



வியஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

[வியஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

மலர்: 2 ★ இதழ்: 9 ★ புரட்டாசி: 2023 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா: ₹ 30/-

**தம்ம சக்கப் பவத்தன (தம்ம சக்கரத்தின் சுழற்சி)
நாளின் முக்கியத்துவம்**

(பாகம்-3)

முதன்மை ஆசிரியர்

திரு. எஸ்.என். கோயங்கா

அவர்கள் தம்ம சக்க பவத்தன தினம் அன்று, ஜூலை 11, 1987,

காட்கோபர், மும்பையில் அளித்த சொற்பொழிவு.

(கடந்த மாதத்திலிருந்து தொடர்கிறது)

**துயரத்தின் சுழற்சியிலிருந்து
வெளியே வாருங்கள்!**

மன குவிப்பு (சமாதி) பயிற்சியின் போது, வேறெந்த பொருளும் அல்லாமல், கவனம் செலுத்துவதற்கான தியானப் பொருளாக நாம் ஏன் நமது சுவாசத்தின் உதவியை எடுத்துக் கொண்டோம்? பிற வழிகளில் கற்பனையும் அடங்குவதால், இவ்வாறு செய்வதில்லை. சில வார்த்தைகளை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதன் மூலம் சில கற்பனையான, செயற்கையான உண்மையை உருவாக்குகிறோம்; அதன் உதவியுடன் மனதை ஒருமுகப்படுத்துகிறோம். ஆனால் இயற்கையாக நடப்பதை பார்க்கும்

பயிற்சியை நாம் செய்யவில்லை. மனதிற்குள் இயற்கையாக என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பார்க்க வேண்டும் என்பதால் சுவாசத்தின் ஆதரவு அவசியமாகிறது. உள்ளது உள்ளபடி நடப்பதை அப்படியே அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால், அந்த பாதையில் நம்மை அழைத்துச் செல்லும் வகையில் ஒருமுகப்படுத்தும் வழிமுறைகள் இருக்க வேண்டும்.

‘ஒரு வியஸ்ஸனா தியானம் செய்பவர் மூன்று நாட்கள் முடிவதற்குள் உணர்ச்சிகளை உணரத் தொடங்குகிறார்; கற்பனையில் கவனம்

செலுத்தப்பட்டிருந்தால், என்றென்றும் ஒருவர் உணர்ச்சிகளுக்கு கவனம் செலுத்தியிருக்க மாட்டார். ஏனெனில், உணர்ச்சிகளை அறியும் வேலை எதுவும் அவரால் செய்யப்படவில்லை.

மனதின் விளைகளை அறிந்து, புரிந்து கொண்டு அவற்றை அகற்றுவதே நமது குறிக்கோளாகும். மனதின் மேற்பரப்பு மட்டத்தில் நாம் நம்மை மேம்படுத்திக் கொண்டால், அது நல்லது தான்; ஆனால் மனதை ஆழமாக சுத்தப்படுத்தாமல் மனம் முழு விடுதலை பெற்று இருக்க முடியாது. எனவே, மூச்சைக் கவனிப்பதன் மூலம் பயிற்சியைத் தொடங்கினோம். நாசியின் வெளிப்புற வளையங்களில் உணர்ச்சிகளை உணர ஆரம்பித்தோம். மேலும் கவனித்து, உடல் முழுவதும் உணர்ச்சிகளை உணர தொடங்கினோம்.

இப்போது, பேதமையினால், வேட்கையையும் வெறுப்பையும் உருவாக்கிக்கொண்டிருந்த இந்த மனம், அதன் ஆழமான மட்டத்துடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. அதன் பழைய பழக்கப்பின்னலின் விளைவாக, உணர்ச்சிகள் முறையே சுகமானதாகவோ அல்லது துன்பகரமானதாகவோ இருந்தால், அது இன்னும் வேட்கையையும் வெறுப்பையும் உருவாக்கும். ஆனால் இப்போது, நிலையற்ற தன்மை (அனிச்ச) பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியினால், உணர்ச்சி சுகமானதாக இருந்தால் ஆசையை உண்டாக்குவதில் இருந்தும் விரும்பத்தகாததாக இருந்தால் வெறுப்பை உண்டாக்குவதில் இருந்தும் விடுபட்டுள்ளது; எதிர்வினை இல்லாமல் அனுபவிக்கும் அனைத்தையும் கவனிப்பது மட்டுமே உள்ளது.

கவனிக்கும் இந்த மனம் இப்போது எதிர்வினை மனதைக் கேட்காது. முன்பு எதிர்வினையாற்றிய மனமானது, இப்போது அனுபவம் மூலம் வேட்கை மற்றும் வெறுப்பிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள கற்றுக்கொள்கிறது. ஒருவர் இப்போது உணர்ச்சிகளைப் பற்றி அறிந்திருப்பதோடு, அவற்றின்

நிலையற்ற தன்மையையும் அறிகிறார். இந்த விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்று பாருங்கள். ஒரு அரிப்பு ஏற்பட்டால், முன்பு ஒருவர் அதை பழக்கப்பாங்கின் விளைவாகக் கீறிவிடுவார்; ஆனால் இப்போது அதன் தன்மை குறைவதற்கு முன் தீவிரமடைவதை ஒருவர் கவனிக்கிறார். எது எழுகிறதோ அது மறைந்து விடுகிறது என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறார். அதுபோலவே, வலி ஏற்பட்டாலும், அது பிடிக்கவில்லையென்றாலும், அதைச் சமமாகப் பார்க்கக் கற்றுக்கொண்டு, காலப்போக்கில் அது மறைந்துவிடுவதைக் காண்கிறார்.

ஆகவே, நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வது (பஞ்ஞா) என்னும் இந்த பயிற்சியைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறோம். ஒருவர் அநித்யத்தை (நிலையாமையை) அனுபவத்தின் மூலம் கவனிக்கத் தொடங்குகிறார்; சொற்பொழிவுகளிலிருந்தோ அறிவார்ந்த புரிதலிலிருந்தோ அல்ல. ஞானத்தை வளர்ப்பதற்கு முன்பு, மகிழ்ச்சி அல்லது துன்பத்தை உருவாக்குகின்ற இந்த வலி மற்றும் இன்ப அனுபவங்கள் இருந்தன. இப்போதும், அதே அனுபவங்கள் எழுகின்றன, ஆனால் நிலையற்ற தன்மையின் அனுபவ விழிப்புணர்வு, அநிச்ச, இப்போது புரிகிறது.

ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அநித்யமாகக் கவனிக்கப்படுகிறது. இது 'நான்', 'என்னுடையது', 'என் ஆன்மா' அல்ல என்று அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருப்போம். ஆனால் உண்மையில் இது 'நான்' அல்ல, 'என்னுடையது' அல்ல, 'என் ஆன்மா' அல்ல, அது துன்பத்திற்கு மட்டுமே வழிவகுக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ள, இப்போது நாம் அதை 'உணர்' ஆரம்பித்துவிட்டோம். நான் வேட்கையுடனோ வெறுப்புடனோ செயல்படும் போதெல்லாம், நான் துன்பத்தால் நிரப்பப்படுகிறேன். இதை ஒருவர் இப்போது அறிவார்ந்த முறையில்

புரிந்துகொள்வது மட்டுமல்லாமல், மனதின் ஆழமான மட்டத்தில் உள்ள துன்பங்களிலிருந்து வெளிவர ஒரு வழி இருப்பதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது.

முன்பு ஒருவர்கவனம் செலுத்தியதேயில்லை; ஆனால் இப்போது இதைப் பார்த்த பிறகு, ஒருவர் மாறத் தொடங்குகிறார். ஒரு நபர் துன்பமாக இருக்கும்போது, அவர் வலியை ஏற்படுத்தக்கூடியவற்றிலிருந்து தனது மனதைத் திசைதிருப்ப முயற்சிக்கிறார். இதுவே அவரது இயல்பு ஆகிவிட்டது. அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்றவராக இருந்தால், தன்னைத் திசைதிருப்ப அவர் திரைப்படத்திற்கோ நாடகத்திற்கோ செல்லலாம், மது அருந்தலாம், சூதாட்டத்திற்குச் செல்லலாம் அல்லது குதிரைப் பந்தயத்திற்குச் செல்லலாம். இல்லையெனில், அவர் ஒரு கோவில், மசூதி அல்லது தேவாலயத்திற்குச் சென்று சில சடங்குகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம், பாடல்களைப் பாடலாம் அல்லது சொற்பொழிவுகளைக் கேட்கலாம். இவற்றின் மூலம் அவர் சில காலம் வலியிலிருந்து விடுபடலாம். அவர் சில இனிமையான செயல்களால் தன்னைத் திசைதிருப்பியிருக்கலாம், ஆனால் கவனச்சிதறல் என்பது கவனச்சிதறலே; அது என்றென்றும் நிலைக்காது. மறுபுறம், அவர் தனது துயரத்தின் வேருக்குச் செல்லத் தொடங்கினால், அவர் அதை வேரோடு பிடுங்கத் தொடங்குவார்.

இந்தப் புரிதல்தான் முதல் தம்ம சக்க பவத்தன பேருரையாகும் (தம்ம சக்கரத்தின் சுழற்சி), வேறொன்றுமில்லை. இந்த நான்கு உண்மைகளும் அனுபவிக்கப்பட்டு, அவற்றை நான்கு உன்னத உண்மைகளாக மாற்றப்பட்டது. துன்பம் உண்டு. இதில் புதிதாக எதுவும் இல்லை; நோய், முதுமை, மரணம், விரும்பியதை விட்டுப் பிரிதல், பிடிக்காதவற்றுடன் தொடர்பு கொள்வது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்.

தம்ம சக்கரம்?

அவர் துன்பத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றார். அவர் இந்தியாவுக்கு

ஒரு புதிய சொல்லைக் அருளினார்: 'பரிஞ்ஞான', துன்பத்தின் முழுப்பரப்பையும் ஆராய்தல் என்று பொருள். அந்த முழுப் பரப்பினையும் நாம் உற்று நோக்கினால், துன்பத்தின் முழுமையான உண்மை தெரியும். நாம் ஆழமான மட்டத்தில் துளைத்து ஊடுருவும்போது, அது உள்ளது உள்ளபடி நமக்கு முழுமையாகத் தெரியும். நாம் ஊடுருவிச் செல்லும்போது, முழு உடலும் பேரின்ப உணர்ச்சிகளுடன் உயிர்த்து இருக்கும்படியான ஒரு நிலை வருகிறது; அது உணர்ச்சிகளின் ஓட்டத்தால் நிரம்பியுள்ளது. ஆனால், ஞானம் அப்போது எழவில்லை என்றால், இனி துன்பம் அனைத்தும் நீங்கிவிட்டது, "பார், என்னவோர் ஆனந்தம்!" என்று ஒருவர் கூறலாம். ஆனால் ஒருவர் உண்மையிலேயே விபஸ்ஸனாவுடன் பணிபுரிந்தால், அது இன்னும் துன்பத்தின் களம் என்பதையும், இந்த அனுபவம் என்றென்றும் நிலைக்காது என்பதையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்கிறார். அநித்யத்தின் களமாக ஓர் அனுபவம் இருக்கும் வரை அது துன்பத்தின் களமே! அது நிரந்தரமாக இருக்கப் போவதில்லை என்பதால், அது விரைவிலோ அல்லது பிறகோ மாறிவிடும். இந்த சுகமான உணர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியடைந்து, அதனுடன் பற்றுக்கொண்டதால் ஒருவர் சோர்வடைகிறார். அது மறைந்தவுடனே ஒருவருக்கு வருத்தப்படுகிறார்; அப்போதுதான் இது இன்னும் துன்பத்தின் களம் என்பது ஒருவருக்கு நன்றாகப் புரிகிறது.

துன்பத்தின் முழுப் புலத்தையும் அதன் இறுதிவரை ஒருவர் பார்த்தால், முதல் உன்னத உண்மை தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது. அப்போது மனதையும் உடலையும் கடந்த நிலையை அனுபவிக்க முடியும். நித்தியமான, எதுவும் தோன்றாத, எதுவும் மறைந்துவிடாத நிலை. எது நித்தியமானதோ, அங்கு துன்பம் எப்படி இருக்கும்?

இரண்டாவது உன்னத உண்மை: துன்பத்திற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது.

வேட்கையே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்பதை வெளிப்புறமாக புத்தர் நன்கு அறிந்திருந்தார். வேட்கை என்பது விருப்பு மற்றும் வெறுப்பு இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. புத்தர் போதித்ததில் என்ன புதுமை? ஒவ்வொரு நொடியும் விருப்பும் வெறுப்பும் எழும் ஆழத்திற்கு, ஆழ்ந்த அமைதி கிடைக்கும் ஆழத்திற்கு ஒருவர் செல்லாவிட்டால், ஒருபோதும் ஒருவருக்கு வேட்கை தணியாது என்று அவர் கற்பித்தார். ஆழமான நிலைகளில் உள்ள வேட்கையை வேர்களில் இருந்து அகற்றாத வரை, அது உன்னத உண்மை ஆகாது.

இது எப்படி செய்யப்படுகிறது? ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், மனதைக் ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும், ஞானத்தை எழுப்ப வேண்டும் என்று அடிக்கடி கேள்விப்பட்டிருப்போம். முழு உலகமும் அநித்யமானது, அழிவுக்கு உட்பட்டது. அதனால் அதனுடன் பற்றுக்கொள்ளக் கூடாது. இதையெல்லாம் நாம் கேட்டுள்ளோம்; கவனிக்க முயன்றோம் ஆனால் மனதின் ஆழத்தை எட்ட முடியவில்லை. பயணம் முழுமையடையவில்லை. பாதை மனதின் மேல் மட்டத்தில் மட்டுமே புரிந்து கொள்ளப்பட்டது. புத்தர் முழு பாதையிலும் நடந்து, மனதின் ஆழத்திற்கு முன்னோக்கி நகர்ந்து, நித்தியமான, அழியாத மற்றும் நிரந்தரமான துன்பத்தின் நிறுத்தத்தை உணர்ந்தார்.

இவையே நான்கு உன்னத உண்மைகளாகும். ஆனால் நாம் அவைகளைப் பற்றி வெறுமனே பேசி, அவைகள் மீது நமது நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தி, புத்தரைப் பின்பற்றுபவர்கள் என்று நம்மைப் பிரகடனம் செய்து, “அட, இந்த தம்ம சக்க பவத்தன(தம்ம சக்க சுழற்சி) அற்புதமாக இருந்தது” என்று நாம்தர்மத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டதாகக் கூறிக்கொள்கிறோம். இல்லை, உங்களுக்காக தம்ம சக்கரம் இன்னும் சுழலவில்லை; புத்தரை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. மனதின்

மேற்பரப்பிலிருந்து அதன் மிக ஆழத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் போதும், எல்லா அசுத்தங்களையும் வேரோடு பிடுங்கி எறியும் போதும், அசுத்தங்கள் இல்லாத அந்த நிலைக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும் போதும் தான் தம்ம சக்கரம் சுழலும். இது மிகவும் கடினமான பயிற்சியாகும். இதற்கு காலம் கனியும். நான் ஒரு முகாமிலேயே நிப்பாணத்தை அடைய வேண்டும், அல்லது ஒன்றில் இல்லாவிட்டாலும், இரண்டு அல்லது மூன்று முகாம்களில் நிப்பாணத்தை அடைய வேண்டும் என்று ஒருவர் அதிக உற்சாகமடைந்தால், இன்னும் அவர் தர்மத்தை புரிந்து கொள்ளவில்லை. நேரம் நிர்ணயிப்பது நமது பணி அல்ல; நேரம் வரும் போது வரட்டும். நாம் மனதின் மேற்பரப்பிலிருந்து ஆழம் வரை தொடர்ந்து வேலை செய்கிறோம், அவ்வாறு செய்யும்போது, நாம் உள்ளச் சமநிலையில் முதிர்ச்சி அடைந்துக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

இதற்கு எத்தனை காலம் எடுக்கும்? அது வாழ்நாளில் நாம் சேகரித்து வைத்திருக்கும் அசுத்தத்தின் அளவைப் பொறுத்தது. அடுக்கடுக்காக அது அகற்றப்படும் போது, நாம் இலகுவாகக் கொண்டே இருப்போம். சிலர் குறைவான அடுக்குகளை தாங்கிச் செல்கின்றனர்; ஆதலால், அவற்றை விரைவாக அகற்றுவதன் மூலம் அவர்கள் இறுதி நிலையை உணர்ந்து கொள்கிறார்கள். பல அடுக்குகள் இருந்தால், அது நேரம் எடுக்கும்.

அதிக நேரம் எடுத்தாலும் சரி, குறைவான நேரமானாலும் சரி, சரியாக பயிற்சி செய்தால் அசுத்தம் நீங்கும். இது எப்படி வெளிவருகிறது என்பதை விபஸ்ஸனா பயிற்சியில் அமரும்போது தெரிந்துகொள்கிறோம். வானிலை குளிர்ச்சியாக இருந்தாலும் தியானம் செய்பவருக்கு வியர்க்கிறது; அசுத்தம் வெளியே வருவதே இதற்குக் காரணம். தியானம் செய்பவர் இதை நன்கு புரிந்து கொள்கிறார். மாற்றாக, வானிலை வெப்பமாக இருக்கலாம்,

ஆனாலும் தியானம் செய்பவர் குளிரால் நடுங்குகிறார். எழும் அசுத்தத்தால் அது அவ்வாறு நடக்கும். அதை அப்படியே கவனிக்கவும்.

இவ்வாறு, ஒரு நபர் கவனிக்கும் போது அடுக்குகள் தொடர்ந்து அகற்றப்படுகின்றன. சில சமயங்களில், ஒரு மணி நேரம் வசதியாக உட்கார்ந்து பழகிய தியான சாதகருக்கும், உட்கார்ந்த பத்து நிமிடங்களில் திடீரென வலி ஏற்படுகிறது. என்ன நடந்தது? ஏதோவொருமன அசுத்தம் தோன்றி வலியாக வெளிப்பட்டுள்ளது. அது மறைவதற்காகவே தோன்றியுள்ளது. வலி தோன்றி மறையும் போது, அசுத்தம் பலவீனமடைந்து, நம்மை விடுவிக்கிறது. அசுத்தங்களிலிருந்தும் மன மாசுக்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற நாம் சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்தோம் என்ற மகிழ்ச்சியால் இதயம் நிறைந்திருக்க வேண்டும். தெளிவாக, அசுத்தங்கள் பலவீனமடைகின்றன; காலப்போக்கில், அவை அனைத்தும் போய்விடும். துணி மிகவும் அழுக்காக இருந்தது, ஆனால் அதை துவைக்க, சலவைத்தூள் கண்டுபிடித்து அதை பயன்படுத்துகிறோம். அடுக்குகள் உதிர்வதைத் தொடர்ந்து, மனம் இறுதியில் முழுமையாகச் தூய்மையடைகிறது.

மேற்பரப்பு மட்டத்தில் இருந்தாலும், ஏதோவொரு பயிற்சியின் மூலம் தனது மனதைத் தூய்மைப்படுத்துபவரைப் பார்க்கிறோம். குறைந்த பட்சம் ஏதாவது ஒரு முயற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லது. அந்த அளவிற்கு, அவர் சாதகமாக பணியாற்றினார். இந்த மனிதரும், மனதின் ஆழமான நிலைகளை அடையவும் அதைத் தூய்மைப்படுத்தவும் வழியைக் கண்டுபிடிப்பார் என இவருக்கு மெத்தா, இரக்கம் மற்றும் நல்லெண்ணம் ஆகியவற்றின் ஆழமான உணர்வை ஒருவர் எழுப்புகிறார். வேறொருவர் மீது வெறுப்போ அல்லது தீயஎண்ணமோ இருக்கக்கூடாது. இல்லையெல், அதிக சண்டைகள் தோன்றி, மேலும் போராட்டம் தொடங்கும்; இது மற்றொரு பிரிவை உருவாக்கும். 'என்னைப் பார்!

நான் விபஸ்ஸனா தியானம் செய்பவன். நீ எதற்கும் தகுதியானவன் இல்லை.' என்னும் அகந்தை உணர்வு வரும். இது நடக்கக்கூடாது. தர்மத்திற்கும் எந்தவொரு பிரிவுக்கும் சம்பந்தம் ஏதும் இல்லை. எவருள் தம்மம் விழித்திருக்கிறதோ, அந்த நபர் தன்னை ஒரு பிரிவினரிடமிருந்து வெகு தொலைவில் வைத்திருப்பார்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களது கண்ணோட்டமும் தங்களின் தத்துவமுமே சரியானது என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால், எவரும் தமக்குள்ளே பார்ப்பதில்லை, ஆதலால், யாருக்கும் சரியான தத்துவம் இருப்பதில்லை. உள்ளத்தில் உள்ள உண்மையை கவனித்து, அதன் இயல்பை சமநிலையுடன் உணர்ந்து, அதில் நிலைபெறுபவனே சரியான பார்வை 'சமயக் தரிசனம்' உடையவனாக இருக்கிறான். ஆனால், தியானம் செய்பவர் யாரிடமும் இதுபோன்ற வாக்குவாதங்களில் சிக்கிக் கொள்வதில்லை. யதார்த்தத்தைப் பற்றி யாராவது குழப்பமடைந்தால், ஒருவர் அதை மிகவும் இரக்கமாகவும் அன்பாகவும் விளக்குகிறார். அது புரியவில்லை என்றால், ஒருவர் அதை விட்டுவிடுவார்.

ஒருவர் இந்த வழியைப் பின்பற்றத் தொடங்கி, அனுபவ நிலையில் உள்ளச் சமநிலையுடன் உண்மையை உணர்ந்து, எப்பொழுது உள்ளுக்குள் சரியான கண்ணோட்டத்தை எழுப்புகிறாரோ, அப்போது வளரும் ஞானமே சரியான ஞானமாக கருதப்படும். இல்லையெனில், அது ஒரு அறிவார்ந்த புரிதலாகவே இருக்கும். அனுபவ ஞானமே (பாவனா மயா பஞ்ஞா) என்பது சரியான கண்ணோட்டமாகும். உள்ளத்தின் ஆழத்தை அனுபவித்து அதன் நிலையற்ற தன்மையை அறிந்தவர் இந்த முழு களமும் அநித்யமாக இருப்பதைக் காண்கிறார். ஒருவர் நித்தியத்தை (நிப்பாண நிலை) உணரும் நாளில், அநித்யத்தைப் பற்றிய புரிதல் இன்னும் தெளிவாகிவிடும்.

இந்த முழு பாதையையும் கடக்க ஒருவர் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். இல்லையெனில், ஒரு முகாமிற்கு

வந்தும், ஒரு வழி கிடைத்தது என்று உணர்ந்தும், வீட்டிற்குத் சென்றபின், ஒருசில நாட்கள் வேலை செய்து, பின்னர் அதை புறக்கணிப்பார். "எனக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை", "நான் சோம்பலாக உணர்கிறேன்" என்று பல சாக்குகள் சொல்லப்படும். இந்த நடைமுறையை விட மற்ற அனைத்தும் இந்த நபருக்கு மிக முக்கியமானதாக மாறும். இம்மாதிரியான நபருக்கு சோம்பலுக்கு அடிமையாக இருப்பது நன்றாகவே தோன்றும், ஆனால் உள் யதார்த்தத்தை அறிந்துகொள்வது நன்றாக இருப்பதில்லை! ஒருவர் தியான பயிற்சியை புறக்கணித்துள்ளார்; அதாவது அதன் முக்கியத்துவத்தை ஒருவர் இன்னும் முழுமையாக உணரவில்லை. இது எப்படி நடக்கிறது?

மழைக்காலத்தில் சேற்றுப் பாதையில் வழக்கி, உடைகளை அழுக்காகச் செய்தால், ஒருவர் அசௌகரியம் அடைவதையும், குளித்துவிட்டு உடனடியாக உடைகளை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவதையும் நாம் காண்கிறோம். எப்பொழுது, அதே போன்ற ஆவல் மனதில் உள்ள அழுக்குகளைப் பற்றி ஒருவருக்கு வருகிறதோ, அப்போதே அவர் அதைச் சுத்தப்படுத்த விரும்புவார். பகல் முழுவதும் எழுந்த அசுத்தத்தை, மாலையில் அமரும் போது சுத்திகரிக்க விரும்புவார். இரவில் வரும் அழுக்குகளை காலையில் சுத்தம் செய்வார். எப்படி காலை அழுக்கை நம் உடம்பிலோ, உடைகளிலோ மாலை வரையிலும், மாலையில் உள்ள அழுக்கை காலை வரையிலும் நாம் வைத்துக் கொள்வதில்லையோ, அதுபோல, மனதின் அழுக்கை வைத்துக் கொள்வதும் ஆரோக்கியமற்றதே. மனதை அழுக்காக வைத்திருப்பது ஆரோக்கியமற்றது என்பதை நாம் எப்பொழுது புரிந்துகொள்கிறோமோ, அப்போதே தர்மத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்.

நாம் இன்னும் பக்குவம் அடையவில்லை; நாம் விருப்பு மற்றும் வெறுப்புக்கு அப்பால் செல்லவில்லை; நமது அசுத்தங்கள் இன்னும் நம்மிடமே உள்ளன. எனவே, கோபம், காமம், பயம் மற்றும் பொறாமை

அனைத்தும் உள்ளுக்குள் இருந்து எழுகின்றன, நம்மை ஆட்கொள்கின்றன. நாம் மண்ணில் விழுந்து விடும்போது, உடனே குளிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. அதேபோல, பகலில் வேலை செய்யும் போது, உள்ளுக்குள் ஏதேனும் எதிர்மறை உணர்வுகள் தோன்றினால், மாலை தியானத்தில் அமர்வது அவசியமாகிறது.

தூய்மையானவர் அழுக்கு உடையில் இருந்தால் அசௌகரியம் அடைவதைப் போல, தூய்மைக்கு ஒரு அவசியம் இருக்க வேண்டும். அதுபோலவே, மனம் ஆரோக்கியமற்றதாக இருந்தால், தூய்மை அடைவதற்கு ஒரு தேவை ஏற்படுகிறது. அது 'என் மனம் அழுக்காக இருக்க முடியாது, நான் அதை உடனடியாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்' என்ற விழிப்புணர்வை உருவாக்குகிறது.

இது தம்ம சக்கரத்தின் நாள். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் தம்மத்தின் சக்கரம் சுழலத் தொடங்கட்டும், எதிர்மறைச் சக்கரம் நிற்கட்டும், துன்பச் சக்கரம் நிற்கட்டும், உலகியல் சக்கரம் நிற்கட்டும், வினைத் தொகுப்பு உருவாதலின் சக்கரம் நிற்கட்டும்.

இன்று, இந்த தம்ம நாளில், எவரொருவருக்கு, நான் விடுதலை பெற வேண்டும், என் மனதை நான் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும், உள்ளிருக்கும் அனைத்து முடிச்சுகளையும் அவிழ்க்க வேண்டும், இந்த பயிற்சிமுறை எனக்கு வழங்கப்பட்டதால், அதை நன்றாகப் பயன்படுத்தி, ஒரு இல்லறவாசியின் அனைத்துப் பொறுப்புகளையும் சுமந்து, என்மீது அழுக்கு விழுந்தாலும், அந்த அழுக்குகளையும், நான் குவித்த பழைய அழுக்குகளையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்னும் தம்ம உணர்வு எழுகின்றது, அவரே இந்த பாதையில் தொடர்ந்து முன்னேறி, விடுதலையை அடைவார்.

அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களாக! அனைவரும் விடுதலை பெறுவார்களாக! பவது ஸப்ப மங்களங்! •