

நற்சிந்தனை . 3

வாழ்க்கையை ஏற்றத் தாழ்வு அற்றதாக
பாதுகாத்தல்

தியானம் செய்வது கடினமாக
இருக்கின்றதா?

தியானம் செய்ய ஆரம்பிப்பது என்பது கிட்டத்தட்ட ஒரு பிரயாணத்திற்கு ஆயத்தம் செய்வதற்குச் சமனாகும். எங்கே எப்படி தியானம் செய்யப் போகிறோம் என்பதை முன் கூட்டியே திட்டமிடல் வேண்டும். தியானம் என்பது ஒரு கலை. திட்டமிட்டு செய்யப்படும் கலை. இதில் முழுமை பெறுவதற்கு நாம் செய்யும் பிரயாசம் கண்டிப்பாக வீண்போகாது. தியானம் செய்வது என்பது அவ்வளவு கலபம் அல்ல. அதே நேரத்தில் அவ்வளவு கஸ்டமும் இல்லை. திடகாத்திரத்தோடு ஒவ்வொரு நாளும் வெளியிலும் நமக்கு உள்ளேயும் இருக்கும் சக்திகளை அடக்கி ஒழுங்கான பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

நாங்கள் தியானம் செய்யத் தொடங்கும் போது நமது உடலிலே உள்ள சக்திகளை வேறுவிதமாக மாற்றுதல் வேண்டும். முதுகுத்தண்டை நேராக நிறுத்தி இருப்பதனால் நமது உடலில் உள்ள சக்தி மாற்றப்படுகின்றது. முதுகுத்தண்டை நேராகவும் அதற்கு மேலுள்ள தலைப்பகுதியை சமநிலையிலும் வைத்திருப்பதனால் ஒருவருடைய மனம் திடமான நம்பிக்கையான எண்ணத்தூடனையே எப்பொழுதும் இருக்கும்.

மேற்கூறியவாறு நேரான நிமிர்ந்த நிலையில் இருந்து தியானம் செய்யும் போது கவலை எரிச்சல் அல்லது சலிப்பு தூக்கம் போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாவதற்கு இடமில்லை. நமது தோளை முன்னோக்கி சாய்த்திருப்பதினால் நமது முதுகுத்தண்டு நரம்புகளினூடாக வரும் இறைசக்தி சிதைந்து

அல்லது தடைப்பட்டு வீணாகின்றது. இப்படி தளர்ந்த நிலைகளிலிருந்து தியானம் செய்யும் போது மனம் தளர்ச்சி அடைந்து ஒன்றுக்கு ஒன்று மாறுபட்ட எண்ணங்கள் தோன்றி சந்தோசமற்ற நிலையை அடைவதற்கு ஏதுவாகின்றது.

நாம் தியானத்தை செய்ய முதலில் தொடங்கும்போது நமது மனம் பல திசைகளில் செல்வதை உணரக்கூடியதாக இருக்கும். மேசையில் விளையாடும் ஒரு ரென்னிஸ் பந்தின் நிலைமை மாதிரி இருக்கும். எப்பொழுதும் தியானத்தில் மனதை திடகாத்திரத்தோடு அலையவிடாமல் மனதை சிந்தனையை ஒருமைப்படுத்தப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

தியானத்தில் அனுபவம் உள்ள ஒருவர் எப்பொழுதும் தன்னுள்ளே உள்ள ஆரோக்கியமற்ற பகுதிகளைத் தேடி கண்டப்பட்டு அதை வெளிப்படுத்தி முற்பிறப்பினால் உண்டான (கர்மவினை) சிக்கல்களிலிருந்து தன்னை விடுவிப்பார். தியானத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் உள்ள ஒருவர் சில சமயங்களில் உணர்வற்றநிலை அடைந்து தியானத்திலிருந்து பின்வாங்கவும் செய்கிறார்கள். அவர்களது உள்மனம் கடந்தகால கசப்பான எண்ணங்களை சிந்தித்து மன அமைதியை இழக்கின்றது. இதனால் பலர் தியானம் செய்வதை முழுமையாக நிறுத்தி பதிலாக அமைதியைத் தேடி தற்கால குழப்பநிலையிலுள்ள உலகத்திற்குள் மறுபடியும் நுழைகிறார்கள். ஆனால் உண்மையான தியானம் ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சியினால் நடைபெறுகின்றது. அதாவது பக்தியோடு கூடிய தியானப் பயிற்சியினால் யோகமார்க்கத்திற்கு செல்வதற்கு நாம் முற்பிறப்பில் செய்த நல்ல காரியங்களே அன்றி கடந்தகால புத்திக்கர்மையான காரியங்களாலோ அல்லது ஆடம்பரத்தினாலோ உண்டானவைகளோ அல்ல. பக்தியோகத்திலிருந்து யோகமார்க்கத்திற்கு செல்லும் போது ஒரு பக்தன் தான் செய்த முற்பிறப்பின் பாவங்களினால் உண்டாகின்ற தடைகளை சந்தோசமாகவும் நேர்மையாகவும் எதிர்நோக்கி யோகமார்க்கத்தில் முன்னேற முயற்சிக்கவேண்டும்.

தியானம் என்பது நம் உள்ளே தெய்வீக சக்தியை ஆழமாக ஒழுங்குபடுத்தும் ஒரு கட்டுப்பாடான கலை என்பது நாம் நன்றாக உணரவேண்டும். இது ஒரு பொழுது போக்கல்ல. இது ஒரு புதுமைப் பொருளல்ல (விசித்திரமான ஒன்றல்ல)

பக்கத்து வீட்டுக்காரன் செய்கின்றான் என்பதற்காக செய்யும் ஒரு செயலல்ல. இந்த பூமியிலே செய்யக்கூடிய மிகப் பெரிய தெய்வீகமான செயல். இதை நாம் மிகவும் நேர்மையான முறையில் அணுக வேண்டும். இந்த தருணத்தில் நாங்கள் கடவுளைத் தேடுகின்றோம். அதோடு உயிர்ச்சக்திகளையும் உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தி ஆன்மாவைப் பரிணாம வளர்ச்சி அடையச் செய்து நம்முள்ளே இருக்கும் இறைவனை உணர்கிறோம். நாம் தியானத்தை பணிவாகவும் ஆர்வத்துடனும் நோக்கினால் அன்றி எம்மால் ஒருபொழுதும் இப்பிறவியின் நோக்கத்தை நம்மால் அடைய முடியாது.

வெற்றிகரமான தியானத்திற்கு மேலும் சில கருவிகள்

- நேராக நிமிர்ந்து இருக்கவும். நிற்கும் போது நேராக நிற்கவும். ஒருபோதும் உங்கள் தலையை மந்தமாகவோ கீழே சாய்ந்தோ வைத்திருக்காதீர்கள்.
- இலகுவான பிராணாயாமம் மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவற்றை பயிற்சி செய்து உங்கள் மனதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- தூய்மையான புதிய உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுங்கள். பதனிட உணவுகள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.
- மனத்திடத்துடன் இருங்கள். இது எப்பொழுதும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு திடமான அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும்.
- தியானம் செய்வதற்கு முன்பு குளித்து உடலை தூய்மையாக வைத்திருங்கள். விடிவதற்கு முன்பு தியானம் செய்வது மிகச் சிறந்தது.