

பிரம்மரிஷி பத்ரிஜி ஆசிர்வாதத்துடன்..

தியானம் என்றால்?

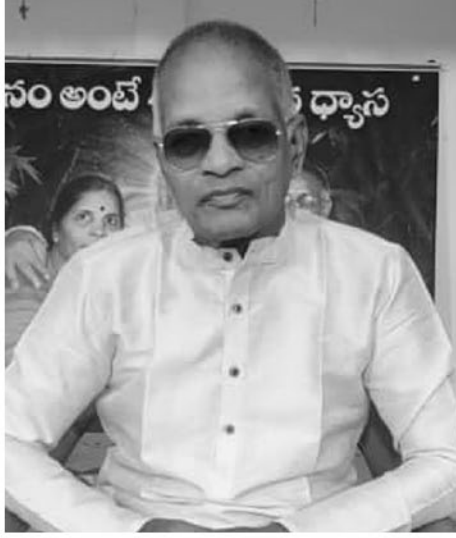
தட்டவர்த்தி வீரராகவராவ்



Rs.90/-

பிரம்மரிஷி பத்ரிஜி ஆசிர்வாதத்துடன்..

தியானம் என்றால்?



எழுத்து & வெளியீடு : தட்டவர்த்தி வீரராகவரவு
மொழிபெயர்ப்பு : லலிதா தினகர்
திருத்தம் : கலைச்செல்வி & அருள்செல்வி
விலை : Rs. 90/-

புத்தகங்களைப் பெற

தட்டவர்த்தி வீரராகவரவு
தட்டவர்த்திவாரி வீதி, பீமவராம் - 1
வெஸ்ட் கோதாவரி, ஆந்திரபிரதேஷ்
செல் : 9490171853, 9440309812
email : balajipyramid.bvm@gmail.com

பொருளடக்கம்

- 1) 'தியானம்' என்றால் என்ன?
"தியானம் என்றால்?" – இன்னும் விரிவாக
சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்தால் தியானமா?
சுவாசத்தின் மீது கவனம் மூலமே தியான நிலை
"சுவாசத்தை இப்படி கவனித்துக் கொண்டே இருக்க
வேண்டுமா?"
"தியானத்தின் போது சத்தங்கள் கேட்கலாமா?"
"நான் தியானம் செய்கிறேனா? தூங்குகிறேனா?"
'தியான நிலை' என்றால்?
- 2) தியானத்தில் என்ன நடக்கிறது? விதவிதமான பலன்களை
எப்படி பெறலாம்?
சஞ்சலமான மனம் அமைதியாகிறது
அமைதியான மனம் தூய்மையடைகிறது
நிர்மலமான மனம் வெறுமையாகிறது
- 3) தியானம் ஏன் சிறந்தது?
தியானம் என்றால் இறைவன் மீது கவனத்தை
நிலைநிறுத்துவது
தியானம் என்றாலே "பக்தி"
தியானம் என்பது மனதின் முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்தல் -
ஆன்மாவின் முக்கியத்துவத்தை அதிகரித்தல்
- 4) தியானத்தில் தரம் உயர வேண்டுமென்றால்?
- 5) மனதை கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?
- 6) தியானம் நன்றாக அமைய வேண்டுமென்றால்?
அனுதினம் தியானம்
வைராக்கியம்
மத்தியமார்க்கம்
மூன்று வகையான விஷங்கள்
- 7) தியானம் எப்போதும் ஏன் சரியாக அமைவதில்லை?
- 8) தியான சாதனையின் முன்னேற்றத்தில் உள்ளவர்களின் நிலை
- 9) தியான வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம்
- 10) சாதனைகளில் வகைகள்
- 11) தியானம் ஏன் மிகச் சிறந்தது?
- 12) பாத்திர சுத்தி – பொருள் சுத்தி – பாக சுத்தி

பின் இணைப்பு
தியானிப்பாளர்களின் கேள்விகள்..பத்ரிஜியின் பதில்கள்

‘தியானம்’ என்றால் என்ன?



ஆன்மீகத்தில் ஒரு நிலையை அடைந்தவர்கள், எல்லா சாதனைகளிலும் தியானமே மிக உயர்ந்த சாதனை என்று கருதுகிறார்கள். அதனால், தியானத்தால் பல நன்மைகள் கிடைக்கும் என்று கருதி, அதற்காக பலவிதமான குருமார்களைச் சந்தித்து, அவர்கள் கூறும் வழிமுறைகளின்படி சாதனைகளைச் செய்து வருகின்றனர்.

சிலர் கண்களை மூடிக்கொண்டு தங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் பெயரை உச்சரிப்பார்கள். இன்னும் சிலர் கடவுளின் வடிவத்தை மேலிருந்து கீழாகவும், கீழிருந்து மேலாகவும் காண்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் ஒரு குருவிடமிருந்து மந்திர உபதேசத்தைப் பெற்று அந்த மந்திரத்தை ஜபிக்கிறார்கள். மற்ற சிலர் புருவமத்தியத்தில் (பொட்டு இடும் இடம்) மனதை நிலைநிறுத்துகிறார்கள். சிலர் ஆறு சக்ராங்களில் மேலிருந்து கீழாகவும், கீழிருந்து மேலாகவும் மனதை எடுத்துச் செல்கிறார்கள். மற்றும் சிலர் சுவாசத்தை உள் இழுக்கும்போது ‘சோ’ என்றும், வெளியே விடும்போது ‘ஹம்’ என்றும் சொல்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் ‘ஓங்காரத்தை’ ஜபிக்கிறார்கள். மற்ற சிலர் சுவரில் ஒரு புள்ளி வைத்து அதையே ஒருமுகமாக நோக்குகிறார்கள். இன்னும் சிலர் தங்கள் குருவின் புகைப்படத்தையே ஒருமுகமாக பார்ப்பார்கள்.

இவ்வாறு அனைவரும் மனதை எதோ ஒரு பொருளின் மீது மையப்படுத்த முயற்சிப்பது தெரிகிறது. மனதை ஒரு பொருளின் மீது நிலைநிறுத்துவதை ‘ஏகாக்ரதை’ (ஒருமுகப்படுத்தல்) என்று அழைக்கிறார்கள். இவ்வாறு ஏகாக்ரதைப் பயிற்சி செய்து கொண்டு, அதையே ‘தியானம்’ செய்கிறோம் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் ஏகாக்ரதை வேறு, தியானம் வேறு என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதற்க்கு ஏகாக்ரதைக்கும் தியானத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

1) ஏகாக்ரதையில் இருக்கும்போது மனம் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். மனதில் எந்தவித எண்ணங்களும் இல்லா ஒரு விஷயத்தின் மீதே நிலைத்து நிற்பது ‘ஒருமுகப்படுத்துதல்’ ஆகும். ஆனால் ‘தியானத்தில்’ அந்த மனம் கூட வேலை செய்யாது. அதாவது எல்லா எண்ணங்களும் நின்றுவிடுவதால்,

மனம் எதிலும் நிலைத்து இருக்காது. அதாவது, தியானத்தில் மனதின் பங்கு எதுவும் இருக்காது.

2) எனவே, 'ஏகாக்ரதை' என்பது மனதைச் சார்ந்தது, ஏன் என்றால் அதில் மனம் செயல்பட்டு கொண்டே இருக்கும். ஆனால் 'தியானம்' என்பது ஆன்மாவைச் சார்ந்தது. காரணம், மனம் இல்லாத நிலையில் இருப்பது ஆன்மா என்பதால்.

3) அதேபோல், ஏகாக்ரதையில் மனம் வேலை செய்வதால், ஆற்றல் குறைந்து கொண்டே போகும். அதனால் நீண்ட நேரம் உட்கார முடியாது. ஆனால் தியானத்தில் உடல், ஞானேந்திரியங்கள், கர்மேந்திரியங்கள் மட்டுமல்ல, மனமும் செயல்படாததால் எந்த ஆற்றலையும் இழக்க தேவையில்லை. மேலும், எண்ணங்கள் அற்றபோது, இயற்கையில் உள்ள பிராண சக்தியை அளவற்று உட்கொள்ள முடியும். ஆகவே தியானம் செய்துகொண்டே இருந்தால் சக்தியும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும். சக்தி அதிகரிப்பதால் எத்தனை மணி நேரம் ஆனாலும், எத்தனை நாட்கள் ஆனாலும், எத்தனை மாதங்கள் ஆனாலும், எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் தியானத்தில் அமர முடியும்.

4) ஏகாக்ரதையில் நாம் மனதைக் கொண்டு கவனிக்கிறோம். ஆனால் தியானத்தில், கவனிக்கும் அந்த மனதையே கவனிக்க முடிகிறது. இதையே விழிப்புடன் இருப்பது என்பார்கள். எனவே தியானம் செய்பவர்களுக்கு இந்த 'விழிப்பு' தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

இவையே ஏகாக்ரதைக்கும் தியானத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் ஆகும். அது மட்டும் அல்லாமல், கண்களை மூடி ஒரு உருவத்தின் மீது மனதை வைத்திருப்பது, ஒரே நாமத்தைக் நினைத்திருப்பது, மந்திரத்தைக் ஜபித்துக்கொண்டிருப்பது போன்ற அனைத்தும் 'மானசிக ஜபம்' என்றும் கூறலாம். காரணம், மனதைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் அனைத்தும் மானசிக ஜபத்தின் கீழ் வருகின்றன.

அப்படியே 'தியானம்' செய்கிறோம் என்று நினைத்து, உண்மையில் 'ஜபம்' மட்டுமே செய்து கொண்டு பல ஆண்டுகள் தங்கள் வாழ்க்கையையும் உழைப்பையும் வீணாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அவ்வாறு மானசிக ஜபம் செய்தால் ஜபத்தின் பலன் மட்டுமே கிடைக்கும். ஆனால் தியானத்தின் பலன் கிடைக்காது. அதனால், ஜபம் செய்தால் கிடைக்கும் பலனுக்கும், தியானம் செய்தால் கிடைக்கும் பலனுக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம் உள்ளது என்பதை இப்போது அறிந்து கொள்வோம்.

உத்தர கீதையில் ஸ்ரீகிருஷ்ண பகவான் 'பூஜை', 'ஸ்தோத்திரம்', 'ஜபம்', 'தியானம்' ஆகியவற்றைப் பற்றி, அவற்றால் கிடைக்கும்



பலன்கள் பற்றியும் இவ்விதமாகக் கூறியிருக்கிறார். அவர் என்ன சொன்னாரெனில், ஸ்லோ:

“பூஜா கோடி சமம் ஸ்தோத்திரம்,
ஸ்தோத்திர கோடி சமோ ஜபம்,
ஜப கோடி சமம் தியானம்
தியான கோடி சமோ லயஹ்.”

இந்த ஸ்லோகத்தில் “ஜப கோடி சமம் தியானம்” என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அதாவது, கோடி ஜபங்கள் ஒரு தியானத்திற்கு சமம். அதாவது, ஒரு மணி நேர தியானத்தில் கிடைக்கும் பலனைப் பெற, கோடி மணி

நேரங்கள் (கிட்டத்தட்ட ஒரு பிறவி) ஜபம் செய்ய வேண்டி இருக்கும் என்று ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறுகிறார்.

இதனால், ஜபத்தின் பலனுடன் ஒப்பிடும்போது தியானத்தின் பலன் எவ்வளவு உயர்ந்தது என்பதை நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தியானம் என்றால்?



பதஞ்சலி மகரிஷி

இவ்வளவு உயர்ந்த பலனைத் தரக்கூடிய ‘தியானம்’ என்றால் உண்மையில் என்ன? எதைத் தியானம் என்று சொல்வார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். யோக சாஸ்திரத்தின் பிதாமகன், ஆதிசூரு என அழைக்கப்படும் பதஞ்சலி மகரிஷி தியானத்தைப் பற்றி ஒரே ஒரு வாக்கியத்தில் கூறியுள்ளார்.

“நிர்விஷய மன.: தியானம்” என்றார்.

அதாவது மனதில் எந்த விஷயங்களும் இல்லாத நிலை. அதாவது எண்ணங்கள் அற்ற நிலை. அதாவது மனதைக் களைந்து, வெறுமையாக்கி நிறுத்திய நிலையே தியானம் என்று நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஐதையே அவர் “சித்த வ்ருத்தி நிரோதம்” என்று கூறினார். சித்தம் என்றால் மனம். வ்ருத்திகள் என்றால் எண்ணங்கள். நிரோதம் என்றால் நீக்குதல் அல்லது நிறுத்துதல். அதாவது, மனதில் எந்த எண்ணங்களும் இல்லாமல் இருப்பது. மேலும் ஐதையே பதஞ்சலி மகரிஷி ‘யோகம்’ என்றும் கூறியுள்ளார். அவர் மேலும் :

“யோக.: சித்த வ்ருத்தி நிரோத.:” என்றார்.

பதஞ்சலி மகரிஷியின் இந்தச் செய்தியின்படி, யோகம் பயில்வதென்றால் தியானம் செய்வதென்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தியானம் பற்றி மேலும் சொல்ல வேண்டுமென்றால், தியானம் என்பது மனதை அமைதிப்படுத்துவது, மனதை கட்டுப்படுத்துவது. மேலும் சொல்ல வேண்டுமென்றால், உடல், மனம், இந்திரியங்களுக்கு முழு ஓய்வளிப்பதே "தியானம்".

தியானம் பற்றி பத்ரிஜி இன்னும் இப்படியும் கூறினார்: வயிற்றுக்கு ஓய்வளித்தால் அதாவது உணவு எதையும் உட்கொள்ளாமல் இருந்தால் அதை "உபவாசம்" என்கிறார்கள். அதேபோல் வாய்க்கு ஓய்வளித்தால் அதாவது பேசாமல் இருந்தால் அதை "மவுனம்" என்கிறார்கள். அதேபோல் மனதுக்கு ஓய்வளித்தால் அதாவது சிந்திக்காமல் இருந்தால் அதுவே "தியானம்".



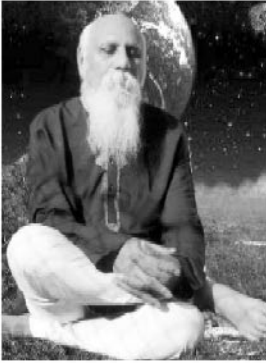
இங்கே கவனித்தால், எல்லா ஓய்வுகளிலும் மேலானது மனதுக்கு ஓய்வளிப்பதே. ஏனெனில் தியானத்தில் நாம் அனைத்திற்கும் ஓய்வு அளித்தவர்கள் ஆகிவிடுகிறோம். அதனால் தியானம் செய்பவர்கள் அனைத்து வகையான நற்பலன்களைப் பெறுகின்றனர்.

தியானம் பற்றி மேலும் சொல்ல வேண்டுமென்றால், இந்திரியங்களைத் தாண்டிய நிலையை அடைவதே தியானம் என்று கூறுகிறார்கள். அதாவது உணர்வாற்றல்களைத் தாண்டிய நிலை. இதையே ஆழ்நிலை என்கிறார்கள்.

அப்படிப்பட்ட "தியான நிலை"யை எளிதாக பெற வேண்டும் எனில், ஒரே ஒரு வழி கௌதம புத்தர் போதித்த, பிரம்மர்ஷி பத்ரிஜி அவர்கள் பரப்பி வரும் "சுவாசத்தின் மீது கவனம்" (Anapana). அவ்வாறு சுவாசத்தின் மீது கவனத்தை நிலைநிறுத்துவதால் மனம் அலைந்து திரிவது அடங்குவதால், பிரபஞ்ச சக்தி நம்முள் ஓடத் தொடங்குவதின் மூலம் வாழ்க்கையில் எண்ணற்ற ஆன்மீக அனுபவங்களையும், பலன்களையும் நாம் பெறுகிறோம்.

அவ்வாறு பலர் தங்கள் நோய்களை குணப்படுத்திக் கொண்டனர். மன அமைதி, மன உறுதி பெற்றனர். தமக்கிருந்த அனைத்து பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொண்டார்கள். தங்களுடைய குணங்களை மாற்றிக் கொண்டார்கள். சூக்ஷ்ம சரீர பயணம் செய்தார்கள், திவ்யச்சகலவை (தெய்விக பார்வை) மேம்படுத்திக் கொண்டார்கள், கடந்த பிறவிகளைப் பார்த்தார்கள், பல பிறவிகளால் வந்த கர்மங்களை நீக்கிக் கொண்டார்கள், தங்களின் பிறவியை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றிக் கொண்டார்கள்.

“தியானம் என்றால்?” இன்னும் விரிவாக!



சாதாரணமாக கண்களை மூடி செய்யும் எல்லாவற்றையும் ‘தியானம்’ என நினைக்கிறார்கள். முன்னர் குறிப்பிட்டது போல, கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு மந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டோ, ஒரு நாமத்தை நினைத்துக் கொள்வதையோ அல்லது ஒரு வடிவத்தை கற்பனை செய்வதையோ செய்கிறார்கள்.

ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள்: தியானம் என்றால் கண்களை மூடி ஏதாவது செய்வது அல்ல. “தியானம் என்றால்?” – எதையும் செய்யாமல் இருப்பது.

இதை கொஞ்சம் எளிதாகப் புரிந்துகொள்வோம். இயல்பாக மனிதன் இந்திரியங்கள் மூலமாகவே செயல்படுகிறான். இந்திரியங்கள் இரண்டு வகை:

(1) புற இந்திரியங்கள் (2) உள் இந்திரியங்கள்
புற இந்திரியங்கள் இரண்டு வகை

(A) கர்ம இந்திரியங்கள் :- 1. கை, 2. கால், 3. வாய், 4. ஆசனவாய், 5. பிறப்புறுப்புகள்

(B) ஞான இந்திரியங்கள் :- 1. கண்கள், 2. மூக்கு, 3. செவிகள், 4. நாக்கு, 5. தோல்

உள் இந்திரியம் என்றால் ‘மனம்’.

இப்போது கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் தியானம் என்றால் புற இந்திரியங்களான கண், வாய், கை, கால் மட்டுமல்ல, அவைகளுடன் உள் இந்திரியமான “மனமும்” செயல்படக்கூடாது. எதாவது ஒன்று செயல்பட்டால் கூட அது தியானம் அல்ல. எனவே நினைவில் கொள்ளுங்கள், கைகள்,

கால்கள், வாய், கண்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தாலும், உள் இந்திரியமான 'மனம்' சற்றளவு செயல்பட்டாலும் அது தியானம் அல்ல.

இங்கே நாம் ஒரு சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பத்ரிஜி அவர்கள் எந்த நாமமும், எந்த மந்திரமும், எந்த ரூபமும் வேண்டாம் என்று கூறினார். இதைக் கேட்கும் போது பலருக்கும் ஒரு சந்தேகம் வரும். "அது எப்படி? எந்த கடவுளின் பெயரும் இல்லாமல்? எந்த கடவுளின் மந்திரம் அதாவது பஞ்சாட்சரி அல்லது அஷ்டாட்சரி சொல்லாமல், எந்த கடவுளின் ரூபத்தையும் நினைக்காமல் தியானம் எப்படி செய்ய முடியும்? தெய்வ தியானம் என்றால் ஒரு கடவுளை மனதில் நினைக்க வேண்டும் எதுவும் இல்லாமல் இது எப்படி தியானம் ஆகும்? 'கடவுள்' இல்லாமல் தெய்வ தியானம் எப்படி சாத்தியம்?" என்று கேட்பார்கள், சந்தேகப்படுவார்கள்.

ஆனால் இங்கே நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது, எந்த நாமத்தை நினைத்தாலும், எந்த மந்திரத்தை ஜபித்தாலும், எந்த ரூபத்தில் மனதை வைத்தாலும் மனம் செயல் படுவது போலாகும். ஆகவே மனம் செயல்பட்டால் அது தியானம் ஆகாது. ஏனெனில் தியானத்தில் மனம் செயல்படக்கூடாது. மனம் வெறுமை ஆக வேண்டும். அதாவது காலியாக ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் அது தியானம். இந்தச் செய்தியைத்தான் பதஞ்சலி மகரிஷி கூறியுள்ளார்.

அவர் மிகவும் தெளிவாக "நிர்விஷய மன: தியானம்" என்று கூறுகிறார். அதாவது மனம் எந்த விஷயத்தையும் பற்றிக்கொள்ளக்கூடாது. மனம் சற்றும் வேலை செய்யக்கூடாது. காரணம் மனம் வேலை செய்தால் அது தியானமல்ல, தியானத்தின் பலன் கிடைக்காது. அது மானசீக ஜெபத்தின் கீழ் வருமே தவிர, தியானம் ஆகாது.

சாதாரணமாக புற இந்திரியங்களை பயன்படுத்தாமல் இருப்பது அனைவருக்கும் சாத்தியமாகும். அதாவது கை, கால்களை அசைக்காமல் இருக்கலாம். வாய் மூடலாம், கண்களையும் மூடிக்கொள்ளலாம். ஆனால் மனதை மட்டும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அதாவது சில நொடிகள் கூட சிந்திக்காமல் இருக்க முடியாது. இந்த விஷயம் கண்களை மூடி அமர்ந்தவர்களுக்கு புரியும். அப்படியானால் அடுத்து வரும் சந்தேகம் என்னவென்றால், "அப்படியென்றால் தியானம் யார் செய்ய முடியும்? 'தியான நிலை' யார் பெற முடியும்? அது சாத்தியமா?" என்று தோன்றலாம். ஆனால் அது கண்டிப்பாக சாத்தியம் தான்.

எப்படி? பிரம்மர்ஷி பத்ரிஜி போதிப்பது போல யாரெல்லாம் "சுவாசத்தில் கவனம்" வைப்பார்களோ, அவர்கள்

மிகவும் எளிதாக இதை சாதிக்க முடியும். எனவே இன்னுமொரு முறை நினைவில் கொள்ளுங்கள்..கண்களை மூடி ஏதோ செய்வது தியானம் அல்ல. எதையும் செய்யாமல் இருப்பதே தியானம்.

“தியானம் எத்தனை வகை?”

சமூகத்தில் தியானம் பற்றி பலரும் பல விதமாகச் சொல்லுவதால், பல வகையான தியானங்கள் உள்ளன என்ற எண்ணம் பொதுமக்களிடம் உருவாகியுள்ளது. அதேபோல் எது சிறந்தது? என்று பலருக்கு சந்தேகம் உள்ளது.

ஆனால் இங்கே நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், வெவ்வேறு வகையான தியானங்கள் என்று எதுவும் இல்லை. இருப்பது ஒரு தியானம் மட்டுமே. அதனால் குழப்பம் அடைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பல வகைகள் இருந்தால், எது உயர்ந்தது, “எது மேல்? எது கீழ்?” என்ற கேள்வி வரும். ஆனால் ஒன்று மட்டுமே இருக்கையில் அந்த சந்தேகம் எழுவதில்லை.

ஏனெனில் பதஞ்சலி மகரிஷி “நிர்விஷயம் மன: தியானம்” என்று கூறியதை நாம் முன்பே பார்த்தோம். யோகசாஸ்திரத்தில் பதஞ்சலி மகரிஷி விட உயர்ந்தவர் எவரும் இல்லை. ஆகையால் யார் என்ன சொன்னாலும், பதஞ்சலி கூறியது தான் நமக்கு ஆதாரம்.

இங்கே மனதை நிர்விஷயம் ஆக்குவது என்றால்? மனதில் சிந்தனைகள் இல்லாமல் ஆக்குவது. அதாவது ஆலோசனையற்ற நிலையே தியானம். இதையே “மனதை காலி செய்வது” என்றும் சொல்கிறார்கள்..

நினைவில் கொள்ளுங்கள் “வாயில் உள்ள ஒலி நீங்கினால் மெளனம் “ ஆகிறது. அதேபோல “மனதில் உள்ள சிந்தனைகள் நீங்கினால் தியானம்” ஆகிறது.

அதையே பத்ரிஜி “வாயில் மவுனம், மனதில் ஸூன்யம், அதுவே தியானம்.” என்று கூறினார்.

இன்னும் எளிதாக புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால் சாதாரணமாக கண்களை மூடியவுடன் மனத்தில் சிந்தனைகள் எழும். ஆனால் தியானம் என்றால் அப்படிப்பட்ட எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் அமர்ந்து இருப்பது. எவ்வளவு நேரம் சிந்தனையின்றி அமருகிறோமோ, அவ்வளவு நேரமே தியானம் செய்யப்பட்டதாகும்.

மேலும் யாருக்கும், எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும், கண்களை மூடிக்கொண்டு, எண்ணங்கள் இல்லாமல் உட்கார்ந்திருப்பது மிக மிக கடினம். அத்தகையவர்கள் சிந்தனையற்ற தியான நிலையை அடைவதற்கான ஒரு எளிதான வழியே “சுவாசத்தின் மீது கவனம்”.

ஒருவர் கண்களை மூடி சுவாசத்தில் கவனம் வைத்தால், சாதாரணமாக சிந்தனைகள் வரும். அந்த சிந்தனைகளை “கட்” செய்து, மனதை மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது வைத்தால், மீண்டும் சிந்தனைகள் வரும். அவற்றையும் மீண்டும் விலக்கி, மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது கவனத்தை வைத்துக் கொண்டே இருந்தால், மெதுவாக சிந்தனைகள் குறையத் துவங்கும் அவ்வாறு குறைந்து குறைந்து ஒரு நிலைக்குப் போகும் போது அனைத்து சிந்தனைகளும் நின்றுவிடும். மனம் நிர்விஷயம் ஆகும். அதுவே “தியான நிலை” ஆகும். அந்த நிலையில் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. கவனிப்பதும் இல்லை. அந்த நிலையில் விஸ்வத்திலிருந்து நமக்குள் வரும் பிராண சக்தி மூலம் நமது வாழ்க்கையில் எண்ணற்ற நன்மைகள், மாற்றங்கள், அனுபவங்களை பெறலாம். அந்த சக்தியை எவ்வளவு அதிகம் பெறுகிறோமோ, அவ்வளவு அதிக நன்மைகள் கிடைக்கும்.

சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்தால் தியானமா?

ஆனால் இங்கு சிலர் சில கேள்விகளை எழுப்புகிறார்கள். “சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்தால் தியானம் எப்படி ஆகும்? சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்திருக்கிறோம் என்றால், அது கவனம் வைத்தது தானே? அப்படியிருக்க, அது எப்படி தியானம் ஆகும்? கவனம் இல்லாத போதுதானே தியானம் என்று சொல்லப்படுகிறது?” என்று சந்தேகம் தெரிவிப்பவர்கள் உள்ளனர். இந்தச் சந்தேகத்தையும் இப்போது தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முக்கியமாக இங்கு கவனிக்க வேண்டியது என்னவெனில், “சுவாசத்தின் மீது கவனம்” வைத்ததாலே தியானம் செய்கிறோம் என்று அர்த்தமில்லை. அவ்வாறு கவனம் வைத்து முயற்சி செய்யச் செய்ய, மெல்ல மெல்ல கவனம் இல்லாத தியான நிலைக்குள் நாம் செல்வோம். அதாவது, சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைப்பது என்பது எண்ணங்களற்ற தியான நிலையை அடைய உதவும் ஒரு முயற்சி ஆகும். ஆனால் அது தியானத்தின் இறுதி நிலை அல்ல.

அப்படியானால் ஏன் சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைக்கிறோம் ஏன்னென்றால் சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைப்பது தியான நிலையை அடைவதற்கான எளிய மற்றும் சுலபமான வழி. அது ஒரு மார்க்கம் மட்டுமே. தியானம் அல்ல. தியான நிலையை உண்மையில் பெற வேண்டுமென்றால், இந்த வழியைத் தவிர மற்ற எந்த எளிய பாதையும் இல்லை. அதனால்தான் “தியானம் என்பது சுவாசத்தின் மீது கவனம்” என்று நாம் கூறுகிறோம்.

ஒரு சிறிய உதாரணம் எடுத்துக் கொள்வோம். ஒருவர் ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்து அமர்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் கண்களை மூடி,

சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைக்கும் போது, இயல்பாகவே மனம் ஒரு எண்ணத்திற்குள் சென்று விடும். அப்போது அந்த எண்ணத்தை நிறுத்தி, மறுபடியும் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தினால், சில நிமிடம் கழித்து மீண்டும் மனம் எண்ணங்களில் செல்கிறது. இவ்வாறு ஆழ்ந்து எண்ணம், சுவாசம் எண்ணம் சுவாசம் என்று ஒரு மணி நேரம் கடந்து விடுகிறது. இங்கே கவனித்தால், அந்த ஒரு மணிநேரத்தில் சில நேரம் எண்ணங்கள் இருந்திருக்கின்றன, சில நேரம் சுவாசத்தில் கவனம் இருந்திருக்கிறது. இவ்வாறே தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு கட்டத்தில், அவருக்கேத் தெரியாமல், ஒரு நிமிடம் நேரத்துக்கு எண்ணங்கள் இல்லாத நிலைக்கு அவர் சென்று விடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அதாவது, இங்கே கண்களை மூடி அமர்ந்தது ஒரு மணி நேரம். ஆனால் எண்ணம் இல்லாத நிலை கிடைத்தது வெறும் ஒரு நிமிடம்தான்.

அதாவது, இப்போது அவர் உண்மையில் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்தார்? ஒரே ஒரு நிமிடம் தான். ஆனால் அமர்ந்திருந்தது ஒரு முழு மணி நேரம். இப்போது அவரிடம், "நீ எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்தாய்?" என்று கேட்டால், அவர் உடனே, "ஒரு மணி நேரம்" என்று சொல்லி விடுவார். ஆனால் அந்த ஒரு மணிநேரத்தில் அவர் உண்மையில் பெற்ற தியான நிலை வெறும் ஒரு நிமிடமே. அப்படியானால் மீதமான நேரத்தில் அவர் என்ன செய்தார்? தியான நிலையை அடைவதற்கான முயற்சிதான் செய்துள்ளார். அதாவது, அவர் ஒரு மணி நேரம் பாடுபட்டதற்கு ஒரு நிமிடம் மட்டும் தான் பயன் கிடைத்தது அதாவது சக்தி கிடைத்தது. ஏனெனில் எண்ணங்கள் இல்லாத அந்த நிமிடத்தில்தான் தியானம் நிகழ்கிறது. இப்படிப்பட்ட தியானநிலை நன்கு அமைய வேண்டுமென்றால், தொடக்கத்தில் யாராக இருந்தாலும் அதிக நேரம் அமரவேண்டும்.

இங்கே உதாரணத்திற்காக ஒரு நிமிடம் என்று சொன்னோம்; ஆனால் உண்மையில், இவ்வாறு அமர்ந்து இருக்கும் போது நமக்குத் தெரியாமலேயே நடுவில் பல நிமிடங்கள் தியான நிலையை அடைந்து, சக்தியைச் சேர்த்து கொள்கிறோம். அதனால், தியானத்திற்கு புதியவர்களாக இருந்தாலும், தினமும் தவறாமல் தியானம் செய்தால், தியான சக்தி பெற்று பல நீண்டகால நோய்களையும் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். மேலும் எண்ணற்ற பலன்களையும் பெற முடியும். அதனால் தியானம் என்றால் தியானமே செய்ய வேண்டும். அதாவது சுவாசத்தின் மீதே கவனம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுவாசத்தின் மீது கவனம் மூலமே தியான நிலை

இப்போது, சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்தாலே எண்ணங்கள் இல்லாத தியான நிலை எப்படி உருவாகிறது என்பதை ஒரு சிறிய உதாரணம் மூலம் பார்க்கலாம்.

பாருங்கள் யாராவது கோபமாக, சினமாக, ஆவேசமாக இருக்கும் போது, அவர்களின் சுவாசம் நீளமாகவும் வேகமாகவும் இருக்கும். அவர்கள் மூச்சை இழுப்பதும் விடுவதும் அருகில் இருப்பவர்களுக்குக் கூட கேட்கும் அளவுக்கு இருக்கும். அதே மனிதன் மனதில் அமைதியாக, சாந்தமாக, தளர்ச்சியாக இருந்தால், அவரின் சுவாசம் மிகச் சிறியதாகவும் மெதுவாகவும் இருக்கும். பார்ப்பவர்களுக்கு அவர் சுவாசிக்கிறாரா இல்லையா என்று கூட தெரியாது.

இதை பார்க்கும்போது மனத்துக்கும் சுவாசத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளது என்பது நமக்குப் புரிகிறது. அதாவது, மனம் கலக்கத்திலும், ஆவேசத்திலும் இருந்தால் சுவாசம் நீளமாகவும் தீவிரமாகவும் இருக்கும். அதேபோல், மனம் அமைதியாக இருந்தால் சுவாசம் மிகவும் மெலிதாகவும் சுருக்கமாகவும் இருக்கும் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இயல்பாக தியானம் செய்யத் தொடங்குகிறவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் எண்ணங்கள் அதிகமாகவே இருக்கும். அதாவது, அவர்களின் மனம் உத்வேகமாக, கலக்கத்துடன் உள்ளது என்பதைக் குறிக்கும். அப்படியானவர்களுக்கு ஒரு நிமிடத்தில் 50 எண்ணங்கள் வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இத்தகைய நிலையில், அவர்களின் சுவாசமும் இயல்பாக நீளமாக இருக்கும். அதாவது, அவர்கள் இழுக்கும் காற்று மூக்கிலிருந்து நெஞ்சு வரை சென்று, பின்னர் மீண்டும் வெளியே வரும் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்களின் உள்ளங்கையை நெஞ்சுப் பகுதியில் வைத்தால், அவர்கள் விடும் மூச்சு காற்று அந்த கையின் மீது படும் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் எண்ணங்களை நிறுத்தி, சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்து சில மணி நேரங்கள் அல்லது சில நாட்கள் இதைப் பயிற்சி செய்து வந்தால், இயல்பாகவே அவர்களின் எண்ணங்கள் மெதுவாகக் குறையத் தொடங்கும். இதை எவரும் தாங்களே கவனித்து உணர முடியும். அதாவது, நிமிடத்துக்கு வரும் எண்ணங்கள் 50ல் இருந்து 40 ஆகக் குறைந்ததாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அப்படியானால், மனம் கொஞ்சம் அமைதியாகியுள்ளது என்பதே அர்த்தம். அப்போது அவர்களின் சுவாசத்தின் நீளமும் கொஞ்சம் குறையும். அதாவது, அவர்கள் கையை நெஞ்சுப் பகுதியில் வைத்தால் மூச்சுக் காற்று கைக்கு தெரியாது. கழுத்துப் பகுதியில் வைத்தால் மட்டுமே அந்தச் சுவாசக் காற்றை உணர முடியும்.

இவ்வாறு இன்னும் சில நாட்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் எண்ணங்கள் இன்னும் குறையத் தொடங்கும். அதாவது, 40ல் இருந்த எண்ணங்கள் 30 ஆகக் குறைந்ததாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது கையை கழுத்துப் பகுதியில் வைத்தால் மூச்சுக் காற்று தென்படாது. வாய் அருகில் வைத்தால்தான் அந்த சுவாசக் காற்று தொடுவது போல் உணரப்படும்.

இவ்வாறு செய்ய செய்ய எண்ணங்கள் மெல்ல மெல்ல 30ல் இருந்து 20 ஆகவும், 20ல் இருந்து 10 ஆகவும், 10ல் இருந்து 5 ஆகவும் குறையும். அதாவது, மனம் மேலும் மேலும் அமைதியாகும். அப்போது, வாய்க்கு அருகில் அல்லாது, அதற்கு மேலே மூக்கின் அருகில் கையை வைத்தால் மட்டுமே சுவாசம் உணரப்படும். அதாவது, மூக்கின் பாதி வரை வந்துவிட்டு மீண்டும் பின்செல்லும் அளவுக்கு சுவாசம் மிகவும் மெலிதாகி விடும்.



இறுதியாக எல்லா எண்ணங்களும் நின்றுவிடும்போது, 'சுவாசம்' நாசிகாக்ரத்தில் அதாவது ப்ருகு எ்தானத்தில், பொட்டு இடும் இடத்தில் நிலைத்து நிற்கும். அந்த நிலையில் சுவாசத்தை கூட கவனிக்க முடியாது. அதுவே 'தியான நிலை' ஆகும். அதாவது எந்த நிலையில் எண்ணங்களே இருக்கவில்லையோ, சுவாசத்தையும் கவனிக்க முடியவில்லையோ அதுதான் உண்மையான 'தியான நிலை' ஆகும்.

இந்த நிலையில் மனம் ப்ருகு நிலையில் (பொட்டு வைக்கும் இடத்தில்) ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். அத்தகைய நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடிகிறதோ, அவ்வளவு நேரம் இருக்க வேண்டும். மீண்டும் எண்ணங்கள் வந்தால் அவற்றை நிறுத்தி, மீண்டும் சுவாசத்தின் உதவியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இங்கே நாம் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், அந்த 'தியான நிலை' என்பது சுவாசத்தை கவனிப்பதால் மட்டுமே கிடைக்கக் கூடியது.

ஏனெனில் சுவாசத்துக்கும் மனத்துக்கும் ஆழமான தொடர்பு உண்டு. அதனால் சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்தாலே தியான நிலை பெறும் வாய்ப்பு உருவாகிறது. அதனால்தான் தியானம் என்றால் "சுவாசத்தின் மீது கவனம்" என்று கூறினர். மேலும், தியானம் செய்பவர்களுக்கு தியானநிலை கிடைக்கும் போதுதான் பிராணசக்தி கிடைக்கிறது. வெறுமனே கண்கள் மூடி உட்கார்ந்தால் எந்த சக்தியும் கிடைக்காது. அத்தகைய பிராணசக்தி கிடைத்தால்தான் வாழ்க்கையில் அநேக நன்மைகள் கிடைக்கும்.

“சுவாசத்தை கவனித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டுமா?”

தியானத்தில் இருக்கும் பலர், தாம் உட்கார்ந்திருக்கும் முழு நேரமும் சுவாசத்தை தொடர்ந்து கவனித்து கொண்டுத் தான் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அதனால் தியான நிலை அடைந்த சிலர் “எங்களுக்கு சுவாசத்தை கவனிக்கவே முடியவில்லை” என்று கூறுவார்கள்.

ஆனால் இங்கே நினைவில் கொள்ள வேண்டியது, யாராக இருந்தாலும் ‘தியான நிலை’ கிடைக்கும் வரையில் தான் சுவாசத்தை கவனிக்க முடியும். ‘தியான நிலை’ கிடைத்த பிறகு சுவாசத்தை கவனிப்பது என்பது இருக்காது. ஏன் என்றால், தியான நிலையில் எண்ணங்கள் நின்றுவிடும். அத்துடன் சுவாசத்தையும் கவனிக்க முடியாது.

அதனால், உட்கார்ந்திருக்கிற எல்லா நேரத்திலும் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எண்ணங்கள் இருக்கும் போதுதான் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதை கவனிக்கவும் முடியும். அதனால் “சுவாசத்தை கவனிக்கிறோமா? இல்லையா?” என்பதல்ல முக்கியம். “எண்ணங்கள் உள்ளனவா? இல்லையா?” என்பதே முக்கியம். எண்ணங்கள் இருக்கும் போதே சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டியத் தேவையும் இருக்கும்.

இதை அறியாமல், பலர் ஏற்கனவே தியான நிலை பெற்றிருந்தும், “சுவாசத்தை கவனிக்க முடியவில்லை” என்று நினைத்து, அந்த தியான நிலையிலிருந்து வெளியே வந்து, மீண்டும் சுவாசத்தை கவனிக்க முயல்கிறார்கள். அப்படி தியான நிலை பெற்றிருந்தும் அதன் அர்த்தம் புரியாமல் அந்த நிலையை இழந்துவிடுகிறார்கள். மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புகிறார்கள். இதனால் தியானம் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய சக்தி, நன்மைகள் அவர்களுக்கு கிடைக்காமல் போகின்றன. அவர்கள் போட்ட அனைத்து முயற்சியும் வணக்கி விடுகிறது.

ஆகையால், உட்கார்ந்திருக்கும் முழு நேரமும் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள். சிந்தனைகள் இல்லாத தியான நிலை கிடைக்கும் வரை மட்டுமே சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும்.

“தியானத்தின் போது சத்தங்கள் கேட்கலாமா?”

இங்கே இயல்பாக இன்னும் சில சந்தேகங்கள் எழுகின்றன. ‘தியான நிலை’யில் இருக்கும்போது சுற்றுப்புறச் சத்தங்கள் கேட்கும். சின்னச் சின்ன ஒலிகள் கேட்கலாம். அதாவது மின் விசிறி சத்தம், அண்டை வீட்டாரின் பேச்சு, வெளியிலிருந்து வரும் ஹார்ன் போன்றவை தொடர்ந்து கேட்டு கொண்டு இருக்கும். இவ்வாறு சத்தங்கள் கேட்கும்போது சிலர், “நான்

தியானநிலை பெறவில்லை போலிருக்கிறது..." என்று சந்தேகப்படுவார்கள். ஏனெனில் தியானம் என்றால் எதுவும் தெரியாத, மிக உயர்ந்த அலௌகிக நிலையில் போய் விட வேண்டும் என்று தவறாக நினைப்பார்கள்.

ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள். 'தியானம்' என்றால் எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருப்பதே தவிர, சத்தங்கள் இல்லாமல் இருப்பது அல்ல. ஏனென்றால் வெளி சத்தங்கள் வேறு, உள்ளே எண்ணங்கள் வேறு, தியானம் என்பது உள்ளே எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருப்பதுதான், ஆனால் வெளியே ஒலிகள் இல்லாமல் இருப்பது அல்ல. ஆகையால், எண்ணங்கள் நின்றுவிட்டால், வெளியே வார்த்தைகளையும் ஒலிகளையும் கேட்டாலும், நீங்கள் தியான நிலையில் இருப்பது போலாகும். நீங்கள் தியானம் செய்வது போலாகும்.

ஏனென்றால், சவுண்ட்-ப்ரூஃப் அறையில் உட்கார்ந்து வெளியில் எவ்விதச் சத்தமும் இல்லாமல் இருந்தாலும்... உள்ளே சிந்தனைகள் இருந்தால் அது 'தியான நிலை' அல்ல.

அதனால் ஒஹோ, மகாஸயர் சொல்வது என்னவென்றால், தியானத்திற்கு தனிமை (லோன்லிஎஸ்) வேண்டியதில்லை. ஏகாந்தம் (அந்தரங்க அமைதி) தான் வேண்டும் என்று.

தனிமை என்பது யாரும் இல்லாமல் தனியாக இருப்பது. ஏகாந்தம் என்பது எல்லோரும் சுற்றி இருக்கும் போது கூட தன்னுடன் இருப்பது, அதாவது, எந்த எண்ணங்களும் இல்லாத தியான நிலையில், அதாவது, மனம் வேலை செய்யாத நிலையில், ஒருவர் தன்னுடன் (ஆன்மாவில்) இருப்பது. அதையே ஏகாந்தவாசம் என்று கூறுவர்.

அதனால்தான் பத்ரிஜி நீங்கள் பேருந்தில், ரயிலில் அல்லது காரில் பயணம் செய்யும் போது கூட தியானம் செய்யலாம் என்று கூறினார். ஏனெனில் அவர்களின் சத்தம் அவர்களுடையது. நமது தியானம் நம்முடையது.

அவர் வேறு என்ன சொல்கிறார் என்றால்? தியானத்திற்காக இமயமலைக்கோ, காடுகளுக்கோ, ஆசிரமங்களுக்கோ, மலைக் குகைகளுக்கோ செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒருவர் இருக்கும் இடத்திலேயே, விட்டிலேயே தியானம் செய்யலாம் என்று அவர் கூறுகிறார்.

தியானம் செய்ய இல்லறவாழ்க்கையை கைவிட வேண்டிய அவசியமில்லை, சம்பாதிப்பதையும் கைவிட வேண்டிய அவசியமில்லை என்று கூறப்படுகிறது. இல்லறவாழ்க்கையின் இன்பங்களைக் கூட ஒருவர் கைவிட வேண்டியதில்லை. ஒருவர் இல்லறவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதே 'தியானம்' மூலம் நிர்வாணத்தை அடைய முடியும் என்று அவர் கூறுகிறார்.

அதனால் எங்கே உட்கார்ந்திருக்கிறோம்? என்பதுதான் கேள்வி அல்ல. சிந்தனைகள் உள்ளனவா? இல்லையா? அதாவது மனம் செயல்படுகிறதா? இல்லையா? என்பதே முக்கியம். மனம் சிறிதளவு செயல்பட்டாலும், தியான நிலைக் கிடைத்ததாகக் கருத முடியாது.

அதனால்தான் மனதின் உள்ளே ஒரு நாமத்தை ஜபித்தாலும், மந்திரத்தை கூறிக்கொண்டிருந்தாலும், ஏதோ ஒரு ரூபத்தை நினைத்தாலும் மனம் இருப்பதாகவும், மனம் வேலை செய்கிறதாகவும் ஆகும். மனம் அப்படி வேலை செய்தால், அது தியானம் இல்லை என்று சொல்லலாம்.

"நான் தியானம் செய்கிறேனா? தூங்குகிறேனா?"

இங்கே இன்னொரு சந்தேகம் கூட எழுகிறது. பல பேருக்கு "நான் தியானம் செய்கிறேனா? இல்லை தூங்குகிறேனா?" என்ற சந்தேகம் வருகிறது. தூங்கிவிட்டால் நான் செய்யும் தியானம் எல்லாம் வீணாகிவிடும் அல்லவா? அப்படியிருக்கையில் "இனி ஏன் தியானம் செய்ய வேண்டும்?" என்று குழம்பிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இங்கே நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், சிந்தனையற்ற தியான நிலையில், நீங்கள் எல்லாவற்றையும் கேட்டுக்கொண்டிருந்தாலும், நீங்கள் இன்னும் தியானம் செய்து கொண்டிருப்பது போலவே. அதற்கு காரணம் 'விழிப்புணர்வே'. ஒருவேளை நீங்கள் எதையும் கேட்கவில்லை என்றால், நீங்கள் தூங்கிக் கொண்டிருக்கலாம்.

இதன் அடிப்படையில், நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது தியானம் மற்றும் தூக்கம் ஆகிய இவ்விரண்டும் ஒன்றுதான். ஆனால் விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்படுவது 'தியானம்' என்றும், விழிப்புணர்வு இல்லாமல் செய்யப்படுவது 'தூக்கம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எனவே, "தியானம் என்பது விழிப்புணர்வுடன் அடையப்படும் ஆழ்ந்த தூக்க நிலை" என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தியானம் பற்றி இன்னும் சில விஷயங்களைக் தெரிந்துக்கொள்வோம்.

பத்ரிஜி. "நீ தண்ணீரில் மூழ்கினால், அது குளியல்", "நீ மூச்சில் மூழ்கினால், அது தியானம்" என்கிறார்.

'குளியல்' என்பது புலப்படும் வெளிப்புற உடலுடன் தொடர்புடையது. ஆனால் 'தியானம்' என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத உள் மனம் மற்றும் ஆன்மாவுடன் தொடர்புடையது. குளிப்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. ஆனால் 'தியானம்' மனதிற்கு அமைதியையும் ஆன்மாவிற்கு மகிழ்ச்சியையும் தருகிறது.

மனிதன் என்பவன் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றின் கலவை. எனவே, ஒரு மனிதன் வெறும் உடல் ரீதியான நன்மைகள் மட்டுமே கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியாது. உடலுடன் சேர்த்து மன சிக்கல்களையும் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆன்மாவையும் கவனிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கை ஆனந்தமாக இருக்கும். அதனால் தினமும் "குளியல்" போலவே "தியானமும்" செய்ய வேண்டும். ஒரு மனிதனின் உள் இருப்பு, வெளிப்புற இருப்பை விட பெரியது என்பதால், 'தியானம்' அதிகமாக செய்யப்பட வேண்டும். அதை அடிக்கடி செய்ய வேண்டும்.

நாம் 'குளித்தால்', வெளிப்புற சுத்திகரிப்பு மட்டுமே நடக்கும். ஆனால் நாம் 'தியானம்' செய்தால், உள் சுத்திகரிப்பு நடக்கும். நம்மிடம் நல்ல குணங்கள் உருவாகும். நாம் நல்ல செயல்களை செய்வோம். வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் குறையும். அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கும்.

மரத்திற்கு வேர் எப்படியோ, மனிதனுக்கு தியானம் அப்படித்தான். வேருக்கு நல்ல சத்து கொடுத்தால் மரம் இனிய கனிகளைத் தருவது போல, தியானம் செய்கிற மனிதனின் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம், சாந்தி, ஆனந்தம், தர்மம், சத்தியம், அவரிம்சை, அன்பு போன்ற இனிய கனிகள் கிடைக்கின்றன. அதனால்தான் பத்ரிஜி "Meditation is the Root, Shanti is the Fruit." என்று கூறியுள்ளார்

'தியான நிலை' என்றால்?

தியானம் செய்ய விரும்புவர்களும், அதைச் செய்பவர்களும், குறிப்பாக 'தியான நிலை' என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு தியானம் செய்தாலும், பிரமிட்டில் எத்தனை மணி நேரம் அமர்ந்தாலும், 'தியான நிலையை' அடையவில்லை என்றால், அந்த அமர்வெல்லாம் விணாகிவிடும். கடின உழைப்பும் விணாகிவிடும்.

'தியான நிலை' என்பது ஒரு சிந்தனைக்கும் இன்னொரு சிந்தனைக்கும் இடையிலான 'நேரம்', எந்த சிந்தனையும் இல்லாத நேரம்." இது அவரவர் அளவைப் பொறுத்து சில வினாடிகள் முதல் நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். பயிற்சியின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, அது சில மணிநேரங்கள் அல்லது நாட்கள் கூட ஆகலாம். சமாதானிலையை அடைந்தவர்களுக்கு மாதங்கள், ஏன் வருடங்கள் கூட ஆகும்.

இங்கே கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், தியானத்தில் அமர்ந்திருப்பது பலனைத் தராது. அதாவது, அது சக்தியைத் தராது. 'தியான நிலையை' அடைவதன் மூலம் மட்டுமே சக்தி பெறப்படுகிறது. ஒருவர் எவ்வளவு 'தியான

நிலையை' அடைகிறாரோ, அவ்வளவு சக்தியைப் பெறுகிறார், நீங்கள் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தவராக மாறுகிறீர்களோ, அவ்வளவு நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள்.

அதனால்தான் பல மாதங்கள், பல ஆண்டுகள் தியான நிலையிலேயே அமர்ந்து அதிகமான "சக்தி"யைச் சேர்த்துக்கொண்ட ரமண மகரிஷி, ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர், ராகவேந்திரர், வீர்ப்ரஹ்மேந்திரர், ஷிரடி பாபா போன்ற பலரை "சக்திவாய்ந்தவர்கள்" என்று அழைக்கிறோம்; ஆனால் "வலிமையானவர்கள்" என்று அழைப்பதில்லை. ஏனென்றால் 'வலிமை' வேறு, 'சக்தி' வேறு.

'வலிமை' என்பது உடலைச் சார்ந்தது. 'சக்தி' என்பது ஆன்மாவைச் சார்ந்தது. வலிமை காட்டிலும் சக்தி மிக உயர்ந்தது. ஏனெனில், வலிமையானவர்கள் செய்ய முடியாத பல காரியங்களை சக்தி உடையவர்கள் செய்ய முடியும்.

அத்தகைய சக்தி, 'தியான நிலை' கிடைக்கும் போதுதான் வருகிறது. வெறும் தியானத்தில் உட்கார்ந்தால் அது வராது. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் 'தியான நிலையை' உயர்த்திக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படி தியான நிலை உயரக்கூடிய அளவுக்கு, அவர்களின் தியானத்தின் தரமும் (quality) உயர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

தியானத்தில் என்ன நடக்கிறது? விதவிதமான பலன்களை எப்படி பெறலாம்?

முக்கியமாக நாம் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், தியானம் மனதுடன் தொடர்புடையது. ஏனெனில் தியானம் செய்பவர்களில், அவர்கள் செய்யும் தியானத்தின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, தியானத்தின் போது மனதில் மூன்று நிலைகளில் மூன்று வகையான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தியானம் செய்யாதவர்களுக்கு ஐயல்பாகவே மனம் சஞ்சலமாக இருக்கும். ஒரு எண்ணத்திலிருந்து இன்னொரு எண்ணத்திற்கு, அந்த எண்ணத்திலிருந்து மீண்டும் வேறொரு எண்ணத்திற்குச் சென்றுகொண்டே இருக்கும். அப்படி சிறிது நேரம் கடந்த காலத்தைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால், அடுத்த சில நிமிடங்களில் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள், பிறகு அந்த நாளுக்குச் சம்பந்தமான எண்ணங்கள் எழும். இதை நாம் சற்று கண்களை மூடினாலே கவனிக்க முடியும்.

அதனால் தான் மனத்தை குரங்குடன் ஒப்பிடுகிறார்கள். ஏனெனில் குரங்கும் ஒரே இடத்தில் நிலையாக இருக்காது. ஒரு கிளையிலிருந்து இன்னொரு கிளைக்கு, அந்த கிளையிலிருந்து வேறொரு கிளைக்குத் தாவிக்கொண்டே இருக்கும். அதே போன்ற நிலையில்தான் மனிதனின் மனமும் இருக்கிறது.

ஆனால் 'தியானம்' முறையாக, ஆழமாகச் செய்தால், அவர்களுக்கு மெதுவாக எண்ணங்கள் படிப்படியாகக் குறைந்து இறுதியில் எண்ணமற்ற நிலையை அடைவார்கள். அதாவது, பலவிதமான எண்ணங்களால் சஞ்சலமாக இருந்த மனம், எண்ணங்கள் இல்லாத அமைதியான (நிச்ஷல) நிலையை அடைகிறது. இதன் பொருள், தியானத்தின் முதல் நிலையிலேயே 'சஞ்சலமான மனம் நிலையில் இருந்து, நிச்ஷல நிலையை' பெறுகிறது. இவ்வாறு மனதை அமைதியாக்கிக் கொள்ள முடிந்தவர்களுக்கு அமைதியான வாழ்க்கை கிடைக்கிறது.

அவ்வாறு மனம் அமைதியான நிலையில் மணிக்கணக்கில் பல நாட்கள் தொடர்ச்சியாக தியானத்தில் அமர்ந்தால், அவர்கள் இரண்டாவது நிலையை அடைவார்கள். இந்த நிலையில், அவர்களின் "அமைதியான மனம் மெதுவாக நிர்மலமாகிறது". அதாவது, அது தூய்மையாகிறது. மனதில் உள்ள மாசுகள் நீங்குகின்றன. அதாவது மனம் நல்லதாய் மாறுகிறது. மனம் புனிதமடைகிறது.

அப்படிப்பட்டவர்கள் 'புனித வாழ்க்கையை' அடைவார்கள். அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை அடைபவர்கள் இன்னும் பல நன்மைகளைப் பெற முடியும்.

அத்தகைய நிலையை அடைந்தவர்கள் மாதக்கணக்கில், வருடக்கணக்கில் தங்கள் தியானத்தைத் தொடர்ந்து தீவிரப்படுத்தினால், அவர்கள் 3வது நிலையை அடைவார்கள். இந்த நிலையில், "தூய்மையான மனம் வெறுமையாகிறது". அத்தகையவர்களுக்கு 'தெய்வீகமான வாழ்க்கை' கிடைக்கிறது. இந்த நிலையை அடைந்தவர்களால் பெற முடியாத பலன் என்று எதுவும் இருக்காது. இந்த மூன்று நிலைகள் மற்றும் அவற்றின் பலன்களைப் பற்றி மேலும் விரிவாக அறிந்து கொள்வோம்.

சஞ்சலமான மனம் அமைதியாகிறது



இயல்பாக யாருக்கும் மனம் சஞ்சலமாகவே இருக்கும். அதாவது மனம் ஒரே ஒரு எண்ணத்தில் நிலைத்திருக்காது. ஒரு எண்ணத்திலிருந்து இன்னொரு எண்ணத்திற்கு, அந்த எண்ணத்திலிருந்து மற்றொரு எண்ணத்திற்கு என்று மனம் தொடர்ந்து அலைந்து கொண்டே இருக்கும். இவ்வாறு அலைந்து திரியும் மனம், முதலில் தியானத்தின் மூலம், அதாவது மூச்சில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஒரு அமைதியான நிலையை அடைகிறது.

எப்படி என்றால், தியானத்தில் கண்களை மூடியவுடனே ஏதாவது ஒரு எண்ணம் ஆரம்பமாகும். பிறகு உங்கள் சிந்தனை மனதை அந்த எண்ணத்திலிருந்து விலக்கி, உங்கள் மூச்சில் கவனம் செலுத்தும்போது, மனம் இயல்பாகவே வேறொரு எண்ணத்திற்கு நகரும். அவ்வாறு செல்லும் மனதை மீண்டும் மீண்டும் மூச்சின் மீது திருப்பிக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்படியே செய்து கொண்டிருக்கும்போது, மெதுவாக எண்ணங்கள் குறையத் தொடங்கும். அப்படி படிப்படியாகக் குறைந்து, ஒரு கட்டத்தில் எல்லா எண்ணங்களும் நின்றுவிடுகின்றன. மனம் எண்ணங்கள் இல்லாத ஒரு அமைதி நிலையை அடைகிறது.

'தியானம்' பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு, ஆரம்ப கட்டங்களில் மனம் இந்த வகையான அமைதியை அடைகிறது. மனதை

அத்தகைய அமைதியான நிலையில் நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க முடிந்தால், வாழ்க்கையில் பல்வேறு பலன்களைப் பெற முடியும். அதற்கு முன் எத்தனை முயற்சிகள் செய்தாலும் பெற முடியாத பலன்களை, அந்த நிலையில் பெறலாம். அத்தகைய சில பலன்களை இப்போது பார்ப்போம்.

“மனம் அமைதியாகும்போது கிடைக்கும் பலன்கள்”

மனித வாழ்க்கையில் மனதுக்கே முக்கிய பங்கு உண்டு. பார்ப்பதற்கு உடலே மிகப் பெரியதாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் உடலைவிட மனம் இன்னும் பெரியது. ஏனெனில் அந்தப் பெரும் உடலையே இயக்குவதும், ஆளுவதும் மனம்தான். மனம் சொல்வதுபோலவே உடல் செயல்படுகிறது. உடல் மட்டுமல்ல, உடலில் உள்ள உறுப்புகளான இந்திரியங்களும் மனதின் ஆணைப்படியே செயல்படுகின்றன. அதனால்தான் “அடக்கி வைத்திருக்க வேண்டியது உடலை அல்ல, மனதையே” என்று கூறப்படுகிறது. மனம் நம் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், முழு வாழ்க்கையும் நம் கட்டுப்பாட்டிலேயே இருக்கும். அதனால்தான் “உலகத்தை வென்றவனை விட, மனதை வென்றவனே மகான்” என்று சொல்லப்படுகிறது.

எப்போது மனம் அத்தகைய அமைதியான நிலையை அடைகிறதோ, அப்போது மனம் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்ததாக ஆகிறது. அதாவது அதற்கு முன்பு “நாம் மனதின் அடிமைகள், ஆனால் இப்போது மனமே நமது அடிமை.” எப்போது மனம் நமது அடிமையாகிறதோ, அப்போது மனதுடன் தொடர்புடைய குணங்கள், பழக்கங்கள் அனைத்தும் நம் கட்டுப்பாட்டிலேயே இருக்கும்.

ஒரு விதத்தில் மனத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தவர்கள், அரிஷ்டவர்கங்கள் அனைத்தையும், அதாவது காமம், க்ரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாத்ஸர்யம் ஆகியவற்றையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்தவர்களாகவே ஆகிறார்கள். அவற்றில் முக்கியமானது காமம், அதாவது ஆசைகள். அத்தகைய ஆசைகளையும் நாம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு ஆசைகளை கட்டுப்படுத்த முடிந்தவர்கள் பெறும் பலன்கள் என்னென்ன என்பதை இப்போது அறிந்து கொள்வோம்.

ஏனெனில் மனிதர்களின் துன்பத்திற்கும் துக்கத்திற்கும் ஆசைகளே முக்கிய காரணம். ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்காகவே மனிதர்கள் காலை முதல் மாலை வரை கடுமையாக உழைக்கிறார்கள். அவ்வாறே வாழ்க்கை முழுவதும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

கவனித்தால் வாழ்க்கையில் ஒரு ஆசை நிறைவேறியவுடன் உடனே இன்னொரு ஆசை பிறக்கிறது. எத்தனை ஆசைகள் நிறைவேறினாலும், ஆசைகள் இன்னும் எழுகின்றன. அவற்றிற்காக மனிதன் இடைவிடாமல் பாடுபட்டுக் கொண்டே இருப்பான். இறுதியில் அதுவே அவன் வாழ்க்கை போல ஆகிவிடுகிறது.

ஆசைகளை நிறைவேற்ற பணம் குறிப்பாகத் தேவைப்படுகிறது. எனவே, பணம் சம்பாதிக்க, மக்கள் தர்மத்தை விட்டு விலகி, தவறுகள் செய்து, பாவங்களிலும் ஈடுபடுகிறார்கள். இறுதியில் அந்தப் பாவங்களின் பலனை துன்பமாக அனுபவிக்கிறார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையை கஷ்டங்களால் நிரப்பிக் கொள்கிறார்கள். அதாவது கஷ்டங்களுக்கு மூலக் காரணம் ஆசைகள்தான் என்பதை புரிந்துகொள்ளலாம். அதுமட்டுமல்லாமல், தாங்கள் நினைத்த ஆசைகள் நிறைவேறாவிட்டாலும், அல்லது பூர்த்தியாகாவிட்டாலும், கடுமையான துக்கத்தில் ஆழ்ந்து விடுகிறார்கள்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் உறவுகள் சரியாக இல்லாமல் போவதற்கும் காரணம் ஆசைகளே. மனைவியின் ஆசைகளை கணவன் நிறைவேற்றவில்லை என்று, கணவனின் ஆசைகளை மனைவி பூர்த்தி செய்யவில்லை என்று, மகன் கேட்டதை தந்தை மறுத்தார் என்று, மாமியாரின் ஆசைப்படி மருமகள் நடந்து கொள்ளவில்லை என்று, இவ்வாறு ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் சண்டைகள், மோதல்கள் நடைபெறுகின்றன. தகராறுகள் ஏற்படுகின்றன. உறவுகளைத் தாமே கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இவையனைத்திற்கும் அடிப்படை காரணம் ஆசைகளே.

அனைத்து ஆசைகளுக்காகவே மக்கள் கடவுள்களை வணங்குகிறார்கள். பிரார்த்தனைகள் செய்கிறார்கள். நமஸ்காரம் செய்கிறார்கள். பஜனைகள் பாடுகிறார்கள். ஆனால் ஆசைகள் நிறைவேறாவிட்டால், அதே கடவுளின் மீது கோபம் கொள்கிறார்கள். அவர்கள்மீது வைத்திருந்த நம்பிக்கையை இழக்கிறார்கள். விரக்தியால் அந்த புகைப்படங்களையே மாற்றிவிடுகிறார்கள்; மதங்களையும் கூட மாற்றிவிடுகிறார்கள். இவை அனைத்திற்கும் அடிப்படை காரணம் ஆசைகளே.

ஆனால் மனிதன் 'தியானம்' மூலம் ஆசைகளை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும்போது, ஆசைகளுக்கு அடிமையாகாமல், தேவைகளை மிதமாக வைத்துக் கொள்ளும்போது அவ்வளவு கஷ்டங்கள் இருக்காது. இவ்வளவு பாடுபட வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

அதுமட்டுமல்லாமல், இன்னும் பல பலன்களைப் பெற முடியும். மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ள முடிந்தவர்களுக்கு, கடந்த காலம் தொடர்பான எண்ணங்கள்

இருக்காது. அதேபோல், எதிர்காலம் தொடர்பான எண்ணங்களும் இருக்காது. எப்போது கடந்த காலம், எதிர்காலம் பற்றிய பயனற்ற, துக்கம் தரக்கூடிய எண்ணங்கள் இல்லையோ, அதுவே மனிதனுக்கு உண்மையான அமைதியும், மனஅமைதியும் ஆகும். இன்றைய காலத்தில் அனைவரிடமும் எல்லாமே இருக்கிறது; ஆனால் யாரிடமும் மனஅமைதி இல்லை. அத்தகைய மனஅமைதி, மனம் நிச்சலமான நிலையில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. மனஅமைதி என்பது எண்ணங்களே இல்லாமல் செய்யும் போது தான் கிடைக்கும். அதைத் தவிர வேறு எந்த அளவிலான முயற்சிகளாலும் மனஅமைதி கிடைக்காது.

ஏனெனில் மனஅமைதி இல்லாதவர்களுக்கு தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. அவர்கள் நன்றாக உறங்க முடியாது. உடலுக்கு தேவையான ஓய்வு கிடைக்காது. அதன் காரணமாக பகலிலும் தங்களுடைய வேலைகளை சரியாக செய்ய முடியாது. எல்லா வகையிலும் நஷ்டத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகிறது.

மேலும், அமைதியின்மையால், அதாவது பயனற்ற எண்ணங்களால் நிறைய சக்தியை இழக்கிறார்கள். அதன் விளைவாக நீண்டகால நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். அதனால்தான் பதட்டமாக இருப்பவர்களுக்கு பி.பி., சர்க்கரை போன்ற நோய்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் மனஅமைதி கொண்டவர்கள், இத்தகைய நீண்டகால நோய்களின் பிடியிலிருந்து தங்களை காத்துக்கொள்ள முடியும். நோய்வாய்ப்படாதவர்களுக்கு, பணச் செலவுகளும் இருக்காது; பணமும் சேமிக்கப்படும். அந்த பணத்தை குடும்ப வாழ்க்கையில் சுகங்களை அனுபவிக்கவும், அல்லது உலக நலனுக்காக பயன்படுத்தி, புண்ணியத்தை சம்பாதிக்கவும் முடியும்.

மனம் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், இன்னும் சில பலன்களும் உள்ளன. மனதின் மீது கட்டுப்பாடு உள்ளவர்களுக்கு, பேசும் வார்த்தைகளிலும் கட்டுப்பாடு இருக்கும். உண்ணும் உணவிலும் கட்டுப்பாடு இருக்கும். அவர்கள் செய்யும் கர்மங்கள், அதாவது செயல்கள் மற்றும் பணிகளிலும் கட்டுப்பாடு இருக்கும்.

மனதின் மீது கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்கள் பலவற்றை பேசுவார்கள், நினைப்பார்கள். ஆனால் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த மாட்டார்கள், நடைமுறைப் படுத்தவும் முடியாது. ஆனால் மனதின் மீது கட்டுப்பாடு உள்ளவர்களுக்கு, பேசுவது, நினைப்பது மட்டுமல்ல, அவர்கள் அதைப் செயலிலும் கொண்டு வருவார்கள்.

அதேபோல் மனதைப் பொறுத்தே வார்த்தைகள், மனத்தைப் பொறுத்தே உணவு, மனத்தைப் பொறுத்தே செயல்கள் இருக்கும். மனம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவர்கள் பொய் சொல்லக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். ஆனாலும் பொய் சொல்லிக்

கொண்டே இருப்பார்கள். யாரையும் விமர்சிக்கக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். ஆனாலும் விமர்சித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். மற்றவர்களின் விஷயங்களில் தலையிடக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். ஆனாலும் அவற்றில் தலையிடுவதை நிறுத்தமாட்டார்கள். தர்மமாக வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் வாழ முடியாது. எதற்கும் ஆசைப்படக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் ஆசைப்படுவதைக் கைவிட முடியாது.

அதேபோல் உணவு விஷயத்திலும், சாப்பிடக் கூடாதவை, உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவை ஆகியவற்றை விட்டுவிட வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் விட முடியாது. அவற்றை உண்டுவிடுவார்கள். பின்னர் வருந்துவார்கள். மாமிச உணவு உண்ணக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் மனதின் மீது கட்டுப்பாடு இல்லாததால் அதை விட்டுவிட முடியாது.

அதேபோல் செய்யக்கூடாத செயல்களையும் செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். எவ்வளவு செய்யக்கூடாது என்று நினைத்தாலும், மீண்டும் மீண்டும் அதையே செய்வார்கள். அதனால் நஷ்டம் அடைவார்கள்; துன்பங்களில் சிக்கிக் கொள்வார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் மனம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாததுதான். ஆனால் எப்போது தியானத்தின் மூலம் மனதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்கிறார்களோ, அப்போது அவர்கள் செய்ய நினைப்பதையே செய்வார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், அதாவது சண்டைகள், மோதல்கள் நடைபெறும் போது, யாராவது ஆவேசமாகவும் பதற்றமாகவும் இருந்தால், அவர்களை "சிறிது அமைதியாக யோசி" என்று சொல்வார்கள். ஏனெனில் ஆவேச நிலையில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் சிந்தனை இல்லாதவையாக இருந்து, நஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும். மனம் அமைதியாக இருக்கும் போதுதான் சரியான முடிவுகள் எடுக்க முடியும்; அவை லாபத்தை அளிக்கும்.

அதேபோல், எண்ணங்கள் இல்லாமல் மனம் அமைதி நிலையில் இருப்பதென்றால், மனம் ஓய்வு பெற்றதாகும். ஏனெனில் "எண்ணங்கள் வந்தால் மனம் செயல்படுகிறது; எண்ணங்கள் இல்லையெனில் மனம் ஓய்வெடுக்கிறது." எப்போது மனம் ஓய்வெடுக்கிறதோ, அப்போது அது மீண்டும் சக்தி வாய்ந்ததாக மாறுகிறது. பின்னர் திறமையுடன் தனது பணிகளைச் செய்ய முடிகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் ஒருவர் அனைத்து வேலைகளிலும் ஆர்வத்துடன் கவனம் செலுத்துவது போல, அதேபோல் வேலை செய்து களைப்புற்று செய்ய வேண்டிய பணிகளில் ஆர்வத்தை இழந்தவர்கள். அவர்கள் மாணவர்களாக இருந்தாலும், ஊழியர்களாக இருந்தாலும் யாராக

இருந்தாலும், தியானம் செய்தால் உடனே மீண்டும் தங்களுடைய பணிகளில் அதே ஆர்வத்தை காட்ட முடியும்.

மனம் ஓய்வில்லாமல் தொடர்ந்து செயல்பட்டால் மன அழுத்தம் (டென்ஷன்) அதிகரிக்கும். தியானத்தின் மூலம் எண்ணங்களற்ற நிலையை அடைந்தால், அந்த அழுத்தம் குறையும். அதாவது, தியானம் செய்தால் மனஅழுத்தத்திலிருந்து வெளியே வர முடியும். சில நேரங்களில் ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகள் வந்து சேர்ந்தால், என்ன செய்வது, எதை முதலில் செய்வது, எதைப் பிறகு செய்வது என்று தெரியாமல் குழப்பமடைவார்கள். அந்த குழப்ப நிலையில், ஒரு வேலையைச் செய்யத் தொடங்கி அது முடிவடையுமுன்னே மற்றொரு வேலையில் நுழைந்து விடுவார்கள். இறுதியில் எந்த வேலையும் முழுமையாக செய்ய முடியாது. செய்தாலும் அதை முறையாகச் செய்ய முடியாது. இவை அனைத்தும் மனதின் குழப்பமான நிலையில் தான் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் அத்தகையவர்கள் தியானம் செய்து, மனதின் குழப்பமான நிலையை நீக்கி, அமைதியான நிலையை அடைந்தால், அந்த குழப்பத்திலிருந்து வெளியே வந்து, அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் எந்த வேலை முக்கியமோ அதை சிந்தித்து, முதலில் அதையே முடித்து, பிறகு மெதுவாக மீதமுள்ள வேலைகளையும் முடிக்க முடியும். இதன் மூலம் நல்ல பலன்களையும் பெற முடியும்.

மேலும், வாழ்க்கையில் நிகழும் சோகமான சம்பவங்களின் சுமை மனதில் சேர்ந்து கொண்டே இருப்பதால், மனிதர்கள் வாழ்க்கையில் மனமுடைந்து போகிறார்கள். 'டிப்ரஷன்' (மனச்சோர்வு) நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள். வாழ முடியவில்லை என்று சொல்லும் நிலை வருகிறது. மரணமே தஞ்சம் என்று நினைக்கும் அளவிற்கும் போய்விடுகிறார்கள்.

ஏனெனில் எவருக்கும் துக்கத்தை தாங்கும் சக்தி ஒரு அளவிற்கு மட்டுமே இருக்கும். அதற்கு மேல் கஷ்டங்கள் வந்தால் தாங்க முடியாது. வாழ்க்கை சுமையாகி விடுகிறது. வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர முடியாமல் போகிறது. அத்தகைய நிலையில், மிகச் சிறிய சிக்கல் வந்தால் கூட அதை தாங்க முடியாமல், பொறுத்துக்கொள்ள முடியாமல், வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள முயலும் நிலைக்கு சென்று விடுகிறார்கள்.

துக்கமான நிகழ்வுகளால் மனம் கனத்துப் போய் தளர்ந்து விடுபவர்கள் அதாவது 'டிப்ரஷன்' நிலைக்கு ஆளானவர்கள் வாழ்க்கையை மிகவும் பாரமாகவும், கஷ்டமாகவும் கழிக்கிறார்கள். "இந்த வாழ்க்கை ஏன் வந்தது? இப்படியே இருந்தால் என்ன? இல்லையென்றால் என்ன?" என்று எண்ணி, "இறந்துவிட்டால் நன்றாக இருக்கும்" என்று நினைக்கும் நிலைக்கும் சென்று விடுகிறார்கள். வாழ முடியாமல்,

வாழ்க்கையை ஒரு பாரமாக எடுத்துக்கொண்டு, அந்த பாரத்தை யாராவது குறைப்பார்களா என்று எதிர்பார்த்து, அந்த சுமையை இறக்கிக் கொள்ள எந்த குரு கிடைத்தாலும், எந்த சுவாமிஜி கிடைத்தாலும், எந்த பாபா கிடைத்தாலும், அவர்களின் பாதங்களில் விழுந்து, தங்கள் பாரத்தை குறைக்க வேண்டும் என்று மிகுந்த தாழ்மையுடன், உருக்கமாக வேண்டிக்கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் தங்களின் சுமை குறைய வேண்டும் என்பதை எதிர்பார்க்கிறார்கள். தங்களுடைய நிலையை மறந்து விடுகிறார்கள். தான் ஒரு பணக்காரன் என்பதையும், ஒரு பெரிய அதிகாரி என்பதையும், உயர்ந்த பதவியில் இருப்பவன் என்பதையும் மறந்து, தங்களின் சுமையை குறைக்க முடியும் என்று நினைத்தவர்களின் பாதங்களில் விழுந்து, மிகவும் தாழ்மையுடன், பரிதாபமாக வேண்டிக் கொள்கிறார்கள்.

யோகிகள் தினமும் தியானம் செய்வதால் அவர்களின் மனம் வெறுமையாக இருக்கும். அதனால் அவர்களின் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு பெரிய கஷ்டம் வந்தாலும், அவர்கள் துக்கப்படமாட்டார்கள். ஆனால் தியானம் செய்யாதவர்கள் சிறிய சிக்கல் வந்தால் கூட அதை தாங்க முடியாமல், மிகுந்த வேதனையில் துடித்து விடுகிறார்கள்.

அதனால் 'டிப்ரஷன்' நிலையிலிருந்து எளிதாக வெளியே வர வேண்டுமென்றால், மனதை காலியாக்க வேண்டும். அதாவது தியானம் செய்ய வேண்டும். தியானம் செய்பவர்கள் எவ்வளவு பெரிய துக்கத்தையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

அதேபோல், தியானத்தில் மனம் அமைதியாக ஆனதென்றால், ஒருவர் மனதை ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தும் சக்தியைப் பெற்றதாகவே ஆகிறது. இது ஒரு முகப்படுத்துதல் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

இந்த சக்தியும் வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமானதும், அவசியமானதும் ஆகும். எந்த விஷயமாக இருந்தாலும் அதை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடியது மனம்தான். எந்த வேலையின்மீதும் கவனத்தை ஒரு முகப்படுத்தக் கூடியதும் மனம்தான். இதைக் குறித்து சிறிது அறிந்து கொள்வோம்.

ஏனெனில் எந்த விஷயத்தின் மீது நாம் மனதை குவிக்கிறோமோ, அதாவது கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அந்த விஷயத்தையே நன்கு புரிந்து கொள்கிறோம். அவ்வாறு புரிந்துகொண்ட விஷயத்தை நாம் ஒருபோதும் மறக்கமாட்டோம். இவ்வாறு மாணவர்கள், மேதைகள் பல்வேறு பலன்களைப் பெற முடிகிறது; பல பெரிய வெற்றிகளை அடைகிறார்கள்; மிகச் சிறந்த செயல்களை செய்து சாதிக்கிறார்கள்.

அதேபோல், மனதை ஒரு விஷயத்தின் மீது ஒருமுகமாகக் குவிப்பதன் மூலம், எந்த தொழிலில் இருப்பவராக இருந்தாலும், அந்தத் தொழிலில் சிறந்த திறமையை வெளிப்படுத்த முடியும். ஒரு மருத்துவராக இருந்தாலும், ஒரு கலைஞராக இருந்தாலும், ஒரு போராளியாக இருந்தாலும், ஒரு மெக்கானிக்காக இருந்தாலும், ஒரு டிரைவராக இருந்தாலும், யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் செய்யும் பணியில் சிறப்பான திறமையை காட்டி பலன்களைப் பெறுவார்கள். அனைவரின் பாராட்டையும் பெறுவார்கள்.

சிலர் வெளியிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்தவுடன் கார் சாவி, பைக் சாவி போன்றவற்றை எங்கோ வைத்துவிடுகிறார்கள். வைக்கும் போது அதன்மீது கவனம் செலுத்துவதில்லை. பின்னர் 'எங்கே வைத்தோம்?' என்று தேடிக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனால் கவனத்துடன் வைத்தால், தேட வேண்டிய அவசியமே இருக்காது. அதேபோல காகிதங்கள், பொருட்கள் போன்றவற்றையும் கவனம் இல்லாமல் வைத்தால், பின்னர் அவற்றுக்காக அவதிப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சையில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக குடும்ப விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தினால், அறுவை சிகிச்சை தோல்வியடையும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். ஓட்டுநர்கள் வாகனம் ஓட்டுவதற்குப் பதிலாக சாலையில் உள்ள விளம்பர பலகைகளில் கவனம் செலுத்தும்போது விபத்துகள் ஏற்படும். அதேபோல், மாணவர்கள் தங்கள் படிப்பைத் தவிர வேறு விஷயங்களில் தங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தினால், அவர்களால் படிப்பில் சிறந்து விளங்கவும், நல்ல பலன்களைப் பெறவும் முடியாது. இதற்கு காரணம் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாததுதான்.

மேலும், சிந்தனையற்ற நிலையை அடைவது, அதாவது மனம் அசையாமல் இருக்கும்போது, உடலை பலப்படுத்துகிறது. குறிப்பாக மூளையில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் மகத்தான உயிர் சக்தியைப் பெறுகிறது. அந்த உயிர் சக்தி உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் சக்தி வாய்ந்ததாகிறது, இதன் மூலம் அனைவரின் நினைவாற்றல் குறிப்பிடத்தக்கவாறு வளர்கிறது.

மேலும், இவ்வாறு கிடைக்கும் உயிர்சக்தியின் காரணமாக உடலில் சரியாக செயல்படாமல் இருந்த பல செயல்முறைகள், அதாவது சுவாச செயல்முறை, ஜீரணம், கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றும் செயல்முறை, இரத்தச் சுழற்சி போன்றவை மீண்டும் சீராக இயங்கத் தொடங்குகின்றன. அதனுடன், தைராய்டு, பாங்கிரியாஸ், கல்லீரல் போன்ற பல சுரப்பிகள் மற்றும் உடலின் பல பகுதிகள் மீண்டும் முறையாக

செயல்படுவதால், பல்வேறு வகையான நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும். காரணம், மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பல நோய்கள் இந்த செயல்கள் மற்றும் சுரப்பிகள் சரியாக இயங்காததால்தான் உருவாகின்றன. மேலும், உடலில் சக்தி அதிகரிப்பதால் முன்பைவிட அதிக உற்சாகத்துடன் பணிகளைச் செய்ய முடியும். எத்தனை வேலைகளைச் செய்தாலும் சோர்வு ஏற்படாது.

மேலும், இந்த உயிர்சக்தியின் காரணமாக உடலிலுள்ள நரம்பு மண்டலம் சுத்தமடைந்து, அதனை ஒட்டி சேர்ந்து இருந்த சில பாவ கர்மங்கள் நீங்குவதால், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சில நோய்கள், துன்பங்கள், பிரச்சினைகளிலிருந்து கூட விடுபடும் வாய்ப்பு உள்ளது. இவை அனைத்தும் மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்வதனால் கிடைக்கும் பலன்களாகும்.

இவ்வாறு தியானம் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கும், புலன்களுக்கும், மனதுக்கும் முழுமையான ஓய்வு கிடைக்கிறது. இடை இடையே புலன்களுக்கு ஓய்வு அளிப்பதால், அவை வாழ்நாள் முழுவதும் முழு சக்தியுடன் செயல்பட முடிகிறது. அதனால் தியானம் செய்பவர்களுக்கு முதுமை வந்தாலும், முதுமையின் அறிகுறிகள் தெளிவாகப் தெரியாது. அவர்கள் வாழும் வரையிலும் தங்களுடைய பணிகளைத் தாங்களே செய்து கொள்ள முடியும். யார்மீதும் சார்ந்து இருக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. அதாவது, தியானம் செய்பவர்கள் முதுமை தொடர்பான பிரச்சினைகளை எளிதாக கடந்து செல்ல முடியும்.

மேலும், மனம் எப்போது நிசப்தமாக (நிலையாக) ஆகிறதோ, அதாவது கடந்த காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும் இல்லாமல் போகிறதோ, அத்தகையவர்களுக்கு நிகழ்காலத்தில் வாழும் சக்தி கிடைக்கிறது. அதாவது, அவர்கள் முழுமையாக நிகழ்காலத்தில் வாழ முடிகிறது.

அவ்வாறு நிகழ்காலத்தில் வாழ முடிந்தவர்களுக்கு இன்னும் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. உண்மையில் நிகழ்காலமே மனிதனுக்குக் கிடைத்த ஒரு அரிய வரமாகும். ஏனெனில் மனிதர்கள் பெரும்பாலான நேரத்தை கடந்த காலத்தைப் பற்றியும், எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் சிந்தித்துக்கொண்டே வீணாக்கி வருகின்றனர்.

பலருக்கு வாழ்க்கையில் வரும் கஷ்டங்கள் உண்மையில் குறைவாகவே இருந்தாலும், அதையே நினைத்துக்கொண்டு வருந்தி, "எங்கள் வாழ்க்கை இப்படியாகிவிட்டதே?" என்று எண்ணி, தினமும் அதைப் பற்றியே சிந்தித்து, அந்த ஒரு கஷ்டத்தையே வாழ்க்கை முழுவதும் நீட்டித்துக் கொள்கிறார்கள். மேலும் சிலர் ஏற்பட்ட கஷ்டத்தை மீண்டும் மீண்டும்

நினைத்துக்கொண்டு, “எங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் கஷ்டங்களே” என்று எண்ணிக்கொண்டே வாழ்கிறார்கள்.

ஆனால் நிகழ்காலத்தில் வாழ முடிகிறவர்களுக்கு, அதாவது கடந்த ஒரு நிமிடத்தில் நடந்ததை கூட மறக்க முடிகிறவர்களுக்கு, எவ்வளவு பெரிய கஷ்டம் வந்தாலும் அது கஷ்டமாகவே தோன்றாது. அவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடியும்.

அதேபோல குடும்ப வாழ்க்கையில் அடிக்கடி சண்டைகள் நடைபெறும். அடிப்பதற்கும், திட்டிவதற்கும், ஒருவரை ஒருவர் அவமதிப்பதற்கும் இடமுண்டு. அது கணவன்-மனைவி இடையிலாக இருக்கலாம், தந்தை-மகன் இடையிலாக இருக்கலாம், மாமியார்-மருமகள் இடையிலாக இருக்கலாம், அல்லது சகோதரர்களுக்கிடையிலாக இருக்கலாம். யாராக இருந்தாலும் நடந்ததை மறந்து நிகழ்காலத்தில் வாழ முடிந்தால், மீண்டும் ஒன்றிணைந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும். இல்லையெனில் எவ்வளவு நெருக்கமானவர்களாக இருந்தாலும் ஒருவருக்கொருவர் சேரமுடியாது; எதிரிகள்போல் நடந்துகொள்வார்கள். ஆனால் நிகழ்காலத்தில் வாழக் கூடியவர்களுக்கு இத்தகைய நிலை ஏற்படவே ஏற்படாது.

இந்த நன்மைகள் அனைத்தையும் தியானத்தின் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்தியவர்களால் அடைய முடியும்.

அமைதியான மனம் தூய்மையடைகிறது

தியானத்தின் மூலம் முதலில் மனம் நிச்சலமடைகிறது. அதாவது, எந்த அசைவும் இல்லாமல் அமைதியாக நிலைத்திருக்கும். அவ்வாறு அந்த நிச்சலமான நிலையில் மனதை மணிக்கணக்கில் பல நாட்கள் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கச் செய்தால், அதாவது தீவிரமான தியான சாதனையில் ஈடுபட்டால் மெதுவாக மனம் நிர்மலமாகிறது. அதாவது நல்ல மனமாக மாறுகிறது, சுத்தமடைகிறது, புனிதமடைகிறது. அத்தகையவர்களுக்கு புனிதமான வாழ்க்கை கிடைக்கிறது. அவர்கள் வாழ்க்கையையே புனிதமாக வாழ்கிறார்கள்.

இதன் பொருள் தியானத்தின் மூலம் தங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தியவர்கள் ‘அமைதியாக வாழ்கிறார்கள்’ என்பதாகும். அதேபோல், தியானத்தின் மூலம் மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டவர்கள், ‘புனித வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்’. மகான்களைப் போலவும், சிறந்த மனிதர்களைப் போலவும் வாழ்கிறார்கள்.

ஆகையால், நிச்சலமான மனம் எவ்வாறு நிர்மலமாகிறது என்பதை இந்தச் சிறிய உதாரணத்தின் மூலம் பார்க்கலாம். ஒரு கண்ணாடி குவளையில் அசுத்தமான நீர், அதாவது மண் கலந்த நீரை எடுத்துக் கொள்வோம். அந்தக் கிளாஸிலுள்ள நீரை நாம்

கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் வரை, அந்த நீர் மாசடைந்த நிலையிலேயே இருக்கும். இப்போது அந்த நீரை கலக்குவதை நிறுத்துவோம். சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு, அந்த நீர் அசைவற்ற நிச்சல நிலையை அடையும். அவ்வாறு நிச்சலமாக உள்ள நீரை அசைக்காமல் சில மணி நேரங்கள் அப்படியே வைத்தால், அந்த நீரில் உள்ள மாசுகள் மெதுவாக, மெதுவாக குவளையின் அடிப்பகுதிக்கு சென்று சேரும். இப்படியே வைத்துக் கொண்டே இருந்தால், அந்த நீர் முழுமையாக நிர்மலமாகி, சுத்தமாகிவிடும். அதிலுள்ள அனைத்து மாசுகளும் அடியில் தங்கி விடும். இறுதியில் தூய்மையான குடிநீர் மட்டுமே கிடைக்கும்.

அதேபோல், தியானத்தில் மனதை நிச்சலமாக மணிகணக்கில், நாட்கள் தொடர்ந்து வைத்தால், அதாவது தீவிரமான தியான சாதனை செய்தால் மெல்ல மெல்ல மனம் சுத்தமாக மாறத் தொடங்கும். இறுதியாக, அது முற்றிலும் தூய்மையாகிறது, நிர்மலமாக ஆகிறது. இதன் பொருள் மனதின் தூய்மையற்ற குணங்கள் அகற்றப்படுகின்றன. பின்னர் அந்த நபரின் மோசமான நடத்தை மாறி, அவர் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்கிறார்.

அசுத்தமான நீர் குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். ஆனால் சுத்தமான, நல்ல நீர் குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கும் பாதுகாப்பானது. அதேபோல், அசுத்தமான மனம் என்றால் தீய நடத்தை. அது வாழ்க்கைக்கு இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது, மனிதனை பல துன்பங்களில் ஆழ்த்துகிறது. ஆனால் சுத்தமான மனம் வாழ்க்கைக்கு நன்மை அளிக்கிறது. மனிதனுக்கு சுகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வழங்குகிறது.

அந்த கண்ணாடி குவளையில் உள்ள நீரை கவனித்தால், முதலில் கனமான துகள்கள் கீழே அமர்கின்றன. மேலும் அசைக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்தால், அதைவிட இலகுவான துகள்கள் கீழே இறங்கும். இப்படி வைத்துக் கொண்டே இருந்தால், இன்னும் இலகுவானவை, அவற்றைவிட மேலும் இலகுவானவை எல்லாம் கீழே இறங்கி, இறுதியில் அந்த நீரில் எந்த மாசும் இல்லாமல் போய்விடும். கடைசியில் அந்த நீர் மினரல் வாட்டரைப் போல சுத்தமாக மாறிவிடும். அது மாணசரோவரின் நீரைப் போல தூய்மையடையும். அத்தகைய நீரில், அடிப்பகுதியில் இருப்பவை கூட கண்ணாடியில் இருப்பதுபோல் தெளிவாகக் காண முடியும்.

அதேபோல், ஒருவர் தொடர்ந்து தியானம் செய்யும் பொது, மனம் மேலும் மேலும் சுத்தமடையும் பொது அதாவது மனதில் உள்ள தீமைகள் நீங்கும் பொது முதலில் பெரிய பெரிய பாவங்களையும் தவறுகளையும் செய்வதை நிறுத்துவார்கள். மெல்ல மெல்ல, சுத்தத்தின் அளவுக்கேற்ப சிறிய சிறிய பாவங்களையும் விட்டுவிடுவார்கள். அதன்பின் மனம் இன்னும்

இன்னும் சுத்தமடைந்து, மிகச் சிறிய பாவங்களையும் கூட செய்வதை விட்டுவிடுவார்கள். முழுமையாக மனம் சுத்தமானபோது, அவர்கள் எந்தத் தவறும் செய்யமாட்டார்கள், பாவமும் செய்யமாட்டார்கள். அத்தகையவர்களை அனைவரும் மதிப்பார்கள், பாராட்டுவார்கள்.

நீர் தூய்மையாக ஆக வேண்டுமென்றால், முதலில் அது நிச்சலமாக, அசையாமல் இருக்க வேண்டும். அதேபோல், மனம் தூய்மையாக ஆக வேண்டுமென்றால் அதாவது மனதில் உள்ள மாசுகள் நீங்க வேண்டுமென்றால், முதலில் மனம் நிச்சலமாக ஆக வேண்டும். அதாவது, எந்த எண்ணங்களும் இல்லாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

அத்தகைய எண்ணங்கள் இல்லாத நிலையில் ஒருவர் அதிக நேரம்... நாட்கணக்கில் மாதக்கணக்கில் தொடர்ந்து அமர்ந்து தியானம் செய்யக்கூடியவராக இருந்தால், அப்போது மனம் சுத்தமாகிறது. அது பரிசுத்தமாகிறது. இன்னும் தொடர்ந்து அமர்ந்தால் அது மிக மிகப் பரிசுத்தமாக மாறுகிறது. எவ்வளவு பரிசுத்தமாக மாறுகிறது என்றால், எப்படிக்கும் (கிரிஸ்டல்) போன்ற தூய்மையான நிலையை மனம் அடைகிறது. மனம் சுத்தமானால் கிடைக்கும் பலன்களையும் இப்போது அறிந்துகொள்வோம்.

“மனம் நிர்மலமாகும்போது கிடைக்கும் பயன்கள்”

மனிதனின் நடத்தைக்கு காரணம் மனமே. மனதின் குணம் எப்படி இருக்கிறதோ, மனிதனின் நடத்தையும் அப்படியே இருக்கும். அதனால் கெட்ட மனம் உள்ளவன் கெட்ட நடத்தையுடன் இருப்பான்; அதாவது கெட்ட செயல்களைச் செய்வான். நல்ல மனம் உள்ளவன் நல்ல நடத்தையுடன் இருப்பான். அதாவது நல்ல செயல்களைச் செய்வான். கெட்டதைக் அழுக்கு என்றும், நல்லதைக் சுத்தம் என்று கூறுகிறோம்.

மனிதனின் மனதில் எவ்வளவு அழுக்கு, அதாவது தீமை இருக்கிறதோ, அவனின் செயல்களும் அவ்வளவு அருவருப்பாக இருக்கும். அவை சமூகத்திற்குத் தொந்தரவு தருபவையாக, ராட்சசப் பண்புடன் இருக்கும். அத்தகையவர்களால் உலகிற்கு நன்மை எதுவும் இல்லை. தீமையே அதிகம். கெட்ட மனம் கொண்டவர்களின் பழக்கங்களும் அப்படியே இருக்கும். மதுபானம், தூதாட்டம், விபச்சாரம், லாட்டரி, சிகரெட் பழக்கம், மாமிச உணவு போன்றவை. இத்தகைய பழக்கங்கள் அவர்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல், அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கின்றன. அத்தகையவர்கள் பொருளாதார ரீதியாக மட்டுமல்ல, உடல் ஆரோக்கியத்திலும் பெரும் இழப்பைச் சந்தித்து, பல துன்பங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அத்தகையவர்கள் யார் எதைச் சொன்னாலும், எத்தனை பேர் அறிவுரை கூறினாலும் கேட்க மாட்டார்கள். தங்களின் பழக்கங்களை விட்டுவிட

மாட்டார்கள். நடத்தையையும் மாற்றிக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஒருவேளை முயற்சி செய்தாலும், அது அவர்களால் சாத்தியமாகாது. இதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்களின் தூய்மையற்ற மனம்.

இன்றைய சமூகம் இவ்வாறு இருப்பதற்கும், மிகுந்த சுயநலத்துடன் நடப்பதற்கும், இத்தனை வன்முறைகள், சண்டைகள், பாலியல் வன்முறைகள், பலவீனர்களையும் பெண்களையும் அவமதித்து துன்புறுத்துதல், பேச முடியாத உயிர்களை கொல்லுதல், மாமிச உணவு, மதுபானம், குற்றங்கள், கொலைகள் போன்றவை நடைபெறுவதற்கும், உலகம் இவ்வளவு அமைதியில்லாமல் இருப்பதற்கும் முக்கிய காரணம் மனிதர்களுக்கு தூய்மையான, நல்ல மனம் இல்லாததுதான். ஆகையால், உலகம் இந்த நிலையிலிருந்து வெளியே வர வேண்டுமென்றால், ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு மன ஆரோக்கியம் பெற வேண்டும்.

பலர் தங்களுடைய நடத்தை மற்றும் பயனற்ற பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் 40 நாட்கள் விரதம் (தீட்சை) மேற்கொள்கிறார்கள். கவனித்துப் பார்த்தால், அந்த 40 நாட்கள் முழுவதும் தீட்சை விதிகள் என்ற பெயரில் தங்கள் உடலை பல விதமாக சிரமப்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் மனதைச் சிறிதளவும் கவனிப்பதில்லை. அதனால் 40 நாட்கள் தீட்சை முடிந்த பிறகும் அவர்களின் நடத்தையில் எந்த மாற்றமும் காணப்படுவதில்லை. இப்படியே எத்தனை ஆண்டுகள் தீட்சைகள் எடுத்தாலும், அவர்கள் அதே நிலையிலேயே இருப்பார்கள்.

ஏனெனில் உடல் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், மனம் நல்ல நிலையில் இல்லையென்றால் மனிதனின் நடத்தையில் மாற்றம் தெரியாது. அதனால்தான் சுவாமி விவேகானந்தர் "A Sound Mind in a Sound Body" என்று கூறினார். அதன் பொருள்: "ஆரோக்கியமான உடலில், ஆரோக்கியமான மனம் இருக்க வேண்டும்." மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் உடலும், இந்திரியங்களும் நல்ல செயல்களைச் செய்யும். ஏனெனில், செயல்களைச் செய்வது உடலே ஆனாலும், அவற்றைச் செய்யத் தூண்டுவது மனம்தான். மனதைப் பொறுத்தே உடலும், இந்திரியங்களும் செயல்படுகின்றன.

அப்படியானால் மனம் சுத்தமாக வேண்டும் என்றாலும், மனம் மாற்றம் பெற வேண்டும் என்றாலும், சாத்விகமான சைவ உணவு எடுத்துக் கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் மெதுவாக அவர்களின் மனம் சுத்தமாகிறது. அவர்களுக்குள் உள்ள தீய குணங்கள் மெதுவாக மறைந்து விடுகின்றன. தீய பழக்கங்கள் நீங்குகின்றன. யாரும்

சொல்லாமலேயே அவர்களின் செயல்கள் மாறி, நல்லவையாகவும், தூய்மையானவையாகவும் மாறுகின்றன. அவர்களுக்குள் உள்ள சுயநலம், வெறுப்பு, பொறாமை, கடுமை, விரோதம், பகை, பழிவாங்கும் மனம், ஆசை, பேராசை, அகம்பாவம் போன்ற எல்லா குணங்களும் ஒழிகின்றன. இதன் மூலம் அவர்கள் வாழ்க்கையில் பல நன்மைகளையும் லாபங்களையும் பெறுகின்றனர்.

ஆனால் மனம் மாறாமல், மாசடைந்து சுயநலத்துடன் இருந்தால் அதாவது "நான், என் குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும்" என்ற எண்ணத்தால் செய்யக்கூடாத பல செயல்களை மனிதர்கள் செய்கிறார்கள். மற்றவர்களை வெறுக்கிறார்கள். அவர்களிடம் ஒழுங்கற்ற முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள். மற்றவர்கள் நன்றாக இருந்தால் பொறாமைப்படுகிறார்கள். எல்லாம் வேறுபட்டவை என்ற எண்ணத்துடன் கடுமையாக நடந்து கொள்கிறார்கள். மற்றவர்களின் தவறுகளை மன்னிக்க முடியாமல், பகை வளர்த்துக் கொண்டு, பழிவாங்க முயற்சி செய்கிறார்கள். இதன் மூலம் பகைவர்களை அதிகரித்துக் கொள்கிறார்கள். பாவங்களையும் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆசையுடன் சம்பாதித்த அனைத்தும் போய்விடுமோ என்ற பயத்தில் எப்போதும் அச்சத்தில் வாழுகிறார்கள். ஆசைகளை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவறுகள், பாவங்கள் செய்கிறார்கள். இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்ற ஆசையால் எவ்வளவு இருந்தாலும் திருப்தியில்லாமல், யாருக்கும் கொடுக்க முடியாமல், தானம் செய்ய முடியாமல், பேராசையுடன் நடந்து கொள்கிறார்கள். தாம் நினைத்தது நிறைவேறாதபோது, மறுத்தவர்களிடம் கோபம் காட்டுகிறார்கள். தன்னிடம் நிறைய இருக்கிறது என்ற அகந்தையுடன், அதெல்லாம் நிரந்தரம் என்று எண்ணி, இறுதியில் தன் வாழ்க்கையையே அழித்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களையே முழுமையாக நாசமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் பயனற்ற, மாசடைந்த குணங்களே. மனதில் இருக்கும் மாசே இதற்குக் காரணம். ஆனால் எப்போது ஒருவர் தியானம் செய்கிறாரோ, அப்போது மனம் சுத்தமடைகிறது, தூய்மையடைகிறது; அனைத்து தீய குணங்களும் நீங்குகின்றன. வாழ்க்கையே முற்றிலும் மாற்றமடைகிறது.

அப்போது சுயநலம் நீங்கி, தன்னலமற்று வாழுகிறார்கள். வெறுப்பு, பொறாமை நீங்கி, அனைவரையும் நேசிக்கிறார்கள். கடுமை நீங்கி, கருணை காட்டுகிறார்கள். பகை நீங்கி, மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆசை, விரூப்பங்கள் நீங்கி, திருப்தியாக வாழுகிறார்கள். கோபம் நீங்கி, அமைதியாக இருக்கிறார்கள். பேராசை நீங்கி, தானம் செய்கிறார்கள்.

மனிதனின் உணர்வுகள் என்றால் அவை எண்ணங்களே. அந்த எண்ணங்கள் மனத்திலிருந்தே உருவாகின்றன. சுத்தமான மனம் கொண்டவர்களின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் அனைத்தும் தூய்மையானவையாக இருக்கும். அப்போது அவர்களின் செயல்களும் புனிதமானவையாக இருக்கும்.

பெரியவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்றால் எங்கே தூய்மை இருக்கிறதோ, அங்கே இறைவன் இருக்கிறார். அதனால்தான் “புனிதமான இதயமே இறைவனின் ஆலயம்” என்று சொல்கிறார்கள். அத்தகையவர்களின் செயல்கள், இறைவனின் செயல்களைப் போல இருக்கும் என்பதே அதன் பொருள்.

எப்போது மனதில் உள்ள மாசு நீங்குகிறதோ, அப்போது மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்கள் நீங்கி, நேர்மறை எண்ணங்கள் உருவாகின்றன. அவர்களின் செயல்களும், அதனால் கிடைக்கும் பலன்களும் அதற்கேற்பவே இருக்கும். அதனால்தான் “நேர்மறை எண்ணங்களுக்கு நேர்மறை பலன்கள்” என்று கூறுகிறார்கள்.

சுத்தமான மனதுடன் உலகிற்கு நன்மை செய்பவர்கள், நல்ல செயல்கள் செய்பவர்கள் உலகில் அனைவருக்கும் பிரியமானவர்களாக இருப்பார்கள்; அனைவரின் பாராட்டையும் பெறுவார்கள். அவர்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்கள். அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை அளிப்பார்கள். இவை அனைத்தும் மனச்சுத்தியினால் ஏற்படுவதே. அதேபோல், மனச்சுத்தியினால் கிடைக்கும் இன்னும் சில நன்மைகளை இப்போது அறிந்துகொள்வோம். தூய மனம் கொண்டவன் நன்மை செய்கிறான். வாழ்க்கையில் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறான்.

1. தூய மனம் கொண்டவன் தவறுகள் செய்யமாட்டான். துன்பங்கள் வராது.
2. தூய மனம் கொண்டவன் வன்முறை செய்யமாட்டான். நோய்களுக்கு ஆளாகமாட்டான்.
3. தூய மனம் கொண்டவன் நன்மை செய்கிறான். வாழ்க்கையில் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறான்.
4. தூய மனம் கொண்டவன் நேசிக்கிறான், கொடுக்கிறான். அதற்கான பலன்களைப் பெறுகிறான்.
5. தூய மனம் கொண்டவன் நல்லதை நினைக்கிறான், நல்லபடியாக வாழ்கிறான்.
6. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு திரிகரண சுத்தி (மனம்-வாக்கு-செயல் ஒற்றுமை) இருக்கும். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுகிறான்.
7. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு உணவின் மீது அதிக ஆசை இருக்காது. தீங்கு விளைவிக்கும் மாமிச உணவை

எடுத்துக்கொள்ளமாட்டான். சுவைக்கு முக்கியத்துவம் தரமாட்டான்.

8. தூய மனம் கொண்டவன் விண் பேச்சு பேசமாட்டான். அவனிடம் செயல்பாடு இருக்கும்.
9. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு ஆசைகள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். பேராசை, பொறாமை இருக்காது.
10. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு நீதி, தர்மம் தெரியும். அவற்றை நடைமுறையில் கடைப்பிடிப்பான்.
11. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு சங்கல்ப சக்தி இருக்கும்.
12. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு அழிவை உண்டாக்கும், எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருக்காது. நேர்மறை எண்ணங்களே இருக்கும். அதற்கேற்ப நடந்து, நல்ல பலன்களைப் பெறுவான்.
13. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு விவேகம் இருக்கும். சிந்தித்து செயல்படுவான். எல்லோரையும் கண்முடித்தனமாக பின்பற்றமாட்டான்.
14. தூய மனம் கொண்டவன் ஏமாற்றமாட்டான். ஏமாறமாட்டான். தீங்கு செய்யமாட்டான். வெறுக்கமாட்டான். வெறுக்கப்படவும் மாட்டான்.
15. தூய மனம் கொண்டவன் தேவையற்ற விஷயங்களில் தலையிடமாட்டான். தேவையற்ற எண்ணங்களை வளர்க்கமாட்டான். சிக்கல்களில் சிக்கிக்கொள்ளமாட்டான்.
16. தூய மனம் கொண்டவன் தன்னைப் பற்றியே சிந்திப்பான். பிறரைப் பற்றி தேவையற்ற சிந்தனை செய்யமாட்டான். தன் தவறுகளை உணர்ந்து கொள்கிறான். பிறரின் தவறுகளை சுட்டிக் காட்டமாட்டான்.
17. தூய மனம் கொண்டவன் கேட்கமாட்டான். கொடுப்பான்.
18. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு நல்ல எண்ணங்களே இருக்கும். அவனுடைய செயல்கள் தியாகமானவையாகவும், தன்னலமற்றவையாகவும் இருக்கும்.
19. தூய மனம் கொண்டவனுக்கு பிறரிடத்தில் குறைகள் தெரியாது; அவர்களிலுள்ள சிறப்புகளே, நல்ல குணங்களே, மேன்மைகளே தெரியும்.
20. தூய மனம் கொண்டவன் அறியாமையை நீக்கிக் கொண்டு ஞானவானாக ஆக முடியும்.

இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே சென்றால் இன்னும் பல உண்டு. ஒரு வகையில், மனம் சுத்தமாக இருந்தால் அனைத்தும் லாபமே; எல்லாமே நன்மைகள்தான்.

மனச்சுத்தியால் கிடைக்கும் இன்னும் சில நன்மைகளை இப்போது அறிந்துகொள்வோம். அனைத்தையும் உணர்வது

மனமே. கண்கள் பார்த்தாலும், காதுகள் கேட்டாலும், மூக்கு மணம் உணர்ந்தாலும், தோல் தொடுதலை உணர்ந்தாலும், நாக்கு சுவையை உணர்ந்தாலும், எதையும் உணர்ந்து கொள்ளுவது மனமே.

மனம் மாசடைந்தவர்களால் இவற்றை சரியாகச் செய்யவும், உணரவும் முடியாது. மனம் சுத்தமாகும் பொது அனைத்தையும் தெளிவாக உணர முடியும். பாருங்கள் தூய்மையான ஸ்படிகம் (கிரிஸ்டல்) வழியாக அனைத்தையும் பார்க்க முடியும். ஆனால் கல்லின் வழியாக அப்படிப் பார்க்க முடியாது.

அதேபோல், மனம் ஸ்படிகம் போல சுத்தமாக மாறினால், ஞானேந்திரியங்கள் அனைத்தும் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவையாகவும், திறமையாகவும் செயல்படும். அத்தகையவர்கள் மணத்தை வைத்து அது என்ன என்பதை உடனே சரியாகச் சொல்லிவிடுவார்கள். கேட்டதை உடனே புரிந்து கொள்வார்கள். காதால் கேட்ட வார்த்தையையோ, ஒலியையோ வைத்து அது யார் என்று எளிதாகக் கூற முடியும். கண்களால் எதையும் தெளிவாகப் பார்த்து அடையாளம் காண முடியும். தொடு உணர்வின் மூலம் அது என்ன என்பதையும் சொல்ல முடியும். நாக்கால் சுவைத்தவுடன் அந்தப் பொருளை உடனே அறிந்து கூற முடியும். அதுமட்டுமல்ல, மனம் சுத்தமானவர்களுக்கு எல்லா வகையான திறமைகளும் இருக்கும்.

பாருங்கள் நாய்கள் மணத்தை மிகச் சிறப்பாக உணரக்கூடியவை. யாராவது தொட்ட பொருளை நாய்கள் மோப்பம் பிடித்து, அந்த நபர் எவ்வாறு சென்றார், எந்த வழியில் சென்றார் என்பதை கண்டறிய முடியும். இறுதியில் அந்த நபரையே பிடித்துக் கொள்ளவும் முடியும். அதேபோல், விலங்குகள் மணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல தகவல்களை அறிந்து கொள்கின்றன. பெண் விலங்கு இனப்பெருக்கத்திற்குத் தயாராக உள்ளதா என்பதையும் மணத்தின் மூலம் உணர்ந்து, அதற்கேற்ற நேரத்தில் இணைவு நடைபெறுகிறது. மேலும் எந்த விலங்காக இருந்தாலும், மணத்தின் உதவியால் தங்களுடைய குட்டிகளை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்றன. குட்டிகளும் மணத்தின் மூலம் தங்கள் தாயை அடையாளம் கண்டு நெருங்குகின்றன.

அதேபோல், படைப்பில் உள்ள இயற்கைச் சைகைகளை விலங்குகள் உணரக் கூடியவையாக உள்ளன. சுனாமி, நிலநடுக்கம் போன்ற பேரழிவுகள் ஏற்படுவதற்கு முன்பே அவற்றை விலங்குகள் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். மேலும், விலங்குகள் எதிரில் உள்ளவர்களின் கண்களைப் பார்த்து,

அவர்களின் உணர்ச்சிகளையும் மனநிலையையும் புரிந்து கொள்ளும் திறனும் பெற்றுள்ளன.

எழும்புகள் தரையில் இருந்தபடியே, இரண்டு மாடிகள் உயரத்தில் உள்ள உணவையும் மணம் பிடித்து அறிந்து கொள்ளும் திறன் கொண்டவை. அதேபோல், விலங்குகள் சிறிய அசைவுகளையும் உணரக்கூடியவை. அசைவுச் சத்தங்களை மிகத் தெளிவாகக் கேட்பதோடு மட்டுமல்லாமல், எதிரி வருவதை முன்கூட்டியே உணர்ந்து எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும் முடியும்.

இவை அனைத்திற்கும் காரணம், அவற்றிற்கு மனிதர்களைப் போல மனம் இல்லை என்பதுதான். அவை இயற்கைக்கு இயல்பான முறையில் வாழ்கின்றன. இயற்கை விதிகளின்படி, இயற்கை நிர்ணயித்தபடி வாழ்கின்றன. இயற்கை நிர்ணயித்த உணவையே எடுத்துக் கொள்கின்றன. அதனால் தான் அவற்றிற்கு அந்த சக்திகள் உள்ளன.

ஆனால் மனம் கொண்ட மனிதன், இயற்கை அவனுக்கு நிர்ணயித்ததற்கு மாறான உணவை அதாவது மாமிச உணவு, இறந்த உணவை உண்டு தனது மனத்தை மாசுபடுத்திக் கொள்கிறான். அதன் விளைவாக, இயற்கை அவனுக்கு இயல்பாக அளித்த சக்திகளை இழப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், எதையும் அறியாதவன் போலவும், எதையும் செய்ய இயலாதவன் போலவும் வாழ்கிறான். அவனுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட புலன்களை முழுமையாகவும், முழுத் திறமையுடனும் பயன்படுத்த முடியாமல் போகிறான்.

ஆகையால் மனிதர்கள், இயற்கை அவர்களுக்கு வழங்கிய இயல்பான சக்திகளை வெளிப்படுத்த விரும்பினால், இயற்கைசார்ந்த சைவ உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் இயல்பான சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தி தியானம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் மனம் சுத்தமடைந்து, புனிதமடைந்து, சக்திவாய்ந்ததாக மாறி, தன்னிடம் உள்ள அனைத்து சக்திகளையும் பயன்படுத்தக் கூடியவர்களாக ஆவார்கள். மனதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும். வாழ்க்கையில் பல நன்மைகளை அடைவார்கள்.

மனம் தூய்மையாகும்போது, மனிதன் தனது உள்ளார்ந்த ஆன்மாவுக்கு அதாவது ஐறைவனுக்கும் அருகில் செல்கிறான். அப்போது அவன் உள்ளிருந்து வரும் குரலை, வழிகாட்டுதலை கேட்க முடியும். அதனால் தர்மத்தை பின்பற்ற முடிகிறது. மெதுவாக உண்மை என்னவென்று புரியவரும். அவனுடைய உள்ளார்ந்த சக்தி அதிகரிக்கும். அறிவும் தெளிவும் வளர்ந்து வாழ்க்கை நல்ல முறையில் மாறும். எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்கள். வாக்கு, சிந்தனை, செயல் ஆகிய அனைத்திலும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். ஆசைகள் ஒழிந்து.

நிறைவு நிலை உருவாகிறது. அகந்தை நீங்கும். அன்பு, தயை, கருணை ஆகியவை இயல்பான குணங்களாக மாறும். மெதுவாக ஆன்ம சாக்ஷாத்காரம் ஏற்படும். பகவத் நிலையை அடைவார்கள். இறுதியாக மோக்ஷத்தைப் பெறுவார்கள்.

தியானத்தின் மூலம் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த நன்மைகள் அனைத்தையும் பெற முடியும். கூடுதலாக இன்னும் பல பலன்களை அடையலாம். தியானம் செய்பவர் கண்களை மூடிக்கொண்டு அமர்ந்திருப்பது போல் தோன்றும். ஆனால் வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத மாற்றங்களையும் எதிர்பாராத நன்மைகளையும் நிச்சயமாகப் பெறலாம். காரணம், தியானம் மனதோடு தொடர்புடையது. அதேபோல், வாழ்க்கையும் மனதோடு தொடர்புடையது. அத்தகைய மனதை தியானம்தான் அமைதிப்படுத்தி தூய்மைப்படுத்துகிறது. எனவே, 'தியானத்தின்' மதிப்பை ஒருவர் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். 'தியானம்' நன்றாகச் செய்ய வேண்டும். வாழ்க்கையில் நன்மைகள் பெற வேண்டும்.

நிர்மலமான மனம் வெறுமையாகிறது

இவ்வாறு மனதை நிர்மலமாக்கிக் கொண்டவர்கள், தியான சாதனையை மேலும் தீவிரப்படுத்தி பல மாதங்களாக, பல ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், மெதுவாக அவர்களின் மனம் சுன்ய நிலையை அடையத் தொடங்குகிறது. இறுதியில் அது முழுமையாக வெறுமையாகிறது. எப்போது மனம் வெறுமையாகிறதோ, அப்போது அவர்களுக்குள் உள்ள ஆன்மா முழுமையாகச் சைதன்யமடைகிறது. அவர்களுக்குள் உள்ள ஆன்ம சக்தி பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

அத்தகையவர்களுக்கு 'திவ்ய வாழ்க்கை' கிடைக்கிறது. அதாவது அவர்களுக்கு தெய்வீக தன்மை கிடைக்கிறது. அவர்களுக்கு திவ்ய ஞானத்துடன் சேர்ந்து திவ்ய சக்திகளும் கிடைக்கப்பெறுகின்றனர்

பல மாதங்கள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் தீவிர தியான சாதனையால் மனம் மெல்ல மெல்ல துன்யநிலையை அடைகிறது. அந்த நிலையில் மனிதன் வெளிப்புற இந்திரியங்களின் ஆதிக்கத்தையும், உள் இந்திரியமான மனதின் செயல்பாடுகளையும் தாண்டிய உயர்ந்த நிலையில் நிலைபெறுகிறான். இந்த நிலையையே 'அதீந்திரிய நிலை' என்றும், 'இந்திரியாதீத நிலை' என்றும் அழைக்கின்றனர்.

இந்த 'அதீந்திரிய நிலையில்' மனிதர்கள், சாதாரண இந்திரியங்களால் அறிய முடியாத விஷயங்களை அறிந்து கொள்கிறார்கள். இதையே 'அதீந்திரிய ஞானம்' என்றும், 'திவ்ய ஞானம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அத்தகையவர்கள், இந்திரியங்களால் செய்ய முடியாத செயல்களைச் செய்கிறார்கள்; அதாவது அசாதாரண சக்திகளை வெளிப்படுத்த முடிகிறது. அந்த

சக்திகளையே 'அதீந்திரிய சக்திகள்' என்றும், 'திவ்ய சக்திகள்' என்றும் அழைக்கின்றனர். அத்தகையவர்களை உலகில் உள்ள சாதாரண மக்கள் 'திவ்யர்கள்' அல்லது 'தேவர்கள்' என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

அந்த நிலையை அடைந்தவர்கள், சாதாரண மனிதர்கள் செய்ய முடியாத செயல்களைச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். பொதுவாக சொல்ல இயலாத விஷயங்களையும் அவர்கள் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு வகையில், அவர்களின் சொற்களும் செயல்களும் சாதாரண மக்களுக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தும். மக்கள் வியந்து போவார்கள். சிலர் அவற்றை நம்பவும் மாட்டார்கள்.

அந்த நிலையை அடைந்தவர்கள் எதையும் சாதிக்க முடியும்; எந்த வேலையையும் மிக எளிதாக செய்து முடிக்க முடியும். அவர்கள் எதையும் பெரிதாகக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். பயப்படமாட்டார்கள். அளவற்ற உழைப்பைச் செய்வார்கள். நேரத்தை வீணாக்கமாட்டார்கள்; அதை முழுமையாகச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவார்கள். சுயநலம் இருக்காது; முழுமையாகத் தன்னலமற்ற வாழ்க்கை வாழ்வார்கள். அதாவது தங்களைப் பற்றி சிந்திக்கமாட்டார்கள்; பிறரைப் பற்றி, உலகத்தைப் பற்றி சிந்திப்பார்கள். தங்களின் நலம், மகிழ்ச்சி என்பதைக் காட்டிலும் பிறரின் நலம், மகிழ்ச்சிக்கே அதிக முக்கியத்துவம் அளிப்பார்கள். ஒரு வகையில், உலகிற்காகவும் உலக நலனுக்காகவும் தங்கள் வாழ்க்கையையே அர்ப்பணிப்பார்கள்.

அவர்களுக்கு பொறாமை, ஏக்கம், வெறுப்பு ஆகியவை இருக்காது. தயை, கருணை, அன்பு ஆகியவை அவர்களின் இயல்பான குணங்களாக இருக்கும். வன்முறை, மாமிச உணவு இருக்காது. அன்பும் பாதுகாப்பும் மட்டுமே இருக்கும். சக ஜீவராசிகளை, பேச முடியாத உயிரினங்களை நேசிப்பதோடு மட்டுமல்ல, அவைகளுடன் நட்பும் வைத்துக் கொள்வார்கள்.

அவர்களுக்கு திரிகரண சுத்தி இருக்கும். அதாவது சொல், செயல், சிந்தனை மூன்றும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். வாக்குறுதி கொடுக்கமாட்டார்கள்; கொடுத்தால் அதை அவசியம் காப்பாற்றுவார்கள். அளவோடு பேசுவார்கள்; நேரடியாகப் பேசுவார்கள்; சுருக்கமாக விழிப்புணர்வுடன் பேசுவார்கள். யாரையும் விமர்சிக்கமாட்டார்கள்; யாரைப் பற்றியும் தேவையற்ற பேச்சு பேசமாட்டார்கள்.

மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் பொருட்படுத்தமாட்டார்கள். மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்பதற்காக எதையும் செய்யமாட்டார்கள். துணிச்சலுடனும், அச்சமில்லாமலும் பிறரிலுள்ள குறைகள், தவறுகளை

வெளிப்படையாகச் சுட்டிக் காட்டுவார்கள்; தவறுகளை கண்டிப்பார்கள்.

எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் சமநிலையுடன் இருப்பார்கள். அதாவது மரியாதைகள், புகழ்ச்சிகள் கிடைத்தால் அகந்தையுடன் பெருமைப் படமாட்டார்கள். அவமானம், விமர்சனம் வந்தால் மனம் தளரமாட்டார்கள். இன்பங்கள், வசதிகள் இல்லாவிட்டாலும் கவலைப்படமாட்டார்கள். துக்கம் வந்தாலும், இழப்பு ஏற்பட்டாலும், கஷ்டம் வந்தாலும் அதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். அதேபோல் மிகுந்த குளிராக இருந்தாலும், மிகுந்த வெப்பமாக இருந்தாலும் அவர்கள் எதிர்வினை காட்டமாட்டார்கள். அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் வெற்றி பெற்றாலும், பெறாவிட்டாலும் அதைப் பற்றி கவலைப்படமாட்டார்கள். அவற்றிலிருந்து புதிய பாடங்களை மட்டும் கற்றுக் கொள்வார்கள். செயல் செய்வதற்கே முக்கியத்துவம் தருவார்கள்; அதன் பலனைப் பற்றி சிந்திக்கமாட்டார்கள். இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே சென்றால் இன்னும் பல கூறலாம். ஒரு வகையில், அனைத்தும் நல்ல செயல்களே! மகத்தான செயல்களே!

இந்த வகையான உயர்ந்த நிலை கிடைப்பதால்தான், 'தியானம்' அனைத்து சாதனைகளிலும் மிகச் சிறந்த சாதனையாக விளங்குகிறது. தியானம் செய்தவர்கள் மகத்தானவர்களாக உயர்ந்துள்ளனர்.

ஆனால் இங்கே குறிப்பாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் தீவிரமான சாதனையை ஆண்டாண்டுகளாக செய்து, எவ்வளவு உயர்ந்த நிலையை அடைந்திருந்தாலும், எத்தனை அனுபவங்களைப் பெற்றிருந்தாலும், எத்தனை சக்திகளைப் பெற்றிருந்தாலும், சோம்பேறித்தனத்தினாலோ, அலட்சியத்தினாலோ, உலகியலான பிரச்சினைகளினாலோ, அல்லது வேறு எந்த காரணத்தினாலோ தியானத்தை அலட்சியப்படுத்தினாலும், குறைத்தாலும், முறையாகச் செய்யாவிட்டாலும், உணவு மற்றும் நடத்தைக்கு உரிய நியமங்களைப் பின்பற்றாவிட்டாலும் மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கே திரும்பிவிடுவர். இதுவரை பெற்ற அனைத்து பலன்களையும் இழக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு.

அதனால் தியான சாதனையை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. அக்கறையின்றி இருக்கக்கூடாது. சாதனையை குறைக்கக்கூடாது.

தியானம் ஏன் சிறந்தது?

இயல்பாக உலகத்தை கவனித்தால், மகத்தானவர்களாக விளங்கிய அனைவரும் தியானம் செய்தவர்களே. அதேபோல், ஆழமாக தியானம் செய்தவர்கள் அனைவரும் உயர்ந்த நிலைக்கு, அதாவது தெய்வீக நிலைக்கு உயர்ந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், அனைவராலும் தேவர்களாக அழைக்கப்பட்டும், வணங்கப்பட்டும், போற்றப்பட்டும், ஆராதிக்கப்பட்டும் வருகின்றனர்.

நாம் யுகயுகங்களாகப் பார்த்தாலும், நமக்கு எண்ணற்ற மகான்கள் தோன்றியுள்ளதை காணலாம். ஸ்ரீராமர், ஸ்ரீகிருஷ்ணர், புத்தர், இயேசு கிறிஸ்து, நபி முஹம்மது, குருநானக், மகாவீரர், மகாவதார்பாபாஜி, தற்போது நாம் காணும் பிரம்மர்ஷி பத்ரிஜி போன்றவர்கள் மட்டுமல்ல, நமக்கு தெரியாத இன்னும் பலரும் இருக்கின்றனர்.

யோகிகள் அனைவரும் சொன்னதும் தியானமே - செய்ததும் தியானமே.



தியானம் என்றால் சுவாசத்தின் மீது கவனம்.

இவர்கள் மட்டுமல்ல, மேலும் நாம் கவனித்தால் ரமண மகரிஷி, ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர், யோகானந்த பரமஹம்சர், லாஹிரி மகாசயர், ராதாசுவாமி, கபீர், விவேகானந்தர், வீரபிரம்மேந்திர சுவாமி, ராகவேந்திரா சுவாமி, மலையாள சுவாமி, மேஹர் பாபா, சத்திய சாயிபாபா, ஒரீடி சாயிபாபா போன்ற எண்ணற்ற மகான்கள் உள்ளனர்.

இவர்கள் அனைவரும் தியானம் செய்தவர்களே. ஆன்ம ஞானத்தை போதித்த மகான்களே. அப்படியானால், இவர்கள் அனைவரும் எப்படி இவ்வளவு மகத்தானவர்களாக மாறினார்கள்? இவர்கள் அனைவரும் தியானத்தின் மூலம் 'ஆன்மா' மீது கவனம் செலுத்தினர், ஆன்மாவிற்கு அருகில் சென்றார்கள், ஆன்மாவுடன் ஒன்றாக இருந்தார்கள், ஆன்மாவை தரிசித்தார்கள். இறுதியில் 'ஆன்ம நிலை', அதாவது 'ஆன்ம அனுபவம்' பெற்றார்கள். தான் ஒரு ஆன்மா என்பதைக் கண்டுணர்ந்து, "அஹம் பிரம்மாஸ்மி" (நானே பிரம்மம்) என்று அறிய முடிந்தது.

தியானத்தின் மூலம், அதாவது "சுவாசத்தின் மீது கவனம்" செலுத்துவதன் மூலம், யார் வேண்டுமானாலும் இந்த நிலையைக் பெற முடியும். அது எப்படி என்பதைக் அறிந்துகொள்வோம்.

தியானம் என்றால் இறைவன் மீது கவனத்தை நிலைநிறுத்துவது

நாம் அனைவரும் மனிதர்கள். மனிதன் என்றால் உடல் மட்டும் அல்ல. உடலுடன் கண்களுக்கு புலப்படாத 'மனம்' உள்ளது. அதுபோலவே 'ஆன்மா' வும் உள்ளது. இவ்வாறு உடல், மனம், ஆன்மா இந்த மூன்றும் ஒன்றாக இருப்பவர்களையே மனிதன் என்று அழைக்கிறோம்.

இங்கே 'ஆன்மா' என்பது வேறு யாரோ அல்ல. இந்தப் படைப்பிற்கு காரணமானவனாகவும், இந்தப் படைப்பிற்கு ஆதாரமாகவும், இந்தப் படைப்பை நடத்திக் கொண்டிருப்பவனாகவும், எங்கும் பரவி இருப்பவனாகவும், அனைத்துமாக தானே இருப்பவனாகவும், கண்களுக்கு தெரியாதவனாகவும், மனித இந்திரியங்களுக்கு எட்டாதவனாகவும், மிகவும் சூட்சுமத்திலும் சூட்சுமமான அனந்த சக்தியே ஆன்மா ஆகும்.

இந்த சக்தியையே பல்வேறு பெயர்களால் அழைத்து வருகின்றனர். சிலர் 'அல்லா' என்றும், 'தந்தை' என்றும், மேலும் சிலர் 'பரபிரம்மம்', பரமாத்மா, பரமேஸ்வரன், ஆதிசக்தி, பராசக்தி, விஸ்வாகர்த்த, ஸ்ருஷ்டிகர்த்தா, பகவான் என்று பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கின்றனர்.

எப்படி அழைத்தாலும் 'ஆன்மா' என்பது வேறு யாரோ அல்ல. அது சாட்சாத் பகவானே, பரமாத்மாவே, பரபிரம்மமே ஆகும்.

அத்தகைய 'ஆன்மா', அதாவது பகவான், மனிதர்களில் மட்டுமல்ல, அனைத்து உயிரினங்களிலும் இருக்கிறார். அதாவது, பகவான் அனைவரிலும் இருக்கிறார். அதேபோல் நம்முள்ளும் இருக்கிறார். இதை நாம் நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதனால்தான் ஸ்ரீ ஆதிசங்கராச்சாரியார் இவ்வாறு கூறினார்:

"தேஹோ தேவாலயோ புரோக்த: ஜீவோ தேவ: சனாதன:."

இதன் பொருள்: "உடலே ஒரு தேவாலயம். அதில் இருக்கும் ஜீவன், அதாவது ஆன்மாவே, சனாதனமான தெய்வம்." அதாவது, ஒவ்வொரு உடலிலும் இருக்கும் ஆன்மாவே ஆதியிலிருந்தே இருக்கும் பகவான் என்று சங்கராச்சாரியார் விளக்கினார்.

ஆகையால், தியானம் செய்யும் முன் நாம் உடல் நிலையில் இருப்போம். அதாவது, நமது கவனம் முழுவதும் உடலின் மீதே இருக்கும். உடலுடன் தொடர்புடைய செயல்களையே நாம் செய்து கொண்டிருப்போம். ஆனால் தியானம் செய்யும்போது முதலில் கண்களை மூடுகிறோம். கண்களை மூடிய உடனே எண்ணங்கள் எழுகின்றன. எண்ணங்களை உருவாக்குவது மனம் என்பதால், அப்போது நாம் மனோ நிலையிலே இருப்பதாக ஆகிறது. சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அந்த எண்ணங்களும் மெதுவாக நின்றுவிடுகின்றன. அதாவது, மனமும் செயல்படாமல் போகும். அப்போது எஞ்சியிருப்பது ஆன்மா மட்டுமே. அந்த நிலையில் எண்ணங்களை முற்றிலும் நிறுத்தி, மூச்சின் மீது கவனம் (சுவாசத்தின் மீது தியானம்) வைக்கிறோம். மெதுவாக எல்லா எண்ணங்களும் ஒன்றாகி, எல்லாவற்றிலும் சிதறி இருந்த நமது கவனம் ஆன்மாவின் மீது திரும்புகிறது. அதாவது, அது இறைவனின் மீது நிலைபெறுகிறது. அதுவே உண்மையான 'தியான நிலை' ஆகும்.

உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் செய்ய வேண்டிய செயலே இதுதான். ஏனெனில், பகவானை விட உயர்ந்தவர் யார் இருக்கிறார்கள்? அவர்மீது மனதை நிலைநிறுத்துவதை விட உயர்ந்த செயல் வேறென்ன இருக்கிறது? இவ்வாறு அனைத்து கவலைகளையும், அதாவது எல்லா வகையான எண்ணங்களையும் விட்டுவிட்டு ஆன்மாவின் மீது கவனம் செலுத்துவோர் எவ்வளவு மகத்தான பயனை அடைய முடியும் என்பதை, பகவத் கீதையில் இந்த ஸ்லோகத்தின் மூலம் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா விளக்கியுள்ளார்.

ஸ்லோகம் : அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோ மாம் யே ஜனாஃ பர்யபாஸதே |

தேஷாம் நித்யாபியுக்தானாம் யோகசேஷமம் வஹாம்யஹம் || (ப. கீ. 9-22)

பொருள்: யார் மற்ற எந்த சிந்தனைகளும் இல்லாமல் என்னையே (ஆன்மாவையே) நம்பி, என்னையே (ஆன்மாவையே) தியானித்து, எப்போதும் என்னிடமே உறுதியான நிஷ்டையுடன் இருக்கிறார்களோ, அவர்களுடைய யோகம் (அவர்கள் அடைய வேண்டிய நன்மைகள்) மற்றும் சேஷமம் (அவர்கள் பெற்றதை பாதுகாப்பது) இவ்விரண்டையும் நானே கவனித்து நடத்துகிறேன் என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா கூறுகிறார்.

இதனால் ஆன்ம சிந்தனையில் நிலைத்திருப்பவர்கள் எவ்வளவு பாக்கியசாலிகள் என்பதைக் காணலாம். மேலும், இப்படியாக ஆன்ம சிந்தனையில் நிலைத்திருப்பதையே பக்தி என்றும் கூறுகின்றனர். அதாவது, தியானமே பக்தி ஆகும்.

தியானம் என்றாலே “பக்தி”

பொதுவாக உலகத்தில் “பக்தியே மோசூத்திற்கான வழி” என்று கூறுகிறார்கள். அதாவது, பக்தியின் மூலமே ஒருவர் முக்தியை அடைய முடியும் என்று விளக்கப்படுகிறது. மேலும், உலகத்தில் “பக்தி” என்றால் உடனே மக்கள் பூஜைகள் செய்தல், பிரார்த்தனைகள் நடத்தல், பஜனைகள் பாடுதல் போன்றவற்றையே நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால் வேதங்களில் “பக்தி” என்பதற்குக் கொடுக்கப்பட்ட உண்மையான வரையறை என்னவென்றால் “ஸ்வஸ்வரூபானு சந்தானம் பக்தி ரித்யபிதீயதே”

அதாவது, தன் உண்மைச் சொரூபத்துடன் அதாவது ஆன்மாவுடன் நிலைத்திருப்பதே உண்மையான பக்தி என்று கூறப்படுகிறது.

தியான நிலையிலே நாம் வேறு எந்த சிந்தனைகளும் இல்லாமல், நமது உண்மையான சொரூபமான ஆன்மாவோடு இருக்கிறோம். அதாவது, நாமே நம்மோடு இருக்கிறோம். இதுவே உண்மையான “பக்தி”. வேதங்களில் பக்திக்கு கொடுக்கப்பட்ட வரையறையும் இதுவே. அதனால், தியானம் என்றாலே பக்தி என்று நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, உண்மையான பக்தியினாலேயே உண்மையான மோசூதும் கிடைக்கிறது. அதாவது, தியானத்தின் மூலமே மோசூத்தை அடைய முடியும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு யார் ஆன்ம தியானத்தில் நிலைத்து இருப்பார்களோ, அதாவது தொடர்ந்து ஆன்மாவின் மேல் கவனம் வைத்து, தியான நிலையில் மணிகணக்கான நேரங்களாக இருக்கிறார்களோ, அவர்கள் மெதுவாக மெதுவாக ஆன்மாவிற்கு அருகில் சென்று கொண்டிருப்பார்கள். அதாவது பகவானுக்கு அருகில் சென்று கொண்டிருப்பார்கள்.

அவ்வாறு ஆன்மாவுக்கு, அதாவது பகவானுக்கு, எவ்வளவு அருகில் செல்வார்களோ, அவ்வளவு அவர்களுக்குள் பகவானின் குணங்கள் தோன்றத் தொடங்கும். அதாவது அவர்களின் நடத்தையும், பண்பும், தெய்வீகமாக மாறத் தொடங்கும்.

உதாரணமாக, மல்லிகை பூந்தோட்டத்திற்கு நாம் அருகில் செல்ல செல்ல அதன் மணத்தை எவ்வாறு அதிகமாக உணர்கிறோமோ, அதேபோல் ஆன்மாவிற்கு அருகில் செல்ல செல்ல அந்த தெய்வீக குணங்கள் நம்மிடமும் இயல்பாகவே வந்து சேரும்.

இவ்வாறு தீவிரமான சாதனையை பல மாதங்கள், பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்தால், அவர்கள் ஆன்மாவிற்கு இன்னும் இன்னும் அருகில் செல்ல முடியும். இறுதியில்

ஆன்மாவை தரிசிக்க முடியும். அதாவது “ஆன்ம சாக்ஷாத்காரம்” பெற முடியும். அதாவது “ஆன்ம அனுபவம்” அடைய முடியும்.

அத்தகைய நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு முழுமையாக தெய்வீக குணங்கள் தோன்றுகின்றன. தெய்வீக சக்திகள் அவர்களுக்குள் வந்து சேருகின்றன. அவர்கள் முழுமையாக தெய்வத்தைப் போலவே நடந்து கொள்ளக் கூடியவர்களாக மாறுகிறார்கள். இதையே திவ்யத்துவம் என்றும், அதீந்திரிய நிலை என்றும் கூறுகிறோம்.

அத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்கள், சாதாரண மனிதர்கள் செய்ய முடியாத காரியங்களைச் செய்யக் கூடியவர்களாக மாறுகிறார்கள். எதிரில் உள்ளவர் மனதில் என்ன நினைக்கிறார் என்பதையும் அறிய முடியும். சில பொருட்களை உருவாக்கவும் முடியும். எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போவதை முன்சூட்டியே சொல்லக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். தங்களுடைய கடந்த பிறவிகளை அறிய முடியும். மற்றவர்களின் எதிர்காலத்தையும் கூற முடியும். பிரபஞ்சத்தில் உள்ள பிற உலகங்களையும் காண முடியும். சூட்சும உடலுடன் பயணம் செய்யவும் இயலும். தங்களின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி சில நோய்களை குணப்படுத்த முடியும். பல பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியும். இவ்வாறு யாராலும் செய்ய முடியாத செயல்களைச் செய்வதைப் பார்த்து சாதாரண மனிதர்கள் ஆச்சரியப்படுவார்கள். அவர்களைத் தெய்வமாகக் கருதி புகழ்வார்கள். கூடவே வழிபடுவும் செய்வார்கள்.

அத்தகைய நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு, சிருஷ்டியில் உள்ள தெய்வீக ஞானம் தெளிவாகப் புரியத் தொடங்கும். அந்த ஞானத்தை அவர்கள் சாதாரண மக்களின் நலனுக்காக நூல்களாக வடிவமைத்து வழங்குவார்கள். எடுத்துக்காட்டாக வியாச பகவான், வசிஷ்டர், வால்மீகி போன்ற மகரிஷிகளை நாம் நினைவுகூரலாம். அவர்களாலேயே வேதங்கள், உபநிஷத்துகள், புராணங்கள் மற்றும் பல ஆன்மீக நூல்கள் மனித உலகிற்கு அளிக்கப்பட்டன. இந்த மகத்தான ஞானக் களஞ்சியங்களே இன்று மனிதகுலத்திற்கு வழிகாட்டியாக நிற்கின்றன.

அத்தகைய நிலையை அடைந்தவர்கள் எல்லையற்ற ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பார்கள். அந்த ஆனந்தத்தையே பிரம்மானந்தம் என்று கூறுவர். அவர்களுக்கு துக்கம் என்பதே இருக்காது. எல்லா சூழ்நிலைகளிலும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். இதுவரை நாம் கூறிய அனைத்துப் பண்புகளும் அவர்களிடம் தெளிவாக வெளிப்படும். அன்பு அவர்களின் இயல்பாக மாறிவிடும். கருணையும் தயையும் அவர்களிடமிருந்து ஓடிப்பாயும். அவர்கள் தர்மமாக வாழ்வார்கள்; மற்றவர்களையும் தர்மமாக வாழச் செய்வார்கள். அனைவருக்கும்

சிருஷ்டியின் நியமங்களையும், ஆன்மஞானத்தையும் போதிப்பார்கள். மனிதர்கள் துக்கத்திலிருந்து விடுபடும் வழிகளை எடுத்துக் கூறுவார்கள். அவர்கள் தங்களுக்காக வாழ்வதில்லை. உலகிற்காகவும், மனிதர்களுக்காகவும், உலக நலனுக்காகவும் மட்டுமே வாழ்கிறார்கள்.

உண்மையிலேயே இதுதான் மனித வாழ்க்கையின் உச்சம். அனைத்தையும் அறிந்த நிலை. அதுதான் பூமியில் அவர்களின் கடைசி வாழ்க்கை. இதைத்தான் எல்லோரும் 'முக்தி', 'மோட்சம்' என்று அழைக்கிறார்கள்.

அத்தகைய நிலை ஒருவருக்கு தியானத்தில் உச்சக்கட்டத்தை (பராக்காஷ்டை) அடைந்தபோது கிடைக்கும். ஆகையால் தியானத்தைச் சிறிய பயன்களுக்காகவும், சில அனுபவங்களுக்காகவும் அல்ல; மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியமான தெய்வீக ஞான ஒளி பெறுவதற்காகச் செய்ய வேண்டும். அந்த நிலையை அடைய வேண்டும். அதனால்தான் தியானம் மிக மிக உயர்ந்த சாதனை என்று கூறப்படுகிறது. தியானத்திற்கும் மேல் எதுவும் இல்லை என்று சொல்வார்கள்.

யோகிகள் அனைவரும் சொன்னதும் தியானமே - செய்ததும் தியானமே.



**தியானம் என்றால்
சுவாசத்தின் மீது
கவனம்.**

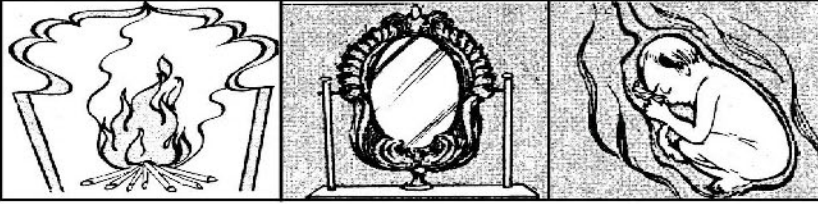


மனிதன் அறியாமையில் இருப்பதற்கும், ஞானத்தை அடைய முடியாததற்கும் காரணம் - மனிதன் ஆதிக்கம் அதிகமாக இருப்பதே. மனம் ஆன்மாவை மூடி வைத்திருப்பதே. இந்த உண்மையைத் தான் பகவத்கீதையும் கூறுகிறது -

ஸ்லோ: "தூமேன பிரியதே வஹநி: யதாதர்ஸோ மலைன ச யதோல்பேனாவ்ருதோ கர்ப: ததா தேனேதமாவ்ருதம்" (ப.கீ.3-38)

பொருள்: புகையால் நெருப்பு மறைக்கப்படுவது போல, தூசியால் கண்ணாடி மங்குவது போல, கருப்பையில் குழந்தை பனிக் குடத்தால் மூடப்பட்டிருப்பது போல, காமம் (ஆசை) மூலம் ஞானம் மறைக்கப்படுகிறது.

தியானம் என்பது மனதின் முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்தல் - ஆன்மாவின் முக்கியத்துவத்தை அதிகரித்தல்



இங்கே “காமம்” என்பது ஆசை. ஆசைகள் மனதுடன் தொடர்புடையவை. ஆகவே, “காமம்” என்றால் மனம் என்று கொள்ளலாம். அதேபோல் “ஞானம்” என்பது ஆன்மாவுடன் தொடர்புடையது. ஆகவே, “ஞானம்” என்றால் ஆன்மா என்று கூறலாம். அதனால், புகையால் தீ மறைக்கப்படுவது போல, தூசியால் கண்ணாடி மறைக்கப்படுவது போல, கருப்பையில் பனிகுடம் மூலமாகக் கருவிலுள்ள குழந்தை மூடப்பட்டிருப்பதைப் போல., மனதால் ஆன்மா மறைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதே இந்த கீதையின் ஆழ்ந்த பொருள்.

எப்படி புகை நீங்கினால் தீ தெளிவாகத் தெரிகிறதோ, தூசி அகன்றால் கண்ணாடி வெளிப்படுகிறதோ, பனிக்கூடம் அகன்றால் கருவில் இருக்கும் குழந்தை வெளிப்படுகிறதோ, அதுபோலவே மனம் அகன்றால், அதாவது மனம் துன்பமாகும் போது ‘ஆன்மா’ வெளிப்படுகிறது. இது தியானத்தினாலேயே சாத்தியம்.

அதனால், தியானம் செய்யச் செய்ய ஆன்மாவை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும் மனதின் முக்கியத்துவம் குறைந்து வருகிறது. அதே நேரத்தில் மெதுவாக ஆன்மாவின் முக்கியத்துவம் அதிகரிக்கிறது. ஆன்மா என்பதே தெய்வம் என்பதால், தியானம் அதிகரிக்கும்போது மனிதனுள் தெய்வத்தன்மை வளர்கிறது. தெய்விக பண்புகள் பெருகுகின்றன. அவன் தெய்வத்தைப் போலவே நடக்கத் தொடங்குகிறான். இறுதியில் தெய்வ ஸ்வரூபமாகவே மாறுகிறான். ஆகவே உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் தியானம் என்றால் மனதின் ஆதிக்கத்தை குறைத்தல். மனிதத் தன்மையைத் தாண்டி, ஆன்மாவின் முக்கியத்துவத்தை உயர்த்துதல். அதாவது தெய்வத்தன்மையைப் பெறுதல். ஒரு வார்த்தையில் சொல்ல வேண்டுமெனில், மனிதனை “மாதவனாக” மாற்றக் கூடியது தியானம் ஒன்றே.

தியானத்தின் தரத்தை மேம்படுத்த?

தியானத்தின் மூலம் விரைவாக பயன் பெற வேண்டுமானால், யாராக இருந்தாலும் தியானத்தின் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். காரணம், தியானம் இரண்டு வகையாக உள்ளது: 1) தரமான தியானம் 2) அளவு தியானம்

'தரம் கொண்ட தியானம்' என்றால், குறைந்த நேரம் அமர்ந்தாலும் அதிக அளவில் தியான நிலையை அடைவது. உதாரணமாக, 15 நிமிடம் அமர்ந்தால் 5 நிமிடம் எண்ணங்கள் இருந்தாலும், 10 நிமிடம் எந்த எண்ணமும் இல்லாத நிலையில் இருக்க முடிவது. இத்தகையோர் குறைந்த நேரம் அமர்ந்தாலும், அதிக தியான நிலையில் இருப்பார்கள். அதனால் அதிகமான தியான சக்தியை பெறுகிறார்கள். இதையே "குறைந்த முயற்சியில் அதிக பலன் பெறுதல்" என்று சொல்கிறார்கள். இதனை "சூக்ஷ்மத்தில் மோட்சம்" என்றும் கூறலாம்.

'சுவாஸ்தி தியானம்' என்பது அதிக நேரம் அமர்ந்தாலும், குறைந்த அளவு தியான நிலை மட்டுமே பெறுவது. உதாரணமாக மூன்று மணி நேரம் அமர்ந்தாலும் 10 நிமிடம் கூட சிந்தனையற்ற நிலையில் நிலைபெற முடியாதது. இத்தகையவர்கள் அதிக நேரம் அமர்வார்கள், ஆனால் குறைந்த தியான நிலையே பெறுவார்கள். அதனால் குறைந்த தியான சக்தியே கிடைக்கும். எதிர்பார்த்த பலன்களை விரைவாக அடைய முடியாது. இதையே "உழைப்பு அதிகம் பலன் குறைவு" என்று சொல்லலாம்.

ஆனால் உண்மையில் புத்திசாலிகள் யாரென்றால், 'சுவாஸ்தி தியானம்' செய்பவர்களே. ஏனெனில், தியானத்தின் மூலம் அதிக பயனை பெறக்கூடியவர்கள் அவர்களே.

அதனால் தியானத்தில் தரம் உயர்த்திக் கொள்ள ஆரம்பத்தில் அதிக நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பிறகு சில உணவு கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். அதோடு தியான சாதனையில் சிரத்தை காட்ட வேண்டும். சிரத்தை என்றால், தினமும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும். மேலும், சாதனையில் அமர்ந்து மூச்சை கவனிக்கும் போது இயல்பாகவே எண்ணங்களில் மனம் போனவுடன், அந்த எண்ணங்களை நிறுத்தி மீண்டும் மூச்சின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு சிரத்தையுடன் முயற்சி செய்தால், மெதுவாக எண்ணங்கள் குறையத் தொடங்கும். மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். இறுதியில் எண்ணமற்ற நிலை ஏற்படும். அதாவது, 'தியான நிலை' அதிகமாக கிடைக்கும். அதிக சக்தியும் பெறப்படும். இதனால் தியானத்தில் சுவாஸ்தி மிகவும் உயரும்.

மனதை கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

தியானத்தில் மனதை அடக்கவும், எண்ணங்களின் ஓட்டத்தை குறைக்கவும், நமது தினசரி வாழ்க்கையில் கீழ்க்கண்டவற்றை கட்டாயமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்:

1. தினமும் முறையாக தியானம் செய்ய வேண்டும்.
2. எந்த வேலையும் நடுவில் விட்டுவிட்டு தியானத்திற்கு அமரக்கூடாது. வேலையை முடித்த பின்பே தியானம் செய்ய வேண்டும்.
3. ஏற்ற நேரத்தில், ஏற்ற இடத்தில் தியானத்திற்கு அமர வேண்டும்.
4. காலியாக இருக்கும் நேரங்களை வீணாக்காமல் தியானத்திற்கு ஒதுக்க வேண்டும். முடிந்தவரை அதிக நேரம் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
5. கூட்டு தியானம் செய்வதற்கும், பிரிமிடில் தியானம் செய்வதற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.
6. பெளர்ணமி நாட்களில் மட்டும் அல்லாமல், விசேஷமான நாட்களிலும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
7. தியானத்தை பிறருக்கு சொல்ல வேண்டும், செய்ய வைக்க வேண்டும்.
8. முடிந்தவரை மௌனம் காக்க வேண்டும்.
9. முட்டையுடன் கூடிய மாமிச உணவை முழுவதுமாக விலக்க வேண்டும்.
10. சாத்விக சைவ உணவை அளவோடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
11. தேவையில்லாத விஷயங்களில் தலையிடக்கூடாது.
12. அதிகம் கேட்க வேண்டும். குறைவாக பேச வேண்டும்.
13. பிறரின் குறைகளை தேடக்கூடாது. தன் குறைகளை திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
14. யோகிகளின் நூல்கள், ஆன்மஞானம் மற்றும் அனுபவம் கொண்ட புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும்.
15. ஞானிகளின் சங்கத்தை நாட வேண்டும்; அவர்களின் போதனைகளை கேட்டு வர வேண்டும்.

இவற்றை பின்பற்றினால், தியானத்தின் மூலம் மனதை நன்றாக கட்டுப்படுத்த முடியும். 'தியானநிலை' பெரிதும் வளர்ச்சி பெறும்.

தியானம் நன்றாக அமைய வேண்டுமென்றால்?

தியானம் என்றால்

சுவாசத்தின் மீது கவனம்



அனுதினம் தியானம்

தியானம் நன்றாக அமையவும், அதில் நல்ல தேர்ச்சி பெறவும், யாராக இருந்தாலும் தினமும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும். அதாவது, ஒவ்வொரு நாளும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் தியானம் என்றால், மனதில் எழும் எண்ணங்களை குறைத்தல், மனதை வெறுமையாக்குதல், மனதை கட்டுப்படுத்துதல் என்பதே ஆகும்.

இயல்பாக தியானம் செய்ய முடியாததற்கும், தியானத்தில் நீண்ட நேரம் அமர முடியாததற்கும் காரணம் எண்ணங்களே. ஏனெனில் கண்களை மூடியவுடன் எண்ணங்கள் ஆரம்பமாகிவிடுகின்றன. பலவிதமான எண்ணங்கள், அதாவது துக்கம் தருபவை, மனதைப் புண்படுத்துபவை, பயனற்றவை தியானத்தில் அமர விடுவதில்லை. அமர்ந்தவுடனே அவை கலக்கத்தை ஏற்படுத்தி, தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்கின்றன. கவனித்தால், சமீபத்தில் நடந்த நிகழ்வுகள் மட்டுமல்ல, பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த சம்பவங்களும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும் தொடர்ந்து எழுகின்றன. அதுமட்டுமல்லாமல், நிறைவேறாத ஆசைகள், நிறைவேற விரும்பும் ஆசைகளும் வரிசையாக வந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

அதோடு, செய்ய வேண்டிய வேலைகள், உடனடியாக செய்ய வேண்டிய முக்கியமான பணிகள் பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்றுவதால் தியானத்தில் சரியாக அமர முடியாது. உடனே எழுந்து அந்த வேலைகளை செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் எழுகிறது.

படிப்பு, வேலை, தொழில், திருமணம், காதல், பொருளாதாரம், குடும்பம், உறவினர்கள், சம்பாதிப்பு, பிரச்சினைகள், சிரமங்கள், சண்டைகள் – இப்படி எண்ணற்ற விஷயங்கள் கண்களை மூடினாலே

மனதில் தோன்றுகின்றன; சில நேரம் கண்களை மூடவே விடாது. இத்தனை எண்ணங்களுடன் இருக்கும் மனம் எப்படி அமைதியாக இருக்கும்? எப்படி நம்மை நிலையாக உட்கார விடும்? அதனால் பலர் கண்களை மூடவே பயப்படுகிறார்கள். எந்த வேலையையும் செய்யத் தயாராக இருப்பார்கள். ஆனால் கண்களை மூடச் சொன்னால் தயங்குவார்கள். காரணம் எண்ணங்களே.

இந்த எண்ணங்கள் நம்மை தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்க, நாம் தினமும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும். நாளில் முடிந்த அளவு அதிக முறை, அதிக நேரம் கண்களை மூடி அமைதியாக உட்கார பழக வேண்டும்.

தியானத்தில் உட்காரும்போது எண்ணங்கள் வந்தால் கலங்காமல் அவற்றைக் கவனித்து, உடனே அந்த எண்ணங்களை நிறுத்தி மனதை மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது திருப்ப வேண்டும். இயல்பாக நடைபெறும் மூச்சின் ஓட்டத்தை, அதாவது மூக்கின் அருகில் உள்ளே வரும் வெளியே போகும் காற்றின் இயக்கத்தை கவனிக்க வேண்டும். சில மூச்சுகளை கவனித்தவுடன் மனம் மீண்டும் வேறு ஒரு எண்ணத்துக்குச் செல்லும். இது மனதின் இயல்பு. ஆனால் நாம் அந்த எண்ணங்களில் மூழ்காமல், உடனே உணர்ந்து எண்ணங்களைத் துண்டித்து, மீண்டும் மனதை மூச்சின் மீது கொண்டு வர வேண்டும். இப்படிச் செய்துகொண்டே இருந்தால் எண்ணங்களின் வேகம் மெதுவாகக் குறையும். படிப்படியாக எண்ணமற்ற நிலையை அடைவோம். இதையே “அப்யாசம்” (தொடர் பயிற்சி) என்று கூறுகிறார்கள்.

மனதை கட்டுப்படுத்தும் வழியைப் பற்றி அர்ஜுனன் கேட்டபோது, ஸ்ரீகிருஷ்ணர் மனநியந்திரணத்திற்கு (1) அப்யாசம் (2) வைராக்யம் இரண்டும் அவசியம் என்று கூறினார்.

அப்யாசம் என்றால் ஒழுங்காக, இடைவிடாது செய்ய வேண்டும். கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும். அதாவது, எண்ணங்கள் வந்தவுடன் அவற்றைக் கவனித்து நிறுத்தி (cut செய்து) மனதை மீண்டும் சுவாசத்தின் மீது கவனத்தை திருப்ப வேண்டும். இதை மறக்கக் கூடாது. மனதை எண்ணங்களிலிருந்து திருப்பும் போதுதான் ஒருவர் நீண்ட நேரம் சுலபமாக அமர முடியும். இல்லையெனில் எண்ணங்களோடு அப்படியே அமர்ந்திருந்தால் நீண்ட நேரம் அமர முடியாது. அசௌகரியமாக இருக்கும். ஆகவே, தியானம் செய்பவர்கள் எண்ணங்கள் வரும் போது சுவாசத்தை உதவியாக எடுத்துக்கொண்டால், நீண்ட நேரம் எளிதாக அமர முடியும்.

மேலும், எண்ணங்கள் வரும் போது அவற்றை “கட்” செய்வதால், அந்த எண்ணத்தின் சக்தி மெதுவாக குறைந்து கொண்டே போகும். இப்படிப் பல முறை நிறுத்தினால், அந்த எண்ணத்தின் வலிமை முழுமையாக குறைந்து, அது இனி அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யாது.

அவ்வாறு எண்ணங்களை “கட்” செய்து கொண்டே இருந்தால், அந்த எண்ணத்தின் சக்தி குறைகிறதா இல்லையா? அது உண்மையிலேயே குறைந்ததா என்பதை நாம் எவ்வாறு அறியலாம்

என்றால் உங்கள் வாழ்க்கையில் சமீபத்தில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அது ஒரு சிறிய சம்பவமாக இருந்தால், தியானத்தின் மூலம் சில மணி நேரங்களிலேயே அதன் தாக்கத்திலிருந்து நீங்கள் வெளியே வர முடியும். ஆனால் அதே சம்பவம் பெரியதாக இருந்தால், அதன் தீவிரத்தைப் பொறுத்து சில நாட்கள், சில மாதங்கள் கூட ஆகலாம். இதை தியானத்தில் நீங்கள் கவனித்தால் உங்களுக்கே புரியும்.

உதாரணமாக, உங்கள் பணப்பை (பர்ஸ்) தொலைந்துவிட்டது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ரூ.100 மட்டுமே இருந்ததாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஒரு சிறிய சம்பவம் தான், ஆனால் மனதை வருத்தும். அப்போது நீங்கள் இப்படிப் பேசிக் கொள்வீர்கள். "அய்யோ, தேவையில்லாமல் போய்விட்டதே, இன்னும் கொஞ்சம் கவனமாக இருக்க வேண்டியது. ஏன் இவ்வளவு அலட்சியமாக இருந்தேன்? குறைவாக இருந்ததால் பரவாயில்லை. அதிக பணமோ, முக்கியமான கார்டுகளோ இருந்திருந்தால் என்ன ஆகும்?" என சில நாட்கள் அந்த சம்பவத்தை நினைத்து மனம் கலங்கிக் கொண்டே இருப்பீர்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் தியானத்தில் அமரும்போது, முதலில் அந்த சம்பவமே நினைவுக்கு வரும். அப்போது அந்த எண்ணத்தை "கட்" செய்து, மனதை மீண்டும் மூச்சின் மீது கொண்டு வர வேண்டும். மீண்டும் அதே நினைவு வரும். இப்படிப் பல முறை "கட்" செய்தால், அந்த எண்ணம் இனி உங்களை வலியுறுத்தாது. அதாவது, அது தொடர்ந்து நினைவில் எழாது. இதை நீங்கள் செய்து பார்த்தால் உங்களுக்கே தெரியும்.

அதேபோல், அது ஒரு பெரிய சம்பவமாக இருந்தால் உதாரணமாக, வங்கியில் இருந்து மூன்று லட்சம் ரூபாய் எடுத்துச் செல்லும் போது யாரோ ஒருவர் திருடிவிட்டார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது ஏதேனும் நிகழ்ச்சியில் தங்க நகைகள் அல்லது வைர மாலைகள் தொலைந்து விட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஒரு பெரிய சம்பவம். இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகள் நடந்தால், பல மாதங்கள் மனம் வருந்தும். ஆனால், தொடர்ந்து "தியானம்" செய்தால், சில நாட்களிலேயே மனம் அந்த வேதனையிலிருந்து வெளியே வர ஆரம்பிக்கும். மன வேதனை மெதுவாக குறைந்து, உள்ளம் அமைதியடையும்.

அதேபோல், இன்னும் பெரிய சம்பவமாக இருந்தால் அதாவது ஒரு முக்கியத் தேர்தலில் தோல்வியடைந்தது, அல்லது மனைவி, கணவன், அல்லது ஒரே மகன் இறந்துவிட்டார் போன்ற நிகழ்வுகள் ஒருவர் வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க முடியாது. ஒவ்வொரு கணமும் அவை நினைவுக்கு வந்து, முடிவில்லா வேதனையையும் துயரத்தையும் தரும். ஆனால் இப்படிப்பட்டவர்கள் தினமும் மணிக்கணக்கில் தியானம் செய்து, தியானத்தில் அந்த எண்ணங்களை "கட்" செய்து கொண்டே இருந்தால், சில மாதங்களில் அந்த சம்பவத்தின் தாக்கத்திலிருந்து வெளியே வர முடியும். அதாவது, அந்த நிகழ்வு இனி அவர்களுக்கு வலியை தராது

தொடர்ந்து நினைவுக்கு வராது. எப்போது அது நினைவுக்கு வராதோ, அப்போது அவர்கள் துயரத்திலிருந்து விடுபடுகிறார்கள்.

இதைச் சீரான முயற்சியுடன் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்பவர்கள் அடைய முடியும்.

அவ்வாறு தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனதில் சேர்ந்து போன குப்பையை அதாவது தீய எண்ணங்களை அகற்றிக் கொள்ள முடியும். இதனால் மனம் சுத்தமாகி, சுகமாகவும், அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ முடியும்.

ஆனால் இந்தப் பணியை, அதாவது மனத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் செயலையை, தினமும் செய்ய வேண்டும். வீட்டை தினமும் சுத்தம் செய்யாவிட்டால் எப்படி குப்பை சேர்கிறது அதுபோல, தினமும் தியானம் செய்யாவிட்டால் மனதிலும் மோசமான எண்ணங்கள் சேர்ந்து விடும்.

வீட்டை எவ்வளவு நன்றாக சுத்தம் செய்தாலும், மீண்டும் சுத்தம் செய்யாவிட்டால் சில நாட்களில் தூசி படிவது போல, விசேஷமான தியானத்தின் மூலம் மனதை காலியாக்கினாலும், சில காலம் தியானத்தை நிறுத்திவிட்டால் மீண்டும் மனதில் மோசமான எண்ணங்கள் சேர்ந்து விடும். அப்போது தூசி நிறைந்த வீட்டில் வசிக்க முடியாதது போல, மனம் குப்பையால் நிரம்பியவர்கள் அமைதியாக வாழ முடியாது.

ஆகையால், வீட்டை தினமும் சுத்தம் செய்வதுபோல, மனதையும் தினமும் தியானத்தின் மூலம் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதாவது, அனுதினமும் தியானம் செய்ய வேண்டும். ஒரே நாளில் அதிக நேரம் தியானம் செய்தாலே போதும் என்று நினைக்கக் கூடாது. சில நாட்கள் மட்டும் தியானம் செய்தாலும் போதாது. ஏனெனில் தியானத்தை நிறுத்திவிட்டால் மீண்டும் பழைய நிலைக்கே திரும்பிவிடுவோம்.

சிலர் சில நாட்கள் தொடர்ந்து மணிகணக்கான நேரங்கள் தியானம் செய்து, இடைவிடாது 24 மணி நேரம் கூட தியானிக்கக் கூடிய நிலையை அடைகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் மீண்டும் சில காலம் தியானத்தை விட்டுவிட்டால், அவர்கள் மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கே வந்து விடுகிறார்கள். அப்போது அவர்கள் முன்பு போல நீண்ட நேரம் தியானிக்க முடியாது, அதுமட்டுமல்ல, முன்பு இருந்த அமைதியும் அவர்களிடம் காணாமல் போய்விடும்.

இதற்குக் காரணம், அனைவரும் உலக வாழ்க்கையிலேயே இருக்கிறவர்கள். அதாவது, குடும்ப வாழ்க்கையில் இருப்பவர்கள். மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோருடன் வாழ்பவர்கள். பல்வேறு பிரச்சினைகள், ஆசைகள், நோய்கள், பொறுப்புகள் அவர்களுக்குண்டு. வாழ்வதற்காக ஒவ்வொருவரும் சம்பாதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதற்காக அதிகமாக உழைக்கவும், நிறைய நேரம் செலவிடவும் வேண்டி வருகிறது. இவ்வாறு வாழும் போது, திண்தோறும் அவர்களது வாழ்க்கையில் பல நிகழ்வுகள் நடைபெறுகின்றன. தங்களுக்குச் சம்பந்தமில்லாத பல

நிகழ்வுகளையும் அவர்கள் பார்க்கின்றனர். இவ்வாறான பல்வேறு நிகழ்வுகளின் தாக்கம் அவர்களின் மனத்தில் பதிந்து விடுகிறது.

ஒருவர் எதற்கு அதிக கவனம் செலுத்துகிறாரோ, அதுவே அவரது மனதில் சேமிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு மனதில் சேமிக்கப்பட்டவை, மனம் காலியாக இருக்கும் போதும், இடையிடையே, இறுதியாக தியானத்தில் அமரும் போதும் நினைவுக்கு வந்து, மனதைத் தொந்தரவு செய்து, அமைதியின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன.

எனவே, தினந்தோறும் தியானம் செய்வதன் மூலம், அந்த நாளில் மனதில் சேரும் நிகழ்வுகளின் தாக்கங்களை அன்றே நீக்கி, மனதை சுத்தமாகவும் காலியாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறு பழகியவர்கள் எப்போது, எங்கே தியானத்தில் அமர்ந்தாலும் சில நிமிடங்களிலேயே எண்ணமற்ற தியான நிலை அடைகிறார்கள். அவர்கள் மணி கணக்கில் எளிதாகவும் சுகமாகவும் தியானத்தில் அமர முடியும். தியானம் அவர்களுக்கு கஷ்டமாக இல்லாமல், விருப்பமாக மாறுகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் விரைவாக தியான நிலையில் சென்று அதிக சக்தியைப் பெறுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. ஆன்மீகத்தில் வேகமாக முன்னேறுகிறார்கள். உலக வாழ்க்கையில் இருந்தபடியே ஆன்மீக வளர்ச்சியை அடைகிறார்கள். இவை அனைத்தும் அனுதின தியானம் காரணமாகவே சாத்தியம்.

அதனால் தான் பத்ரிஜி "அனுதின தியானம்" செய்யுமாறு கூறுகிறார். மேலும், சிறிது நேரம் கிடைத்தாலும் கண்களை மூடி மூச்சை கவனிக்கச் சொல்கிறார். 15 நிமிடம் கிடைத்தால் 15 நிமிடம், 10 நிமிடம் கிடைத்தால் 10 நிமிடம், கடைசியாக 5 நிமிடம் கிடைத்தால் கூட 5 நிமிடம் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறார். ஏனெனில் அந்த 5 நிமிட தியானத்திலாவது, பயனற்ற ஒரு எண்ணையாவது மனதிலிருந்து அகற்ற முடியும். நேரம் குறைவாக இருந்தாலும் இவ்வாறு சில முறை தியானம் செய்வதன் மூலம், மனதில் தேங்கிய பல குப்பைகளை அகற்ற முடிகிறது.

ஆகையால், சிறிது நேரம் கிடைத்தால்கூட தியானத்தில் அமர்வது, "உடனே தியான நிலை அடையவேண்டும்" என்பதற்காக அல்ல. குறைந்தது ஒரு எண்ணமாவது மனதிலிருந்து காலியாக்குவதற்காக. இப்படியே மெதுவாக நல்ல தியான நிலை உருவாகும். அத்தகையவர்களுக்கு எப்போது தியானத்தில் அமர்ந்தாலும் அது நன்றாக அமைந்து விடும்.

எனவே, தியானம் நன்றாக அமைய வேண்டும் என்று விரும்புபவர்கள், தியானத்தில் எண்ணங்கள் குறைய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள், பத்ரிஜி கூறியபடி நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் தியானம் செய்து, தினந்தோறும் தியானம் செய்ய வேண்டும். இதையே ஸ்ரீகிருஷ்ணர் "அப்யாசம்" என்று கூறினார். ஷிரிடீ, பாபா இதையே "ஸ்ரத்தா" என்று அழைத்தார்.

எத்தனை முறை அமர்ந்தாலும் எண்ணங்கள் குறையவில்லை என்பதற்கான காரணம் என்ன?

இங்கே நாம் இன்னொரு சந்தேகத்தை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பலர் இப்படிச் சொல்கிறார்கள்: “நான் எவ்வளவு நேரம் அமர்ந்தாலும் எண்ணங்கள் தொடர்ந்து வருகிறது. சிறிதும் குறையவில்லை. அப்படியென்றால் அமர்வதால் என்ன பயன்?” இது பெரும்பாலோர் கேட்கும் கேள்விதான்.

ஆனால் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய உண்மை என்னவென்றால் எண்ணங்களோடு எவ்வளவு நேரம் அமர்ந்தாலும் அது வினாகாது. ஏனெனில் அந்த நேரத்தில் நீங்கள் சில எண்ணங்களை, குறைந்தது ஒரு எண்ணத்தையாவது அகற்றிக் கொண்டிருப்பீர்கள். ஆனால் அதை நீங்கள் கவனிப்பதில்லை. காரணம், சிறு வயதிலிருந்து இன்று வரை கோடிக்கணக்கான எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் சேர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. தினமும் புதுப் புதுத் எண்ணங்கள் சேர்கின்றன. அதனால் சில எண்ணங்கள் நீங்கினாலும், இன்னும் எண்ணற்ற எண்ணங்கள் இருப்பதால் புதிய எண்ணங்கள் தொடர்ந்து மேலெழுகின்றன. நீங்கள் “எண்ணங்கள் வருகிறது” என்பதையே கவனிக்கிறீர்கள். ஆனால் “போன எண்ணங்கள்” பற்றி கவனிப்பதில்லை. எப்போதும் வருகிற எண்ணங்களையே பார்த்து, அதைப்பற்றியே பேசுகிறீர்கள்.

ஆகையால் இந்த முறை கவனமாக கவனியுங்கள். உங்களை அதிகமாக தொந்தரவு செய்த சில எண்ணங்கள் நிச்சயம் குறைந்திருக்கும். ஆனால் மனம் முழுவதும் எண்ணங்கள் நிரம்பி இருப்பதால், எதாவது ஒரு எண்ணம் தொடர்ந்து மேலெழும்பு கொண்டு இருக்கும். அதனால், “எவ்வளவு நேரம் அமர்ந்தாலும் எண்ணங்கள் வருகிறது” என்று தோன்றுகிறது. இதுவே அதன் உண்மையான காரணம்.

ஆனால், எண்ணங்களை நீக்குவது நாம் இப்போது தான் தொடங்கியுள்ளோம். அப்படியிருக்க, அவை உடனே முழுவதுமாக எப்படி மறைந்து போகும்? தியானம் செய்ய செய்ய அவை மெல்ல மெல்ல குறையும். அதனால்தான் தியானத்தின் ஆரம்ப நிலையில் அதிக நேரம் அமர வேண்டும். மெதுவாக, மெதுவாக எண்ணங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்த பிறகு, தியான நேரத்தை குறைக்கலாம். ஆகையால், எப்போது தியானத்தில் அமர்ந்தாலும், அந்த அமர்வு வினானது அல்ல. நீங்கள் அமர்ந்த ஒவ்வொரு நிமிடமும் லாபமே என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வைராக்யம்

தியானம் நன்றாக அமைய வைராக்யமும் அவசியம். வைராக்யம் என்றால் எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு வரிமாலயங்களுக்கு அல்லது ஆசிரமங்களுக்கு போவது அல்ல. வைராக்யம் என்றால் எல்லாவற்றின் மீதும் உள்ள பற்றுதலை விட்டுவிடுவது.

குடும்ப வாழ்க்கை நடத்தலாம். குடும்ப சுகங்களை அனுபவிக்கலாம். ஆனால் குடும்பத்தின் மீது அளவுக்கு மீறிய பற்றுதலை விட வேண்டும். மனைவி, கணவர், பிள்ளைகளுடன் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் மீதான பற்றுதலை விட்டுவிட வேண்டும்.

ஏனெனில், மனைவி பிள்ளைகள் மீது அத்தீத பாசம் கொண்டவர்கள், அவர்களுக்கு ஏதேனும் நடந்தால் உடைந்து போவார். அவர்களுக்காக தவறுகள் செய்வார், பாவச் செயல்களில் ஈடுபடுவார். ஆனால் பற்று இல்லாதவர், அவர்களுக்கு ஏதேனும் நடந்தாலும் சிதற மாட்டார். தேவையான சேவையை செய்வார், உதவி அளிப்பார். ஆனால் தவறு செய்ய மாட்டார், தர்மத்தை விட்டு விலக மாட்டார்.

செல்வம் சம்பாதிக்கலாம். ஆனால் செல்வத்தின் மீது பற்று விட வேண்டும். செல்வத்தின் மீது பற்று உள்ளவர், அதைச் சம்பாதிக்க தவறுகள் செய்வார், அநியாயமாக நடப்பார். பற்று இல்லாதவர், தர்மமாகவே சம்பாதிப்பார். தவறு செய்ய மாட்டார். இவ்வாறு, பற்றுதல் இல்லாத நிலைதான் வைராக்யம். அத்தகைய வைராக்யம் உள்ளவர்களே மனைதை கட்டுப்படுத்த முடியும். அவர்களுக்கே தியானம் நன்றாக அமையும்.

மத்தியமார்க்கம்

தியானம் நன்றாக அமைய மத்தியமார்க்கம் அவசியம். இதுவே கௌதம புத்தர் போதித்த பாதை. எந்த விஷயத்திலும் அளவுக்கு மீறுதல் பயனில்லை. உணவு, தூக்கம், வேலை, தியானம் அனைத்திலும் அளவோடு, சமநிலையுடன், யுக்தமாக இருக்க வேண்டும். இந்த உண்மையை ஸ்ரீ கிருஷ்ணரும் பகவத்கீதையில் கூறியுள்ளார்.

ஸ்லோ: யுக்தாஹார விஹாரஸ்ய யுக்த சேஷ்டஸு கர்மஸு |

யுக்த ஸ்வப்னாவபோதஸ்ய யோகோ பவதி து:கஹா ||

பொருள்: அளவோடு உண்பவன், அளவோடு வாழ்பவன், அளவோடு செயல்படுபவன், அளவோடு உறங்கியும் விழித்தும் இருக்கும் மனிதனுக்கே தியானயோகம் துயரத்தை நீக்கும்.

இந்த உண்மையையே பத்ரிஜி இவ்வாறு விளக்குகிறார். புத்தர் போதித்த மிக முக்கியமான ஆன்மிகக் கொள்கை "மத்தியமார்க்கம்".

அதாவது, ஆன்மிக பாதையில் நடப்பவர்கள், குறிப்பாக தியானம் செய்பவர்கள், இந்த விஷயங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று அவர் கூறுகிறார்.

மிதமான உணவு, மிதமான செயல்கள், மிதமான தூக்கம், மிதமான தியானம் இருக்க வேண்டும் என்று கூறினார்.

ஆன்மீகத்தில் உயர விரும்புவோர், குடும்ப வாழ்க்கையிலேயே நிர்வாணத்தை அடைய வேண்டும். ஆகையால், தியானம் என்பது அவர்களின் உலகியலான கடமைகளுக்கும், தினசரி தேவைகளுக்கும் தடையாக இருக்கக்கூடாது என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆகையால், தியானத்தில் ஒரு நிலையை அடைந்த பின்பு, தியானத்தில் மட்டும் அமர்ந்து இருக்கக் கூடாது. தியானத்துடன்

சேர்த்து ஞானிகளின் நூல்களைப் படிக்க வேண்டும். ஞானிகளின் சங்கத்தில் இருக்க வேண்டும். தியானப் பாதையில் சேவை செய்ய வேண்டும். அனைவருக்கும் தியானத்தையும் ஞானத்தையும் வழங்க வேண்டும். இவை அனைத்தையும் செய்யும்போதே குடும்பப் பொறுப்புகளையும் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா விஷயங்களிலும் மத்திய மார்க்கத்தை பின்பற்றுவோருக்கு, தியானம் நன்றாக கைகூடும், 'தியான நிலையும்' சிறப்பாக அதிகரிக்கும். ஆன்ம ஞானத்தையும் அவர்கள் விரைவாகப் பெறுவார்கள்.

மூன்று வகையான விஷங்கள்

தியானம் நன்றாக கைகூடவும், வாழ்க்கையில் தியானத்தின் மூலம் நல்ல பயன்கள் பெறவும், தியானத்தில் உயர்ந்த நிலை அடையவும், இன்னும் சில விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

முக்கியமாக, தினமும் தவறாமல் தியானம் செய்ய வேண்டும். சத்தமில்லாத இடத்தைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். சிறிதளவு இருட்டாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதேனும் வேலை இருந்தால் அதை முடித்துவிட்டு அமர வேண்டும். முடிந்தவரை குழுத் தியானத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பிரமிடில் தியானம் செய்ய வேண்டும். இவற்றுடன் சேர்த்து, முக்கியமாக மூன்று விஷங்களை விட்டுவிட வேண்டும். அவை: 1. உடல் விஷம் (சாரீரிக விஷம்) 2. மன விஷம் (மானசிக விஷம்) 3. ஆன்மிக விஷம்

உடல் விஷம்

முதலில், உடல் விஷம் என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உடலளவில் உணவு ஒழுக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். இல்லையெனில் அவை உங்கள் மனதை பாதிக்கும். இயல்பாக நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு செரிந்து, சக்தியாக மாறி, உடல் செயல்பட உதவுகிறது. ஒரு வகையில், முழு உடலும் உணவிலிருந்தே உருவாகிறது. ஏனெனில் உணவு இல்லாமல் உடல் சோர்வடைகிறது. ஆகையால், நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு உங்கள் உடலை மட்டுமல்ல, அதனுடன் உங்கள் மனதையும் பாதிக்கிறது.

ஏனெனில், உங்கள் மனம் உங்கள் உடலுக்குள் நுண்மையான வடிவில் இருக்கும் ஒரு அங்கமாகும். அதனால், நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு உங்கள் மனதையும் வழிநடத்துகிறது. எனவே முதன்மையாக ரஜோகுணம் அதிகமுள்ள மாமிச உணவை விட்டு விட வேண்டும். காரணம், நீங்கள் மாமிச உணவு எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு விதமான மனநிலை உருவாகும்; சைவ உணவு எடுத்துக் கொண்டால் வேறொரு விதமான மனநிலை உருவாகும். இந்த உண்மையை நீங்கள் நேரடியாக அறிய விரும்பினால் ஒரு மாதம் மாமிச உணவு எடுத்துக் கொண்டு, அடுத்தொரு மாதம் சைவ உணவு எடுத்துக் கொண்டு, உங்கள் மனநிலையை கவனியுங்கள். அப்பொழுது வேறுபாடு உங்களுக்கே தெளிவாக புரியும்.

அதேபோல், மாமிச உணவுடன் சேர்த்து தமோகுணம் அதிகமுள்ள உணவுகளையும் விட்டு, சாத்விகமான சைவ

உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, மசாலாக்கள், பூண்டு, நீண்ட நாள் வைத்த ஊறுகாய்கள், :பரிட்ஜில் சேமித்த உணவுகள், புளித்த அல்லது பழுதடைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். எப்போதும் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட சாத்வீக உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதோடு, பழங்களையும் பழச்சாறுகளையும் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும், உணவு மிதமாக இருக்க வேண்டும். சிறிது பசி இருக்கும்போதே நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்த அளவு அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

மேலும், நாம் உட்கொள்ளும் உணவு சட்டப்பூர்வ அங்கீகாரம் பெற்றதாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உணவு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தினால், அது மனதிற்கு மிகுந்த உதவியாக இருக்கும். ஏனெனில் நாம் ஜீரணிக்கும் உணவு வெறும் உடல் சார்ந்ததாக மட்டுமல்ல; அதில் ஒரு மனச்சார்ந்த இயல்பும் இருக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும். அந்த இயல்பின் காரணமாகவே மனதில் சில எண்ணங்கள் எழுகின்றன, சில ஆசைகளுக்கு மனம் அடிமையாகிறது. எனவே, மனதிற்கு வலிமை தரும் உணவை உண்பதற்குப் பதிலாக, மனதிற்கு நன்மை பயக்கும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். தியான நிலைக்கும், மனோநுட்பத்திற்கும் துணை புரியும் உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே மீண்டும் நினைவில் கொள்ளுங்கள் - "மாமிச உணவு உண்ணுவது விஷத்தை உண்பதற்குச் சமம்."

மனம்சார்ந்த விஷம்

இரண்டாவது மனம்சார்ந்த விஷம். வெளிப்புறமாக விஷத்தன்மை கொண்ட இறைச்சியைக் கைவிடுவது போல, உள்ளுக்குள் விஷமாகச் செயல்படும் நுட்பமான விஷயங்களையும் விட்டு விட வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் மனதிற்குள் நீங்கள் எதை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதை கவனமாகப் பாருங்கள்.

பொதுவாக இதை யாரும் உணர்வதில்லை. கண்ணில் பட்ட ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் படித்துவிடுகிறார்கள். செய்தித்தாள்களைப் படிக்கிறார்கள். டிவி, சினிமா போன்றவற்றை நேரம் போக்குவதற்காகப் பார்க்கிறார்கள். வானொலி கேட்கிறார்கள். தேவையற்ற பேச்சு, வீண் கிசுகிசுக்கள் மூலம் நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். அவசியமில்லாத பிறரின் விஷயங்களில், சண்டைகளில் தலையிட்டு தேவையற்ற மனச்சுமையைச் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு ஒருவர் மற்றொருவருக்குத் "மனக் குப்பை"யை பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து அதையே ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். இந்தக் குப்பையைச் சேகரிக்கும் நிலையிலிருந்து விலக வேண்டும். ஏற்கனவே உங்களுக்குள் நிறைய மனக் குப்பை சேர்ந்திருக்கிறது. மேலும் சேர்ப்பதை நிறுத்தி, இருப்பதை குறைத்தாலே போதும்.

நம்மிடம் சேர்ந்திருக்கும் மனக் குப்பையை குறைக்கவும், புதிய குப்பை சேராமல் தடுக்கவும், நீங்கள் பேசுவதையும் கேட்பதையும் மிகவும் குறைக்க வேண்டும். மிக அவசியம்

ஏற்பட்டால் மட்டுமே பேசவும், கேட்கவும் வேண்டும். பயனுள்ள நூல்கள் அதாவது தியானத்தைச் சார்ந்த நூல்கள் மட்டுமே வாசிக்க வேண்டும். தொலைக்காட்சியில் நல்ல நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பார்க்க வேண்டும். பிறரின் சண்டை, பிரச்சினைகளில் தலையிடக்கூடாது. இவ்வாறு மெதுவாகப் பேசுவதையும் கேட்பதையும் குறைத்துக் கொண்டால், உங்கள் மனதில் ஒரு தூய்மை, ஒரு அமைதி உருவாகுவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். அது உங்களுள் 'தியான நிலை' வளர உதவும். இப்படியாக, தேவையற்ற எண்ணங்கள் இல்லாத சில வெற்றிடங்களை உங்கள் மனதில் உருவாக்குங்கள். அந்த எண்ணமற்ற தருணங்களே தியானத்தில் நீங்கள் பூரணத்துவத்தை அடைய உதவும்.

ஆன்மீக விஷயம்

அதேபோல், "ஆன்மீக விஷயம்" அதாவது "அகங்காரம், பெருமை". இந்த விஷயத்தை அகற்றி, ஆன்மாவைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். "நான்" என்ற உணர்வு உங்களிடமிருந்து மறையும் அந்தக் கணமே, நீங்கள் மகா துன்யத்தின் உள்ளே நுழைகிறீர்கள்.

"நான் இந்து", "நான் கிறிஸ்தவன்", "நான் முஸ்லீம்", "நான் இந்தியன்", "நான் இந்தப் பகுதியை சேர்ந்தவன்", "நான் இந்த ஜாதி", "இந்தக் குடும்பம்" என்று எண்ணுவதால் நீங்களே விஷமடைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். தாய்ப்பாலை அருந்தும் நாளிலிருந்தே இந்த விஷயங்கள் உங்களுக்குள் நுழைந்துள்ளன. மேலும், உங்களுக்கு கற்றுத் தரப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள், சடங்குகள் அனைத்தும் கூட விஷயங்களே. "நான் ஒரு மனிதன்" என்ற ஒரே உணர்வை மட்டுமே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்தால், உங்கள் தியான சாதனை மிக விரைவாக பலன் தரும்.

ஆன்மீக விஷயமான "நான்" என்ற அகங்காரம் எளிதில் நீங்கள் இந்த உலகில் கண்களுக்கு தெரியும் எதுவும் நிரந்தரம் அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பணம், பதவி, செல்வம், அழகு, இளமை, ஆரோக்கியம், வாழ்க்கை ஆகிய யாவும் நிலையற்றவை. இதை அடிக்கடி நினைத்தால் அகங்காரம் உருவாகாது. அதேபோல் உடல் செயல்படுவது ஆன்ம சக்தியால்தான். அந்த சக்தி இல்லையெனில் உடல் ஒரு சடலம் போன்றது. பார்ப்பதும், கேட்பதும், பேசுவதும் அனைத்தும் ஆன்மா உள்ளவரை மட்டுமே. எந்த வெற்றியும், எந்த உயர்வும் ஆன்மாவினால் தான். ஆன்மா என்பதே கடவுள். இந்த உணர்வு இருந்தால் அகங்காரம் வளராது.

இந்த மூன்று விஷயங்களையும் விட்டுவிடும் போது, தியானத்தில் மிக விரைவாக நல்ல பலன்களை அடைவீர்கள். எண்ணங்கள் அடங்கும். விரும்பிய முன்னேற்றம் கிடைக்கும். பிரம்மரிஷி சுபாஷ் பத்ரிஜி கூறியவை உண்மை என்பதை அனுபவத்தில் அறிந்துகொள்வீர்கள்.

தியானம் எப்போதும் ஏன் சரியாக அமைவதில்லை?

"சில நாட்கள் தியானம் நன்றாக அமைகிறது. சலபமாக உட்கார் முடிகிறது. ஆனால் சில நாட்களில் ஒன்றும் அமைவதில்லை. உட்கார்வே முடியவில்லை. என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று பலர் கேட்கிறார்கள்.

"இயல்பாக, தியானத்தில் அமரும் ஒவ்வொரு முறையும் தியானம் நன்றாக அமைய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் 'தியான நிலை' கிடைக்க வேண்டும் என்பதும் இல்லை. காரணம், தற்போது அனைவரும் தியானத்தின் ஆரம்ப நிலையில்தான் உள்ளனர். உலக வாழ்க்கையுடன் இணைந்த குடும்ப வாழ்விலேயே இருக்கிறோம். அதனால் சில சமயங்களில் தியானம் அமையாமல் போகலாம். அதற்காக மனம் தளர வேண்டியதில்லை. அமைந்தாலும், அமையாவிட்டாலும் தியானத்தில் அமர்வதை நிறுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து அமர்ந்து பயிற்சி செய்தால், மெதுவாக நீண்ட நேரம் 'தியான நிலை' கிடைக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும்."

ஒரு விதமாகப் பார்த்தால், "நாம் புதிதாகத் தொடங்கியவர்கள் என்பதால் தியானம் அமையவில்லை" என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் பல ஆண்டுகளாகத் தியானம் செய்து வரும் அனுபவமிக்கவர்களுக்குக் கூட எல்லா நேரமும் தியானம் நன்றாக அமையாது. சில சமயங்களில் அவர்கள் கூட நீண்ட நேரம் அமர முடியாமல் சிரமப்படுவார்கள். இது இயல்பானதே. அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

உதாரணமாக, மூத்த கிரிக்கெட் வீரர் கபில் தேவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் எவ்வளவு சிறந்த பந்துவீச்சாளரானாலும், அவர் வீசும் ஒவ்வொரு பந்தும் விக்கெட்டின் மீது செல்லுமா? பல பந்துகள் வைட் ஆகவும் போகும். அனுபவம் இருந்தாலும், எல்லா பந்துகளும் சரியாகப் போகாதது இயல்பே. அதற்காக கபில் தேவ் பந்துவீச்சையே விட்டுவிடுவாரா? இல்லை அல்லவா?

அதுபோலவே, எவ்வளவு அனுபவமிக்க தியானியாக இருந்தாலும், சில நேரங்களில் தியானம் சரியாக அமையாமல் போகலாம். அப்படிச் சீராக அமையவில்லை என்பதற்காக அவர்கள் தியானத்தை விட்டுவிடுவதில்லை. தொடர்ந்து அமர்ந்தே இருப்பார்கள். மீண்டும் முயற்சிப்பார்கள். தியானம் அமைந்தாலும், அமையாவிட்டாலும் தொடர்ந்து அமர்ந்து பயிற்சி செய்தால், மெதுவாக நல்ல பிடிப்பு உருவாகும். உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்வார்கள்.

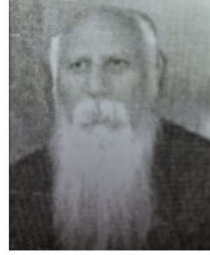
அதேபோல், தியானத்தை ஆரம்ப நிலையில் செய்பவர்களும் மனம் தளராமல் முயற்சி செய்ய வேண்டும். தியானத்தை ஒருபோதும் விட்டுவிடக்கூடாது. சில நேரங்களில் கடினமாக இருந்தாலும் அமர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் தியானத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். வாழ்க்கையில் நல்ல பலன்களையும், சிறந்த பயன்களையும் பெற முடியும்.

தியான சாதனையில் உள்ள அடிப்படை தடைகள்

1. சோம்பேறித்தனம்..2. பயம்..3.அஹங்காரம்

1) சோம்பேறித்தனம்: அதிகமாக உண்டு, தடித்து, தூங்குவது.

தொலைக்காட்சியில் வரும் நிகழ்ச்சிகளை கண் இமைக்காமல் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது. சிறிதளவு ஓய்வு கிடைத்தாலும் அயலவர்களுடன் பயனற்ற, அர்த்தமற்ற பேச்சுகளில் ஈடுபட்டு நேரத்தை வீணடிப்பது.



2) பயம்: எவ்வளவு அருவருப்பான பழைய விஷயங்களாக இருந்தாலும் அவற்றை தங்கம் போலக் காப்பாற்றுவதற்கு பயப்படுவது. தங்கம் போன்ற புதிய விஷயங்களை ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றை நடைமுறையில் கொண்டு வருவதற்கு பயப்படுவது.

3) அஹங்காரம் (அகந்தை): 'கடவுள்', 'பத்தி', 'ஆன்மா' பற்றித் துளியும் அறியாமல் இருந்தாலும், அனைத்தும் தெரிந்ததுபோல் பேசுவது. அறிய வேண்டிய விஷயங்களின் மீது அலட்சியம் காட்டுவது. இந்த மூன்று அடிப்படைத் தடைகள், தியான சாதகர்களுக்கு மட்டும் அல்ல எல்லோருக்கும் முற்றிலும் பயனற்றவையே.

— பிரம்மரிஷி பத்திரிஜி

தியான சாதனையின் முன்னேற்றத்தில் உள்ளவர்களின் நிலை

தியான சாதனையை தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தால்,



மெதுவாக உங்கள் சாதனை முன்னேற்றம் அடையும். அதாவது, உங்களுக்குள் ஆன்மீக வளர்ச்சி தென்படும். இது உங்கள் நடத்தை மாற்றங்களில் வெளிப்படும்.

எனவே, உங்கள் சாதனை சரியான பாதையில் செல்கிறதா? முன்னேற்றத்தில் உள்ளதா? என்பதை அறிய, முக்கியமாக உங்கள் நடத்தையில் கீழ்க்கண்ட மாற்றம் காணப்பட வேண்டும்.

அப்போது தான் உங்கள் சாதனை முன்னேற்றத்தில் உள்ளது என்று கொள்ளலாம்.

1. ஒரே அமர்வில் 2 அல்லது 3 மணி நேரம் கலபமாக அமர்ந்து தியானம் செய்ய முடிதல்.
2. தியானத்தில் இன்னும் இன்னும் அமர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்படுதல்.
3. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் தோன்றுதல்.
4. தியானம் செய்யவில்லை என்றால் ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டோம் என்ற உணர்வு வருதல்.
5. தியானத்தை அனைவருக்கும் சொல்ல வேண்டும் என்ற உந்துதல் உருவாகுதல்.
6. யாரை பார்த்தாலும் தியானம் தொடர்பான விஷயங்களைப் பேச விருப்பம் தோன்றுதல்.
7. தியானம் சார்ந்த விஷயங்களில் அதிக ஆர்வம்
8. பிற தியானிகளைப் பார்த்தவுடன் மனதில் மகிழ்ச்சி
9. உலகியலான விஷயங்களில் இருந்த ஆர்வம் மெதுவாக குறைவடைதல்.
10. தியானப் பிரச்சார நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடாமல் இருந்தால், நேரத்தை வீணாக்குகிறோம் என்ற உணர்வு
11. தன் நடத்தை, பேச்சு, சிந்தனை, குணங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை தானே உணருதல்.

12. தன் நலனுக்காக மட்டுமல்ல, உலகத்திற்கும் பிறருக்கும் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதல் உருவாகுதல்.
13. இன்னும் இன்னும் ஏதோ அறிய வேண்டும் என்ற ஆவல் பிறத்தல்
14. மாமிச உணவு மற்றும் சுவை மீது இருந்த ஆசை குறைவடைதல்.
15. எடுத்துக்கொள்ளும் உணவின் அளவு தானாகவே குறைவடைதல்.
16. சாத்விகமான உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்படுதல்.
17. உடல் இன்பங்கள் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அதைப் பெரிதாகப் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பது.
18. எத்தனை பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் அவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது.
19. எவ்வளவு பெரிய கஷ்டம் அல்லது துயரம் வந்தாலும் அதனால் துன்பப்படாமல் நிலைத்திருத்தல்.
20. முன்பைவிட வாழ்க்கைச் செயல்களை இன்னும் திறம்பட நிர்வகிக்க முடிதல்.
21. எத்தனை வேலைகள் செய்தாலும் சோர்வு இல்லாமல் இருப்பது.
22. ஆரோக்கியத்திலும், சக்தியிலும் மாற்றம் தென்படுதல்.
23. கடந்த நிகழ்வுகள் நினைவுக்கு வராமல் போதல்.
24. எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்காமல் இருப்பது
25. எப்போதும் "நிகழ்காலம்" பற்றியே சிந்தித்து, தற்போதைய தருணத்தில் வாழ இயல்வது.
26. ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் அளவுக்கு மீறி சிந்திக்காமல் இருப்பது.
27. யாராவது எதுவாகப் பேசினாலும், விமர்சித்தாலும் அதைக் கவனிக்காமல் இருப்பது.
28. பிறரைப் பற்றி அதிகமாகச் சிந்திக்காமல், பிறர் விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது.
29. பிறரின் குறைகளைப் பற்றி பெரிதாகப் பேசாமல் இருப்பது
30. தன்னுள்ள குறைகளைச் சீர்செய்ய முயற்சிப்பது.
31. பிறர் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பது.
32. "இந்த உடல் நான் அல்ல" என்ற உணர்வு உருவாகி வருதல்
33. குடும்பம், குலம், மதம், பிராந்தியம் போன்ற அடையாள உணர்வுகள் மிகக் குறைவாகிவிடுதல்.

34. குடும்பத்தை மட்டுமல்ல, தன்னை (ஆன்மாவை) பற்றியும் சிந்திக்கத் தொடங்குதல்.
35. பெரியவர்கள், பணக்காரர்கள், சிறியவர்கள், சாதாரணவர்கள் அனைவரிடமும் சமமாக நடந்து கொள்வது.
36. பிறரின் கால்களில் விழ வேண்டுமென்ற உணர்வு இல்லாமல் போதல்.
37. தியானத்தில் வரும் அனுபவங்களைப் பற்றிக் கூட அதிகமாகச் சிந்திக்காமல் இருப்பது.
38. தியானம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளில் அதிகமாகப் பங்கேற்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் எழுதல்.
39. தெரிந்ததை பிறருடன் பகிர வேண்டும் என்ற ஆவல்.
40. வாழ்க்கையின் உண்மையை அறிய வேண்டும் என்ற ஆர்வம்
41. ஆன்மீக நூல்களில் ஆர்வம். அவற்றைப் படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்.
42. படிப்பதும் கேட்பதும் முன்பை விட ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள இயலுதல்.
43. விஷயங்களை முன்பை விட நன்றாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுதல்.
44. ஒரே விஷயத்தில் அதிக நேரம் கவனம் செலுத்த இயலுதல்.
45. "நானே செய்தேன், நானே செய்கிறேன்" என்ற அகந்தை குறைதல்.
46. செய்த செயலுக்கு "பலன் வருமா?" என்று கவலைப்படாமல் இருப்பது.
47. செய்த காரியத்திற்கு பெயர், புகழ் எதிர்பார்க்காத நிலை.
48. புகழ்ச்சியையும் அவமதிப்பையும் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பது.
49. முன்புபோல் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் பயப்படாமல் இருப்பது.
50. வாழ்க்கையை முன்பை விட மகிழ்ச்சியுடன் வாழ இயலுதல்.
51. அளவோடு பேசுதல். தேவையில்லாத இடங்களில் மௌனம் கடைப்பிடித்தல்.
52. அளவோடு உறங்குதல்.

தியான வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம்!

தியான சாதனையை ஆரம்பத்தில் சில நிமிடங்களிலிருந்து தொடங்கி, மெதுவாக அதன் தீவிரத்தையும் நேரத்தையும் அதிகரிக்க வேண்டும். தியான வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தை பொதுவாக நான்கு கட்டங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் கட்டத்திற்குப் பிறகு, இரண்டாம் கட்டத்தில் மனிதன் தானே அறிவை வளர்த்துக் கொண்டு, தானறிந்த தியானத்தை பிறருக்கும் பகிர வேண்டும். தியானம் செய்வதிலேயே நின்று விடாமல், அடுத்த நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். சொல்லுவதற்கும், வழிகாட்டுவதற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அனைவருக்கும் தியானம் கற்பிக்கத் தொடங்க வேண்டும். அதாவது, தானே ஒரு "ஆசிரியர்" ஆக மாற வேண்டும். இது, முதல் கட்டத்தை விட தியானப் பாதையில் மேலும் உயர்ந்த வளர்ச்சியாகும்.

மூன்றாம் கட்டத்தில், தியானத்தை சொல்லுவதோடு மட்டும் நிற்காமல், அனைவராலும் நடைமுறைப் படுத்தப்படும்படி மண்டல தியானங்கள், பெளர்ணமி தியானங்கள், குழு தியானங்கள், இயற்கை தியானங்கள் போன்றவற்றை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அனைவரையும் தினமும் ஒழுங்காக தியானப் பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும். தியானத்தை அனைவரும் செய்ய முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அனைவருக்கும் ஞானத்தைப் போதிக்க வேண்டும். தன் அனுபவங்களை நூல்களாக வெளியிட்டு அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும். இது இரண்டாம் கட்டத்தை விட உயர்ந்த முன்னேற்றமாகும்.

நான்காம் கட்டத்தில், தியானத்தைப் போதித்தும், செய்வித்தும், தியானம் சார்ந்த பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியும், தன்னை போன்றவர்களாக மற்றவர்களை உருவாக்க வேண்டும். அதாவது, ஆன்மீக ஞானிகளாகவும், மாஸ்டர்களாகவும், குருமார்களாகவும் பிறரை உருவாக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இதுவே தியான வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த நிலை. ஏனெனில், தியானத்தை கற்பிக்கக்கூடிய மாஸ்டர்களை உருவாக்குவது மிக உயர்ந்த பணி. இந்தப் பாதையில் இது மிகப் பெரிய முன்னேற்றமாகும்.

ஏனெனில், ஒருவர் 10,000 பேருக்கு தியானம் போதிப்பதைவிட, தன்னைப் போன்ற மாஸ்டர்களை உருவாக்குவது மிகப் பெரிய காரியம். ஒருவர் 10 மாஸ்டர்களை உருவாக்கினால், அது 1,00,000 பேருக்கு போதித்ததற்குச் சமம்.

இவ்வாறு சாதாரண உலக வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு தியானியாக, தியானப் பிரசாரகராக, மாஸ்டராக, மேலும் மாஸ்டர்களை உருவாக்கக்கூடிய ஆச்சார்யராக உயர

வேண்டுமென்றால், கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஒரு சாதாரண மனிதன் தியானம் செய்தால், அவன் தியானியாக மாறுகிறான். அத்தகையவன் ஸ்வாத்யாயம் அதாவது தியானத்துடன் தொடர்புடைய நூல்களைப் படித்தால் பிறருக்கு போதிக்கக்கூடிய நிலைக்கு உயர்கிறான். அவன் மாஸ்டராக மாறுகிறான். அத்தகையவன் சஜ்ஜன சங்கத்தையும் மேற்கொண்டால், அனைவரிடமும் தியானம் செய்ய வைக்கக்கூடிய சக்தியையும் அனுபவத்தையும் பெறுகிறான். அவன் சீனியர் மாஸ்டராக உயர்கிறான். அந்த நிலையிலிருந்து இன்னும் உயர வேண்டுமென்றால், இந்த ஆன்மீகப் பாதையில் சேவை செய்ய வேண்டும். அதனுடன் ஆச்சார்ய சாங்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்பவன், பிறரையும் மாஸ்டர்களாக உருவாக்கக்கூடிய நிலைக்கு உயர்கிறான்.

இவ்வாறு தியான வாழ்க்கையில் சாதாரண நிலையிலிருந்து உயர்ந்த நிலைக்கு உயர வேண்டுமென்றால், தியானம் மட்டும் செய்தால் போதாது. தியானத்துடன் சேர்ந்து ஸ்வாத்யாயம், சஜ்ஜன சாங்கத்தியம், சேவை, ஆச்சார்ய சாங்கத்தியம் ஆகியவற்றையும் மேற்கொண்டால், தியான வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் பெற்று, மிக உயர்ந்த நிலையை அடைய முடியும்.

சாதனைகளில் வகைகள்

உலகில் பலவிதமான சாதனைகள் காணப்படுகின்றன. எந்த சாதனை சிறந்தது? எந்த சாதனை செய்தால் எத்தகைய பலன்கள் கிடைக்கும்? எந்த சாதனை எந்த இயல்புடையது என்பதை எவ்வாறு அறியலாம் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

மனிதன் என்றால் (1) உடல், (2) மனம், (3) ஆன்மா என்பதை நாம் அறிவோம். இவற்றில், உடலைவிட மனம் உயர்ந்தது. மனதைவிட ஆன்மா இன்னும் உயர்ந்தது.

ஏனெனில் உடல், மனம் சொல்வதற்கேற்ப செயல்படுகிறது. மேலும் இந்த உடலும் மனமும் ஆன்மாவினாலேயே நிலைத்து இருக்கின்றன. ஆன்மா இல்லையெனில் உடலும் இல்லை, மனமும் இல்லை. ஆகவே அனைத்திலும் உயர்ந்தது ஆன்மாவே.

ஆகையால் உடல் சார்ந்த சாதனைகளைவிட மனச் சாதனைகள் உயர்ந்தவை. மனச் சாதனைகளைவிட ஆன்மச் சாதனை இன்னும் உயர்ந்தது என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்படியானால், எது உடல் சாதனை? எது மனச் சாதனை? எது ஆன்மச் சாதனை? என்பதை எவ்வாறு அறியலாம்?

- 1) கண்கள் திறந்து செய்யும் சாதனைகள், மன சாதனைகள்
- 2) கண்களை மூடி செய்யும் சாதனைகள், மன சாதனைகள்
- 3) சிந்தனை இல்லாத நிலையில் செய்யப்படும் சாதனைதான் ஆன்ம சாதனை. அதுவே தெய்வ சாதனை. தெய்வத்தை அடையும் சாதனை. தெய்வ நிலையைப் பெறும் சாதனை.

இங்கு கவனித்தால், உடல் சாதனைகள் செய்வோர் உடல் சம்பந்தமான பயன்களையே பெறமுடியும். மனச் சாதனைகள் செய்வோர் மனத்திற்குரிய பயன்களைப் பெறுவர். ஆனால் ஆன்ம சாதனை செய்வோர் எல்லா வகையான பயன்களையும் பெற முடியும். அதோடு, அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வான "முக்தி"யையும் பெற முடியும்.

கண்களைத் திறந்து செய்யப்படும் சாதனைகளில் நடைபயிற்சி, ஜாக்கிங், விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள், யோகாசனங்கள், பூஜைகள், பஜனைகள், பிரதட்சினைகள், சூரிய நமஸ்காரங்கள், நதியில் நீராடுதல் போன்றவை அடங்கும். இவற்றினால் உடலுடன் தொடர்புடைய பயன்களைப் பெற முடியும்.

அதேபோல், கண்களை மூடி செய்யப்படும் நாமஜபம், மந்திர ஜபம், ரூப ஜபம் போன்றவை மனச் சாதனைகள். இவற்றின் மூலம் மனத்திற்குரிய பயன்களைப் பெறலாம். மேலும், மனமே அமைதியாகி செய்யப்படும் "சுவாசத்தின் மீது கவனம்" எனும் தியானம் ஆன்ம சாதனையாகும். இதன் மூலம் எல்லா வகையான பயன்களையும் பெற முடியும்.

இதனால் எந்த சாதனை எப்படிப்பட்டது, எந்த சாதனை செய்தால் எந்த வகையான பயன்களைப் பெறலாம் என்பதை நாம் எளிதாக அறிந்துகொள்ளலாம்.

பாத்திர சுத்தி-பொருள் சுத்தி-பாக சுத்தி

— தட்டவர்த்தி ராஜ்யலட்சுமி



மனிதன் துக்கத்திலிருந்து வெளியே வர வேண்டுமெனில் ஆன்மீகமாக உயர வேண்டும். ஆன்மீக வளர்ச்சிக்காக முக்கியமாக "மூச்சின் மீது கவனம் வைத்து தியானம்" செய்ய வேண்டும். ஆனால் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு தியானம் மட்டும் போதாது. தியானத்துடன் உணவு கட்டுப்பாடுகளும் அவசியம். உணவு விதிகளைப் பின்பற்றாமல் ஆன்மீக முன்னேற்றம் எப்போதும் சாத்தியமில்லை. ஆகவே,

எப்படிப்பட்ட உணவை நாம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

முக்கியமாக சுத்தமான உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், உணவு சுத்தமாக இருந்தால்தான் தியானத்தில் மனம் சுத்தமாகிறது. அதனாலேயே மனிதனின் ஆன்மீக வளர்ச்சி அமைகிறது. அப்படியானால், உணவில் எத்தகைய சுத்தம் இருக்க வேண்டும்? முக்கியமாக மூன்று விதமான சுத்தங்கள் இருக்க வேண்டும்: 1) பாத்திர சுத்தி 2) பொருள் சுத்தி 3) பாக சுத்தி

1) பாத்திர சுத்தி :

ஒவ்வொருவரும் ஆன்மீகமாக உயர வேண்டும் என்றால், பத்ரிஜி உணவு விதிகளை மிக அழகாக விளக்குகிறார். மாமிச உணவு என்பது "மரித்த உணவு" என்று அவர் கூறுகிறார். அதாவது அழுகியதும், துர்நாற்றம் கொண்ட உணவு. ஆகவே முதலில் மாமிச உணவை முற்றிலும் விட்டு விட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துவார். மாமிசத்தை விட்டு விடுவதோடு மட்டும்ல்ல, அந்த மாமிசம் சமைக்கப்பட்ட பாத்திரங்களையும், அந்த உணவுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட பாத்திரங்களையும் மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது என்றும் கூறுவார். ஏனெனில், அந்த பாத்திரங்களில் கூட அந்த உணவின் தோஷம் இருக்கிறது. உதாரணமாக, வயலில் பயன்படுத்திய பூச்சிக்கொல்லி மருந்து டப்பாவை நாம் தூக்கி எறிவோம். அதை நன்றாகக் கழுவி விட்டில் பயன்படுத்த மாட்டோம். காரணம், அது எவ்வளவு சுத்தம் செய்தாலும், ஏதோ ஒரு வகையில் நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதே. நாம் காண்பதையே பார்க்கிறோம். காணப்படாதவற்றை பார்க்க முடியாது. ஆனால் மாமிசம் சமைக்கப்பட்ட பாத்திரங்களில் அதைவிட அதிகமான தோஷம் இருப்பதை

பத்ரிஜி அறிவார். அவர் காண்பவற்றை மட்டுமல்ல, காணப்படாத நுண்ணிய, அதி நுண்ணிய குறைகளையும் உணருவார். அத்தகைய பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்டால், நமது மனம் ரஜோகுணத்திற்கு மாறிவிடுகிறது. தமோகுணமும் ரஜோகுணமும் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு சாதனைச் சலபமாக அமையாது. ஆகவே, நமது ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குப் "பாத்திர சுத்தி" மிக மிக முக்கியம் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2) பொருள் சுத்தி :

பொருள் சுத்தி என்றால் அழுகியதும், நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கும் உணவுப் பொருட்களையும் உண்ணக் கூடாது என்று பத்திரிஜி கூறினார். ஆப்பிள் ஆகட்டும், வாழைப்பழம் ஆகட்டும், எந்தப் பழமாக இருந்தாலும் அது அழுகத் தொடங்கினால் அது கெட்டு விட்டதாகும். ஒரு பக்கம் கெட்டுள்ளது என்று வெட்டி எறிந்து, மீதியை நாம் சாப்பிடுவோம். ஆனால் அப்படிப்பட்டவைகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. அதேபோல், காலை சமைத்ததை மீண்டும் சூடாக்கி மாலை சாப்பிடக் கூடாது. ஒரு வகையில் பார்த்தால், சமைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த எந்த உணவையும் உண்ணக் கூடாது. இத்தகைய உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால், நமக்குள் தமோகுணம் அதிகரிப்பதோடு, நமது சாதனைக்கும் பெரிய தடையாக அமையும். ஆகவே, எப்போதும் புதிதாக, சூடாகச் சமைத்து உட்கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் பத்ரிஜி "பொருள் சுத்தி"யும் அவசியம் என்று கூறினார்.

3) பாக சுத்தி :

பாக சுத்தியும் அவசியம் என்று பத்திரிஜி கூறினார். அப்படி சுத்தமாக சமைக்கவில்லை என்றால், அந்த உணவின் உண்மையான ருசி போய்விடும் என்கிறார். தியானம் செய்து, தூய்மையான மனதுடன் சமைக்கப்படும் உணவை உண்ணுபவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் கிடைக்கும். அந்த உணவு மிகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். ஆனால், தீய எண்ணங்களுடன் சமைக்கப்பட்ட உணவு, அதை உண்ணுபவர்களையும் பாதிக்கும்.

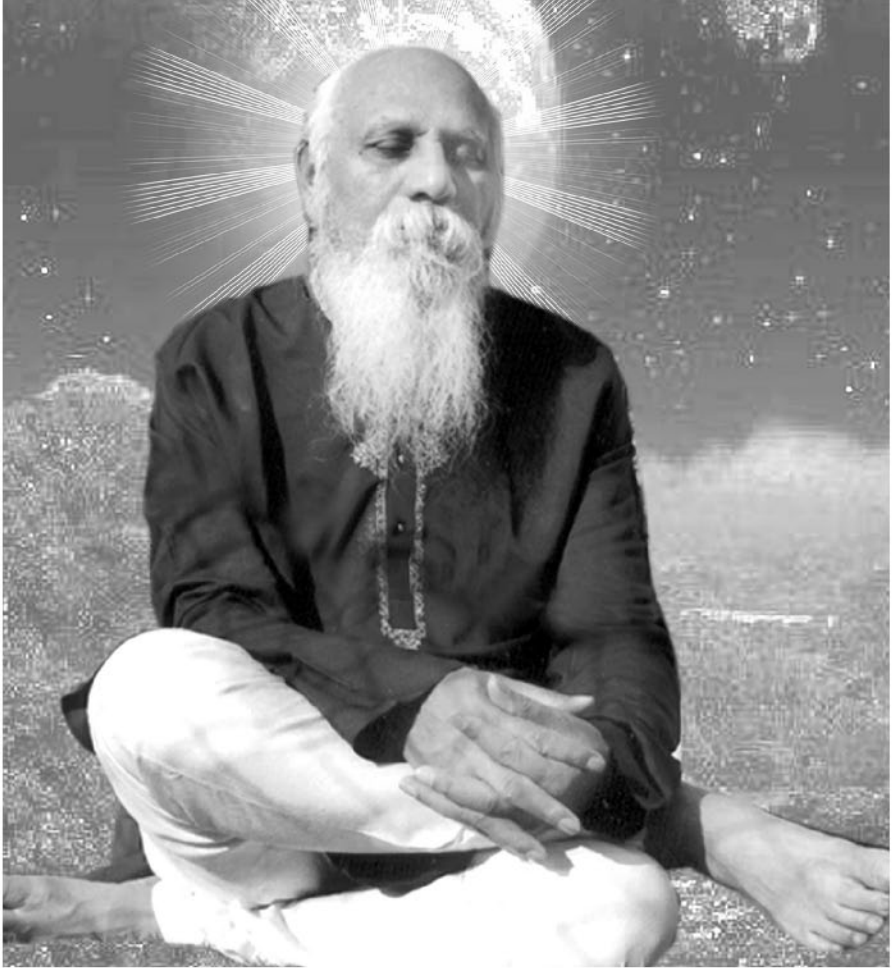
இதற்கொரு உதாரணம்: ஒரு நாள் ஒரு ராஜா, ஒரு சாதுவை உணவிற்கு அழைத்தார். அந்த சாதுவுக்காக உணவு தயாரித்துக் கொண்டிருந்த சமையல்காரன், ராஜாவின் வெள்ளிப் பாத்திரங்களை பார்த்து, "இவ்வளவு செல்வம் இருக்கிறதே! நான் ஒரு கரண்டியை எடுத்துக் கொண்டால் யாருக்குத் தெரியும்?" என்று எண்ணி, ஒரு கரண்டியை எடுத்து தன் ஜேபில் வைத்துக் கொண்டான். சமையல்காரன் இத்தகைய சுயநல எண்ணங்களோடு தான் உணவைச் சமைத்தான்.

அன்று உணவிற்கு வந்த அந்த சாது, உணவு முடித்துக் கொண்டு ஒரு வெள்ளிக் குவளையைத் தன் பையில் வைத்துக் கொண்டு ஆசிரமத்திற்குச் சென்றார். ஆசிரமத்தில் சென்று பையைத் திறந்து பார்த்தபோது, அதிலிருந்து அந்த வெள்ளிக் குவளை வெளியே வந்தது. அதைக் கண்ட அவர் ஆச்சரியப்பட்டு எண்ணினார். “நான் எல்லாவற்றையும், அனைவரையும் விட்டுத் துறவியாக இங்கே வந்தேன். அப்படியிருக்க, நான் ஏன் இப்படி செய்தேன்?” தன் தெய்வீக பார்வையால் அவர் காரணத்தை அறிந்தார். அந்த நாள் சமையல் செய்த சமையல்காரன் எந்த எண்ணத்துடன் உணவு செய்தானோ, அந்த எண்ணத்தின் தாக்கத்தால், அந்த உணவை உண்ட தானும் அவ்வாறே நடந்துக் கொண்டேன் என்பதை உணர்ந்தார். உடனே அவர் ராஜாவிடம் சென்று நடந்ததனைத்தையும் சொல்லி, “உங்கள் சமையல்காரனிடம் ஒரு வெள்ளிக் கரண்டி இருக்கும், பாருங்கள்” என்றார். ராஜா விசாரித்தபோது, உண்மையிலேயே சமையல்காரனிடம் அந்த வெள்ளிக் கரண்டி கிடைத்தது.

இதனால், நாம் கொண்ட எண்ணங்களின் தாக்கம் நாம் சமைக்கும் உணவின் மீது இருக்கும் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த உணவை உண்ணுபவர்களும் அதே எண்ணப் போக்கில் நடந்து கொள்வார்கள்.

ஆகவே நாம் சமையல் செய்யும்போது நல்ல எண்ணங்களுடன், “அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும்” என்ற மனநிலையுடன், எந்தவிதமான கபட எண்ணங்களும் இல்லாமல் சமைத்தால், அந்த உணவை உண்ணுபவர்களுக்கும் அதே நல்ல தாக்கம் ஏற்படும். உணவு சுவையாக இருப்பதோடு மட்டுமல்ல, அதை உண்ணும் அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் இருப்பார்கள். அதனால்தான் பத்ரிஜி, குறிப்பாக மாமிசம் உண்ணும் வீடுகளில் உணவு உண்ணமாட்டார். அவருக்கு அனைத்தும் தெரியும். அதனால் மிக நுண்ணிய குறைகளையும் கூட அவர் சகிப்பதில்லை. ஏனெனில் அவை நமது சாதனைக்கும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் தடையாக அமையும். எனவே, “பாக சுத்தி” (சமையல் சுத்தம்) ஒரு சாதகருக்கு மிகவும் அவசியம் என்பதை உணருங்கள். பத்திரிஜியின் பாதையில் நடந்து, அனைவரும் பாத்திர சுத்தி, பொருள் சுத்தி, பாக சுத்தி எனும் மூன்றையும் கடைப்பிடியுங்கள். ஆன்மீகமாக வளருங்கள். துயரத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

பின் இணைப்பு
தியானிப்பாளர்களின் கேள்விகள்..
பத்ரிஜியின் பதில்கள்



"கேள்வி பதில் உபநிஷதம்"

தியானிப்பாளர்களின் கேள்விகள்.. பத்ரிஜியின் பதில்கள்

கேள்வி: "தியானம் செய்வதால் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்குமா?"
பத்திரிஜி: தியானம் செய்வதால் அதிகரிப்பதே தன்னம்பிக்கை தான். "கடுகளவு தன்னம்பிக்கை இருந்தாலே மலைகளையும் நகர்த்த முடியும்" என்று இயேசு கிறிஸ்து கூறினார். ஆகையால், தியானம் செய்பவர்களுக்கு மலைப் போன்ற தன்னம்பிக்கை உண்டாகும். அவர்கள் எதை நினைத்தாலும், அதை சாதிக்க முடியும்.

கேள்வி: "லங்கணம் பரமௌஷதம்' என்று சொல்கிறார்கள். அதன் பொருள் என்ன?"

பத்திரிஜி: 'லங்கணம்' என்றால் உண்ணாமல் இருப்பது. லங்கணம் மூன்று வகை: 1. உடல் லங்கணம் 2. வாக்கு லங்கணம் 3. மன லங்கணம்

உடல் லங்கணத்தை விட வாக்கு லங்கணம் அதிக சக்தி கொண்டதும், ஆரோக்கியம் தருவதுமாகும். அதையும் விட அதிக சக்தியும், மிகுந்த நலன் தருவதுமாக இருப்பது மன லங்கணம் அதாவது தியானம். எனவே, லங்கணத்தை உடலுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தாமல், மௌனத்தின் மூலம் வார்த்தைகளையும், தியானத்தின் மூலம் மனதை வெறுமையாக்கும் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: "கோபம், பயம், எரிச்சல் போன்ற குணங்களை எப்படி அகற்றுவது?"

பத்திரிஜி: கோபம், பயம், எரிச்சல் போன்ற மனித இயல்புகளை முற்றிலும் அகற்ற வேண்டும் என்று இல்லாமல். அவை எங்கே, எப்போது, எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து, அங்கே, அப்போது, அந்த வகையில் வைத்திருக்க பழக வேண்டும். குளியலறையில் கட்டில் வைப்பதோ, வரவேற்பறையில் குளியல்தொட்டி வைப்பதோ போல மூட செயல்களை நாம் செய்யமாட்டோம் அல்லவா? ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் தனித்த இடம் இருப்பது போல, கோபம், பயம், எரிச்சல், சிரிப்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற ஒவ்வொரு குணத்திற்கும் ஒரு சரியான இடம் உள்ளது.

தொடர்ந்த தியான சாதனையால் நமது உள்ளம் நமக்கு தெளிவாகி, நமது இயல்புகள் அனைத்தும் புரியத் தொடங்கும். வாழ்க்கையில் எது எங்கே, எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதையும் அந்தந்த இடத்தில் சரியான முறையில் வைத்துக்கொள்ளும் திறனையும் தியானம் நமக்குத் தருகிறது. அவ்வாறு ஒவ்வொரு தருணத்திலும் உள்ள ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க முடியும். தியானம் இல்லையெனில், இந்த குணங்கள் அனைத்தும் தவறான

இடங்களில், தவறான நேரங்களில் வெளிப்பட்டு வாழ்க்கையை பெரும் குழப்பமாக மாற்றிவிடுகின்றன.

கேள்வி: "டென்ஷன் இல்லாமல் எப்போதும் அமைதியாக எப்படி இருக்க முடியும்?"

பத்திரிஜி: 'டென்ஷன்' என்பது உங்களுக்கு மட்டும் அல்ல -அனைவருக்கும் வரும். மகாபாரதப் போருக்கு ஆயுதங்களுடன் சென்ற அர்ஜுனனுக்கே, போர்க்களத்தின் நடுவில் நின்றபோது டென்ஷன் வந்தது.

"எதிரிப் படையில் இருக்கும் துரோணாசாரியரை எப்படி கொல்ல முடியும்?", "குருவம்சத்தின் பீஷ்மபிதாமகரை எப்படி எதிர்க்க முடியும்?", "இப்போது யுத்தம் செய்வது தேவையா?" என்று பல குழப்பங்களில் அர்ஜுனன் சிக்கினான். அர்ஜுனனின் நிலையைப் பார்த்த ஸ்ரீகிருஷ்ணர், "அர்ஜுனா! நீ முதலில் யோகியாகு!" என்று கூறினார்.

ஆயுதங்களுடன் இருந்த அர்ஜுனனுக்கு டென்ஷன் வந்தது. ஆனால் எந்த ஆயுதமும் இல்லாமல், ரதத்தை ஓட்டிக்கொண்டிருந்த ஸ்ரீகிருஷ்ணர் மட்டும் எந்த டென்ஷனும் இல்லாமல் அமைதியாக இருந்தார். ஏனெனில் அவர் சிறுவயதிலிருந்தே தியான சாதனையால் தன் வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக வளர்த்துக் கொண்ட மகா யோகி. தியானத்தில் நிபுணர்களானவர்களுக்கு ஸ்ரீகிருஷ்ணரைப் போல எப்போதும் டென்ஷன் இருக்காது.

ஆகையால் எந்த வேலையையும் டென்ஷன் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும் என்றால், காலையில் எழுந்தவுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும். இல்லைபெனில் அர்ஜுனனைப் போல டென்ஷன் அதிகமாகி, "பிரச்சினையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்" என்ற எண்ணம் உருவாகும்.

கேள்வி: "விளையாடி, பாடி, மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தியானம் தேவையா?"

பத்திரிஜி: விளையாட்டுகளை இன்னும் சிறப்பாக விளையாடுவதற்கும், பாடல்களை இன்னும் அழகாகப் பாடுவதற்கும், மேலும் மேலும் சந்தோஷமாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருக்கவும் குழந்தைகளுக்குத் தியானம் அவசியம்.

கேள்வி: "தியானம் சரியாக அமைய சில எளிய வழிமுறைகள் சொல்லுங்கள்."

பத்திரிஜி: இதுவரை எந்த பூஜை, மதச்சடங்கு, சாஸ்திர விவாதங்களிலும் ஈடுபடாதவர்களுக்கு தியானம் எளிதாக அமையும். ஐம்பது வயதில் புதிய மொழியை கற்றுக்கொள்வது கடினம். ஆனால் ஒரு சிறுவன் அதை மிக எளிதாக கற்றுக்கொள்கிறான். காரணம் அவனது மனதில் முன்பே வேறு

மொழிகளின் பதிப்புகள் இல்லை. அதனால் இயல்பாகவே எதையும் கற்றுக்கொள்கிறான். மனதில் பல பதிப்புகள் உருவான பின்பு புதிய ஒன்றை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றால், முதலில் அவற்றை அறிக்கவே அதிக நேரம் தேவைப்படும். தியானமும் இதே போன்றதே. அதனால் இங்கே உள்ள "சுத்திரம்" என்னவென்றால், அனைத்து எண்ணங்களையும் விட்டுவிட்டு, சிறிது நேரம் நாம் கூட ஒரு குழந்தை போல ஆகி, மிக இயல்பான நிலையில் தியானத்தை ஆரம்பிப்பதே.

கேள்வி: "தியானத்தில் அமர்ந்த சில நிமிடங்களிலேயே தலைச் சுழல்வது போல ஆகிறது. உடல் முன்புறம் அல்லது பின்புறம் சாய்கிறது. ஏன் இப்படியாகிறது?"

பத்ரிஜி: "தியானம் செய்வதால் பிரபஞ்ச சக்தி (விசுவ சக்தி) உடலில் புகுந்து செயல்படத் தொடங்குகிறது. இந்த சக்திகரிப்பு செயல்முறை உடலின் எந்தப் பகுதியில் நடைபெறுகிறதோ, அந்தப் பகுதியில் வலி, அதிர்வு, அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன. தியானம் செய்யும் நேரத்தில் மட்டுமே இவை தோன்றும். பிறகு மறைந்து விடும். இந்த விசுவ சக்தி சப்த சக்கரங்களின் வழியாகப் பாய்ந்து, சக்கரங்களின் கட்டுப்பாட்டில் அடைப்பட்டிருந்த பகுதிகளை சுத்தம் செய்கிறது. மேலும் அதிக அளவில் சக்தி உடலில் உறிஞ்சப்படும் போது, உடலில் அசைவுகள் ஏற்படுவது இயல்பானதே. ஆகவே இதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு இவ்வாறான வலிகளும் அசைவுகளும் ஒரு அறிகுறியாகும். தியானப் பாதையில் இருப்பவர்கள் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கும் உணவை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், இத்தகைய நிலைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு."

கேள்வி: "தியானம் சிறப்பாக அமைய என்ன செய்ய வேண்டும்?"

பத்ரிஜி: "தியானம் நன்றாக அமையும் மனிதர்களுடன் சாங்கத்தியம் கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் தியானத்தைப் போதிக்கும் மக்களுடன், அந்தச் சங்கத்துடன் இணைந்திருக்க வேண்டும். 'பிரமிட் சங்கம் சரணம் கச்சாமி' என்று உறுதியாகத் தீர்மானிக்க வேண்டும்."

கேள்வி: "தியானம் செய்தால், நாம் பல்வேறு உலகங்களில் இருப்பவர்களைச் சந்திக்க முடியுமா?"

பத்ரிஜி: "நிச்சயமாகச் சந்திக்கலாம். தியானத்தின் மூலம், பல உலகங்களில் உள்ள மாஸ்டர்கள் நம்மிடம் வரும்போது அவர்களைப் பார்க்கும் சக்தியும், அவர்களுடன் பேசும் திறனும், அவர்களிடமிருந்து செய்திகளைப் பெறும் ஆற்றலும் நமக்குக் கிடைக்கும்."

கேள்வி: மூச்சில் மேல் கவனம் செலுத்தி ஏன் தியானம் செய்ய வேண்டும்?

பத்ரிஜி: "மூச்சு' என்பது நேற்றைய கடந்தகாலமும் அல்ல, நாளைய எதிர்காலமும் அல்ல. அது இன்றைய இந்தக் கணத்திற்குச் சொந்தமான 'நிகழ்காலம்' மட்டுமே. ஆகவே, நம் மனதை அந்த நிகழ்காலக் கணத்துடன் ஒன்றாக்க வேண்டும் என்றால், மூச்சின் மீது கவனம் செலுத்துவதே ஒரே வழி. மூச்சின் மீது கவனம் வைத்தால், கடந்தகாலம் எனும் பேய் பிடியிலிருந்தும் காற்றில் கட்டிய மாளிகை போன்ற எதிர்கால எண்ணங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, நாம் நிகழ்கால கணத்தின் முடிவில்லா ஆனந்தத்தில் முழு விழிப்புணர்வுடன் வாழ முடியும். நிகழ்காலத்தின் ஒவ்வொரு அணுவதையும் ஒரு மகத்தான ஞானமாக ஏற்று, தனது ஆன்மாவை உயர்த்திக் கொண்டு வாழ்பவனே உண்மையான ஆன்மீக விஞ்ஞானி."

கேள்வி: "தானம் ஏன் செய்ய வேண்டும்?"

பத்ரிஜி: சமூகத்தில் எல்லோரும் சுகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தால்தான், சமூக உறுப்பினர்களாகிய நாமும் சுகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க முடியும். அதற்காக நாம் அன்னதானம், வஸ்திரதானம், வித்யாதானம் போன்ற பல்வேறு பொருளாதார தானங்களுடன், தியான ஞான தானம் போன்ற ஆன்மீக தானங்களையும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: "பணியே பிரார்த்தனை" என்ற பண்பாடு பரவிய இந்த அவசர உலகில், தியானம் செய்து உள்ளார்ந்த ஆன்மாவை கவனிக்க யாருக்கு நேரம் இருக்கிறது?

பத்ரிஜி: பரவாயில்லை, இந்த பிறவியில் இல்லையென்றால், இன்னும் நூறு பிறவிகளுக்குப் பிறகும் தியானம் செய்து உள்ளார்ந்த ஆன்மாவை உணர்ந்து ஆன்மஞானம் பெறலாம். ஆனால், ஆன்ம சாஷாத்த்காரம் கிடைக்கும் வரை, ஒவ்வொரு புதிய பிறவியிலும் உலகியலான துன்பங்களிலும் வேதனைகளிலும் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். அதனால், வணிக பிறந்து மறைவதைவிட, இப்போதே அந்தத் தியானத்தைச் செய்து, இந்தப் பிறவியிலேயே ஆன்ம சாஷாத்த்காரம் பெறுவது எவ்வளவு சிறந்தது. அதே தான் உண்மையான "பணி".

கேள்வி: 'மரணம்', 'தூக்கம்', 'தியானம்' இவைகளுக்கிடையேயான அடிப்படை வேறுபாடு என்ன?

பத்ரிஜி: மரணம், தூக்கம், தியானம்.. இந்த மூன்றும், அடிப்படையில் நாம் நமது ஸ்தூல உடலை நிரந்தரமாகவோ அல்லது தற்காலிகமாகவோ, முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியளவிலோ, அறிவோடு அல்லது அறியாமலோ விட்டு வெளியேறும் செயல்முறைகளே.

மரணத்தில் நாம் நமது ஸ்தூல உடலை நிரந்தரமாக விட்டு விடுகிறோம். தூக்கத்தில், நாம் அறியாமலேயே ஸ்தூல உடலிலிருந்து வெளியேறி, தூட்சும உடலுடன் சுற்றி வந்து, சில மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் அறியாமலேயே ஸ்தூல உடலுக்குள் திரும்புகிறோம்.

தியானத்தில், முழு விழிப்புணர்வுடன் நாம் ஸ்தூல உடலை விட்டு, தூட்சும உடலுடன் பல பல உலகங்களில் பயணம் செய்து, அங்குள்ள ஞானத்தைப் பெற்றுத் திரும்பி மீண்டும் ஸ்தூல உடலுக்குள் நுழைகிறோம்.

கேள்வி: தியானம் நம் அன்றாட வாழ்வில் எவ்வாறு உதவுகிறது? பத்ரிஜி: நிரந்தரமாக தியானம் செய்வதன் மூலம் நாம் பெறும் "விசுவ சக்தி" நம்முள் உள்ள அனைத்து நரம்பு மையங்களையும் (எனர்ஜி சென்டர்களை) உற்சாகப்படுத்துகிறது. இதனால் நாம் சக்தி நிறைந்தவர்களாக மாறுகிறோம். இதன் விளைவாக, நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் கூர்மையான தரமும், திறமையும் அதிகரித்து, எவ்வளவு பெரிய பணியையும் கூட எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் ஒரு விளையாட்டைப் போல நிறைவேற்ற முடிகிறது.

தியானம் நம்மை ஒரு "பேரின்ப நிலை"யில் நிலைநிறுத்துகிறது. அதனால், உள்ளார்ந்த அமைதியுடனும் சாட்சிப் பாவத்துடனும், கண்முன்னே நிலைகள் எவ்வாறு மாறினாலும் சமநிலையுடன் அவற்றின் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, நாம் செய்கிற காரியத்தின் மீது மட்டுமே முழு கவனத்தையும் செலுத்த முடிகிறது.

தியானம் நம்மை படிப்படியாக, அறிவியல் பார்வையுடன் செயல்படும் "புத்தி ஜீவிகள்" ஆக மாற்றுகிறது. இதனால், தழ்நிலைகளைப் புரிந்து கொள்வதிலும், எதிரிலுள்ள மனிதரை உணர்வதிலும் நம்முள் பெரும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் முதிர்ந்த அறிவியல் புரிதலுடன் உணர்ந்து, முழுமையான ஆன்ம சுதந்திரத்துடன் நாம் நமது முடிவுகளை எடுத்து, பிறருடன் பயணித்து, எப்போதும் பிரம்மானந்த நிலையில் வாழ்கிறோம். பிறரின் சுதந்திரத்தையும் மதித்து, அவர்களுடன் அற்புதமான உறவுகளை உருவாக்குகிறோம். இவ்வாறு, சரியான தியானம் நம்மை சக்தி வடிவங்களாக, பேரின்பத்தின் வடிவங்களாக, புத்தி ஜீவிகளாக மாற்றி, "பிரபஞ்சத்தின் ஒருமைப்பாடு" மற்றும் "பிரபஞ்சத்தின் சமநிலை" என்ற உயர்ந்த நிலைகளுக்குத் திசை திருப்புகிறது.

கேள்வி: "தியானம் கற்றுக்கொள்ள முதலீடு வேண்டுமா?"

பத்ரிஜி: தியானத்திற்கு தேவையான முதலீடு பணம் அல்ல "நேரம்" தான். முதலீடு என்றால் இன்புட், ஒரு நாளின் 24 மணி நேரங்களில், சில நேரத்தை தியானத்திற்காக ஒதுக்க வேண்டும்.

ஒரு வியாபாரத்தில் எவ்வளவு இன்புட் போடுகிறோமோ, அதற்கேற்ற அளவில் லாபம் கிடைப்பது போல, நாம் தியானத்திற்கு செலுத்தும் நேரம் என்ற முதலீட்டிற்கேற்ப, 'தியானப் பலன்' என்ற லாபம் நமக்கு கிடைக்கும். அதனால், தியானம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரே முதலீடு நேரத்தை ஒதுக்குவது.

கேள்வி: "புதிய கட்டிடம் கட்டத் தொடங்கும் போது பூமி பூஜை செய்ய வேண்டுமா?"

பத்ரிஜி: நிச்சயமாக செய்ய வேண்டும்! புதிய கட்டிடம் எழுப்பப் போகும் நிலத்தில், முதலில் சிறிது நேரம் தியானத்தில் அமர்ந்து மனதின் அலைகளை அமைதிப்படுத்த வேண்டும். பிறகு, நமது உணர்வை அந்த பூமித் தாயின் உள்ளே ஒன்றாக்கி, அவளுடன் ஒன்றிணைந்து, அங்கு கட்டப்படவிருக்கும் கட்டிடத்திற்காக அவளின் அனுமதியை பெற வேண்டும். பூமித் தாயுடன் இவ்வாறு பிரிக்க முடியாத தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், இருவரும் சேர்ந்து செய்யும் அனைத்துப் பணிகளும் தடையில்லாமல், இனிய நறுமணத்தைப் பரப்பும் அகர்பத்திகளைப் போல சிறப்பாக நிறைவேறும்.

அந்த இடத்தில் தேங்காய், வாழைப்பழம் அல்லது இனிப்புகளை வைத்து, அங்கு வாழும் சிறு உயிரினங்களுக்கு விருந்துபோல் அர்ப்பணிக்க வேண்டும். மேலும், பிஸ்மில்லா கான் போன்ற இனிய இசையை கேட்டுக் கொண்டே தியானம் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: "இப்போது பல டாக்டர்கள், தங்களது மருந்துச் சீட்டுகளில் மருந்துகளுடன் சேர்த்து 'தியானம் செய்யுங்கள்' என்றும் எழுதுகிறார்கள். ஏன்?"

பத்ரிஜி: இது முழுமையான உண்மை. 'சத்தியம்' வேண்டாதவர யார் இருக்கிறார்? அவர் டாக்டராக இருக்கட்டும், நோயாளியாக இருக்கட்டும், இல்லத்தரசியாக இருக்கட்டும், அரசராக இருக்கட்டும், ஏழையாக இருக்கட்டும், பண்டிதராக இருக்கட்டும், சாதாரண மனிதராக இருக்கட்டும், பிரதமராக இருக்கட்டும், பணியாளராக இருக்கட்டும். யாருக்கு வாழ்க்கையை அமைதியாக, சாந்தமாக வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறதோ, அவர்கள் அனைவரும் தியானம் செய்யவேண்டும். சத்தியத்துடன் வாழ்ந்து, ஆன்ம ஞானத்தைப் பெற வேண்டும். தியானம் மூலமே உண்மையான ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. அதனால் தான், டாக்டர்களும் மருந்துகளுடன் சேர்த்து 'தியானம் செய்யுங்கள்' என்று நோயாளிகளுக்கு அறிவுறுத்துவது மகிழ்ச்சிக்கூரிய விஷயமாகும்.

கேள்வி: "நாமம்" ஏன் அகற்றப்பட வேண்டும்?"

பத்ரிஜி: உண்மையில் 'நாமங்களை' அகற்றுவதே ஆன்மீகத்துவம்.

இங்கு 'நாமங்கள்' என்பது முகத்தில் பூசும் அலங்காரங்கள் அல்ல. அவை என் உடல், என் வீடு, என் பிள்ளைகள், என் நிலம், என் தொழில், எங்கள் ஜாதி, எங்கள் சமூகம், எங்கள் குலம், எங்கள் நாடு என்று மனிதகுலத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் 'என்-எங்கள்' என்ற பற்றுக்களே அந்த "நாமங்கள்".

ஆன்மீக அறிவியல் நம்மை இந்த 'என்', 'எங்கள்' என்ற நோய்களிலிருந்து விடுவித்து, "நாம்" என்ற விசாலமான, அனைத்தையும் உள்ளடக்கும் சிருஷ்டி, உணர்வில் மலரச் செய்கிறது.

கேள்வி: "கர்மாவை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? கடவுள் என்றால் என்ன? ஆன்மா என்றால் என்ன?"

பத்ரிஜி: கர்மாவை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிய வேண்டுமென்றால் தியானம் செய்ய வேண்டும். கடவுள் யார் என்பதை உணர வேண்டுமென்றால் தியானம் செய்ய வேண்டும். ஆன்மா என்ன என்பதை அறிய வேண்டுமென்றால் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: "சிலைகளுக்கு பூஜை ஏன் செய்யக் கூடாது?"

பத்ரிஜி: இந்துமதத்தில் நிலவிய பல மூடநம்பிக்கைகளுக்கு எதிராக போராடிய ஸ்வாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்கள் எழுதிய 'சத்யார்த்த பிரகாசம்' என்ற மகத்தான நூலைப் படிக்க வேண்டும். அதில் அவர், "சிலைகளுக்கு பூஜை ஒரு படிக்கட்டு அல்ல; அது ஒரு பள்ளம்" என்று தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். நபி முஹம்மது மூர்த்தி பூஜையை மறுத்தார். புத்தரின் போதனைகளின் சாரமும் அதே. "தேவனின் ராஜ்யத்தில் நீயும் நானும் ஒன்றே" என்று இயேசு கிறிஸ்து கூறிய செய்தியையும் கேட்டு, விழித்து, நீ யார்? நீ என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: மற்ற உயிர்களிடம் கருணை காட்டினால் நமக்கு என்ன லாபம்?

பத்ரிஜி: மற்ற உயிர்களிடம் நாம் கண்டிப்பாக கருணை காட்ட வேண்டும். இல்லையெனில் இயேசு கிறிஸ்து கூறியதுபோல் - "வாளால் கொல்வோர், வாளாலேயே கொல்லப்படுவார்கள்."

நாம் குட்டி ஆட்டுடன் அன்பாக விளையாடலாம். ஆனால் அதை கொண்டு உண்ணக் கூடாது. ஒரு குட்டி ஆட்டைக் கொண்டு அதன் மாம்சத்தை உண்டால், அதேபோல் நோய்களின் வடிவில் வைரஸ் மற்றும் பாக்கீரியாக்களும் நம்மைத் தாக்கி அழித்துவிடும்.

கேள்வி: மனிதர்களுக்கு சைவ உணவு கட்டாயமா?

பத்ரிஜி: இந்த உலகத்தில் எதுவும் கட்டாயம் அல்ல. விரும்பினால் மனிதனை கூட கொண்டு அவன் மாமிசத்தையும் சமைத்து உண்ணலாம். இன்றும் மனித மாமிசம் உண்ணும் பழங்குடிகள் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் உயிரோடு

வாழ்கிறார்கள். இந்த பூமியில் உள்ள அனைத்தும் நமக்கு ஒரு தேர்வே. ஆனால் நாம் அறிய வேண்டிய உண்மை என்னவென்றால் மனிதனின் உடல் இயற்கையாகவே சைவ உணவுக்கே பொருத்தமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அது மாமிச உணவுக்காக வடிவமைக்கப்படவில்லை. இந்த உண்மையை உணர்ந்து, இயற்கையின் விதிகளுக்கு ஏற்ப தர்மமாக வாழ்ந்தால் நல்ல பலன்களை பெறுவோம். அதைப் புறக்கணித்தால், அவர்கள் ஒரு துயரமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டி வரும்.

கேள்வி: “நான் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்போது மாமிச உணவின் தீமைகளை உணர்ந்து உடனே முழுமையான சைவனாக மாறிவிட்டேன். ஆனால் என் வீட்டில் உள்ளவர்கள் என்னை மாமிசம் சாப்பிட வற்புறுத்துகிறார்கள். அவர்கள் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் எனக்கு தியானம் சரியாக அமையவில்லை; என் இதயம் முழுவதும் வேதனையால் நிரம்புகிறது. இப்போது என்ன செய்ய வேண்டும்?”

பத்ரீஜி: உடனே நீங்கள் அந்த வீட்டிலிருந்து வெளியேறுங்கள். உங்களை பாவக் களத்தில் தள்ள முயல்கிறவர்கள் எப்படி உங்களுடையவர்களாக முடியும்? “பிரவ்றலாதன் – வ்றிரன்யகசிபு” கதையை நீங்கள் கேள்விப்பட்டதே இல்லையா?

கேள்வி: “வெளிநாடுகளில் வாழும் போது சில சமயங்களில் சைவ உணவு கிடைப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. அப்போது என்ன செய்வது?”

பத்ரீஜி: ‘தியானம்’ மற்றும் ‘சைவ உணவு’ இவை இரண்டும் மனிதனுக்கான இரண்டு கால்கள் போன்றவை. இதில் ஒன்றேறும் இல்லாவிட்டால், நாம் ஊனமுற்றவர்களைப் போல குறைபாடான வாழ்க்கையே வாழ வேண்டி வரும். ஒருவேளை சைவ உணவு முற்றிலும் கிடைக்காத இடங்களில் நீங்கள் வாழ வேண்டிய நிலை வந்தால், அது எவ்வளவு பெரிய, புகழ்பெற்ற இடமாக இருந்தாலும் தயங்காமல் அதைக் கைவிடுங்கள். தர்மமாக வாழ இயலாத அத்தகைய துன்பமான இடங்கள், டாலர்களை மழையாய் பொழிந்து தற்காலிக மாயையில் ஆழ்த்தினாலும், ஆன்மீக வளர்ச்சி பாதையில் அவை நமக்குப் பெரிய தடைகளாகவே நிற்கும்.”

கேள்வி: “ஒரு சாதகனுக்கு உணவு தொடர்பான கட்டுப்பாடுகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?”

பத்ரீஜி: “யோக சாதகன் மட்டுமல்ல, அறிவுள்ள ஒவ்வொருவரும் சைவ உணவையே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் அளவுக்கு அதிகமாக உண்டால் உடல் கனமாகி, அறிவும் புலன்களும் மந்தமாகிவிடும். எனவே, படிப்படியாக உடலுக்கான உணவை குறைத்துக்கொண்டு, ஆன்மாவுக்கான உணவான

தியான நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். அப்பொழுதே புலன்கள் கூர்மையடைந்து, ஜீவாத்மா பரமாத்மாவாக வளர்ச்சி பெறும்."

கேள்வி: "விலங்கு உலகத்திற்கும் இயற்கையின் விதிகள் பொருந்துமா?"

பத்ரிஜி: "நிச்சயமாக பொருந்தும். மிருகங்களும் பறவைகளும் அனைத்தும் இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டு, மிக இயல்பாக வாழ்ந்து மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கின்றன. அதனால் தான், மரணம் பற்றி அல்லது துன்பங்களை நினைத்து நினைத்து பயந்து, வேதனையில் கருங்கிக் கொண்டிருக்கும் விலங்குகளையோ பறவைகளையோ நாம் எங்கும் காண்பதில்லை."

கேள்வி: "வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளைத் தாங்க முடியாமல் சில சமயங்களில் நான் அதிகமாக அழுதுவிடுகிறேன். சில நேரங்களில் 'இதுவும் ஒரு அனுபவமே' என்று சமாதானப்படுத்திக் கொள்கிறேன். இதில் எது சரியானது?"

பத்ரிஜி: "அழுவது என்பது, நம் உணர்வுகளை நமக்கும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு நல்ல வெளிப்பாட்டு முறை. அது தவறல்ல. ஆகவே, மனம் நிறைய அழுதுவிட்ட பிறகு அமைதியாக அமர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள். 'தியானம்' மற்றும் 'அமைதியாக அமர்ந்து அழுவது' - இவை இரண்டுமே ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு உதவுகின்றன."

கேள்வி: "கடந்த சில ஆண்டுகளாக என்னுள் காரணம் தெரியாத பயங்கள் குவிந்து, என்னை மிகவும் வேதனைப் படுத்துகின்றன. அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?"

பத்ரிஜி: தியானத்தில் அமர்ந்து, கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு யார் யாரால் வேதனை ஏற்பட்டதோ, அவர்களை நினைவில் கொண்டு, ஒவ்வொருவரையும் பெயர் பெயராக நிபந்தனை இன்றி மன்னியுங்கள். அதேபோல், நீங்கள் யார் யாரை காயப்படுத்தினீர்களோ, அவர்களையும் நினைவில் கொண்டு, ஒவ்வொருவரிடமும் மனமார மன்னிப்பு கேளுங்கள்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், உங்கள் உள்மனதின் ஆழங்களில் பதிந்திருக்கும் வேதனையான நினைவுகளிலிருந்து மெதுவாக விடுபடுவீர்கள். தியான நேரத்தை நாள்நாளும் அதிகரித்துக் கொண்டு, நவீன ஆன்மீக நூல்களை வாசித்து, இதை தினசரி ஒரு பயிற்சியாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி: "கோபம், அழுகை, கருணை, அன்பு, தயை, இரக்கம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால் தான் அவற்றிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்" என்று பல இடங்களில் நான் படித்திருக்கிறேன். ஆனால் அப்படிச் செய்தால், எனக்குப் மிகவும் நெருக்கமானவர்களே என்னைப் புரிந்து கொள்ளாமல், என்னை வித்தியாசமாகப் பார்க்கிறார்கள்.

பத்ரிஜி: பாற்கடலை கடையும்பொழுது முதலில் ஹாலாஹலம் தோன்றியது. அதன் பின்பே கல்பவிருட்சம், காமதேனு, ஜராவதம், வஜ்ராயுதம் போன்ற அரிய வரங்கள் வெளிப்பட்டன; இறுதியாகவே அமிர்தம் கிடைத்தது. அதேபோல், ஆன்மிக சாதனையின் பாதையில் முதலில் “என்னுடையவர்கள்” என்று நாம் நினைப்பவர்களிடமிருந்தே நிந்தனைகள், பரிகாசங்கள் வரும். அவை அனைத்தையும் தாங்கிக் கொண்டு, மன உறுதியை இழக்காமல் சத்திய சாதனையில் தொடர்ந்து நிலைத்திருந்தால், காலப்போக்கில் நமக்கு உரிய அனைத்தும் நிச்சயமாக கிடைக்கத் தொடங்கும்.

அப்போது நமது தியான சாதனையின் அலைகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தால், அவர்களுடைய நிலைகளிலும் மாற்றம் வரும். மெதுவாக அவர்களும் இந்தப் பாதைக்குள் வருவார்கள். அதுவரை நம்மை தவறாகப் புரிந்து கொண்டவர்கள் கூட, அப்போது குறைந்த அளவுக்காவது நம்மை உணரத் தொடங்குவார்கள்.

கேள்வி: “தியான சக்தியால் மனித உடலில் உள்ள இரண்டு ஸ்ட்ராண்ட் (2-புரோ) DNA, பன்னிரண்டு ஸ்ட்ராண்ட் (12-புரோ) DNA ஆக வளர்ச்சி அடைவது சாத்தியமா?”

பத்ரிஜி: சாத்தியமே, ஆனால் அது நாம் செய்யும் தியானம், ஸ்வாத்யாயம், சஜ்ஜன சாங்கத்தியம் போன்ற சாதனைகளின் அடிப்படையிலேயே அமையும். ஆன்மா பரிணாமப் பாதையில், மிகச் சாதாரண மனித நிலையான இரண்டு-ஸ்ட்ராண்ட் DNA வரம்பிலிருந்து, பல்வேறு வாழ்க்கை அனுபவங்களின் சாரத்தை ஏற்று, உயர்ந்த நிலையை அடைந்த பன்னிரண்டு-ஸ்ட்ராண்ட் DNA உடைய “அதிமானவன்” – Higher Universal Man என்ற நிலையில் உயர்வதே மனித வாழ்க்கையின் முழுமையான இலக்காகும்.

அந்த இலக்கை நோக்கி நாம் மேற்கொள்ளும் பல்வேறு சாதனைகளின் மூலம், முதலில் சூட்சும உலகங்களில் உள்ள நமது மனோமய, காரணமய, மகாகாரணமய, மேலும் நிர்வாணமய கோசங்கள் அனைத்தும் பன்னிரண்டு-ஸ்ட்ராண்ட் DNA நிலைக்கு உயர்த்தப்படுகின்றன. அதற்குப் பின்னரே, பூலோகத்தில் உள்ள நமது பௌதிக உடல் செல்களிலுள்ள குரோமோசோம்களில் இருக்கும் DNA கூட, இரண்டு-ஸ்ட்ராண்ட் நிலையிலிருந்து பன்னிரண்டு-ஸ்ட்ராண்ட் நிலைக்கு உயர்ந்து, நாம் பல்முகத் திறன்களைக் கொண்ட மாபெரும் மனிதர்களாக பிரகாசிக்கத் தொடங்குகிறோம்.

கேள்வி: “இன்றைய சமுதாயத்திற்கு ஆன்ம ஞான அரசாங்கம் எவ்வளவு அவசியம்?”

பத்ரிஜி: பன்டைய காலங்களில் அரசர்களுக்கும், மகாராஜாக்களுக்கும் அரண்மனைகளில் ராஜகுருமார்கள்

இருந்தார்கள். அவர்கள் அந்த அரசர்களுக்கு ஆட்சி தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்கி வந்தார்கள். தசரதனுக்கு - வசிஷ்டர், பாண்டவர்களுக்கு-ஸ்ரீகிருஷ்ணர், சந்திரகுப்தனுக்கு-சாணக்யர், சத்ரபதி சிவாஜிக்கு-சமர்த்த ராமதாஸ் போன்ற குருமார்கள், ஆன்மீக அறிவின் அடிப்படையிலான வழிகாட்டுதல்களுடன் அரசர்கள் மக்களை ஆட்சி செய்தார்கள்.

மேலும், ஸ்ரீ ராமர், ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் போன்ற அவதார ரூபமான அரசர்கள் இருந்த காலம் வேறு.

அன்று மட்டுமல்ல இன்று கூட, ராஜகுருமார்கள் இல்லாத, தர்ம நீதியறிஞர்கள் இல்லாத அரசு, திசைகாட்டி இல்லாத படகைப் போல, எப்போது மூழ்குமோ தெரியாமல் இருக்கும். அதேபோல், "ஆன்மீகம் இல்லாத பௌதிக வாழ்க்கை" என்பது, "இலக்கு இல்லாத பயணம்" போல குழப்பத்திலும் அஸ்திவாரமற்ற நிலையிலும் இருக்கும்.

"வயிறு நிறைய உணவு", "உடல் முழுதும் உடை", "தங்குவதற்கு வீடு" மட்டுமே முக்கியம், இவைகளை மக்களுக்கு வழங்குவதே அரசின் மிகப் பெரிய இலக்கு என்று அரசாங்கம் நினைக்கும் வரையில், மனிதனின் நிரந்தரத் தத்துவமான ஆன்மத் தத்துவம் மறைக்கப்பட்டே இருக்கும். அத்தகைய மக்களால் அமைந்த சமுதாயத்தில், அமைதியின்மை, நோய்கள், அதிருப்தி என்றவை நிரந்தர தங்குமிடமாகி விடும்

கேள்வி: "இன்றைய காலத்தில் அரசியல் என்றாலே மக்களுக்கு நல்ல அபிப்பிராயம் இல்லாத நிலையில், 'தியானிகளே ஆட்சியாளர்களாக வேண்டும்' என்ற முழக்கத்துடன் ஒரு அரசியல் கட்சியைத் தொடங்கி, தேர்தலில் பங்கேற்பது எப்படி?"

பத்ரிஜீ: வாழ்க்கையில் எல்லா விதமான விளையாட்டுகளையும் விளையாட வேண்டும், எல்லா விதமான பாடல்களையும் பாட வேண்டும், எல்லா விதமான சுவைகளையும் அனுபவிக்க வேண்டும், எல்லா விதமான ரசங்களையும் சுவைக்க வேண்டும். சமூக செயல்பாடுகளில் அரசியல் என்பதும் ஒரு முக்கியமான செயல்பாடே. ஆகையால், பொறுப்புள்ள ஒவ்வொரு குடிமகனுக்கும் அரசியல் உணர்வும், அரசியல் விழிப்புணர்வும் மிக அவசியம். சாதாரண குடிமகனுக்கே இத்தனை அரசியல் சிந்தனை தேவையானபோது, ஆன்மீக குடிமகனுக்கு அது இன்னும் அதிகமாக அவசியம்.

"ஆன்மீக குடிமகன்" என்றால் தன் சொந்த நலனை முழுமையாக அடைந்து, தன் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை கழுவிக்க கழுவி முத்துப்போல் தூய்மையாக்கிக் கொண்டவர். அத்தகையவர்களின் அடுத்த கட்ட பணியே சமூகத்தையே கழுவப்பட்ட முத்தாக மாற்றுவது! அதற்காக அரசியலில்

நேரடியாக ஈடுபட்டு, அதைச் சுத்திகரிப்பது ஒரு ஆன்மீக குடிமகனின் முதன்மையான கடமையாகும்.

கேள்வி: 'வட சக்கரங்கள்' என்றால் என்ன?

பத்ரிஜீ: மனிதனுக்கு இந்த உடல் மட்டும் அல்ல; அதனுடன் இணைந்து ஒரு நாடி மண்டல உடல் உள்ளது. உண்மையில், நாடி மண்டல உடல் இந்த உடலோடு இணைந்தது அல்ல. மாறாக, இந்த உடல்தான் அந்த நாடி மண்டல உடலுடன் இணைந்து உள்ளது. ஒரு மனிதன் புதிய பிறவியை எடுப்பதற்கு முன்பு, தனது முந்தைய பிறவிகளின் கர்மங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அதற்கேற்ற ஒரு புதிய நாடி மண்டல உடலை உருவாக்கிக் கொள்கிறான். அந்த நாடி மண்டல உடல் தாயின் கருப்பையில் நுழைந்து, தன்னுடைய வடிவத்திற்கேற்ப ஒரு புதிய உடல் உருவாகச் செய்கிறது. இந்த நாடி மண்டல உடல் என்பது லட்சக்கணக்கான நாடிகளால் உருவானது. 'நாடி' என்றால் 'எனரஜி ட்யூப்' அல்லது 'எனரஜி சேனல்' என்று பொருள். பல நாடிகள் ஒன்று கூடும் இடங்களையே நாம் 'சக்கரங்கள்' என்று அழைக்கிறோம். அதாவது, அவை நமது உடலில் உள்ள ரயில் சந்திப்பு நிலையங்கள் போன்றவை, பல சாலைகள் கூடும் சந்திப்புகள் போன்றவை. சொல்லப் போனால், நாடி மண்டலத்தின் மையப் பகுதிகள் என்பதே அவை. ஆனால் அங்கு உண்மையில் 'சக்கரங்கள்', 'தாமரைகள்', 'பீஜாட்சரங்கள்' போன்றவை எதுவும் இல்லை. அவை எல்லாம் வெறும் கற்பனைச் சித்திரங்கள் மட்டுமே. அவை ஆழமான ஆன்ம தியானப் பயிற்சி இல்லாதவர்களின் கற்பனை வளமும், கவிதைச் சுவையும் மட்டுமே. நமக்கு எத்தனை சக்கரங்கள் உள்ளன என்பதற்கே பெரிதாக முக்கியத்துவம் இல்லை. நாடி மண்டல உடலில் எண்ணற்ற நாடி சந்திப்பு மையங்கள் உள்ளன. முக்கியமாக அறிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் 'ஆனாபானஸதி' சாதனை செய்து கொண்டிருக்கும்போது, மனம் மீண்டும் மீண்டும் சிந்தனை இல்லாத நிலையிக்கு சென்று கொண்டிருக்கும். அப்போது 'மூடிய கதவுகள்' போன்ற எண்ணங்கள் மறைந்து போகும். அந்த நேரத்தில் அளவில்லாத விச்வ சக்தி உள்ளே பாய்ந்து வருகிறது. அந்த தூய்மையான, மிகுந்த சக்தி கொண்ட விச்வ சக்தி, முந்தைய பாவக் கர்மங்களின் பிரதிபலிப்பாக மாசடைந்த நாடி மண்டலத்தைச் சுத்திகரிக்கிறது. இந்த நாடி மண்டலத்தின் முழுமையான சுத்திகரிப்பையே மேலோட்டமான தியானப் பயிற்சியாளர்கள் கவிதை நடையில் 'குண்டலினி எழுச்சி' என்று அழைக்கிறார்கள். அதற்கும் மேலாக வேறு எதுவும் இல்லை. தொடர்ச்சியான ஆனாபானஸதி சாதனையால், நாடி மண்டலம் முழுவதும் சுத்தமாகி விட்ட பிறகு, நமது தெய்வீக சக்திகள் அதாவது ஆன்மாவின் தெய்வீக சக்திகள் முழுமையாக மலரத் தொடங்குகின்றன. ஆன்ம சக்திகளான புலன்களுக்கு

அப்பாற்பட்டு காணும் ஆற்றல் (Clairvoyance), புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டு ஒலிகளை உணரும் ஆற்றல் (Clairaudience), ஆஸ்ட்ரல் டிராவல் போன்றவை மலர்வதையே நாம் 'சித்தத்துவம்' என்று அழைக்கிறோம். உண்மையில் 'மூலாதாரம்', 'ஸ்வாதிஷ்டானம்', 'மணிபூரகம்', 'ஆனாகதம்', 'விசுத்தி', 'ஆஜ்ஞா' என்ற சொற்கள் உயிரின் பல்வேறு மனநிலைக் கட்டங்களை குறிப்பவை மட்டுமே. அதற்கு அப்பாற்பட்டதாக அவற்றில் வேறு எந்த மர்மமும் இல்லை.

கேள்வி: "மரணம் என்றால் என்ன? மரணத்திற்கு பின் ஏதாவது உள்ளதா? இல்லையெனில் ஒன்றுமில்லையா?" இந்தக் கேள்வி ஒருநாள் ஒவ்வொரு அறிவாளிக்கும் அவசியமாக எழும். ஆனால் பெரும்பான்மையினருக்கும், இன்னும் ஆன்மிக வளர்ச்சி பெறாத ஆன்மாக்களுக்கும், இது பொருத்தமற்றதும் தேவையற்றதுமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் சிறிதளவாவது ஆன்மிக முதிர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு, ஓரளவு அறிவு வந்தவர்களுக்கு, இந்தக் கேள்வி மனித வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான கேள்வியாகவே தோன்றும்.

பத்ரிஜி: "மரணம் நிச்சயம்' என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தெரியும். சாதாரண மனிதனின் வாழ்க்கை முழுவதும் இந்த 'மரணம் நிச்சயம்' என்ற உண்மையைச் சுற்றியே அமைந்துள்ளது. அவர்களின் மனநிலை, வாழ்க்கை முறை, பேச்சு, சிந்தனை, ஆசைகள் எல்லாமே 'வாழ்க்கை மரணத்துடன் முடிகிறது' என்ற தவறான எண்ணத்தால் கட்டுண்டு போயுள்ளது. அதனால்தான் எங்கும் போட்டி, சண்டை, 'இறப்பதற்குள் எல்லாம் அனுபவித்துவிட வேண்டும். ஏனெனில் மரணத்திற்கு பின் எதுவும் இல்லை. இருப்பதெல்லாம் மரணத்திற்கு முன்பே என்ற மனப்போக்கு உருவாகியுள்ளது. இதுவே சாதாரண மனிதனின் வாழ்க்கை நோக்கு. கண்ணுக்குத் தெரியும் 'உண்மை' என்னவென்றால், மரணத்திற்குப் பின் வாழ்க்கை இல்லை என்பதே. 'மரணமே வாழ்க்கையின் இறுதி படி' என்ற பார்வையே நாஸ்திகவாதம். ஆனால், 'மரணம்' மனித வாழ்க்கையின் முடிவல்ல. அது மனிதனின் நித்தியப் பயணத்தில் ஒரு திருப்பம் மட்டுமே என்று ஆதிகாலம் முதல் எல்லா தேசங்களிலும் சொல்லப்பட்டு வருகிறது. இன்றைய உலகில் 99% பேர் 'ஆஸ்திகர்கள்' என்றாலும், ஏன் உலகம் முழுவதும் இவ்வளவு வன்முறை, அநீதிகள் நடக்கின்றன? காரணம் பலர் பகவத்கீதை, பைபிள், குர்ஆன் படித்தாலும், மரணத்திற்குப் பின் வாழ்க்கை உண்டு என்பதை உள்ளார்ந்து நம்புவதில்லை. இதற்குக் காரணம் இருக்கிறது." ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சுய அனுபவம் இல்லாமல் உண்மையான நம்பிக்கை உள்ளிருந்து உருவாகாது. ஆகையால், நாஸ்திகர்களாக இருந்தாலும், ஆஸ்திகர்களாக இருந்தாலும், உலகம் முழுவதிலும் பெரும்பாலோருக்கும் ஆன்ம

அனுபவம் இல்லை. மரணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கையை நேரடியாக அனுபவித்த உணர்வு இல்லை. இதனாலேயே உலகம் முழுவதும் வன்முறை வெகுவாகப் பரவி விட்டது. ஒருவரை ஒருவர் ஏமாற்றி வாழ்வது உலகின் "நியாயம்" போல ஆகிவிட்டது. இந்த குழப்பமான, அசாந்தியான உலக நிலைக்கு ஒரே ஒரு தீர்வு மட்டுமே உள்ளது. அது என்னவென்றால் ஒவ்வொரு மனிதனும் "மரணத்திற்குப் பின் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? இல்லையா?" என்ற கேள்வியைத் தமது அடிப்படை வாழ்க்கைச் சிக்கலாக ஏற்றுக் கொண்டு, அதைத் தாமே ஆராய்ந்து, உண்மையை நேரடியாக அனுபவத்தின் மூலம் கண்டறியும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உபநிஷத்காரர்கள், புத்தர், மகாவீரர், இயேசு கிறிஸ்து, நபி முஹம்மது, குருநானக் போன்ற மூல மதப் பெருமக்கள் அனைவரும் தங்கள் யோக சாதனைகளின் மூலம், ஆன்ம அனுபவத்தால், மரணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கை உண்மை என்பதை உலகிற்கு அறிவித்தனர். அதேபோல், ஒவ்வொரு மனிதனும் தானே அந்த நிலையை அடைய வேண்டும். அப்படி ஒவ்வொருவரும் ஆன்ம அனுபவம் பெறும்வரை இந்த உலகம் உண்மையான அமைதியை அடையாது. இதற்கு வேறு வழி இல்லை.

"மரணத்திற்குப் பின் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? இல்லையா?" என்ற கேள்வியையும் அறிவியல் பார்வையுடன் ஆராய வேண்டும். உலகின் பல பகுதிகளில் சிறு குழந்தைகள் தங்கள் முந்தைய பிறவிகளைப் பற்றிய அனுபவங்களை கூறியுள்ளன. விஞ்ஞானிகள் அவற்றைச் சேகரித்து, அவர்கள் சொன்ன இடங்களுக்கு நேரடியாக சென்று, அந்த விவரங்களை ஆய்வு செய்து, "இந்தக் குழந்தைகள் முந்தைய பிறவியைச் சார்ந்த உண்மைகளைத் தான் கூறுகின்றனர்" என்று உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். இதற்கு உதாரணமாக, "20 Suggestive Cases of Reincarnation" என்ற அற்புதமான நூல், புனர்ஜன்மம் உண்டு, மரணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கை உண்டு, கர்மாவின் கோட்பாடு உண்டு என்பதை அறிவியல் முறையில் உறுதிப்படுத்துகிறது.

தியானம் ஏன் மிகச் சிறந்தது?

மனிதனுக்கு நோயை உண்டாக்குவது 'பாவம்'
மனிதனுக்கு போகத்தை அளிப்பது 'புண்ணியம்'
மனிதனின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பது 'கர்மம்'
மனிதனுக்கு நன்மை தருவது 'சேவை'
மனிதனுக்கு செல்வம் சேர்ப்பது 'சேமிப்பு'
மனிதனுக்கு இழப்பை உண்டாக்குவது 'ஹிம்சை (வன்முறை)'
மனிதனை வீழ்த்துவது 'அஹங்காரம்'
மனிதனின் மதிப்பை உயர்த்துவது 'தானம்'
மனிதனுக்கு அசாந்தியை தருவது 'ஆசை'
மனிதனுக்கு சாந்தியை தருவது 'திருப்தி'
மனிதனுக்கு துயரம் தருவது 'காமம்'
மனிதனை அனைவருடனும் இணைப்பது 'அன்பு'
மனிதனை அனைவரிடமிருந்தும் விலக்குவது 'பொறாமை'
மனிதனின் நிலையைச் சுட்டுவது 'குணம்'
மனிதனை தெய்வமாக மாற்றுவது 'கருணை'
மனிதனின் ஆன்மநிலையை வெளிப்படுத்துவது 'வாக்கு'
மனிதனுக்கு வெற்றியை அளிப்பது 'தர்மம்'
மனிதனை மகத்தானவனாக்குவது 'ஞானம்'
மனிதனுக்கு முக்தி அளிப்பது 'சத்தியம்'
மனிதனை எல்லா வகையிலும் பரிசுத்தமாகவும் உயர்வாகவும் மாற்றுவது 'தியானம்'.
அதனால் தான், தியானம் அனைத்திலும் சிறந்தது.

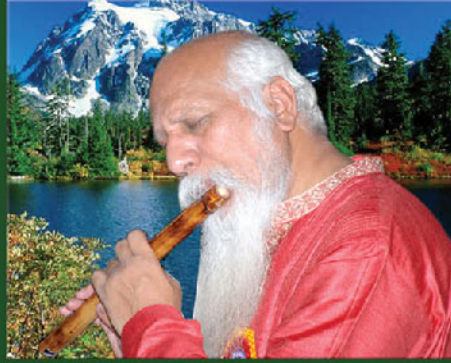


श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र ।.....	Rs.200/-
2. ध्यान विद्या ।.....	Rs.160/-
3. भगवद गीता का सार ।.....	Rs.160/-
4. सत्य मार्ग ।.....	Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है ।.....	Rs.130/-
6. गाईडिंग ध्यान क्यों नहीं ?	Rs.120/-
7. भगवान कौन है ।.....	Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत ।.....	Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ ।.....	Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान ।.....	Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ?	Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश ।.....	Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ?	Rs.100/-
14. इच्छाओं के कारण होने वाली हानियाँ	Rs.100/-
15. शंकराचार्य जी का ज्ञान संदेश	Rs.100/-
16. कठोपनिषद्	Rs.100/-
17. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.....	Rs.80/-
18. भगवत के दृश्यों का अर्थ ।.....	Rs.80/-
19. आत्म हंतक कौन होता है ।.....	Rs.70/-
20. स्त्री जन्मों में सीखने वाले विषयों, पुरुष जन्मों में सीखने वाले विषयों । ...	Rs.70/-
21. दुख निवारण का मार्ग	Rs.75/-
22. उत्तम पुरुष	Rs.60/-
23. आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ?	Rs.60/-
24. निर्वाण मार्ग	Rs.60/-
25. सत्य	Rs.50/-
26. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ?	Rs.50/-
27. गुरु को पहचानना कैसे ?	Rs.50/-
28. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या	Rs.50/-
29. शाकाहार ही मानव का आहार है!	Rs.50/-
30. ब्रह्म क्या है ?	Rs.50/-
31. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक	Rs.50/-
32. शंकराचार्य जी का निर्वाण शट्कम	Rs.50/-
33. चैपियन बनना हो तो ?	Rs.50/-
34. तीन प्रकार के जीवन	Rs.50/-
35. संकल्प अर्थात् ?	Rs.40/-

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1. Life Science (Part-I)	Rs.120
2. Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
3. Which is the right meditation ?	Rs.100
4. Die before death!	Rs.120
5. The Law of Karma	Rs.100
6. Losses caused by Desires	Rs.100
7. Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
8. What is Meditation?	Rs.80
9. True Path	Rs.80
10. Why soul-knowledge	Rs.70
11. What comes after death ?	Rs.70
12. Learnings through the male and female births	Rs.70
13. Who are Soul-murderes?	Rs.70
14. How to improve Financial Status ?	Rs.60
15. Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
16. What is Intention?	Rs.50
17. Why is this life?	Rs.50
18. Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
19. Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
20. Brahman means?	Rs.50
21. How to become a master?	Rs.50
22. How to become a champion ?	Rs.50
23. Truth	Rs.50
24. Meditation for the Development of Students	Rs.40
25. Non violence and vegetarianism	Rs.40
REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
What is Ignorance (Avidya) ?	Rs.70



கேள்வி : தியான சாதனை எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும்?

பத்ரிஜி : ஆன்ம சாட்சாத்காரம் கிடைக்கும் வரை தியான சாதனை தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும். திவ்ய சக்ஷுவை தூண்டி எழுப்ப வேண்டும்.. துச்சுடம் உடல் பயணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.. முந்தைய பிறவிகளின் முழு ஞானச் செல்வத்தையும் மீண்டும் பெற வேண்டும். பரலோக குருக்களுடன் தொடர்பில் இருந்து, ஆன்ம ஞானத்தை முழுமையாக உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த முழு செயல்முறையையும் இப்போதே ஆரம்பித்து, இந்த பிறவியிலேயே உச்ச நிலையை (பரகாஷ்டை) அடைய வேண்டும்.

Scan these QR codes using Google Lens to download the books of Mr. Tatavarthy Veera Raghava Rao & Mrs.Rajyalakshmi from the website.



Telugu
Books



English
Books



Hindi
Books



Kannada
Books



Tamil
Books