

ஒரு பேப்பர்

ORU PAPER

எண்ணும் எண்ணங்கள்
யாவினும் வெற்றி!

ஆசிரியர் குழு:

பிரித்தானியா

சேயோன் - அ.இரவி
மணிவாசகன் - அகிலன்

கனடா

தயா

பிரான்ஸ்

சிறி

ஜேர்மனி

சபேசன்

சுவிஸ்

சயந்தன்

பொறுப்பாசிரியர்

- கோபி -

மக்கள் தொடர்பு

சோமினா

விளம்பரம்

கௌரி - குந்தவி

அச்சு

குமார் (ஜேர்மனி)

வடிவமைப்பு

jasmine studio

முகப்பு வடிவமைப்பு

seven zero graphics

விளம்பர வடிவமைப்பு

ரஜீவன் - மாயா

தமிழ் எழுத்துரு உதவி

சுரதா யாழ்வாணன்

நிதி - நிர்வாகம்

முருகானந்தன்

வழங்கல்

உதயகுமார்-ராஜ்-கரன்

உங்கள் தொடர்புக்கு:

தொலைபேசி (Tel)

லண்டன் 020 7043 4310

பாரீஸ் 01 7289 8165

சுவிஸ் 043 500 0277

தொலைநகல் (Fax)

020 7043 4312

ஆக்கங்கள் மற்றும்

அஞ்சல்வழித்தொடர்புக்கு:

பணிமனை முகவரி

Oru Paper

Unit 1, Broadband House

Broad Lane

Tottenham Hale, N15 4AG

மின்னஞ்சல்:

info@orupaper.com

இணையம்:

www.orupaper.com

'Oru Paper' is a bi-lingual paper published from London by Jasmine Studio Ltd. on the 1st and 3rd Fridays of each month. The views expressed are those of the contributors and do not reflect the views of editors or its publishers. All information including advertisements are presented in good faith. However the general public is informed that the publisher accepts no responsibility for any loss or damage whatsoever caused by errors or omissions.

எல்லாம் முடிந்து விட்டன

இதை எழுத முனைகிற போது கைகள் நடுங்குகின்றன. நீண்ட நாட்களாக எழுதாதது மாத்திரம் காரணமல்ல. எல்லாவற்றின் மீதான நம்பிக்கைகளும் அற்றுப் போய் விட்டது. வேரோடும் வேரடி மண்ணோடும் வீசி எறியட்டு விட்டோம். இனி எந்த நம்பிக்கைக் கயிற்றைப் பிடித்து மேலெழுவது? சிறு வெளிச்சப் பொட்டு ஏதாகிலும் இருக்கிறதா?

மே மாதத்தின் இறுதி நாட்களிலும் யூன் மாதத்தின் தொடக்க நாட்களிலும் விசரன் போல வீதிகளில் அலைந்தேன். எதையும் செய்ய முடியாத மனநிலை. துக்கம் பொங்கிப் பொங்கி வந்தது. வேதனை என்னைப் பிடுங்கித் தின்றது. விரக்தியில் தோய்ந்து குமைந்து கிடந்தேன். என் நிலையைச் சொல்ல எனக்கு மேலும் வார்த்தைகள் இல்லை.

இது என்நிலை மாத்திரமல்ல. எல்லாத்தமிழர்களின் நிலையும் இது தான். ஈழத்தமிழர்கள் மீது இறங்கிய இந்த இடி உலகத் தமிழர்கள் எல்லாம் மீதும் இறங்கினாற் போல் துடித்துப் போயிருக்கிறார்கள். எந்தநாட்டுத்தமிழர்களுடன் கதைத்தாலும் தம் வெப்பியாரத்தைச் சொல்லி அழுகிறார்கள்.

அமிழ்ந்து இருந்த அத்தனை நினைவுகளும் இப்பொழுது மேலெழுகிறது. மேலெழுந்து மேலெழுந்து நித்திரை கொள்ள விடுகிறதாக இல்லை. சில சமயம் அயர்ந்து போனாலும் தாங்க முடியாத இழப்புக்கள் பற்றிய கனவுகள் வந்து துடிக்க வைக்கின்றன. என்னுள் எழுகிற ஒரேயொரு வாக்கியம் இதுதான். 'எல்லாம் முடிஞ்சு போச்சு'

எங்கள் தேசியத் தலைவரின் தீர்மானம், ஓர்மம் அவரைப் பின்பற்றும் தளபதிகளின் உணர்வு,

போராளிகளின் அர்ப்பணிப்பு யாவற்றையும் மீண்டும் மீண்டும் நினைவு கொள்கிற போது மகா துயர் வெடிக்கிறது. எத்தனை பல்லாயிரம் போராளிகள் வீரச் சாவடைந்தார்கள்? வெறுஞ்சாவா அது? எத்தனை உயரிய தியாகம்? எத்தனை மகா அர்ப்பணிப்புகள்? எத்தனை ஆயிரம் கரும்புலிகள்? காற்றுப் புக முடியா இடத்திலும் கரும்புலிகள் புகுந்து செய்த உன்னத தியாகங்கள், வேவுப் புலிகளின் மகா அர்ப்பணிப்புகள், மகத்தான தியாகங்கள் யாவற்றையும் மீண்டும் மீண்டும் நினைவு கூருகின்ற போது தாங்கும் மன வலு இல்லாதது துடிக்கிறேன்.

சற்று மறுதலிக்காக

எழுதுவது: சேயோன்

நான் அறிந்த வகையில் இப்படியொரு சாபக்கேடு உலகில் எந்த ஓர் இனத்திற்கும் நேர்ந்ததில்லை. அப்படியொரு பாபப்பட்ட ஜென்மங்களாக தமிழ் இனத்தை ஆக்கி விட்டது உலக சமுதாயம். இனி எந்த மீட்சியும் இல்லை. மீட்பதற்கு இரட்சகரும் இல்லை. இனி எம்மை மேம்பட்பதற்குத் தான் பலர் வருவார்கள்.

யாவற்றிற்கும் என்ன காரணம்? ஒரேயொரு காரணம் தான் தலையாய காரணமாகப்படுகிறது. 'அதி மானிடம்' ஆக தலைவர் அமைந்ததும் தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள் இயக்கத்தை அதே ஆற்றலுடன் வளர்த்தெடுத்ததுமாகும். அதனால் உலகில் எந்தப் போராளி அமைப்பும் செய்யாத அல்லது செய்ய முடியாத செயற்கரிய செயலை எமது இயக்கம் செய்தது. ஆனையிறவு சிங்கள முகாமை நிர்மூலமாக்கியது, பெரும்

எடுப்பிலான ஜெயசிக்குறு படை நடவடிக்கையை தோல்வியுறச் செய்தது. கட்டுநாயக்கா விமான நிலையத் தாக்குதல் போன்ற முக்கிய இராணுவச் செயற்பாடுகள் உலகையே அதிரச் செய்தன

அது மாத்திரமன்றி கடற்படை, வான்படை கொண்ட ஒரேயொரு போராளிகள் அமைப்பாக எமது இயக்கம் தான் அமைந்தது. உலகில் எத்தனையோ விடுதலைப் போராட்டங்கள் நடந்தன. 1917 இல் ரஸ்யா புரட்சியில் விடுதலை பெற்றதைத் தொடர்ந்து சீனா, கியூபா, வியட்நாம் என்று பல நாடுகள் புரட்சியில் வென்றன. ஆனால் அங்கு போராடிய எந்தவொரு விடுதலை அமைப்பும் தரைப்படை தவிர்ந்த கடற்படையையோ வான்படையையோ வைத்திருக்கவில்லை

இப்படி அதி சக்தி வாய்ந்த ஒன்றாக விடுதலைப் புலிகள் அமைந்ததும் அதி மானிடமாக தலைவர் திகழ்ந்ததும் உலகின் பிரதான நாடுகளை அச்சம் கொள்ள வைத்தன. இந்தியா, சீனா, பாகிஸ்தான், இரஸ்யா போன்ற நாடுகளின் பலத்த பங்களிப்புடன் ஈழத் தமிழர் போரை முடிவுக்குக் கொண்டு வந்தது.

சரி, எல்லாம் முடிந்து போயிற்றுத் தானா? அது வெப்பியாரத்தில் எழுந்து விரக்தியில் தோய்ந்த குரல். முடிந்து போக விட முடியாது அதுதான் உண்மை. இந்த ஆண்டில் 53,215 தமிழர்கள் கொல்லப்பட்டு உள்ளனர். 13,130 தமிழர்கள் அகதி முகாம்களில் இருந்து காணாமல் போயுள்ளனர். மூன்று இலட்சம் மக்கள் அகதி முகாம்களில் வதைபடுகின்றனர்.

இனி யொரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை தமிழீழ தேசத்து மக்கள் வாழ்முடி மெளனிகளாக இருக்கப் போகின்றார்கள் என்பதும் மகா உண்மை. ஈழத் தமிழ் மக்களின் மீட்சிக்குப் பணி புரிய வேண்டியது புலம் பெயர்ந்த பத்து லட்சம் ஈழத் தமிழர்களின் கடமை என்பதை கவனத்தில் எடுப்போம். அதற்கு ஆவன செய்வோம்.

வலிதரும் நினைவுகளும்

அவற்றிலிருந்து மீள்வதும்

கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தின் நரம்பியல் ஆராய்ச்சியாளர் நுவோமி எய்சென் பெர்கர் அவர்கள் அவமானம், நிராகரிப்பு போன்ற உணர்வுகள் மூளையில் வலி ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்று கண்டறிந்துள்ளார்.

ஒரு உரையாடலின் போதோ, குழுவினராக இருக்கும் போதோ, பணிபுரியும் இடத்திலோ நிராகரிக்கப்படுதல் அல்லது ஒதுக்கப்படுதல் மிகுந்த வேதனை தரக்கூடியது. உண்மையாக சொல்வதென்றால் முகத்தில் அடித்தாற்போன்ற உணர்வினைப் பெறுவீர்கள். என்ன உண்மை தானே?

உங்கள் கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்த வேதனை தரும் நினைவிலிருந்து மீள்வது சிறிது கடினம்தான். இன்னமும் தெளிவாகச் சொல்வதென்றால், கத்தி அல்லது வாள் கொண்டு உங்கள் உடலில் செலுத்துவதற்கு நிகரான வேதனையை உணர்வீர்கள். இது போன்ற உணர்வுகளே வேதனை தரும் நினைவுகளிலிருந்து மீள்வதற்கு தடைகளாக அமைகின்றன.

வலியின் வேகம் அதிகரிக்கும் போது தடைகளும் வலிமை பெறுகின்றன. இதை சரி செய்ய உங்களுடைய உடல், மனது மற்றும் உணர்வுகளை ஒருமுகப்படுத்தி ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

உடலுக்கு ஏற்படக் கூடிய வலி மற்றும் வேதனைகளை மருத்துவரின் உதவியுடன் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் மருத்துவரால் உங்களைக் குணப்படுத்துகிறார்?

உண்மை என்னவென்றால் உங்களுடைய உடல் குணமடைவதற்காக மருத்துவர்கள் உதவுகிறார்கள். அவர்கள் அளிக்கும் உதவிகளைக் கொண்டு குணமடைகிறது உங்களுடைய உடல்.

அதே போல் மனதின் வேதனைகளும் உதவிகளைக் கொண்டு குணமடைந்திட வேண்டும். அது போன்ற உதவிகள் சிலவற்றைக் காண்போம்.

அவைகளில் ஒன்று காலம். காலம் ஒரு நல்ல மருந்தாக உதவும். ஆனால் அதற்காக பல வருடங்கள் வேதனையில் வாழ்ந்திட எவராலும் முடியாது. இதற்கென தனித்திறமை வாய்ந்த வல்லுனரின் உதவியை நாடுவது மற்றொரு வகை உதவி.

வெவ்வேறு விதமான மனிதர்களுக்கு வெவ்வேறு விதமான சூழ்நிலைகளில் பல வகையான சிகிச்சைகள் பலன் தருபவையே. சிகிச்சைகள் எதுவும் பெறாமல் இருப்பதும் ஒரு விதமான சிகிச்சையே.

உங்கள் வேதனைகளிலிருந்து மீள்வதற்காக பல ஆயிரங்களை செலவிடுமுன், ஒரு எளிய பயிற்சியை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறோம்.

இப்பயிற்சி உங்களுக்கு நேர்ந்த அனுபவத்தை மாற்றாது. மாற்றவும் முடியாது. ஆனால் பயிற்சி உங்கள் உணர்வில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும். உங்களுடைய உணர்வுகளை பிரித்துப் பார்க்க உதவும். நிகழ்வுகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலும்.

பயிற்சியை ஆரம்பிப்போமா?

உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு நல்ல நிகழ்வையோ அல்லது விருப்பமான ஒரு கற்பனை நிகழ்வையோ எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அதை ஒரு காட்சியாக பார்க்க முயலுங்கள். காட்சியைப் பெரிதாக்கிப் பார்க்க முயலுங்கள். மேற்கூறிய வாக்கியங்களை வேகமாக படித்திருந்தால் நிதானமாக பயிற்சியை செய்து பாருங்கள். அற்புதமான உணர்வினைப் பெறுவீர்கள்.

இப்போது எதிர்மறையாக செய்து பாருங்கள். அந்தக் காட்சியை சிறிது சிறிதாக உங்களுக்கு தெளிவற்ற தூரத்தில் கொண்டு செல்லுங்கள். இப்போது உங்களுள் ஏற்படக்கூடிய மாற்றத்தை உணருங்கள்.

காட்சி பெரிதாகவும், தெளிவாகவும் தெரியும்

போது எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? காட்சி சிறிதாக தெளிவற்று தெரியும்போது உங்களுள் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவா?

காட்சி தெளிவாகவும், பெரிதாகவும் தெரியும் போது மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள். அதேநேரம் சிறிதாகவும், தெளிவற்றும் காணும்போது உணர்வுகளற்று இருக்கிறீர்கள்.

இப்பயிற்சி உங்களுக்கு வேதனையளிக்கூடிய நிகழ்வுகளிலிருந்து மீள்வதற்கு எவ்வாறு உதவுகிறதென்று பாப்போமா?

உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத ஒரு நினைவை காட்சியாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அதை பெரிதாக்கி அருகில் தெளிவாக காணும்போது நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய வேதனை அளவற்றது. அதே காட்சியை சிறிதாக தொலைவில் தெளிவற்று காணும் போது வேதனை குறைவதை உணர்வீர்கள்.

தன்னிரக்கம், மோசமான நிலை மற்றும் வாழ்வில் யாதொரு பிடிப்புமற்ற நிலை போன்ற எண்ணங்கள் உள்ளவர்கள் தெளிவான, பெரிதாக்கப்பட்ட, விருப்பமற்ற காட்சிகளை மிக அருகில் காண்பர். அவர்களால் மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடிய எண்ணங்களை நினைத்துப் பார்க்க முடியாது. அவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் சிறந்த மாற்றத்தைப் பெறுவார்கள்.

நினைவுகளும் உணர்வுகளும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தவை. அதனாலேயே பிறந்த நாள், திருமண நாள், சண்டையிட்ட நாள், அவமானமடைந்த நாட்கள் போன்றவைகளை நாம் எளிதாக நினைவில் கொள்கிறோம். அது போன்ற நினைவுகள் ஆழ்ந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. ஆதலால் இப்பயிற்சியைப் பின்பற்றுவது நன்கு பலனளிக்கும்.

வேதனை தரும் நினைவுகளை சிறிதாக்கி உங்களிடமிருந்து விலகுவதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். நினைவுகள் விலகி மறைவது போல அவை ஏற்படுத்தும் வேதனைகளும் விலகி மறையும்.

இந்த முறையையும் ஒரு முறை முயற்சித்துப் பாருங்களேன்.

- காயத்ரி