்த பாடல் ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பதும் வரமே.

" கண்ணைக் கட்டிக் கொள்ளாதே கண்டதையெல்லாம் நம்பாதே

" கண்டதையெல்லாம் " நம்புபவர்கள் ஒரே உறவுடன், நீண்ட காலம் பயணிக்க வாய்ப்பில்லை. " கண்டதை " " கேட்டதை "தாண்டிய ஒரு உலகம் உண்டு. அங்கே " trust " அதாவது " நம்பிக்கை " மட்டுமே invisible ஆக நிற்கும். ஆனால் solid ஆக நிற்கும். அவ்வப்போது check செய்து கொண்டு இருக்காது. உடல் என்பது சதை அல்ல என்று உணர்ந்து நிற்கும்.

சதை தாண்டிய மௌன உயிரில் தன்னை connect செய்து கொள்ளும். அப்படி ஒரு உறவு உண்டு எனில், அநேகமாய் நாம் சந்திக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. உடல் வெறும் சதை மட்டுமே என்று யோசித்தால் ? .. உங்களின் பயணத்திற்கு என் முன் **வாழ்த்துக்கள்**.

" நம் மடியினில் கனமில்லையே…பயமில்லையே…
மனதினில் கறையில்லையே…குறையில்லையே…
நினைத்தது முடியும் வரை… "

இந்த உலகின் வீரன் ஒருவன் ஒருத்தி உண்டெனில் அவன் அவள் மடியில் கனமற்ற, மனதில் கறையற்ற ஒருவன் ஒருத்தியாகத்தான் இருக்க முடியும். அவன் அவள் கண்களை அவ்வளவு எளிதாக நேராக சந்தித்து விட முடியாது.

" காக்கைக் குயிலாய் ஆகாதே தோழா
தாடிகளெல்லாம் தாகூரா
மீசைகளெல்லாம் பாரதியா
வேஷத்தில் ஏமாறாதே தோழா "

" இது போல " என்பது ஒரு வியாதி. "நான் இப்படியாக்கும் " என்று நிரூபிக்க முயல்வது பயன் அற்ற ஒன்று. காலம் மட்டுமே பதில் சொல்லும் ஒரு கேள்விக்கு, பதில் சொல்ல முயற்சிப்பது .. வேண்டாம். சொல்ல விரும்பவில்லை. அப்படி எனில் என்னை define செய்யக்கூடாதா ?. கண்டிப்பாக செய்யலாம். " போல " என்று நினைக்காமல். நினைக்க வைக்க முயற்சிக்காமல். Gym மிற்கு போவதால் எல்லோரும் Arnold ஆவதில்லை. நான்கு பேர் பாராட்டுவதால் " கதாநாயகி கதாநாயகன் " ஆகிவிடுவதில்லை.

" வெளியே போகச் சொல்லாதே
நான் வீழ்வேன் என்று எண்ணாதே
தங்கக் காசை வீசுவதால்
தர்மம் கையை ஏந்தாதே
வெள்ளி மழை சிந்தும் மழை மேகம்
விளம்பரம் கொடுத்தால் பொழியாது "

நட்பில், உறவுகளில், வியாபார சந்திப்புகளில், முயற்சிகளில், நம்பிக்கைகளில்.. உடன் பயணிக்கும் ஒன்று Bye சொல்வதால் ... வீழ்வதாய் நினைக்க வேண்டியதில்லை. அநேகமாய் அதுவே புது வாழ்வின் வேராக இருக்க கூடும். மழையை வரவைக்கும் மனிதனை இதுவரை நான் பார்க்கவில்லை. " நான் வளர்த்த மரத்தால் தான் மழை வந்தது "என்று நினைத்தால் .. ஹஹஹ்ஹ என்று ஒரு சிரிப்பே என் பதில்.

பிரிவுகளில் தான் இறுக பற்றும் வேர் கிடைத்த மரமாக மாறுகிறேன்.

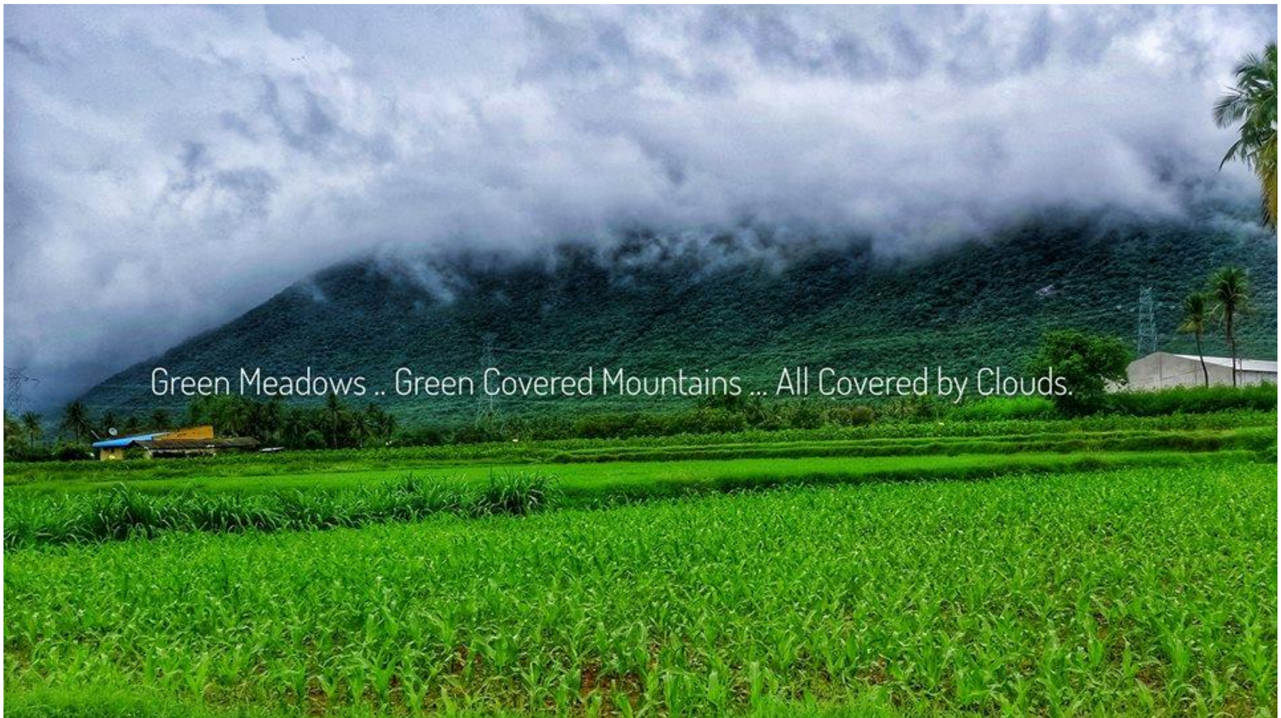
உறவில் ? ..
தினம் விழும் நீராக வளர்கிறேன்.

தனிமையில் ?
தேவையற்ற கிளைகளை வெட்டுகிறேன். தேவையான கிளைகளுக்கு உரம் சேர்க்கிறேன்.

வளர்ச்சியில் ?

சிரித்து நகர்கிறேன். அது என்னால் நடக்கவில்லை என்று உணர்ந்து இருப்பதால்.
" Destined " ஒன்றை என்னால்தான் என்று கொண்டாட முடியுமா என்ன ?

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.


Green Meadows .. Green Covered Mountains ... All Covered by Clouds.

A World Uncovers to the one Who Unsettles.

October 4th Part III

55111 / 31326 :

ஆக...

இன்றைய பயணத்தின் நான்கு புகைப்படங்களை இணைத்திருக்கிறேன். இயற்கையின் இதமான வருடல்கள் அவை.

வயல்வெளிகள் பச்சை ஆடை அணிந்து நிற்கும்போது, வெண் ஆடையை தோள்களில் போர்த்தி மேகம் நிற்பதுவே இயற்கையின் ஆடைகளில் ஒன்றாக தோன்றுகிறது. அங்கே நிற்கும் நான் ஒரு negligible ஆகவே உணருகிறேன். நானே negligible...என் ஆடைகள் ? .. Nothing in front of Nature.

இயற்கை நிலங்களை குறுக்காய் கிழித்து செல்லும் கரும் சாலையும் அழகாகவே இருக்கிறது. செயற்கை வெறும் உதவியாய் மட்டுமே இருப்பின் அதுவும் மிகப்பெரும் அழகு. கரும் சாலைக்கு என வரையப்பட்ட உயர எல்லைகளாய் தென்னை மரங்கள். கழுத்து வரை உடல் மெலிந்து, தலை அகன்று நிற்கும் அவை ஆச்சர்யக்குறிகளா அல்லது கேள்விக்குறிகளா என்ற ஒரு மௌன மன விவாதத்தில் .. சிரித்து நகரும் அழகான மனிதர்களில் ஒருவனாய் நானும்.

சட்டென கருக்கும் மேகங்கள் .. பெய்யப்போகும் மழைக்கு ஒரு முன் குறியீடு. ஒரு சூதான எச்சரிக்கை. ஒரு கருப்பு குடை நினைவுபடுத்தல். மேகங்கள் கருக்கும்போது .. நம்மை அறியாமல் ஒடுகிறோமே .. அது ஏன் ?. மேகங்கள் கருக்கும்போது நியாயமாக நாம் வெளியே வர வேண்டும். நனையத் தயாராக வேண்டும். முடிந்தால் ஒரு வெட்டவெளியில். முடிந்தால் பச்சை வெட்டவெளியில். முடிந்தால் ஒரே ஒரு ஒற்றை மரம் இருக்கும் பச்சை வெட்டவெளியில் ! முடிந்தால் .. யாருமே அற்ற, ஒரே ஒரு ஒற்றை மரம் இருக்கும், பச்சை நிற வெட்டவெளியில் !!

மழைத்துளிகள் என்பவை என்ன ? இயற்கையின் ஆபரணங்கள். அவைகளை நாம் அணியும்போது .. (அவைகளை தான் முறைப்படி நாம் ஆபரணங்களாக அணிய வேண்டும் !!) ஆங்காங்கே துளிகளாக அவை மின்னுவதில் தங்கம் வெள்ளி வைரம் எல்லாம் தோற்றுப்போகும். ஆனால் விலையற்ற இந்த துளிகள் (விலை மதிப்பற்ற) தான் வாழ்வின் அச்சாரம். நான் ஒரு அருவி வாங்கினேன் என்று எவனும் சொல்வதில்லை. 10 பவுன் வாங்கினேன் என்றே சொல்கிறான். அருவியை வாங்க முடியாது. ஏன் எனில் அதற்கு விலை இல்லை. மழைத்துளிகளுக்கும் அப்படியே. பார்க்கலாம். உணரலாம். ரசிக்கலாம். லாம். லாம். அவ்வளவே. மிகச் சிறந்த விடயங்கள் விற்பனைக்கு வருவதில்லை.

இன்றைய பயணம் என் வாழ்வின் முக்கியமான பயணங்களில் ஒன்று. Feb 23 2018 க்கு பின் மீண்டும் எனக்குள் இருக்கும் Wanderer ஐ, முழு சுதந்திரத்துடன்.. வெளியே அழைத்து வந்திருக்கிறேன். அவன்

பார்வைகள் வேறு. அவன் களம் வேறு. அவனின் மூச்சுக்காற்று இயற்கையின் oxygen உடன் மட்டுமே உறவாடும். உறவாடும் அந்த மூச்சுக்காற்றின் குளிர்ச்சி, அவன் உடலிலும் இருக்கும். அந்த உடலின் விரல்கள் எடுத்த புகைப்படங்கள் இவை. உங்களின் பார்வைக்கு. முழுமையாக. செழுமையாக. இங்கே.

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 5th

55111/ 15682 :

Focus :

ஒரு இலை மரத்தில் இருந்து கீழே விழுவதை, விழும் வரை ரசித்தது உண்டா நீங்கள் ? ஒரு மழைத்துளி தரையில் பட்டு 360 degrees இல் பல புள்ளிகளாய் தெரிப்பதை கவனித்தது உண்டா நீங்கள் ? ஒரு எறும்பு நம் வீட்டின் அறையை குறுக்கு வாட்டாக கடக்கும் 5 நிமிடங்களையும் எறும்பை பொறுமையாக பின்தொடர்ந்தது உண்டா நீங்கள் ? " மன்னிக்கவும் .. இதெற்க்கெல்லாம் நேரமில்லை...நான் ரொம்ப busy " என்கிறீர்களா ? ... நீங்கள் இழப்பது இந்த காட்சிகளை மட்டும் அல்ல. Focus எனப்படும் ஒரு அறிய திறமையை !

நம் உடலின் தலைமைச் செயலகம் மூளை. அதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் .. மூளையை இயக்குவது ? ALert sense இல் வைத்திருப்பது ? மூளையின் மொத்த search engines ஐயும் ஒரு புள்ளியில் கொண்டு வருவது ? ஆம். Focus தான் அந்த அற்புத திறமை. மொத்த

மூளையும், கீழ்ப்படியும் யானையாய் மாறுவது இந்த focus என்னும் திறமையால் மட்டுமே.

குளியல் அறையில் இருக்கிறீர்கள். ஒரு பூரான் ஒன்று எங்கிருந்தோ நெளிகிறது. இப்போது .. உங்களின் மொத்த Focus ம் பூரான் மேல். குளியல் அறை இப்போது உங்களின் கண்களில் தெரியாது. முற்றிலுமாக மறையும். அல்லது Blurred ஆக இருக்கும். ஆனால் பூரானின் ஒவ்வொரு அசைவும் உங்களுக்கு தெரியும். அதன் கால்கள், நீள் வாட்டு உடல், அதன் வேகம், வளையும் விதம்... அவ்வளவும். கூடவே .. அதனால் ஏற்படும் அபாயங்களும் !

நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். சாலையில் ஒரு 2000 ரூபாய் நோட்டு அனாதையாக கிடக்கிறது. இப்போது மொத்த சாலையும் மறைந்து போகும். அந்த 2000 ரூபாய் நோட்டு மட்டும் கண்ணில் zoomed in ஆக தெரியும் ! அதே நேரம் இந்த 2000 ரூபாயில் என்ன செய்யலாம் ... என்பதும் ஓட ஆரம்பிக்கும்.

இங்கே தான் வருகிறது Focus. எதை நோக்கி கவனம் வருகிறதோ, அதை நோக்கி மூளை தன் மொத்த சக்தியையும் திரட்டுகிறது. அதைப்பற்றிய அத்தனை தகவல்களையும் கொடுக்க முயற்சிக்கிறது. அதைக் கொண்டு என்ன செய்ய முடியும், எது தேவை எது தேவை இல்லை என்று தீர்மானிக்கிறது. ஒரு mini அறிவு சார், உணர்வு சார் virtual movie ஒன்றினை மனதிற்குள் ஓட்டுகிறது. அதில் title card, end card எல்லாம் .. அதுவே select செய்கிறது.

Focus என்ற ஒரு திறமை நம்மிடம் இருக்குமாயின் .. நம்மால் சட்டென மொத்த உலகத்தையும் மறக்க முடியும். ஒரே புள்ளியில் கவனம் செலுத்த முடியும். அது பற்றிய அத்தனை தகவல்களையும் சேகரிக்க முடியும். அதைக் கொண்டு என்ன செய்யலாம் என முடிவெடுக்க முடியும். அது என்ன பிரச்சினைகளை கொண்டுவரும் என அறிய முடியும். இவ்வளவும் செய்ய முடியும் என்பதால் தான் Focus என்று வரும்போது .. அதுவும் ஆழ்நிலை தியானத்திற்கு ஈடான சொல்லாக மாறுகிறது. ஆம். Dedicated Focus என்பதும், ஆழ்நிலை தியானம் என்பதும் ஒன்றே !

அப்படி ஒரு Focus இருக்கிறதா உங்களிடம் ?

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 6th

55111 / 5049 (#sloggingchallenge)

இன்று என்னுடன் பயணித்த பாடல் ..

" சுந்தரி கண்ணால் ஒரு சேதி ...
சொல்லடி இந்நாள் நல்ல தேதி "

இளையராஜா மணிரத்தினம் ரஜினி ஷோபனா சந்தோஷ் சிவன் .. சேர்ந்த பாடல் இது. வரிகள் ஒரு பக்கம், காட்சிகள் ஒரு பக்கம், Lighting ஒரு பக்கம்... மற்றும் இந்த பாடல் உள்ளே ஏற்படுத்தும் தாக்கம் ஒரு பக்கம் ... பல திறமைகள் ஒன்று கூடினால் ஒரு பாடல் அல்லது ஒரு exhibition இப்படித்தான் இருக்கும்போல்.

" வாள்பிடித்து நின்றால் கூட நெஞ்சில் உந்தன் ஊர்வலம்
போர்க்களத்தில் சாய்ந்தால் கூட ஜீவன் உன்னைச் சேர்ந்திடும் "

வாள் பிடித்து நிற்பது கடமை. கடமையை செய்யும்போது, நெஞ்சில் ஊர்வல நினைவுகள் சுமப்பது எல்லாம் மிகப்பெரும் வரம். மேலே ஓடும் ஆறுக்கு கீழே நகரும் கூழாங்கற்கள் போல அந்த நினைவுகள் வலிக்காமல் உருளுகின்றன. ஆறு கூட காய்ந்துபோகும். ஆனால் கூழாங்கற்கள் மௌனமாய் அங்கேயே காத்திருக்கும். அவற்றின் மௌனத்தின் வழவழப்பான புரிதலில் ஈர்ப்பு இன்னும் அதிகமாகும். அடுத்த மழை வரும்வரையும், வந்ததற்கு பின்னும் !

" என்னையே தந்தேன் உனக்காக
ஜென்மமே கொண்டேன் அதற்காக "

கொடுப்பது என்று முடிவெடுத்துவிட்டால் .. ஒரு ஜென்மம் போதாது. முன் ஜென்மம், அடுத்த ஜென்மம் எல்லாம் தேவைப்படலாம். அவ்வளவு அன்பு நிறை உலகம் அது. கொடுப்பதில் unconditional என்று ஒன்று உண்டு. விளக்கம் கூறாமல், விளக்கம் கேட்காமல் .. கொடுப்பது என்பது மனம் வாங்கி வந்த வரம். அந்த மனம் படைத்தவர்கள் ... எண்ணச் செல்வந்தர்கள் !

" காயங்களும் ஆறாதோ நீ எதிர் தோன்றினால் "

ஒரு பார்வையில் காயம் ஆற்றும் வலிமை உள்ள மனிதம் இந்த உலகத்தின் demand. அப்படி ஒரு மனிதமாக நீங்கள் இருப்பின் போகும் இடம் எங்கும் உங்களுக்கான வரவேற்ப்பு .. எதிர்பார்ப்புகளுடனோ அல்லது நம்பிக்கையுடனோ இருக்கும். எதிர் தோன்றினால் காயங்கள் ஆறுவதில் காயங்கள் என்பது உள் காயங்களின் representation. தெரியும் காயங்களுக்கு மருத்துவம் எங்கும் இருக்கிறது. தெரியா காயங்களுக்கு ?

ஒரு குடை ஒன்று காற்றில் பறக்கிறது. குடை இழந்த ஒருத்தி என்ன செய்வதென்று திகைத்து நிற்கிறாள். மழை பெய்ய ஆரம்பிக்க, நனையும் அவளுக்கு .. முதலில் தன் குடையை கொடுத்துவிட்டு, காற்றில் பறந்த குடை தேடி நகர்கிறேன் அவன். அவளை கவனிக்காமல். ஆம். அவன் நோக்கம் எல்லாம் அவளுக்கு மழையில் இருந்து ஒரு விலகல் /தடுப்பு கொடுப்பதே. தேடிய குடையை கண்டுபிடித்து திரும்பி வந்தால்.. இவன் கொடுத்த குடையை தூக்கி எறிந்து விட்டு மழையில் நனையும் அவளை வியப்பாக பார்க்கிறான் அவன்.

" என் பிரச்சினைகளை நான் சொல்லாமல் புரிந்து, எதிர் தோன்றி, தீர்வுகளை கண்டுபிடிக்கும் ஒருவன் இருக்கும்வரை .. மழையில் நனைந்து கொண்டே இருக்கலாம். நீயும் என் குடையை எறிந்து விட்டு வா " என்கிறாள் அவள். இது புரியா உலகம் அவர்களை வேடிக்கை பார்க்கிறது.

" நான் உனை நீங்க மாட்டேன்.
நீங்கினால் தூங்க மாட்டேன் "

என்று பின்னால் இசைக்கும் இசைக்கும் வரிகளுக்கும்மல் அர்த்தம் அவர்களுக்கு மட்டுமே புரியும் !

பயணிப்போம் ... பகிர்வோம்.

October 7^{th}

55111 / 5192 (#Slogging)

#slogging21days07october2018day06

96

10 ஆம் வகுப்பு, 12 ஆம் வகுப்பு நாட்கள் எழுத வேண்டிய கவிதை. ஆனாலும் எழுத முடியாமல் புதைத்து வைக்கப்பட்டிட்ருக்கும் கோர்வையான எழுத்துக்கள். இனிப்பான தேன் கூட்டை தொட்டுப்பார்த்தால் பறக்கும் குளவிகள் போல .. ஒரு நினைப்புக்கூட்டை தட்டி, திகட்ட திகட்ட தேனை எழுப்ப வைக்கும் memories unlimited இந்தப்படம்.

எல்லோர் வாழ்விலும் ஜானகி உண்டு. ராமச்சந்திரன் உண்டு. Lead செய்யும் ஜானகி, follow செய்யும் ராமச்சந்திரன் இங்கு. அதுவல்ல விடயம். 20 வருடங்கள் கழித்தும், திருமணம் ஆகியும், மீண்டும் Lead செய்யும்

ஜானகியும், வளைந்து தவழ்ந்து குழைந்து ஆனால் கம்பீர அன்பை வெளிப்படுத்தும் பிரம்மச்சாரி ராமச்சந்திரனும் தான் இங்கு விசேஷம்.

திரிஷா விற்கு இது ஒரு படம் போதும். கண்களால் பற்றவைக்கும் திரிகள், அதில் பற்றிக்கொள்ளும் ஆனந்த மத்தாப்புகளாய் படம் முழுக்க திரிஷா. அழகி படத்தில் ஒரு வசனம் வரும் .. " தான் காதலித்த பெண்ணை மீண்டும் பார்க்காதவரை தான் ஒரு ஆணின் நிம்மதி " என்கிற தொனியில். ஆனால் .. இங்கு வரும் காதலி .. உள்ளுக்குள் ஒரு ஏக்கத்தை வரவைத்து நிற்பது நிஜம். முதிர் மனது. அழகான புரிதல். ஒரு இரவு. தனிமை. கவிதை. சில மணி நேரம். அதுவே படம். " யமுனை ஆற்றிலே ஈரக்காற்றிலே " என்று தான் 20 வருடத்திற்கு முன் கேட்ட பாடலை காதலி பாட .. தவித்து இங்கும் அங்கும் அலையும் ராமச்சந்திரன்கள் இன்னும் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் நகரத்திலும் உயிருடன் மௌனமாய் இருப்பது நிஜம். அப்படி ஒரு நினைவை கொண்டு வரும் யதார்த்த நடிப்பில் திரிஷாவின் விசிறியாக பலர் இனி மாறக்கூடும்.

விஜய் சேதுபதி - படம் முடிந்து வெளியே செல்லும்போது ஒரு இளம்பெண் .. யாரும் பார்க்கவில்லை என்று உறுதி செய்துகொண்டு, poster இல் இருந்த விஜய் சேதுபதியை தடவிக்கொடுத்து சென்றாளே ... அங்கே நிற்கிறது அவரின் யதார்த்தம். (யதார்த்த நடிப்பு என்று எழுத விரும்பவில்லை) . இந்த மனிதனை அவன் போக்கில் விட்டுவிட்டால் தமிழ் சினிமாவில் இன்னும் பல character களை கவனிக்க முடியும். " ஒரு கதை சொல்லட்டுமா சாரே " சொன்ன விஜய்யா இது ? .. தான் சிறுவயதில் எழுதிய கவிதையை வெட்கப்பட்டு படிக்க, தாலி வெளியே தெரிய தூங்கும் காதலியை தொடாடமல் தொட்டு வணங்குகிறாரே .. அங்கே வாழ்கிறீர் நீர்! "
" ரம்பா மேனகை ஊர்வசி ... ஆகிய மூவரையும் உன்னுடன் இரவில் அனுப்பலாம். ஒன்னும் நடக்காது " என்று சொல்லும் காதலியை அமைதியாய் பார்க்கும் இடத்தில் சேதுபதி மன்னனாகிறார்.

நம்மிடம் இதமான புள்ளிகள் உள்ள ஒரு நினைவுப்பெட்டகம் உண்டு. அதில் பக்கம் பக்கமாய் வாழும் .. ஒரு கவிதாவோ, நர்மதாவோ, வேணியோ, ராஜலட்சுமியோ, சுபாவோ, கல்பனாவோ .. இதில் நம்மை மீண்டும் சந்திக்க வாய்ப்புண்டு. பாபுவோ, ரஞ்சித்தோ, கண்ணனோ, காரத்திக்கோ... ஒரு உலகம் நோக்கி நம்மை இந்த படத்தின் மூலம் இழுக்க காத்துக்கொண்டிருப்பது நிஜம். " மீண்டும் பள்ளிக்கு சென்றேன் " படங்கள் இணையத்தில் வரக்கூடும். இப்போதைய கணவன்கள் மனைவிகள் புரிந்துகொண்டு .. space கொடுப்பது நல்லது - நினைவுகளுக்கு.

ஒரு மூன்று மணி நேரம் .. அவரவரின்16 18 20 களில் வாழ்ந்து.. நினைவுப்பேரேட்டில் வரவுகளை வையுங்கள். இங்கு நஷ்டம் இலாபம்

என்பெதெல்லாம் .. எண்கள் அற்ற கணக்கு. இந்த கணக்கை எந்த அமைப்பும், அரசாங்கமும் .. புரிந்து கொள்ளவே முடியாது. இது ஒரு மணக்கும் மன வரவு செலவு கணக்கு. யதார்த்தமே இங்கு புத்திக்கொள்முதல்.

நினைவுகளில் அவரவர் மனதில் வாழும் அந்தப் பெண்ணுக்கு, பையனுக்கு இந்த எழுத்துக்களின் வாசனை முழுவதுமாய் அர்ப்பணம்.

October 9th

55111/ 11126 :

உங்களை கட்டி வைத்திருக்கும் சில கயிறுகள் :

ஒரு யானை மரத்தினை வேரோடு பெயர்த்து எறிகிறது. வழியில் நின்ற கார் ஒன்றை புரட்டி வீசுகிறது. அருகில் யாரும் வரமுடியா அளவிற்கு, வேகமாக இயங்குகிறது. கூட்டம் மிரளுகிறது. " நான் யானை.. ஞாபகம் இருக்கட்டும் ? " என்று சொல்வது போல தலையை சிலுப்புகிறது.

இன்னொரு யானை, அதன் எடையில் 1% கூட இல்லாத கயிற்றால் கட்டப்பட்டு நிற்கிறது. போடப்படும் புற்களை உண்டு மௌனமாய் நிற்கிறது. கண்ணில் நீர் வழிந்து கொண்டே இருக்கிறது. முன்னும் பின்னும் நகர்கிறது. ஆனால் கயிற்றின் நீளத்தை தாண்டவில்லை. அவ்வளவே அதன் எல்லை.

இரு யானைகளின் பலமும் ஒன்றே. ஆனால் நம்பிக்கை தான் அவற்றினை வித்தியாசப்படுத்துகிறது. முதல் யானை எதையும் செய்ய முடியும் என்று நிரூபிக்க முயல்கிறது. அவ்வளவு பலம் ! இரண்டாம்

யானை தன்னை விட கயிற்றின் பலத்தை பெரியதாக நினைக்கிறது. அடிமையாக நிற்கிறது.

நம்மை கட்டி இருக்கும் கயிறுகள் இப்படித்தான் நம்மை வைக்கின்றன. கண்ணில் நீர் என்பது மட்டும் சுதந்திரம். கண்ணுக்கு இன்னும் கயிறு கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்பது இன்று வரை நிம்மதியான தகவல். நம்மை கட்டி வைத்திருக்கும் சில கயிறுகளை கவனிப்போம்.

1. Emotional கயிறுகள் :

"இப்படித்தான் நீ இருக்க வேண்டும் "என்ற வரைமுறையை ஏற்படுத்தும் கயிறுகள் இவை. இதில் நல்லவை இருந்த போதும், அதன் கூடவே இன்னும் சில கயிறுகள் மறைமுகமாக சேர்ந்து விடும். கயிற்றை விடுவிக்க முயற்சித்தால் குடும்பம் குழந்தை அடுத்த 20 வருட வாழ்க்கை கண்ணில் காட்டப்படும். ஆண் EMI க்கும், பெண் சமுதாய பெயருக்கும் பயந்து, தன்னை இந்த கயிருக்குள் கட்டி வைத்து கொள்வது இங்கே தான் !

2. Social / சொந்த பந்த / கயிறுகள் :

நம் கஷ்டத்தில் பங்கெடுக்காத சமூகம் / சொந்த பந்தம் தான் நமக்கு எல்லை வகுக்கும். இப்படி இருந்தால் சரி, சரியல்ல என்று முகமற்ற புத்தனாய் போதிக்க முயற்சி செய்யும். யார் இந்த சமூகம் ? நேற்று பசித்த போது அருகே வராத சமூகம், பசிக்காக சம்பாதிக்கும்போது அருகில் வரும். Rules பேசும். Belt கட்டும்போதே இந்த கயிறும் உடலை கட்டும். ஆண் நடிக்க ஆரம்பிப்பான். பெண் ஜன்னலுக்கு பின் இன்னொரு வாழ்க்கை வாழ்வாள். (கணவன் அலுவலகம் சென்றதும் வாசற்படியில் இருந்து வீடு திரும்பும்போது விடும் ஒரு பெருமூச்சில் போய்விடுகிறது அவளின் நிம்மதி !)

3. திருமண கயிறுகள் :

Best முகமூடிகள் கொண்ட மனிதர்கள் யார் என்று ஒரு போட்டி வைத்தால், அநேகமாக திருமண மனிதர்கள் வெற்றியை நிரந்தரமாக பெறக்கூடும். பொதுவாக முகமூடி அணியும் நாம், திருமணம் என்று வந்த பின் .. ஒவ்வொருவருவருக்கும் ஒரு மாதிரி முகமூடி அணிகிறோம். அப்படி இருந்தால் நல்ல ஆண், பெண் என்கிற போதனை வேறு !. நான் நானாக இருக்க முடியா வீடு என்ன இடம் என்று தெரியவில்லை. அங்கும் அப்படி இருக்க முடியவில்லை எனில் ... எங்கு தான் என்னை கண்டுபிடிப்பது என்கிற கேள்விகளுடன் .. கணவன்கள் மனைவிகள் முணுமுணுத்து வாழ்வது எல்லோருக்கும் கேட்கும். ஆனாலும் அதுவே குடும்பம் என்று விளக்க முடியாத கேள்விக்கொரு permanent definition வேறு ! இந்த கயிறு

மஞ்சளாக, மோதிரமாக, கருப்பாக .. என்று பல வண்ணங்களில் உலவுவது களை யதார்த்தம்.

4. நட்பு கயிறுகள் :

" நான் சொல்வதை கேள் " என்று இந்த கயிறுகள் உரிமையாய் கழுத்து மேலே பாயும். கொஞ்சம் நன்மை செய்யும் கயிறுகள் என்றாலும், நிறைய கயிறுகள் வேறு பக்கங்களை நோக்கி இழுத்து செல்வதும் நடக்கவே செய்கிறது. இதில் ஆண் பெண் நட்பு வண்ணங்கள் வேறு. இந்த கயிறுகளில் பெரும்பாலானவைக்கு பின்னே சுயநலம் நாக்கை தொங்க விட்டு கொண்டு எச்சில் ஒழுக காத்திருக்கும்.

5. வயது / அனுபவ / கயிறுகள் :

" உன் மனசாட்சிக்கு பயந்தால், விடை அளித்தால் ஒருவருக்கும் பதில் சொல்ல வேண்டியதில்லை " என்று ஒரு வரி உண்டு. மனசாட்சியை ஒதுக்கும் அனைவருமே இந்த கயிறுகளில் மாட்டிக்கொள்வது உண்டு. 60 வருடம் வாழ்ந்த ஒரே காரணத்தால் வீசப்படும் இந்த கயிறுகளில் பல எந்த பலமும் இல்லாதவை. Just wishes கயிறுகள் அவை. (என் மேல் 'ஒரு company யில் வேலைக்கு சேர்ந்து settle ஆகிவிடு ' என்று வீசப்பட்ட கயிற்றினை நினைத்து இன்றும் சிரிக்கிறேன். அப்படி நான் இருந்திருக்கும் பட்சத்தில், என் திறமைக்கு நான் செய்த மிகப்பெரிய insult அதுவே.) அனுபவம் ஒரு முன் மாதிரி பாதை மட்டுமே. அதுவே பாதை அல்ல.

இன்னும் நிறைய கயிறுகள் இருக்கின்றன. வரும் காலங்களில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக கவனிப்போம்.

இப்படி வீசப்பட்ட சில கயிறுகளை என் NLP பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொண்ட Participants அவர்களாவே கழட்டி எறிந்து, எரித்து, நிற்கும்போது .. அவர்களின் கண்களில் தெரியும் " அப்பாடி .. என்னை விடுதலை செய்துவிட்டேன் " தருணங்கள் தான் என் பிரசவ நேரங்கள். அதில் பிறக்கும் மனங்கள் என் குழந்தைகள். அவர்களுடனான என் தொடர்பு ... தொட்டில் கொடி அற்ற, தொட்டில் அற்ற, நினைவுகளுடன் வாழும் உறவு. அப்படி ஒரு தருணத்தில் நானும் அவர்களும் வேறு வேறு அல்ல. உடலில் எல்லை வகுத்து, மனதில் இணையும் உறவு அது.

தன் மேல் வீசப்பட்ட அப்படியான கயிறுகளை அறுத்து எறிந்து, தன்னை கண்டுபிடித்த ஆளுமை ஒன்று அனுப்பிய வாழ்த்தினை இங்கு பகிர்கிறேன். Its you Jay .. என்ற வாசகத்துடன் என்னை அடைந்த வாழ்த்தினை படிக்கும்போது கண்களில் நீர். ஆம். 2018 பலருக்கு சிறப்பாக

மாறுகிறது - தேவையற்ற அந்த கயிறுகளை அறுத்து எறிந்து வெளியே வருவதால், உள்ளே வாழ்வதால், சுதந்திரமாக இயங்குவதால்.

முன் **வாழ்த்துக்கள்** உங்களுக்கும் - அந்த கயிறுகளை அறுத்து எறிந்து சுதந்திரமாக வாழ. அதே சமயம் .. உங்களுக்கான புது உயரங்களுடன், benchmark உடன், முன் மாதிரி சிந்தனைகளுடன் !! (தன்னை முன்னேற்றும்போது மட்டுமே சுதந்திரம் அழகாகிறது ! இப்போதும். எப்போதும் !!)

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 9th - Part II

55111 / 26359 :

பேசும் " அவர்கள் ", பேசாமல் பேசும் நீங்கள் :

உங்களை பற்றி " அவர்கள் " பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஏதாவது, எங்காவது, என்னவாவது... பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். வெறும் வாயை மெல்லும் " அவர்களுக்கு ", கொஞ்சம் ஏதாவது " கிடைத்தால் " போதும். இப்போது வாய் முழுக்க இரத்தமாக இருக்கும். ஆம். அவர்களின் சிந்தனையின் சீர்கேட்டால் வரும் இரத்தம்.

உங்களின் முதல் எதிரியாக, அநேகமாக, இந்த " கண் தெரியா அவர்கள் " இருக்க கூடும். என்ன பேசலாம், எப்படி பேசலாம், எங்கு பேசலாம், எந்த நேரத்தில், சூழ்நிலையில் ... எவ்வாறு பேசலாம் என்றெல்லாம் முடிவு செய்து, உங்களை பற்றி, உங்களின் குடும்பம் பற்றி, உங்களின் தோல்வி

பற்றி, (உங்களின் வெற்றியை கவனமாக தவிர்ப்பார்கள் " அவர்கள் "), உங்களின் தவறுகள் பற்றி, உங்களின் பயம் பற்றி..... பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள் அந்த " அவர்கள் ".

நேரம் தான் " அவர்களின் " பலம். "அவர்களுக்கு " நேரம் நிறைய இருக்கிறது. ஏன் எனில் அவர்களுக்கு வேறு வேலை இல்லை. அவர்களின் வேலையே உங்களை பற்றி பேசுவதுதான். இங்கு தான் ஒரு கேள்வியே வருகிறது. வேலையே இல்லாத, பிறர் பற்றி பேசுவதையே வேலையாக கொண்ட " அவர்கள் " பேசுவது, எப்படி நிறைய வேலை இருக்கிற.. உங்களை பாதிக்கும் ?

சரி .. அப்படி பேசும் " அவர்களுக்கு " நான் பதிலே சொல்லக்கூடாதா ? என்று நீங்கள் கேட்கும் கேள்வி கேட்கிறது. ஆம். பதில் சொல்ல வேண்டும். ஆனால் .. அந்த பதில் உங்களின் வளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். " Success is the best Revenge " என்று ஒரு வரி உண்டு. நீங்கள் வளர வளர " அவர்கள் " உங்களை பற்றி பேசுவதை குறைத்துக்கொண்டு, இன்னும் வளராமல் இருக்கும், அல்லது .. இன்னும் வளர வேண்டிய மனிதர்களை பற்றி பேச ஆரம்பிப்பார்கள். ஆக .. உங்களின் முன் அவர்களின் நோக்கம் வளராது நிற்கும். அப்போது ... உள்ளே உடைந்து போகும், சோர்வடையும் மனிதர்கள் அவர்களே. நீங்கள் அல்ல !

உங்களின் மேல் ஒரு வலை வீசப்படுகிறது. அந்த வலையை நீங்கள் விலக்க முயற்சித்தால், இன்னொரு வலை வீசப்படும். அந்த வலையை நீங்கள் வெட்ட முயற்சித்தால் அடுத்து இன்னொரு வலை வீசப்படும். இந்த வலை வீசுதல் நீங்கள் react செய்ய செய்ய அதிகமாகும். ஏன் எனில் வேலை அற்றவர்களுக்கு, அவர்கள் சொல்லும் எல்லாவற்றிற்கும் பதில் சொல்லும் உங்களைத்தான் மிகவும் பிடிக்கும். உங்களின் reaction தான் அவர்களின் உணவு. நீங்கள் react செய்யாமல் இருந்து அவர்களை பட்டினியாக வைக்க முடியும். பட்டினியின் உச்சத்தில் அவர்கள் எண்ணம் அனைத்து பக்கமும் .. அனைத்து தெருவிலும் அலைவதை கவனிக்க முடியும்.

ஒருவேளை நீங்கள் உங்களை உருவாக்குவதில் முழுக்கவனம் கொண்டு செயல்பட்டால் .. " அவர்கள் " automatic ஆக உங்களிடம் இருந்து விலகி செல்வதை காண முடியும். அப்போது உங்களின் Reaction உங்களை நோக்கி இருக்கும். " அவர்களை " நோக்கி அல்ல.

" அவர்கள் " ஒரு முடிவில்லா சங்கிலி. " அவர்களால்" எப்போதும் தனியாக செயல்பட முடியாது. " அவர்கள் " ஒரு நகரும் பச்சை பாசிகள். ஈரமாய் இடம் கொடுத்தால் ஒட்டிகொள்வார்கள். சூடாக இருந்தால் விலகி விடுவார்கள். " அவர்கள் " ஒரு virtual எதிரிகள். ஆனால் நகர்பவர்கள். ஒரே

இடத்தில் "அவர்களால் " இருக்க முடியாது. அதே போல .. அவர்களால் நேரடியாக பேச முடியாது.

தனியாக செயல்பட முடியாத, இடம் கொடுத்தால் ஒட்டிக்கொள்ளும், நகர்ந்து கொண்டே இருக்கும், நேரடியாக பேச முடியாது தவிக்கும் " அவர்களை " பற்றி உங்களுக்கு ஏன் கவலை ?

உங்களின் பயணம் உங்களின் உள்ளே தொடங்கட்டும். மலர்தல் உள்ளே நடக்கட்டும். மணம் வெளியே பரவட்டும். மற்ற " அவர்கள் " மற்ற " அவர்களாகவே " இருக்கட்டும் - உங்களின் எல்லைக்குள் ! எப்போதும் !!

October 11th

55111 / 10046 :

பயணங்கள் கண்டுபிடிக்கும் நீங்கள் :

கடல் தவளை ஒன்று, கடலில் இருந்து வெளியே வந்து, தரைக்கிணற்றுக்குள் சட்டென தெரியாமல் விழுந்துவிட்டது. கிணற்று தவளைகள் கேட்டன ..

" யார் நீ ? எங்கிருந்து வருகிறாய் ? "

" நானும் உங்கள் இனம் தான். கடலில் இருந்து வருகிறேன் "

" கடலா ? அப்படீன்னா ? " என்று ஒரு கிணற்று தவளை கேட்க .. கடல் தவளைக்கு ஆச்சரிய புரிதல். "ஓ .. இவர்கள் கிணற்று தவளைகள். கடலை பார்த்திருக்க வாய்ப்பில்லை போலும் " என்று மனதிற்குள் நினைத்துவிட்டு சொல்லியது.

" கடல் மிகப்பெரியது. " என்று இரு கைகளையும் விரித்து காட்டியது.

கிணற்று தவளைகளுக்கு இது புரியவில்லை.

" எவ்வளவு பெரியது ? "என்று கேட்க .. கடல் தவளை எப்படி சொல்வது என்று தவித்த போது ..

கிணற்று தவளை ஒன்று ..

" கொஞ்சம் இங்கே பாருங்கள் " என்று சொல்லிவிட்டு கிணற்றின் ஒரு மூலைக்கு நீச்சல் அடித்து சென்று பின் அங்கே இருந்து கிணற்றின் இன்னொரு மூலைக்கு தாவி குதித்தது. பின் கேட்டது ..

" கடல் இவ்வளவு பெரியதாக இருக்குமா ? "
....

பயணம் செய்யா உலகில் இருப்பவர்கள் பலரின் நிலை இதுவே. பயணத்தில் இரு வகை உண்டு.

1. வெளி பயணம்
2. வெளி பயணத்தால் ஏற்படும் உள் பயணம்

வெளி பயணங்கள் செல்லாதோர், வாழ்க்கையின் இனிய பக்கங்களை இழந்த புத்தகத்தை படிப்பவர்களோ என்று எனக்குள் ஒரு கேள்வி உண்டு. அவர்கள் படிக்கும் புத்தகத்தில் தொடக்க, விளக்க, முடிவுரை எல்லாம் அவர்களே. அப்படியே வாழ்க்கை அவர்களின் விருப்பப்படியே முடிய .. தான் ஏதோ பெரியதாய் சாதித்து விட்டதாய் ஒரு போலியான நிறைவுடன் அவர்கள் வாழ்ந்து முடிப்பதும் இங்கே நடந்துகொண்டே இருக்கிறது.

வெளி பயணங்கள் நம்மை உள்ளே அசைப்பவை. அந்த பயணங்களில் சட்டென மாறும் தனி மனித, மனித, சமூக அனுபவங்கள் .. நம்மை ஒரு நாடோடி மனிதனாக இந்த உலகை பார்க்க வைக்கிறது. Fixed position இல் இருந்து உலகம் பார்த்த நாம், Moving Position இல் இருந்து உலகம் பார்க்க ஆரம்பிக்கிறோம். எல்லாமே சட்டென ஒரு மாறுதலுக்கு வருகிறது. இன்னொரு புறம், முகம், பக்கம், பார்வை .. புரிய வருகிறது. உள்ளே கேள்விகளை எழுப்பும் இப்பயணங்கள் ...வெளியே ஒரு வித அமைதியை கொண்டு வருகின்றன.

வெளி பயணங்களுக்கு பின் வரும் சில உள் மன கேள்விகள் ...

1. ஆக .. நான் ஒரு negligible % தானா ?

உலகம் மிகப்பெரியது என்று தெரியும்போது .. தான் " ஒன்றுமேயில்லை " என்கிற புரிதலுடன் .. உள்ளே இருக்கும் ego வையும் அடித்து நொறுக்குகிறது.

2. எல்லாமே மாறிவிடுகிறது ... வாழ்க்கை இப்படி தானா ?

ராஜா ராணி வாழ்ந்த பெரும் கோட்டைகள் இப்போது காட்சி கட்டிடங்களாய் ! ஆக .. எவ்வளவு பெரியதும் காட்சிப் பொருளாகவே மாறும்.

3. எல்லாம் மாறிவிட்டதே .. ஒரு மழை ஒரு வெய்யில் ஒரு தென்றலுக்கு பின் .. ?

அதே இடம் மழைக்கு பின் chalenging ஆக மாறுகிறது. வெய்யிலுக்கு பின் வெளியே தலை வைக்க முடியாமல். தென்றலுக்கு பின் இதமாக. ஆக ...

4. என் மறைவிற்கு பின் ... ?

இந்த உலகம் என் மறைவிற்கு பின் எதைப்பற்றியும் கவலைப்படபோவதில்லை. அது அதன் போக்கில் மட்டுமே இயங்கும். ஆக ... நான் செய்யும் எதுவும் ஒரு சில கால அளவுகளுக்கே. நிரந்தரமாக அல்ல. என்னையும் கடந்து வாழும் பேசா மரம் தான் என் போதி மரம். அது சொல்லும் அமைதிக்கு நான் வாழ் நாள் அடிமை.

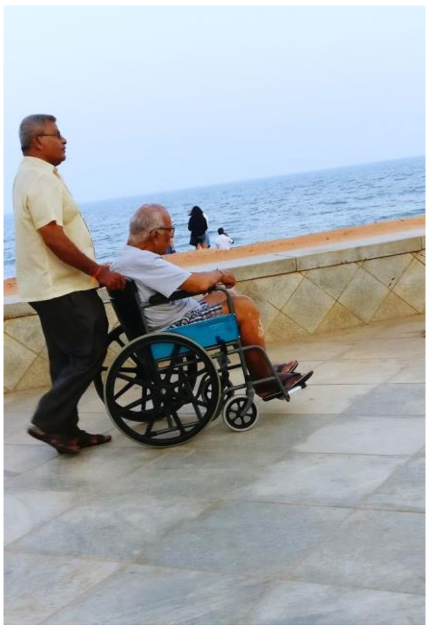
5. ஆறு போல் அழகு உண்டா ?

குழல் இனிது யாழ் இனிது என்பர் .. ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்து ஆற்றை காணாதவர். புரண்டு ஓடும் நீர் கொண்ட ஆறு .. புரட்டிபோடும் அளவிற்கு வேறு யாரும் என்னை புரட்டியதில்லை. வழ வழ என்று ஆறு என்னை இழுக்க முயற்சிப்பதை விட ஒரு romance இருக்க முடியுமா என்ன ? (மனித romance ? .. ஹஹஹ்ஹ ...)

இன்னும் கேள்விகள். இன்னும் பதில்கள். எனக்குள்ளே. உனக்குள்ளே. நமக்குள்ளே.

பயணம் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது .. உங்கள் முகத்தை புகைப்படம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பயண முடிவில் அகம் மாறுவதால், புறமும் அழகாக மாறக்கூடும். அந்த முகமே உம் முகமாக நிலைக்க கூடும் !

பயணிப்போம்.



Here We Go. The Game Begins. Now.

October 11th – Part II

ஆக ...

55111 / 67501 :

50 Kms என்னை சமீப காலமாக கேள்வி கேட்டுக்கொண்டே இருந்தது. நேரம் உருவாக்க காத்திருந்தேன். பாண்டிச்சேரியில் இன்று இரண்டு Business Meeting. காலையில் #slogging முடித்து, 10000 மும் முடித்த பின், business meets எல்லாவற்றிற்கும் மெது ஓட்டத்தில் சென்றது வித்தியாச அனுபவம். சில இடங்களில் நடந்து சென்றாலும், max இன்று மெத்தோட்டம் தான். மாலை 07 மணிக்கு என் வேலைகள் முடிந்தவுடன் beach என்னை அலைகளின் சத்தத்துடன் அழைத்தது.

கல்லூரி நாட்களில் பாண்டிச்சேரி என் weekend outing location. மீண்டும் பழைய நினைவுகள். அழகான நேர் சாலைகள். கை விரல்கள் என்னை

அழைத்துக்கொண்டே இருந்தது - புகைப்படம் எடுக்க. எடுத்த புகைப்படங்களை இங்கு பகிர விரும்புகிறேன்.

புகைப்படம் 001 :

குட்டிச் சுவர் என்று சொன்னால் இளைஞர் கூட்டம் அமர்ந்து இருப்பதுதான் ஞாபகம் வரும். ஆனால் இங்கு வயது வென்ற, அனுபவம் நிரம்பிய ஒரு கூட்டம் , மனித சங்கிலியாய் வரிசையாய் அமர்ந்து இருந்தது அழகாக ஆச்சர்யமாக இருந்தது. புகைப்படம் எடுத்தபோது .. அங்கு இருந்த ஒருவர் என்னைப்பார்த்து சிரித்தார். அந்த சிரிப்பில் .. " எங்களை கவனியுங்கள். இன்னும் நட்பாக இருக்கிறோம் " என்ற செய்தி கலந்து இருந்தது !

புகைப்படம் 002 :

மூக்கில் Tube சொருகி இருந்தது. தலை இடது பக்கம் சாய்ந்து இருந்தது. ஆனாலும் Wheel Chair நகர்ந்து கொண்டே இருந்தது. அவரும் முடிந்த அளவு திரும்பி, கடற்கரையை பார்க்க முயற்சித்து கொண்டு இருந்தார். அவரை வைத்து தள்ளிக்கொண்டு சென்றவர் .. மெதுவாக, அதிர்வின்றி தள்ளிக்கொண்டு சென்றார். Health is Wealth ஞாபகம் வந்தாலும், இந்த சூழ்நிலையிலும் கடற்கரைக்கு வந்த அவரை பார்த்து கை தட்டினேன். சிரிக்க முடியாமல் ஆனால் கண்களில் சிரித்தது தெரிந்தது. கண்கள் தான் எவ்வளவு powerful elements.

புகைப்படம் 003 :

அந்த புகைப்படம் ஒரு புகைப்பட கலைஞனின் தாகம். வேற்று நாட்டு முறையில் கட்டப்பட்ட வண்ண வீடு. அழகான சிவப்பு சிறிய மேல்கூரை கொண்ட ஜன்னல். முன்னே இருந்த இருக்கையில் காவி உடை அணிந்த மனிதர். வலது மூலையில் ஒரு நவீன இரு சக்கர வாகனம். நான்கும் contrasting styles. Picture speaks என்பார்களே ...... அது.. !

புகைப்படம் 004, 005, 006 :

அவரை சுற்றி ஒரு கூட்டம். மெத்தோட்டம் செய்யும்போதே கவனித்தேன். யாரோ ஒருவரின் புகைப்படம் வைத்துக்கொண்டு வரைந்து கொண்டு இருந்தார். அந்த புகைப்படத்துக்கு சொந்தக்காரர் ... கண்ணில் எதிர்பார்ப்புடன் அமர்ந்து இருந்தார். அவரின் படம் அழகாக வந்திருந்தது. நின்று என் புகைப்படம் வரைய முடியுமா என்று கேட்டேன். வரைந்ததை இங்கே இணைத்திருக்கிறேன். திறமை பொதுவாக கண்ணில் தனியாக தெரியும். இங்கும் அப்படியே.

" என் பெயர் பாலாஜி. நாங்க ஐயர் குடும்பம். ஆனால் சின்ன வயதில் இருந்தே எனக்கு வரைவது அழகாக வர ஆரம்பித்தது. என் தந்தை இதை எதிர்த்தார். சாலை ஓரத்தில் பிச்சைக்காரனை போல உட்காரணுமா ? என்று கேட்டார். அர்ச்சகர் ஆகிவிடு என்றார். கேட்கவேயில்லை. மனதுக்கு பிடித்தது என்பதால் இதை மட்டும் செய்கிறேன். இன்று அதே அப்பாவை வைத்து காப்பாற்றுகிறேன். ஆமா .. இந்த வருமானத்தில்தான் ! "

உடல் சிலிர்த்தது. நம்மை சுற்றி ஜெயித்த மனிதர்கள் நடந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். நாம் தான் கவனிக்க வேண்டும் !

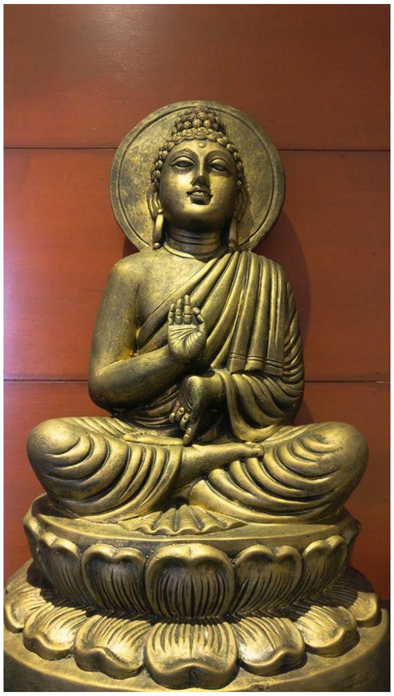
கடைசி புகைப்படம் :

ஆம். 67501 steps. 51.1 Kms. 1913 Calories. 10 Hours 16 Minutes. ஆம். இது ஒரு தவம். இந்த தவத்தில் நான் நுழைந்தால் ... இயக்கம் இங்கு என் உணவாகிறது. வியர்வை எம் இயக்கத்தின் சான்றாக மாறுகிறது. சிரித்த முகம் .. என்னை உயிர்ப்புடன் வைக்கிறது. ஒவ்வொரு step ஆக ரசித்து செய்தேன். நகர்ந்தேன். ஆரம்பத்தில் என்னை கேலியாக பார்த்த கூட்டம், முடிவில் (சிலர் மட்டும் இருந்தனர் !) எனக்கு கைதட்டியது. 50 Kms முடித்ததை சொன்னேன். நம்பவே முடியவில்லை அவர்களால். " மூச்சு வாங்கவில்லை. எப்படி ? " என்று கேட்டார்கள். அவர்கள் 15 Kms ஓடி .. வலியுடன் நின்றதை சொன்னார்கள். #10Kslogging பற்றி சொன்னேன். கேட்டுக்கொண்டார்கள். வேக ஓட்டம் அவர்களின் Priority. அதனால் அநேகமாக Club க்குள் வரலாம்.

இவ்வளவையும் தாண்டி.. .....

என்னுடன் சிறிது தூரம் என் மாதிரியே imitate செய்து ஓடி வந்த நீல வண்ண ஆடை அணிந்த பெண் குழந்தை, மாசமாக இருக்கும் மனைவியுடன் சிரித்து பேசும் கணவன், சிரித்துக்கொண்டு அங்கும் இங்கும் ஓடிய கல்லூரி நட்புக்கூட்டம், தனியாக கண்ணில் நீருடன் அமர்ந்து இருந்த இளம்பெண், கணவன் மனைவி என்று ஆதரவாக அமர்ந்து இருந்த தாத்தா பாட்டி, Perfect ஆக ஓடிக்கொண்டு இருந்த வெளிநாட்டு இளம்பெண், மேல் சட்டை இல்லாமல் வேகமாக ஓடிக்கொண்டு இருந்த வெளிநாட்டு 6 அடி உயர James Bond size ஆண், கோபமாய் தொலைபேசியில் திட்டிக்கொண்டிருந்த யாரோ பெண், போர்த்திக்கொண்டு படுத்திருந்த, யாராலும் கவனிக்கப்படாத... இந்த நாட்டின் பிச்சைக்காரர், வேட்டியும் சட்டையுமாய் ஒருவர் நடக்க.. கூடவே அவருக்கு தண்ணீர் கொண்டு வந்த assistant ... அந்த வேட்டி சட்டை கடைசி வரை பிச்சைக்காரரை கவனிக்கவே இல்லை !!

அந்த பக்கம் அமைதியான பெருங்கடல் அலைகளால் தன் இருப்பை காட்ட, இந்த பக்கம் negligible மனிதர்கள் தங்களை காட்டிக்கொள்ள முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்கள். காட்சிகள் ஓவியம் போல கண்ணில் விழ ... தவம் செய்திருக்க வேண்டும். செய்தேன். செய்வேன். செய்வோம்.



October 12th

67501 / 11628 :

#slogging21days12october2018day11

67501 steps தொட்ட அடுத்த நாள் நடக்க முடியாதா ? வலிக்குமா ? காலை அசைக்கவே முடியாதா ? முட்டி வலி உயிர் போகுமா ? யார் சொன்னது ?

Slow Down. அதுதான் answer. மெதுவாவோம். மெதுவாக பயணிப்போம். ஒவ்வொரு நடையாக. ஒவ்வொரு அங்குலமாக. என்ன அவசரம் ? யார் காத்துகொண்டு இருக்கிறார்கள் ? உலகம் எங்கும் யாருக்காகவும் நிற்பதில்லை. நீங்கள் யாருக்காகவோ ஓடுவது, யாருக்கோ எதையோ prove பண்ண ஓடுவது, யாரை விடவோ best என்று சொல்ல ஓடுவது ... இதெல்லாம் இல்லை எனில் உங்களின் movement இல் slow down வந்திருக்கிறது என்று அர்த்தம். வாழ்க்கையிலும். SLow Down என்றால் சோம்பேறித்தனம் அல்ல. அது active ஆக .. நீண்ட நேரம் இருப்பது. ஆம். செம்ம active ஆக !

அறையில் இருக்கும் புத்தரை கவனிக்கிறேன். இப்படி ஒரு வாழ்வு வேண்டும் மனிதனுக்கு. இறந்து வருடங்கள் ஆகிவிட்டது. ஆனாலும் சிலையாக புத்தரை கவனிக்கும்போது .. " நிதானம் நிதானம் நிதானம் ..

இங்கே இப்போது இக்கணத்தில் வாழ் "என்ற inner voice ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு மனித வாழ்க்கையே " Live In Present " என்பதற்கு metaphor ஆக இருப்பதை விட என்ன Gift இருக்க முடியும் ? என் இறப்புக்கு பின் உன்னை வந்து சந்திக்கிறேன் புத்தரே .. ஆம். உன்னையும் உள்ளே சுமந்துகொண்டு !!

பெயர் : ராஜேஷ். மன ஊனம் அற்றவர். (உடல் ஊனத்தை இப்படியும் சொல்லலாம் !). தேநீர் கடை வைத்திருக்கிறார். இரண்டு நாட்களாக சந்திக்கிறேன். காலை முதல் இரவு வரை பரபரப்பை சுமந்து திரிகிறார். உழைப்பு என்றால் அப்படி ஒரு உழைப்பு !. நகர்தல் அவரின் மூச்சாக இருக்கிறது. " பொதுவாக உடல் இப்படி இருந்தால் ஓய்ந்து விடுவார்கள். நீங்கள் பறந்துகொண்டே இருக்கிறீர்கள். **வாழ்த்துக்கள்**. " சொல்லி கை கொடுத்தேன். பேச முடியா மகிழ்வில் நின்றார். ஒரு selfi ? என்று கேட்டேன். சிரித்து உடன் நின்றார். இப்படியான மனிதர்களுடன் எடுக்கும்போது .. selfi க்கு ஒரு தனி மரியாதை வருவது உண்மையே !!

யாரோ ஒருவர் என்னை கடக்கும்போது கேட்டார் ..

" இரண்டு நாட்களாக பார்க்கிறேன். ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். உங்களின் வயது என்ன ? "

கண்ணை கவனித்து சொன்னேன் ..

" 55 "

கொஞ்சம் அதிர்வு காட்டியவர் .. சிரித்து சொன்னார்..

" 35 அல்லது 38 இருக்கும் னு நினைச்சேன். 55 ஆ ? ஆச்சர்யம் தான். அப்போ நானும் இனி ஓடலாம். நாளைக்கு ஆரம்பிக்கிறேன். சும்மா ஒரு 20 நிமிடம் னு start பண்றேன் "

" செய்ங்க " என்று கடந்தேன்.

வயதை கேட்டால் இனி அதிகமாக சொல்லுங்க மக்களே !!!

October 12th Part II

67501 / 14245 :

…..

தற்கொலையின் DNA :

நான் உட்பட யாரும் தப்பிக்க முடியாது, அப்படி ஒரு எண்ணம் வந்துவிடின். அந்த எண்ணத்தின் பின்னே இருக்கும் சிலவற்றை கவணிப்போம்.

1. தனக்கென்று யாருமே இல்லை :

இந்த உலகத்தின் மிகப்பெரிய தண்டனை யாருமற்று இருத்தல். திடீரென்று யாரும் இல்லை என்ற ஒரு நிலை கொடுமையானது. கூட

இருந்தவர்கள் அனைவரும் இவ்வளவு நாள் நடித்தனர் என்பது தான் இங்கே தோல்வியாக மாறுகிறது. இன்னும் சொல்லப்போனால் " நாம் ஏமாந்திருக்கிறோம் " என்பது தற்கொலைக்கு உந்துதலில் முக்கிய புள்ளி. அங்கே ஆரம்பிக்கும் புள்ளி சட்டென படர்ந்து உடல் முழுதும் கருப்பு எண்ண கற்றைகளாக கழுத்தை நெருக்க ... கையில் கிடைத்த வாய்ப்பில் ஒரு தற்கொலை அரங்கேருகிறது. தற்கொலை செய்து இறப்பதற்கு முன் .. எல்லோருக்குள்ளும் ஒரு கேள்வி எழும் ..

" எனக்கென்று யாருமற்ற உலகில் எனக்கென்ன வேலை ? "

என்ன செய்ய வேண்டும் ?

யாருமற்ற நிலை பார்க்கின், முதல் நிலையாய் யாருடனோ அல்லது நாமோ engage செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். பேசா மனம் உள்ளே பேசுவதெல்லாம் உண்மை என்று நம்ப ஆரம்பிக்கும் முன் இதை செய்தாக வேண்டும். " நான் இருக்கிறேன் " என்ற வார்த்தை, செய்கை, presence தான் மருந்து. ஒரே ஒரு Gift எல்லாவற்றையும் மாற்றக்கூடும். Gift இங்கே ஒரு engagement for thougts.

2. கணவன்/மனைவி உறவில் தவறாக புரிந்து கொள்ளுதல் :

இந்த உறவில் trust என்பதே முக்கிய வேர். அதை உடைக்கும் எந்த நிகழ்வும், புரிதலை இன்னொரு மோசமான நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். அங்கே இருக்கும் மனம் .. " எவ்வளவு நம்பினேன். ஆனால் இப்படி மோசம் போனேனே " என்று தனக்குள்ளே அதிரும். இங்கே இரண்டு புள்ளிகள் உண்டு. 1. வன்ம புள்ளி. Trust போன பின்பு வரும் sadist மனப்பான்மை. மனைவி அல்லது கணவன் சட்டென எதிரியாக மாறி, அங்கே ஏகப்பட்ட ஆடு புலி ஆட்டம் அரங்கேறும். ஆனாலும் ஆடு மட்டுமே அடிபடும். இறக்கும். இரத்தம் சுவைக்கும் புலி, வெளியே எப்போதும்போல நடமாடிக்கொண்டே இருக்கும்.

என்ன செய்ய வேண்டும் ?

கொஞ்ச நாள் விலகல் common sense. நாம் எங்கே தவறு செய்கிறோம், செய்தோம், செய்யப் போகிறோம் .. என்பதை எல்லாம் உள்ளே தெளிய வைக்கும். செய்ய வேண்டிய முதல் காரியம் பிரிவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தி, விலகி இருக்க செய்வது. இதில் நிறைய பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காலத்தால் கண்டுபிடிக்கப்படும். விலகி இருக்கும் நாட்களிலும், ஏதோ ஒரு விதத்தில் engage செய்து கொண்டே இருப்பது.

3. பொருளாதார மாற்றங்கள் :

" கீழே விழுவதை யாரும் அனுமதிப்பதில்லை. அதிலும் பொருளாதார விழுதல் கொடுமை. அதிலும் நன்றாக வாழ்ந்து விழுதல் அதைவிட கொடுமை. .... " இப்படி எல்லாம் சமுதாயம் பிதற்றி கொண்டு இருப்பதே தற்கொலைக்கு முக்கிய காரணம். வெற்றி பெற்றவர்களின் வாழ்வில் கீழே விழுந்து எழுதல் ஒரு மிகப்பெரும் புள்ளியாக இருக்க கூடும். அவர்கள் அதற்க்காக தற்கொலை செய்துகொள்வதில்லை. அதை அவர்கள் பாடமாக எடுக்கிறார்கள். வலியாக அல்ல. ஆனால் வாழ வேண்டிய அடுத்த வழியாக !!

என்ன செய்ய வேண்டும் ?

உடனடியாக பொருளாதார மூச்சு விட வேண்டியவற்றினை செய்ய வேண்டும். முதலில் மூச்சு விடட்டும். பின் .. எழுதல் மிக அழகாக நடக்கும். பொருளாதார வளர்ச்சி சம்பந்தமான புத்தகங்கள், கருத்தரங்குகள், மனித சந்திப்புகள் ... இவற்றை எல்லாம் ஏற்படுத்தி engage செய்ய வேண்டும். முடிந்தால் பொருளாதார உதவியும்.

ENgage என்று ஒரு வார்த்தை மூன்று தலைப்பிலும் வருவதை கவனிப்பீர்கள். அங்கே இருக்கிறது மனதிற்கு மருந்து. அதை செய்ய மறக்கும் குடும்பங்கள் தற்கொலையை எதிர்கொள்வது தவிர்க்க இயலாது போகும். உயிரோடு இருக்கும்போது engage செய்ய முடியாதவர்கள்.. இறப்பு வீட்டில் அழுவதை கவனித்து இருக்கிறேன். அதை நாடகம் என்பதா / அறிவற்ற செயல் என்பதா / இயலாமை என்பதா .. என்று மனம் கேள்வி கேட்கும். காலம் அங்கே பதிலும் சொல்லாது. ஏன் எனில் .. இனி பதில் சொல்லி பிரயோஜனம் இல்லை - என்று காலமும் மௌனிக்கும் கணங்கள் அவை. தற்கொலை செய்யும் எழவு வீடுகள் யாரோ யாரையோ engage செய்ய மறந்ததின் அடையாளங்கள் !

October 13th

67501 / 5401 : #slogging

#slogging21days13october2018day12

என்னுடைய fav பாடல்களில் மனதுக்கு மிகவும் நெருக்கமான பாடல் .. இன்று என்னுடன் பயணித்தது. Repeated mode இல். ஆம். Slogging முழுவதும்

https://youtu.be/iUcnvXp1AQE

என்னோடு நீ இருந்தால் - ஐ - படத்தில் வரும் female version பாடல் இது.

" உண்மை காதல் யாதென்றால்
உன்னை என்னை சொல்வேனே "

என்னவோ தெரியவில்லை.. சின்மயி இந்த வரிகளை பாடும்போது, visuals இல் கூன் வளைந்து நிற்கும் விக்ரம் பார்க்கும்போது .. கண்களில் மகிழ் நீர். ஆண்மை அழகாக ஆகும் தருணம் இது தெரியுமா ? பெண்மை ஆண்மையை lead செய்யும் தருணம் !

" நீயும் நானும் பொய் என்றால் காதலை தேடி கொல்வேனே "...

காதல் என்பது செய்வதல்ல. நீயும் நானும் வாழும் விதமாக மாறுவதே காதல். அது ஒரு activity அல்ல. சுவாசம். சுவாசம் activity ஆக மாறினால்

செயற்கை. நாம் பொய் என்று சொல்லும் காதலை கொல்வேன் என்று சொல்லும் அளவிற்கு முதிர்ச்சி இருக்கிறதா நம்மிடம் என்று தெரியவில்லை ! காதலிக்கிறேன் என்று சொல்வதை விட .. நாங்கள் வாழ்வது காதலாகிறது என்பதே சரியாக இருக்க கூடும்.

" உந்தன் மீசை ஒன்றாக
ஊசி நூலில் தைய்ப்பேனே "

விலை மதிக்க முடியா நகை அணிந்தும், அந்த ஒற்றை கேசத்தை அவள் சுருட்டி இழுக்கும் அழகில், மோதிரத்தில், நகையில் கோர்க்கும் அழகில், கழுத்தில் அணியும் அழகில் .. வாழ்வின் Personal பக்கங்கள் தொடங்குகிறது. மௌனம் பேசும் உலகில், வார்த்தைகள் அநாவசியம் என்று தானாகவே முடிவெடுக்கும் இதழ்கள், புன்னகை அணிந்து, கண்களால் பேச்சினை ஓவியமாக வரைவதும் இங்கேதான். ஒவ்வொரு ஆண் மகனின் வாழ்வு முடியும்போதும் .. அவன் கண் முன்னே இழுக்கப்பட்ட அந்த ஒற்றை கேசம், கவிதை நினைவாய், மலர்வது அவன் personal பக்கங்களை வாழ்ந்திருக்கிறான் என்பதை அவனுக்கே நிரூபிக்கும் ஆழ் மனக்கவிதை.

" தேங்காய்க்குள்ளே நீர் போல நெஞ்சில் தேக்கி வைப்பேனே "

இந்த உலகின் பாதுகாப்பான அறைகளில் ஒன்று நெஞ்சுக்கூடு. அங்கே ... நினைவுகள் folders இல் இருக்கும் visuals எப்போதும் இருவருக்கு மட்டுமே !! அப்படி ஒரு நெஞ்சுக்கூடு காட்சியில், விக்ரம் சரணடைவதில், பெண்மை தலை தடவி கொடுப்பதில் இருக்கிறது வாழ்வின் மொத்த ஆறுதலும் ! சரணாகதி நிலை அது. அங்கே நிகழும் தலை, கேச, விரல் கோட்டு தடவல் .. வரி வரியாக எழுதப்படும் கவிதை ஆறுதல். நிமிர்ந்து திமிராக திரியும் ஆண், அங்கே அடையும் சரணாகதிக்கு .. ஈடும் இணையும் இவ்வுலகில் இல்லை. என்னை பொறுத்தவரை .. இவ்வனுபவம் காணா ஆண் .. இன்னும் வாழ ஆரம்பிக்கவில்லை !!

காதல் என்று உடலை குறுக்கே போட்டு குழப்பி கொள்ளும் சமூகத்திற்கு இது புரிய நாளாகலாம். ஆனால் ... இது புரியும்போது .. இவ்வளவு நாட்களாக ஏன் இப்படி வாழவில்லை என்ற கேள்வி உள்ளுக்குள் எழும். அந்த உலகம் புரிதலில் இயங்கும். (அங்கு #metoo க்களுக்கு அங்குல இடம் இல்லை !) அந்த அழகான உலகத்திலும்... ஒரு பெண்மை ஆணின் தலையை வருடிக்கொண்டு இருக்கும். அவன் அமைதியான கேள்விக்குறி வடிவத்தில்.. மடியில் தூங்கிக்கொண்டு இருப்பான். இருக்க வேண்டும்.

பாடல்களுடன் பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 13th Part II

67501 / 21815 :

Tarana Burke :

புகைப்படம் பார்த்தவுடன் ஒரு கேள்வி வரும் உங்களுக்கு. யார் இது ? அதே கேள்வியை தான் இந்தியா இன்று கேட்கிறது. தரானா புர்கே - நிறைய ஆண்கள் அலறிக்கொண்டு இருக்கும் #metoo வை ஆரம்பித்தவர். ஆம். இன்று என்னுடன் ஸ்லாக்கிங் போது வீடியோ வில் உடன் வந்தவர். முதிர்ச்சியான பேச்சு. உறுதியான பார்வை. தெளிவான நடவடிக்கைகள். அவரை பற்றி கொஞ்சம் கவனிப்போம்.

#metoo என்பது ...ஒரு Power Dynamics. அதாவது power வைத்திருக்கும் ஒருவன், அது இல்லாத பெண்ணிடம் தனக்கு வேண்டிய ஒன்றை, அவளுக்கு விருப்பம் இல்லாத போதும், கேட்டு, மிரட்டி, வற்புறுத்தி, பணியவைத்து பெறுவது ! Power இங்கே பெரிய role play செய்கிறது. இன்னொரு பக்கம் யோசித்தால்... பெண் வ்வ்று வழியின்றி தன் எதிர்காலம் கருதி ஒத்துக்கொள்கிறாள். ஒத்துக்கொள்வதால் அவள் பக்கமும் தவறு என்பது இங்கு முக்கியம் அல்ல. ஆனால் .. Power இருப்பதால் அதை வைத்து ஒத்துக்கொள்ள வைப்பது ... அதுவே முதல் தவறு ! அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குரல் மட்டுமே #metoo . அதற்கு ஆதாரங்கள் தேவை இல்லை !!

ஆதாரங்கள் இல்லாமலா ?. ஆம். ஆதாரங்கள் தேவை இல்லை. #metoo வின் முக்கிய நோக்கம் ... Power வைத்திருக்கும் ஒருவரை வீழ்த்துவது அல்ல. Power வைத்திருக்கும் ஒருவரால் " நானும் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறேன் " என்பது மட்டுமே. இப்படி எழுதும்போது.. " நீ மட்டும் அல்ல நானும்தான் " என்று பாதிக்கப்பட்ட இருவர் அல்லது பலர் தங்களுக்குள் பேசிக்கொள்ளும் ஒரு space தான் #metoo. வீட்டுக்குள், வீட்டுக்கு வெளியே .. எங்கெல்லாம் power நம்மை ஆக்கிரமிக்க நினைக்கிறதோ ...

அங்கெல்லாம் #metoo சொல்லாமலே உள்ளே வரும். நாற்காலி போட்டு அமர்ந்து, கை கொட்டி சிரிக்கும் !!

இந்த முயற்சி ஆணுக்கு எதிரானது அல்ல. பெண்ணுக்கானதும் அல்ல. இது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கானது. இந்த புரிதல் இல்லை எனில் விவாதம் வரும். ஆனால் Tarana அவர்கள் சொல்வது ... " பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இவ்வளவு பேர் என்பது தான் #metoo சொல்ல விரும்புவது. அதற்கு ஆதாரங்கள் தேவை இல்லை. அதற்கு தேவை புரிதல் மட்டுமே !!

அமெரிக்காவில் #metoo ஏற்கெனவே ஒருவருக்கு 25 வருட சிறைதண்டனை வாங்கி கொடுப்பது உறுதி என்று தெரிய வருகிறது. மற்ற நாடுகள் சட்டம் இயற்ற யோசிக்கின்றன. இந்தியாவும் கூடிய விரைவில் சட்டம் இயற்றும். ஆனால் .. சட்டம், நீதி, தண்டனை இவற்றை எல்லாம் தாண்டி .. இப்போது வந்திருக்கும் ஒரு பயம் தான் #metoo வுக்கு கிடைத்த முதல் வெற்றி. இனி பெண் சம்பந்த விடயங்களில், அவளின் விருப்பம் இல்லை என்று சொல்லப்பட்டால் .. " மரியாதையுடன் நகர்ந்து கொள் " என்று அர்த்தம். இல்லை எனில் .. சமூக வலைதளத்தில் " மரியாதை பறந்து போகும் " என்பதே #metoo வின் வெற்றி.

2006 இல் ஆரம்பித்த இந்த முயற்சி இப்போது 12 வருடங்களுக்கு பின் இப்படி ஒரு நிலையை எடுக்கிறது. எங்கெல்லாம் Power Dynamics மூலம் sexual demand, violation மற்றும் sexual domination நடக்கிறதோ அங்கெல்லாம் #metoo பார்வைக்கு வரும். இது அமெரிக்க கலாசார முயற்சி அல்ல. பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்களின் குரலை முன்னெடுக்கும் முயற்சி. Gossip என்று ஒரு circle இல் சுற்றிக்கொண்டு இருந்த உண்மைகள் இனி #metoo வில் உலகம் சுற்றும் ! நம் மகனும், மகளும் நம்மை பற்றி படிக்க கூடும். அநேகமாக 10 வருடங்கள் கழித்து .. நிறுவனங்கள் #metoo வில் பெயர் வந்திருக்கிறதா ? என்று verify செய்தே தொழிலாளிகளை select செய்யக்கூடும் !!

சரி .. என்ன செய்ய வேண்டும் ?

எளிய விடயம் தான். பெண்களை பெண்களாக பார்த்தால் போதும். Power கையில் இருப்பதால், பெண்களை போகப்பொருளாக பார்க்க நினைக்கும் ஒவ்வொருவனுக்கும் இனி #metoo சாட்டையின் சமூக அடி தொடரும். நீதி, சாட்சி, தண்டனை, யார் சரி, யார் தவறு எல்லாம் பிறகு பார்க்கலாம். முதலில் சமூக வலைதளங்களில், சில நொடிகளில், பெயர் கெட்டுப்போகும் என்பதே நிச்சய உண்மை. நடிகர் விஜய் ஒரு படத்தில் சொல்வார் .. "அந்த பயம் இருக்கணும் ".
அதுதான். அதேதான். !!

October 15th

67501 / 5203 :

#slogging21days15october2018day14

சில நேரங்களில் நாம் தேடும் பாதைகள் நாம் நினைத்து பார்க்கா உலகத்தை காட்டும். அப்படி ஒரு நாள் தான் நேற்று.

கோமுகி நதி கள்ளகுறிச்சியில் ஓடும் நதி. 350 நாட்கள் நீர் இல்லா நதி. அதேபோல் .. 4 அல்லது 5 வருடத்திற்கு ஒரு முறை .. எப்போதாவது ஆறு நிரம்பி ஓடும். அப்போது அந்த ஆற்றை முழுமையாக ரசித்து நான் பார்ப்பதுண்டு. சமீப மழையில் ஆற்றில் நீர் இல்லை எனினும், அணையில் இருக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையில், நேற்று அணை நோக்கி பயணித்தேன். 20 KM இல் இன்னொரு உலகம் தோன்றியது. (இன்று மற்ற காட்சிகளுடன் video பதிகிறேன் !)

அணை நிரம்பி இருக்கிறது. அணையின் நீர் தேக்க எல்லைக்குள் வெண் மற்றும் கரு வண்ண பறவைகள் இங்கும் அங்கும் பறந்துகொண்டே இருக்கின்றன. பிரம்மாண்டமாய் தெரியும் நீர் தேக்கத்திற்கு முன் தலை கீழ் முக்கோண மலைகள் just backdrop எல்லை ஓவியங்களாய் !! மறையும் சூரியன் தன் அக வண்ணங்களை மாற்றிக்கொண்டே இருக்க .. காட்சிகள் புற வண்ணங்களை அதற்கேற்ப மாற்றிக்கொண்டிருந்தன. அகம் எப்படியோ அப்படியே புறம். நீர் நோக்கி சென்ற நிலம் ஒன்றின் ஓர் பகுதி .. என்னை அங்கே செல்ல இழுத்தது ! சென்றேன். ஒவ்வொரு அடியிலும் பிரம்மாண்டத்தை நெருங்கும் உணர்வு.

இங்கே தெரியும் நிலத்தின் எல்லையில் சிறிது நேரம் அமர்ந்து இருந்தேன். நீரில் தெரியும், காற்று அலையின், மெல்லிய ஓட்டத்தில், மனம் இணைய ஆரம்பித்தது. எவ்வளவு பெரிய நீர்த் தேக்கம் ! ஏன் துளியும் சத்தம் இன்றி ?. ப்ரம்மாண்டங்கள் சத்தம் போடுவதில்லை. ஒரு சிறு குழாயின் நீர் என்ன சத்தம் போடுகிறது ??. மனிதர்களின் ஞாபகம் வருகிறது. சரியாக இருக்கும் மனிதர்கள் தன் வேலையை பார்த்து அமைதியாக நாட்களை கடப்பதை கவனிக்கிறேன். சரியில்லா மனிதர்கள் .. இதையும் அதையும் பேசிக்கொண்டு, யாருக்கோ கேள்வி கேட்டு, யாருக்கோ பதில் சொல்லி, யாரிடமோ விளக்கம் சொல்லி, யாரிடமோ விளக்கம் பெற்று வாழ்வதையும் கவனிக்கிறேன். மனசாட்சி என்ற ஒன்று சொல்வதை கேட்க தொடங்கினால் .. அமைதி உள்ளேயும், அதை கேட்காத மனிதர்களின் இரைச்சல் வெளியேயுமாய் ... இரு உலகம் தெரியும். இந்த நீர்நிலை பிரம்மாண்டம் இயற்கையின் மனசாட்சி போலும். அப்படி ஒரு அமைதி !!

வெளியில் தெரியும் நிலத்தை படம் பிடிக்கிறோமே .. உள்ளே அமிழ்ந்து இருக்கும் நிலம் ? .. இல்லை. அதை படம் பிடிக்க தேவை இல்லை. பிடிக்கவும் முடியாது. நீருக்குள் அமிழ்ந்து இருக்கும் நிலம், வெளியே தெரியும் நிலத்தின் மனசாட்சி. ஈரம் உண்டு. காட்சிக்கு இல்லை. நம் மனசாட்சியும் அப்படியே. ஈரம் இருக்கும். ஆனால் .. காட்சிக்கு இலை. காட்சிப்படுத்த தேவையும் இல்லை !

ஒரு பறவை ஒன்று அருகில் வந்து அமர்ந்தது. நானும் அமர்ந்திருந்தேன். தலையை இடது வலதாக பார்த்து கொஞ்ச நேரம் நின்றது. பின் அமர்ந்தது. எங்கோ நான் எழுதிய வரிகள் ஞாபகத்தில் ..

" ஒரு பறவை உன்னருகே அமர்கிறது எனில், உன்னுள் நீ சரியாக இருக்கிறாய் என்று பொருள். ஒரு பறவையால் மன அலைவரிசையை துல்லியமாக கணிக்க முடியும். அலைவரிசை சரியில்லை எனில் அது உன் அருகே இருக்க வாய்ப்பில்லை. உடன் விலகும். "

பறவை எப்படி நம்மருகே பயம் இன்றி அமர்கிறது.
அநேகமாய் பூஜ்ய அலைவரிசைக்கு நான் என்னை நகர்த்தி இருக்க வேண்டும். அந்த நிலமும், நீரும், பிரம்மாண்ட அமைதியும், காரணமாக இருந்திருக்க வேண்டும். அல்லது இயல்பிலேயே ஒரு அலைவரிசை எனக்குள் படித்திருக்கவேண்டும். என்ன காரணமாக இருப்பினும் ... பறவை ஒன்று தானாக உன்னருகே அமர்ந்தால் (நின்றால் அல்ல) .. உன் மன அலைவரிசை சரியாக இருக்கிறதென்று பொருள் கொள்ளலாம்!!

' புகைப்படம் எடுத்திருக்கலாமே ' என்று கேட்பவர்களுக்கு .. அந்த எண்ணம் எனக்கு உள்ளே வரின், என் பூஜ்ய அலைவரிசை மாறும். பறவை

அதை நன்கு அறியும். அதை அறிந்த பின் பறவை அங்கு இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அலைவரிசையை படம் பிடித்தால் பறவை எப்போதும் இருக்கும். பறவையை பிடிக்க நினைத்தால் ? .. அப்படி ஒரு காட்சியே இல்லாது போகும்.

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 16th

பனித் துளிகள் நம்மை வசீகரித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. நம்முடன் அவை பேச விரும்புகின்றன. நாம் தான் அவற்றை கண்டும் " காணாமல் " கடந்து போகிறோம். அப்படி ஒரு அவசரம் நமக்கு.

' பணம் ' சம்பாதிக்க வேண்டுமே ?

சம்பாதித்து ? ....

' நிம்மதியாக ' இருக்க வேண்டுமே ? .....

இருந்து ? ..

ஒரு தோட்டம் வைத்து .. பூக்களையும் புற்களையும் relax ஆக கவனிக்கவேண்டும் !!

ஆஹா .. அதுதானே இங்கே காத்துகொண்டு இருக்கிறது - நம் கவனத்திற்காக !?

Slogging செய்யும்போது .. 5000 மட்டுமே இலக்கல்ல. 10000 மட்டுமே இலக்கல்ல. Personal best மட்டுமே இலக்கல்ல. தன் ரசனையிலும் personal best காண்பதும் இலக்கே !

புற்கள் மீது பனித்துளி .. சரி ? வேறு என்ன பெரிதாக இருந்துவிட போகிறது ? .. என்று கேள்வி எழுமே ? என்ன இல்லை ? நாம் அருகே சென்றால் .. சிரிக்க தயாராகும் பூக்கள், செல்லாமல் இருந்தால் அருகில் வரும் பறவைகள், அந்த பறவைகளின் வண்ணங்கள், ஏதோ ஒரு பெயரற்ற வால் மட்டும் நீலம் கலந்த தட்டாம்பூச்சி, சமீப தைரியத்தில் மேல் எழும் #metoo மீன், அது ஏற்படுத்தும் சமகால அதிர்வலைகள், தூரத்தில் தெரியும் தனி நிலம், அதன் மேல் ஒற்றை மரம், அதன் மேல் அமரும் பெரும் பறவை, பறக்கும் கருடன், நகரும் நத்தை, அதைப்பற்றி எடுத்துக்கூறும் அப்பா, கவனமாய் கேட்கும் பையன், பேசாமல் நடக்கும் கணவன் மனைவி, பேசி வேறு பக்கம் முகம் திரும்பி நகரும் இன்னொரு கணவன் மனைவி, விரல் மட்டும் பிடித்து equal ஆக ஓடும் வேறொரு கணவன் மனைவி (அல்லது live in Theories !!)..., தனியாய் அமர்ந்து வான் பார்க்கும் பெண், தனியாய் அமர்ந்து cellphone கவனிக்கும் ஆண், யாருமற்ற தோணி, அதில் அனாதையாக ஆனால் உதவ தயாராக ஓர் துடுப்பு .. என்ன இல்லை இங்கு ?

Treadmill இல் நடக்கலாமா ? என்று ஒரு கேள்வி. நடக்கலாம். ஆனால் .. என்னை பொறுத்தவரை ... கண்கள், கால்கள், கைகள் கட்டப்பட்ட ... ஒருவனுக்கு தேன் அருகில் கொண்டு வந்து எடுத்து சென்றது போல் இருக்கும் அனுபவம் அது. " ஒரு நிறைவாக இல்லையே " என்று முடிவில் தோன்றும். ஆக .. வெளியேற்றம் சில நாட்களில் நடக்கும். கண்டிப்பாக. Treadmill இனிது, walking இனிது .. என்பர் .. ஏரிக்கரை, ஆற்றங்கரை மையங்கள் காணாதவர் !!

காலைத் தேநீர் பருகியபின் தான் தெரிந்தது .. 100 ரூபாய்க்கு அவரிடம் சில்லறை இல்லை என்று. "பரவாயில்லை.. நாளை வாங்கி கொள்கிறேன் " என்றேன். ஸ்நேகமாய் சிரித்தவர் .. "தினசரி நடக்கறீங்களா ? " என்றார். " ஆம் " என்று சிரித்தேன். திரும்ப வரும்போது மீதி கொடுத்துவிட்டு சொன்னார் .. " யாரும் கொடுக்க மாட்டாங்க சார். ஏன் சில்லறை இல்லை ன்னு கோச்சுப்பாங்க. " . ஆம். அவர் சொல்வது சரிதான். நாம் அப்படித்தான் வாழ்கிறோம். கொடுத்தால் திரும்ப கிடைக்காதோ என்கிற ஒரு நம்பிக்கையுடன் தான் இவ்வுலகத்தை எதிர்கொள்கிறோம். ஒரு மாற்றத்திற்கு ..

" திரும்ப கிடைக்கவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. கொடுப்போம். " என்றுதான் வாழ்ந்து பார்ப்போமே !!

மனிதம் எனப்படுவது யாதெனில் ...

என்று ஒரு புது உலக தத்துவம் அங்கே உருவாகக்கூடும் ! பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 17th

67501 / 7000 (slogging)

Patterns of Beings :

I am Yogi. Others are Sinners :

சில மனிதர்கள் உண்டு. அவர்களுக்கு இந்த " நான் நல்லவன் /நல்லவள் " என்று சொல்லும் pattern உண்டு. எங்கு போனாலும், எதை செய்தாலும், பேசினாலும், எழுதினாலும் .. " நான் நல்லவன் /நல்லவள் " என்கிற ஒரு patternன் பிம்பம் தெரிந்துகொண்டே இருக்கும். இந்த ' நான் நல்லவன் / நல்லவள் ' pettern அவர்களை மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது ' சொல்ல ' சொல்லும். பகிர்தல் வேறு. சொல்லுதல் வேறு. பகிர்தலில் அனுபவம் பகிரப்படும். சொல்லுதலில் " நீ சரியாகு " என்கிற தொனி இருக்கும். அதாவது சொல்லும்போதே .. எதிரில் இருப்பவர்கள் பாவம் செய்த தொனியும், தான் யோகி என்கிற தொனியும் இருக்கும். அங்கே இருக்கிறது அவர்களின் அக அடையாளம். இதுவே அவர்களின் Self Realization ஐ நடக்க விடாமல் தடுத்து கொண்டே இருக்கும். எந்நேரமும் " அவன் அப்படியாம். அவள் அப்படியாம். " என்று பேச வைக்கும். புறம் பேசுதல் இதன் அடுத்த கட்ட வியாதிக் குறியீடு. " என்னை தயவு செய்து நல்லவன் நல்லவள் என்று சொல்லுங்களேன் " என்று external உலகத்தில் நாகரிகமாக கெஞ்சி கேட்கும் நிலை இது.

Announcers :
-------–--------

Announce செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். யாருக்கான தகவல், யாரால் சொல்லப்பட்டது, யார் புரிந்துகொள்ள வேண்டும், யார் நல்லவர்கள், யார் கெட்டவர்கள், யார் எங்கு சென்றார்கள், யார் செல்லவில்லை ... இவர்களுக்கு announce செய்யவில்லை என்றால், தூக்கம் வராது. Official புறம்பேசுதலின் மறு வடிவம் இது. இவர்களின் கண்ணில், காதில், தோலில் .. பட்டதை எல்லாம் உண்மை என்று நம்பி announce செய்வார்கள். ANnouncements மாறிக்கொண்டே இருக்கும். பழைய announcements களுக்கு திடீரென்று மன்னிப்பு கேட்பார்கள். நல்லவர் என்று சொன்ன announcements சட்டென மாறிவிடும். " சொன்னேன் ஆனால் இன்று அப்படி அல்ல " என்று இன்னொரு announcement வரும். இந்த patterns ஐ recognize செய்துவிட்டால் .. இவர்களின் announcements சிரிப்பை ஏற்படுத்தும். இவர்களுக்கு " தான் கவனிக்கப்பட வேண்டும் " என்கிற வியாதி. அந்த வியாதி இவர்களின் announcement ன் வீரியத்தை அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

Certifiers :

யாருக்காவது certificate கொடுத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். நல்லவர் / கெட்டவர் certification கதை தான். இவர்களுக்கு பிடித்தால் நல்லவர், இல்லை என்றால் கெட்டவர் ... இப்படியே இவர்களின் உலகம் இருக்கும். நல்லவர் கெட்டவர் எல்லாம் கால, சூழ்நிலை, மன மாற்றங்களின் ஒரு பக்க பார்வை என்பது இவர்களுக்கு புரியாததால் .. இவர்களின் certification மாறிக்கொண்டே இருக்கும். Internal ஆக இவர்கள் என்னவோ, அப்படியே external certificationம். இவர்களுக்குள் வெயில் எனில் உலகம் முழுக்க வெயில். இவர்களுக்குள் மழை எனில் உலகம் முழுக்க மழை. வித்தியாசமான pattern / வியாதி இது.

Knowers :

" எனக்கு தெரியும் " வியாதி இது. பேச்சு, செயல், behaviors எல்லாவற்றிலும் இந்த வியாதி முற்றிக்கொண்டே இருக்கும். எங்கு பார்த்தாலும், யாரிடம் பேசினாலும் .. " எனக்கு தெரியும் " என்கிற தொனி இருந்துகொண்டே இருக்கும். தான் பேசுவதை பிறர் கவனிப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு, ஆம், நினைத்துக்கொண்டு ... தெரியும் என்று பேசிக்கொண்டே இருக்கும். " நான் சொல்வதை கேள் " தொனி இங்கு evidence. எனக்கு இவ்வளவு தான் தெரியும் என்ற வார்த்தை எங்கும் இருக்காது. ஆனால் .. எனக்கு தெரிந்ததே உண்மை என்ற வார்த்தை எங்கும் இருக்கும். கொஞ்சம் தள்ளி நின்று கவனித்தால் .. knowers செய்வது அவர்களுக்கே விளங்காது. "

தெரியும் " என்கிற போதை அதைத்தான் செய்யும். எதையும் சாதாரண கண்ணில் பார்க்க விடாது !

Patterns தொடரும்...

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 17th Part II

67501 / 10556 :

காலையில் 10 K முடிக்கும்போது கிடைக்கும் திருப்தியே தனி. நாள் முழுக்க நடப்பது extra. இன்று Business Meet commitments இருப்பதால், நாளின் முதல் commitment ஐ முடித்து விட நினைத்தேன். முடித்தேன். தேன். ஆம். தேன் சுவை மனமெங்கும்.

இன்று உடன் வந்த பாடல் " என்ன சத்தம் இந்த நேரம் ".. ஒவ்வொரு முறையும் என்னவோ செய்யும் இந்த பாடல், அதன் வரிகள், ரேகாவிற்கு தலை பின்னும் கமல், குதிக்க தயாராகும் இருவர் ... என்னவோ இருக்கிறது இந்த பாடலில்!

" என்ன சத்தம் இந்த நேரம் உயிரின் ஒலியா
என்ன சத்தம் இந்த நேரம் கதிரின் ஒளியா
கிளிகள் முத்தம் தருதா
அதனால் சத்தம் வருதா...அடடா... "

உயிரின் ஒலி என்று ஒன்று உண்டு. மௌனத்தில் மட்டுமே கேட்கும் ஒலி அது. இன்னும் சரியாக சொன்னால் 'கேட்கும்' ஒலி அல்ல அது. உணரப்படும் ஒலி. இவ்வுலகின் ஒரே " உணரப்படும் " ஒலி அதுவே. கிளிகள் முத்தம் தந்தால் என்ன ஒலி எழுப்பி விட முடியும் ? அவ்வளவு மென்மையான ஆனால் உயிர் உள்ள ஒலி அது. உணர்ந்தவர்களுக்கு ஒலி. மற்றவர்களுக்கு just வலி.

" கன்னத்தில் முத்தத்தின் ஈரம் அது காயவில்லையே
கண்களில் ஏனந்தக் கண்ணீர் அது யாராலே
கன்னியின் கழுத்தைப் பார்த்தால் மணமாகவில்லையே
காதலன் மடியில் பூத்தாள் ஒரு பூப்போலே "

காயாத முத்தம் என்று ஒன்று உண்டு. அது அன்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்படும். காயும் முத்தம் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட மொழி. காயாத முத்தம் ஆன்மாவின் மொழி. அங்கு முத்தங்கள் ஆரம்பமும் அல்ல. முடிவும் அல்ல. அவை தொடர் புள்ளிகள். அவை தடங்கள் பதித்து தன் இருப்பை நிகழ்த்துபவை. ஈரம் பதித்து அல்ல.

மடியில் பூப்பது என்பது ஓர் நிகழ்வு. எல்லோராலும் மடியில் பூத்து விட முடியாது. இன்னும் சொல்ல வேண்டும் எனில் எல்லோருக்கும் மடியில் இடம் கிடைப்பதில்லை. மடியில் "கேள்விக்குறி போல் பூப்பது" என்பது கிடைத்த ஆண் பெண் .. மனித பிறப்பின் மகத்துவம் அடைந்தவர்கள். பிறப்பில் அம்மாவிடம் அப்பாவிடம் இயற்கையாக கிடைக்கும் இந்த " மடியில் பூத்தல் " .., வளர்கையில், மனதுக்கு பிடித்தவர்களிடம் கிடைக்கும்போது .. வாழத் தொடங்குகிறோம் என்று அர்த்தம். ஆம். இரண்டாம் வாழ்க்கை. Personal ஆக முதல் வாழ்க்கை.

" மன்னவனே உன் விழியால்
பெண் விழியை மூடு
ஆதரவாய்ச் சாய்ந்துவிட்டாள்
ஆரிரரோ பாடு
ஆரிரரோ இவர் யார் எவரோ
பதில் சொல்வார் யாரோ "

விழியை விழியால் மூடுவது எல்லாம் ரொம்ப personal. ஆனால் ஒன்று சொல்ல முடியும் ... விழியை விழியால் மூடும் வாழ்வில், வார்த்தைகள் உலர்ந்து போவதும், மௌனங்கள் சத்தம் போடுவதும் ஆச்சர்ய கண் மூடிய அதிசயம்.

பல வருடங்களுக்கு முன், முதல் முறை கேட்டதில் இருந்து இந்த பாடல் auto replay வாக அவ்வப்போது வந்து சென்று கொண்டே இருக்கும். காலையில் கேட்கும் பாடல்களுக்கு என்று ஒரு வரம் இருக்கிறது. நாள் முழுவதும் அந்த பாடல் உள்ளே replay ஆகிக்கொண்டே இருக்கும். அப்படி ஆகிக்கொண்டு இருக்கிறது சில வரிகள் ..

" கன்னத்தில் முத்தத்தின் ஈரம் ...
அது காயவில்லையே " பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

October 17th Part III

67501 / 15248 :

இணைய நட்பு :

" இணைய நட்பு பற்றி உங்களின் பார்வை என்ன ? " பேசும்போது கேட்ட நண்பருக்கு சொன்ன பதிலையே இங்கு பதிய விரும்புகிறேன்.

சிரித்து கொண்டே நண்பருக்கு சொன்னேன்.

" கிராமத்து பக்கம் ஒரு பழமொழி சொல்வாங்க. 'அவனவன் ஆயிரம் சொல்வான், ள், பேசுவான், ள், எழுதுவான், ள் .. உனக்கெங்க போச்சு புத்தி ?
' "

அவரும் சிரித்தார்.

" அவன் என்னவா இருக்கான், ள், சிவனா, கிறிஸ்துவா, அல்லாவா, புத்தனா, யோக்கியனா, அயோக்கியனா ... , என்ன dress போட்டிருக்கான்,

ள், கலியாணம் ஆனவனா, ளா, ஆகாதவனா, ளா ...இதெல்லாம் பற்றி அவன் அவள் ஆயிரம் கதை சொல்வான். ள். உனக்கெங்க போச்சு புத்தி ? " .. அவர் உரக்க சிரித்தார்.

சமீபத்தில் கல்லூரி ஒன்றில் பயிற்சி வகுப்பில்
ஒரு மாணவி என்னிடம் சொல்லியதை அவரிடம் சொன்னேன்.
உங்களிடமும் சொல்கிறேன்.

" மூணு தடவை அவனா வந்தான். அவனை பற்றியே பெருமையாய் பேசினான். இந்திரன் சந்திரன் ...என்றெல்லாம் சொல்லிக்கொண்டான். அவனிடம் நான் ... " அதனால் எனக்கென்ன ? " என்று கேட்டேன். போய்விட்டான். இன்னொருவன் திரும்ப திரும்ப வந்து பேசிக்கொண்டே இருந்தான். Block செய்துவிட்டு வேலையை கவனித்தேன். அதுக்கத்தானே அந்த option ? "

பிள்ளைகள் தெளிவாக இருக்கிறார்கள். நாம் தான் குழப்பி கொள்கிறோமோ ?

இன்னொரு மாணவன் சொன்னான். " சில முறை try பண்ணினேன். Response இல்ல. விட்டுட்டேன் "

நம்மால் Final Bye சொல்ல முடிந்தால் அவனால் எப்படி respeonse செய்ய முடியும்?. ஒவ்வொரு Block ம் ஒவ்வொரு உலக விடுதலை. Confirm செய்யும் முன் Block செய்வதையும் யோசி.

ஆங்கிலத்தில் ஒரு புரிதல் இருக்கிறது. " There is no such term " Free " in the business world. It comes with inbuilt selfishness ". வியாபார உலகில் Free என்று ஒன்று அல்ல. அந்த Free யை நோக்கி நீ செல்கிறாய் எனில், உன் பணத்தில் எதையோ இழந்து, நீயே Free என்று மகிழ்கிறாய் .. என்று பொருள் !

இணையத்தில் எதுவுமே உனக்காக கொடுக்கப்படவில்லை. ஆனால் பொதுவில் வைக்கப்படுகிறது. மீண்டும் சொல்கிறேன். பொதுவில் வைக்கப்படுகிறது. எடுத்துக்கொள்வதும், எடுத்துக்கொள்ளாமல் தன் வழி பார்ப்பதும் அவரவர் விருப்பம். உனக்கு கொடுக்கப்படுகிறது என்று அருகே சென்றால், உன்னிடம் இருந்து எதுவோ " எடுக்கப்படுவதும் " அங்கு நடக்கும். பிடிக்கவில்லையா விலகு. அந்த பக்கமே செல்லாதே. உனக்கு ஒரு தவறு என்றால் நீயே பொறுப்பு. இங்கு யாரும் நிரந்தரம் அல்ல.

நிரந்தர மனிதர்களுக்கு சமூக வலை தளங்கள் தேவை இல்லை !!

நான் கடவுள் இல்லை என்று FB யில் இருக்கும் ஒவ்வொரு account டுக்கும் சொல்ல ,எழுத, messenger அனுப்ப, அவளுக்கும் அவனுக்கும் வாய்ப்பில்லை என்பதால் ... இனிமேல் எந்த request வந்தாலும் .. பெயருக்கு பக்கத்தில் (அவன் அவள் கடவுள் இல்லை) என்று நீ படிக்க பழகு. யதார்த்தம் புரிந்து நில். இங்கே வரும் அனைத்து ஆண்களும் பெண்களும் எதையோ பெற வருவதாக எண்ணுவதில் இருந்து விலகி, எதையும் கொடுக்க நான் தயாரில்லை என்று வாழப்பழகு. கொடுத்துவிட்டு அவன் சரியில்லை அவள் சரியில்லை என்று சொல்வதை விட .. கொடுக்கவே மாட்டேன் என்ற புத்தி கொள்முதல் செய்.

மீண்டும் அந்த கிராமச் சொல்லாடலுக்கு வருவோம்.

" அவனவன் அவனவள் ஆயிரம் சொல்வான். ள். பேசுவான். ள். எழுதுவான். ள். உனக்கெங்க போச்சு புத்தி ? "

பொறுப்புகளை ஏற்க பழகு. சும்மா ..ஊரில் இருப்பவர்களை கை காட்டாதே. அப்படி காட்ட நீ உயிரில்லா ... கை காட்டியும் இல்லை. வருபவர்கள் முட்டாள்களும் அல்ல.

சரி .. அவ்வளவு தான் நேரம் இருக்கிறது. அதற்கு மேல் எழுத நேரம் இல்லை. COmment எல்லாம் செய்து காத்திருக்காதே. தேவையை எடு. இல்லையா விடு. விலகு. உனக்கும் ஆயிரம் commitments இருக்கும். அதை கவனி. என்ன ? நேரம் இருக்கிறதா ? FAntastic .. நீ பெரிய அதிர்ஷ்டசாலி தான்.

நான் என் பயணம் தொடர்கிறேன் . எப்போதும்போல தெளிவாக. உறுதியாக.

மாலை வணக்கங்கள்.

October 19th

நேற்றைய #slogging :

67501 / 13092 :

12 மணி நேர NLP பயிற்சி வகுப்பு. இரண்டு நாட்கள் தொடர்ச்சியாக. பின் ஒரு 500 Kms இரவு drive. ஒரு Cup ஆந்திர Filter Coffee, ஆம், சர்க்கரை இல்லாமல்.

இப்போது உங்களுடன்.

அந்த புகைப்படம் FB யில் பழைய நினைவுகளில் வந்தது. ஒரு வருடத்திற்குள் தான் எவ்வளவு மாற்றங்கள் ?!.

நேற்றைய தினம் மூன்று காரணங்களுக்காக கவனம் பெறுகிறது.

முதல் காரணம் :

கடந்த வருடம் என்னை பற்றி தவறாக பேசிய, இப்போது எம் வட்டத்திற்கு வெளியே இருக்கும் நட்பு ஒன்று நேரில் யதார்த்தமாக சந்தித்தவுடன், இரு கைகளையும் பிடித்துக்கொண்டு மன்னிப்பு கேட்டது. சிரித்து

கடக்கிறேன். அப்போதும் சிரித்தே கடந்தேன். ஒருவரை பற்றி தவறாக பேசும் முன் சில விடயங்களை யோசிக்க வேண்டும். அப்படி இல்லை எனில் இப்படித்தான் வருந்த வேண்டி வரும்.

ஆனால் நல்ல விஷயம் ஒன்று கவனித்தேன். புறம் பேசுதல் தவிர்த்து, இப்போது கண் பார்த்து மன்னிப்பு கேட்கும் அளவுக்கு அந்த நட்பு வளர்ந்திருப்பதை கவனிக்கிறேன். **வாழ்த்துக்கள்**.

அந்த யோசிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் :

1. அவரை பற்றிய தகவல்கள் இன்னொருவருடையதா, நம்முடையதா ?

2. இதை பற்றி சம்பந்தப்பட்ட மனிதரிடம் பேசி தெளிவு கொண்டிருக்கிறோமா ?

3. இதை பற்றி பேசுவதால் என்ன கிடைக்கிறது ? என்ன இழக்கிறோம் ?

4. எதிர்காலத்தில் சம்பந்தப்பட்ட மனிதரை நேரடியாக பார்த்தால் .. " நான் பேசியது சரியே " என்று, கண் பார்த்து .. நம்மால் உறுதியாக சொல்ல முடியுமா ?

5. இப்படி பேசுவதால்.... நம்மை பற்றியும், நாம் இல்லாத போது, உலகம் என்ன புறம் பேசும் ?

இரண்டாம் காரணம் :

இரண்டு நாட்கள் தொடர்ச்சியான intensive பயிற்சி வகுப்புகள். மாற்றம் கண்ட ஆளுமை ஒன்று சொன்னது இன்னும் நினைவில் ஓடுகிறது.

" ஜெய் சார் .. எங்க இருந்தீங்க இவ்வளவு நாளா ?. முதலிலேயே பார்த்திருந்தா இன்னும் நல்லா வந்திருப்பேன் "

ஒரு பயிற்சியாளருக்கு இதைவிட பெரிய feedback இருக்க முடியாது. சமீப வருடங்களில் இந்த feedback ஐ மிகவும் அதிகம் கேட்கிறேன். பெறுகிறேன். உண்மையாகவே மகிழ்கிறேன் - அந்த Trainer Jay யை விரைவில் சந்திக்க வேண்டும். எங்கிருக்கிறார் என்று தெரியவில்லை. (Dissociate ஆகிவிடு மனமே !)

மூன்றாம் காரணம் :

நீண்ட நாளைக்கு பின் இரவு drive. இளையராஜா, 80 வேகம், 80 பாடல்கள், 80ன் நினைவுகள். " அந்த மின்மினிக்கு கண்ணில் ஒரு மின்னல் வந்தது "..

இன்னும் நெஞ்சில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒரே ஒரு கல்லை எறிந்து .. தொடர் அலைகளை உருவாக்கியது போல.. நினைவுகள் எங்கோ இழுத்து சென்று, சிரிப்பை நிகழ்காலத்தில் கொண்டு வந்தன.

வழியில் காவல்துறை ஆளுமை ஒருவர் என்னுடன் இணைந்து பயணித்தார். அவரின் வாழ்க்கை குறித்து பேசினார். முற்றிலும் புதிய பார்வை வாழ்க்கை அவருடயது. ஒரே ஒரு அனுபவம் உள்ளே வந்ததும் ஆளுமை settings இல் நிறைய சிறு மாற்றங்கள் வருவதும் இயல்பே !

அந்த இரு புகைப்படங்களும் .. ஒரு வருட இடைவெளியில் எடுக்கப்பட்ட selfi கள். என்ன சொல்லலாம் என்று யோசித்த போது ..

மாற்றங்கள் வினா.
மாற்றங்களே விடை.

October 22nd

67501 / 5009 :

சென்னை. 21 ஆம் நாள். #sloggingdiaries

" உங்க கூட பேச மாட்டேன். பாண்டிச்சேரிக்கு கூட்டிட்டு போறேன் ன்னு சொல்லிட்டு நீங்க மட்டும் போய்ட்டீங்க " - தங்கை மகனின், மருமகனின் செல்ல கோபம். வாக்குறுதிகளை சொன்னால் செய்வேன் என்று மார்பு குரல் சொன்னாலும், Schedules மாறும்போது சில வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்ற இயலாமல் போய்விடுகிறது. தங்கை மகள் - மருமகள் புரிந்துகொள்கிறது. அவனால் இன்னும் அந்த பக்குவத்திற்கு வர இயலவில்லை. புரிந்து கொள்ளாத போது நாம் குழந்தைகளாகவும், புரிந்துகொள்ளும்போது .. பக்கத்தில் அமர்ந்து, தோள் தட்டி கொடுக்கும் முதிர்ச்சியானவராகவும் .. தெரிவது இதனால் தானோ ?

பள்ளியில் விட்டுவிட்டு திரும்பும்போது .. சொன்னான்

" மதியம் வந்து கூட்டிட்டு போகணும். "

" கண்டிப்பா வரேன் "

" ம்ஹூம். சொல்வீங்க. ஆனா வரமாட்டீங்க "

" இல்ல. வர்றேன் " என்று சொல்வதை காதிலேயே வாங்காமல் செல்லும்போது நிற்கிறேனே .. அப்போது இருக்கும் ஒரு குறு மகிழ் வலியை என்னவென்று சொல்வது ?

இவ்வளவுக்கும் நடுவில் ..

" போய்ட்டு வாங்க மாமா " என்று சிரிக்கும் மருமகளின் முதிர்ச்சி ? கன்னங்களில் அறைகிறது. முதிர்ச்சியால் தோற்கடிக்கப்படுவது வரம் போல.

04 மணிக்கு அவர்களை அழைக்க செல்லும் வண்ணம் plan செய்ய வேண்டும் என்று திரும்ப வரும்போது மனதிற்குள் சொல்லிக்கொண்டே வந்தால் ..... ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு

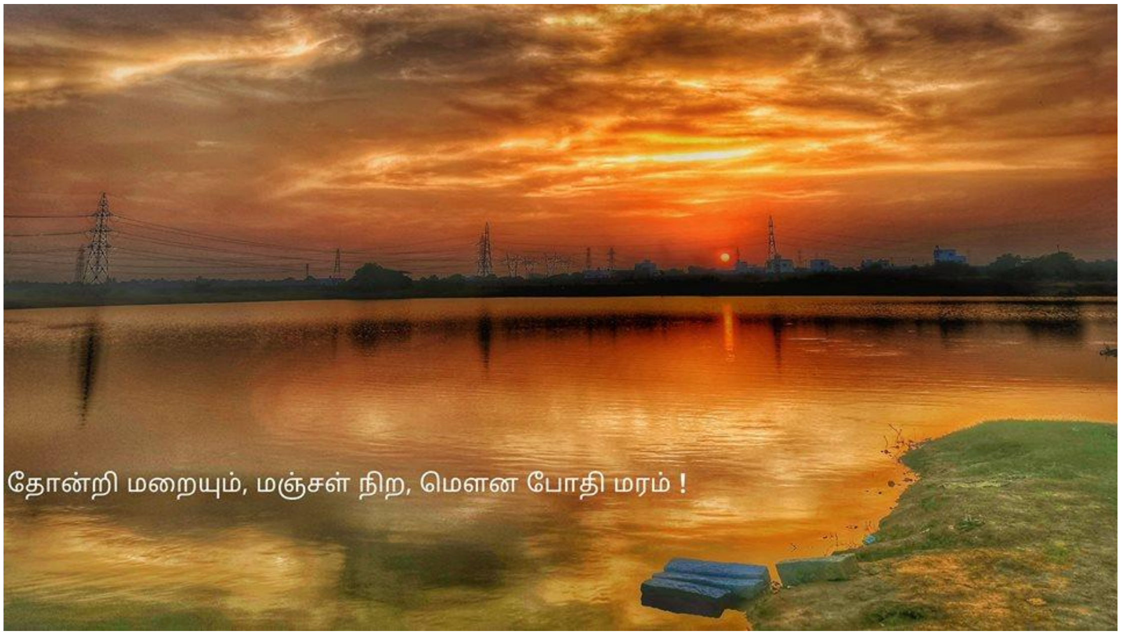
" நேர்ல வந்து பார்க்கணும் உங்களை .. பார்க்கலாமா ? TRaining fix பண்ணிடலாம். 04 மணிக்கு ? அப்போ நான் கொஞ்சம் free "

பொதுவாக Yes சொல்லும் நான் .. சிரித்து கொண்டே சொன்னேன் ..

" 04 மணிக்கு பார்க்க முடியாது. 06 மணிக்கு மேல் எனில் Yes "

அன்பே சிவம்.

#மருமகனதிகாரம்
#மருமகளதிகாரம்



October 23rd

67501 / 5186 :

தூண்டில் :

அது ஒரு காலை மாலை வண்ண ஒளி தூண்டில். செவ்வண்ண, மஞ்சள் நிற தூண்டிலில் விழும் மனம் 65 என்கிற இதய துடிப்பை அடைந்து மூச்சில் ஒரு தவ அலைவரிசையை உருவாக்கும். நீர் நிலைக்கு எதிரில் ஒரு உதயமும் அஸ்தமனமும் பார்ப்பவன், பூமியின் சொர்க்கம் காண்பவன். காண்பவள். @Durga.

உதயம் :

சலனம் அற்ற மேகத்தில் ஒரு சின்ன வித்தியாச புள்ளியாய் எழும் செம்மஞ்சள் உருளை ஒன்று, " எவரையும் எதிர்கொள்வேன் " என்று எழும் அழகில் கிடைக்கும் வீரத்திற்கு இணை உண்டா ?. ஒரு உதயம் பார்த்த பின் என் வீர அலைவரிசைக்கு வேறு நிலை என்பதே உண்மை. ஒவ்வொரு முறையும் தோற்பது போல அஸ்தமிக்கிறது அது. " போல " என்பதில் உள்ள உண்மை புரியாது வெற்றி பெற்றதாக நினைக்கும் மானிடர்க்கு மத்தியில் .. மீண்டும் எழும் அது நடத்தும் போதி மர வீர எழுதல் பாடம் .. இவ்வுலகின் ஆசிரியர் தேவைப்படா முதல் பாடம். காலை எழுபவர்களுக்கு வரம். நேற்று என்ன நடந்தாலும் மீண்டும் எழுதல் போல்

இரு வீரம் உண்டோ ? இதை காணாது தூங்குதல் முறையோ ? வெளிச்சம் வந்த பின்னும் தலையணை கட்டிக்கொள்ளல் சரியோ ? Indira Prabhakaran

அஸ்தமனம் :

என்ன நடந்தாலும், எவ்வளவு செழுமையாய் வாழ்ந்தாலும், வீழ்ந்தாலும், தோற்றாலும், வென்றாலும், Ego உடன் திரிந்தாலும், ஞானியாக பேசினாலும், புறம் பேசினாலும், அகம் உண்மை உரைத்தாலும், தவறு செய்தாலும், தவறை ஒப்புக்கொண்டாலும், தவறற்று வாழ்ந்தாலும் .. எல்லோருக்கும் ஒரே அஸ்தமனம் என்பதில் இருக்கிறது இந்த போதி ஒளியின் திருஞான (Rajeev Adhithya) பாடம் ! யாராக வேண்டுமானாலும் இரு .. ஆனாலும் உனக்கும் ஒரு அஸ்தமனம் வரும் என்கிற தத்துவத்தை சொல்லாமல் சொல்லும் அந்த மௌன மறைதல் நேரம் தான் இவ்வுலகின் நீண்ட பாடம். அஸ்தமனம் புரிவான் பிறருக்கு உதவுவான். உதவுவாள். அஸ்தமனம் தனக்கில்லை என்பான் ஆணவத்தால் நட்புக்கொள்ளப்படும், பின் கொல்லப்படும், மற்றவருக்கு பாடம் ஆவான். ஆவாள்.

சாட்சி:

அங்கே இருந்த ஒரு துணி துவைக்க உதவும் கல்லை கவனிக்கிறேன். அடி வாங்கிக்கொண்டு அமைதியாக நிற்கிறது. உதவுதல் மற்றும் அமைதியாக இருத்தலின் பேச்சற்ற சாட்சி அது. நாள் முழுக்க அமைதி. சில நேரம் வலி எடுக்கும் அடி. உயிர் அற்றவைகள் எப்போதும் தியானத்திலேயே இருக்கின்றன. உயிர் உள்ளவை தான் ஆறாம் அறிவு இருந்தும் தவிக்கின்றன. ஏழாம் அறிவு தேவை தான் போல .. .. (Hepta senz Kirthika Tharan)

பாலம் :

அந்தக் கரையில் தனியாக அமர்ந்து இருக்கும் நேரம் .. சூரியன் எனக்கு நடத்தும் பாடங்களை கவனிக்கிறேன். அருகே virtual ஆக குரல்கள். " நாங்களும் கற்கிறோம் " என்று. சிரித்து நினைக்கிறேன். பலரின் பாடங்களுக்கு பாலமாவதை போல ஒரு வரம் உண்டா ? அந்த இடத்துக்கே அழைத்து செல்லும் புகைப்படம் போல் ஒரு Mindful Guide உண்டா ? அவர்களின் குரல்களின் மகிழ்வில் என் பசி ஆறுகிறது. இது போதும் என்ற நினைவில் .. உள்ளே ஓர் குரல் ஒலிக்கிறது.

(அவர்களின் குரல் - 10K ஆளுமைகள்)

ஆம். வாழ்க்கை மிகவும் அழகானது - அதை மட்டும் காண்பவர்களுக்கு.

October 25th

67501 / 13137 :

---

10 Kilometers.

2 hours.

Complete Slogging :
1 hour 32 minutes - 10427 steps - 8.2 Kilometers.

Starting & Lowest BPM : 64

Highest BPM : 116

ஆக .. இந்த BPM ஒரு integral part ஆக #slogging இல் மாறிக்கொண்டு இருக்கிறது. விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும் எதுவும் அழகே.

First Reaction :

உங்களின் First Reaction to anything ... இந்த உணர்வு தான் உங்களை வெற்றியை, தோல்வியை, அமைதியை, அகம்பாவத்தை, மகிழ்ச்சியை, சோகத்தை, வெறுப்பை, நட்புணர்வை நோக்கி செலுத்துகிறது என்பதை நம்ப முடிகிறதா ?

Choice 001 :

நீங்கள் எதிர்பாரா negative நிகழ்வு நடக்கிறது.
" எனக்கு ஏன் இப்படி " என்ற உங்களின் First Reaction தான் உங்களின் மாபெரும் எதிரி. எல்லோருக்கும் இந்த " எனக்கு ஏன் இப்படி ? "அனுபவம் (நான் உட்பட) நடக்கும், நடக்க முயற்சிக்கும் அல்லது நடந்திருக்கும். இங்கே கொஞ்சம் conscious ஆவது மிக முக்கியமான ஒன்று. இந்த வருடம் Feb இல் எனக்கு விபத்து நடந்தபோது ... " எனக்கு ஏன் இப்படி " என்ற First Reaction வர முயற்சித்தது. ஆனால் உடனே என்னுள் இருந்து conscious ஆ இன்னொரு கேள்வி எழுந்தது.

" ஒரு வருடத்தில் ஒரு இலட்சம் கிலோமீட்டர் பயணம் செய்கையில் இந்த " எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ? "கேள்வி வரவில்லை. இந்தியாவின் அனைத்து மாநிலங்களுக்கும் பயணம் செய்கையில் இந்த " எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ?" கேள்வி வரவில்லை. ஒரே ஒரு முறை பார்க்க வேண்டும் என்று அனைவரும் ஆசைப்படும்போது just like that இமயமலையை பார்த்து வரும்போது இந்த " எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ? " கேள்வி வரவில்லை. ஒரு நாளைக்கு 200 / 300 / 500 / 700 கிலோமீட்டர்கள் மற்றவர்கள் பயணிக்க 1332 கிலோமீட்டெர்களை ஒரே நாளில் நான் பயணிக்கையில் இந்த " எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ? " என்ற கேள்வி வரவில்லை. விபத்து நடந்தால் மட்டும் ஏன் இந்த " எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ? " கேள்வி வர முயற்சிக்கிறது. என்ன காரணமாக இருக்க கூடும் ?.

மிகவும் எளிய பதில் ஒன்று இருக்கிறது. ஆம். இந்த உலகின் மிகவும் விரும்பப்படும் ஒரு தருணம் என்பது .. " ஐயோ நீ பாவம் " என்று பிறர் அங்கீகரிப்பதை விரும்பும் தருணம். இது ஒருவித self pity வியாதி. எல்லோரும் என்னை கவனித்து, என் நிலை கவனித்து, என்னை பார்த்து பரிதாபப்பட்டு ஓரிரு வார்த்தைகள் பேச வேண்டும். அதை கேட்டு .. உள்ளுக்குள் போலியான ஒரு ஆறுதல் அடைய வேண்டும். அவ்வளவே !

சரி. என்ன செய்ய வேண்டும் ?

எனக்குள் நான் செய்ததை இங்கு சொல்ல விரும்புகிறேன். Accident நடந்த பின் ..

1. Car ஐ கவனித்தேன். ஒன்றுக்கும் பயனில்லை என்று நின்றது. மனதிற்குள் என்னுடைய First Reaction " அடுத்த car வாங்கும் நேரம் வந்திருக்கிறது " என்று சிரித்தேன்.

2. நெஞ்சில் அடி. Wheel Chair இல் அமர்ந்து இருந்த போது மருத்துவர் சொன்னார். " அடி பலமாக இருப்பின் wheel chair இலேயே 6 மாதம் இருக்க வேண்டி வரும். " என்னுடைய First Reaction " Wheel Chair இல் இருந்துகொண்டே Training செய்ய போகும் அனுபவம் கிடைக்க போகிறது "

3. " இந்த வலியுடன் flight இல் பயணிப்பது கொஞ்சம் risk ". என்னுடைய First Reaction .. " இப்போது பயணித்தால் தானே என் Risk Factor Scale இல் என் உயரம் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள முடியும் "

4. ICU வில் படுத்திருக்கும்போது, யாருக்கும் தெரியாமல் அழும் nurse ஐ கவனித்தேன். எனக்கு பணிவிடை செய்ய வேண்டிய அவர் இப்படி இருப்பதை நினைத்து " பிரச்சினைன்னு இங்க வந்தா " ன்னு தோன்றவில்லை. மாறாக என் First Reaction .. " ICU வில் இருந்து கொண்டு எப்படி ஒரு Counselling செய்ய முடியும் - என்பதை இப்போதுதானே பரீட்சார்த்தம் செய்ய முடியும் "

5. Accident நடந்த 5 ஆம் நாள் training ஒன்று (முதலிலேயே commit செய்தபடி) காத்திருக்கிறது. வேண்டாம் என்று சொல்லலாம். ஆனால் எனது First Reaction ...

" ஒரு பெரிய Accident நடந்து 6 ஆம் நாள் training எடுக்கும் வாய்ப்பு பின்பு எப்போது கிடைக்குமோ ? ஆகவே .. இதை செய்தாக வேண்டும் "

இப்போது புரிகிறதா ? இந்த First Reaction தான் நம் வாழ்வை Shape செய்யும் முக்கிய எண்ணங்களில் ஒன்று என்பது ?

சரி .. இதை படித்தவுடன் இப்போது உங்களுக்குள் எழுகிறதே ஒரு First Reaction .. அது தான் உங்களின் வாழ்வை design செய்ய போகிறது. (விரும்பினால் அந்த First Reaction ஐ இங்கு பதியலாம். என் அனுபவத்தை உங்களின் பதிவுடன் நான் சேர்க்க கூடும் !)

October 27th

67501 / 11039 :

சென்னை எம்மை அன்புடன் வரவேற்கிறது.

80 BPM தான் இன்றைய குறைந்த பட்ச இதய துடிப்பு அளவு.

400 Kms பயணம். Anuthama Radhakrishnan உடன் இணைய, 10K, NLP என்று நிறைய பார்வைகள். விரைவில் நிறைய முக்கிய செய்திகளை, நிகழ்வுகளை, போட்டிகளை, சவால்களை, பயிற்சி வகுப்புகளை .. எதிர்பார்க்கலாம்.

99 KM Coffee Shop அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இதை முன்னின்று நடத்தும் மனோ சாலமன் மீது எனக்கு நல்ல மரியாதை கலந்த பார்வை உண்டு. ஒரு சிறிய கடையாக இருந்து இன்று ஒரு முக்கிய

போக்குவரத்து நிறுத்தமாக அந்த இடத்தை மாற்றி இருப்பவர். புதியதாக இன்னொரு கடையை உருவாக்குகிறார். ஏகப்பட்ட யோசனைகள். முயற்சிகள். உடல் ஊனமுற்றவருக்கு பிரத்யேக கழிப்பறை வசதியை ஏற்படுத்துகிறார். மனிதர் முகம் முழுக்க உற்சாகம். நன் மனிதர்கள் கொடுக்கும் உற்சாகம் வேறு நிலை ! அவருக்கு Soul Of A Wanderer ஒன்றை, கையெழுத்திட்டு .. அளித்தேன். மரியாதையோடு பெற்றுக்கொண்டவர் சொன்னார் .. " எல்லோராலயும் எழுத முடியாது சார். அது ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே கிடைக்கும் வரம் "

இரவு உணவு Kovai Anuradha Kovai அவர்களின் வீட்டினில். கோவை அனுராதா - ஒரு உற்சாக மனிதர். தன் அனுபவங்களை சிரித்து பகிர்பவர். ஆர்வம் கொண்ட வரவேற்பும், விருந்தோம்பலும், சிரித்த முகமும் அவரின் பலம். புது வீடு அவரின் மனதை கொள்ளை கொள்கிறது. எல்லோருக்கும் அவரவர் வீடு பிடிப்பதில்லை. சிலருக்கு மட்டும் வீடு ஒரு நெருங்கிய தோழன். அந்த சிலருக்கு மட்டும் வீட்டுடன் ஒரு நட்பு அழகாய் வாழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

புது வீட்டில் புது புத்தன். பார்த்தவுடன் அமைதியாக்கும் அழகு. தலை குனிந்து, கைகள் இரண்டும் தாடையின் கீழ், கண் மூடி, கால்கள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக .. கண் மூடி .. சிலருக்கு அவர்களின் வாழ்வு வரம். சிலருக்கு அவர்களின் வாழ்வு, வாழ்ந்து முடித்த பின்னும் வரம். புத்தருக்கு அப்படி ஒரு வாழ்வு !!

நாளை பயிற்சி வகுப்பு. இரண்டு நாட்கள் - காலை முதல் இரவு வரை ... நேரம் பறக்கும். 10000 மும், BPM மும் .. அப்போதும் மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஆம். மூச்சும் இதயமும் வேறு வேறு அல்ல. எப்போதும் ஒன்றாகவே இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

END OF PART - II

THANK YOU, SEE YOU SOON.