



## நற்சிந்தனை . 4

கர்மவினைப் பலனை வென்றெடுக்க வேண்டுமானால்  
திடகாத்திரம் தேவை.

**ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடுவதற்கு நேரம் இல்லையா?**

ஆன்மீக விருத்திக்கு நாங்கள் கட்டாயமாக 'சாதனம்' செய்ய வேண்டும். சாதனம் என்பது ஒன்றை திரும்பவும் திரும்பவும் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருப்பது.

ஆன்மீகப் பயிற்சி எப்பொழுதும் ஒரு அளவோடு இருக்க வேண்டும். அதிக நேரம் எடுக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்திலேயே செய்ய வேண்டும். அநேகமாக பலர் இந்துசமய சாதனங்களை பழக விரும்பி குறுகிய காலத்தில் உச்சநிலையை அடைய தமது முயற்ச்சிகளை மிகவும் வேகமாக்கிக் கொள்ள தெண்டிக்கிறார்கள். இவர்கள் ஒரு நாளில் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று மணித்தியாலங்கள் இருந்து தங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் களைப்படையச் செய்து தொடர்ந்தும் சாதனங்களைச் செய்ய முடியாமல் முற்றாகவே நிறுத்திக் கொள்கிறார்கள். இதோ தொடக்க

நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு தூத்திரம் (Formula) திங்கள் செய்வாய் புதன் வியாழன் வெள்ளி போன்ற நாட்களில் மட்டும் தினமும் ஒரே நேரத்தில் இருபது நிமிடம் தொடங்கி முப்பது நிமிடம் வரை 'சாதனம்' செய்யவும். சனியும் ஞாயிறும் சாதனம் செய்ய வேண்டாம்.

தியானத்தைப் பற்றி ஒரு கேள்வி எழுப்பப் படுகின்றது. "தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற நல்ல நேரம் எது". தியானம் காலையில் விடிவதற்கு முன்பு செய்வது மிகவும் சிறந்தது. ஆனால் வேறு சில நேரங்களிலும் செய்யலாம். இரவில் தூங்க செல்லு முன் ஆன்மீக நூல்கள் சிலவற்றை வாசிக்கவும். அதன் பின் சிறிது நேரம் தியானம் செய்து உங்கள் உயிர் சக்தியை தலைக்கு கொண்டு செல்லவும். இரவில் சில சமயம் தூக்கம் கலையும் போது எழுந்து இருந்து சில நிமிடம் தியானம் செய்யுங்கள். பின்பு மனம் தூய உயர்ந்த நிலைக்கு வரும் போது மறுபடியும் படுத்துத் தூங்கவும். இதுதான் நமது வாழ்வின் கர்மவினைப் பயனை அற்புதமாக எதுவித இடைஞ்சலின்றி அனுபவிக்க செய்யக்கூடிய ஒரு பொதுவான தியானப் பயிற்சி.

தூரிய உதயத்திற்கு முன்பு செய்யப்படுகின்ற நீண்ட நேர தியானமே மற்றைய நேரங்களில் மேற்கொள்ளும் தியானங்களை விட மிகச் சிறந்தது என்பது மறுக்க முடியாத ஒன்றாகும். இந்த நேரத்தில் தான் பூமி அமைதியாக இருக்கின்றது. இந்த நேரத்தில் தான் நமது வெளியுலக மனநிலையை இயற்கை முறையில் அமைதியாக உயர்ந்த மனநிலைக்கு ஒத்ததாக்கி உள்ளுணர்வு நிலையை அடையலாம். நாளின் 24 மணித்தியாலத்தில் உள்ள எந்த நேரமும் தியானத்திற்கு நல்லதுதான். ஆனால் மேற்கூறிய நேரம் மிகச் சிறந்தது. அதற்காக மற்ற நேரங்களில் தியானம் செய்வது தவறு என்று எடுக்க வேண்டியது இல்லை.

தம்முள்ளே மறைந்திருக்கும் ஆன்மீக ஆற்றலை வெளிக்கொண்டுவரும் மிகுந்த ஆவலினால் பலர் தொடக்க காலங்களில் தியானத்தை மிகவும் சிறப்பாக மேற்கொள்கிறார்கள். ஆனால் அடிமன உணர்வு படிப்படியாக எழுச்சி பெற்று தொடக்க நிலைக்கு அப்பால் இயற்கையாகவே விரிவடைந்து கொண்டு போகும் போது தியானத்தில் ஈடுபடும்

ஒருவர் தனது அடிமனதில் பதிந்து இருந்த கடந்தகால அனுபவங்கள் அவ்வளவு முழுமை அற்றதாக (கசப்பாக) இருப்பதை அறியும்போது மிகவும் பயப்படுகிறார்கள். அதோடு அதை எதிர் கொள்வதை தவிர்ப்பதற்கு தியானம் செய்வதையும் நிறுத்திக்கொள்கிறார்கள். அதனால் அவர்களது அடிமன உணர்வு (subconscious) குறைந்து போகிறது. தியானிப்பவர் திரும்பவும் தனது முழுமையான உணர்வு நிலைக்கு வரும்போது கடந்தகால கசப்பான அனுபவங்களை மறப்பதற்காக மேலும் தங்கள் மனதில் குளப்பம் அடைகிறார்கள். இந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு ஞாபகத்தில் வந்த கடந்த கால அனுபவம் மிகவும் கோரமானதாக இருக்கும். ஏனெனில் இந்த பதிவின் உணர்ச்சிகள் தியானத்தினால் மிகவும் ஆழமாகவும் விரிவாகவும் தூண்டப்பட்டுள்ளது.

இப்படியாக ஒரு முறைமட்டும் தியானித்த ஒருவர் பல வருடங்களின் பின்பு கூறுவது என்னவென்றால் “ எனக்கு தியானம் செய்ய மிகவும் ஆசை சில சமயங்களில் இப்போ தியானம் செய்கிறேன். ஆனால் உண்மையில் எனக்கு தியானம் செய்வதற்கு நேரம் இல்லை” ஆனால் அவர் உண்மையில் என்ன கூறுகிறார் என்றால் “ பெரும்பாலான நேரத்தில் எனது மனதை குழப்பிக் கொண்டே இருக்கிறேன். ஆதனால் என்னால் தியானம் செய்ய இயலாது அதோடு அடிமனத்திலே பதிந்திருக்கும் கசப்பான அனுபவங்களை என்னால் எதிர்கொள்ள இயலாது.”

ஞானமார்க்கப் பாதையில் ஒருவர் தனது அடிமனதில் பதிந்திருக்கும் ஒவ்வொரு அனுபவங்களையும் அது இந்தப்பிறவியில் ஏற்பட்டது மட்டும் அல்லாமல் பல முற்பிறவி அனுபவ பதிவுகளையும் எதிர்நோக்கியே ஆகவேண்டும். இல்லாவிடில் ஒருபொழுதும் தன்னைத் தானே உணர முடியாது. எனது அடிமனத்தின் ஒரு பகுதியில் என்னால் எதிர்நோக்க முடியாத ஒரு அனுபவமே எனது கடைசி தடையாக இருக்கும். இதுவே உன் முன்னால் கவலை பயம் மறைத்து கட்டுப்படுத்த தெண்டிக்கும் அனுபவம் ஒன்று ஆகியவையாக உன்னை பயமுறுத்திக்கொண்டு இருக்கின்றது.

## 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. பதனிட்ட 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.