

தேவையற்ற எண்ணங்களை அடையாளம் காண்பது

ஆச்சார்யா நித்யானந்தா

கிரியா யோக பயிற்சிகளை நான் தொடங்கிய நாட்களில் மனம் இன்பமாக ஆனந்தமாக இருக்கும் நிலையை அனுபவித்தேன். ஆனால் அந்த மனநிலை ஒருசில நொடிகளே இருந்தது. எண்ணங்கள் குறிப்பாக துன்பகரமான எண்ணங்கள் அந்த நிலையை நிரந்தரமாக இருக்க விடவில்லை. இதுவும் மனதின் வேலைதான். ஒன்றை ஆராய்வதற்கோ பகுத்துணர்வதற்கோ மனம் ஒரு முக்கியமான கருவியாகச் செயல்படுகிறது. உண்மையை கண்டுணர்வதற்கும் சிக்கல்களை விடுவிப்பதற்கும் அது பெரிதும் உதவுகிறது. ஆனால் அந்த மனமே சிக்கல்களையும் நாம் அனுபவிக்க விரும்பாத சூழ்நிலைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. மனதை எவ்வாறு குவிப்பது என்பது வாழ்க்கைக்கு முக்கியமான அறிவுதான், ஆனால் அந்த மனதை எவ்வாறு தூய்மைப்படுத்தி உணர்வாக விரிவுபடுத்துவது என்பதையும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

“நான் சிந்திக்கிறேன் அதனால் இருப்பைப் பெற்றிருக்கிறேன்” என்று பிரன்ச்சு தத்துவ ஞானி டேக்கார்ட் கூறினார். நமது நாட்டில் பதஞ்சலி சித்தர், “யோகம் என்பது உணர்வில் எழும் அசைவுகள் நின்றபோவது. அதன்பின் அந்த யோகி தனது உண்மையான நிலையில் ஆழ்ந்துபோகிறார்,” (யோக சூத்திரம் 1.2-3) என்று கூறுகிறார். இந்தக் கருத்து நமது பொதுவான நோக்கில் வெகுவாக மாறுபடுகிறது. இந்த மாறுபட்ட நோக்கு நமது உணர்விலிருந்து எழும் மனதின் சலனம், அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றை அடையாளம் காண உதவுவதால் நமக்கு எவ்வித சார்புமற்ற இன்பத்தைத் தருகிறது.

நாம் எண்ணங்கள் அல்ல, எண்ணங்கள் நமக்குள் எழுந்து அடங்குகின்றன. ஆனால் நாம் எதை எண்ணுகிறோமோ அதுவல்ல. எண்ணங்களைக் கவனிக்கும், எப்போதும் இருக்கும் உணர்வு நாம். உண்மையில் உணர்வே நமது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நொடியிலும் இருக்கும் நிரந்தரமான ஒன்று. நாமது உண்மையான இருப்புநிலை சத் சித் ஆனந்தம் என்று யோக சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

மனதின் செயலை நிறுத்துவதென்பது விரல்களின் ஊடே நீரை ஓடவிடாமல் தக்க வைப்பதைப் போல கடினமான ஒன்று. “மனம் எப்போதும் செயலற்று இருப்பதில்லை. முரட்டுத்தனமான, தான் விரும்பியதையே செய்யும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம். சக்தி வாய்ந்த சூறாவளியை நிறுத்த முனைவதைப் போல மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஒரு அசாத்திய செயலாக உள்ளது” என்று அர்ச்சுனர் பகவத் கீதையில் கூறுகிறார் (VI 34). மனதை நிறுத்த அதனுடன் போராடுவது ஒரு பயனற்ற முயற்சி. அதனுடன் தொடர்பு கொள்ளாமல் அதை ஒரு சாட்சி நிலையிலிருந்து பார்ப்பது ஒரு நல்ல வழிமுறையாகும்.

பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல் என்ற புத்தகத்தில் மனதைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு கூறப்படுகிறது.

“அதன் தோற்றுவாயைக் கண்டுபிடிக்க நாம் கவனத்தைச் செலுத்தினால் அது மறைந்து போகிறது. நாம் அதைத் தொடருவதை நிறுத்தினால் அது நம்மை வெற்றி கொள்ள முயல்கிறது. நாம் அதற்குக் கட்டுப்பட்டால் அது நம்மிடம் அடங்குவதில்லை. அது எழுந்து அடங்குவதை நாம் வெறுமே ஒரு சாட்சியாக இருந்து பார்த்தால் நமக்குக் கீழ்ப்படிவதைத் தவிர அதற்கு வேறு வழியில்லாமல் போகிறது. அதனைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் அதனால் பாதிக்கப்படாத சாட்சியாக இருக்க நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்.” (ப.451).

நாளொன்றில் நமக்குள் எழும் எண்ணங்களைப் பல விதங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றில் பல பயனுள்ளவையாகவும் பெரும்பான்மையானவை பயனற்றவையாக, நமக்குத் துன்பம் தருவையாகவும் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பல விதங்களாகப் பிரித்து அவை எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைப் பார்ப்பதன் மூலம் அவற்றின் எதிர்மறைத் தாக்கத்தியுடைய இரும்புப் பிடியிலிருந்து என்னை நான் விடுவித்துக் கொண்டுள்ளேன்.

தொடர்ந்து எழும் எண்ணங்களை நான் வகுத்துள்ள விதங்களைப் படிக்குமாறு உங்களை வேண்டுகிறேன். எனது வழிமுறை எண்ணங்களை எதிர்ப்பதல்ல, அவை எழுந்த அந்த நொடியில் அவை உண்மையில் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து அவற்றை உடனே விலகச் செய்வதாகும். பெரும் தொல்லையாக இருக்கும் ஒருவரை, சொன்ன கதையையே மீண்டும் மீண்டும் சொல்லும் ஒருவரை ஒரு விருந்தில் சந்திப்பதைப் போன்றது இது. நீங்கள் அவரைப் பார்க்கிறீர்கள், அடையாளம் கண்டுகொள்கிறீர்கள், அவரை சந்திப்பதைத் தவிர்க்கிறீர்கள், அதுவே இது. பழக்கமான தேவையற்ற எண்ணங்களைக் குறித்து இவ்வாறு நீங்கள் தொடர்ந்து செய்தால் அவை உங்களைப் பிடித்துக்கொள்ளும் சக்தியை, உங்கள் கவனத்தைக் கவரும் சக்தியை விரைவாக இழந்து விடுகின்றன.

கடந்த காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் நினைவுகள். பயம், கோபம், வன்மம், குற்ற உணர்ச்சி தவறுக்கு வருந்துவது, நீங்கள் செய்த ஒரு செயலைக் குறித்து அவமானம் ஆகியவை எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

கடந்தகாலம் நிகழ்காலத்தைப் பூட்டி விடுகிறது. நிகழ்ந்துபோனவற்றைப் பார்ப்பது ஒரு பெரும் சுமையைத் தோற்றுவித்து நீங்கள் நிகழப் போலவதைக் கவனிப்பதைத் தடுக்கிறது. கடந்த காலத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது இப்போது நடப்பவற்றை வேறாகத் தோன்றச் செய்து உங்கள் பார்வையை சுருக்கி விடுகிறது. நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவற்றைக் கற்றுக்கொண்டபின் அவற்றை மீண்டும் ஒருமுறை கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. கடந்த காலத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடம்

உண்ட உணவைப் போல செரிமானம் செய்யப்பட வேண்டும். அவ்வாறு அதைச் செரித்த பின் ஒவ்வொரு நாளும் புதியதாக, விடுதலை பெற்றதாக எல்லையற்ற சாத்தியமாக மாறும்.

கடந்த காலத்தை செரிப்பது என்பது கடந்த காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களைத் தனிப்பட்டவையாக, உண்மையில் என்ன நடந்தது என்பதை ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கில் பார்த்ததாக உணருவது. பழைய எண்ணங்களை நீங்கள் கவனித்து, அவற்றை நினைவுகள் என்று அடையாளப்படுத்தி, அவற்றில் உள்ள உணர்ச்சிகளை, அவை உங்களைத் தாக்காத வண்ணம், பார்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு உங்களால் அவற்றை எளிதில் விலக்க முடிகிறது. உணர்ச்சிகளை விலக்க சிறிது காலம் பிடிக்கலாம், ஆனால் இந்த வழியைத் தொடருங்கள். ஒரு எதிர்மறை நினைவை அது உண்மையல்ல, மனதில் இருக்கும் ஒரு பிசாசு மட்டுமே என்று பாருங்கள்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள்

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் இருவிதமானவை.

1. எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்குமோ என்ற பயம்- எதிர்காலத்தில் ஒரு கெட்ட நிகழ்வு நடப்பதாக நீங்கள் காட்சிப்படுத்திக்கொண்டு அதனுடன் பயத்தைச் சேர்ப்பது. நாளை என்ன நடக்கும் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. எத்தனை நிகழ்ச்சிகள் நீங்கள் கற்பனை செய்திருந்தபடி நடக்காமல் போயுள்ளன? எத்தனை நிகழ்ச்சிகள் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட நன்றாக நடந்துள்ளன? சிலர் பயத்தை ஒரு முக்கிய யுக்தியாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு எது தவறாகப் போகும் என்பதை கற்பனை செய்து அது நடக்காமல் இருக்கப் போராடுகின்றனர். இது நமது சக்தி அனைத்தையும் உறிஞ்சும் ஒரு வழியாகும். இத்தகைய பழக்கம் நமது வாழ்க்கையை படபடப்பு நிறைந்ததாக மாற்றிவிடும். பயமற்று வாழ்வது என்பது நம்மை பயமுறுத்துகிறது ஏனெனில் எப்போது எது நடந்துவிடுமோ என்ற பயத்தோடு வாழ்ந்தால்தான் நம்மால் நமது வாழ்க்கையில் நடப்பவற்றை நமது கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும் என்று நமது அகங்காரம் நினைக்கிறது.

எதிர்காலத்தைக்குத் தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டியது முக்கியம்தான். ஆனால் அதைவிட முக்கியம் பயமுறுத்தும் எண்ணங்கள் தோன்றிய அந்த நொடியிலேயே அவை நமது மனதையும் உணர்ச்சிகளையும் பற்றிக்கொள்ளாதபடி அவற்றை விலக்குவது. நாம் விரும்பாதது நடந்துவிடுமோ என்று பயப்படுவதைவிட நாம் எதை நடக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அதைக் காட்சிப்படுத்தி அது நடைபெற நமது சக்தியை செலவழிப்பது நல்லதல்லவா.

2. எதிர்பார்த்து அதனால் சோர்வடைவது. இது இரண்டாவது வகை எண்ணம். நாம் இன்று, இந்த வாரம், இந்த மாதம் அல்லது எதிர்காலத்தில் எதையெல்லாம் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணி அதனால் தளர்ச்சி, சோர்வு, நம்மால் செய்யமுடியாது என்ற உணர்வு, ஐயோ செய்யாவிட்டால் என்ன ஆகுமோ என்ற பதற்றம் ஆகியவற்றை அனுபவித்தல். ஒரு நாளை, அன்று என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைப் பூரணமாகச் செய்து இதை முழுவதுமாக திருப்தியுடன் வாழ்வதே சிறந்தது. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் நமது மனதுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக்கொள்வதைவிட ஒரு சாட்சி நிலையுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. நிரந்தரமான, நம்மிடம் இருக்கும் ஒன்றேயான நிகழ்காலம் மற்றும் சாட்சி நிலையிலிருந்து எதிர்பார்ப்பு நம்மை விலகச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு ஒரு பாடத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறது என்பதை நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்தால் அறிந்துகொள்வீர்கள். பாடங்களும் நமது விருப்பங்களும் தினந்தோறும் மாறுகின்றன, பழையதின் இடத்தில் புதியது வருகிறது. அதனால், இத்தகைய எண்ணங்கள் தோன்றும்போது “நாளை இன்னொரு வாய்ப்பு” என்பதை நினைவில் கொண்டு அவற்றை விலக்கி விடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் அதை மட்டுமே நினைவில் கொண்டு வாழ்வது போதும்.

விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பற்றிய எண்ணங்கள்

நீங்கள் விரும்பும் பொருள் அல்லது சுகத்தின் மனவுருவம், அதனை நீங்கள் பெறும்போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள் என்ற கற்பனை, எப்போது உங்களுக்கு அந்தப் பொருள் கிடைக்கும் என்பதைப் பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவை விருப்பமான ஒன்றைப் பற்றிய எண்ணங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு, உடலுறவு, விலை மிகுந்த ஒருபொருள் இதைப் போன்ற ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் பெற்றால் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள் என்று உங்களது மனம் எண்ணுகிறது. அதைப் பெறவேண்டும் என்ற ஆவலினால் உங்கள் மனம் அலைபாய்கிறது. அல்லது உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றைப் பற்றிய எண்ணம். பயம் அல்லது படபடப்பால் பாதிக்கப்பட்ட உங்கள் மனது உங்களுக்குப் பிடிக்காததை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்று எண்ணுகிறது.

ஆசையே உலகம் உருவாவதற்குக் காரணம் என்று இந்தியாவில் கூறுகின்றனர். உண்மையான, எதையும் எதிர்பார்க்காத இன்பத்தை, ஆனந்தத்தை நாம் கொள்ளும் ஆசையே நம்மை மறக்கச் செய்கிறது. இந்த ஆனந்தத்துக்கு எதிரில் எல்லா ஆசைகளும் ஒன்றுமே இல்லை. நமது மனமே நமது விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கு அடிப்படையாக உள்ளது. இந்த விருப்பு வெறுப்புக்கள் அகங்காரத்தால் வளருகின்றன. இருப்பினால் ஏற்படும் ஆனந்தத்தை நாம் அனுபவிக்கும்போது எல்லா

இருமைகளும் மறைந்துவிடுகின்றன. விருப்பு வெறுப்புக்கள் காணாமல் போகின்றன. சமநிலை நிலவுகிறது. எது நடந்தாலும் சரி என்று தோன்றுகிறது.

எவ்வாறு ஆசையைக் குறிந்த எண்ணங்கள் எழுகின்றன, உங்கள் மனது நீங்கள் ஆசைப்படுவதை எவ்வாறு இனிமையானதாக மாற்றுகிறது அதைப் பெறும்போது ஏற்படும் இன்பம் எவ்வாறு நீங்கள் கற்பனை செய்திருந்த இன்பத்தைவிட குறைவாக இருக்கிறது, அந்த இன்பமும் எவ்வாறு தற்காலிகமானதாக உள்ளது என்பவை கவனிக்க சுவாரசியமாக உள்ள விஷயங்கள். உங்கள் மனது, அதை அதன் போக்கில் விட்டால், ஒரு ஆசை மறைவதற்கு முன் மற்றொரு ஆசையைத் தோன்றச் செய்துவிடுகிறது. நிரந்தரமற்ற பொருள்களால் எவ்வாறு உங்கள் மனம் உங்களை மயக்குகிறது, மனதால் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் ஆளப்படுகிறீர்கள் என்பதைப் பாருங்கள்.

சுயமதிப்பைப் பற்றிய எண்ணங்கள், பிறரை ஏற்றுக்கொள்வது/ மதிப்பது

நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது எவ்வாறு மற்றவர்கள், அதிகாரம் படைத்தவர்களின் கவனம், கருத்து, அன்பு ஆகியவற்றைப் பெற என்னென்ன செய்தோம் என்பதை எண்ணிப்பாருங்கள். வேடிக்கையாக, பிறருக்கு இன்பமளிப்பவராக, மரியாதையுள்ளவராக, அமைதியானவராக இருக்க நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். பிறருடன் பழகும்போது நீங்கள் எந்த விதமாக இருக்கிறீர்கள்? சில சமயம் நமது கடந்த காலத்திலிருந்து எழும் கருத்துக்கள் நமது சுயமதிப்பு, சுய கௌரவம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை இழக்கச் செய்கின்றன. படபடப்பு, பொறாமை, கர்வம், பயம் கலந்த எச்சரிக்கை ஆகியவற்றை நாம் அனுபவிக்கிறோம். நமது மனம் நம்முடன் விளையாடுகிறது ஆனால் அவ்வாறு அது விளையாடுவதை நாம் அறிவதில்லை. இந்த மனம் மற்றும் உணர்ச்சி தாக்கங்களை அவை எழுந்தவுடனே அவற்றிற்கு இளமைக்கால பழக்கங்கள் என்ற பெயரை அளித்து அவற்றை நமது கட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும்.

கவனத்தைப் பெற வேண்டும், அன்பைப் பெற வேண்டும் என்ற அகங்காரத்தின் விருப்பம் நமக்கு மன இறுக்கம், தனிமை மற்றும் வெகுகாலம் தொடரும் துன்பம் ஆகியவற்றை அளிக்கின்றது. இத்தகைய எண்ணங்கள் உங்களுக்குத் துன்பமளிக்கும்போது அன்பை பெற எவ்வித நிரந்தர யுக்தியும் கிடையாது என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இது கொண்டுவரும் ஒரே முடிவு: பிறரை நேசியுங்கள். நீங்கள் பிறரிடம் எவ்வளவு அன்பு செலுத்துகிறீர்களோ அவ்வளவு அன்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இவ்வளவுதான்.

இங்கு மற்றொன்றை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்காத அன்பை, சுய அன்பைப் பிறரிடமிருந்து பெற முனைவது சாத்தியமற்ற சோர்வைக் கொடுக்கும் முயற்சி. உங்களிடம் உண்மையாக இருங்கள், உங்கள் இதயம் சொல்வதைக் கேளுங்கள். அந்த இடத்திலிருந்து எல்லாம் வெளிவரும், உங்களுடன் சேர்ந்திசைவைப் பெற்றவர்கள் உங்கள் வாழ்க்கையினுள் வந்து அதற்குச் சக்தியூட்டுவர். பிறரிடம் அன்பு செலுத்துவதும் அவருக்கு சேவை புரிவதும் இன்பத்திற்கு முக்கிய காரணிகள் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்கள் எண்ணங்களின் விதங்களை கண்டுகொள்ளுங்கள்

மேலே கூறியவை தவிர உங்களுக்கு அடிக்கடி தோன்றும் எண்ணங்களின் விதங்களையும் நீங்கள் பார்க்கலாம். அவை எழுந்தவுடனேயே அந்த எண்ணங்கள் எவ்வகைப்பட்டவை என்பதைப் பார்த்து அவற்றிற்கு சக்தியூட்டாமல் அவற்றை விலக்கி, உணர்வு எழுவதற்கு மனதுள் இடத்தை விரிவாக்கி, இறைவனின் இருப்பை, இருப்பின் சார்பற்ற ஆனந்தத்தை அனுபவியுங்கள். அப்போது நீங்கள் உங்கள் முன் தோன்றுபவற்றை எவ்வித படபடப்புமின்றி செய்துமுடிப்பீர்கள். பொதுவாக ஆனந்தமாக இருப்பீர்கள்.