



ஆன்மீக வாழ்விற்கு குருதேவரின் வழிமுறைகள்

நற்சிந்தனை -1

மனதை தாய்மையாக்குதல்

கடந்தகால கசப்பான அனுபவத்தின் பாதிப்பு தொடர்கிறதா?

ஒளிமயமான எதிர்காலப் பாதையை நோக்கி நகர வேண்டாமானால் நாம் எப்பொழுதும் மனதை ஒரு நிலையில் நிகழ்காலத்தில் வைத்திருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மனம் கீழ் மட்ட நிலையில் இருக்கும் போது நேரமும் இடைவெளியும் உண்மையாகத் தோன்றும். கடந்தகால கசப்பான அனுபவங்களும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய தேவையற்ற சிந்தனையும் எப்பொழுதும் வதைத்துக் கொண்டே இருக்கும். மேற்கூறிய கடந்தகால எதிர்கால சிந்தனைகள் நம்மை நாம் யார் என்று உணர்வதற்கு மிகவும் இடையூறாக இருக்கும். கடந்தகால எண்ணங்களில் வாழ்வதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய தேவையற்ற சிந்தனைகளும் நம்மைத் தடைகளுக்கு உள்ளாக்குகின்றன.

கடந்தகால எண்ணங்களைக் குறிப்பாகக் கசப்பான அனுபவங்களை திரும்பத் திரும்ப மனதில் மீட்டுவதால் நமது எதிர்கால நோக்கங்கள் மறைக்கப்படுகின்றன.

எதிர்காலத்தை எண்ணி வாழ்வது என்பது எமது அறிவு; மன எழுச்சி; ஆர்வம் போன்றவற்றை தேவைக்கு மேலாக பயன்படுத்த வைக்கின்றது.

ஆதியும் அந்தமும் இல்லா நிலை

எதிர்காலம் என்பது தேவையற்ற ஒரு கற்பனை. கடந்தகாலமும் எதிர்காலமும் ஒன்றுக்கொன்று சமமான உண்மைக்குப் புறம்பானவை.

கடந்தகால நினைவும் எதிர்காலச் சிந்தனையும் ஆழமான ஆன்மீக வாழ்விற்கு மிகப்பெரிய தடையாகும்.

ஒருவன் தற்போதைய நிலையில் மட்டும் ஈடுபாடாக உள்ளான் என்றால் அவன் தனது மனதை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறான் என்பது அர்த்தம். அவன் மனப்பூர்வமான சந்தோசத்தூடனும் எல்லாவற்றிலும் முழுமையான வெற்றி அடைந்தவனும் ஆகின்றான். அவன் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் கூர்ந்த அவதானத்தூடன் செய்யப்படுகின்றது. அதன் பிரதிபலிப்பு அவன் செய்து முடித்த செயலிலும் அவனது முகப் பிரகாசத்திலும் தெரிகின்றது. அவன் செய்யும் எந்தச் செயலிலும் சலிப்பு ஏற்படாது. எது செய்தாலும் இரசிப்புடனும் சவாலுடனும் மன நிறைவுடனும் செய்கிறான். தற்போதைய (நிகழ்கால) நிலையில் முழுமையாக வாழும் ஒருவன் எப்பொழுதும் மன நிறைவு உள்ளவனாக இருக்கின்றான்.

நாங்கள் கடந்தகாலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் ஒரு தொடரான கனவாகப் பார்ப்போமேயானால் முக்கிய கவனத்திற்கு எடுக்க வேண்டியது நம்மில் உண்டாகும் உடனடிப் பாதிப்பு. அந்த பாதிப்புத்தான் நமக்கு நிகழ்காலத்தில் உண்டாகின்றது. கடந்தகால நினைவுகள் நம்மை பரீட்சிக்கின்றது. எதிர்கால சிந்தனைகள் எங்களுக்கு ஒரு சவால் ஆகின்றது. கடந்தகால நிகழ்வுகளை நம்மால் மாற்ற முடியாது. ஆனால் அந்த நிகழ்வுகளை எண்ணுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நம்மால் மாற்ற முடியும். எவ்வித காரணம் கொண்டும் கடந்த காலத்தை எண்ணி திரும்பவும் கவலைப்பட வேண்டாம். நிகழ்கால வெளிச்சத்தில் வரும் எச்செயலுக்கும் முகம் கொடுப்போம். இருள் மயமான கடந்த காலத்தை மறப்போம்.

கடந்தகால எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த மேலும் சில கருவிகள்

- பேச்சிலோ அல்லது எண்ணத்திலோ கடந்தகாலக் கசப்பான அனுபவங்களை வளர விடாதீர்கள்.
- கடந்தகாலத் தப்புக்களை நிவர்த்தி செய்ய மனப்பூர்வமான செயற்திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
- உங்களுக்கு நடந்த எல்லா அனுபவங்களையும்; குறிப்பாகக் கசப்பான பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவைகளையும்; கர்மவினை விதிப்படி; இறையருள் நோக்கத்தோடு; உங்களால் உருவாக்கப்பட்டதொன்றாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை வதைக்கும் கடந்தகால அனுபவங்களை ஒரு கடதாசியில் எழுதி அதை எரியுங்கள். எரிக்கும் போது கடந்தகால எண்ணம் இயக்கம் அற்றுப்போகின்றது என்று மனத்தின் அடித்தளத்தில் பதிய வையுங்கள். இப்படிச் செய்யும் போது கடந்தகால எண்ணங்கள் திரும்பி வந்தாலும் மன எழுச்சி குறைந்ததாகவே இருப்பதை உணருவீர்கள்.

தமிழாக்கம் : மாணிக்கம் செந்திவேல்