

# தியானம்



தியானம் என்பது யாது ?



சகஜ மார்க்க முறைப்படி ஒரே பொருளைப்பற்றி தொடர்ந்து சிந்தனை செய்வதுதான் தியானமாகும். நாம் எதை அடைய விரும்புகிறோமோ அதன் மீது தியானம் செய்யவேண்டும்.

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க பயிற்சி, பக்கம் 6



# இலட்சியத்தை முன் நிறுத்துதல்

பின்னர் எனக்கு ஒரு பெரிய அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது, எனக்குள் ஒரு விஷயம் புலப்பட்டது. ஒருநாள் ஒருவர், “நான் இருபது ஆண்டுகளாக தியானம் செய்கிறேன், பாபூஜி, நான் பயிற்சியில் தவறுவதில்லை” என்றும், வ்வாறாக மேலும் பலவும் சொன்னார். “ஏன் இந்த மனிதர் முன்னேற்றவில்லை? உங்களுக்கு அவர் முன்னேற்றுவதில் சம்மதம் இல்லையா?” என்று நான் பாபூஜியிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர், “அவர் எல்லாவற்றையும் செய்கிறார். ஆனால் அவரது தியானத்தில் எந்த ஒரு குறிக்கோளும் இல்லை. தான் ஏன் இவற்றைச் செய்கிறோம் என்ற லட்சியத்தை மறந்துவிட்டார்” என்றார்.

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, அவர், ஹுக்கா மற்றும் நான், பக்கம் 71



஁ப்ட்டு தியானம் ஁ய்வது?



# 1. அன்பும், பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன், மிஷன் பிரார்த்தனையை ஒருமுறை சொல்லுங்கள்:

தெய்வீக அருளின் பிரவாகம், தன்னை நோக்கித் திரும்புமாறு, அப்யாசி தன்னுள்ளே ஒரு வெற்றிடத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அன்பும், பக்தியும் நிறைந்த இதயத்துடன் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

- நியமம் 2, பத்து நியமங்களின் விரிவுரை



## 2. இதயத்திலுள்ள தெய்வீக ஒளியின் மீது தியானம்:

இதயத்தின் மீது தியானம் செய்யும் முறை என்பது அந்த இதயத்தினுள் தெய்வீக ஒளி இருப்பதாக எண்ணுவதுதான். இவ்வகையில் நீங்கள் தியானம் செய்யத் தொடங்கும்போது உள்ளுக்குள்ளிருக்கும் தெய்வீக ஒளி உங்களைக் கவர்வதாக மட்டும் நினையுங்கள்.

- ராம் சந்த்ரா, சகஜ மாரக்க தத்துவம், பக்கம் 46



**3.** தியானம் முடிந்தபிறகு சிறிது நேரம் அமர்ந்து உள்நிலையை ஆராயுங்கள். அதன் பிறகு நாட்குறிப்பு எழுதுங்கள்.

“தியானம் முடிந்தபிறகு சிறிது நேரம் பொறுமையாக அமருங்கள். ஐந்து, பத்து நிமிடங்கள் அமர்ந்து உள்நிலையை ஆராயுங்கள். உண்ட உணவு ஜீரணிக்க ஓய்வுகொடுப்பது போல் அதையும் ஜீரணிக்கவிடுங்கள். நாம் பெற்றதை ஜீரணித்துக்கொள்கிறோமா? இவை உங்களது பயிற்சியின் மிக முக்கியமான அம்சங்கள். இது குறித்து நாம் திரும்பத் திரும்ப சிந்திக்க வேண்டும்.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, உங்களுள் ஆழ்ந்து செல்லுங்கள்,  
9 நவம்பர் 2009, கரக்பூர், இந்தியா





# தியானத்தின்போது நமது மனப்பான்மை

“... தியானமும் கூட அன்புடன் செய்யப்படவேண்டும் என்பதை நாம் நினைவில்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் தியானத்தை மாஸ்டரிடமிருந்து ஏதாவது பெறவேண்டுமென்ற எண்ணத்துடன் அணுகினால் அது ஒரு வியாபாரமாகிவிடுகிறது. “ஓ, நான் 6 மாதங்களாக தியானம் செய்கிறேன், எதுவும் கிடைக்கவில்லை” என்று நாம் எண்ணுகிறோம். மற்றொருவர், “நான் இரண்டு வருடங்கள் தியானம் செய்துள்ளேன், எதையும் பெறவில்லை” என்கிறார். ஆனால், எதையாவது பெற நாம் தியானம் செய்யவில்லை, ஏதோ ஒன்றாக ஆவதற்கு தியானம் செய்கிறோம் என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.”

நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு பாகம் 2



# தியானம் என்பது காத்திருத்தல்

ஒரு சமயம் படிப்பறிவே சிறிதும் இல்லாத ஒருவர் பாபூஜியிடம், “உண்மையில் தியானம் என்றால் என்ன?” என்று கேட்டார். பாபூஜி அதற்கு மிக அழகான ஒரு பதிலைச் சொன்னார். “இன்று இரவு உங்கள் வீட்டிற்கு சாப்பிட வருமாறு என்னை அழைக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?” என்று கேட்டார். “மாஸ்டர், நான் முதலில் வீட்டை சுத்தம் செய்வேன். எல்லாம் அதனதன் இடத்தில் வைத்து சரி செய்வேன். என் மனைவி எங்களால் இயன்ற சிறந்த உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பாள். பிறகு நீங்கள் உட்கார்ந்து சாப்பிடப் போகும் இடத்தை சுத்தப்படுத்தி, ஒரு தட்டையோ, இலையையோ போட்டு உங்கள் வருகைக்காக காத்திருப்போம்” என்றார் அவர். பாபூஜி, “இதேதான் தியானத்திலும். உங்கள் இதயத்தை சுத்தப்படுத்தி, தூய்மையாக்கி எல்லாம் தயாராக வைத்துக்கொண்டு மாஸ்டரின் பிரசன்னத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டும்” என்றார்.

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, நெஞ்சத்திலிருந்து நெஞ்சத்திற்கு, பாகம் 1



# தியானம் நம் முயற்சியே

“உங்கள் தியானங்கள் ஆழமின்றி இருப்பதைக் குறித்து வருந்துகிறேன். ஆனால் நாம் செய்வதைப் பொறுத்துதான் தியானங்கள் இருக்கின்றன. உங்கள் மனதை ஒழுங்குபடுத்தி, கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தாலன்றி, இந்த தியானங்கள் தொடர்ந்து ஆழமின்றிதான் இருக்கும்.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சிலந்தி வலை பாகம் 1, பக்கம் 147.



# தியானமும் வாழ்க்கையும்



# தியானம் - பரம்பொருளுடன் ஒன்றிணைதல்

“உங்களது லௌகீக வாழ்க்கை உங்களுக்கு நிறைவைத் தரலாம்; இருப்பினும் அடிக்கடி ஒரு வெறுமை உணர்வையும், விவரிக்க இயலாத, இன்னதென்று புரியாத ஒரு குறையையும் அது உங்களுள் விட்டு வைக்கிறது. இடையறாத தியானப் பயிற்சி, நாம் தெய்வீகத்துடன் இணைந்திருக்க வேண்டிய விழைவை மென்மேலும் தீவிரமாக்குகிறது. நெடுநாளையத் தேடுதலின் முடிவாக அத்தகையதோர் ஐக்கியம் ஏற்படுகிறது. அப்போது சத்தியநிலை தானாகவே மலர்ந்து, நாடுபவருக்குத் தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதய வாக்கு பாகம் 2, பக்கம் 108-109.



# தியானம் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் கொடுக்கிறது

“அற்புதமான சொல் வழக்கு ஒன்று உண்டு. அதாவது, ஆங்கில மொழியில் எழுதும்போது, இடைவெளி இன்றி தொடர்ச்சியாக சொற்களை எழுதிக்கொண்டு போனால், அது புரிந்துகொள்ளும்படியாக இருக்காது என்பதாகும். சொல்லுக்குப் பொருள் தருவது இடைவெளியே ஆகும். தியானம் செய்வது அது போன்றதுதான். நம் தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு சற்று இடைவெளி கொடுக்கிறோம். தியானத்தில் நமக்குள் நாம் ஆழ்ந்து செல்லும் தருணம், எஞ்சியிருக்கும் நம் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக்குகிறது. அந்த ஒருமணி நேர இடைவெளியில் இவ்வுலகுடன் எதுவும் நம்மை இணைப்பதில்லை. எதுவுமே நம்மை இணைக்கக்கூடாது. நமக்குள் ஆழ்ந்து எதுவுமற்ற அதற்குள் செல்கிறோம். அது காகிதத்தில் இருசொற்களுக்கு நடுவில் உள்ள இடைவெளி போன்றது. அங்கு இருபுறமும் உள்ள சொல்லுக்கு பொருள் காண்கிறோம்.

நம்மைப் பொறுத்தவரை, தியானத்தில் நாம் எதைக் காண்கிறோம்? இந்த வாழ்க்கைக்கும், வரப்போகும் வாழ்விற்குமான பொருளைக் காண்கிறோம்.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, புரிந்துகொள்ளுங்கள், பெறுங்கள், இதயவாக்கு 2009, புவனேஸ்வர்



# உள்ளிலிருந்து வழிகாட்டுதல் பெற தியானம்

“தியானமும் கூட, நம்மையே உள்முகமாகக் காணவும், நம்முள்ளிருந்தே பதில்களைப் பெறவும், உள்முக உதவியுடன் நமக்கு நாமே உதவி செய்துகொள்வதற்கான ஒரு உயர்தர உத்தியாகும். ”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதய வாக்கு பாகம் 2, பக்கம் 28.



# உலகை மாற்ற தியானம்

“நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைச் செய்தால், ஒவ்வொரு நாளும், தியானம் செய்யச் செய்ய, அந்த முழு கட்டிடமும் அதைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அதிராது, ஆனால் உண்மையில் ஒருவிதமான அதிர்வலை வெளிப்பட்டு மெல்ல, மெல்ல சுற்றியுள்ள இடங்களில் அது பரவுகிறது. அதன் பிறகு கிராமம் தெய்வீகமயமாக்கப்படும், நகரம், நாடு, உலகம் என அனைத்தும் தெய்வீகமயமாக்கப்படும். இது அவ்வாறுதான் பரவுகிறது.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதுதான் சகஜ மார்க்கம், 11 பிப்ரவரி 2011, ஹல்த்வானி





# தியானம் செய்யுங்கள், தியானம் செய்யுங்கள்

“உங்கள் நேரத்தை தாராளமாக நீங்கள் செலவழிக்கத்தக்க ஒரே விஷயம் தியானம் மற்றும் சாதனாதான். ஏனெனில் அது ஒன்றுதான் உங்களைப் பரிணாமவளர்ச்சிப் பாதையில் உயர்த்த முடியும். ஆனால் துரதிர்ஷ்ட வசமாக, நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு, பெரும்பாலான அப்யாசிகளுக்கு தியானம் செய்ய நேரமே இருப்பதில்லை அல்லது குறைவான நேரமே உள்ளது.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, இதய வாக்கு பாகம் 2, பக்கம் 177.



# தியானம், நிலையான நினைவின் பிறப்பிடம்.

“தியானமும் கூட இது போன்றே ஆக வேண்டும். அதாவது, மிகவும் அனிச்சையாக, மிகவும் இயல்பானதாக, மிகவும் தன்னிச்சையாக, ஜீவிதத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகி, நம் உணர்வுபூர்வமான முயற்சி இன்றியே நடந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்போது அத்தகைய ஒரு நபர் தன் வாழ்க்கையின் மற்ற விஷயங்களில் எப்போதும் தன்னுணர்வுடன் ஈடுபட்டிருந்தாலும், எப்போதும் தியானத்திலேயே இருக்கிறார் என்று சொல்வது சாத்தியமாகிறது. அப்போது அவர் நிலையான நினைவில் இருக்கிறார். தியானம், நிலையான நினைவு அனைத்தும் ஒரே செயலாகிவிடுகிறது. இந்தக் குறிக்கோளை நோக்கியே நமது தியானப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் மையப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.”

- பா.ராஜகோபாலாச்சாரி, சகஜ மார்க்க கோட்பாடுகள், பாகம் 12, பக்கம் 49, 50

