

# தெளிவையளிக்கும் தியானம்

கம்லேஷ் டி படேல்



தியானம் என்பது நமக்குள் ஒரு தியானநிலையை உருவாக்கக்கூடிய ஒரு செயல்முறை, அந்நிலை நம் இதயத்தின் உள்ளியல்பான நற்பண்பை வெளிக்காட்டுகிறது. இந்த நற்பண்பின் வெளிப்பாடு அமைதியை ஊக்குவித்து, அதன் மூலம் உயிர்ப்பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக உலகில் ஒற்றுமையும், இணக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

அமைதிக்கான நோக்கத்தை நினைவுபடுத்தவும், பலப்படுத்தவும் ஐக்கிய நாட்டு சபையைச் சேர்ந்த நாடுகள், முப்பத்து-ஐந்து வருடங்களுக்கு முன், சர்வதேச அமைதி தினத்தை அறிவித்தன. மனிதர்களின் மனதில் போர்க்குணம் தோன்றியது. ஆதலால், அவர்களின் மனதிலேயே அமைதி எனும் தற்காப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று அந்த அறிவிப்பு கூறியது.

எவ்விடமும் அமைதி நிலவுவதற்கு, முதலில் அவ்வமைதி தனி மனிதருக்குள் உருவாக வேண்டும் - அதாவது, அகவாழ்விலிருந்து புறவாழ்விற்கு - என்ற விழிப்புணர்வு இருந்தாலும்கூட, நம்மிடம் ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கும் தீவிர விருப்பங்கள், நமக்குள்ளும் நம்மைச் சுற்றியும் பதட்டமான சர்ச்சைகளைத் தூண்டிவிட்டு, நம்மையும், நமது உறவுமுறைகளையும் தொல்லைக்குள்ளாக்கி, ஏன், தேசங்களின் விவகாரங்களிலும்கூட பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

நமது நம்பிக்கைகளுக்கு, முக்கியமாக நம் மனதில் போற்றி வளர்க்கும் நம்பிக்கைகளுக்கு, சில கடினமான சூழ்நிலைகளும் மற்றும் மனிதர்களும் எதிர்ப்புக்காட்டும்போது, பரஸ்பர மரியாதையுடனும், பணிவுடனும் நாம் அவற்றை எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ளவும், தீர்வு காணவும் போகிறோம்? அதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது.

## நாம் ஏன் தியானம் செய்கிறோம்?

அனேக மனிதர்கள் இதைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்துடன் அடிக்கடி, “நீங்கள் ஏன் தியானம் செய்கிறீர்கள்” என்று கேட்கிறார்கள்.

அதற்கு நான், “மனதை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக” என்று கூறலாம்.

“மனதை ஏன் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்?”

“அமைதி எனும் நிலையை அடைவதற்காக.”

“தியானம் செய்வதன் மூலம் அடையப்படுகின்ற ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மனம், சலனமற்ற தன்மை மற்றும் அமைதியைக் கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?”

இது ஒரு விவேகமான, தூண்டுதலை அளிக்கும் கேள்வி.

அடிக்கடி மாறும் மனநிலையிலிருந்து நம்மை உயர்த்தி, நிலையான மற்றும் கலையாத அமைதி எனும் பீடத்தில் நாம் ஏறுவதற்கு உதவும் இந்த தியான அனுபவங்களின் மூலம் நமக்கு சாத்தியமானவை யாவை?

அதற்கு நிறைய சாத்தியங்கள் இருக்கின்றன.

நம் மனதில் அமைதி வியாபித்து, நமது இதயங்கள் அமைதியாகவும், நிறைவுடனும் இருக்கும்போது, நம்மால் ஒருவருடன் ஒருவர் சண்டையிட்டுக்கொள்ள முடியுமா? நாம் அமைதியான மனநிலையுடன் நம் குடும்பத்தினர், சமுதாய அங்கத்தினர்கள், உடன் வேலை பார்ப்பவர்கள், அந்நியர்கள் ஆகிய அனைவரிடமும் பழகும்போது, அவர்களது கவலைகள், பிரச்சினைகள் முதலியவற்றில் நாம் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளவும், அன்பு காட்ட மாட்டோமா? நாம் ஒரு புத்தகத்தை அமைதியாக வாசிக்கும்போது, அதை இன்னும் நன்றாக புரிந்து கொள்ள மாட்டோமா?

## தியானத்திலிருந்து தியான நிலைக்கு

தியானத்தை நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொண்டால், அது நமக்கு தியான நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு செயல்முறையே என்பதை உணர்வீர்கள். நமக்கு அந்த தியான நிலை உருவானதும் நமக்குள் ஏற்படும் அமைதியின் மூலமாக நம் இதயத்தின் உள்ளியல்பான நற்பண்பை வெளிக்காட்ட இயலும். இவ்வாறு நம் இதயத்தின் நற்பண்பை வெளிப்படுத்தி அமைதியை ஊக்குவித்து, அதன் மூலம் உயிர்ப்பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக உலகில் ஒற்றுமையும், இணக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

அமைதி மற்றும் தியான நிலையுடன் கூடிய இதயத்தால், அனைவருக்கும் எது நல்லது என்று அடையாளம் காணவும், ஒரு செயலுக்கும், அதன் விளைவுக்கும் பின்னால் இருக்கும் காரணத்தைக் கண்டு கொள்ளவும், நமது ஒழுங்கற்ற மனோபாவங்களை சரிசெய்து கொள்வதன் மூலம், வருங்காலத்தில் எப்படி நமது செயல்கள் சரியான விதத்தில் மாறமுடியும் என்பதை மனதில் திரையிட்டுக் காட்டவும் முடியும்.

ஆனால், நம் இதயத்தின் நற்பண்புகளை நாம் வெளிக்காட்டாவிட்டால், தியானமும் கூட ஒரு கட்டுத்தளையாக மாறி, உணர்வுறு நிலையின் விரிவடைதலை சிரமமானதாக ஆக்குகிறது. இதற்குக் காரணம், தியானத்தின்போது ஏற்படும் அமைதியான அகவாழ்க்கையின் ஆழமான தொடர்பு எனும் அனுபவம் நமக்கு மீண்டும் கிடைக்க வேண்டும், தீவிரமடைய வேண்டும், அடுத்த முறை நாம் தியானம் செய்யும் போதும் அவ்வனுபவம் நீடிக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புவதால்தான் இது நேர்கிறது என்றே நான் எண்ணுகின்றேன்.



இது பிடிக்கும், அது பிடிக்காது என்று நாம் விரும்பும் அல்லது வெறுக்கும் அனுபவங்களில் சிக்கி, ஒரு கட்டுத்தளையை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். அது நம் உணர்வுறுநிலையின் விரிவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. உண்மையில், தியான அனுபவத்தைக் கவனிப்பது மற்றும் அதிலிருந்து கற்றுக் கொள்வது என்பதைப் போலவே, அந்த அனுபவத்தின் மூலம் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதும் நம் உணர்வுறுநிலையின் விரிவுக்கு முக்கியமாகிறது.

நாம் தியானம் செய்து, அமைதியை உணர்ந்து, அத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டால், அதை ஒரு கீழான, சுயநலமான பொழுதுபோக்கு என்றே கூற முடியும். நம் நோக்கம், நமக்கும் மற்றவர்களுக்குமான அமைதி தினம் என்பதையும் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்! ஒவ்வொரு தினமும், ஒவ்வொரு நிமிடமும் நம் இதயத்தின் நற்பண்புகளை செயலற்றதாக்கக் கூடிய பயங்கள், முன்கணிப்புகள் மற்றும் அகங்கார வெளிப்பாடுகளை, நாம் எவ்விதம் கடந்து செல்வது என்பதே நம் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

## நாம் தியானம் செய்யும்போது எது பரிணாம வளர்ச்சியடைகிறது?

வடிவ அமைப்பின் பரிணாம வளர்ச்சிக்குரிய விதிமுறைகள், ஸ்தூல சாரத்தின் விரைவான பரிணாம வளர்ச்சியை, பொதுவாக அனுமதிப்பதில்லை. ஆகவே, தியானத்தின் மூலம் நாம், நமது உணர்வுறுநிலையை விரிவடையச் செய்யும்போது, எது பரிணாம வளர்ச்சியடைகிறது?

உணர்வுறுநிலையில் ஜீவித்துக் கொண்டிருக்கும் மனம், புத்தி மற்றும் அகங்காரம் ஆகியவையே பரிணாம வளர்ச்சியடைகின்றன. உணர்வுறு நிலை, ஒரு ஓவியரின் கைகளிலுள்ள கித்தான் துணியைப் (canvas) போன்றது. அதில்தான் மனம், புத்தி, அகங்காரம் ஆகியவற்றின் விளையாட்டு அனுதினமும் நடைபெறுகிறது.

ஆர்வத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் செய்யப்படும் தியானப்பயிற்சி, நாளடைவில் மனதை ஒழுங்குபடுத்துவதால், மனம் அமைதியற்ற, கொந்தளிப்பான நிலையிலிருந்து சலனமற்ற தன்மையையும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனத்தையும் அடைகிறது. அறிவு, இன்னும் அதிக அளவு இதயத்தைச் சார்ந்ததாக, இதயத்தின் உள்ளியல்பான நற்பண்புகளின் வழிநடப்பதாக ஆகிறது.

எல்லா மரபுகளிலும் அகங்காரத்தை, பெரும்பாலும், ஒரு கெட்ட குணமாகவே பாவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அது, மனதின் செயல்பாட்டுக்கான முக்கியமான மூலப்பொருளாகும். நமது செயல், எண்ணம் ஆகியவற்றுக்கு அதுவே பொறுப்பாகும். அதனால், நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும், அதன் தேவை அவசியமாக இருக்கிறது. அகங்காரமே நமக்கு, நமது அடையாளத்தைக் கொடுக்கிறது என்றாலும், புவியீர்ப்பு விசையைப் போல, அது நம்மை அதிக சுயநலமிகளாக்கிவிடுகிறது. தியானத்தின் விளைவாக

அகங்காரம் பண்படுகிறது. அதனால், இதயம் தாராள மனப்பான்மையுள்ளதாகவும், பிறர் நலம் கருதுவதாகவும் விரிவடைகிறது.

உண்மையில், தியானப் பயிற்சியினால் விளையும் பலனை விவரிப்பது ஒரு அற்புதமான விஷயமே. அதன் பலன் என்ன? உணர்வுறுநிலை பரிணாம வளர்ச்சியடைகிறது. அப்போது இதயத்தின் பண்புகள் தானாகவே வெளிப்படுகின்றன. அதனால் உலக அமைதி இயற்கையாகவே ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

தியானத்தின்போது, நேரடியாக அமைதி எனும் அறிவு கிடைத்துவிடுகிறது. ஆகவே, அமைதி என்பது மனிதனின் உள்ளார்ந்த சக்தியை வளர்ப்பதில் எவ்வளவு மதிப்பு வாய்ந்த விஷயமாகிறது என்பதில் சந்தேகமோ அல்லது கருத்து வேறுபாடோ ஏற்படுவதில்லை.

மாறாக, உள்ளார்ந்த அனுபவமில்லாமல் பெறப்படும் அமைதியைப் பற்றிய அறிவினால், நீண்ட காலமாக நீடித்திருக்கும் கொந்தளிப்புக்கு எதிரான ஒரு பாதுகாப்பைக் கொடுக்க முடிந்தாலும், அந்த பாதுகாப்பு நல்ல நோக்கமுடையதாயினும், பலமற்றதாகவே இருக்கும். இதன் விளைவாக, அமைதி எனும் நல்நோக்கம் முழுமைபெறாமலேயே அழிந்துவிடுகிறது.

இதயநிறைவு தியானம், நம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ஒத்துப்போகும் விதத்தில், உணர்வுறுநிலையின் உச்சக்கட்ட பரிணாம வளர்ச்சியை நோக்கி முழுமையாக முடுக்கிவிடப்பட்டிருக்கிறது. பிராணாஹுதியின் உதவியுடன் காலையில் செய்யப்படும் ஒரு சுருக்கமான இதயம் சார்ந்த தியானத்தின் மூலமாக, இது சாதிக்கப்படுகிறது; தினமும் ஏற்படும் மனஅழுத்தங்களை நீக்கும்விதமாக சுத்திகரிப்பு எனும் ஒரு சுருக்கமான பயிற்சி, மாலையில் செய்யப்படுகிறது. உறங்கச் செல்வதற்கு முன், மன்றாடிப் பிரார்த்திப்பதன் மூலமாக, இதயத்தின் விவேகமான, முடிவற்ற வழிகாட்டுதலை நீங்கள் செவிமடுக்க முடிகிறது.

இறுதியாக, நீங்கள் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய ஒரு விஷயமும் இருக்கிறது: என் குடும்பம் அமைதியுடன் இல்லையென்றால், நான் அமைதியுடன் இருக்க முடியுமா? நானிருக்கும் மாநகரம் பாதுகாப்பாக இருக்கிறது. ஆனால், அதற்கு அருகிலுள்ள நகரம் ஒரு கொடிய நோயால் பாதிப்புற்றிருக்கிறது என்றால், நான் அமைதியுடன் இருக்க முடியுமா?

அனைவரும் அமைதியுடன் இருந்தால் மட்டுமே, உலக அமைதி சாத்தியமாகும்? ஒரு கூட்டத்தில் ஒருவரோடோருவர் நடந்துகொள்ளும் முறை எப்படிப்பட்டது என்பது தனிமனித அமைதியைப் பொறுத்ததேயாகும். மாறாக, இந்த உலகம் முழுவதும் அமைதியுடன் இருந்தும் நான் அமைதியாக இல்லாவிட்டால், அதைப்பற்றி என்ன கூறுவது! ஒரு நேரத்தில் ஒவ்வொருவராக ....

தாஜி என்று அன்புடன் அழைக்கப்படும், கம்லேஷ் பட்டேல் சகஜ் மார்க்க தியானப்பயிற்சி முறையின் நான்காவது ஆன்மீக வழிகாட்டியாவார். அவர் இதயநிறைவு தியானம் உலகெங்கும் எளிதாகப் பரவ உதவி செய்கிறார்.

[www.daaji.org](http://www.daaji.org)



21 செப்டம்பர் 2016 அன்று  
எங்களுடன் சேர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள்

**உலக அமைதி தினம்**

பங்கேற்க, இணையதள முகவரி: <http://ipd.heartfulness.org>