

நற்சிந்தனை - 2

**பூரணமற்றது என்று ஒன்றும் இல்லை
எதிர் காலத்தை எண்ணி கவலைப்படுகிறீர்களா?**

எனது சற்குரு யோக சுவாமிகள் “இந்த உலகத்தில் பூரணமற்ற பொருள் என்று ஒன்றும் இல்லை” என்று ஒருமுறை உறுதியாக கூறினார். எம்மில் பலர் உலகத்தில் எத்தனையோ பிழைகளைக் காண்கிறார்கள். நான் அப்படிப் பார்ப்பதில்லை. நான் இந்த பூமியை ஒரு அழகான கிரகமாகவே பார்க்கிறேன். இந்தப் பிறவியை பெரிதாகவே எண்ணுகிறேன். நம்மில் பலர் இப்படி எண்ணாவிட்டாலும் பல விதத்தில் பூமியை அழுக்குப்படுத்தினாலும் இந்தப் பூமியில் வாழ்வதற்குக் கொடுத்துவைக்க வேண்டும். சில மனிதர்கள் கணக்கில் அடங்காமல் முறையிட்ட வண்ணமே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நாம் தியானத்தில் முன்னேறி நம்மை நாம் யார் என்று அறிந்து வெற்றிப் பாதையில் வாழவேண்டுமானால் முதலில் வெளியுலக வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்ன என்பது பற்றி ஒரு திடமான அறிவு இருக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் நாம் எமது தொழில் வியாபாரம் குடும்பம் அது மட்டுமா நாங்கள் எண்ணியபடி ஆன்மிகவாழ்வில் நிலையாய் இருப்பது போன்றவற்றை எண்ணி கவலைப்பட்ட வண்ணமே வாழ்கிறோம்.

இதோ நான் சொல்லும் புத்திமதி: இந்த உலகம் அபூர்வமானது இந்த உலகத்தில் எதுவித குறையுமில்லை என்ற எண்ணத்தை உங்கள் மனதில் உருவாக்குங்கள். பின்பு உங்களை நீங்களே கேளுங்கள் “நான் இப்போ இந்த நேரத்தில் நன்றாக இருக்கின்றேனா? என்று இதற்கு நீங்கள் பதில் கூறுங்கள் “நான் இப்போ இந்த நேரத்தில் நன்றாகவே இருக்கின்றேன்” என்று திடமாகக் கூறுங்கள். ஒரு நிமிடத்தின் பின் அதாவது இன்னொரு “இப்போது” கேளுங்கள். நான் இப்பொழுது இந்த நேரத்தில் நன்றாக இருக்கின்றேனா? இந்த ஒரு கேள்வியை வாழ்க்கையில் எப்பொழுதும் கேளுங்கள். நீங்கள் திடமானவராகவும் இதன் நம்பிக்கை எதையும் சாதிக்க முடியும் என்ற உணர்வாய் இருப்பீர்கள். இந்த மனஉறுதியானது பயம் கவலை சந்தேகம் போன்றவற்றிலிருந்து விலகிக்கொள்ள மிகவும்

ஏதுவாகின்றது. நான் இதை எனது ஏழு வயதில் செய்யத்தொடங்கி இன்று வரையும் செய்து கொண்டே இருக்கிறேன். நான் “இப்போது இந்த நேரத்தில் நன்றாகவே இருக்கிறேன்” என்பதில் மிகவும் நம்பிக்கையாகவும் உள்ளேன். இந்தச் சமயத்தில் நான் நன்றாகவே உள்ளேன் என்பதை உணருவதால் உங்கள் ஆன்மாவின் ஒளி மனதைச் சுற்றியுள்ள படையினூடாக சிறிதளவு வெளிவந்து ஒரு அமைதியான எதிர்காலத்திற்கு வழிகோலுகின்றது. உங்களது எதிர்காலம் இன்றைய நிகழ்காலத்தில் அதாவது முடிவற்ற நிலையில் உருவாக்கப்படுகின்றது. மறைபொருள் என்பது மன எழுச்சியோடு வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கிற ஒரு அனுபவம். இதை ஒருவன் உணர்ந்தோ உணராமலோ இருக்கலாம். மறைபொருள் ஒருபொழுதும் எதிர்காலத்தை நோக்கிப் போவதில்லை. இது ஒருவனுடைய கடந்தகால அனுபவங்களையும் எதிர்கால திட்டங்களையும் கொண்டுள்ள ஒரு புத்தகம். எப்பொழுதும் ஒரே நிலையில் நிலைத்து நிற்கிறது.

ஒன்று “நான் நன்றாக உள்ளேன் இந்த நேரத்தில் நன்றாக உள்ளேன்” என்று சொல்லுவது மற்றது அதை உணருவது. இந்த நேரத்தில் நன்றாக உள்ளேன் என்பதை உணர முடிகின்றதா? இதை உங்களால் நம்ப முடிகின்றதா? இந்த உணர்வை எப்பொழுதும் உங்களால் தங்கி வைத்துக் கொள்ள முடியுமா? அப்படியானால் இந்தத் திடகாத்திரம் உங்கள் உள்ளுணர்வில் ஊருடுவத் தொடங்கிவிடும். இப்பொழுது உங்களை அறியாமலே உங்கள் உள்ளுணர்வில் மேற்கூறிய திடகாத்திர எண்ணம் வேலைசெய்யத் தொடங்கிவிடும். அதே நேரத்தில் உங்கள் உள்ளுணர்வு தன்னை அறியாமலே உங்கள் இருதயத் தூடிப்பையும் உடலிலுள்ள மற்ற செயல்களையும் ஒழுங்காக இயக்கத் தொடங்கிவிடும்.

தேவைக்கதிகமான கவலைகள் உங்களை அடிமையாக்கும் பொழுது அதாவது உங்களால் அதை மேலும் சகிக்க முடியாமல் இருக்கும் பொழுது “நான் நன்றாக உள்ளேன் இப்பொழுது இந்த நேரத்தில் நன்றாக உள்ளேன்” என்று உங்களுக்குள்ளேயே திடகாத்திரமாக சொல்லுங்கள். எங்கே இப்போ செல்லப்போகிறேன் என்பதை மறவுங்கள். எங்கே இதுவரையும் இருந்தேன் என்பதை மறந்து விடுங்கள் . இப்பொழுது எங்கே இருக்கிறேன் என்பதை மட்டுமே நினையுங்கள்.

உங்கள் உடலையும் அதன் அருகாமைச் சுற்றாடலை மட்டுமே சிந்தியுங்கள். கடந்தகால எண்ணங்களிலிருந்து விலகுங்கள். நிகழ்காலத்தில் திடகாத்திரமாக இருங்கள். எதிர்கால எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடுங்கள். இப்பொழுது இந்த நேரத்தில் உள்ள முடிவற்ற நிலையில் இருங்கள். உண்மையில் கடந்தகால எண்ணங்கள்தான் எமது எதிர்காலத்தை நிர்ணயித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. கடந்தகால கசப்பான அனுபவங்களை நிகழ்காலத்தில் தூய்மைப்படுத்துகிறோம். அதோடு எதிர்காலத்தை உருவாக்கிறோம்.

எதிர்காலத்தை எண்ணி உண்டாகும் கவலைகளை இலகுவாக்க மேலும் சில கருவிகள்

- உறுதியான ஒரு எதிர்காலத்திற்கு விரிவான திட்டம் போடவும். அதை விபரமாக எழுதி ஒவ்வொரு வருடமும் மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.
- உங்களை எப்பொழுதும் நிகழ்காலத்தில் வாழ பழகிக் கொள்ளுங்கள். உறுதியான ஒரு எதிர்காலத்திற்கு விரிவான திட்டம் தீட்டுங்கள். மனம் எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படும் போது அதற்கு இடம் கொடுக்காமல் திரும்பவும் தற்போதைய தேவை என்ன என்பது பற்றி மட்டுமே சிந்திக்க பழகுங்கள்.
- மனம் கவலைப்படும் போது உங்களுக்குள் நன்றாக மனதில் படையும் வண்ணம் சொல்லுங்கள் “ நான் தற்பொழுது திடமாக உள்ளேன் என்று. கவலை உங்களை அறியாமலே மறைந்துவிடும்.