Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à®®à¯à®à®¿à®¨à¯à®¤à®¤à¯à®¯à¯à®®à¯ à®µà®°à¯à®µà®¤à¯à®¯à¯à®®à¯ à®µà®¿à®à¯à®à¯ Letting go of Past and Future July 2010
Category : Tamil - à®¤à®®à®¿à®´à¯
Published by Admin on May. 30, 2010

Publisher's Desk

முடிந்ததையும் வருவதையும் விட்டு விடுவோம்.

நிலைத்த நிகழ்வில் வாழத் தேவையான அந்த சுலபமில்லாத காரியத்தைச் செய்பவர்களுக்கு அமைதியும் பலனும் நிறைந்த வாழ்க்கை காத்திருக்கின்றது.

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமிகள்.

July/August/September, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Hindi | Marathi

பலர் சற்று அமர்ந்து தியானம் செய்ய முற்படும்போது, கடந்த காலம், எதிர்காலம் பற்றிய நினைவுகளில் மனம் அலைக்கழிக்கப் படுவதைக் கண்டுகொள்வர். மன சக்தி பல்வேறாக சிதறிப்போய், ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் இருப்பது அறியப்படும். அவ்வளவாக உணரப்படாவிட்டாலும், நாம் ஒரு கோயிலுக்குச் செல்லும்போது கூட இது நிகழ்கின்றது. எனது குரு, சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமி, இப்படிப்பட்ட நிகழ்வைப்பற்றி பற்றி ஒரு கருத்தாழமிக்க விளக்கத்தைக் கொடுத்துள்ளார். எத்தனை தடவை நீங்கள் ஒரு கோயிலுக்குச் சென்று, ஆனால் முழுமையாக அங்கே இல்லாமல் இருந்து இருக்கின்றீர்கள்? ஒரு பகுதி கோயிலிலும், ஒரு பகுதி கடந்த கால நினைப்புகளிலும், ஒரு பகுதி எதிர்காலத்திலும்; மனம் அங்கே கடந்த காலத்தில் நடந்த, நடந்திருக்கக் கூடாத விஷயங்களைப் பற்றி உணர்ச்சி பீரிட்டும், எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்குமோ என்ற பய உணர்விலும் தத்தளித்துக் கொண்டு இருக்கும். ஆனால் எதிர்காலத்தில் இவை நடக்காமல் இருக்கலாம், நீயே தொடர்ந்து பயந்து நடுங்கி, அவற்றை உருவாக்கும் வரை!

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

மனதை ஒரே இடத்தில் குவியச் செய்வது, எண்ணங்களை அடக்கி ஆள்வது, தியானத்துக்கு மிக முக்கியமாகும். பதஞ்சலி மாமுனிவர் இந்த கருத்தை தனது யோக சூத்திரத்தின் முதல் தலைப்பாக எழுதியுள்ளது, தியானத்திற்கு அதன் முக்கியத்துவத்தை அழுத்திக் காட்டுகின்றது. தியானத்தில் சிறப்பாக ஈடுபடுவது மட்டுமன்றி, கூர்மையான மனம் நமக்கு பல வெளிஉலக காரியங்களிலும் வெற்றி அடைய உதவுகின்றது. உதாரணத்திற்கு, அலுவலகத்திலும், பள்ளிக்கூடத்திலும். கூர்மையான மனம் மிக அமைதியாகவும், திருப்தியாகவும் இருக்கும். இந்த சாந்தமான மேடையில் நின்று, உள்நோக்கி பார்க்கின், மிக சுலபமாக உள்ளுணர்வை பெறலாம். இந்த உள்ளுணர்வு அல்லது உள்ஒலி கிட்டும் பட்சத்தில், நாம் அதன் ஞானத்திலும், ஆக்கும் சக்தியிலும் பலன் பெறலாம்.

எந்த அளவு எண்ணங்கள் அலைபாய்கின்றன என்பதை அளக்க ஒரு நல்ல வழியுண்டு. சிறு பிள்ளைகளுடன் வெளியே நடந்து செல்வது. பிள்ளைகள் உன்னை விட இன்னும் அதிகமான சுற்றுப்புற விவரங்களை காண்பர். காரணம், அவர்களின் மனம் கடந்த காலத்திற்கோ எதிர்காலத்திற்கோ இன்னும் இழுக்கப்படவில்லை. கூர்மையாக்கப்பட்ட மனம்தான் குறிக்கோள் என உறுதியான பிறகு, எண்ணங்களை எப்படி வசப்படுத்துவது?

நடந்து முடிந்ததை சரியாக கணக்கில் வைத்திருத்தல்: கடந்த கால தேவையில்லாத எண்ணங்களை எவ்வாறு அடக்குவது என பார்ப்போம். நாம் கடந்த கால எண்ணங்களை வெளியே கொண்டு வருவது நாம் அவற்றைத் தீர்க்காமல் இருப்பதால்தான். அவை நாம் முழுதுமாக அறிந்து கொள்ளாமலும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கும் விஷயங்களாகும். பழையவற்றை சமன்செய்வது நமக்கு சுதந்திரத்தையும் தெளிவையும் கொடுக்கும். பதஞ்சலி மாமுனிவர் கூறுவது போல, ஆன்மீக முறைகளால் (யோக அங்கங்களால்), அழுக்குகள் அகற்றப்படும் போது மட்டுமே, மனிதனின் மனக்கண், ஆத்மனின் ஒளி வீசும் அறிவிடம் திறக்கப்படும்.

சற்று முன்பு நடந்த தீர்க்கப்படாத காரியங்களையும், நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு நடந்த காரியத்தையும் வித்தியாசப்படுத்தி பார்ப்பது உதவும். ஆழ்மனம் சில வாரங்களுக்கு, சமீபத்தில் நடந்த காரியத்தை அடிக்கடி மனக்கண் முன்னே கொண்டு வரும், ஒரே நாளில் பல தடவைகள். இது, ஒரு சம்பவம் தீர்க்கப்படவில்லை என்று காட்டுகின்றது. சில வாரங்களில் ஆழ்மனம் இந்த சமிக்ஞை செய்திகளை நிறுத்தி, சம்பவத்தை அமுத்தி விடும். அமுத்தப்பட்ட சம்பவங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிந்து பின் ஒருநாளில் பயந்த சுபாவத்தையும் பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

ஆகையால், ஒவ்வொரு சம்பவத்தையும், இந்த ஞாபகமூட்டும் காரியம் நடக்கும் போதே தீர்த்து விடுவது நல்லது. விஷயத்தை மறந்து விட முயற்சி செய்வதோ, காலம்

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

தாழ்த்துவதோ அவ்வளவு நல்லதாக இல்லை. சம்பந்தப்பட்ட ஆட்களிடம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண முயற்சிப்பது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும். ஒருவரின் உணர்ச்சிகளை நாம் புண்படுத்தி இருந்தால், மன்னிப்பு கேட்பது ஒரு வேளை உதவலாம். மாறாக நமது உணர்ச்சிகள் புண்பட்டு இருந்தால், நாம் சம்பந்தப்பட்டவரை மன்னித்து விடலாம். இவ்வாறாக, சம்பவத்தின் உணர்ச்சி கூறுகள் வெட்டப்பட்டு, சம்பவம் தீரும்.

இன்னும் நீண்ட காலத்திற்கு முன்னர் நடந்த தீர்க்கப்படாத சம்பவங்களும் மனக்கண் முன்னே வரும், ஆனால் அடிக்கடி அல்ல. இதற்கு மன்னிப்பு கேட்பது அவ்வளவு உகந்ததாக இருக்காது. ஏனென்றால் மற்றொருவருக்கு அதன் பொருள் புரியாது - ஏன் இந்த விஷயம் நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு தோண்டப்படுகின்றது? இதற்கு வேறு தீர்வு உண்டு. உன்னைத் தொடரும் கடந்த கால நினைவுகள் யாவையும் எழுதி, அந்தத் தாளை எரித்து விடுதல், நினைவுகள் முற்றுப் பெற வேண்டும் என்ற தீர்க்கமான கருத்தோடு. இந்த ஆழ்மன சுத்திகரிப்பு பயிற்சியின் மூலம், சம்பவத்தைப் பற்றிய ஞாபகம் இருக்கும். ஆனால் அதன் உணர்ச்சிகள் அற்றுப் போய்.

கடந்ததைத் தீர்ப்பது ஒரு வேளை எதிர்பார்ப்பதை விட அதிக சவால் மிக்கதாக இருக்கலாம். வழக்கமாக நடக்கக் கூடிய ஒன்று ஒருவரை மன்னிக்கச் சிரமப்படுவது. சித்திரவதை செய்யும் ஒரு தந்தையை மன்னிப்பது ஒரு எடுத்துக்காட்டு. தத்துவா ரீதியாக பார்ப்பது உதவி செய்ய வல்லது. கர்மவினைச் சட்டத்தை உற்று நோக்கின், கடந்த காலத்தில் நான் ஏதோ செய்திருக்கின்றேன், அதே அனுபவங்கள் இக்காலத்தில் என்னிடம் திரும்ப வருகின்றன. என் தந்தை ஒரு கருவியாக மட்டுமே இருந்து இந்த காரியத்தில் கலந்து உள்ளார். அவரை வஞ்சித்து பயனில்லை ஆதலால், உள்ளூராக அவருக்கு நான் நன்றிக் கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். அவர் கொடுத்த வாய்ப்பின் மூலமாகவே இந்த கடினமான கர்மபலனை நான் சந்தித்து உள்ளோம். ஆக, நமது சிந்தையில் ஏற்படும் எளிய மாற்றமே, வாழ்க்கை சம்பவங்களில் நாம் திருப்பி செய்யும் செயலை உருமாற்றி விடுகின்றது.

எதிர்காலத்தை ஆளுதல்: எவ்வாறு நாம் தேவையில்லாத எண்ணங்களை, குறிப்பாக தீய எதிர்பார்ப்புக்களைத் தடுப்பது? அவ்வாறான எண்ணங்கள் கவலை ஆகும். நாம் சில காரியங்கள் நடந்து விடுமோ என நினைக்கின்றோம், சில சமயங்களில் அஞ்சி நடுங்கும் அளவிற்கு. குருதேவர் எளிமையான உறுதிமொழிகளைப் பயன்படுத்துமாறு வலியுறுத்துகின்றார். மனம் கவலை அடையும் போது, உனக்கே நீ இவ்வாறு சொல்லிக்கொள். âஇக்கணத்தில் நான் நன்றாகவே இருக்கின்றேன்â. இந்த உறுதி மொழியை திரும்பத் திரும்பக் கூறி, இவ்வேளையும் கூட அனைத்தும் நன்றாகவே இருப்பதை உனது மனம் பூரணமாக உணரச் செய்ய வேண்டும்.

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

பெரிய விஷயங்களில் முடிவெடுக்க முடியாமல் இருப்பதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சிந்தனையே. எடுத்த ஒரு முடிவை பலதரம் சிந்திப்பது வாடிக்கையான ஒரு பழக்கமாகும். ஆனால் ஆழமாக சிந்திக்காமலும், ஒரு முற்றுக்கு வராமல் இருப்பதுமாக, ஒவ்வோர் தடவையும் ஒரு விஷயத்திலிருந்து இன்னோர் விஷயத்திற்குத் தாவுதலும் வழக்கம். இதனால் கவலை உண்டாகின்றது. இதை தவிர்ப்பதற்கு சிறந்த வழி உண்டு. உங்களுக்குள்ளே ஒரு கால சந்திப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த நேரத்தில் அனைத்து கவனமும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைப் பற்றியே இருக்க வேண்டும். எடுத்துக் காட்டு: சனிக்கிழமை காலை மணி 10-க்கு இந்த விஷயம். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்பாகவே அவ்விஷயம் மனதில் தலைகாட்டினால், உறுதிமொழியைக் கொண்டு மனதை ஒழுக்கப்படுத்து. இவ்விஷயம் சார்பாக முடிவு எடுக்க சனிக்கிழமை எனக்கு âஅப்போயன்மெண்ட்â இருக்கிறது. ஆகையால் இதைப்பற்றி இந்த நேரத்தில் சிந்திக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மேலே சொல்லப்பட்டதும், இன்னும் சில யுக்திகளும் மனதை நிகழ்காலத்தில் வைத்து இருக்க பயன்படுத்தப்படலாம். கடந்த மற்றும் எதிர்கால இழுப்புகள் அடங்கப்பெற்றப் பிறகு, நாம் தற்கால விஷயங்கள், அதாவது இன்றைய காரியங்கள் அல்லது நேற்றிரவு டிவியில் பார்த்த செய்தி போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தலாம். இவைற்றைப் செய்ய பிராணயமம் (மூச்சுப்பயிற்சி) உதவியாக இருக்கும். சுலபமாக, எளிதாக இதனைச் செய்யலாம். உள்மூச்சு 9 கணக்கு, அடக்கல் 1 கணக்கு, வெளிமூச்சு 9 கணக்கு. இவ்வாறு சில நிமிடங்கள் சுவாசித்த பிறகு, உனது எண்ணங்கள் இயற்கையிலேயே அமைதியாகும்.

நாம் மனதை நடுநிலைப்படுத்தி, நிகழ்காலத்தில் வைக்க முடியும் பட்சத்திலும், ஆர்ப்பாட்டமான பல சிந்தனைகள் அமைதியாக்கப்படும் வேளையிலும், உயர்நிலை உணர்வுகளை நாம் அனுபவிக்க இயலும். குருதேவர் இதனை நிலைத்த நிகழ்காலம் என்கின்றார்: மனம் கடந்த காலத்தில் வாழ்கின்றது, பிறகு எதிர்காலத்தில் வாழ முயற்சி செய்கின்றது. மனம் அமைதியாகும் பட்சத்தில், நீ நிகழ்காலத்தில் வாழ்கின்றாய். நீ உனது ஆத்மாவின் உள்ளே வாழ்கின்றாய், அல்லது காலவரம்பிற்கு அப்பாற்பட்ட உயர்நிலை மனதில் வாழ்கின்றாய்.

மலையுச்சி கோணம்: கடந்தகால மற்றும் எதிர்கால இழுபறிகளில் இருந்து நாம் விடுபடும்போது, நமக்கு சில ஆற்றல்கள் கிடைக்கின்றன. அதில் ஒன்று நமது வாழ்க்கை மற்றும் அடுத்தவர்களின் வாழ்க்கை அமைப்புக்கள் நமக்கு புலனாகும். இதன் உவமை மரங்களை விட்டு காட்டை மட்டும் பார்க்கும் நிலையாகும். தனது ஆரம்ப கால போதனைப் பயிற்சியின் போது, குருதேவர் இந்த சித்தியை வளர்த்துக் கொள்ள தனது பக்தர்களை ஒரு யாத்திரை மூலமாக ஒவ்வொரு மாதமும் அருகிலிருக்கும் ஒரு மலை உச்சிக்கு அழைத்துச் செல்வார். அங்கிருந்து அனைவரும் கீழே உள்ள நகரங்களைப் பார்ப்பர். இந்த பயிற்சி ஒட்டுமொத்த பார்வை பெரும் சித்தியை மேம்படுத்த உதவியாயிருந்தது.

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

ஒரு வழக்கமான மன அமைப்பைக் காண்போம். இதை நாம் சரிசெய்ய முடியும். இப்பழக்கத்தில், ஒரு திட்டத்தை மேற்கொள்வதென ஒரு முடிவை எடுத்திருக்கும் சமயம், ஒரு பெரிய தடைக்கல்லைச் சந்திக்கும்போது, அம்முடிவை கைவிட்டுவிடுவது. ஒரு முறை கைவிடும் சுபாவம் காணப்படும் பட்சத்தில், நாம் ஒரு யுக்தியைக் கையாளலாம். புதிய ஒரு பழக்கத்தை, அதாவது காரியங்களில் விடாமுயற்சியாக, தடைகளை எதிர்நோக்கினாலும் கூட, இருக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே அது. இரண்டாவது எடுத்துக்காட்டு. ஆன்மீக பயிற்சிகளில், (சாதனைகளில்) நம்மை அதிகமாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடிவெடுத்து விட்டு, அந்தக் கடப்பாட்டை விட்டு விடுதல். காரணம் சமய உணர்வில்லாத நண்பர்களுடன் சுற்றித் திரிவதால். ஆன்மீக நண்பர்களுடன் அதிக நேரத்தை செலவிட்டும், ஆகாதவர்களுடன் குறைவாகவும் இருந்தால், இந்த பிரச்சனையைத் தீர்க்கலாம்.

நிலைத்த நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதால் மற்றொரு நன்மையும் வருகின்றது. உள்நோக்கி பார்ப்பதும், முதுகுத்தண்டில் இருக்கும் ஆன்மீக ஆற்றலை உணருவதும் இதுவாகும். அங்கே ஒரு ஊக்கமிக்க ஆற்றல், அதனை அனுபவிக்கும் பட்சத்தில், நமக்கு புதுப்பிக்கப்பட்ட தன்னமிக்கையும் ஊக்கத்தையும் வழங்கும். சிறிது சோர்வடையும் போது, நமது கையில் இருக்கும் வேலைகளை முடிப்பதற்கு, நாம் புதிய சக்தியையும் விருவிருப்பையும் பெற, எண்ணங்களை அமைதியாக்கி, முதுகுத்தண்டில் உணரப்படும் சக்தியை நோக்கி திரும்ப வேண்டும்.

நிலைத்த நிகழ்காலத்தைப் பற்றி குருதேவர் சொன்ன இறுதி உள்நோக்கு ஒன்றையும் பகிர்ந்துக் கொள்கிறேன். இக்கணத்தில், நீ ஓர் உயரமான மரத்தின் உச்சியில் சமமாக நிற்பதைப் பார்க்க முடியுமா? மரம் சற்று அதிகமாக முன்னோக்கி வளைந்தால் நீ கீழே மண்ணில் அல்லது காலம் மற்றும் எண்ணங்களில் விழுவாய். மரம் பின் நோக்கி வளைந்தாலும் நீ விழுவாய். மரத்தின் உச்சியில் சமமாக நின்றால், சுற்றியிருக்கும் கிராமத்தை பார்க்கவும், நீ பார்க்கும் அனைத்தையும் மகிழ முடியும். ஆனால் ஒரு கணம் கடந்த கால விஷயத்தைச் சிந்திக்க முற்பட்டாலும், நீ அந்த நினைவுகளில் மாட்டி, மீண்டும் தரையில் விழுவாய். ஈற்றில் மிக உயரத்தில் சமமாக நின்று, உன்னால் சிந்திக்கும் நிலையில் இருக்க முடியாது என்பதை கண்டு கொள்வாய். இங்கே நீ வாழ்வாயாக இந்த நிலைத்த நிகழ்வில், உன்னைச் சுற்றியும், உன்னுள்ளும் இருக்கும் மகா உணர்வுடன், ஆனால் அதன் மீது ஒர் எண்ணமும் இன்றி.

page 5 / 5