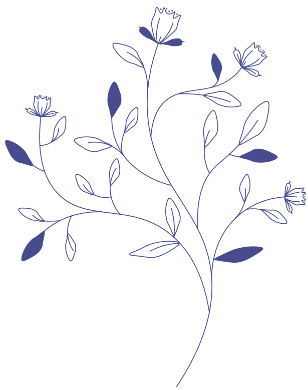
உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்

அர்ப்பணிப்பு, நோக்கம் மற்றும் திடநம்பிக்கை



தாஜி

யோகாஷ்ரம் ஷாஜஹான்பூர்
பொன்விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
பொதுக்கூட்டம் 2: 2026 பிப்ரவரி 16 முதல் 18 வரை

உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்

அர்ப்பணிப்பு, நோக்கம் மற்றும் திடநம்பிக்கை

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

இந்த பொன்விழாவில் கடந்த சில நாட்களாக, நம் ஆன்மீக வாழ்வில் ஆழமாக ஊடுருவும் இரண்டு கேள்விகளைப் பற்றி நாம் ஆழ்ந்து சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.

- ‘*பிளவுற்ற இதயம்*’ என்ற அருட்செய்தியில், ஆசைக்கும் பேரார்வத்திற்கும் இடையே நீண்ட காலமாகவே இருந்துவரும் போராட்டத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்தோம். எது சரி என்பதை அறிந்திருந்தும், அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட வேண்டிய தருணத்தில், அதிலிருந்து விலகிச்செல்லும் ஒரு ஆர்வலரைப் பற்றி அது விவரிக்கிறது.

- ‘*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*’ என்ற அருட்செய்தியில், ஒரு ஆன்மா தனக்கு தேவையான ஆற்றல் அனைத்தையும் பெற்றிருக்கின்ற போதிலும், தனது நோக்கத்தையும், முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான காரணத்தையும் தொலைத்துவிட்டு, வினோதமான முடக்க நிலையில் இருப்பது குறித்து நாம் ஆராய்ந்தோம்.

இருப்பினும் அங்கு மூன்றாவது எதிரியும் உள்ளது; அது இதயத்தை பிளவுறச் செய்வதில்லை அல்லது உள்ளார்ந்த ஆற்றல் தீயினை உயிர்ப்பின்றி இருக்கச் செய்வதும் இல்லை, ஆனால் அதைவிட மிக சூட்சுமமாக செயல்படுகிறது. அது, அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுவதை இதயம் தேர்வு செய்யும்வரை, தீவிர முனைப்பு எனும் சுடர் ஏற்றப்படும்வரை, பயிற்சியின் உண்மையான பலனை உணரும் வரை காத்திருக்கும், எனினும், பின் “**உறுதியாக நம்புகிறாயா?**” என மெதுவாகக் கேட்கும்.

அதுதான் சந்தேகம் எனும் எதிரி. இந்த மூன்றில், இதுவே மிகவும் ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடும். ஏனெனில், தோல்வியுற்றோரை இது தாக்குவதில்லை. வெற்றி அடைந்தாலும் அதை நம்ப மறுப்பவர்களையே இது தாக்குகிறது.

தனது அனுபவங்களை நம்பாமல் இருத்தல்

பிரசெப்டர் ஒருவர் தனது மையத்தில் உள்ள ஒரு அப்யாசி சகோதரியின் நிலையைப் பற்றி என்னிடம் தெரிவித்தார். பதினோரு வருடங்கள், நிலையாகப் பயிற்சி செய்துவந்த அந்த சகோதரி, தனது காலைப்பொழுதுகள் அமைதியில் நிறைந்துள்ளன என்பதையும், தன்னிடம் முன்பு இருந்த எதிர்வினையாற்றும் இயல்பு, மெல்ல பொறுமையாக மாறியுள்ளதையும், அசௌகரியமாக உணரும் நேரங்களில்கூட அலைபேசியைப் பயன்படுத்தாமல் தன்னால் இப்போது இருக்க முடிகிறது என்றும் கூறினார்.

‘எனினும்’ என்று மேலும் தொடர்ந்து பேசிய அவர், பசுமையான தோட்டத்தில் நின்றுகொண்டு, வசந்த காலம் உண்மையில் வந்துவிட்டதா என்று வியப்படையும் ஒருவரைப் போல, சற்றே சஞ்சலத்துடன், ‘இது உண்மையா அல்லது என்னை நானே ஏமாற்றிக்கொள்கிறேனா?’ எனக் கேள்வி எழுப்புகிறார்.

இதைக் கேட்ட மற்றொரு அப்யாசி, “மரியாதைக்குரிய சகோதரி, உங்களையே நீங்கள் ஏமாற்றிக் கொள்வது பதினோரு வருட மனஅமைதியைத் தருகிறது எனில், தயவுசெய்து அது குறித்து ஒரு புத்தகம் எழுதுங்கள். நாங்களோ, பதட்டத்துடன் இருப்பதுதான் யதார்த்தம் என்று எங்களையே ஏமாற்றிக்கொண்டிருக்கிறோம்” என்று கூறினார்.

இதைப் பற்றி சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்: தன்னையே ஏமாற்றிக்கொள்ளுதல் எனும் இந்த மனப்பாங்கு, பதினோரு வருடங்கள் அமைதியைக் கொடுத்திருக்கிறது எனில், அது மேலும் நம்பிக்கைக்குரியதாக ஆகவேண்டும் அல்லவா? நமது கவலைகள் நமக்கு அமைதியின்மையைத் தவிர வேறெதையும் தருவதில்லை எனும்போது, அவற்றின்மீது நாம் ஏன் எளிதில் சந்தேகம் கொள்வதில்லை?

அந்த சகோதரி அனைத்தையும் பெற்றிருந்தாள், ஆனால் உண்மையென்று எடுத்துரைக்கக்கூடிய ஒன்றைத் தவிர: அது **அவளது சொந்த அனுபவத்தின் மீதான திடநம்பிக்கை.**

இப்போது, நாம் ஏற்கனவே விவாதித்தவற்றின் அடிப்படையிலிருந்து அவளது நிலையைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அவளது இதயம் பிளவுபடவில்லை; அவள் விவேகத்துடன் தேர்ந்தெடுத்திருந்தாள், தீவிர முனைப்பு எனும் அவளது உள்ளார்ந்த நெருப்பும் எரிந்துகொண்டிருந்தது. அவள் தினமும் காலையில் பயிற்சி செய்துவந்தாள், மேலும் '*பிளவுற்ற இதயம்*' என்ற அருட்செய்தியில் வரும் ஐம்பது வயது நிரம்பிய அந்த நபரைப்போல், அவள் ஆசைக்கும் பேரார்வத்திற்கும் இடையே சிக்கிக்கொள்ளவும் இல்லை.

அவள், '*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*' என்ற அருட்செய்தியில், தனது அகத்தூண்டுதல் மறைந்துபோனதாக கூறிய இளம் பெண்ணைப் போன்றும் இல்லை. அவளிடம் ஒழுக்கமும் நோக்கமும் இருந்தன, அவளது பயிற்சியும் அவளுக்கு நேர்மறையான பலன்களை அளித்தன.

இருப்பினும் அவள் முடக்கப்பட்டு இருந்தாள், ஏனெனில் சந்தேகம் அவள் மனதில் ஊடுருவியிருந்தது. அவளது தேக்கநிலைக்குக் காரணம், ஒழுக்கமோ அல்லது பேரார்வமோ இல்லாததினால் அல்ல, மாறாக சுய-சந்தேகத்தினால்தான்; ஒரு சூட்சுமமான, அமைதியான மற்றும் நிலைகுலையச் செய்யும் சந்தேகம். அதனால்தான் சந்தேகம் குறித்து விவாதிப்பது அவசியமாகிறது. ஆசையானது மனோபலத்தை வீழ்த்துவதுபோல், சோம்பலானது ஆற்றலை வீழ்த்துவதுபோல், சந்தேகமானது, மிகவும் அடிப்படையான ஒன்றான, உங்களது சுய-மாற்றத்தை அடையாளம் காணும் திறனை வீழ்த்துகிறது.

சந்தேகம் எனும் சூட்சுமமான விஷம்

சந்தேகம் என்பது ஆர்வத்திலிருந்து வேறுபட்டது, ஏனெனில் ஆர்வம் கதவுகளைத் திறக்கும், ஆனால் சந்தேகம் அவற்றை மூடிவிட்டு, பின் வெளியில் நின்றுகொண்டு காற்றோட்டம் இல்லை என புகார் எழுப்பும். சகஜ மார்க்கம், விவேகம் (*விவேகா*) - ஞானத்திற்கு வழிவகுக்கும் பகுத்தறியும் ஆய்வு

மற்றும் *சம்ஷயம் (சன்ஷே)* - உணர்ந்தறிதலை நஞ்சாக்கும் அழிவிற்குரிய சந்தேகம், இவற்றிற்கு இடையே ஒரு தெளிவான கோட்டினை வரைகிறது.

ஆக்கபூர்வமான ஆய்வு, “இது உண்மையா?” எனக் கேட்டு, என்ன, எப்படி, எங்கே, ஏன் என்று தேடுகிறது?

அழிக்கும் சந்தேகம், “எனக்கு அந்த திறமை உள்ளதா?” எனக் கேள்வி எழுப்பி, புரிதலை கடினமாக்குகிறது.

ஒன்று உண்மையை தெளிவுபடுத்த முயல்கிறது, மற்றொன்று அடையாளம் குறித்து கேள்வி எழுப்புகிறது. உங்களது தனிப்பட்ட அடையாளம் குறித்து நீங்களே கேள்வி எழுப்பத் தொடங்குவது, நீங்கள் கண்ணாடிமுன் நின்று விவாதம் செய்வதாக ஆகிறது.

‘*பிளவுற்ற இதயம்*’ என்ற அருட்செய்தியில், நம்முள் இருக்கின்ற இரண்டு ஓநாய்கள் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்தோம், ஒன்று நமது உயர் இயல்பைக் குறிக்கிறது, மற்றொன்று நமது கீழ்நிலை தூண்டுதல்களைக் குறிக்கிறது. எதன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்துகிறீர்களோ அதுவே இறுதியில் வெற்றி பெறும் என்பதை அதில் நாம் புரிந்துகொண்டோம்.

சந்தேகம் என்பது அந்த இரண்டு ஓநாய்களுமே அல்ல. அவ்விரண்டின் மீதும் கவனம் செலுத்துவதே அர்த்தமற்றது என உள்ளிருந்து கூறும் ஒரு குரல்தான் அது. இரண்டு ஓநாய்களுக்கும் இடையேயான போராட்டத்திற்கு வெளியில் நின்றுகொண்டு, அவை இரண்டுமே உண்மையல்ல, அவற்றின்மீது நீங்கள் செலுத்துகின்ற கவனமும் கற்பனையே, மேலும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான முயற்சி முழுவதும் உங்களிடமே நீங்கள் கூறிக்கொள்ளும் ஒரு கதைதான் என்று அது மெல்லிய குரலில் கூறுகிறது. அதனால்தான் சந்தேகம் என்பது ஆசை அல்லது மந்தநிலையைவிட நுட்பமானது. அது பேரார்வத்தை நேரடியாக எதிர்க்காது. ஆனால் அது பேரார்வத்தை தாங்கி நிற்கும் அடித்தளத்தையே தகர்த்துவிடுகிறது.

சந்தேகத்தின் எல்லை எந்த அளவிற்கு ஆழமாக பரவக்கூடியது என்பதை விளக்கும் ஒரு அழகான கருத்துப்பரிமாற்றம்

ஒன்றுள்ளது. பாபூஜி, ஆன்மீக அனுபவத்தின் மிகவும் பண்படுத்தப்பட்ட தளமான, மைய மண்டலத்தில் நுழைந்தபோது, உயர்நிலையை அடைந்துவிட்டதற்கான எந்தவொரு சிறப்பான அனுபவத்தையும் அவர் உணரவில்லை: பேரானந்தம், தரிசனங்கள் அல்லது அதிசயத்தக்க உணர்வுகளின் எந்த ஒரு அறிகுறியும் அங்கில்லை. விசேஷ அனுபவங்களுக்குப் பழக்கப்பட்ட மனதிற்கு, அது ஒன்றுமற்றதுபோல் தோன்றியது. அவர் லாலாஜியிடம்: "எனது முந்தைய நாட்கள் இதைவிட சிறப்பாக இருந்தன. இது ஒன்றுமற்றதாக உணரப்படுகிறது" என்று கூறினார். அதற்கு லாலாஜி: "இந்த உள்நிலையை நான் நீக்க வேண்டுமா?" என எளிமையாகக் கேட்டார். உடனே பாபூஜி, "வேண்டாம், என் பிரபுவே. நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், அதுவே எனது கடைசி மூச்சாக இருக்கும்" என பதிலளித்தார்.

அந்த நிலையில், பாபூஜி, அழகையோ, ஈர்ப்பையோ அல்லது குறிப்பிடும்படியான எவ்வித மகிழ்ச்சியையோ உணரவில்லை. மேலும் அந்த அனுபவத்தை ஒருமுறை பெற்றவர்கள் அதிலிருந்து வெளியில்வர விரும்புவதில்லை என்பதை நம்மால் காணமுடிகிறது. சந்தேகத்தின் எல்லைகளுக்கு அப்பாற்பட்டிருக்கும் நிலை இதுதான்: இதை இருப்பிலிருந்து நீக்கிவிட்டால், அது ஜீவிதமற்ற நிலையைப் போன்றதாகிவிடும் எனும் அளவிற்கு அது இருப்புடன் பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. ஆன்மா, தான் அறிந்த ஒன்றைப் பற்றி வாதிடுவதில்லை.

இது ஒருவரது இருப்பின் மையத்தில் சமச்சீரான நிலையை உணர்வது போன்றது. அந்த நிலையில் எவ்வித ஒளிர்வோ அல்லது புலன்களை தூண்டும் உணர்வோ இல்லை. இருப்பினும் அந்த உள்முக சமநிலை அறியப்பட்டவுடன், வாழ்க்கை நிலையானதாகவும் முழுமையானதாகவும் உணரப்படுகிறது. அதை நீக்கிவிடுவது, சமச்சீரான நிலையை உடைக்கிறது அல்லது குலைத்துவிடுகிறது, அதனால் அந்த நபரையும் நிலைகுலையச் செய்கிறது.

உறுதியான நம்பிக்கையின் கட்டமைப்பு

லத்தீன் மொழியில் *கான்-ஃபிடேர் (con-fidare)* என்றால் 'திட நம்பிக்கையுடன்' என்று பொருள். இது வெற்றிக்கான

உத்தரவாதத்தை அளிப்பதில்லை, ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையில் எதையும் கடந்து செல்ல முடியும் என்ற ஆழமான திடநம்பிக்கையை தருகிறது. சந்தேகம், இந்த திடநம்பிக்கையை தகர்க்கிறது.

லத்தீன் சொல்லான *டூபிஎஸ் (dubius)* என்பது 'இரண்டு' என்று பொருள்படும் வேர்ச்சொல்லிருந்து வருகிறது, இது இருமை அல்லது பிளவு என்பதைக் குறிக்கிறது. மனமானது, நடிகர் மற்றும் விமர்சகர் எனப் பிளவுற்றவுடன், அது ஒருபோதும் ஓய்வுறாத ஒரு உள்முக மதிப்பீட்டாளரை நீங்களே நியமித்துக் கொண்டதைப் போன்று ஆகிவிடும்.

சந்தேகமானது, உண்மைக்கான தேடலாக தன்னை முன்னிருத்திக் கொள்கிறது. சந்தேகத்துடன் செய்யப்படும் ஒரு செயல், தயக்கத்தினால் தோல்வி அடையும்போது, “நான் சொன்னேன் அல்லவா!” என்று, தொடக்கத்திலிருந்தே தான் சொல்வதுதான் சரியானது என்று நியாயப்படுத்திக் கொள்கிறது. இவ்வாறு, சந்தேகம் தன் நிலைப்பாட்டை உறுதிப்படுத்தும் வகையிலான விளைவுகளை உருவாக்குகிறது, அதன் மூலம் தனக்கான ஆதாரங்களை தானே உருவாக்கிக்கொள்கிறது; உண்மைக்கான தேடலாக இருக்கும் ஒன்றின் நேர்மையற்ற தந்திரம்தான் இது.

'*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*' என்ற அருட்செய்தியில், சோம்பல் என்பது ஆற்றல் இல்லாதிருப்பது அல்ல, ஆனால் அந்த ஆற்றல் இலக்கை நோக்கியதாக இல்லை என்பதை நாம் விவாதித்தோம். சந்தேகம் என்பது, அதற்கு இணையான ஒரு பாதையில் செயல்படுகிறது. சந்தேகம் என்பது அனுபவமின்மை அல்ல, ஆனால் அனுபவத்தின்மீது நம்பிக்கையின்றி இருத்தல் ஆகும். சோம்பல் கொண்ட ஒருவரிடம் இயக்கசக்தி உள்ளது, ஆனால் முனைப்பு எனும் சுடர் இல்லை. சந்தேகிக்கும் நபரிடம், இயக்கசக்தி மற்றும் சுடர் இரண்டும் உள்ளன, ஆனால் அந்த நெருப்பு உண்மைதானா என தொடர்ந்து சோதித்துக்கொண்டு இருப்பதில், இறுதியில் நெருப்பை அணைத்துவிடுகிறார்.

இதை பகவத் கீதை நேரடியாக விளக்குகிறது: சம்ஷயாத்மா வினாஷ்யதி, சந்தேகிக்கும் சுயம் அழிவுக்கு உட்படுகிறது, என்று நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது.

தனது பயிற்சியை சந்தேகிப்பவர், தனது பாதையை சந்தேகிக்கத் தொடங்குகிறார்.
தனது பாதையை சந்தேகிப்பவர், தனது வழிகாட்டியை சந்தேகிக்கத் தொடங்குகிறார்.
தனது வழிகாட்டியை சந்தேகிப்பவர், வழிகாட்டுதலையே சந்தேகிக்கத் தொடங்குகிறார்.

சந்தேகிக்கின்ற ஒவ்வொரு முறையும், அது பின்னப்பட்ட '*ஸ்வெட்டரில்*' (குளிர்கால உடை) இருந்து ஒரு நூலை இழுப்பது போன்றதாகும். இறுதியில் நீங்கள் வியப்படையும் வகையில் உங்களை குளிரில் நடுங்கச்செய்துவிடும். அந்த பின்னலில் எதுவும் எஞ்சியிருக்காதபடி, சிறிது சிறிதாக நூலை பிரித்து விடுகிறீர்கள்.

பணிவு பற்றி என்ன கூறுவது? பணிவு என்பது சந்தேகம் அல்ல. பணிவு, "எனக்கு எல்லாம் தெரியாது" என்று கூறுகிறது, அதே நேரத்தில் சந்தேகம், "எனக்குத் தகுதி இல்லை" என்று கூறுகிறது. ஒன்று வளர்ச்சிக்கான கதவைத் திறக்கிறது, மற்றொன்று கதவை பூட்டிவிட்டு, சாவியை விழுங்கிவிடுகிறது.

'*பிளவுற்ற இதயம்*' என்ற அருட்செய்தியில் உள்ள, பாலத்தின் உவமையை நினைவுகூருங்கள். தொடர்ந்து தோல்வியுறுவது, மனோபலத்தில் நுண்ணிய பிளவுகளை எவ்வாறு உருவாக்குகிறது என்பதைப் பற்றி அதில் விவாதித்தோம். சிறிதளவு சுமையே கூடுகிறது என்றாலும்கூட, கண்ணுக்குத் தெரியாத அந்த சேதம், மெல்ல அதிகரித்துக்கொண்டே சென்று, இறுதியில் பேரழிவை ஏற்படுத்திவிடும். சந்தேகமும் அதேபோன்று பற்றுறுதியை குலைத்துவிடுகிறது. ஒவ்வொருமுறை ஒரு அனுபவம் நிராகரிக்கப்படும்போதும், ஒவ்வொருமுறை உட்குரல் "அது வெறும் கற்பனை" என்று கூறும்போதும், திடநம்பிக்கையின் கட்டமைப்பில் ஒரு நுண்ணிய முறிவு ஏற்படுகிறது. வெளிப்புறத்தில் பற்றுறுதி இன்னும் உறுதியாக இருப்பதுபோல் தோன்றலாம், ஆனால் சேதம் உள்முகமாக ஏற்படுகிறது. பின்னர் ஒரு நாள், ஒரு சிறிய நடுக்கமாக இருந்திருக்க வேண்டியது, நம்பிக்கையின் ஒட்டுமொத்த சரிவாக மாறுகிறது. இது பயிற்சி தோல்வியுற்றதினால் அல்ல, ஆனால் ஒவ்வொரு நிராகரிப்பும் ஒன்றுகுவிந்து, இறுதியில் அடித்தளத்தை தகர்த்துவிட்டதனால்தான்.

இதுதான் விரிசலடைந்துவிட்ட அடித்தளம்; அது உடைந்தது தோல்வியினால் அல்ல, ஆனால் வெற்றியை ஒப்புக்கொள்ள மறுப்பதினால்.

துணிவு: சந்தேகத்திற்கான தீர்வு

நீங்கள் சந்தேகத்தை எதிர்த்து நேரடியாகப் போராடுகிறீர்கள் எனில், அதன் எல்லைக்கு உட்பட்ட பிரதேசமான மனதிற்குள் நீங்கள் போராடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். சந்தேகத்தின் பிரதேசத்திற்குள், அதை வெல்வது உண்மையில் கடினம். சந்தேகத்துடன் போராடும் மனம் ஏற்கனவே தோற்றுவிட்டது, ஏனெனில் சந்தேகம் எண்ணற்ற விவாதங்களை முன்வைக்கும். மேலும் தீர்வைக் கண்டறிவதில் அதற்கு எந்த ஒரு ஆர்வமும் இருக்காது.

உங்கள் வாழ்க்கை எனும் வாகனத்தில், சந்தேகத்தை ஒரு நிரந்தர பயணியாக நினைத்துப் பாருங்கள். அது உங்களிடம் பேசலாம், மேலும் சேதங்கள் ஏற்படுவது குறித்த விரிவான கதைகளையும் கூறலாம். அது பதினாறு வெவ்வேறு வழிகளில் விஷயங்கள் தவறாக நடப்பதற்கான சாத்தியக்கூறினை கணிக்கக்கூடும், ஆனால் அது வாகனத்தின் '*ஸ்டீயரிங்*' எனும் திசைமாற்றியை தொடுவதற்கு நீங்கள் ஒருபோதும் அனுமதிக்கக் கூடாது.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதெனில், சந்தேகம் அபாய ஒலி எழுப்பலாம், எச்சரிக்கலாம் அல்லது கருத்து தெரிவிக்கலாம், ஆனால் அது உங்கள் வாழ்க்கையை இயக்குவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள்.

“பிளவுற்ற இதயம்” என்ற அருட்செய்தியில், ஆசைக்கும் பேரார்வத்திற்கும் இடையிலான போராட்டத்தை, கீழ்நிலை ஈர்ப்புகளை எதிர்த்துப் போராடுவதன் மூலம் வெல்ல முடியாது எனவும், மாறாக உயர்ந்த ஒன்றின் மீதான ஏக்கமானது, ஏனைய அனைத்தையும் தனக்குள் ஈர்த்துக்கொள்ளும் வகையில் அதை அதிகரிப்பதன் மூலமே சாத்தியமாகிறது என்பதையும் கண்டோம். அதே நியதி இங்கும் பொருந்தும். சந்தேகத்துடன் வாதிடுவதன் மூலம், நீங்கள் அதை வெல்ல முடியாது. விவாதம் செய்வது அர்த்தமற்றது எனும் அளவிற்கு

நேரடி அனுபவத்தை சேகரித்துக் கொள்வதன் மூலம், நீங்கள் சந்தேகத்தை தோற்கடிக்க முடியும். தேனை ருசித்த ஒருவர், அதில் இனிப்பு இருக்கிறதா என்று விவாதிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

எனவே, சந்தேகத்திற்கு மாற்று மருந்து நேரடி அனுபவமும், துணிவும்தான். துணிவு சந்தேகத்தை அனுமதிக்கின்றபோதிலும், அது செயல்படுவதற்கான ஆற்றலை அதற்கு அளிக்க மறுக்கின்றது. நேரடி அனுபவம் அதை முற்றிலுமாக கரைத்துவிடுகிறது.

மறுபுறம் நம்பிக்கை, சந்தேகம் மற்றும் உறுதிப்பாடு - இரண்டிலிருந்தும் வேறுபட்டதாக செயல்படுகிறது. அது விவாதம் செய்வதில்லை. அது பாதையில் கடந்துவந்த அனுபவங்களின் அடிப்படையில்: **இது உறுதியானது**, என்று கூறுகிறது.

வளர்ச்சிக்கான பயணப்பாதை

நாம் நீண்ட காலமாக வெறும் நம்பிக்கையாக மட்டுமே கொண்டிருந்த ஒன்றை, அனுபவமாக உணர்கின்ற கலையே, ஆன்மீகம் என்பதின் சாராம்சமாகும். ‘அன்பே கடவுள்’ அல்லது ‘ஆன்மா அழிவில்லாதது’ போன்ற கேட்டறிந்த வாக்கியங்களுடன் நம் பயணத்தைத் தொடங்குகிறோம். இவை நிச்சயம் அழகான நம்பிக்கைகள்தான், ஆனால் நம்பிக்கைகள் கடன்உறுதிப் பத்திரங்கள் போன்றவை. பணம் வந்துசேரும் வரை, “பத்திரம் உண்மையற்றதாக இருந்தால் என்ன செய்வது?” என்று சந்தேகம் முணுமுணுத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

‘*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*’ என்ற அருட்செய்தியில், சோம்பேறி என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நபருக்கு உண்மையில் ஆர்வம் ஏற்படும்போது, அவர் ஒருபோதும் சோர்வடையாமலும், உண்ணாமலும், குறை கூறாமலும், இரவு முழுவதும் வேலை செய்வார் என்பதைப் பார்த்தோம். இது, ஆற்றல் அங்கு எப்போதும் இருந்துள்ளது, ஆனால் உயிர்ப்பின்றி இருந்தது என்பதை குறிக்கிறது. அதற்கு இணையான ஒன்று உள்ளது. தியானம் செய்பவர், உண்மையில் ஒரு அனுபவத்தைப் பெறும்போது, தனது இதயத்தில் தெள்ளத்தெளிவாக

ஏதோ ஒன்றை உணரும்போது, தியானம் உண்மையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறதா என்ற அறிவுசார்ந்த விவாதம் அர்த்தமற்றதாகிறது. அனுபவங்கள் எப்போதும் கிடைக்கப் பெறுகின்றன, ஆனால் திடநம்பிக்கை இருப்பதில்லை.

நம்பிக்கையிலிருந்து அனுபவத்தை நோக்கிய பயணம் குறிப்பிட்ட பயணப்பாதை ஒன்றையே பின்பற்றுகிறது. தியானத்தின்போது முதலில் நாம் ஒன்றை உணர்கிறோம். இதயத்தில் ஏதோ ஒரு தூண்டுதல் ஏற்படுகிறது; அது தெய்வீகத்தைப் பற்றிய ஒரு எண்ணம் அல்ல, ஆனால் அதை அனுபவித்ததினால் ஏற்படும் ஒரு உணர்வு. ஆனால் உணர்வு என்பது, வருவதும் விடைபெறுவதுமாக இருக்கும் ஒரு விருந்தாளியைப் போன்றதுதான்.

இந்த அணுகுமுறை தொடர்கிறது. நாம் அடிக்கடி உணர்கின்றவற்றைப் போலவே நாம் மாறத் தொடங்குகிறோம். முன்பு தியானத்தின்போது மட்டுமே இருந்த பொறுமை, இப்போது போக்குவரத்து சிக்னல்களில் நிற்கும்போதுகூட தெளிவாக உணரப்படுகிறது. ஒரு விருந்தினர் போல் நமக்குள் ஏற்பட்ட சலனமற்ற தன்மை, இப்போது வசிப்பவராகவும், இறுதியில் உரிமையாளராகவும் மாறுகிறது. பின்னர் ஆழமான ஒரு மாற்றம் ஏற்படுகிறது. நாம் இனியும் பொறுமையுடன் இருக்கப் 'பயிற்சி' செய்வதில்லை, நாம் அதுவாகவே ஆகிறோம்.

வளர்ச்சிக்கான பிணைப்புச் சங்கிலி, முந்தைய நாள் இரவே, 'நான் தியானத்தில் அமர்வேன்' என்று எடுக்கப்பட்ட அமைதியான தீர்மானத்திலிருந்து தொடங்குகிறது. அதை எனது விருப்பத்திற்காக மட்டும் செய்யாமல், மறுபேச்சுவார்த்தைக்கு இடமே இல்லை எனும் அளவிற்கு என்னுள் ஏதோ ஒன்று முடிவு செய்துவிட்டதனால் செய்கிறேன். தீர்மானம் பயிற்சிக்கு வழிவகுக்கிறது, அது என்னவாக, எங்கே, எப்போது, எப்படி இருந்தாலும் சரி! பயிற்சி அனுபவத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. அனுபவம் பற்றுறுதியை உருவாக்குகிறது, எந்தவொரு விவாதத்தினாலும் அதை அசைக்க முடியாது, ஏனெனில் அது விவாதத்திலிருந்து உருவாக்கப்படவில்லை. அது இதயத்தின் அத்தாட்சியிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டது.

ஒவ்வொரு மாலையும், சுத்திகரிப்பு பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நமது உள்முகப் பிரதேசத்தை எளிமைப்படுத்துகிறோம்.

எல்லாவற்றையும் மாற்றக்கூடிய ஒரு நுண்ணறிவு இதோ: சந்தேகம் நிலைத்திருப்பதற்கு ஒரு சிக்கலான கதை தேவைப்படுகிறது. உள்முகப் பிரதேசத்தை எளிமைப்படுத்தினால், சந்தேகம் வலுவிழந்துவிடும். நெருப்பிற்கு எரிபொருள் தேவைப்படுவது போல், சந்தேகத்திற்கு ஒரு நிகழ்வு தேவை. அதை அகற்றிவிட்டால், அங்கு எரிப்பதற்கு எதுவும் இருக்காது.

இப்போது, '*பிளவுற்ற இதயம்*' என்பதில் வரும் வண்ணத்துப்பூச்சியையும் அதன் கூட்டினையும் நினைவுகூருங்கள். விஷயங்களை எளிதாக்குவதற்காக கூட்டினை கத்தரித்த அந்த நபருக்கு, என்றுமே பறக்க முடியாத, சுருங்கிய இறக்கைகள் கொண்ட ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சி மட்டுமே கிடைத்தது. சந்தேகமும், அதைப் போன்றதொரு அழிவுகரமான செயலை, அதற்கு எதிரானதொரு வழியில் செய்கிறது. அது கூட்டிலிருந்து வெளிவருவதற்கான போராட்டத்தை நிறுத்துவதற்கு பதிலாக, வண்ணத்துப்பூச்சியிடம், அதன் இறக்கைகள் உண்மையானவை அல்ல என்று கூறுகிறது. போராட்டம் முடிவுறும் நேரத்தில், இறக்கைகள் வலிமையாகவும், பறக்கும் திறனை முழுமையாக அடைந்துவிட்ட போதிலும், "உன்னால் பறக்க முடியும் என்று நீ நம்புகிறாயா? உன்னுடைய பாதுகாப்பிற்காக இன்னும் சிறிது காலம் நீ கூட்டினிலேயே இருப்பது நல்லது" என சந்தேகம் கூறுகிறது. இந்தக் குரலுக்கு செவிமடுக்கும் வண்ணத்துப்பூச்சி ஒருபோதும் பறக்காது. அது பறக்க முடியாது என்பதால் அல்ல, அதன் இறக்கைகள் உண்மையானவை அல்ல என்று அதை நம்பச் செய்திருப்பதனால்.

உறுதியை அளிக்கும் அடித்தளம்

இப்போது பதினோரு வருடங்கள் தியானம் செய்த நமது அப்யாசி சகோதரியின் விஷயத்திற்கு மீண்டும் வருவோம். அவள் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தாள். பின்னர் அவள், அமைதி, பொறுமை, சமநிலை போன்றவற்றை உணர்ந்தாள். அவள் அறியாமலேயே மாற்றத்தின் முதல் படிநிலையைத் தாண்டிவிட்டாள். பின்னர் அவளுக்கு கிடைத்த அனுபவம், அவளது குணத்திற்கு மறுவடிவம் அமைத்துத்தந்தது. அவள் இரண்டாவது படிநிலையையும் தாண்டிவிட்டாள். ஆனாலும்

அவள் அங்கேயே நின்றுகொண்டு, “இது உண்மை தானா?” என்று கேட்கிறாள்.

சந்தேகம், அவளது தன்மைமாற்றத்தைத் தடுக்கவில்லை, ஆனால் அதைவிட சூட்சுமமான ஒன்றைச் செய்திருந்தது: அவள் அதை அடையாளம் காண்பதை அது தடுத்துவிட்டது. சந்தேகத்திற்கு பழக்கப்பட்ட மனம், ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும், அது ஏற்படும்போதே, “அது வெறும் ஓய்வுநிலை. அது வெறும் கற்பனை” என நிராகரிக்கிறது. இந்த நிராகரிப்பு எதனால் நிகழ்கிறது என்பதற்கான உண்மையை அறிந்துகொள்ளுங்கள்: அது அறிவாற்றலால் நிகழ்வதில்லை – ஆய்வு செய்வதாக கூறிக்கொண்டு பாசாங்கு செய்யும் பயத்தால் நிகழ்கிறது. அவளுக்கு மேலும் அதிக அனுபவம் தேவையில்லை. அவள் தனது அனுபவத்தை நம்புவதற்கு, அவளுக்கு தன்னம்பிக்கையும் துணிவும் தேவைப்பட்டது.

‘*பிளவுற்ற இதயம்*’ என்ற அருட்செய்தியில், தங்களால் பின்பற்ற இயலாத வாக்குறுதிகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டும், விடுபட்டு இருப்பதன் மீதான தங்களது உறுதிப்பாட்டை மிகைப்படுத்திக் கொண்டும், பழக்கங்களின் மீதான தங்களது பற்றுதலைக் குறைத்து மதிப்பிட்டுக்கொண்டும் இருக்கும் ஆர்வலர்களைப் பற்றி விவரித்தோம். ஆனால் இந்த அப்யாசிக்கு எதிர்மறையான ஒரு பிரச்சினை இருந்தது. அவள் தனது தன்மைமாற்றத்தை குறைத்து மதிப்பிட்டு, சந்தேகத்தின் ஆதிக்கத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தாள். அவள் ஒரு வெற்றிகரமான ஆர்வலராக இருந்தும், அவளது வெற்றியை அவளால் உணர முடியவில்லை.

பிளவுற்ற இதயம், அதன் உறுதிப்பாட்டை சந்தேகிக்கிறது. உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் நெருப்பு, அதன் ஆற்றலை சந்தேகிக்கிறது. விரிசல் ஏற்பட்ட அடித்தளம், அதன் உறுதியை சந்தேகிக்கிறது. இந்த மூன்றில், இறுதியானதே மிகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது, ஏனெனில் அடித்தளம் ஏற்கனவே அமைக்கப்பட்டுவிட்டது. வேலை ஏற்கனவே முடிந்துவிட்டது. இன்னும் செய்யவேண்டியது அதை நம்புவது மட்டும்தான்.

மாற்றத்திற்கு உறுதுணையாக இருந்து ஒரு ஆர்வலரை வழிநடத்திச்செல்லும் நம்பிக்கையானது, தொடக்கத்தில்

அவர்கள் அறியாமையில் கொண்டிருந்த நம்பிக்கை அல்ல. வாழ்க்கை அதை தகர்த்துவிடுகிறது, ஒருவேளை அது அவ்வாறுதான் நடக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த இடிபாடுகளிலிருந்து ஆழமான ஒன்று வெளிப்படுகிறது: அது சந்தேகித்து, எவ்வாறோ பயிற்சிசெய்து, எந்தவொரு பாராட்டையும் எதிர்பாராமல், நம்பிக்கையிலிருந்து உணர்தலுக்கும், பின் அதுவாக ஆவதற்கும் முன்னேறிய ஒருவரின் அமைதியான புரிதலாகும். இரண்டாவது முறையாக தோன்றும் இந்த நம்பிக்கையால், இனி நீங்கள் ஒருபோதும் சந்தேகிக்க மாட்டீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால் அந்த சந்தேகம் உங்கள் வாழ்க்கையை இயக்க நீங்கள் அனுமதிக்க மாட்டீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் செய்யும் தியானம், நம்பிக்கையையும் கடந்த ஆழமான ஒன்றிற்கு உங்களை கொண்டுசெல்கிறது. ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் செய்யும் சுத்திகரிப்பு, உங்களுடையது அல்லாத அனைத்தையும் அகற்றுகிறது. துணிவுடன் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலும், சந்தேகத்தின் ஆதிக்கத்தை பலவீனமாக்குகிறது. இந்தப் பாதையில் நீங்கள் பயணித்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள்: உங்கள் காலைப் பொழுதுகள் அதை உறுதிப்படுத்துகின்றன, உங்களது பொறுமை அதை வெளிப்படுத்துகிறது. பல ஆண்டுகளுக்குமுன் இருந்ததைவிட மேலும் அமைதியாக இருக்கும் உங்களது இதயம் அதை நிரூபிக்கிறது. இப்போது எஞ்சியிருக்கும் ஒரே கேள்வி என்னவெனில், உங்கள் வாழ்க்கை ஏற்கனவே உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தியதை நீங்கள் நம்புகிறீர்களா அல்லது மாற்றத்தின் நுழைவாயிலில் நின்றுகொண்டு, இன்னுமொரு ஆதாரத்தை என்றென்றும் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பீர்களா?

அனைத்திற்குமான ஒரே மாற்று மருந்து

இந்த மூன்று செய்திகளிலும், நமது உள்முக பிரதேசத்தில் நமக்கு கிடைக்கப்பெறும் அனுபவங்களையும், நமது மனப்பாங்குகளையும், அவற்றிற்கிடையேயான போராட்டங்களையும் பற்றி அறிந்துகொண்டோம்:

பிளவுற்ற இதயம், அது விரும்புவதற்கும் அறிந்தவற்றிற்கும் இடையில் பிளவுற்ற ஒரு இதயத்தை வெளிப்படுத்தியது.

நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல், நோக்கமற்ற ஆற்றலின் பயனற்றதன்மை பற்றி விளக்கியது.

உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்குதல், நமது தனிப்பட்ட அனுபவங்களை குறைவாக மதிப்பிடச் செய்யும் சந்தேகத்தை தடுப்பதன் மூலம், அனுபவங்களின் மீதான நம்பிக்கையை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது.

இந்த மூன்று விஷங்களும் உங்கள் பயணத்தை தடைசெய்யக் கூடும். இருப்பினும், அவற்றை ஒன்றாகப் பார்க்கும்போது, மூன்றிலும் ஒருமித்த கருத்து ஒன்று இழையோடுகிறது.

ஆயிரமாண்டுகளுக்கு முன்பு, அஷ்டவக்ரர் ஒரு ஒற்றை சுவாசத்தில் உள்ளடங்கக் கூடிய சுருக்கமான ஒரு போதனையை அளித்தார்: *விஷயன்விஷாவத் த்யஜ.* விஷத்தை விலக்கிவிடுவதுபோல் புலன்களைக் கவர்கின்றவற்றை விலக்கிவிடுங்கள். அஷ்டவக்ரருக்கு, *விஷயாஸ்* (புலன்களை கவர்பவை) என்பதே விஷம்; வெளிப்புற உலகின் வசீகரங்கள், எண்ணற்ற வெளிப்புற விஷயங்களின் மீதான ஈர்ப்புகள், இவை அனைத்தும் மனதை சிதறடித்து, ஆன்மாவை வெளிப்புற விஷயங்களுடன் பிணைத்து வைக்கின்றன.

பாபூஜி, தான் பெற்ற மெய்யுணர்தலின் ஆழத்திலிருந்து கூறுகையில், மற்றொரு சூட்சுமமான விஷத்தை அடையாளம் கண்டறிந்து: “சந்தேகம் ஆன்மீகத்திற்கு விஷம் போன்றது” என்றார்.”

இந்த இரண்டு எச்சரிக்கைகளும் பல நூற்றாண்டுகளைக் கடந்து ஒன்றையொன்று எவ்வாறு நிறைவு செய்கின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள். அஷ்டவக்ரர், வெளியிலிருந்து உங்களைத் தாக்குகின்ற விஷமான, உங்களை உங்களிடமிருந்து விலக்குகின்ற உலகைப் பற்றி எச்சரிக்கிறார். பாபூஜி உங்களுக்குள்ளிருந்து எழுகின்ற விஷமான, உங்களது அனுபவங்களுக்கு எதிராக திரும்பும் மனதை பற்றி எச்சரிக்கிறார். ஒன்று, நிறைவு

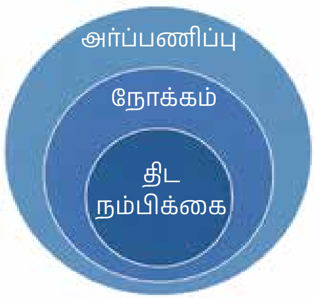
பெறுவதற்காக வெளிப்புற விஷயங்களை நாடும் ஆர்வலரது மனதை மாசுபடுத்துகிறது. மற்றொன்று, ஏற்கனவே உள்முகமாக கவனம் திருப்பப்பட்டு இருப்பினும், அங்கு கண்டுணர்வதை நம்ப மறுக்கும் ஆர்வலரது மனதை மாசுபடுத்துகிறது. இவை ஒன்றுசேர்ந்து, ஆன்மீக பிரதேசத்தில் உள்ள ஆபத்தை முழுமையாக எடுத்துரைக்கின்றன. வெளிப்புற விஷம், “வேறொன்றை நாடு” என்று கூறுகிறது. உள்ளார்ந்த விஷம், “நீங்கள் கண்டறிந்தது போதுமானதல்ல” என்று கூறுகிறது.

நோக்கம் இழக்கப்படும்போது உருவாகின்ற பாரத்தன்மை எனும் இடைப்பட்ட விஷத்திற்கு என்ன நேர்கிறது? அதுவும் மறைக்கப்படுகிறது. *விஷயாஸ்* (புலன்களை கவர்பவை) கவனத்தை வெளிப்புறமாக சிதறடிக்கின்றன. சந்தேகம், உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையை தகர்க்கிறது. வெளிப்புற ஈர்ப்பு மற்றும் உள்முக நம்பிக்கை இரண்டும் இழக்கப்படும்போது, அதனால் ஏற்படும் வெற்றிடத்தை ‘*நோக்கத்தை விழித்தெழச் செய்தல்*’ என்ற தலைப்பில் நாம் ஆராய்ந்த *தமஸ்*, அதாவது நோக்கமின்மை நிரப்புகிறது.

மூன்று விஷங்கள்: கவனச்சிதறல், மந்தநிலை மற்றும் அவநம்பிக்கை. வெளிப்புறம், நடுப்பகுதி மற்றும் உட்புறம்.

மூன்று மாற்று மருந்துகள்: அர்ப்பணிப்பு, நோக்கம் மற்றும் திடநம்பிக்கை. வெளிப்புறம், நடுப்பகுதி மற்றும் உட்புறம்.

மூன்று விஷங்கள்



மூன்று மாற்று மருந்துகள்

பழமையான விவேகம், *ஹிம்மதே மர்தா தோ மததே குதா,* என்கிறது. அதாவது, துணிவை வரவழைத்துக் கொண்டு நாம் ஒரு அடி முன்னெடுத்து வைக்கும்போது, மீதமுள்ள தூரத்தை தெய்வீகம் கடந்துவிடுகிறது.

பிளவுற்ற இதயத்திற்கு தேவையானது தேர்ந்தெடுப்பதற்கான துணிவு.
உறங்கும் நெருப்பிற்கு தேவையானது செயல்படுவதற்கான துணிவு.
விரிசல் கொண்ட அடித்தளத்திற்கு தேவையானது திடநம்பிக்கை கொள்வதற்கான துணிவு.

ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், அந்தத் துணிவை நம்முள் வரவழைத்துக் கொள்ளும் தருணத்தில், உயர்வான ஒன்று நம்முடன் இணைகின்றது . மூன்று விஷங்களுக்குமான மாற்று மருந்து ஒன்றுதான்: **ஒன்றாக இணைந்து செயல்படுகின்ற பற்றுறுதியும் துணிவும்தான்.**

அன்பு மற்றும் பிரார்த்தனையுடன்,

கம்லேஷ்

யோகாஷ்ரம் ஷாஜஹான்பூர்
பொன்விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
பொதுக்கூட்டம் 2: 2026 பிப்ரவரி 16 முதல் 18 வரை

தாஜியுடன் தியான வகுப்புகள்

நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை தொடங்கலாம்! தாஜி வழங்கும் இந்த வகுப்பில் மூன்று பகுதிகள் தொடர்ச்சியாக உள்ளன. இதில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையின் நற்பலன்களையும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஓய்வுநிலைப்பயிற்சி, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை எவ்வாறு இணைத்துக்கொள்வது என்பதையும் விவரிக்கிறார். இந்த வகுப்புகள் அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை கண்டறிந்து - ஓய்வுநிலை, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny