

தீயானம்



பூர்க்ஞன்

தியானம்

ஆக்கம்

பிரகாசன்

நூல் விபரம்

நூலின் பெயர்	:	தியானம்
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2021
வெளியீடு	:	பராபரம்
பக்கங்கள்	:	30
விலை	:	அக விழிப்பு

பதிப்பாளர் : ஓம் கிராபிக்ஸ்
கோயமுத்தூர்.

எண்	பொருளடக்கம்	பக்கம்
1	மனதை அமைதிபடுத்தும் தியானம்	13
2	மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தியானம்	16
3	மனதை விரிவுபடுத்தும் தியானம்	19
4	நல்ல பண்புகளை விரும்பும் தியானம்	21
5	நிதித்யாஸன விசாரம்	24

தியானம்

தியானம் என்பது, உண்மையில் மனதில் எந்த எண்ணங்களும் தோன்றாத சிந்தனையற்ற நிலை எனலாம். அதாவது, தியானம் என்பது, தாரணை என்பதிலிருந்து, இன்னும் சற்று மனதை மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய அடுத்த படி நிலையாகும்.

அதாவது, மனதை ஏதேனும் ஒன்றின்மீது மட்டும் நிலைப்படுத்தி, அந்த ஒன்றைப்பற்றி மட்டுமே, எப்போதும் சிந்திப்பது தாரணை ஆகும். அந்த தாரணைக்கு அடுத்ததாகத்தான் “தியானம்” வருகின்றது. இது, அட்டாங்க யோகத்தில் ஏழாவது நிலையாக உள்ளது.

நம் நடைமுறை வாழ்வில் நாம் கடைசியாக எப்போது அமைதியாக இருந்தோம்? அல்லது எப்போது ஆழ்ந்த அமைதியை அனுபவித்தோம்? அதுதான் தியானம்.

தியானம் என்பது, மனதின் ஆழ்ந்த அமைதியான ஒரு நிலை ஆகும். தியானம் செய்கின்றேன் என்று அமர்ந்துக் கொண்டு, நாம் அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்கும் போது, அது நிகழ்வது நமக்குத் தெரியாது.

தியானம்

ஆனால், எண்ணங்கள் ஏதும் தோன்றாத மௌனமான மனதில், அந்த மனமே தன்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அந்த ஆழ்ந்த அமைதி நிலையே தியானம். அதுவே, தியானத்தின் இறுதிக் கட்டங்களில் ஒன்றாகும்.

அந்த ஆழ்ந்த மௌனத்தில், ஏதோ ஒன்று இயல்பாக எழுகிறது, அதுவே நுண்ணறிவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த நுண்ணறிவில், நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையை மிகவும் வித்தியாசமாக பார்க்க கற்றுக்கொள்வோம்.

அதாவது, நம் வாழ்க்கையைப் பற்றிய நம்முடைய பார்வை முற்றிலும் மாறுகிறது. அதன்பின்னர், நாம் யாரையும் மனதினால் காயப்படுத்த மாட்டோம். மேலும், மற்றவர்கள் கூறும் கடுமையான வார்த்தைகளும் நம்மைக் காயப்படுத்தாது.

நமக்கு, மற்றவர்களால் நன்மை உண்டானாலும், தீமை உண்டானாலும், அவைகளைப் பற்றிய புரிதலினால், மன அமைதியை இழக்காமல், அதை சமமாகப் பார்க்கின்ற பக்குவமான மனம் உண்டாகி இருக்கும்.

அதாவது, இந்த தியானம் என்பது, மனதின் மேம்பட்ட நிலைக்கான ஒருவிதமான சாதனம் ஆகும். இது மனம் சலனமற்ற நிலையில் அந்த ஆத்மாவில் ஒன்றி இருப்பது எனலாம்.

பொதுவாக, மனதில் உண்டாகும் பயம், கோபம், பொறாமை, நிறைவின்மை மற்றும் பாதுகாப்பின்மையால் அனுபவிக்கும் சம்சாரமே துயரம் எனப்படுகின்றது.

தீயானம்

இத்தகைய துயரங்களுக்கு நம்மிடையே உள்ள அறியாமைகள்தான் மனதின் அமைதியைக் குழைக்கும் காரணம் என்றும் உணர வேண்டும்.

இந்த அறியாமையை ஆத்ம ஞானத்தின் மூலம்தான் போக்க முடியும்.

வேறு எதை அறிந்துக் கொண்டு, துயரங்களைப் போக்க முயன்றாலும், அவ்வாறு, அறிந்துக் கொண்ட விசய, சுகங்களினால், இன்னும் சில புதிய துயரங்களுக்கு காரணமாக அவைகள் அமையும்.

இருளை நீக்க, ஒளி தேவைப்படுவதுப் போல, அறியாமை என்ற இருளைப் போக்க ஆத்மஞானம் என்ற ஒளி தேவைப்படுகிறது. இந்த ஞானத்தை மனம் அடைந்தால் மட்டுமே, அனைத்து அறியாமைகளையும் நீக்கிக் கொண்டு, இருமைகள் அற்ற நிலையில், ஆனந்தமாக நாம் வாழவும் முடியும்.

அத்தகைய, உயரிய ஆத்ம ஞானத்தை அடைய உதவும் பிரமாணம் ஒன்று உண்டு. அதைத்தான் நாம் நாட வேண்டும். அதுவே, உபநிஷதங்கள் என்கின்ற ஶ்வதார்த்தம் ஆகும்.

இந்த வேதாந்த சாஸ்திரம் ஒன்று மட்டுமே, மனிதன் நிலையான மகிழ்ச்சியைப் பெறக்கூடிய கீமாட்சம் என்ற லட்சியத்தை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டுகின்றது.

ध्यानहेयाःतद्वृत्तयः

தியான ஹேயா: தத்வ்ருத்தய:|

(தியானத்தால் துன்பங்களை அழிக்கலாம்) - யோக சூத்திரம்.

இங்கு யோகசூத்திரம் துயரத்தை நீக்க தியானம் செய்ய வேண்டும் என்கின்றது. துயரங்கள் ஏன் வருகின்றது? என்றால், அது நம்மிடம் உள்ள அறியாமையினால் வருகின்றது. அறியாமைகள் என்பது என்னவெனில், மனதில் ஏற்றிவைத்துக் கொண்ட ஏராளமான எண்ணங்கள் ஆகும். இதுவே, மனதை எப்போதும் சஞ்சலத்தில் வைத்துக் கொண்டுள்ளது.

மனசஞ்சலம் பல வழிகளில் வருகின்றது.

அவைகள், ஆசை, அறியாமை, தற்பெருமை, விருப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை, பயம், கோபம், குற்ற உணர்ச்சி போன்ற பல வழிகளிலும் வருகின்றது.

தியானம் மூலம் இவற்றை கடந்து போகலாம் என்கின்றார் பூரீபதஞ்சலி மஹரிஷி.

எப்படி?

நாம் நினைக்கிறோம், நம்முடைய மன சலனங்களுக்கு காரணம், இந்த வெளி உலகம் என்று.

தீயானம்

அதாவது, கணவனோ, மனைவியோ ஏதோ சண்டை போட்டுக் கொள்கிறார்கள். இதன் காரணமாக, உடனே கோபம் வருகின்றது. காரணம், கணவனோ அல்லது மனைவியோ?...

ஒரு நல்ல பொருளைப் பார்க்கிறோம். அது நமக்கு மிகவும் பிடித்துப் போகின்றது. அதை வாங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறோம். அப்படி பார்த்தால், ஆசைக்கு காரணம் வெளியே உள்ள அந்த பொருள் தானே?...

போலீஸ் அராஜகம், கொடுமையான பாலியல் வன்முறை, பட்டினிச் சாவு, கௌரவக் கொலை என்று பல விஷயங்களை கேள்விப்படும்போது, மனதில் கோபமும், வருத்தமும் வருகிறது அல்லவா?. அதற்குக்காரணம், அந்த வெளி நிகழ்வுகள்தானே?!....

இல்லை! என்கின்றார் ஸ்ரீபதஞ்சலி முனிவர். இந்த மன சலனங்களுக்குக் காரணம் முழுக்க, முழுக்க நாம்தான் காரணம் என்கிறார். அதாவது, நம் உள்ளே இல்லாத உணர்ச்சி, எப்படி நமக்கு வெளியில் இருந்து வரும்?

ஒரு கணம் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம். ஏதோ ஒரு செய்தி வருகிறது. சந்தோஷம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடுகின்றது. உடனே, வருத்தம் வந்து சேர்கின்றது.

நமது கோபம், காமம், பொறாமை, வருத்தம், பயம் போன்ற மன கிலேசங்களுக்கு காரணம், நம் அடி மனதில் படிந்துள்ள எண்ணங்கள்தான்.

தியானம்

அவற்றை அறிய வேண்டுமென்றால், நாம்தான் உள் நோக்கிப் பயணிக்க வேண்டும்.

எந்த செயல்களைச் செய்தாலும், என்ன எண்ணங்கள் வந்தாலும், ஏன் செய்கிறோம்?, எதற்காகச் செய்கிறோம்? என்ன சிந்திக்கிறோம்?, என்ன நினைவுகள் வருகிறது? என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அந்த செயல்கள் மற்றும் சிந்தனைக்கு என்ன காரணம்? என்று சிந்திக்க வேண்டும். அது அவ்வளவு எளிதான காரியம் இல்லைதான். காரணம், நமக்குள்ளே அடுக்கடுக்காக எண்ணங்கள், படிந்து கிடக்கின்றன.

நம்முடைய ஒவ்வொரு வயதிலும் நிகழும் நிகழ்வுகள், அவ்வப்போது சொல்லப்பட்ட செய்திகள், படித்த புத்தகங்கள் என ஏராளமான எண்ணங்கள் நம் உள்ளே படிந்துள்ளன.

நாம் வாழ்வது நமது வாழ்க்கை அல்ல! மற்றவர்களின் வாழ்க்கையைத்தான் நாம் வாழ்கிறோம்.

அதாவது, நமது மனத்தில், நம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், சமுதாயம், படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று பெரும் கூட்டமே உள்ளது.

அப்படி அவர்களால், நமக்கு ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் மனதில் இருந்துக்கொண்டு அதைச் செய்!, இதை செய்!, அதைச் செய்யாதே!, இதைச் செய்யாதே! என்று நம்மை

தியானம்

ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. (அ) ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

உண்மையில் நமக்குத் தெரியாது. இந்த கும்பல் உள்ளே இருந்து நம்மை ஏவிக் கொண்டிருப்பது. ஆனால், நாம் 'கீ' கொடுத்த கடிகாரம் போன்று, ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நமக்கு கீ கொடுப்பது, மேலே சொன்ன நம்மைச் சார்ந்த இந்த உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் கும்பல்.

சரி! விசயத்திற்கு வருவோம்.

தியானம் எப்படி செய்வது? இதில் தியானத்தின் பங்கு என்ன?

தியானத்தால் ஞானத்தை அடைய முடியுமா? அப்படி அடைய முடியாது எனில், பிறகு எதற்கு தியானம்?

அதாவது, தியானம் என்பது, மனதைக் கடந்த, அந்த மகத்தான அறிவை அறியும் ஞானத்தை அடைவதற்கு நம்மை தயார் படுத்துகின்றது. அவ்வாறு, அடைந்த ஞானத்தில் நிலை பெறுவதற்கும் பயன்படுகின்றது.

அதாவது, நம்மை மனதளவில் எதிலும் பாதிக்கப்படாத நிலைக்கு தகுதிப்படுத்துவதற்காக செய்யப்படுகின்ற தியானமே, "உபாஸனை" என அழைக்கப்படுகின்றது.

பொதுவாக, சித்திகளை பெறுவதற்காக தியானம் செய்யக்கூடாது. தியானம் செய்யும்போது சில பதுப்புது

தியானம்

அனுபவங்கள் வந்தாலும் அதை விட்டுவிட வேண்டும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகவும், வேறு சில பலன்களை அடைவதற்காகவும் தியானம் செய்யக்கூடாது.

நம்முடைய மனதில் பலவிதமான பலவீனங்கள் இருப்பதால், அத்தகைய உபாஸனை முறையும், நான்கு விதமாகப் பிரித்து செய்யப்படுகின்றது.

இவைகளை நன்கு செய்து விட்டால், நாம் சிரவணத்திற்கு (சாஸ்திரங்களை கேட்பதற்கு) தகுதியடைந்து விடுவோம்.

ஆகவே, தியானம் என்பது மனதினை பக்குவப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி, நம்மை சரியான பாதையில் பயணிக்க வைக்கின்றது என்பதை அறிய வேண்டும்.

அத்தகைய, அரிய தியானம் பற்றி இந்த நூலின் வாயிலாக நாம் அனைவரும் அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

ப்ரக்ஞன்.

1. மனதை அமைதிப்படுத்தும் தியானம்

முதல் மூன்று மாதங்கள் உடலை மட்டும் செயலற்று, நிலையாக ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் உட்கார்ந்துப் பழக வேண்டும்.

அப்போது, உடலில் எந்தவிதமான அசைவும் இருக்கக் கூடாது. புலன்களை அமைதிப்படுத்திப் பழக வேண்டும், பிராணனை சமப்படுத்தி, கவனித்துப் பழக வேண்டும்.

உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு இவையிரண்டும் சமமாகவும், மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். மனம் இரண்டுவிதமாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது.

கர்த்தாவாகவும், கரணமாகவும் இருக்கின்றது. அதாவது, ஒரு செயலைச் செய்யத் தூண்டுவனாகவும், அந்த செயலைச் செய்ய வைப்பவனாகவும் மனமே இருக்கின்றது.

மனதை நாம் எப்போதும், அது நினைத்ததை செய்ய வைக்கின்ற ஒரு கர்த்தாவாக பயன்படுத்தி, அப்படியே பழக்கி வந்திருக்கின்றோம்.

அதைவிடுத்து, நம்முடைய மனதை நாமே பார்த்துப் பழக வேண்டும். அப்போது, மனம் கரணமாக (கருவியாக) செயல்படுகின்றது.

இறுதியில், நாம் பார்க்கும் பொருளாக மனதை மாற்ற வேண்டும். இந்த தியானத்தின் முடிவு இதுதான்.

தியானம்

அதாவது, மனமே இரண்டாகப் பிரிந்து மனதால், மனதைப் பார்த்துப் பழக வேண்டும்.

உதாரணமாக, மூக்குகண்ணாடி வழியே பொருட்களை பார்க்கும்போது, மூக்குக் கண்ணாடியை விட்டுவிடுவோம்.

அதுபோல, மனதின் வழியே இந்த உலகத்தை பார்க்கும் போது, அந்த புற விசய, சுகங்களில் ஈர்க்கப்பட்ட மனம் தன்னை மறந்து, அத்தகைய புற விசயங்களின் ஆர்வ மிகுதியினால், அவைகளைப் பற்றிக் கொள்கின்றது. அது மனம் தன்னை கவனிக்க முடியாத ஒரு நிலை எனலாம்.

அதனால், நாம் சற்றே, மனதை புறத்தில் வேடிக்கைப் பார்ப்பதிலிருந்து திருப்பி, தன் மனதில் ஓடும் எண்ணங்களைத் தன் மனமே வேடிக்கைப் பார்க்கப் பழக்க வேண்டும்.

அதாவது, ஒரு நதியோரத்தில் அமர்ந்துக் கொண்டு, அதன் நீரோட்டத்தை பார்த்துக் கொண்டிருப்பதுபோல, நாம் நம் மனதில் ஓடும் எண்ணங்களை பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அந்த மனதில் எப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் எழுந்து, வந்து, போய் கொண்டிருந்தாலும், அந்த எண்ணங்களால் பாதிக்கப்படாமல், வெறும் சாட்சியாக மட்டுமே அந்த எண்ணங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் மனம் தனக்குத்தானே முதலில் அறிமுகமாகி, அதன்பிறகு, அதுவே அமைதியாகின்றது.

தியானம்

அவ்வாறே, புத்தியின் வேலை என்பது, சிந்திப்பது, திட்டமிடுவது, முடிவெடுப்பது, அனைத்தையும் ஆராய்ந்து அறிவது. புத்திக்கு சில கட்டளைகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஏ புத்தியே! உன்னுடைய வேலைகளை சிறிது நேரம் நிறுத்தி வைத்திரு! என்று கட்டளையிட வேண்டும்.

தியானம் செய்யும் இந்த நேரம், மனதிற்கும், புத்திக்கும் ஓய்வுநேரம் என்று கூறி, புத்தியை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த தியானத்தை சரியாகவும், வெற்றிகரமாகவும் செய்து முடித்தால்தான், சாதகர்கள் அடுத்த நிலைக்கு உயர முடியும்.

இதற்காக, காலங்கள் சில ஆனாலும், அதற்காக கவலைப்படாமல், முயற்சியை மட்டும் விட்டு விடாமல் தொடர வேண்டும்.

இந்த முதல் நிலை தியானத்தில் அமர்ந்தவுடன் சுற்றுப்புறமும், மற்ற சூழ்நிலைகளும் அமைதியுடன் இருத்தல் நலம். இப்போதுதான் நாம் தியானத்திற்கு தயாராகின்றோம்.

.....

2. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தியானம்

நாம் எதைக் குறித்து தியானிக்க விரும்புகின்றோமோ? அதிலேயே, மனதை குவித்தல் என்பது, தாரணை நிலையாகிய மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் தியானம் எனப்படும்.

மனதிற்கு நாம் ஒரு வேலையைக் கொடுத்தால் அதைத்தவிர, வேறெதையும் சிந்திக்காமல் இருக்கப் பழக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, நாம் எந்த நேரத்தில் எதை நினைப்போம் என்று நமக்கே தெரியாது. அடுத்த நிமிடத்தில் எதைப்பற்றி மனம் நினைக்கும் என்றும் நமக்கே தெரியாது.

இந்த தியானத்தில், உங்களுக்கு பிடித்தமான ஒரு தெய்வீக உருவச்சிலையை அல்லது, அந்த தெய்வத்தின் பெயரைக் கொண்ட மந்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக, 'ஐம் நுகிமா நாராயணாய' என்ற மந்திரமோ, அல்லது 'ஐம் நமசிவாய' என்ற மந்திரமோ உபாசனைக்கு உச்சரித்துக் கொண்டு, நாராயண பகவானை, அல்லது சிவபகவானை நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று மனதிற்கு முதலில் கட்டளையிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு 'ஐம் நுகிமா நாராயணாய' என்ற உபாசனா மந்திரத்திற்கு இடையில், வேறு பல எண்ணங்கள் மனதில் வந்து போகும்.

தியானம்

அந்த எண்ணங்கள் உதயமாவதை உடனடியாகக் கவனித்து, அதிலிருந்து விலகி விட வேண்டும்.

அதன்பிறகு மீண்டும் நாம் உச்சரிக்கின்ற ஒரே மந்திரமான 'ஹம் நமோ நாராயணாய' என்ற அந்த மந்திரத்தை மட்டுமே, நம் மனம் எப்போதும் சிந்திக்குமாறு மனதை அந்த மந்திரத்தின் மீது மட்டுமே திருப்பிப் பழக்க வேண்டும்.

இப்படி செய்வதினால் மனதின் ஆக்கப்பூர்வமான சக்தி ஆற்றல் பெருகும்.

அதன்காரணமாக, அஷ்டமஹா சித்திகளும் சிலருக்கு வரலாம். மனமும் ஒருமுகப்படும். ஆனால், கிடைத்த சித்திகளில் மனம் மறுப்படியும் மயங்காமல், மேலும் அந்த தியானத்தை வலுப்படுத்த வேண்டும்.

செய்யும் முறை:-

- மாணஸ பூஷை - மனதளவில் பூஷையை செய்து பழக வேண்டும், ஒரு பெரிய செயலை செய்ய வைத்து பழக்க வேண்டும்.
- மாணஸ பாராயணம் - ஏதாவது ஸ்லோகங்களை பாரயாணம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- மாணஸ ஜபம் - ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தையே சொல்லிக் கொண்டிருத்தல். இந்த நேரத்தில் பகவான் திருநாமம் மட்டும்தான் தாரணையாக மனதில் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இதை வாழ்நாள் முழுவதும் தினசரி 10 அல்லது 15 நிமிடங்களாவது தொடர்ந்து பயிற்சி செய்துக் கொண்டிருக்கத் தான் வேண்டும்.

.....

3. மனதை விரிவுபடுத்தும் தியானம்

இது சாஸ்திரத்தின் துணைக்கொண்டு செய்யப்படுகின்ற தியானம்.

இதனால் நம்முடைய உண்மையான “நான்” என்ற அகங்காரமானது விரிந்து விடும். எல்லா ஜீவராசிகளையும் தன்னில் தானாகப் பார்க்கும் அளவுக்கு மனம் விரிவடைய ஆரம்பிக்கும்.

அனைத்து ஜீவர்களும் ஈஸ்வரனிடமிருந்து தோன்றிய காரியங்கள் என்ற அடிப்படையில், அவைகள் அனைத்திலும் ஈஸ்வரனையே பார்க்கும் அளவுக்கு, அந்த ஈஸ்வரனாகவே பாவிக்கும் அளவுக்கு மனம் விரிவடையும்.

“அஹம் பிரம்மாஸ்மி” என்ற மகாவாக்கியத்தின் துணைக் கொண்டு, தன்னை அந்த பிரம்மமாகவே பாவித்தல். இதுவும் ஒரு தியான முறை ஆகும்.

இது ஒன்றேயாகிய அந்த எல்லையில்லா பேருணர்வின் பெருமிதத்தினால், உலகத்தின் மீதுள்ள விருப்பு - வெறுப்பு என்ற இருமைகள் அணுகாத மனதினால், அனைத்தையும் ஈஸ்வர ஸ்வரூபமாக தியானிக்க வேண்டும்.

இதுபோன்ற வெவ்வேறு உபாஸனா முறைகள் உபநிஷதங்களில் காணப்படுகின்றன.

தீயானம்

அவைகளை அறிய, தக்க சத்குருவினை அணுகி, அவர் மூலமாக கற்று அறிந்து, அதன்பிறகு அவைகளை நடைமுறைப்படுத்துதல் சிறப்பு.

இவைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம், தனித்த மனம் இந்த பிரபஞ்ச மனமாக நன்கு விரிவடைந்து, அமைதி அடைந்து, அனைத்து உடல்களையும் கடந்து, அந்த உள்ளுணர்வுடன் இணைவதால், அந்த உள்ளுணர்வாக இருக்கும் உயிரானது, இந்த உடலை இயல்பாகவே இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்ற அதனுடைய சக்தியானது, ஏற்கனவே, இந்த உடல் மூலமாக உண்ணும் உணவை, அந்த உடலுக்குத் தேவையான இரத்தமாகவும், தேவையற்ற கழிவான மலமாகவும் மாற்றுகின்றதோ?, அதுப்போல, அதனுடைய சக்தி மேம்பாட்டினால், இந்த உடல் இன்னும் சிலகாலம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாகவும் வாழும்.

ஆகவே, மனதினை எல்லையற்ற ஏக அறிவாகிய ஆத்மனை அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய, சாஸ்திரங்களை கேட்க (ஸ்ரவணம்) வைத்து, அந்த மனதை மேலும், சாஸ்திர விசாரங்களில் ஈடுபடுத்தி, அதன் வாயிலாகப் பக்குவப்படுத்தி, அந்த ஒன்றேயாகிய பரம்பொருளுடன் ஒன்றிணைந்து, என்றும் நிலையான ஆனந்தத்தில் இருக்கச் செய்வது என்பதை உணர வேண்டும்.

.....

4. நல்ல பண்புகளை விரும்பும் தியானம்

பொதுவாக, என்னென்ன நற்பண்புகள் நம்மிடையே இருந்தால், வேதாந்த கருத்துக்களை நம்மால் சிந்திக்க முடியும் என்று, சாஸ்திரங்களும், நீதிநூல்களும் கூறியிருக்கின்றதோ? அவைகளை அடைவதற்குத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

தியானம் எப்படி அந்த தீயகுணங்களை நீக்கும்?

உதாரணமாக, பொய் சொல்வதனால் நமக்கு நல்லது உண்டாகும் என்று கருதி, பெரும்பாலான நேரங்களில் உண்மை பேசாமல் பொய் மட்டும் கூறி, அதன் பலனை அடைவார்கள். அவர்களைப் பொருத்தவரை, அதர்ம வழியிலேயே ஆதாயம் அடைவதையே ஆனந்தம் என்று கருதுகின்றனர்.

தர்ம - அதர்ம அறிவானது நம் வாழ்க்கையை வழி நடத்துவது. அதன்மீது வைத்திருக்கும் மதிப்பைப் பொறுத்துதான், நமது பண்புகளை நாம் வளர்த்துக் கொண்டு கடைபிடிக்க உதவும்.

தர்ம சாஸ்திரம் நற்பண்புகளை மட்டும் போதிக்க வில்லை, அதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அதை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவையும் முக்கியமாக போதிக்கின்றது.

நற்குணத்தை கடைப்பிடிப்பதால், நமக்கு வருகின்ற கஷ்டங்களை பொறுத்துக் கொண்டு, மேலும், மேலும் அந்த

தியானம்

நற்பண்புகளை விடாமல் நம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அதனால், நம் மனதில் உண்டாகும் உண்மையான மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை. அதை வார்த்தைகளினால் வர்ணிக்க முடியாது. அனுபவத்தினால் மட்டுமே அறிய முடியும்.

இந்த உண்மையான மகிழ்ச்சியை மட்டும் அனுபவித்து விட்டால், அதிலிருந்து நிச்சயம் விலக மாட்டோம். அவைகள் நம் சபாவமாகவே மாறிவிடும்.

இந்த தியானத்தின் மிக முக்கிய விசயமே, இவ்வாறு, ஒவ்வொரு நற்பண்புகளை எடுத்துக்கொண்டு, அதன் பலனை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

மேலும், இந்த நற்பண்புகளைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்த மகான்களின் வாழ்க்கை முறைகளை தியானித்துப் பழக வேண்டும்.

இந்த நற்பண்புகள்தான் ஒருவனின் உண்மையான வாழ்க்கைத் தரத்தை நிர்ணயிக்கும்.

அதாவது, ஒரு தீய குணத்தை நீக்குவதற்கு, அதற்கு எதிரான ஒரு நல்ல குணத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அதன் பலனைத் தியானித்து, அந்த தீய குணத்தை நீக்கிவிடலாம்.

இதுப்போல, நற்பண்புகளை நாம் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, மனம் அடையும் ஆனந்தத்திற்கு எல்லையே இல்லை என்று கூறலாம்.

தியானம்

இந்த நான்கு தியானத்தை வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பதனால், சித்தம் சுத்தியாகி, மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு, கேட்கப்படுகின்ற வேதாந்த சாஸ்திரங்களின் உபதேசங்கள் நமக்கு நன்கு புரியும்.

நிலையான மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற மோக்ஷம் என்ற உன்னத நிலையை அடைவதற்குத் தேவையான தகுதியை நமக்கு உண்டாக்கிக் கொடுக்கும். அதன்பிறகு, சத்குருவை நேரில்நாடி, வேதாந்த சாஸ்திர உபதேசம் பெறவேண்டும். இதுவே 'சிரவணம்' எனப்படும்.

அதாவது, சாஸ்திர விசயங்களைக் காதுகளால் கேட்டல் என்பது சிரவணம். அதன்பிறகு, கேட்டதினால் வருகின்ற சந்தேகங்களை நீக்கும் சாதனமாக 'மனாஸம்' இருக்கின்றது.

மனனம் என்பது சத்குருவின் வாக்கினால் கேட்ட சாஸ்திர விசயங்களைப்பற்றியும், அதில் கூறப்பட்ட மகா வாக்கிய உபதேசத்தின் உட்பொருளை, மனதினால் விசாரம் செய்து, அதில் உண்டாகும் சந்தேகங்களை அவரிடமே கேட்டுத் தெளிவுப்படுத்திக் கொள்வது ஆகும்.

சந்தேகம் தெளிந்த மனனத்தின் மூலமாக மனம் (புத்தி) அடைந்த அறிவு வெளிச்சத்தினால், அந்த அறிவைப்பற்றிக் கொண்டு, அதிலேயே நிலையாக நிலைத்து நிற்கின்ற தியானம் 'நிதிந்யாஸனம்' ஆகும். இதுவே, இறுதி நிலை. மற்றும் இயல்பு நிலை எனலாம்.



5. நிதித்த்யாஸன விசாரம்

ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்த பின்னர் செய்ய வேண்டிய தியானம் நிதித்த்யாஸனம்.

நம்முடைய மனதில் இரண்டு வகையான குறைகள் இருக்கின்றன.

அவைகள்,

1. அசுத்தம் (மலம்).
2. அறியாமை. (அஞ்ஞானம்)

மனதிலுள்ள அழுக்குகளான விருப்பு, வெறுப்புகளினால், மனம் எப்பொழுதும் சஞ்சலமடைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த குறையை நீக்க, அதற்குரிய சரியான சாதனத்தை கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளமுடியும்.

ஆனால், அறியாமையை என்பதை எந்தவிதமான சாதனங்களைக் கொண்டும் நீக்க முடியாது. அது அறிவைக் கொண்டு மட்டும்தான் நீக்க வேண்டும்.

ஆகவே, ஆத்மாவைப் பற்றிய அறியாமை எல்லா ஜீவராசிகளிடமும் பிறக்கும் போதே இருக்கின்றது. இவைகளை நீக்கும் பிரமாணமான வேதாந்த சாஸ்திரமான உபநிஷதங்களை மட்டுமே நாம் நாட வேண்டும்.

தியானம்

மற்ற முறைகளாகக் கருதும், கர்ம காரியங்களினால், நம்முடைய அறியாமை நீங்காது. ஆனால், அவைகளின் மூலம் மனம் தூய்மையாவது மட்டுமே நடைப்பெறும்.

ஆகவே, மனத்தூய்மையுடன், மகத்தான சாஸ்திரத்தை தக்க சத்குரு முகமாகக் கேட்டு, அந்த அறிவைப் பற்றிய ஞானத்தை அடைய வேண்டும். இதுவே சீரவணாம் (கேட்டல்) என்று கூறப்படுகிறது.

இதன் மூலம், நம்மைப்பற்றியும், இந்த உலகத்தைப் பற்றியும், ஈஸ்வரனைப் பற்றியும், புதிய அறிவை நாம் அடைவோம். இதன்வாயிலாக, நம்முடைய அறியாமைகள் நீங்குகின்றது.

அவ்வாறு கற்கின்ற சாஸ்திரங்களின் வாயிலாகப் பல சந்தேகங்கள் வரலாம். அவைகளை மனனம் என்ற சாதனம் மூலமாக சந்தேகமற்ற அறிவை அடைய வேண்டும்.

நான் இந்த உடல், மனம் போன்றவைகளுக்கு அப்பாற்பட்டவன், அவைகளைப் பிரகாசிக்க வைக்கின்ற அறிவு ஸ்வரூபமே நான், மேலும், உடலும், மனமும் வந்து போகின்றவைகள், ஆனால், நான் என்றும் இருப்பவன் என்ற தெளிவான அறிவை அடைய வேண்டும்.

இந்த சாஸ்திர விசாரத்தினால், உடல், மனம் கடந்த உணர்வாகிய என்னைத் தவிர, எல்லாமே மித்யா. அதாவது, அவைகள் எல்லாம் வெறும் தோற்றமே என்ற திடமான அறிவு உண்டாகும்.

தியானம்

இதனால், அறியாமை எண்ணங்கள் ஏதுமற்ற, விழிப்புடன் கூடிய, புத்தி சக்தியுடன் என்றென்றும் மனநிறைவுடன் இருப்போம். எந்த சூழ்நிலையிலும் சுகமோ, துக்கமோ, பயமோ நம்மைப் பாதிக்காது.

இந்த நிலையிலும் நமக்கு ஒரு தடை இருக்கின்றது. அது, அவ்வாறு அடைந்த ஞானத்தில் நிலையாக நிற்க முடிவதில்லை.

காரணம், இந்த அழியக்கூடிய உடலையும், மனதையும் வைத்துக்கொண்டு இந்த உண்மை அறிவை அடைந்திருக்கின்றோம். இருப்பினும், இனிமேலும் இந்த உலகத்திலுள்ள அனாத்மாக்களோடு விவகாரம் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் இந்த அறிவிலிருந்து நழுவி விட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இதனால், மீண்டும் சம்சார சக்கரத்தில் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடிய சூழ்நிலைகள் அதிகம் காணப்படும். இந்த மோசமான சூழ்நிலையில்தான், நாம் அடைந்த அறிவில் திடமாக நிலைப்பெறுவதற்கு 'நிதிர்யாஸனம்' என்ற தியான சாதனத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த தியானத்தில் எந்த அறிவை அடைந்தோமோ?, அதிலேயே இருந்து பழகுதல் ஆகும்.

இதுவும், இரண்டு வகையில் உள்ளது.

1. எப்பொழுதெல்லாம் இந்த ஞானத்தை மனதுக்கு கொண்டு வருகின்றோமோ? அது ஒருவகையானது. இதனை 'கேள்வி ஞானம்' என்கின்றோம்.

தியானம்

இவ்வாறு, அடைந்த ஞானத்தை மறக்காமல் இருக்க, மீண்டும், மீண்டும் கேட்பதற்காக சிரவணத்தை தொடர்ந்து மேற்கொண்டால், அதுவே நிதிர்யாஸனம் ஆகின்றது.

அதாவது, நமக்கு உண்டாகின்ற ஒவ்வொரு தீய சூழ்நிலைகளிலும், நாம் அடைந்த ஞானத்தை (அறிவை) நடைமுறைப்படுத்த தயாராகுதல்.

2. இது சகஜ நிலைப் போன்று, சில நியமங்களைப் பயன்படுத்தி இயல்பாக இருந்துக் கொண்டு, ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை தியானித்தல்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது மனதில் சில பலவீனங்கள் இருக்கலாம், பாதிப்புக்கள் இருக்கலாம். இந்த பாதிப்பை நீக்குவதற்கு தனி முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

அது, எவ்வாறு எனில், அடைந்த ஞானத்தினால், தன் சொரூபத்தை அறிந்துக்கொண்ட பிறகு, புத்திக்கு “நான் பிரம்மம்” என்று புரிதல் வந்துவிட வேண்டும்.

தன்னைப்பற்றி கூறும்போது, ‘நான் மனிதன்’ என்று திடமாக கூறுவதற்கு, எப்படி மனதிற்கும், புத்திக்கும் சிறிதுகூட சந்தேகம் இல்லாமல். அதை உறுதியாக நம்ப முடிகின்றதோ?, அதுப்போல, ‘நான் பிரம்மம்’ என்பதிலும் அத்தகைய திடமான நம்பிக்கை நம் மனதிற்கு உண்டாகியிருக்க வேண்டும்.

தியானம்

நம்மைப் பார்த்து நீ ஒரு மிருகம் என்று மற்றவர்கள் கூறுவதை நம்மால் எப்படி ஒப்புக் கொள்ள முடியாதோ? அதுபோல, ஒரு திடமான நம்பிக்கையில் நம்மை பிரம்மமாக பாவிக்கும்போது, மற்றவர்கள் நம்மைப்பார்த்து நீ ஒரு மனிதன் என்று கூறுவதை நம்மால் ஒப்புக் கொள்ள முடியாதவாறு மனம் மாறும்.

அதாவது, மனதினாலும், புத்தியினாலும் “நான் ப்ரம்மம்” என்று திடமாக இருப்பதே, நம் சொரூபத்தில், நாம் இருப்பது ஆகும்.

இதுவே ‘அனுபவ தியானம்’ அல்லது ‘சொரூப ஞானம்’ எனப்படும். இதுவே ‘நிதித்யாஸனம்’ ஆகும்.

இந்த நிதித்யாஸன தியானம் செய்வதற்கு தேவையான விதிமுறைகளையும் சாஸ்திரம் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

இதற்கு கருவியாக இருப்பது மனம் மட்டும்தான். இந்த நிலைக்கு மனம் வருவதற்கு, அது பல சாதனங்களை கடைப்பிடித்து இருக்க வேண்டும்.

அந்த சாதனங்கள் என்பது, மனதின் பக்குவதற்கு ஏற்றவாறு, சரியை, கிரியை, யோகம் மற்றும் ஞானம் என்று பயணிக்க வேண்டும்.

ஓம் நத் ஸத்!

- Ø விவேகம் என்றும் கதவை திறக்கும் வழி தியானம்.
- Ø தியானம் அமைதியை நல்குகின்றது.
- Ø தியானம் உள்ளுணர்வு தருகின்றது.
- Ø தியானம் முகத்திலும், உடல் முழுவதும் ஒரு ஆன்மீக ஒளி தருகின்றது
- Ø தியானம் நங்கூரம் போல மனதை சமநிலையில் வைக்கின்றது.
- Ø தியானம் தன்மன்பிக்கையை அதிகரிக்கின்றது.
- Ø தியானம் அந்தரங்க பலத்தை தருகின்றது.
- Ø ஆன்மாவிற்கு மிகவும் தேவையான உணவு தியானமே ஆகும்.
- Ø ஞானத்தின் திறவுகோல் தியானம் ஆகும்.
- Ø தியானத்தினால், தீய ஆசைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் கட்டுக்குள் நிற்கும்.
- Ø மனதின் நெறியற்ற எண்ணங்களால் சக்தி விரயமாவது தடுக்கப்படுகிறது.
- Ø வேறு எந்த வழியிலும் கிடைக்காத ஓய்வு தியானம் மூலம் கிடைக்கின்றது.
- Ø சக்தி கேந்திரங்கள் திறக்கப்படுவதால் அனைத்து தடைகளும் நீங்குகின்றன
- Ø தியானத்தினால், பல்வேறு நற்குணங்கள் விருத்தி செய்ய முடியும்.



தீயானம்



பூக்களுள்