



# வசந்தம்

சிறுநிதழ்



கிருஷ்ணர்த்தி ஃபவுண்டேஷன் இந்தியா

அக்டோபர் 2003

இதழ் 14

## அனுபவம் – மனநிறைவு – இருமை நிலை – தியானம்

ஜே. கிருஷ்ணர்த்தி

நாமெல்லோரும் ஏதாவது அனுபவம் வேண்டுமென விரும்புகிறோம். ரகசியமான மறைபொருளின் அனுபவம், ஆன்மீக அனுபவம், உடலுறவின் அனுபவம், நிறை செல்வம், அதிகாரம், பதவி, சக்தி, திறமை என்பன போன்ற பலவிதமான அனுபவங்களை வேண்டுமென்கிறோம். முதுமைக் காலத்தில் பரந்த, ஆழ்ந்த, முக்கியம் என்று கூறத்தகுந்த மன அனுபவங்களை மட்டும் நாடுகின்றோம். அதற்குப் பல வழிகளைக் கையாளுகின்றோம். அவற்றுள் ஒன்றுதான் உள்ளத்தின் உணர்வினை விரிவடையச் செய்யும் முறை. அது ஒரு கலைப் பயிற்சி போன்றாகி விட்டது, அல்லது அதற்காகப் பல போதை மருந்துகளையும் உட்கொள்கிறோம். ஆதிகாலத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இலையை சாப்பிட்டுப் போதையடைவது வழக்கத்தில் இருந்தது. இக்காலத்தில் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருந்துப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அதனால் ளையில் உள்ள உயிரணுக்கள் ஒரு மாற்றம் அடைந்து உணர்வு அதிகமாகிக் கூரிய பார்வை எய்தி உண்மையை அறிந்துகொள்வது போன்ற பிரமையைத் தோற்றுவிக்கும். மேலும் மேலும் மன அனுபவம் வேண்டுமென்ற நிலை மனதில் உள்ளே இருக்கும் வறுமை நிலையைத்தான் உணர்த்துகிறது. இந்த அனுபவங்களினால் நம்மிடமிருந்தே நாம் தப்பித்துக் கொள்ளலாம் என நினைக்கின்றோம். ஆனால் இந்த மன அனுபவங்கள் நம் மனநிலையைப் பொறுத்துதான் அமையும். உதாரணத்திற்கு குறுகிய மனப்பான்மையும், பொறாமைமையும், ஏக்கமும் கொண்ட ஒருவன் தற்கால நாகரீக உலகின் போதை

மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம், எனினும் அவனுடைய அனுபவம் அவனுடைய குறுகிய மனதின் எதிரொலியாகத்தான் இருக்கும்.

எண்ணங்களினால் அழிக்கப்பட முடியாத, நிலையான மனநிறைவு அளிக்கவல்ல அனுபவம் வேண்டுமென்கிறோம். ஆகையால், இந்த மாதிரியான அனுபவம் வேண்டுமென்பதன் பின்னணியில் மனதிற்கு நிறைவு வேண்டுமென்ற ஆசை இருக்கிறது. இந்த ஆசைதான் எத்தகைய அனுபவம் வேண்டுமென்று நிர்ணயிக்கும். ஆகையால் மனநிறைவு வேண்டுமென்று ஆசை கொண்ட மனதை மட்டுமல்லாமல் எதை அனுபவிக்கிறோமோ அதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியவர்களாகிறோம். மிகுந்த மனநிறைவில் இருப்பது ஒரு பெரிய இன்பம். அந்த நிறைவு அனுபவம் ஆழ்ந்து விரிந்திருந்தால் இன்ப உணர்வு இன்னும் அதிகரிக்கும். ஆகையால் இன்பதாகத்தான் எந்த வகையான அனுபவம் வேண்டுமென்று நிர்ணயிக்கும். இன்பத்தின் அளவைக் கொண்டுதான் அனுபவத்தின் தரமும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. எது அளவிடப்பட முடியாமோ அது எண்ணங்களின் எல்லைக்குட்பட்டது. எண்ணங்களின் எல்லைக்குட்பட்ட எந்த அனுபவமும் மாயையில் தான் முடியும், உங்களுக்கு அதிசயத்தக்க அனுபவம் தோன்றியிருக்கலாம், ஆனாலும் தவறான நம்பிக்கையினால் ஏமாற்ற மடைவீர்கள். உங்கள் மன அமைப்புக்கு ஏற்ப உங்களுக்கு காட்சிகள் தோன்றும். இயேசு, புத்தர் அல்லது வேறு எவர் மீதாவது அபரிமிதமான நம்பிக்கைக் கொண்டிருந்தால் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப காட்சி தோன்றும். நம்பிக்கை வளர வளரத் தோன்றும் காட்சிகளும் வலுவுள்ளதாக இருக்கும். அவையெல்லாம் உங்கள் ஆசையின், உந்துதலின் மன அலைகளே.

ஆகையால் உண்மை போன்றுள்ள அடிப்படையான எதையும் தேடும் போது அப்படித் தேடுவதில் இன்பத்தில் உந்துதல் இருந்தால் தேடப்படுவது எப்படியிருக்க வேண்டுமென்று மனம் நிர்ணயிக்கும். மன எதிரொலியின் விளைவாக வந்தது உண்மையாக, ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதாக இருக்க முடியாது.

அனுபவம் என்றால் என்ன? புதியது, தொடக்கமானது, முதன்மையானது, அசலானது, என்று கூறத் தகுந்த அனுபவம் ஏதாவது உண்டா? எந்த ஒரு அறைகூவலிற்கும் பதில் அளிக்கத்தக்க வாறு எழும் எண்ணங்களின் தொகுப்பைத்தானே அனுபவம் என்கிறோம். மனதில் உள்ள கடந்த கால பின்னணியின் சாயலில்தான் பதிலும் இருக்கிறது. அனுபவத்தின் விளக்கத்தை அல்லது அர்த்தத்தை எவ்வளவு திறமை

### ஆசிரியரிடமிருந்து...

வசந்தம் நண்பர்களே,

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் மனித அனுபவங்கள் குறித்தும், பூரண அமைதி நிலை குறித்தும் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளை தமிழாக்கம் செய்து இந்த இதழில் உங்கள் சிந்தனைக்கு அளித்துள்ளோம். அவை நமது வாழ்க்கையைத் தொடுகின்றனவாக இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

அனுபவம் என்றால் என்ன? புதியது, தொடக்கமானது, முதன்மையானது, அசலானது, என்று கூறத் தகுந்த அனுபவம் ஏதாவது உண்டா? எந்த ஒரு அறைகூவலிற்கும் பதில் அளிக்கத்தக்க வாறு எழும் எண்ணங்களின் தொகுப்பைத்தானே அனுபவம் என்கிறோம். மனதில் உள்ள கடந்த கால பின்னணியின் சாயலில்தான் பதிலும் இருக்கிறது. அனுபவத்தின் விளக்கத்தை அல்லது அர்த்தத்தை எவ்வளவு திறமை

யுடன் கையாள்கிறீர்களோ அதற்குத் தக்கவாறு மனம் பிரதிபலித்துக் கொண்டேயிருக்கும். திறமை அதிகரிக்க மனதின் இயக்கமும் அதிகரிக்கும். ஆகையால் மற்றவர்களின் அனுபவங்களை மட்டுமல்லாமல் உங்களுடைய அனுபவங்களையும் ஏன், எப்படி என்று கேட்க வேண்டும். “இது இத்தகைய அனுபவம்” என்று அடையாளம் கண்டு கொள்ளவில்லை என்றால் அது அனுபவமே அல்ல. நம் மன நிலைக்கு ஏற்ப அனுபவத்தை நல்லது, கெட்டது, அழகானது, தூய்மையானது, புனிதமானது, தெய்வீகமானது என்று இனம் காண்கின்றோம். அனுபவத்தை இனம் காணும்போது அந்த அனுபவம் பழையதாகத்தானே இருக்க முடியும்.

உண்மை அனுபவம், இறையனுபவம், ஆன்ம அனுபவம் என்று நாமெல்லோரும் அனுபவங்களை வேண்டுமென்கிறோம், அல்லவா? அதை அனுபவிக்க முன்பே தெரிந்திருக்க வேண்டுமல்லவா? எந்த அனுபவத்தையும் இனம் கண்டு கொண்டால் நம் மனம் திட்டமிட்டு விட்டது என்பதாகும். மனம் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றும் எதிலும் உண்மையில்லை. ஏனெனில் இனம் காணப்பட்ட அந்த அனுபவம் இன்னும் எண்ணங்களின், காலத்தின் அடிப்படையில்தான் இருக்கிறது. எண்ணங்கள் உண்மையைப் பற்றி எண்ண முடிந்தால் அது உண்மையே அல்ல. எந்த ஒரு ‘புது’ அனுபவத்தையும் ‘இது இந்த மாதிரி’ என்று இனம் காண முடியாது. நமக்கு முன்பே தெரிந்துள்ளதைதான் இனம் காண முடியும். ஆகையால், ‘இது ஒரு புது அனுபவம்’ என்று கூறும்போது அது புதியதே அல்ல. போதை மருந்துகளையும் ஆசன முறைகளையும் கையாண்டு மனத்தை விரிவுபடுத்தி செய்து அதன் லம் அனுபவங்களைப் பெறலாம் என்று பலர் முனைகின்றனர். அப்படிப் பெறும் அனுபவங்களும் மனதின் தளத்திலே தான் நிகழும். அவை மனதின் வரம்புக் குட்பட்டதாக, அளவுக் குட்பட்டதாக இருக்கும்.

எனவே, எந்த மனம் அகன்ற, விரிந்த, ஆழமான அனுபவங்களை வேண்டித் தேடுகிறதோ அதன் அடிப்படை உண்மை என்னவென்றால் அந்த மனம் ஆழமில்லாதது, பிரகாசமில்லாதது, மந்தமானது. ஏனெனில் அந்த மனம் எப்போதும் எண்ணங்களின்

சாயலிலும், கட்டுக்களிலும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது.

நமக்கு மனதில் அனுபவம் இல்லையென்றால் என்ன ஆகிவிடும்? நம் மனதை விழிப்புடன் வைத்திருக்க அறைகூவல்கள், அனுபவங்கள் போன்ற வற்றை நம்பியிருக்கிறோம். நம் மனதில் போராட்டமில்லை என்றால், மாற்றங்கள் இல்லையென்றால், கிளர்ச்சி இல்லையென்றால் நாம் உறங்கிவிடுவோம்; ஆகையால் மனம் சுறுசுறுப்பாக இயங்க அறைகூவல்கள் வேண்டியிருக்கின்றன. அறைகூவல்கள் இல்லையென்றால் நம் மனம் பேதமையுற்றதாக, பாரமுற்றதாக ஆகிவிடும் என நினைத்து அறைகூவல்கள், அனுபவங்கள் மனதை கூர்மையுள்ளதாக, ஊக்கமுள்ளதாக, ஆக்குகிறது என நம்புகிறோம். ஆனால் உண்மையில் மனதை விழிப்புடன் வைத்திருக்க அறைகூவல்களையும், அனுபவங்களையும் நம்பும்போது மனம் மந்த மடைந்துவிடுகிறது. இவை மனதை விழிப்புடன் வைத்திருக்க உதவுவன அல்ல. மனதின் மேல் மட்டத்தில் மட்டுமென்றில்லாமல், அங்கொன்று இங்கொன்று என்றில்லாமல் மனம் முழுமையாக விழிப்புடன் எந்த அறைகூவல்களும் அனுபவங்களு மில்லாமல் இருக்க முடியுமா என்ற கேள்வியை நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி என்றால் மனமும் உடலும் மிகுந்த உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். ‘இது வேண்டும், அது வேண்டும்’ என்று எந்தவிதமான வேண்டுகோளின்றும் நாம் விடுபட வேண்டும், ஏதாவது வேண்டுமென்றால் அது பற்றிய அனுபவத்தில் தான் முடியும். எந்த வேண்டுகோளின்றும் மனத்திருப்தி என்பதிலிருந்தும் மனம் விடுபட வேண்டுமென்றால் நான் என்னைப் பற்றி ஆய்வு செய்து வேண்டுகோளின் இயக்கங்களையும் அவற்றின் முழு குணங்களையும் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எந்த வேண்டுகோளும் இருமைப் பாட்டில்தான் தொடங்குகிறது. ‘நான் மகிழ்ச்சியுடன் இல்லை. எனக்கு மகிழ்ச்சி வேண்டும்’, நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்று வேண்டுகோலேயே மகிழ்ச்சியற்ற தன்மை இருப்பதைக் காணலாம். ஒருவன் நல்லவனாக இருப்பதற்கு முயற்சி எடுக்கும்போது

அந்த ‘நல்லவன்’ தன்மையில் அதன் எதிர்மறையான ‘கெட்டவன்’ தன்மையும் இருப்பதைக் காணலாம். மனதில் உறுதி செய்யப்படும் எதிலும், நிலைப்படுத்தப்படும் எதிலும் அதன் எதிர்மறை இருக்கிறது. மனதில் எதையாவது முறியடிக்க வேண்டும், வெற்றி கொள்ள வேண்டுமென்றும் முயற்சி செய்தால், அந்த முயற்சியே ‘வெற்றி கொள்ளப்படுவதை’ மேலும் வலுவடையச் செய்யும். உண்மையை, இறைத்தன்மையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால், அந்த வேண்டுகோல் ‘இப்போது இருக்கும்’ மனநிலையின் திருப்தியற்ற தன்மை இருப்பதைக் காட்டும். ‘இது வேண்டும்’ என்ற வேண்டுகோல் எதிர்மறையைத் தோற்றுவிக்கிறது. எதிர்மறையில் இருந்துதான் இருக்கிறது. ஆகையால் இடைவிடாத வேண்டுகோலின்றும் நாம் விடுபட வேண்டும். இல்லையெனில், மனதின் இரண்டுபட்ட நிலைக்கு ஒவ்வேயில்லை. அதற்குத் தன்மனைத்தானே முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு, எதையும் வேண்டுமென்று தேடாத மனதை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய மனம் எந்த அனுபவத்தையும் தேடாது, வேண்டாது. இந்த மனம் எந்த அறைகூவலையும் வேண்டாது, அதற்கு எந்த அறைகூவலும் தெரியாது. “நான் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன்” என்று இந்த மனம் கூறாது; “நான் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்” என்றும் கூறாது. அத்தகைய மனம் இயல்பானதாக இருக்கிறது. ஏமாற்றமடைந்த மனம், ஆழம் இல்லாத மனம், குறுகிய மனம், கட்டுக்களைக் கொண்ட மனம்தான் எப்போதும் எதையாவது தேடிக்கொண்டேயிருக்கும். “இன்னும் வேண்டும்” என்ற மனநிலையில்தான் இவ்வுலகில் வாழ முடியுமா? மனதில் ஒன்றை ஒன்று ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளாமல் வாழ முடியுமா? முடியும், ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தனக்குத் தானே அப்படி வாழ முடியுமா என்று கண்டு கொள்ள வேண்டும்.

இந்த விஷயங்களையெல்லாம் பூரணமாகச் சென்று ஆராய்வதுதான் தியான நிலையாகும். தியானம் என்ற வார்த்தையை துரதிர்ஷ்டவசமாக கிழக்கிலும், மேற்கிலும் எது எதற்கோ பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். தியானம் பற்றிப் பல பள்ளிகள், பலவிதமான மாறுபட்ட

முறைகள், பலவிதமான அமைப்புகள் உள்ளன. சில முறைகள் ‘காலின் பெருவிரலின் அசைவுகளைப் பார், பார், பார்’ என்று கூறும். சிலமுறைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட பாணியில் உட்கார்ந்து முறையாகச் சுவாசப் பயிற்சி செய்து விழிப்புணர்வை அனுபவிக்கச் சொல்லும். இவையெல்லாம் இயந்திரத் தன்மை கொண்டதாகும். இன்னும் சில முறைகள் ஒரு சில வார்த்தைகளைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரித்துக் கொண்டே வந்தால் சில அபரிமிதமான அனுபவங்கள் கிடைக்குமென்று கூறுகின்றன. இவையெல்லாம் சுத்த அற்பமானவை. இவை எல்லாம் தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் வகைகளாகும். ‘ஆமென்’, ‘ஓம்’ அல்லது ‘கோகோ கோலா’ என்று ஓயாமல் உச்சரித்துக்கொண்டு வந்தால் உங்களுக்கு நிச்சயமாக ஒருவித அனுபவம் கிடைக்கும். ஏனெனில் எதையாவது திரும்பத் திரும்பக் கூறினால் மனம் சிறிது அமைதியுறும். இது இந்தியாவில் பல ஆயிரக் கணக்கான வருடங்களாகப் பயிற்சிகளினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற முறையாகும். இதை அங்கு “மந்திரயோகா” என்று அழைப்பார்கள். திரும்பத் திரும்ப எதையாவது உச்சரித்து மனத்தைச் சாந்தம் உடையதாக, மிருதுவானதாகச் செய்ய முடியும். ஆனாலும் எப்படிச் செய்தாலும் மனது சிறியது, குறுகியது, அற்பத்தனமானது தான். சிறிய குச்சி ஒன்றை எடுத்து அலமாரியில் வைத்து தினம் அதன் அருகில் ஒரு பூவை வைப்பார்கள். ஒரு மாதத்தில் அந்தக் குச்சியை வணங்கத் தொடங்குவீர்கள். ஒரு நாள் பூ வைக்க மறந்துவிட்டால் ஏதோ ஒரு பாவம் பண்ணிவிட்ட உணர்வு வரும்.

தியானம் என்பது ஏதோ ஒரு முறையைக் கடைப்பிடிப்பதல்ல, ஏதோ ஒன்றைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதல்ல, மாதிரியைப் பின்பற்றுவதுமல்ல. தியானம் என்றால் மனதை ஒருமுனைப்படுத்த ஏதோ ஒன்றின் மீது மனம் ஊன்றியிருக்குமாறு செய்வதுமல்ல. தியானப் பயிற்சியளிப்பது, மனம் ஓர் நிலையில் ஊன்றி இருப்பது பற்றிய பயிற்சியளிப்பது இவைகளெல்லாம் ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு கைவந்த கலை. இவர்கள் கருத்தில் தியானம் என்றால் மற்ற எல்லா எண்ணங்களையும் வெளியே தள்ளிவிட்டு ஒரே ஒரு

எண்ணத்தில் மனதை ஈடுபடுத்த வேண்டும். இது ஒரு முட்டாள்தனமான விகாரமான, அருவருக்கத்தக்க செயலாகும். மனதை ஒருமுகப்படுத்துதலைக் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட எந்த பள்ளி மாணாக்கனும் செய்வானே! மனதை ஒருமுகப்படுத்துதலில் உள்ள உண்மை என்னவென்றால் மனம் ஒரு பக்கம் குவிந்தாலும், மறுபக்கம் மனதில் போராட்டம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இதற்குப் பதிலாக மனம் எங்கு அலைந்தாலும் அதன் ஒவ்வொரு அசைவையும் கவனத்துடன் பார்க்க வேண்டும். மனம் அலை பாய்கிறதென்றால், வேறு எதிலோ அதற்கு விருப்பம் இருக்கிறதென்றுதானே அர்த்தம்.

தியானத்திற்கு மிகவும் விழிப்புள்ள, கவனமுள்ள, எச்சரிக்கையுள்ள மனம் வேண்டும். மனச் சிதறல்கள் நீங்கப்பட்ட ஒரு நிலையுடன் முழுவாழ்க்கையினைப் புரிந்து கொள்வது தான் தியானம். எண்ணங்களை அடக்கு

### **ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியையும் விழிப்புடன் பார்ப்பதுதான் தியானம்.**

வது தியானமல்ல; ஏனெனில் எண்ணங்களை அடக்கினால் மனதில் போராட்டங்கள் விளையும். முன்பே நாம் கண்டு கொண்ட மாதிரி எண்ணங்களின் ஆரம்ப நிலையையும் அவைகளின் அமைப்பையும் புரிந்து கொண்டால் அப்படிப் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட எண்ணங்கள் எவ்வித இடையூறும் செய்வதில்லை. எண்ணுவதின் அமைப்பைச் சரிவரப் புரிந்து கொள்வதே தியானம் தான்.

ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியையும் விழிப்புடன் பார்ப்பதுதான் தியானம். அப்படிப் பார்க்கும் போது “இது சரி, இது தவறு” என்று கூறாமல் கவனத்துடன் பார்த்து மன ஓட்டத்துடன் செல்ல வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கும்போது எண்ணங்களின், உணர்ச்சிகளின் முழு ஓட்டத்தையும் புரிந்து கொள்கிறோம். இந்த விழிப்புணர்வில் எண்ண ஓட்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளும்போதுதான் அமைதி நிலை வருகிறது. எண்ணங்களினால் உருவான அமைதி மயான அமைதிக்கு ஒப்பாகும். எண்ணங்களின் லத்தைப் புரிந்து கொள்வதால், அமைப்பைப் புரிந்து கொள்வதால் எண்ணங்கள் யாவும் சுயேச்சையானவையிலை

யென்றும் அவை எப்போதும் பழக்கத்தில் இருந்தவை என்றும் புரிந்து கொள்வதால் வரும் மன அமைதிதான் தியானம். இந்தவிதத் தியானத்தில் தியானிப்பவர் என்பவர் முற்றிலும் இல்லை. ஏனெனில் மனம் கடந்த காலத்திலிருந்து விடுபட்டு விட்டது.

இந்தப் புத்தகத்தை ஒரு மணி நேரம் கவனத்துடன் படித்தால் அதுவும் தியானம்தான். இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாகச் சில வார்த்தைகளையும் கருத்துக்களையும் எடுத்துக் கொண்டு பிறகு அதுபற்றி யோசிக்கலாம் என்றால் அது தியானமல்ல. ஒவ்வொன்றையும் முழுக்கவனத்துடன் பார்க்கும் மனநிலை தியானத்தில் இருக்கிறது எனலாம். வேறு யாரும் உங்களுக்கு எப்படிக் கவனமாக இருப்பது என்று கற்றுக் கொடுக்க முடியாது. ஏதோ ஒரு அமைப்பு உங்களுக்குத் தியானம் கற்றுக் கொடுக்க முயன்றால் உங்கள் கவனம் அந்த அமைப்பின் மீது சென்றுவிடுவதால் தியானத்திற்கு வேண்டிய கவனம் இல்லாது போய்விடும். உலக வாழ்க்கையில் உள்ள எல்லாக் கலைகளிலும் தலை சிறந்தது தியானம். அதை மற்ற எவரிடமிருந்தும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது என்பதுதான் அதன் சிறப்பு. நாம் கூறும் தியானத்திற்கு பயிற்சி முறை கிடையாது. “நான் கற்றுக் கொடுக்கிறேன், நீ கற்றுக் கொள்” என்கிற அதிகாரமும் கிடையாது. உங்களைப் பற்றி நீங்களே கற்றுக் கொள்ளும் போது, உங்களை நீங்களே கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளும்போது எப்படி நடந்து செல்கிறீர்கள், எப்படி உணவு சாப்பிடுகிறீர்கள், என்ன பேசுகிறீர்கள், அரட்டை, வெறுப்பு, பொறாமை உணர்ச்சிகள் போன்ற வற்றையெல்லாம் கூட வேண்டுதல் வேண்டா நிலையற்று விழிப்புடன் பார்த்துக் கொள்வதே தியானத்தின் ஒரு பகுதிதான்.

எனவே, தியானம் எங்கு வேண்டுமானாலும் நிகழலாம், பேருந்தில் போகும்போது, ஒளியும் நிழலும் நிறைந்த காட்டில் நடந்து செல்லும்போது அல்லது உங்கள் மனைவி மக்களின் முகத்தைப் பார்க்கும்போது என்கிற பல்வேறு நிலைகளிலும் கூடத் தியானம் நிகழலாம்.

தியானத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் நிலையிலேயே அன்பு இருக்கிறது.

அன்பு என்பது எந்த அமைப்பிலும், எந்தப் பழக்கவழக்கங்களிலும், எந்த ஒரு முறையிலுமில்லை. அன்பை எண்ணங்கள் பழக்கி வளர்க்க முடியாது. மனம் அமைதியாக இருந்தால் ஒரு வேளை அன்பு வரலாம். அந்த அமைதியில் “தியானிப்பவன்” முற்றிலும் இல்லை. மனம் தன்னுடைய அலைகளான எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் புரிந்து கொண்ட நிலையில் தான் நாம் கூறும் அமைதியில் இருக்கும். எண்ண அலைகளையும், உணர்ச்சி அலைகளையும் புரிந்து கொள்ளப் பார்வை வேண்டும். அந்தப் பார்வையில் எந்தவிதமான எதிர்ப்பும் இல்லாதிருக்க வேண்டும். அப்படி எதிர்ப்பு இல்லாமல் பார்ப்பதுதான் ஒழுங்கு முறை. அந்த ஒழுங்கு முறை சுதந்திரமானது, உயி ரோட்டத்துடன் இயங்கும் தன்மை கொண்டது. இந்த ஒழுங்குமுறை, எதையும் கண்டித் தனமாகப் பின்பற்றுவதால் வருவதில்லை.

‘அறிந்ததின்னும் விடுதலை’ எனும் புத்தகத்திலிருந்து ஒரு பகுதி.



மனிதனின் வெறித்தனம் முற்றிலும் மாறுவதற்கான வழி தியானம் தான். இலட்சியங்கள், கொள்கைகள் ஆகிய வற்றுள் கட்டுண்டு கிடக்கும் மனிதனால் பிறருடன் ஏற்படும் சச்சரவுகளுக்கு முடிவு கட்ட முடியவில்லை. குறுகிய தேசியக் கொள்கைகள், மதக் கொள்கைகள், போலி கௌரவம், ஆணவம் ஆகியவை மனிதனை அழிக்கிறது. இம்மாதிரி யான அழிவிற்கு அடிகோலும் செயல்கள் உலகம் பூராவும் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றன. சகிப்புத்தன்மை, உடன்பாடு, பேச்சு வார்த்தை, சந்தர்ப்பத்தை சமாளிக்கும் நடவடிக்கைகள் இவைகளைக் கொண்டு வெளியுலகத்தின் அழிவினைத் தடுத்து நிறுத்த மனிதன் முயல்கிறான். ஆனால் தனிப்பட்ட முறையில் தன் மனிதன் வரையறைகளுக்குள் பதுங்கிக் கொண்டு, சுதந்திரமில்லாமலிருக்கிறான்.

அன்பு, நல்ல குணம் என்பது கொள்கைகளாலோ இலட்சியங்களாலோ சூத்திரங்களாலோ வருவது இல்லை. மேற் கூறியவைகளில் அன்பு மறுக்கப்படுகிறது. தியானம் என்பது தான் அன்பின் மலர்ச்சியாகும்.

இளங்காலைப் பொழுதில், அந்த

பள்ளத்தாக்கு மிகவும் நிசப்தமாக இருந்தது. ஆந்தை கூட அதன் துணையை அழைப்பதை நிறுத்தி விட்டது. அதன் கனத்த குரலொலி ஒரு மணி நேரம் முன்பு வரை கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. சுதிரவன் இன்னும் உதயமாகவில்லை. நட்சத்திரங்கள் இன்னும் மின்னிக் கொண்டிருந்தன. சிறிது நேரத்தில் மேற்கிலிருந்த மலைப் பக்கமாக ஒரு நட்சத்திரம் மறைந்தது. கிழக்கிலிருந்து வெளிச்சம் லேசாகப் பரவத் தொடங்கியது. சூரியன் உதயமானதும், பனித் துளி படர்ந்திருந்த அந்தப் பாறைகள் தகதகவென்று மின்னத்தொடங்கின. கற்றாழை மெருகு போட்டுக் கொண்டு விட்டது போல வெள்ளியாய் ஜொலித்தது. அந்த நிலப்பகுதியின் அழகு விழித்தெழுந்தது.

குரங்குகள் வராந்தாவிற்கு வந்து விட்டன. அவைகளில் இரண்டு, சிவந்த முகத்துடனும், பழுப்பு நிறத் தேகத்துடனும் மிகவும் நீளமாக இல்லாத வாலுடனும் காணப்பட்டன. ஒன்று, மற்றதை பேன் எடுக்கச் சொறிந்தது. பேன் கிடைத்ததும் அதை ஜாக்கிரதையாக வாயில் போட்டு முழுங்கியது. அமைதியாக இருக்க முடியாமல், அவை

கள் வராந்தாவிலிருந்து ஒரு பெரிய மரத்தின் கிளைக்குத் தாவி வாய்க்காலைச் சென்றடைந்து இங்குமங்குமாக அலைந்து திரிந்தன.

அந்தக் கிராமம் இந்தக் காலைப் பொழுதில் விழித்துக் கொண்டு விட்டாலும் இரவின் நிசப்தம் இன்னமும் அங்கு நீட்டித்துக் கொண்டிருந்தது. இது ஒரு அசாதாரணமான அமைதி- இரைச்சல் இல்லாததால் மட்டும் ஏற்பட்டதல்ல. மனம் இந்த அமைதியைத் தானே உருவாக்கிக் கொள்ளவில்லை. - முடிவற்ற தனது தொண்தொணப்பிலிருந்தும் மனம் இந்த அமைதியை தோற்றுவிக்கவில்லை. எவரும் கேட்காமலே, எந்தவித காரணமும் இல்லாமலேயே வந்தது இந்த அமைதி, இந்த சலனமற்ற நிலை. இந்த மலைகள், இந்த மரங்கள், இந்த மனிதர்கள், கரையும் இந்த காக்கைகள் எல்லாம் இந்த அமைதியில் அடக்கம். இந்த நிலை, மாலை வரை தொடரும். மனிதன் மட்டும் இதைப் புரிந்து கொள்வதில்லை. இரவிலும் இந்த அமைதி - அது அந்த பாறைகளுக்குத் தெரியும் - ஏன், புதிதாக நடப்பட்ட ஆலமரத்திற்கும் பாறைகளுக்கு நடுவே யிருக்கும் பல்லிக்கும் புரியும்.

‘ஐந்து உரையாடல்கள்’ என்ற சிறந்தெட்டிலிருந்து ஒரு பகுதி.

இச்சிற்றிதழ் பிப்ரவரி, ஜூன், அக்டோபர் மாதங்களில் இலவசமாக வெளியிடப்படும்.

PERIODICAL

If you do not read Tamil, kindly pass this Newsletter on to your friends.

KRISHNAMURTI FOUNDATION INDIA

Vasanta Vihar, 124, 126 (Old 64/65), Greenways Road, Chennai - 600 028.

Tel: 24937803 / 24937596.

E-mail: kfihq@md2.vsnl.net.in Website : www.kfionline.org

Website on the teachings of J.Krishnamurti: www.jkrishnamurti.org