



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

விபஸ்ஸனா; ஸயாஜி ஊ பா கின் வழிமரபில் திரு.சத்திய நாராயண
கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியானமுறை

தொகுப்பு 31, எண் 7, ஜூலை 24, 2021.

விபாசனா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மாதாந்திர பிரசுரம்.

வலை தளம் www.vridhamma.org பன்னாட்டு வலை தளம் www.dhamma.org

விபாசனா செய்திமடலின் சிறப்பு ஆன்-லைன் பதிப்பு.

தம்மா பொன்மொழிகள்

திட்டவே தம்மே ச யோ அத்தோ, யோ சத்தோ ஸம்பராயிகோ

அத்தாபிஸமயா தீரோ, பண்டிதோதி பவூச்சதி

கவனத்துடன், புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் இரண்டு
வகையான நன்மைகளையும் அடைவீர்கள்:

ஒன்று இந்த வாழ்க்கையில் நன்மையே நடக்கும். மற்றது வரவிருக்கும்
வாழ்க்கையில் நல்லதே நடக்கும். விடாமுயற்சியுடன் நல்லதை அடைந்த
ஞானி, அறிவொளி என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

- எஸ்.என். ஸகாதாவக்கபாளி -128, அப்பமாதசுத்தா

தியானம் மற்றும் அதன் நன்மைகள் - (பகுதி 2)

(காந்தி தர்ஷன் ஹாலில், பழைய மாணவர்களுக்காக முதன்மை ஆசிரியர் ஸ்ரீ சத்யநாராயன் கோயங்கா வழங்கிய சொற்பொழிவு,

ஹைதராபாத் 28 ஜூன் 1987 இல்)



அன்புள்ள தியானிகளே,

ஒழுங்காக தியானம் செய்வது எப்படி என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், தினசரி ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் தியானிப்பது ஏன் அவசியம் என்பதையும், அவ்வாறு செய்யாதது ஏன் நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள நாம் இங்கு கூடியிருக்கிறோம். இறுதியாக நம் அன்றாட நடைமுறையை பராமரிக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்.

தொடருங்கள்

மன சுத்திகரிப்பு செயல்முறை தொடங்கியிருக்கலாம் என்றாலும், விருப்பமானது மற்றும் விருப்பமில்லாத்து என்ற பழக்க வழக்கத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கான செயல்முறை எளிதானதோ அல்லது அவ்வளவு சுலபமானதோ அல்ல. நமக்கு ஆழமாக அன்பான பச்சாதாப இரக்கம் உணர்வு மேம்பட்டு அந்த உணர்வால் நாம் முட்டாள் கூட ஆகலாம். மெட்டாவின்

மூலம் நாம் சொல்லலாம், "முழு உலகமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும். என்னுடைய இந்த மாமியார் அல்லது என்னுடைய இந்த மருமகளைத் தவிர அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்."

இரவும் பகலும் தொடர்பில் இருப்பவர்களிடையே நல்லெண்ணத்தை மெட்டாவை உணராத நீங்கள், இன்னும் நீங்கள் சந்திக்காத உலக மக்களிடம் மெட்டாவையும் இரக்கத்தையும் தூண்ட விரும்புகிறீர்கள். நிச்சயமாக, நீங்கள் இன்னும் தம்மத்தை புரிந்து கொள்ளவில்லை. தம்மம் உண்மையில் உங்கள் உள்ளே எழவில்லை.

தம்மா தன்னுள் நிறுவப்பட்டதா இல்லையா என்பதை ஒருவர் தொடர்ந்து சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றிய உண்மையை அறிய விழிப்புடன் இதை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

ஒருவர் நிலையான முயற்சி செய்து தன்னைப் பற்றிய உண்மையை அவதானித்தார், என்றால் அந்த நபர் விபாசனா பயிற்சி செய்கிறார் என்று கூறலாம்



அறியாமையில் குழம்பிய தியானிப்பாளர்

சில தியானிப்பாளருக்கு இது போன்ற ஒரு சிக்கலும் சந்திக்க நேரிட்கிறது.

தியானம், அவர் சரியாக புரிந்து கொள்ளாததன் விளைவாக அவரால் பயிற்சி செய்ய இயலாது என்று அறிவித்தார்.

ஒருவரின் நடைமுறையில், அவரின் சாதனா முயற்சிக்கு, தடங்கல் வருவதற்கு பெரும்பாலும் அது நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை என்பதே உண்மை காரணமாகும்.

சிலசமயங்களில் தியானிப்பவர் வந்து தன்னுடைய மக்கள் சமூகம் அவரைப் பார்த்து சிரிக்கிறது. அவர்கள் அம்புக்கணை போன்ற கடுமையான மனம் புண்படுத்தும் சொற்களை அவரைப் பார்த்து பேசுகிறார்கள் என்று கூறுவார்.

இவர் விபாசனா பயிற்சி செய்கிறார். தனது மதம், அவரது சடங்குகள் விட்டுவிட்டார். இறைவன் ஆன்மா அல்லது கடவுள் இனி அவர் நம்பவில்லை. ஒரு ஆன்மா அல்லது கடவுள் என்று எதுவும் குறிப்பிடப்படவில்லை என்றால் இது எந்த வகையான ஆன்மீகம்?.

இந்த மனதையும் மற்றும் உடல் மொத்தமும் பார்த்து நீங்கள் என்ன பெற முடியும்? இது ஆன்மீகம் அல்ல.

இதையெல்லாம் கேட்டு, ஒரு புதிய தியானிப்பாளர் கலங்குகிறார்.

"ஓ, நான் என்ன செய்தேன்! என் தர்மம், என் மதம் நான் இழந்துவிட்டேன். நான் எப்படி இங்கே மாட்டிக்கொண்டேன்! " அவர் கவலைப்படுகிறார். அத்தகைய ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான நபர் உண்மையில் விபாசனாவை இழந்துவிட்டார்.

இந்தியாவில் ஆன்மீகம் என்பது எவ்வாறு வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது என்பது அவருக்கு புரியவில்லை.

உள்ளுக்குள் உண்மையைப் பார்ப்பதே ஆன்மீகம்.

கற்பனை செய்யும் ஆன்மீகம் எப்படி உண்மை ஆன்மீகமாக கருத முடியும்?

அப்படியானால் தியானிப்பவர், அவரை தவறாக வழிநடத்திய நபரிடம் "நீங்கள் ஆத்மாவைப் பார்த்தீர்களா? நீங்கள் உண்மையிலேயே கடவுளைப் பார்த்தீர்களா, இல்லையா? வெறும் நம்பிக்கையா? ". நபரின் பதில் அவர் நிச்சயமாக, கடவுளைக் காணவில்லை, கடவுள் நம்பிக்கை மட்டுமே அவருக்கு உள்ளது என்று கூறுவார்.

இந்த நம்பிக்கை வெறும் கற்பனைக்கு ஒரு அடிப்படையல்லவா? காணப்படாத, அனுபவம் அல்லது உணரப்படாதது, கற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆன்மீகம் உண்மை சார்ந்து இருக்க வேண்டும். உண்மை பின்னால் தள்ளப்பட்டுள்ளது. சத்தியமே கடவுள். சத்தியத்தையைப் போலவே, கடவுளும் பின்னால் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறார். கற்பனையில் முழுகி, அவர் தன்னைப் கடவுளை நம்புபவர் என்று கருதுகிறார்.

உண்மையைப் புரிந்துகொள்ள ஒவ்வொரு அடியையும் அவர் எடுக்கின்ற போது உயிர்அணுக்களின் மேல் உள்ள ஒவ்வொரு நுண்துளையும் ஒவ்வொரு அணுவும் சத்தியமே என்ற உண்மை உணர்வார்.

ஒவ்வொரு அணுவிலும், ஒவ்வொரு மூலக்கூறிலும் கடவுள் வாழ்கிறார் என்று இதனால்தான் இந்தியாவில் கூறப்பட்டது.

சத்தியத்துடன், நாம் அதை அவதானித்து ஏற்றுக்கொள்கிறோம் நாம் அனுபவிக்கிறோம், இதனால் ஆன்மீகத்தின் பாதையில் நாம் முன்னேறுகிறோம்.

“மனம் மற்றும் உடலை ஏன் பரிசோதிக்க வேண்டும்? எழும் இந்த உணர்வுகளை ஏன் கவனிக்க வேண்டும் என கேள்வி எழலாம்.

மாறாத, நிரந்தர, நித்திய, அல்லது நம் ஆன்மா மற்றும் இறைவன் சென்று அடைவது நம்முடைய இலக்கு என்றால் உடல் மற்றும் அதில் எழும் உணர்வுகளை கவனித்தல் எதற்கு?

நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள். நிரந்தரமற்ற அழியும் தன்மை கொண்ட உடலில் கவனம் செய்கிறீர்கள். எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் இதை பார்ப்பதன் மூலம் நீங்கள் எவ்வாறு இறைவனை அடைய முடியும்?

இவ்வாறு குழம்பிய அவர் உங்களை இத்தகைய குழப்பங்களுக்கு இரையாக்கி விடுகிறார். அத்தகைய நபருக்கு இதை புரிந்து கொள்ள முடியுமா இல்லையா என்பது நிச்சயமாக தெரியாவிட்டாலும் நடைமுறையை பயிற்சி

பற்றி அவருக்கு விளக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மற்றும் நம்மை மேலும் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது. இந்த விஷயத்தில் அனைவருக்கும் முழு தெளிவு இருக்க வேண்டும்,

உணர்வுகளை கவனித்தல்

இப்போது நாம் ஏன் மனதை உடல், மற்றும் உடலில் எழும் உணர்வுகளை கவனிக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வோம்.

நித்தியமானது, இறுதி, முழுமையானது அடைவது நம்முடைய இறுதி இலக்கு, இல்லையா?.

நம் பாதையில் நம்மை முன்னேறவிடாமல் தடுக்கும் தடைகள் உள்ளன. இந்த தடைகளை அகற்றுவதே நம் வேலை.

ஒரு சுவர் நம் பாதையைத் தடுக்கிறது. இந்த தடையை உடைத்தால் தான் நம்மால் மற்றொரு பக்கம் பார்க்க முடியும்

மற்றொரு பக்கம் அப்பால் உள்ள உண்மையைப் பாருங்கள். இந்த தடையை உடைக்கும்போதுதான் அது நம்மால் முடியும். இல்லையெனில் இயலாது.

சங்கிலிகளால் பிணைக்கப்பட்ட ஒரு நபரைக் கவனியுங்கள். அவருக்கு என்ன தேவை?

அவரை பிணைக்கும் சங்கிலிகளில் இருந்து விடுதலை. "இந்த சங்கிலிகளை நான் எவ்வாறு உடைப்பது," என்று அவர் நினைப்பார்.

சங்கிலிகளில் எங்கு எவ்விதம் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பதில் நிச்சயமாக, கவனம் செலுத்துவார். அவர் முயற்சி செய்து இந்த சங்கிலிகளை உடைப்பதில் வெற்றி பெறுகிறார்.

அவர் அப்படியே உட்கார்ந்து வாழ்ந்திருந்தால் பின்னர் எப்படி அவர் விடுதலை பெற முடியும்?

உண்மையில் அவர் சங்கிலிகளை உடைப்பதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே அடிமைத்தனத்திலிருந்து அவர் தன்னை விடுவிக்க முடிகிறது.

நம் உடல், நம் மனம் பழைய பழக்கத்தில் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது பல்வேறு காரணங்களுக்காக பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை, உணர்வுகள் எழுகிறது.

இதன் விளைவாக ஆழ்ந்த வேரூன்றிய பழக்கம் காரணமாக உணர்வுகள் எழும் போது அவைகளுக்கு எதிர்வினையாற்றுகிறோம்.

உணர்வுகள் இனிமையாக இருந்தால் நாம் ஏங்குதல் (ஆசை) உருவாக்குகிறோம் மற்றும் உணர்வுகள் விரும்பத்தகாதவை என்றால் நாம் வெறுப்பை உருவாக்குகிறோம். இந்த அடிமைத்தனம் ஒவ்வொரு கணமும் நம்மை மாசு படுத்துகிறது.

அதே நேரத்தில் நாம் அடைய விரும்பும் மாசற்ற இடத்திற்கு அப்பால் உள்ள அந்த நிலையை - சுதந்திரத்தின் தூய்மையான, ஆச்சரியமான நிலை நாம் எவ்வாறு அடைய முடியும்?

அந்த நிலை பற்றி வெறுமனே சிந்திப்பதன் மூலமும், அதை விரும்புவதன் மூலமும், அதை பெற நினைத்தாலும் முயற்சி செய்யாவிட்டால் எவ்வாறு நாம் சுதந்திரத்தின் தூய்மையான, ஆச்சரியமான நிலை அடைய முடியும்?

ஏங்குவதற்கும் வெறுப்பிற்கும் அப்பாற்பட்ட மனநிலை பெறும் நாள் நாம் விடுதலை பெற்ற நாள். ஆழ்ந்த வேரூன்றிய பழக்கம் காரணமாக இந்த ஏங்குதல்(ஆசை) மற்றும் வெறுப்பு உருவாக்கும் முறையை நாம் உடைக்கும்போது நாம் இயல்பாகவே அந்த நிலையை அடைகிறோம்.

நம் உடலுடன் பிணைந்த நேசத்தால் ஆழ்ந்த வேரூன்றிய பழக்கம் காரணமாக, இந்த ஏங்குதல்(ஆசை) மற்றும் வெறுப்பு உருவாக்கும் முறையை நாம் தகர்க்காமல் நாம் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால், மீண்டும் நாம் தவறான பாதையில் செல்கிறோம்.

எங்கள் கனவுகள், எங்கள் கற்பனைகள் என்று நாம் தொடர்ந்தால் இந்த நச்சு ஆவியில் சிக்கி நிச்சயமாக தவறான பாதைக்கு அது வழி வகுக்கும்.

ஆன்மீக ரீதியில் இது முன்னேற வழி அல்ல.

ஆனால் முடிச்சுகள், உடல் மற்றும் மனதின் மட்டத்தில் எவ்வாறு நம்மை பிணைத்து உள்ளன என்பதை நாம் தொடர்ந்து காண முடிந்தால், மிக ஆழ்ந்த வேர் நிலை மட்டத்தில் இருந்து நாம் அவைகளிடமிருந்து விடுபட முடிந்தால் நாம் உண்மையிலேயே ஆன்மீக ரீதியில் முன்னேறுகிறோம் எனலாம். அதுவே உண்மையில் சமநிலையின் நோக்கு.

ஆறு உணர்வுகள்

கொடுக்கப்பட்ட பணியில் மட்டுமே நாம் புலன்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும். அவைகளுக்கு, அதற்கு மேல் எந்த வேலையும் இல்லை.

காதில் ஒரு சொல் கேட்டிருந்தால் அவர் அதை அப்படியே அறிவார் - ஒரு சொல் கேட்டேன்.

பின்னர், “ஓ, கேட்ட சொல் மிகவும் நல்லது, எனக்கு அது பிடிக்கும். ” எனத் தொடர்வது செயல்முறை அல்ல. இந்த செயல்முறை பின்பற்றக்கூடாது.

கண்களைப் பொறுத்தவரை, முன்னால் ஒருதோற்றம் காண நேரிட்டால், அவர் அதை அப்படியே அறிவார் - அது ஒரு தோற்றம். வேறு எதுவும் இல்லை.

மூக்கு ஒரு மணம் அல்லது துர்நாற்றம் தாக்கினால் அது ஒரு வாசனை மட்டுமே வேறு எதுவும் இல்லை.

எனவே அது போலவே நாக்கில் சுவை மொட்டுகளில் ஒரு சுவை அல்லது தோலில் தொடும் தொடு உணர்ச்சி மற்றும் மனதில் எழும் ஒரு எண்ணம் இவை அனைத்தும் அது அதுவே. வேறு எதுவும் இல்லை.

உணர்வு உறுப்புகளில் கண்கள், மூக்கு, காதுகள், நாக்கு, தோல் அல்லது மனம் எது நடந்தாலும் அவை அனிச்சா (நிரந்தரமற்றது).

ஒரு உணர்வுக் கதவுடன் பொருளின் தொடர்பு, ஏற்படும் போது உடனடியாக உணர்வு எழுகிறது. மற்றும் இவை அனிச்சா என விழிப்புணர்வு இருந்தால் அது நம்மை மேலும் உணர்வுகளின் பின் செல்வதை தடுக்கும்.

இதுவே நாம் சமநிலை நோக்கி நகர்தல் ஆகும். இது மிகவும் முக்கியம்.

இல்லையெனில், அறிவு பூர்வமாக சமநிலை இயல்பைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் அதையே மீண்டும் மீண்டும் கோஷமிடுவது நம்மை இலக்கை நோக்கி வழி நடத்தாது.

“மாசுக்கள் வெளியேற்றப்பட வேண்டும் என மந்திரம் போல் மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதால் ஏதும் நன்மை பயக்கிறதா?

அல்லது

மாசுக்களை முழுவதுமாக அகற்றுவது உண்மையில் மிகவும் நன்மை பயக்குமா?

நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். நாம் கண்டிப்பாக இறுதி இலக்கை அடையலாம். அது ஆத்மா, ஆன்மா அல்லது கடவுள் என்று அழைக்க விரும்புவோர் அழைக்கட்டும்.

எந்த பெயரைச் சொன்னாலும் அதனால் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. மற்றவர்கள் அதை இறுதி, விடுதலை, நிப்பானா என அழைக்கலாம். எந்த பெயரைச் சொன்னாலும் அதனால் எந்த பாதிப்பில்லை.

ஆசைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலை. அதை உணர, அதை அனுபவிக்க அதை அடைவது ஒன்றே நோக்கம்.

இது மட்டுமே நன்மை பயக்கும்.

நம் இயல்பு மற்றும் அந்த இயல்பு தன்மை ஒன்றாகும் போது இந்த அனுபவம் ஏற்படும். நம் இயல்பு அந்த இயல்பு தன்மைக்கு நேர்மாறாக இருக்கிறது என்றால் இந்த அனுபவம் ஒருபோதும் உணர முடியாது. ஒரு தியானிப்பவர் நன்றாக இதை புரிந்து கொண்டால் அவர் தன்னை விமர்சனம் செய்பவர்களுக்கு தெளிவுடன் பதிலளிக்க முடியும். பின்னர் அவர்

குழப்பத்திற்கு ஆளாக மாட்டார். மாறாக குழப்பம் அடைந்த மற்றவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

தியானத்தில் பல வழிகள் உள்ளன. இது நாம் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டிய மற்றொரு அம்சம்.

ஒருவர் சொல் அல்லது ஒரு சொற்றொடர் மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கிறார். அவர் கவனம் அதன் மீது செல்கிறது. அதில் அவர் அமைதியாகி, ஆழ்ந்த பக்தியை உணர்கிறார், சுத்திகரிக்கப்படுகிறார். இதில் அவருடைய மனம் நிச்சயமாக குவிந்து இருக்கும்.

பிறகு ஏன் விபாசனா பயிற்சி செய்ய வேண்டும்? இது நாம் மிக தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும், இல்லையெனில் எப்படி இந்த பாதையில் நாம் நடக்க முடியும்



விபாசனா தியானம் பயிற்சி செய்பவர்கள், மனதின் மேற்பரப்பு என்பது ஒரு மிகச் சிறிய பகுதி பரித்த சித்தா என அறிவர். இதற்கும் மற்ற பெரிய பகுதி மனத்திற்கும் இடையில் ஒரு தடுப்பு சுவர் உள்ளது.

நாம் திரைப்படம் பார்ப்பது ஒரு பாடலைக் கேட்பது ஒருவருடன் பேசுவது, இது அனைத்தும் மேற்பரப்பு மனம் செய்யும் வேலைகள். இனிமையான மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப எதிர்வினையாற்றுவது ஆழ் மனத்தின் வேலை.



மனதின் மேற்பரப்பு

ஒருவர் சொல் அல்லது ஒரு சொற்றொடர் மீண்டும் மீண்டும் மூலம் உச்சரிப்பதன் மூலம் அவர் கவனம் அதன் மீது செல்கிறது. மனம், தூய்மை, அமைதி பெறுகிறது. ஆனால் அது மனதின் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டுமே உள்ளடக்கியது. இதை நவீன மேற்கத்திய விஞ்ஞானிகள் உள் உணர்வு என்கிறார்கள்.

முழு மனமும் உணர்வு சார்ந்தே இருப்பதால் இந்தியாவின் பண்டைய விஞ்ஞானிகள் அதை உள் உணர்வுகள் என்று அழைக்கவில்லை

இன்று உள் உணர்வு என்று அழைக்கப்படுவது பரித்தா சித்தா, மனதின் மேற்பரப்பு பகுதி என்று கூறப்பட்டது. அது வெளிப்புற தூண்டுதல்களுக்கு தொடர்ந்து வினையாற்றும்.

கவர்ச்சிகரமான ஒன்று காண நேரிட்டால், அது ஏக்கத்தை உருவாக்கும், அது விரும்பத்தகாத ஒன்றைக் கண்டால் வெறுப்புடன் பதிலளிக்கவும். எல்லா நேரமும் உணர்வுகளில் மூழ்கியிருக்கும்.

ஐபம் செய்வது குறைந்தபட்சம் மனதின் இந்த மேற்பரப்பில் தோன்றும் உணர்வு அலைகளை கட்டுக்குள் கொண்டு வரும். ஐபம் செய்வது ஓரளவு நன்மை பயக்கும்.

மனதின் இந்த மேற்பரப்பு ஒரு மந்திரம் அல்லது படம் அல்லது பக்தி பாடல்களைப் பாடுவதன் மூலம் ஒரு பொருளின் மீது கவனம் கொடுத்தால் அது ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட மனதின் நிலை ஆகிறது. இல்லையெனில் இந்த மேற்பரப்பு எப்பொழுதும், விருப்பு வெறுப்பில் மூழ்கிவிடுகிறது.

விபாசனா தியானம் செய்பவர் மனதின் மேற்பரப்பு மிகச் சிறிய பகுதி அதை பரித்த சித்தா, என அறிவார். மேலும் இதற்கும் மனதின் மற்ற ஒரு பெரிய பகுதிக்கும் இடையே ஒரு தடை உள்ளது

மனதின் மேற்பரப்பு பகுதிக்கு ஆழத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரியாது. இது பல முறை விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மக்கள் மறந்துவிடுகின்றனர்.

அது மீண்டும் ஒருமுறை இங்கு கூறப்படுகிறது.

மனதின், இந்த பாகம் மிகப் பெரியது. தண்ணூர்வற்ற மனம், ஆழ் உணர்வு மனம், அரை உணர்வுள்ள மனம் என அழைக்கப்படுகிறது. உண்மையில் அது இடையுறா விழிப்புணர்வு மற்றும் எச்சரிக்கையுடன் உடலில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனிக்கிறது.

மனதின் இந்தப் பகுதி உடலின் ஒவ்வொரு அணுவுடன் ஆழமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் அனுபவம் வேதனையாக இருக்கிறது என்றால் அது தவிர்க்க முடியாமல் எதிர்வினையாற்றும்.

சில மந்திரங்களில், பக்தி பாடல்களைப் பாடுவதில், தியானம் பயிற்சிகளில், நம் மனதின் மேற்பரப்பு நிலை அமைதிப்படுத்த இயலும்.

ஆனால் மனதின் இந்த பெரிய பகுதி பழைய பழக்க முறை காரணமாக உணர்வுகளுக்கு பதிலளித்துக் கொண்டே இருக்கும். அது மாறப்போவதில்லை.

ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மனதை தூய்மைப்படுத்துதல்

நாம் நம் மனதின் மேற்பரப்பு நிலையை தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டோம். நாம் நம் மனதினை எதனுடன் இணைப்பதோ அல்லது கோப்படுவதோ கூடாது. ஏனெனில் அது மகிழ்ச்சியற்ற தன்மையைக் கொண்டுவருகிறது . மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்து மனம் சுத்திகரிக்கப்பட்டுவிட்டது.

ஆனால் மனதின் இந்த மேற்பரப்பு நிலைக்கு அதன் ஆழ் மனதை பற்றி அறியும் திறன் இல்லை என்பதை நாம் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மேற்பரப்பு மனதில், ஒருவர் விருப்பு மற்றும் வெறுப்புடன் எதிர்வினையாற்றவில்லை.

இருந்தபோதிலும் அவரின் ஆழ் உள்ளம் விருப்பத்தையும் வெறுப்பையும் ஒவ்வொரு கணத்திலும் பல மடங்கு பெருக்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. எந்த ஒரு காரணமும் இல்லாமல் இது நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்தியாவின் அனுபவம் மிக்க நம் பண்டைய ஆராய்ச்சியாளர்கள் மனம் மற்றும் உடலின் நிகழ்வுகளில் ஆழமாக ஆய்வு செய்தனர்.

அவர்களின் தொடர்ந்த விடா முயற்சிகள் மூலம் மனதின் ஆழத்தில் புதைந்து இருந்த மர்மங்கள் அவர்களுக்கு புலப்பட்டன. அவற்றின் முடிச்சுகள் அவிழ்க்கப்பட்டது. மற்றும் மாசுக்கள் மேற்பரப்பு வரத்தொடங்கி அங்கு கரைய ஆரம்பித்தன.

உடல், மனதிற்கு அப்பாற்பட்ட நிலை உணரப்பட்டது. அனைத்து மாசுக்களும் கரைந்த போது தான் ஒவ்வொருமும் இந்த நிலையை அடைய முடியும்.

விபாசனா தியானிக்கும் ஒவ்வொருவரும் இதையே பயிற்சி செய்கின்றனர்.

இரவில் தூங்கும் போது எத்தனை முறை புரண்டு திரும்பி படுத்தது என்பது மேற்பரப்பு மனம் அல்லது உணர்வு மனத்துக்கு தெரியாது. ஆனால் தண்ணூர்வற்ற உள் மனம் ஒவ்வொரு கணமும் முழுமையாக அறிந்திருக்கும்.

தண்ணூர்வற்ற மனம் ஒருபோதும் தண்ணூர்வில் இருந்து அகல்வதில்லை. தூங்கும் போது உடல் கனமாக உணர்ந்தவுடன் உடனடியாக அது வினைபுரிந்து நிலையை மாற்றுகிறது.

எந்த வேதம் அல்லது சமயக்குறிப்பிலோ அதைச் செய்யச் கூறி அது செய்யவில்லை. ஒரு பக்கத்தில் தூங்குவது உடல் கனத்தினால் அசௌகரியம் அடைவதால் மறு பக்கம் திரும்புகிறது.

உடல் நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் படுத்திருப்பதில் விருப்பம் இல்லாத காரணத்தால் அது எதிர்வினையாற்றுகிறது.

இரவில் எத்தனை முறை நீங்கள் திரும்பி வேறு பக்கம் மாறினீர்கள் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? நீங்கள் அதை உணர்ந்தீர்களா? இல்லை.

ஏனென்றால் மேற்பரப்பு உணர்வு மனத்திற்க்கும், தண்ணூர்வற்ற உள் மனத்திற்க்கும் இடையில் ஒரு தடை உள்ளது. ஒருவர் விழித்திருப்பதால் மேற்பரப்பு மனம் விழித்திருந்தாலும் அதே நேரத்தில் ஆழ் மனம் தன் வேலையை தொடர்கிறது. தியானம் செய்பவர் விழித்திருப்பது யார் என்பதை புரிந்துகொள்கிறார்.

நாம் திரைப்படம் பார்ப்பது ஒரு பாடலைக் கேட்பது ஒருவருடன் பேசுவது, இது அனைத்தும் மேற்பரப்பு மனம் செய்யும் வேலைகள். அதே நேரத்தில் ஆழ் மனது தொடர்ந்து அதனுடைய வேலை செய்கிறது.

விரும்பிய மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப இனிமையான மற்றும் வெறுப்பு எனும் எதிர்வினைகளை செய்கிறது.

ஒருவரை 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து பாருங்கள்.

அவர் அறியாமலேயே அவர் செய்யும் பல சைகைகள் மற்றும் தோரணைகள் அவரது மேற்பரப்பு மனம் உணர்வது இல்லை.

உதாரணமாக, உடலில் எங்காவது ஒரு அரிப்பு உள்ளது என்றால் உடனடியாக கை அவர் தெரியாமல் அங்கே செல்கிறது. கண்கள் உலர்ந்து எத்தனை முறை அவர் அறியாமல் அதை ஈரப்படுத்த கண் சிமிட்டுகிறார்.

மனம் எத்தனை முறை எதிர்வினையாற்றியது என்பது தெரியவில்லை.

ஏனென்றால் மேற்பரப்பு மனம் மற்றும் தண்ணூர்வற்ற உள் மனதுக்கும் இடையில் ஒரு தடிமனான சுவர் உள்ளது. இந்த தடையை உடைக்க நாம் தியானப்பயிற்சி செய்கிறோம்.

உணர்வு மனம் அதன் சொந்த எண்ணங்களில் மூழ்கியுள்ளது. அது உணர்வுகளை அனுபவித்து அதன் விளைவாக ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்பு. உருவாக்குகிறது.

நேர்மையான தியானப் பயிற்சியுடன் இந்தச் சுவரை தகர்க்க இயலும்.

பயிற்சிக்கு பின்னர் மேற்பரப்பு மனம் சுத்தப்படுத்தும் நோக்கில் மட்டுமே செயல்படுகிறது. சுவரை தகர்த்த பின்னர் இப்போது அது மனதை ஆழமான மட்டத்திலும் சுத்தப்படுத்த தொடங்குகிறது. தண்ணூர்வற்ற மனம் தொடர்ந்து இன்பம் மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகள் காரணமாக ஏக்கம் மற்றும் வெறுப்பு என எதிர்வினைகளுடன் செயல்பட்டுக்கொண்டு இருந்த அது, இப்போது வேர் நிலையில் மாறத் தொடங்குகிறது.

ஒரு மரம் எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும், அதன் வேர்கள் ஆரோக்கியமற்றதாக மாறியவுடன் வாடிவிடும்.

ஆரோக்கியமான வேர்கள் இருக்கும் போது மரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது இயற்கை. இது தம்மம். இது இயற்கையின் விதி.

அப்போது நாம் என்ன பயிற்சி செய்கிறோம்? ஒவ்வொன்றையும் எதிர்வினையாற்ற பழகிய மனத்தின் ஆழத்திற்க்கு செல்கிறோம்.

பழைய பழக்க வழக்கத்தை அதன் இயல்பை வெறும் பத்து நாட்கள் தியானத்தில் அல்லது காலை மற்றும் மாலை அமர்வுகள், மாற்றும் என நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது.

இதன் மூலம் வேலை தொடங்கப்பட்டது என்றே கூற இயலும். பயிற்சியைத் தொடரும் போது படிப்படியாக, அதன் இயல்பு மாறத் தொடங்குவதைப் பார்ப்போம்.

ஒரு பணியில் ஈடுபட்டு இருக்கும் போது, ஒரு அசௌகரியம் ஏற்படும் தருணம் வரும் போது, இயற்கையாகவே அதை உடனடியாக அறிவோம்.

ஒரு விழிப்புணர்வு வளரும். மேற்பரப்பு மட்டத்திலும் உள் மட்டத்திலும் விழிப்புணர்வு தோன்றும். ஒரு எதிர்வினை ஏற்பட்டாலும், அது தண்ணீரில் வரையப்பட்ட கோடு போல இருக்கும். பாதிப்பில்லாதது. அழிக்க கடினமாக உள்ள கல்லில் செதுக்கப்பட்ட கோடு போன்ற ஒரு குருட்டு எதிர்வினை அல்ல.

கல்லில் செதுக்கப்பட்ட கோடுகள் போன்று உருவாக்கும் பழக்க வழக்கத்தை உடைப்பதே எங்கள் தியானப் பயிற்சியின் நடைமுறை.

சமநிலை நோக்கி, ஒரு அடி எடுத்து வைத்துள்ளோம். அதுவே முழுமையானது, நித்தியமானது. ஆன்மீகத்தை அணுகுவதற்கான சிறந்த வழி இது தவிர வேறு எதுவாக இருக்க இயலும்?.

யாராவது அவரது அறியாமையில் குழப்பம் விளைவிக்க முயன்றால் ஒரு ஆர்வலர், அதை அவருக்கு விளக்குவது புத்திசாலித்தனம்.

எங்கள் மாசுக்கள் மற்றும் தடைகள், விஞ்ஞான ரீதியாக, படிப்படியாக நாங்கள் இப்படித்தான் எங்கள் அடிமைத்தனத்தை உடைக்கிறோம். நாங்கள் சுத்திகரிப்பதில் பயிற்சி செய்கிறோம். வெறும் கற்பனை அல்லது சிந்தனை மூலம் அல்ல என புரிய வைப்பது அவசியம்.

ஒரு நபர் ஒரு அடர்த்தியான காட்டு விலங்குகள் நிறைந்த ஆபத்தான காட்டில் வழி தவறி விடுவதாக கருதுங்கள். வெளியே வர ஆசைப்பட்டாலும் வழி கிடைக்கவில்லை.

பிறகு யாரோ சொல்கிறார்கள். இதோ வெளியே செல்லும் பாதை. அதன் வழி நடப்பதன் மூலம், நீங்கள் காட்டில் இருந்து வெளியே வருவது மட்டுமல்ல உங்கள் எல்லா கவலைகள் பயங்களிலிருந்தும் விடுபடுவீர்கள்.

ஆனால் பின்னர் வேறு யாரோ அவரிடம் சொல்கிறார்கள்.

"ஏய், நீ ஏன் உன்னைப் பற்றி கவலைப்படுகிறாய்? மற்றொரு வெளியே செல்லும் ஒரு பாதையைத் தேடுகிறாய்? உன் குறிக்கோள் காடுகளுக்கு எல்லாம் அப்பால் உள்ள நிலையை பற்றி அறிவதாகும். காட்டில் வேறு கவனத்துடன் ஏன் உங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கிறீர்கள்.?"

ஆனால் ஒருவர் வெளியேற்றும் பாதையை நடந்து கடப்பதன் மூலம் மட்டுமே காடும் அதன் ஆபத்துகளில் இருந்தும் விடுபட இயலும்.

அந்த நபர் அறியாமையால் 'நான் என்னைப் பற்றி கவலைப்பட போவதில்லை. இந்த பாதையை தேர்ந்து எடுக்க போவதில்லை. ஆனால் காட்டில் அமர்ந்து தியானம் செய்யப்போகிறேன்.' பிறகு அவர் எப்படி வெளியே வர இயலும்?

அவன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தியானம் செய்தாலும் மிண்டு வெளியே வர இயலாது.! அவர் நம்பிக்கைகள், அவருக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாய் இருந்தால் அப்படியே இருக்கட்டும்.

மற்றொரு நபரின் நம்பிக்கை எதிர்ப்பது, விபாசன தியானிப்பாளரின் பணி இல்லை. நமக்கு முன்னால் ஒரே ஒரு அடிப்படை குறிக்கோள் உள்ளது. மாசுக்களை ஒழிக்க தியானப்பயிற்சி, நடைமுறையில் வேலை செய்கிறதா இல்லையா? என்று பார்க்க வேண்டும்.

தத்துவ நம்பிக்கை எதுவாக இருந்தாலும், அது ஒரு அடிமைத்தனம் தானே.

பழைய பழக்க வழக்கத்தை அதன் இயல்பை ஆழமான வேர்கள் வரை புரையோடிய மாசுக்களை ஒழிக்க நாங்கள் வேலை செய்கிறோம்.

இதுவே உண்மையில் நாங்கள் செய்யும் விபாசனா பயிற்சி.

ஒருவது நம்பிக்கைகள் எதுவானாலும் உள் மனம் உலகளாவிய முறையில் இனிமையானவற்றுடன் இணைந்திருத்தல் விருப்ப மற்றதை தள்ளவும் செயல்படுகிறது.

இந்தப் பழக்க முறையை மாற்ற நாங்கள் பணியாற்றி வருகிறோம். இதை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒருவர் புரிந்துகொள்கிறாரோ அவ்வளவு நல்லது.

இந்த மனித வாழ்க்கை மிகவும் விலைமதிப்பற்றது.

இந்த பயிற்சியை ஒரு விலங்கு அல்லது பறவை ஊர்வன அல்லது பேய் வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ள, எதிர்பார்ப்பது சாத்தியமில்லை.

இது இயற்கையின் சட்டம். மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உள்நோக்கி திரும்பி உள்ளே செல்வதன் மூலம் படிப்படியாக இறுதி உண்மை உணர் அதிகாரம் உள்ளது. வேறு எந்த உயிர் சக்தியாலும் இதைச் செய்ய முடியாது.

எனவே, ஒருவர் தளரா ஊக்கத்துடன் விடாமுயற்சியுடன் மிகச்சிறப்பாக பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியம்.

நம்மிடம் இந்த மனித வாழ்க்கை இருக்கிறது. நம்மிடம் புனிதமான போதனை உள்ளது. இப்போது நாம் அனைத்து மாசுக்களையும் நீக்கி முழு தூய்மை நிலையை அடைய வேண்டும். அதுவே சமநிலை - பேராசை, ஏக்கம் மற்றும் குருட்டுப் பற்றுக்கள், பயம் கோபம் வெறுப்புக்கு அப்பாற்பட்ட நிலை அது.

மற்ற பணிகள் ஆற்ற வேண்டியிருந்தாலும் இந்த பாதையை விட்டு வெளியேற கூடாது. உணவு, சம்பரதாயங்கள் மற்றும் சடங்கு செய்வது அல்லது வேறு ஏதேனும் அவசர வேலை இருக்கலாம்.

ஆனால் இந்த பாதையை தவிர்க்கக் கூடாது. நீங்கள், என்று இந்த பயிற்சியில் முழுமையாக ஈடுபடுகிறீர்களோ அன்றைய தினம் 'ஓ, நான்

பயிற்சி செய்வதை விட்டுவிட்டேன் எனக்கு நேரம் இல்லை' என வந்து என்னிடம் சொல்ல மாட்டீர்கள்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் மிகவும் வேலை பலுவில் இருந்தால் பின்னர் நீங்கள் பயிற்சியை ஈடுசெய்வீர்கள். பயணத்திலும் திறந்த கண்களால் ஒருவர் தன் உள்ளே பார்க்க முடியும்.

ஒரு நபர் பயிற்சியைத் அவரது தினத்தய பணியில் ஒருஅங்கம் போன்று தொடர வேண்டும். ஒருவரின் இயல்பை மாற்றி சமநிலை பெறவதற்கு தியானப்பயிற்சி



தவிர்க்க முடியாத தேவை. அவர் எந்த பிரிவை சார்ந்தவரயாயினும் ஒரு தியானப்பயிற்சியின் ஒர் வகுப்பில் பங்கேற்றிருந்தாலும் கூட தம்மத்தின் சாராம்சம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தம்மம் எந்த மதபிரிவையும் சார்ந்து இல்லை. இந்து மதம் பௌத்த, ஜெயின், சீக்கியர், கிறிஸ்தவர் அல்லது முஸ்லிம் மதம் என அவரவர் தம் மதத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் இருக்கட்டும்

ஆனால் ஒரு விபாசன தியானிப்பவர் தூய தம்மத்தை பற்றி மட்டுமே பேசுவார். ஒருவரின் மாசுக்களே துன்பத்தை உருவாக்கும் என அறிவார். இது இயற்கையின் சட்டம்.

இதைப் புரிந்துகொண்டு, விபாசனா தியானிப்பவர் ஒரு குரு அல்லது வேறு எவருடனும் தன்னை பிணைத்து கொள்ளாமல், தன் நலனுக்காக மட்டுமே சுத்திகரிப்பு பாதையில் முழு சுதந்திரத்தை அடைய முயற்சி ஆற்றுவார்.

சுத்திகரிப்பு என்ற பாதையில் யார் நடக்கிறார்களோ அவர்கள் அனைவரும் உண்மையாக முழு சுதந்திரம் பெறுவர்.

சுத்திகரிப்பு பாதையில் நடக்கிற அனைவரும் உண்மையாக முழு சுதந்திரத்தை பெறட்டும்.

அனைத்து உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்.

தம்மா தோஹா

கியா அமங்கல் ஹீ ஸதா, மன் கா ரஹா குலாம்

மிஸி ஸுமங்கல் ஸாதனா, மன் பர் லகீ லகாம்

ஆசைகளின் அடிமையாக இருந்தால், நான் எப்போதும் ஆரோக்கியமற்ற செயல்களில் ஈடுபடுவேன்.

ஆனால் எதனுடனும் ஒப்பிட இயலாத மிக உயர்ந்த தியானப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், என்னால் என் மனதை ஒழுங்குபடுத்தி கட்டுப்படுத்த இயலும்.

பின் லகாம் ஸரபட் பகே படகே ஸப் ஸம்ஸார்

ஏந்திரய கோ டேங் பர் ரஹா, சாபூக் லியே ஸவார்

குதிரை கட்டுக்கடங்காமல் இலக்கில்லாமல் சுற்றி சுற்றி ஓடுகிறது.

சவாரி செய்பவர் குதிரையின் மேல் அமர்ந்து கைகளில் சவுக்கை கொண்டு உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் வரையே அது நிகழும்.

**அந்தேபன் மேம் மோ ஹ மேம் கர்ம பந்த பங்த ஜாயங்
உப்பர் மத்த ஹோ தீரகதே பந்த ஸபீ குல ஜாயங்.**

மோகத்தினால் குருட்டு எதிர்வினைகளில், ஒருவர் கர்ம முடிச்சுகளைக் கட்டுகிறார்;

ஆனால் நேர்மையான ஒழுக்கத்துடன் கவனிப்பதன் மூலம், அனைத்து முடிச்சுகளும் அவிழ்க்கப்படுகிறது.

தேகேங் காய பரபஞ்ச கோ தேகேஞ் சித்த பரபஞ்ச

இன் தோனோங் கோ தேகதே பந்தன ரஹே ந ரஞ்ச

உடலின் கோமாளித்தனமான அதன் ஆட்டங்களை தொடர்ந்து கவனிப்பதன் மூலம் மனம் அதன் பிணைப்புகளில் இருந்து விடுபடுகிறது.
