கடவுள் துணை.

தியானமும் பயனும்

[தியானமென்பதென்ன? பயனென்ன?]

கீவளூர்,

சன்மார்க்க சிற்சுக அன்பன்,

சுவாமி நடராஜன்

இயற்றியது.

கீவளூர், துணலயா அச்சுக்கூடத்தில்

பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

1938.

ரிஜிஸ்தர் செய்தது.

All Rights Reserved.

First Edition 2,200 Copies.

விலை அணா 12.

சற்குரு வாழ்க.

முன்னுரை.

கடவுளின் திருவருளைப் பெறுவதற்குத் தியானம் செய்யவேண்டிய தவசியமா யிருக்கின்றது. தியான சித்தி பெறுவதற்கு ஏகாக்கிர நிலையை அடைய வேண்டியது இன்றியமையாததோர் பெரிய காரியமா யிருக்கின்றது.

ஏகாக்கிர நிலையை அடைதற் பொருட்டு வாயிலோரைந்தும், கரண நான்கும், ஏனைய தத்துவாதிகளும் வீணான விஷயங்களிற் சென்று மயங்கி மயக்கத்தைத் தருவதற்கு இடங் கொடுக்காமல், அவற்றைத் தம்வயப்படுத்தவேண்டி யிருக்கின்றது.

மனதைத் தம்வசமாக்கிக்கொண்டு ஒருமையை அடைந்து தியான சித்தி பெறுவதற்கு அனேக முறைகளுண்டு; அந்தந்த முறைகளுக்குத் தகுந்த பயன்களும் அனேகமுண்டு. அவற்றுள் சில முறைகளும், அம் முறைகளுக் குரிய பயன்களும் கூடு

மானவரையில் நம் விசாரணுனுபவங்களைக் கொண்டு இச் சிறு புத்தகத்துள் சிறு சிறு அத்தியாயங்களாக வகுத்து எளிய நடையில் வரையப் பெற்றிருக்கின்றன.

அவ் வத்தியாயங்களுள்ளும் கீழ்க் கோடிட்டுள்ள விஷயங்கள் முக்கியமானவையும், கனத்த எழுத்திலுள்ள விஷயங்கள் அதி முக்கியமானவையுமாகும்.

கடவுளிடத்தில் பூரண அன்பிருப்பின் தியானிக்கின்றபோது மனம் இலகுவில் வசமாகுமாதலின், கடவுளென்பவரியாவர்? நமக்கெப்படிப் பட்ட பாத்தியஸ்தர் என்பவற்றைப்பற்றித் தனித் தனியாக ஐந்து அத்தியாயங்களுள் வரையப் பெற்றிருப்பதோடுங் கூட, வேறு சில அத்தியாயங்களிலும் சுருக்கமாக எழுதப்பெற்றிருக்கின்றன.

சன்மார்க்க சிற்சுக அன்பன்,

சுவாமி நடராஜன்.

சற்குரு வாழ்க.

பொருளடக்கம்.

அத்தியாயம்.		பக்கம்.
1.	தியான மென்பது இன்னதெனல்	1
2.	தியானானுபவ விசாரணைச் சுருக்கம்	4
3.	கடவுளென்பவ ரியாவர்? I	9
4.	கடவுளென்பவ ரியாவர்? II	11
5.	தியானம் :—(Meditation) சுத்தம் தருகிறது; அல்லது, நாம் சுத்தமாயிருப்பதற்குத் தியானம், ஆதாரமாவதெப்படி?	13
6.	தேகாப்பியாசத்திற்கு மேலானது தியானம்; அல்லது, தேகாப்பியாசத்தாற் பெறக் கூடிய பயனைவிட மேலான பயனைத் தியானத்தாற் பெறலாம்....	16
7.	தியானம் ஏகாந்த நிலையையும், அதற்குரிய இன்பத்தையுங் கொடுக்கிறது I.	19
8.	தியானம் ஏகாந்தத்தைத் தந்து, அதிலெழும் இன்பத்தை யனுபவிக்கச் செய்கிறது II.	21
9.	தியானம் சாந்த சக்தியைக் கொடுத்து துக்க நிவர்த்தியைத் தருகிறது	23
10.	தியானம் ஆயுள் விருத்தியைத் தருகிறது ...	26

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்.		பக்கம்.
11.	தியானம் ஆத்ம ஞானிகளைக் கொண்டும் உதவி புரிகின்றது	29
12.	தியானம் மெஸ்மெரிஸ இப்நாட்டிஸங் களைவிட உத்தம முறையில் அளவிலாப் பயன்களைத் தருகிறது	31
13.	தியானம் ஒப்பிடற்கரிய சுகந்தருகிறது....	35
14	தியானம் மனோ சக்தியைத் தருவதுடன் தர்ம மயமா யிருக்கச் செய்கிறது	39
15.	தியானம் சூட்சும சக்திகளோடு கலக்கச் செய்து பலத்தைத் தருகிறது	41
16.	தியானம் அழகு தருகிறது	46
17.	தியானம் இகபர மிரண்டினுக்கும் வேண்டிய அருளையும், பொருளையுந் தந்து வறுமையை யகற்றுகின்றது....	47
18.	இறைவன் செய் நன்றியை நினைந்து துதித்தல்	49
19.	மனதைக் காக்கு முபாயம் I.	52
20.	மனதைக் காக்கு முபாயம் II.	56
21.	மானஸ தந்தியுந் தியானமும்	59
22.	உலகில் துன்பமின்றி வாழ்வ தெப்படி?	67
23.	தியானம் வியாதிகளை யணுகவொட்டாமல் தடுத்துக் காக்கிறது	71
24.	மெய்ப் பொருளின் திறம்....	73

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம். பக்கம்.

25. மனம் புத்தி முதலியவற்றிற்கு நாம்செய்ய வேண்டிய பதி லுபகார மென்ன? 79
26. தியானத்தைப் பற்றிச் சாஸ்திரங்கள் கூறும் சில முக்கியக் குறிப்புகள் 82
27. தியானம் அனேக சக்திகளைத் தருவதன் பயனுகப் பேரின்ப வாழ்வைத் தருகிறது 84
28. தியானஞ் செய்யு முறை 87
29. மற்ருேர் தியான மார்க்கச் சுருக்கம் 91
30. வேருேர் தியான முறை 93
31. தியானத்தின் மூலம் அனேக சக்திகளைப் பெறுகிருேம் 96
32. தியான சாதனைக்கு வேண்டிய சில அனுஷ்டானங்கள் 98
33. அதிகாலைத் துயிலெழுதலும் தியானமும்... 102
34. பரமாத்மாவி னிடத்தில் நமக்கு எந்நாளும் பக்தி வேண்டும். ஏன்? 107
35. ஆனந்தாதீதம் துரிய நடுவிற் கலந்து விளங்குகிறது 112
36. தியானத்தினு லடையும் சிற் சுகத்தின் மகிமை 114
37. நிர்விகற்பரான கடவுளருளைப் பெறுதற்கு நிர்விகற்பத்தை யடையு முபாயம் 118

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம். பக்கம்.

38. கடவுளென்பவ ரியாவர்? III 124
39. கடவுளென்பவ ரியாவர்? IV 127
40. கடவுளென்பவ ரியாவர்? V 129
41. கடவுளை நினையாம லிருக்க முடியவில்லை.... 133
42. கடவுளை நினைப்பதற்கு மனம் வருவதேன்? 135
43. ஸ்தூல சூட்சும சரீரங்கள்.... 137
44. தியானத்தைப் பற்றிய கருத்துக்கள் (பாடல்கள்) 141
45. தியானம் ஐந்து காரியங்களை யுடையதெனலாம் 144

கடவுள் துணை.
எல்லோரும் நன்ருயிருக்க வேண்டும்.

தியானமும் பயனும்

[தியானம் என்பதென்ன? பயன் என்ன?]

அத்தியாயம் 1.

தியானமென்பது இன்னதெனல்.

தியானமென்பது கடவுளை ஒருமையுடன் சிந்திப்பதாகும்.

1. தெய்விக சக்திகளைப்பற்றிப் பன்முறை மனமுருக நினைக்கச்செய்து, ஏகாக்கிர சித்தத்தை யடையச்செய்து, சித்த பலம் பெறச்செய்து, ஆத்மிக சக்திகளை யடையச்செய்து; ஆனந்தராகவும், ஜெய சித்தராகவும் ஆக்குதற்கு எந்த நெறிக்குத் திற முண்டோ அந்த நெறிக்குத் தியானமென்று பெயர்.

2. தன்னிடத்தில் எந்தத் தேவாம்சமான சக்தியுண்டோ அதை நோக்கி ஆழ்ந்து சிந்தித்து, மற்றைய நினைவுகளை நீக்கி, தேவாம்சமான சக்தியையும், தெய்விக சுகத்தையும் தான் அடைவதற்

குத் துணைபுரியும் எந்த நெறியுண்டோ, அந்த நெறியில் நிற்பதையே தியான மென்பர்.

3. உயிர், உடல், மனம் முதலான கருவி கரணங்க ளனைத்தையும் நல்ல நிலையில் அமைத்துக் கெடாது நிறுத்தவல்லது தியான மாகும்.

4. கடவுள் வணக்கம், அல்லது தியானமென்பது மனதிலுள்ள சுமையை, கவலையை, கஷ்டத்தை நீக்கி, சிற்சுகத்தை யடையச்செய்து, மனதைச் சுக நிலையில் அமைப்பது.

5. சுருக்கமாகக் கூறுமிடத்து, சிற்சுகத்தை யடைவதற்கு ஆதாரமா யிருப்பது தியானம்.

6. நித்திரை சுகம், உலக சுக மனைத்தினும் மேலான தெய்விக சுகத்தைத் தருவ தெதுவோ அதுவே தியானம்.

7. பதைக்கின்ற மனதைப் பதைக்கவொட்டாமல் தடுத்து, திடத்தையும், ஒருவழிப்பட்ட மனத்தையும் பெறச்செய்வது தியானம்.

8. சித்த விகாரத்தைக் குறைக்க வல்லது தியானம்.

9. தியான மென்பது மனதைப் பரிசுத்தப் படுத்துதற்குரிய வோர் எளிய மார்க்கம்.

10. எதையும் நினையாமல் கடவுளைமட்டும் நினைப்பது தியானம்; அல்லது கடவுளை மட்டும் நினைந்து மற்றெதையும் நினையாதிருப்பதே தியானம்.

இதனையே வேறு வகையில் சற்று விரிவாகக் கூறுமிடத்து,

11. தியானமென்பது வாக்குக் காயங்களைத் துணைக்கொண்டு கடவுளை மனத்தால் நினைத்தலாம். வழிபடுதலாவது:- கடவுளை மனத்தால் நினைத்தல், வாக்கினால் புகழ்தல், காயத்தால் வணங்குதலாம்.

கடவுளின் மகிமையைப் பற்றி அதாவது அவரது (1) சச்சிதானந்த சக்திகளைப்பற்றி (2) நாள்தோறும் (3) வர்ணித்துப் புகழ்வதால், (4) கடவுளின் ஞாபகம் ஏற்படுவதிலிருந்து, (5) கடவுளை மறத்தற்கு இடமில்லாமற் போகும்; கடவுளிடம் நம்பிக்கையும், அன்பும், பயமும், பந்தத்துவமும் ஏற்பட்டு அவர்பால் சன்மார்க்கத்துடன் நடந்து கொள்ளும் பக்குவமும் அதிகரித்துக் கொண்டே வரும். கடவுளிடத்தும், அவரது சக்திகளிடத்தும் முழு நம்பிக்கையும், அன்பும் ஏற்பட்டால், அவர் அருளைப் பெறுதற்குப் பிரியம் அதிகமாகும்; அதிலிருந்து பூரண பக்குவம் ஏற்படும். அப் பக்குவங் கண்டு கடவுளும் அருள்புரிவார். தியான மில்லா

விடில் இத்தனை விதத்திலும் மேலாகி, மேலான கடவு ளின் அருள் பெறுவது மிகக் கஷ்டம். ஆதலால் தியானமே கடவுளின் அருளைப்பெறுதற்குதவி செய் வது. அல்லது தியானம் என்பது: கடவுள் அரு ளைப் பெறச்செய்யும் ஓர் நன்னெறி.

அத்தியாயம் 2.

தியானானுபவ விசாரணைச் சுருக்கம்.

தியானத்தைப் பற்றிய விவரம் இம்மட்டும் போதாதாகுமாதலால், தியானமென்பது என்ன? பயன் என்ன? என்பனவற்றை விசாரித்து, தெளி தற்பொருட்டு, கீழ்க்கண்டவாறு விசாரணை செய் வோம்.

(விசாரணைத் தொடர்பு) இதோ! தியானத் தின் இரகசியவிதிகளை அறிந்த ஒருவர் அதி காலை தியானத்திற்கு ஆயத்தமாகிறார். இவர் முத லில், என்ன செய்யக் கருதுகிறார்? பின் முறை யே எங்ஙெந்தக் காரியங்களை இயக்கிக்கொண்டு வருகிறார்? இறுதியில் என்ன பயனை அடைகிறார்! எப்படி ஆகிறார்? என்பவற்றை நோக்குவோம்; பின்பு தியானத்திற்கென எத்தனித்து, தியா

னத்தைப் பூர்த்தி செய்து எழுந்த வரையில், நடந்தவை யத்தனையும் சேர்த்து, தியானமென்றால் இன்னதென்றும், அதன் பயன் இன்னதென்றும் கூறிவிடுவோம். அப்போதுதான் தியானத்தைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும், கூடுமானவரையில் தெரிந்துகொள்ளற் கேதுவாகும்.

தியானத்திற்கென எத்தனித்த பெரியார் முதலில் (1) சரீரத்தின் அசதி நீங்கவும், (2) அசுத்தம் நீங்கவும், (3) தியானத்திற்கு ஆதாரமான புத்தி தெளிவடையவுங் கருதி, அதிகாலையி லெழுந்து, தந்த சுத்தி முதலானவற்றை முடித்துக்கொண்டு, பரிசுத்தமான மனதுடன் ஸ்நானஞ்செய்து முடிந்தபின் தியானத்திற்கெனத் தயாரித்திருக்கும் ஓர் பரிசுத்தமான தியான கூடத்திற்குள் சென்று, வத்தி, சாம்பிராணி முதலியவற்றை உபயோகித்துக் கொள்கிறார்.

ஏன் சாம்பிராணி? எனில், சாம்பிராணி தலைவலியை, அசதியை நீக்கும் முதல்தரமான மருந்து. தலைவலி, அசதி, திடக்குறைவு ஏற்பட முக்கிய காரணம், மீறிய பல விசாரத்தால் மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் அதிகவேலை உண்டாவதிலிருந்து, சரீராதிகள் களைப்புற்று, நொந்து விடுதலாலும், ஜலதோஷத்தாலுமாம். சாம்பிராணிப் புகை போட்டுக் கொள்வதானது, சாம்பிராணித் தைலத்தை உபயோ

கித்துக்கோள்வதை ஒக்கும். வியாதிகளை யணுக வொட்டாமல் தடுப்பதற்கும், மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் பலம் அதிகப்படவும், உடம்பு வலியையும், ஆயாசத்தையும் நீக்கி, உற்சாகத்தை அடைவதற்கும், சாம்பிராணியை நெருப்பிலிட்டு, அதன் புகையைச் சுவாசத்தின் மூலம் உட்கொண்டு, சரீரத்தில் அகம், புறம் பரவச்செய்யவேண்டும். சாம்பிராணிப் புகையை உபயோகித்துக் கோள்வதனால் (1) சோம்பல் நீங்கி, (2) திடகாத்திரத்துடனும், (3) மனோவுற்சாகத்துடனும் தியானம் செய்யக்கூடும். தலைநோயுள்ளவர்களுக்குத்தானே சாம்பிராணிப் புகை; நமக்கேன்? எனில், சொற்பத் தலைவலி, சொற்ப சரீர வலி இல்லாத மக்கள் மிகச் சிலரேயாம். வறுமை, காமம், அறியாமை இவற்றால் அல்லது இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றினால் கவலையடையாதார் மிகச் சிலர். இவற்றின் வாய்ப்பட்டாரெல்லார்க்கும் விசாரம் இருந்தே தீரும். அல்லது, இடைக்கிடை விசாரம் ஏற்படாமலாவது இராது. அந்த விசாரத்திலிருந்து, நோய்கள் ஏற்பட எத்தனித்துக் கொண்டே இருக்கும். நோய் தலையெடுப்பதற்கு முன்னமே, முன்னெச்சரிக்கையாக, தினந்தோறும் சாம்பிராணிப் புகை மூலம் தடுத்துக் கொள்வதே மேலாம். (Prevention is better than cure) தலைநோய் ஏற்படாது தடுத்து, மனோ வுற்சாகத்

துடன் தியானம் செய்யக் கருதியே, சாம்பிராணிப் புகையை உபயோகிக்கலானார்.

பின்பு சாஷ்டாங்க முதலியவற்றால் நமஸ்கார விதிகள் வழுவாது நமஸ்கரித்து முடிந்தபின், ஓர் சுகாசனத்தில் அமர்கிறார். அப்பொழுது அவர் வேறு எந்த மனிதர்களையும் அருகில் வைத்துக் கொள்ளவில்லை; மற்றெவரும், எந்தச் சந்தடியும் செய்ய இடங் கொடுக்கவுமில்லை. பின்பு மனம் எவ்வித வீண் எண்ணங்களையும் நினைக்காமல் தடுக்க முயலுகிறார். அயல் வீட்டினர் பேசிக்கொள்ளும் சம்பாஷணையிலும், வீதியில் செல்லுகிற மோட்டாரிடத்திலும், நம் மனம் ஏன் செல்லவேண்டும்? இவைகள் வீண் நினைவுகள்தானே! இவற்றால் மனோ சக்திகளை ஏன் வீணில் செலவிடவேண்டும்? எனக் கருதி, விசனிக்கிறார். மீண்டும் வீண் எண்ணங்கள் எழாமல் தடுக்க முயலுகிறார்; முடியவில்லை. என்ன செய்வார் பாவம்! பல எண்ணங்களுந்தான் வந்து விழுகின்றன: இவைகளில் செல்லுகின்ற மனதைத் தடுக்க, ஒருபாயம் (யுக்தி) செய்கிறார். என்ன யுக்தி? மேதுவாகப் பெரியோர்கள் மனதை ஒரு வழிப்படுத்தி, நற்பயன் பெறுவதற்கு ஆதாரமாக வழிகாட்டி உரைத்திருக்கும் முக்கியமான சிலபாடல்களை, இன்னிசையுடன் பாட ஆரம்பித்துக் கொள்

கிறார்; உடனே இவருக்கு (1) ஆத்மிக சக்தியுள்ள பெரியோர்பால் அன்பு ஏற்படவும், மனங் குவிந்து விட்டது. (2) பல கெட்ட எண்ணங்கள் மெல்ல நழுவிப் பறந்துவிட்டன. (3) ஆத்மிக சக்தியில் மட்டும் அன்பைச் செலுத்த எளிதாகி விட்டது. தனக்கு ஆத்மிக சக்தியில் முழு அன்பு ஏற்பட்டு விட்டதைக் கண்டவுடனே, பாடுதலை நிறுத்தி, சக்தி (பலம்) பெறுதற்கு ஆதாரமான ஆத்மிக நிலையில் ஒன்றுபடலானார். இனி இவரை உலகில் காமாதி நினைவுகள் ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது. (எந்த எண்ணங்களும், இவர் விரும்பிக் குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் அணுகாதென்க.)

கண்மூடி, ஐம்புலாதிகள் அடங்கி, பலநினைவுகள் நீங்கி, மனம் ஒரு வழிப்படும் பொழுது, உலகில் இது வரையில் தாம் கண்டறியாத சுகத்தைக் காண்கிறார். அந்தச் சுகத்தை அடைந்ததன் பயனாக உள்ளக் கோதிப்பகன்றும், மெய் சிலிர்த்தும், குளிர்ந்தும் ஓர் தெய்விக உணர்ச்சியைப் பெறுகிறார். இதனால் புத்தி தெளிவடைவதையும், அதிலிருந்து நல்ல நினைவுகள் உதிப்பதையும், அநேக சக்திகள் வந்து பொருந்துவதையுங் காண்கிறார்.

இவ்விதமாகத் தியானம் செய்யக் கருதினவர், தியானப்பியாசத்தின் நெறிகளைப் பின்பற்றி

அனுஷ்டித்தமையால் சுத்தராகி, சுகத்தை யடைந்து அநேக சக்திகளைப் பெற்று, சக்திகளுக்கெல்லாம் மேலான சக்திகளாயும், அந்தச் சக்திகளை யுடையவராயுமுள்ள கடவு ளருளையும் பெறுகிறா ரென்பது தெரிகிறது. ஆகலால் தியானம் சுகத்தையும், சுத்தத்தையுந் தருகிறது; அநேக சக்திகளை யடையச் செய்து, இறுதியில் கடவுளருளையும் பெறச் செய்கிறதென்பதாயிற்று.

இன்னும் தியானம் எங்கெந்த வகையில், எவ்வெப்படி பரிபூரணமான சுகத்தையும், சுத்தத்தையும், சாந்தத்தையும், தேகபலத்தையும், ஆயுள்விருத்தியையும், புத்தி விருத்தியையும், எல்லாரிய பல தெய்விக சக்திகளையும் தருகிறது; என்பதைப் பற்றியும், யார் கடவுள்? ஏன் தியானிக்க வேண்டும்? நமக்கும், அவருக்குமுள்ள பாத்தியமென்ன? என்பதைப்பற்றியுமுள்ள சில முக்கிய இரகசியங்கள் பின்வருமாறு.

அத்தியாயம் 3.

கடவுளென்பவரியாவர்?

I

சத்தாகி, சித்தாகி, இன்பமானவரும், உலக மனைத்தையுங் காப்பவருமே கடவுள்.

தாய், தந்தை, குரு, மனைவி, மக்கள், பந்துக்க ளிடத்திலுங்கூடத் தெரிவித்துக்கொள்வதற்குப் பிரி யமில்லாத சில அந்தரங்கமான இரகசியங்கள் ஒவ் வொருவருடைய இருதயத்திலுமுண்டு. எவரையும் பூரணமாக நம்பி, எவரிடத்தும் எந்த அந்தரங்க மான இரகசியங்களையும் சொல்வதற்கு மனம் வருவ தில்லை; ஆனால் ஒருவரிடத்தில் மட்டும் நம்பிக்கை வைத்து, தங்கள் மனதிற்குள்ளாகவே தங்கள் அறி வின் மூலம் இரகசியமாகவும், மனப்பூரணமாகவும் தெரிவித்துக்கொள்ள மனம் வருகின்றது. அப்ப டியே தெரிவித்துக் கொள்கின்றனர். அத்தகைய நம்பிக்கை வைப்பதற் குரியவரே கடவுளாவார். யாரிடத்திலுந் தெரிவித்துக் கோள்வதற்குப் பிரிய மில்லாத இரகசியங்களை யாரிடத்தில் தெரிவித்துக் கோள்வதற்கு மனப்பூரணமான நம்பிக்கையும், பிரி யமும் வருமோ அவரைத்தான் கடவுளென்கிறோம்.

அவரவர்க்கு வேண்டிய காரியங்கள் இன் னின்னவென்று, அவரவர் மனதின்மூலம் தெரிவித் துக்கொள்பவற்றை, எவர் தெரிந்துகொள்வதற்குப் போதுமான ஆற்றலுடையவரோ அவரே கடவுள். எவர் அவரவர் வேண்டுதலின்படி நடத்திவைப் பாரோ அவரே கடவுள். எவர்க்கு அவ் வேண்டுத லின்படிக்கெல்லாம் நடத்திவைக்கப் பூரண பாத் தியமுண்டோ அவரே கடவுளாவார்.

அத்தியாயம் 4.

கடவுளென்பவரியாவர்?

II

தாய், தந்தை, குரு, மனைவி, மக்கள், பந்துக்கள் இவர்களால் சில வுதவிகளைப் பெற்றுவருகிறோம். ஏனினும் இவர்கள் நமக்கு வேண்டிய சில முக்கியமான பெரிய காரியங்களுக்கு உதவிசெய்ய முடியாதவராயிருக்கின்றனர். தாய், தந்தை, குரு, மனைவி, மக்கள், உறவின் முறையார் இவர்களாலும், வேறு எவற்றாலும் செய்யமுடியாத பேருதவியை நமக்கு ஒருவரும் அறியாதபடி செய்து நம்மைப் பாதுகாக்கிறவர் யாரோ! அவரே கடவுள்.

இவ் வுலக வுறவினர்கள், நாம் கோருகிற எல்லாக் காரியங்களையும், இரவிலோ பகலிலோ எக்காலத்திலும் விகற்பத்தைக் காட்டாமல் நடத்தித் தருவார்களாயின், நாம் இவர்களுக்கு மேலான ஓர் தெய்விக சக்தியை, அல்லது தேவ வுறவினரான கடவுளைப்பற்றி நினைக்கவோ, பின்பற்றவோவேண்டியிருக்காது; ஆனால் தேவ வுறவினரான கடவுளை நாம் நினைக்கவோ, நேசிக்கவோ அவசியம் வேண்

டியதாயிருப்பதற்குக் காரணம் லோக ஜனங்களைக் கொண்டு சில வுதவிகளைப் பெறமுடியாதிருப்பதா லும், லோகத்தார் சில காரியங்களை நடத்திக்கொ டுக்க முடியாதவராயும், சில காரியங்களை நடத்தித் தருவதற்குப் பிரிய மில்லாதவராயு மிருப்பதாலு மாம். பிரார்த்திப்போர்க்கெல்லாம் அப்படிப்பட்ட காரியங்களைக் கடவுள் எப்படியாவது, எந்த ரூபத் தைக் கொண்டாவது, எந்தச் சக்தியைக் கொண் டாவது, சூட்சுமமாய்க், கொஞ்சமும் விகற்பங்காட் டாமல் நடத்தித் தருபவரா யிருக்கிறார். அப்படிச் சூட்சும்மாய் நடத்திக் கொடுத்திருப்பதை, எத்தனை யோ முறைகளில் அவரவர் மனச்சாட்சியின்மூலம் அறிந்திருக்கிறோம்; ஆதலால் அதை மறுக்க முடி யாமல், கடவுளைத் தாய், தந்தை, குரு, பந்துவாகவும், அவர்களுக்கு மேலானவராகவும் கொள்ளவேண் டிய தவசியமா யிருக்கிறது. அத்துடன் அக் கட வுளைப் பக்தி செய்யவும், நேசிக்கவும் வேண்டியதா யிருக்கிறது. ஆதலால் கடவுளென்பார் ஒவ்வொரு வர்க்கும் யாவரினு மேலான தெய்விக பந்துவே யாவர். அவர் நமக்கு வேறல்லர்; அன்னிய ரல்லர்.

அத்தியாயம் 5.

தியானம்:—(*Meditation*) சுத்தந் தருகிறது; அல்லது, நாம் சுத்தமாயிருப்பதற்கு தியானம், ஆதாரமாவ தெப்படி?

பரிசுத்தமிலாத அசுத்தரை, அல்லது அசுத்த உடலை, அசுத்த மனதுடையவரை எவருமே நெருங்குவதும், விரும்புவதுமில்லை. சுத்த உடல், சுத்த மனம், சுத்த எண்ணம் உடையவரைத்தான் எல்லோரும் நேசிக்க, நெருங்க, புகழக் காண்கிறோம். நாமும் அப்படித்தான் செய்வோம். இப்போது உலகமெலாம் ஒருவரை நேசிக்கிறது; நெருங்கக் கருதித் தவம் செய்கிறது; என்றால், அவர் யாவரினும் மிகத் தூயராகத்தானே இருக்கவேண்டும். அந்தப் பரிசுத்தர்தான் கடவுள். எவரை யாவரினும் மிகத் தூயரானவரென அறிந்து, எவரை அடையத் தேவரெலாம், ஞானிகளெலாம் விரும்புகிறார்களோ அவர்தான் அகிலாண்டங்கட்கெல்லாம் தலைவர். ஞானசபாபதி. அல்லது கடவுள்.

"அத்தனைச் சிற்றம் பலவனை
யென்னுயி ராகிநின்ற
சுத்தனைச் சுத்த வெளியா
னவனைச் சுகவடிவாம்

நித்தனை நித்த நிராமய
மாகிய நின்மலனை
யெத்தனை நாள்செல்லு மோமன
மேகண் டிறைஞ்சுதற்கே".
தாயுமானசுவாமிகள்.

அம் முழுமுதற் கடவுளைத் தியானிக்க, நேசிக்க, நெருங்கக் கருதின், நாமும் பரிசுத்தராகத்தானே இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் பரமாத்மாவின் மூலம், பூரண தியானசித்தியைப் பெறுவதெங்ஙனம்? பரமாத்மாவை அடைவதற்கு முன்பே நமது மனமுதலிய அந்தக்கரண சரீராதிகள் யாவும், அவ்வவற்றிற்குரிய உபாயங்களால் சுத்தமாகக் கழுவப்பெற்று, யாதொரு அசுத்தமும் இன்றி யிருத்தல்வேண்டும். இன்றேல் பகவானை நினைக்கவும் தடைபடும். நம் மனம் அசுத்தமாயிருப்பின், பரிசுத்தரான பரமாத்மாவைப் பூரணமாய் நினைப்பதற்கும் முடியாதென்று நம் மனமே நமக்கு அறிவிப்பதை நாம் அறிகிறோம். இதை மறுப்பதற்குரிய எந்தச் சக்தியும் நம்மிடம் இல்லையென்று தெரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலையும் பெற்றிருக்கிறோம். ஆதலால் சுத்தராகிய பகவானை நேசிக்கக்கருதுவோரெலாம், உள்ளும், புறமும் சுத்தப்படுத்திக்கொள்வது அவசியமாயிருக்கிறது.

உள்ளும், புறமும் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்வதற்கு, புறச்சரீரத்தை நீரில் ஸ்நாநாதிகளாலும், அகச்சரீரத்தை மந்திர ஜெபதபங்களாலும், அகப் புறச் சரீரத்தைச் சுத்தவாய்வு, யோகாப்பியாசங்களாலும் சுத்தி செய்து பரிசுத்தரான பின்பு, பரிசுத்தராகிய பரமாத்மாவினிடம் அன்பைப்பெருக்கி அவரருளைப் பெறவேண்டும்.

இவ் வுபாயங்களால் கடவுளாலும், அவர் படைப்புகளாலும் விரும்பப்படுகின்ற சரீரத் தூய்மை, மனத்தூய்மை முதலியவற்றை அடையச் செய்து கடவுளருளைப் பெறச்செய்வதே தியானம்.

அகம் புறம் பரிசுத்தப் படுத்திக்கொள்ளுதற்கு மற்றேருபாயம்:—

1. அசுத்த ஆகாரம் உண்ணாமலும்; 2. அதிக உணவு அருந்தாமலும் அதாவது, இலேசான உபவாசத்தால் குடல் சுத்திசெய்தும்; 3. இந்திரியங்களைத் தீயவைகளில் செல்லாது தடுத்து இந்திரிய சுத்தி செய்தும்; 4. பிராணாயாமத்தால் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்தும்; நரம்புகள் முதலான உட்புறக்கருவிகளைச் சுத்தி செய்தும்; 5. பஜனை, ஜெபம் முதலியவற்ருல் அந்தக்கரணங் களைச் சுத்திசெய்தும், 6. பரமாத்மாவிடம் நமக்

குள்ள அன்பெனும் சக்தியால் மற்றெல்லா வுறுப்புக்களையும் சுத்திசெய்தும் சுத்தராதல் வேண்டும். அவ்வண்ணம் சுத்தராகிச் சுத்தரை நாடுவதே தியான மெனப்படும். தியானந்தான் நம்மை இத்தனை விதத்திலும் சுத்தராக்கிக்கொள்ளக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. நாம் தியானத்தி லிருக்கும் நேரந்தான் ஒரு நாளில் பரிசுத்தமா யிருக்கும் நேரம்; மற்றைய நேரமெலாம் நாமே நம்மை அசுத்த எண்ணம், அசுத்தச் செய்கைகளால் அசுத்தப்படுத்திக்கொள்ளும் நேரமா யிருக்கிறது. அன்றியும் தியானம் குடும்பத்தின் பல விசாரங்களால் ஏற்படுகிற அதி உஷ்ணத்தைக் குறைத்து, உள்ளத்தைக் குளிரச்செய்து சகல வுறுப்புக்களையும் சுத்தி செய்வதால், அஃது எல்லையற்ற சுத்தந் தருகிற தெனப்பட்டது.

அத்தியாயம் 6.

தேகாப்பியாசத்திற்கு மேலானது தியானம்; அல்லது, தேகாப்பியாசத்தால் பெறக் கூடிய பயனை விட மேலான பயனை, தியானத்தாற் பெறலாம்.

நாம் நமது தலைவரை, அகிலாண்டத்தலைவரை வணங்குகின்றபோது, மூன்று அல்லது

பதினொன்று அதற்குமேலும் அனேகமுறை பக்திக்குத் தகுந்தபடி ஸாஷ்டாங்க நமஸ்காரங்களைக் குனிந்து குனிந்து, எழுந்தெழுந்து செய்யுங்கால், தண்டால் என்னும் தேகாப்பியாசத்தை ஒத்திருப்பதால், தேகாப்பியாசமே ஆகிறதல்லவா? இத்தகைய வணக்கம் புரிவோர்கள் வேறு தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டுவதில்லை.

முடிந்த அளவு தோப்புக்கரணங்களிட்டு எழுவதானது, சான்டோ முதலிய தேகாப்பியாசிகள் தங்கள் (1) சரீரம் திடப்படவும், (2) இரத்தம் சுத்தமாகவும், (3) நரம்புகள் வலுவடைந்து சரீரம் அழகான முறையில் அமையவும், அப்பியசிக்கின்ற பஸ்கி என்னும் தேகாப்பியாசத்தை ஒத்திருக்கிறது. ஆதலால், தண்டாலை ஒத்ததே ஸாஷ்டாங்கம்; பஸ்கியை ஒத்ததே தோப்புக்கரணம், எனலாம்.

அன்றியும் ஸாஷ்டாங்காதிகள் தண்டாலையும், பஸ்கியையும்விட எத்தனையோகோடிமடங்கு அதிக நன்மையையும், பலத்தையும், சுகத்தையும், சுத்தத்தையுங் கொடுப்பனவா யிருக்கின்றன. எப்படியெனில், தேகாப்பியாசத்தை ஒத்ததும், மேலானதுமான ஸாஷ்டாங்கம், தோப்புக்கரணங்கள் செய்யும் போது, இரத்தம் சரீரமுழுவதும் அதிக வேகமாகச் சுற்றியோடுகிறது; அதனால் இரத்தம் சுத்த

மாகிறது. அவ் வமயம் சத்தியத்தை அடைவதற் கும், சாந்தம், மெய்ச்சுகம் முதலியவற்றைப் பெறுவதற்கும், மனம் தூய்மை யாவதற்கும் ஆதாரமான மந்திராக்ஷரங்களை, வேறு நினைவின்றி ஜெபிக்கிறார்கள். ஆதலால் எல்லையிலா மெய்ச்சுகம் பொருந்திய சக்திகள் தங்குதடையின்றி வந்து பொருந்துகின்றன; சரீரம் சுத்தமாகிறது.

இவர்கள் நமஸ்கரிக்கின்ற காலத்தில் அகங் காரங்களை அடக்கக்கருதியும், அடக்கியும், தெய்விக சக்திகளை அடையக்கருதியும், கடவுளின் நேசத்தைப் பெறக் கருதியும், பஞ்சேந்திரியங்களான மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவிகளை இராகாதிகளில் செல்லவொட்டாமல் தடுத்துக் குனிந்து நிமிர்கின்ற னர். இப்படிப்பட்ட ஸாஷ்டாங்காதிகளால் வணக் கம் புரிவதிலிருந்து அடங்கிய அகங்காராதிகள், மீண்டும் விரைவில் தலையெடுப்பதில்லை. இதனால் உலகெலாம் புகழத்தக்க சுத்த சன்மார்க்கத்தையும், திடதேகத்தையும் பெறுவதுடன் ஆத்மசக்தியை யும் அடைகிறார்கள். இவ்வித வணக்கம் மனதை விரைவில் தூய்மைப்படுத்துகின்றது. ஆதலால், தியா னத்தில் தேகாப்பியாசங்கள்போன்ற பல அப்பி யாசங்கள் அடங்கியிருப்பதால், தியானம் தேகாப்பி யாசத்தின் பலனையும், அதற்கு மேலான தெய்விக பலனையும் தருகிறதென்பது நிச்சயமாகத் தெரிகிறது.

அத்தியாயம் 7.

தியானம் ஏகாந்த நிலையையும், அதற்குரிய இன்பத்தையுங் கொடுக்கிறது.

I

குடும்பத்தின் பல விசாரங்கள் காரணமாக எழுகின்ற பல தொல்லைகள், எக்காலத்தும் சூழ்வதனால் உடல், புத்தி, மனமுதலியவைகள் கொதிப்புற்று, பித்தவுபரியாகி, சித்த விகாரமடைந்து, சபல சித்தராகி, மனோநிம்மதியின்றி; நோயும், பயமும், ஏக்கமும் எக்காலத்தும் பீடித்துக்கொண்டிருக்க நேருகின்றது. ஆதலால், சிறிது நேரமாவது மனச்சுமைக்கும், துன்பத்திற்கும் ஏதுவான பல நினைவுகளை நீக்க, ஓர் ஏகாந்தமான விடத்திலிருந்து, மனோநிம்மதியை அடையவேண்டுவது அவசியமாகிறது.

"உள்ளக் கொதிப்பகல வுள்ளுள்ளே யானந்த
வெள்ள மலர்கருணை வேண்டும் பராபரமே."

தாயுமான சுவாமிகள்.

அங்ஙனம் ஏகாந்தமாயிருந்து சுகத்தைப்பெறுமாறு கட்டாயப் படுத்துவது எந்த நெறியோ அந்த நெறியே தியானமாகும்.

ஒருவாரத்திலுள்ள ஏழு நாட்களிலும் ஏன் வேலை செய்யக்கூடாது? எதற்காக விடுமுறை நாளேற்பட்டிருக்கிறது? (Rest) ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுதற்கல்லவா? கருவி கரணங்கள் ஓய்வு பெற்றுச் சுகமாயிருப்பதற்கல்லவா? அல்லது தியானத்திற்கல்லவா?

விடுமுறை நாட்களில் சரீர ஓய்வுமட்டும் எடுத்துக்கொள்வது போதாது. அது பூரண ஓய்வாகாது. விடுமுறை நாட்களில் சரீரத்திற்கு அதிக வுழைப்புக் கோடாம லிருப்பதுபோலவே மனதிற்கும் அதிக வுழைப்பைக் கோடுக்காம லிருத்தல் வேண்டும். அதாவது விடுமுறை நாட்களில் சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதுபோலவே மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டுமென்பதாம். அப்போது தான் பூரணவோய்வு (Complete rest) எடுத்துக் கொண்டதாகும். அதுதான், உயிரையும், உடலையும், மனதையும், புத்தியையும் பாதுகாக்கும்.

ஆரம்ப தியானப்பியாசகர்களுக்கு எடுத்தவுடனே சிறிது நேரங்கூட ஒன்றையும் நினையாமலிருக்கமுடியாமற் போனபோதிலும் 1. காமம், குரோதம், பயம், முதலானவற்றை அதிகப்படுத்தக் கூடிய நினைவுகளையாவது நினையாதிருக்கப் பழக வேண்டும். 2. அப் பழக்கம் சித்தியாகுமட்டும் அதற்கு உபபலமாக ஆத்மிக இரகசியங்களடங்கிய பஜனையையாவது செய்துவருவது நலம்.

தியானத்திற்கு முன்னம் மனப்பாடம் செய்த பாடல்களைப்பாடுவதால் மனதிற்கு அதிக உழைப்பு உண்டாவதில்லை. ஆதலால் மனப்பாடமா யிருக்கிற பாடல்களை மட்டும் மனச்சாந்தம் அடையும் உபாயத்தோடு பாடுவது நன்மையாம். மனதிற்கு அதிக ஓய்வைத் தராவிட்டாலும் பழக்கமான பாடல்களைப் பாட மனதிற்கும், புத்திக்கும் அதிக வுழைப்பு ஏற்பட இடமில்லை; அதனால் இலேசான ஓய்வையாவது கொடுக்கிறது. இவ்வித வுபாயங்களால் உயிர், உடல், மனம் முதலியவற்றிற்கு மெய்ந்நெறியில் இதந் தேடுவதெல்லாம் தியானத்தின் முக்கியமான அம்சங்களேயாகும். இப்படிப்பட்ட மேலான காரியங்களில் ஈடுபடச்செய்வதால் தியானம் பூரண தெய்விக ஓய்வைத் தருகிறதென்பதாயிற்று.

அத்தியாயம் 8.

தியானம் ஏகாந்தத்தைத் தந்து அதிலெழும் இன்பத்தை யனுபவிக்கச் செய்கிறது.

II

இடைவிடாக் குடும்பவிசாரம், அல்லது ஓயாக் கவலை மனதிற்குத் தாங்கமுடியாத சுமையாகிறது. அந்தச் சுமையைக் குறைக்காவிட்டால் அச் சுமை

யானது நாளுக்குநாள் மனதை மிக வேகமாகப் பிடித்து அழுத்தி நசுக்குகின்றது. அதனால் கஷ்டத்தையும், துக்கத்தையும் அடையநேரும். கஷ்டமும், கவலையுமே சரீர பலக் குறைவையும், புத்தி தடுமாற்றத்தையும், ஆயுள் நஷ்டத்தையுந் தருவது. ஆதலால் அத்தகைய துன்பந்தருஞ் சுமையைக் குறைக்க, கவலைக்கு ஆதாரமானவற்றை நினையாமலும்; வீணில் இந்திரியங்களை யிழுத்து, மயக்கி, புத்தித்தடுமாற்றத்தை யுண்டாக்கி மயக்க நோய்களைத் தருகின்ற இடங்களில் வசிக்காமலும்; மெய்ந்நிலைகளை ஞாபகப்படுத்தவல்ல வெட்டவெளியான மைதானம், சமுத்திரக்கரை, மலைப்பிரதேசம், குளிர்ந்த தோட்டம் முதலானவற்றுள் தத்தம் மனதிற்குப் பிடித்தமான யாதேனும் ஓர் ஏகாந்தமான விடத்தில் தனித்துச் சிறிது நேரமிருந்தால், அதில் ஓர் இன்பமுண்டாகும்; மெல்ல அவ் வின்பத்துடன் கடவுளை நினைந்து, மெய்யின்பத்தையும் சேர்த்து அனுபவித்து, மற்றைய விசாரமனைத்தையும் விட்டு நீங்கி யிருக்கவேண்டும். இவ்விதம், கவலைக்கிடமானவற்றை விட்டு நீங்கி, மனதின் சுமையைக் குறைத்து மெய்யின்ப மயமாக்குவது தியானம்.

இதனை வேறுவகையிற் கூறுமிடத்து—ஏகாந்தமாவது, தன்னை யிம்சிக்கும் ஸ்தூல சகவாசிகளையும், அவர்களாலேற்படும் சூட்சும ஆசாபாச நினைவுகளையும் விட்டு நீங்கி, மனதிற்கு உற்சாகந் தரவல்ல

ஓரிடத்தே தனிமையாயிருந்து, அதனு லேற்படும் கடவுளருளான ஆனந்தோதயத்தைக் கண்டு, அவ்வானந்தத்திற் பற்றுவைத்து, அதனோடு கலந்து, ஐக்கியமாகி, தனது உடற்சுமையை மறந்து ஆனந்தாதீதமாத்திரமா யிருப்பதாம்.

கடவுளருளோடு கலந்து, ஆனந்தாதீத மாத்திரமாய், தனித்திருக்கச்செய்ய வல்லதா யிருப்பதால்—தியானம், தியானஞ் செய்வோர்க்கெலாம் ஏகாந்த நிலையையும், அதற்குரிய மெய்யின்பத்தையுந் தருகிற தெனலாயிற்று.

அத்தியாயம் 9.

தியானம் சாந்த சக்தியைக் கொடுத்து துக்க நிவர்த்தியைத் தருகிறது.

தியானஞ் செய்யும்போது சாந்தத்தைக் கட்டாயமாய், வருந்தி யடையவேண்டி யிருக்கிறது. சாந்தமிலாவிடின் தியானிப்பதும், பயனடைவதும் மிகக் கஷ்டம். சாந்தமென்பதும், அதனை யடைதலென்பதும் தியானத்தின் முக்கியமான அங்கங்களாகும். ஆதலால் (1) சாந்தத்தைப்பற்றி விசாரித்து, (2) அதன் லாபத்தைக் கருதி, (3) அதனை யடையத்தகுந்த பலவழிகளையுந் தெரிந்து அடைந்து, (4) சாந்தத்தில் அன்பைப் பெருக்கி, (5) அதிலிருந்து தியானத்தின் மகிமையைச் சிந்திப்போம்.

சாந்தமில்லாவிடில் இன்பமடைய முடியாது. தியானிப்பவரெல்லாம் மெய்யின்ப வாழ்வடையக் கருதித்தான் பாடுபடுகின்றனர். ஆதலால் மெய்யின்பம் பெறுதற்கு உதவிபுரிகின்ற சாந்தத்தை யடைந்தே தான் தீரவேண்டுமென்பது நிச்சயமாகிறது. அதனால் தியானத்தின்மூலம் இன்பவாழ்வடைதற்கு ஆதாரமாயிருக்கின்ற சாந்தத்தை யடையும் உபாயமே நமக்கிப்போது தேவை.

சாந்தத்தை யடைவதற்கு எளிய உபாயம் :— மனப்பாடமாயிருக்கிற சில பாடல்களையோ, மனப் பாடமிலாவிடில் சன்மார்க்கப் பாடல்களைக் கற்றோ, அவற்றை (1) நாளுக்கு நாள் சாந்தத்துடன் பாடி, (2) தனக்குத்தானே மிகுந்த ஞாபகத்துடன் கவனித்து வரவேண்டும். அவ்வாறு பாடிவருங்கால் மனம் வேகமாகப் பாட இழுக்கும்; அங்ஙனம் இழுக்கும் போதெல்லாம் அவ் வேகத்திற்கான வுதிப்பை உணர்ந் துணர்ந்து வேகத்திற்கு விடாமல், மனதை யடக்கிப் பாடிக்கொண்டே வரவேண்டும். சில தினம் பழகிவந்தால் பாடுதலில் மட்டும் மனம் சாந்தமடைவதோடின்றி, பேசுவது, நடப்பது முதலான செய் காரியங்களிலெல்லாம், தெய்விகத் தன்மையுள்ள சாந்தமெனும் சக்தி தானே வந்தமைந்துவிடும். சாந்த முடையாரைப் பலரும் விரும்பவும், அஃதில்லாரைப் பலரும் வெறுக்கவும்

நிதரிசனமாய்க் காண்கின்றோம். இதனால் சர்வ லோகங்களும் சாந்தத்தை விரும்புகின்றன; மதிக்கின்றன; துதிக்கின்றன: என்பனவற்றைப் பல்காலும் நினைந்து சாந்தத்தை விரும்பி யடைவது நமது கடமைகளிலொன்றாகும்.

அதிக அவசரத்தால் (1) நடுநிலைப் புத்தியை யிழந்து (2) பகுத்தறிய முடியாமல் (3) ஜீவ இம்சைகளைச் செய்யவும், பாவியாகவும், (4) பலகஷ்டங்களை யனுபவிக்கவும் நேருகிறது.

சாந்தம் இத்தனை (1) கஷ்டங்க ளேற்படுவதையும் நீக்கி, (2) நடுநிலைப் புத்தியைத் தந்து, (3) பகுத்தறிவை யதிகப்படுத்தி, (4) ஜீவ இம்சை செய்ய இடங்கொடாமல் ஜீவ காருண்ணியராக்கி, (5) புண்ணியராக்கிக் காக்கிறது. இப்படிப்பட்ட நன்மைகள் பலவற்றையுந் தரவல்ல சாந்தமெனும் அபூர்வமான சக்தி தியானத்திலிருந்து கிடைக்கிறது. அன்றியும் தியானகாலத்தில் சாந்தம் விருத்தியாகும்போது ஓரின்பம் உதிக்கும்; அவ் வின்பத்துடன் மெய்ப் பொருளின்பமும் கலக்கும் போது தான் பேரின்பமாகும். இப்படிப்பட்ட பேரின்பத்தையும், பூரண சாந்தத்தையும் விளைவிப்பது தியானமேயாகும்.

அத்தியாயம் 10.

தியானம் ஆயுள் விருத்தியைத் தருகிறது.

பூரண வணக்க காலத்தில் பரிசோதித்துப் பார்க்குங்கால் சரீரத்தில் உயிர்ச்சக்திகள் நன்மை பயக்கும் முறையில் சாந்தத்துடன் அடங்கி நடப்பதால் சுவாசம் சீறி வெளிப்பட்டு வீணிற் கெடாமலும், இருதயம் அதிகத் துடிப்பிலாமலும் அமைதியுடன் நடக்கக் காணலாம். இக் கணமே அவ்வண்ணம் இருந்து பார்க்கினும் அதனுண்மையை எளிதிலறியலாம். இதற்குப் பொருளோ பிறருதவியோ வேண்டத்தக்க தன்று. பல நினைவுகள் நீங்கி, ஒருமனப்பட்டு, வணக்கமா யிருக்கக்கண்ட டிறுகணமே சுவாசம் கெடாமல், மிச்சப்படும் வகையில் நடக்க ஆரம்பித்துக் கொள்கிறது. இதனுண்மையை யறிவதற்கு அவ் வமயம் நாடிகளைப் பரிசோதிப்பின் தெரியவரும். நாடிகளெலாம் படபடப்பின்றி நிதானத்துடன் நடப்பதை நாடிகளில் கையை வைத்து மெதுவாக அழுத்திப் பிடித்துப் பார்க்கத் தெரியவரும். தியான காலத்திற்கு முன்னதாகச் சாந்த மின்றியும், தியானத்தின் போது சாந்தத்துடனும் ஜீவாதார நாடிகள் நடப்பது தெரியும்; இதனால் உயிர்ச் சக்திகள் மிச்சமாகி ஆயுள் விருத்தியாகிற தென்பது, நிதரிசனமாகத் தெரிகின்றது.

நாடிகள் அதிகத் துரிதமாய் நடப்பின், பிராணுபத்து நேருமென்பது யாவரு மறிந்ததே; அதனுல்தான் அதிவேகமாக ஓட, நடக்க, பேசலாகாதென்கிறோம். (1) தியானம் நாம் ஜீவிப்பதற்கு ஆதாரமான உயிர்ச்சக்தியை, சுவாசத்தை அதிகத் துடிப் பிலாமல், வெளியிற் சீறிக் கேடாமல் பாது காப்பதும், (2) ஆயுள் விருத்தியைத்தந்து (3) நோயடையாமல் காப்பதும் பெரிய லாப காரிய மல்லவா!

நாம் சில அவசர காரியங்களால் வேகமாக வோட, நடக்க, பேச நேருங்கால் உயிருக்காதார மான சுவாசம், அதிக வேகமாய்ச் சரீரத்தைவிட்டு வெளிப்படுவதைக் காண்கிறோம். அப்போது நமக்குப் பலக் குறைவு ஏற்படுகின்றது. ஆனல் தியானத்தின்போது இத்தகைய சுவாச நஷ்டத் திற்கு ஆதாரமான நடத்தல், ஓடல், விசனித்தல், பேசல், கோபித்தல் முதலிய தொழில்கள் இல்லா மையால், ஜீவாதார சக்திகள் வேகமாக வெளிப் பட்டுக் கெடுதலின்றித் தடுக்கப்படுகின்றன. இது தான் தியானஞ் செய்வோரைக் காப்பதற்கு, அத் தியானஞ் செய்கின்ற பல ஆச்சரியமான காரியங் களில், ஓர் ஆச்சரிய காரியமாகும்.

அதிக கோபம், மீறிய காம நினைவுகள் ஏற்ப டும்போதெலாம் சுவாசம் அதிகமாக வெளிப்படும். இப்படி வெளிப்படுவதை கோபகாலம், இராகத்

துவேஷாதிகளிற் சிக்குண்டு பயப்படுகின்ற காலம் இவைபோன்ற சமயங்களிற், பெருமூச்சுடன் சுவாசம் வெளிப்படும்போது, சரீரம் ஆடுவதைக் கொண்டும், நாடிகள் துடிப்பதைக்கொண்டும் தெரிந்துகொள்ளலாம். இவற்றை நன்கு பரிசீலனை செய்வதிலிருந்து, மீறிய காமநினைவு, பேராசை, அதிக கோபம் முதலியவற்றால் சுவாசம் வெளிப்படுகிறதென்பதையும்; அதனால் தேக பலங் குன்றிக் கெடவும், விரைவி லிறக்கவும் நேருமென்பதையுந் தெரிந்துகொள்ளக்கூடும். தியானத்தின்போது எவ்வித கோப மோகாதிகளும், பயங்களும் ஏற்படுவதில்லை; ஆனால் கோப மோகங்களும், பயங்களும் அடங்கிவிடுகின்றன. அதற்குப் பதிலாக சமத்துவம், நிர்ப்பயம், ஆனந்த முதலானவைக ளேற்படுவதால் சுவாசம் ஒருசிறிதும் சிதறிக் கெடுதலின்றிக் காக்கப்படுகின்றது. இதனால் தியானம் நம்மைக் கெடுக்கின்ற துர்ச் சக்திகளை எழவொட்டாமல் அடக்கி நம்மைக் காக்கின்றது என்பது நன்றாய்த் தெரிகின்றது. தியானத்தின்மூலம் மனம் சாந்தமடைவதிலிருந்து சுவாசம் மிச்சமாவதால் தியானம் ஆயுள்விருத்தியைத் தருகிறதென்பதாயிற்று.

அத்தியாயம் 11.

தியானம் ஆத்ம ஞானிகளைக் கொண்டும் உதவி புரிகின்றது.

தியான சித்தியை அடையக்கருதி, தியானாரம்ப காலத்தில் ஆத்ம ஞானிகளாற் பாடப்பெற்ற பாடல்களைப் பாடுங்கால் அப் பாடல்களைப்பாடிய பரமோத்தமர்களையும் நினைக்க நேருகின்றது; அதிலிருந்து அவர்களது சன்மார்க்க நடைகளையும், குணங்களையும், அவர்கள் வாழ்நாட்களில் இயற்றியுள்ள பல அற்புதச் செயல்களையும் சிந்திக்க நேருகிறது; அந்தச் சிந்தனைகளின் விளைவால் அவர்கள் உலகுக்கும், நமக்கும் செய்துள்ள அரிய பேருதவிகளை நினைந்து நாம் அவர்களை அன்புடன் வாழ்த்தவும், நேசிக்கவும் முற்படுகிறோம். அதிலிருந்து பல நீதிகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும், நீதியுடன் நடக்கவும், துன்பமின்றி வாழவும் முற்படுகிறோம். நாம் நம்மைச் சீர்திருத்திக்கொள்வதற்கு ஆத்மஞானிகளின் சரித்திரங்களே கூடுமானவரையில் உதவிபுரிய ஏற்றவையா யிருக்கின்றன. தியானத்தின்போது பல ஞானிகளையும் நினைக்கின்றோம். அவர்கள் மூலம் பல நன்னெறிகளையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறோம். ஆதலால் தியானம் பல ஞானிகளைக்கொண்டும் உதவிபுரிகின்றது என்பது நிதரிசனமாகத்

தெரிகின்றது. ஆத்மஞானிகளைச் சிந்திப்பதும், தியானத்தின் ஒரு நல்ல பகுதியா யிருக்கிறது.

மெய்ஞ்ஞானிகளை நினைப்பதால் ஆத்மிக சக்தியில் எப்படி ஆவேச ஆசையுண்டாகிறதென்றால்— இப்பொழுது உதாரணமாகச் சுவாமி விவேகானந்தரை நினைப்போமாகில், அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்த தீரத் தன்மையெலாம் ஆத்மிக சக்தியைக் கொண்டேதான் என்கிற நினைப்பு ஏற்படுகின்றது; ஏனெனில்;— சாமானிய மனித சக்திக்கு உலகத்தில் நன்மதிப்புடன் நல்லாதரவை வெகு விரைவில் ஏற்படுத்த அத்துணை ஆற்றலில்லை. எங்கெந்த ஆத்மிக அறிஞர்களை நினைக்கிறோமோ அந்தந்த ஆத்மிக அறிஞர்களின் ஆத்மிக சக்தியும் உடனுதவி நம்மை உன்னத நிலைக்கு நடத்திச் செல்லும்.

சுவாமி விவேகானந்தரையாவது, வேறெந்த ஞானிகளையாவது நினைக்குந்தோறும், அவர்களது தீரத்தன்மை நிறைந்த செயல்களெலாம் ஒருங்கு சேர்ந்த சரித்திரப்படம், நாம் நினைத்தகணமே நம் முன் வந்து தோன்றிவிடும். அந் நேரம் அப் பெரியோர்களைப் போல் நாமும் ஆத்மிக சக்திகளை அவசியம் அடையவேண்டுமென்கிற எண்ணம் வந்தே தீரும். இது இயற்கையாம். ஆனால் இராகாதிகள், அல்லது காமக் குரோதாதிகளில் சிக்கி வேறு பராக்கி லிருந்துகொண்டு ஆத்ம ஞானிகளை

மறந்துவிட்டால், ஆத்மிக நிலையில் அப்படிப்பட்ட பேரவா எளிதில் ஏற்படுவதில்லை; ஏற்படுவது மிகவும் அருமை. நமக்கு ஆத்மிக சக்தியினிடம் விரைவில் அதிக அன்பு உண்டாக வேண்டுமானால்- பொறுமை, சமத்துவம், சத்தியம், அன்பு, காருண்ணியம் முதலான தெய்விக குணங்களைப் பெற்ற பயனால் எல்லையிலாத் தெய்விக சக்திகளையும், அளவு கடந்த மெய்யின்பத்தையும் பெற்ற பெரியோர்களைச் சிந்திக்கவேண்டுவது அவசியம். அப்படிச் சிந்திப்பது தியானத்தின் ஒரு அம்சமாயிருப்பதால் தியானம் ஆத்மிக ஞானிகளிடத்தும் உறவை யுண்டாக்கி அவர்கள் மூலமாயும் ஆத்மிக சக்தியில் அதிக அன்பை ஏற்படுத்தி லாபமடையச்செய்கிறதென்னலாம்.

அத்தியாயம் 12.

தியானம்

மேஸ்மேரிஸ இப்நாட்டிஸங்களைவிட உத்தம முறையில் அளவிலாப் பயன்களைத் தருகிறது.

குறிப்பிட்ட பொருளில் ஒரே கூர்மையான பார்வை, ஒரே உருக்கமுள்ள அவா, அசைக்க முடியாத முழு நம்பிக்கை இம் மூன்று பெரிய ஆதாரங்

களைக்கொண்டது மெஸ்மெரிஸம். இவ்வாதாரங்களைக் கொண்ட ஏகாக்கிர நிலையால், மனோசக்தியை அடைவதன்மூலம், எளிதில் அசைக்கமுடியாத பொருள்களையும், மெஸ்மெரிஸ இப்நாட்டிஸங்களில் தேர்ச்சிபெற்றவர்கள், உலகோர் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் தங்க ளபிப்பிராயம்போல் அசைத்துக் காட்டுகின்றனர். எளிதி லசைக்கமுடியாத சாமான்களையும் அசைக்கக்கூடிய மனோசக்தியை எதனால் அடைகின்றன ரென்றால், ஏகாக்கிர சிந்தையினால் அகம் பாவனையை நீக்கி, சக்தியிற் கலந்து வல்லபத்தைப் பெறுவதனாலேயாம்.

மேஸ்மேரிஸக்காரர்கள் ஜேயம்பேறுவது ஏகாக்கிர சிந்தையால்தான் என்பதைத் தேரிந்துகோள்வோமாகில், தியானத்திலும் ஐம்புலாதிகளை அடக்குவதி லிருந்து ஏகாக்கிர சித்த மேற்படுவதால் ஜேயந்தரும் சக்தி உற்பத்தியாவது நிச்சய மேன்பதை எளிதிலறியலாம். இப்படித் தெரிந்துகொள்வதிலிருந்து, தியானத்தின் மகிமைகளில் பூரண நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிடும். தியானம் புரிகின்ற ஒவ்வொருவரும் தெய்விக (ஆத்மிக மெய்யின்ப) சக்திகளைக் குறித்து, ஏகாக்கிர நிலையையடையப் பாடுபடுவதால், அஃது ஏகாக்கிர நிலைகளுக்கெல்லாம் மேலான தெய்விக ஏகாக்கிர நிலையாகிறது. தியானம் தெய்விக ஏகாக்கிர நிலையைத்

தருவதால் அஃது எப்படிப்பட்ட பலன் தருமென்பதை இதிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தியானிக்கின்ற ஒவ்வொருவரும் (1) சிதானந்தமான மெய்ப்பொருளின்கண் அன்பி னுதவியால் ஒரே திருஷ்டியும், (2) மெய் யின்பத்தில் ஒரே உருக்கமுள்ள அவாவும், (3) அதனிடத்தே அசைக்க முடியாத முழு நம்பிக்கையுமாகிய இம் மூன்று புனிதமான பெரிய சக்திகளை ஆதாரமாகக்கொண்டு, ஏகாக்கிர சிந்தையை யடைகிறார்கள்; ஆதலால் இவர்கள் ஆத்மிக சக்தியின் உதவியை யடைவதும், ஜெயம்பெறுவதும் பெரிதல்ல வென்பதை ஐயப்பாடின்றி அறியக்கூடும்; ஆனால் மெஸ்மெரிஸமே தியானமல்ல. தியானம் மெஸ்மெரிஸ மாகாது. ஏனெனில்-தியானம் உயர்வுக்கெல்லாம் உயர்வான பேரின்ப நிலையையும், சன்மார்க்க அபிவிருத்தியையும் தருவதா லென்க.

சுருங்கக் கூறுமிடத்து, ஏகாக்கிர சித்தந்தான் மெஸ்மெரிஸம், இப்நாட்டிஸம், மாந்திரிக மாகிய இவைகட்கெல்லாம் ஆதாரமா யிருந்து சித்தியைக் கொடுப்பதா யிருக்கின்றது.

இவ் விசாரணைவாயிலாக, ஏகாக்கிர நிலையின் பலத்தைத் தெரிந்துகொள்வதி லிருந்து நித்திய இன்பந் தருகின்ற ஆத்மிக சக்தியைப் பெறுதற்

பொருட்டு, ஜீவகாருண்ணியமும், தருமமும், தெய்விக மயமுமான ஏகாக்கிர நிலையை யடையவே கருதவேண்டும்.

அதர்மத்திற்கும், ஜீவ இம்சைக்கும் ஏதுவான தீய காரியங்களில் பிரவேசிப்பதாகாது.

மேற்கூறிய ஏகாக்கிர நிலையால் நினைப்பன கிடைக்கப் படுவனவா யிருப்பதை யறிந்து, தீமையான மற்றெதையும் நினைப்பதை விட்டகன்று, சத்தியத்தை யடையக் கருதித் தியானித்து, சத்தியானந்தத்தைப் பெறுவதுதான் நன்மையாகும். பிற ஜீவர்களுக்கு உபத்திரவந்தரும் காமக்குரோதாதிகளைத்தியானத்தின் மூலம் வேண்டிப் பெற்றால், பின் வாழ்நாளெலாந் துன்பமாக முடியும்; ஆதலால், எவருக்கும் தீங்கிழைக்கும் எந்தக் காரியமும், சித்தியாக வேண்டுமென்று தியானத்தின் மூலம் கேட்கலாகாது. துக்க நிவர்த்திக்கென்றே தியானிக்க வேண்டும். தன்னைப்போல் பிறரும் துக்கம் நீங்கி, நன்றாயிருக்கவேண்டு மென்றே பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

விகற்பம், (1) கடவுளை நினைக்கவுந் தடை செய்யும்; (2) விரைவில் கடவுளின் நேசத்தைப் பெற வொட்டாமல் தடுக்கும்.

நிர்விகற்பம், (1) நிர்விகற்பரான கடவுளை

விரைவில் நினைக்கச் செய்யும்; (2) கடவுளிடம் விரைவில் நேசத்தை யுண்டாக்கும்.

அளவிடற் கரிய சக்திகளடங்கிய சத்தியானந்தத்தைக் கொண்டு அல்லது நிர்விகற்பானந்தத்தைக் கொண்டுதான், சர்வ வல்லவரான பரமாத்மாவிடம் சிரமமின்றிப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளக் கூடும். தியானம் செய்வோர்க்கெலாம் தாயகம் நிர்விகற்பமே. இதனை மறவாது நிர்விகற்பானந்த நிலையை வருவித்துக் கொள்வது தியான சித்தியை எளிதில் அடைதற்கு உபாயமா யிருக்கிறது.

அத்தியாயம் 13.

தியானம் ஒப்பிடற் கரிய சுகந் தருகிறது.

நான்கு மணிநேரம் அல்லது ஆறு, ஏழு, எட்டு மணி நேரமானாலும் ஒருவற்குச் சாதாரண விழிப்புக் காலத்தில் சேர்ந்தாற்போல் அனுபவிப்பதற்குக் கிடைக்காத ஓர் அபூர்வமான சுகசக்தி கண் மூடி, காது கேளாது, வாய் பேசாது படுத்துறங்கும்போது மாத்திரம் கிடைக்கின்றது. நித்திரை கலைந்து, கண் விழித்து ஏதாவது ஒரு விகற்பப் பொருளைப் பார்த்துவிடின், அதனைப் பார்த்ததன் பயனாக மனமும், புத்தியும் விகற்பப்பட்டு

விடுகின்றன. அவ் வமயம் முன் தூக்கத்தில் தோன்றிய சுகம்போல் தோன்றுவதில்லை; சஞ்சலந்தான் தோன்றுகிறது. துக்கத்தைத்தான் அனுபவிக்க நேருகிறது. காரணமென்னவெனில் — கண், காது, மூக்கு, வாய், சரீராதிகள் புலன்களின் வாயிலாக விகற்பத்தை விளைவிக்கும் பொருள்களிற் கலந்து, சிக்குண்டு, விகற்பப்பட்டு விடுகின்றன. அப்போது மனங் கலங்கிப் புண்பட்டு நொந்து விடுகின்றது. இதனால் தன்னிடத்திலேயே யுள்ள சுகத்தைத் தானே அனுபவிக்க முடியாமற் போகிறது.

சாதாரண நித்திரையின்போது மெய், வாய், கண், மூக்குச், செவிகள் மட்டும் சில மணி நேரம் விகற்பத்தி லீடுபடாம லிருப்பதால் உண்டாகின்ற சுகங்கூட நித்தியமான பெரிய சுகமன்று; ஆனால் நிஷ்டை அல்லது தியானத்தில் அனுபவிக்கும் சுகந் தான் அதைவிடவும், மற் றெதை விடவும் மேலான பெரிய நித்திய சுகமாயிருக்கிறது. நிஷ்டை அல்லது தியானத்தின்போது அனுபவிக்கிற சுகம், சாதாரண நித்திரை சுகத்தைவிடப் பெரிதாகவும், நித்தியமானதாகவும் இருக்கக் காரணமென்னவெனில்—சாதாரண நித்திரை சுகத்தை அனுபவிக்கும்போது சொற்ப கருவி, கரணங்களின் சேஷ்டைகள் மட்டும் சரியாக அடங்காம லடங்கி யிருக்கின்றன; ஆனால் தியானத்திலோ : மெய், வாய்,

கண், மூக்குச், செவிகளாகிய பஞ்சேந்திரியங்களும், மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்கிற அந்தக்கரணங்களும், காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம் என்னும் ஏனைய உட்பகைகளும், அல்லது தத்துவங்கள் தொண்ணூற்ருறும் சரியாக ஒடுங்கவேண்டிய முறைப்படி ஒடுங்கி யிருக்கின்றன. தத்துவங்களேவையும் சேஷ்டைசெய்து துன்பப் படுத்துவதேயில்லே. அதனுல்தான் நிஷ்டை அல்லது தியானகாலத்தில் எல்லே யில்லா மெய்ச்சுகத்தை, அல்லது பேரின்பத்தை அடைகிரும்.

" எண்ணுகே னென்சொல்லி யெண்ணுகேனே
எம்பெருமான் றிருவடியே யெண்ணி னல்லாற்
கண்ணிலேன் மற்ருேர் களைக ணில்லேன்
கழலடியே கைதொழுது காணி னல்லால்
ஒண்ணுளே யொன்பது வாசல் வைத்தாய்
ஒக்க வடைக்கும்போ துணர மாட்டேன்
புண்ணியனே யுன்னடிக்கே போது கின்றேன்
..........."

(அப்பர் சுவாமிகள்.)

நித்திரை சுகத்தைப் பலமணிநேரம் எவ்விதக் கலக்கமு மின்றி, தொடர்ந்து அனுபவிக்கக் கூடியதேபோல, அதைவிடப் பலமணிநேரம் அல்லது பலநாள், பலமாதங்கள் கூட [அந் நிலேயிலுள்ள பக்திக்குத் தக்கபடி தொடர்ந்தாற்போல்] மெய்

யின்பமான சுகத்தை, தியானத்தின்மூலம் அல்லது நிஷ்டையின்மூலம் அனுபவிக்கக்கூடும். இப்படிப் பட்டமகத்தானசுகத்தைத்தியானத்தின்மூலம்,சிலர் பல வருஷங்கள்கூட இரவுபகலாய் இடைவிடாமல் அனுபவிக்கிறார்கள். இப்படி அளவிலாத காலம் சேர்ந்தாற்போல் மெய்ச் சுகத்தை அனுபவிப்பவர் களையே ஞானிகளென்றும், ஆத்ம ஞானிகளென்றும், பிரம்ம ஞானிகளென்றும் அழைக்கிறார்கள்.

மனிதரையும், மற்றெந்த ஜீவராசிகளையும் மெய்ச்சுகத்தை அடையவிடாமல் தடுத்து இம்சிக்க வல்ல சில தத்துவங்களின் சேஷ்டைகள் பூராவும் அடங்கிவிடாமல் சொற்ப பாகம் அடங்குவதனாலேயே நித்திரையில் ஓர்வித சாமானிய சுகத்தைக் காண்கிறார்கள். அந்தச் சுகத்தையே பிரம்மானந்த சுகமெனக்கொண்டு நித்திரை தெளிந்து எழுந்தவுடன், இன்றிரவு பிரம்மானந்தமான நித்திரை செய்தேனென்று சொல்லுகிறார்கள். சில தத்துவங்கள் அடங்குவதாலேற்பட்ட சுகத்தையே பிரம்மானந்த சுகத்துக்கு ஒப்பிடுகிறாரென்றால், தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களும் பூரணமாய் அடங்கப் படுவதாலேற்படும் சுகத்தை எச் சுகத்துக்கு ஒப்பிடுவார்? இச் சுகத்துக்கு மேலாக வேறெந்தச் சுகத்தையும் ஒப்பிட முடியாது. இதுதான் சுகம் யாதினும் மேலான சுகமாயிருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட மேலான சுக வாழ்வைத் தருவதே தியானமாகும்.

அத்தியாயம் 14.

தியானம் மனோசக்தியைத் தருவதுடன் தர்ம மயமா யிருக்கச் செய்கிறது.

மஹான்கள் நினைத்தவுடன் சித்திபெறுவ தற்கு அவரவர்களிடத்துள்ள எல்லையில்லா மனோ சக்தியே காரணமாகும். அந்த மனோசக்தியை அடைவதற்குக் காரணம் - போதுமான அளவு பஞ் சேந்திரிய கரணங்களை யடக்கி, மனோபலத்தைப் பெறுவதும், அகிம்சா தர்மத்தையும், சத்தியத்தை யும் மேற்கொள்வதும், காமாதி விசாரங்களை நீக்கி யிருப்பதுமேயாம்.

சிலருக்கு மனோசக்தி குறைந்திருக்கக்காரணம்- இந்திரிய அடக்கமில்லாமல் ஜீவ இம்சை, அசத்தி யம், காமாதி விசாரம் இவற்றை யுடையவர்களாய், ஆத்மிக சக்தியினிடத்தில் அன்பில்லாதவர்களா யிருப்பதாலாம்.

எவ்வளவுக் கேவ்வளவு காமாதி விசாரங் களால் மனோசக்தி குறையுமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அபஜெயம் ஏற்படும். ஆனல் எவ்வளவுக் கேவ்வளவு மனோசக்தி யதிகப்படுமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஜெயமுண்டாகும். ஜெயசித்தமில்லாமல் உலகில் சுகமாக வாழ முடியாது. சுகமாக

வாழ்வதற்கு, ஆத்மசக்தியே ஆதாரமானது. ஆதலால் சுகந்தரும் ஆத்ம சக்தியைப் பெறுதற்கெனஒரு நேரத்தை நியமித்துக்கொண்டு, அக் கால அளவுக்குள்ளாவது, பஞ்சேந்திரியங்களை யடக்கி, ஜீவ இம்சைசெய்யாது விடுத்துச் சத்தியத்தையடைந்து, காம விசாரமின்றி யிருந்து, மனோசக்தியை விருத்தி செய்யவேண்டும். அவ்வாறு விருத்திசெய்வதற்கே தியானமென்று பெயர்.

அவ்வமயம் மனோ வாக்குக் காயங்களால், ஒருவருக்கும் தீங்கிழைத்தலில்லாத, உத்தம காருண்ணிய நிலையை யடையும் பாக்கியத்தையும் பெறுகிறோம்; இந்திரிய கரணங்களை யடக்குவதா லேற்படும் சுகத்தையும் பெறுகிறோம்; அதனால் துக்கமும், பாவமும் நீங்கிப் புண்ணியம் மேலிடுகிறது. அந் நேரம் வரை மௌனமுற்று, இந்திரிய கரண சேஷ்டையின்றி யொருவருக்குந் தீங்கிழைக்காம லிருக்கும் சந்தர்ப்பம் வாய்ப்பதால் சன்மார்க்க நிலையும் சித்திக்கிறது. ஆதலால் தியானம் ஜெய சக்தியையும், சன்மார்க்க விருத்தியையும், காருண்ணிய நிலையையும், சுகத்தையுந் தருகிறதென்பது நிச்சயமாகிறது.

அத்தியாயம் 15.

தியானம் சூட்சும சக்திகளோடு கலக்கச்செய்து பலத்தைத் தருகிறது.

அகிலாண்ட சராசரங்களிலுள்ள ஸ்தூலப் பொருள்களைவிடத், திரவப் பொருள்களும், திரவப் பொருள்களை விடக் கண்ணுக்குப் புலப்படும் ஆவிப் பொருள்களும், கண்ணுக்குப் புலப்படும் ஆவியை விடக் கண்ணுக்குப் புலப்படாத அதி சூட்சும ஆவியின் சக்தியுமே உலகப்பொருள்களெவற்றை யும் எளிதில்நடத்தும் வலிமையுடையனவாயிருக்கக் காண்கிறோம். உதாரணம்—ஸ்தூலமான தண்ணீரை விடச் சூட்சுமமாயுள்ள தண்ணீரின் ஆவி, அல் லது கண்ணுக்குப் புலனாகும் நீராவி (Water vapour) பலமுடையதா யிருக்கின்றது. கண்ணுக்குப்புல னாகும் நீராவியைவிட (Invisible vapour) கண் ணுக்குப் புலப்படாத நீராவியின் அதிசூட்சுமமான சக்திக்குமட்டுமே மிகுந்த பலமிருப்பதாகக் காண் கிறோம். தண்ணீரைவிடத் தண்ணீர் சூடாகும் போது உண்டாகும் (Invisible vapour) கண்ணுல்

பார்க்க முடியாத ஆவி, அதிக பலமுடையதாயிருக்கிறதென்பதை ரயில்வே எஞ்சினை நகர்த்தி நடத்தும் கண்ணுக்குப் புலப்படுவதும், கண்ணுக்குப் புலப்படாததுமான ஆவிகளைக் கொண்டு அறிகிறோம். இதேபோல் எண்ணெய் வஸ்துக்களிலும் (ஸ்தூலமான) தடிப்புள்ள குரூடாயிலைவிடத் தடிப்பில்லாத பெட்ரோல் வன்மை யுடையதாகவும், அதைவிட அதிசூட்சுமமான பெட்ரோலின் ஆவி பலமுடையதாகவு மிருக்கக் காண்கிறோம். இதே போல் ஒவ்வொரு பொருளின் பகுதிகளையுங் கவனிக்குங்கால், அதிசூட்சுமமான சக்திக்கே எவ்வெவற்றையும் நடத்துவதற்குப் போதிய வன்மையிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இவை கவனிக்கத் தக்கவை. அப்போதுதான் தியானம், அல்லது தெய்வப் பிரார்த்தனையின்போது, சாந்தம், சன்மார்க்க மென்னும் சத்திய இன்ப நிலைகளிலிருந்து அதி சூட்சுமமான சக்திகளைப் பெறுவதால், நாம் எல்லை யில்லா வலிமையுடைய சக்திகளை அடையக்கூடு மென்பதில் நமக்கு நம்பிக்கை யுண்டாகும். (What is invisible owns and controls what is visible) தியான காலத்தில் பஞ்சேந்திரிய முதலிய தத்துவாதிகள் சேஷ்டை செய்யாமலிருக்கும் போது சாந்தம், சத்தியம், மெய்ச்சுக முதலிய தெய்விக சக்திகள் விருத்தியாவதால், பின்பு அவைகள்

தியானிப்பவர்க்கு எல்லையில்லா வலிமையைத் தரு கின்றன. அதிலிருந்து நல்வாழ்வு கிடைக்கின்றது.

"மாறிநின் றென்னை மயக்கிடு வஞ்சப்
புலனைந்தின் வழியடைத் தமுதே
ஊறிநின் றென்னு ளெழுபரஞ் சோதி
யுள்ளவா காணவந் தருள் ...."

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்.

"தத்துவ மனைத்துந் தனித்தனி கடந்தே
தத்துவா தீதமே னிலையில்
சித்தியல் முழுதுந் தெரிந்தன ......"

இராமலிங்க சுவாமிகள்.

பலவகைப்பட்ட அதிசூட்சும சக்திகள் நம் மிடத்தும், உலகிடத்தும் அனந்தமுண்டு. பஞ்ச பூதங்களான மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாய மென்னும் ஒவ் வொன்றுக்கும் தனித்தனி பலம் பொருந்திய அரூப சக்திகள் அல்லது கரண்ட்டுகள் உண்டு.

மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாய மாதி தத்துவங்களைக்கொண்டு ஒன்று சேர்த்து மானிடர் முதலான ஜீவ வர்க்கங்களைச் சிருஷ்டித் திருப்பதால் ஒவ்வொரு பூதத்துக்குமுள்ள ஆவியும், அரூப ஆவியும் எல்லா ஜீவ வர்க்கங்களிடத்தும் காணப்படுகின்றன. இந்த ஒன்றுபட்ட சக்தி

களால் பற்றெனும் ஒருவித (current) மேலான காந்த சக்தியும், மனமெனும் காந்த சக்தியும், எண்ணமெனுங் காந்தசக்தியும் காணப்படுகின்றன.

பற்றுடைய மனதால் நினைக்கின்ற எண்ண மென்பது காந்தத்தைப் போன்றதும், அதற்கு மேலானதுமான வேகத்துடன் நினைத்தவற்றை இழுக்கவல்ல பலமுடையதா யிருக்கிறது. உலக தத்துவப் பொருள்களை இழுக்கவல்ல காந்தசக்தியை யுடையதே மனப்பூரணமான எண்ணம். இந்தப் பூரண எண்ணமென்பதைக்கொண்டு அவரவரும் விரும்புகின்ற (தனித்தனி) விஷயங்களை, சக்திகளை நினைப்பதால் அந் நினைப்பு அதனதன் முதல் இடை கடையி லுள்ளவைகளைத் தூரத்திருந்தாலும், சமீபத்திருந்தாலும் இழுத்துச் சேர்த்துக் கொடுக்க வல்லதாயிருக்கிறது. காந்தம் இரும்பை யிழுப் பதுபோல மனப்பூரணமான எண்ணம் எதை நினைக்குமோ அதை யிழுத்துக்கொள்ளும்.

"எண்ணிய வெண்ணியாங் கெய்துப வெண்ணியார்
திண்ணிய ராகப் பெறின்." திருக்குறள்.

ஆனல் தமக்கும், பிறர்க்கும் துன்பந்தருந் தீய காரியங்களை யெண்ணமல், நித்திய இன்பந்தரும் சத்தியாதிகளை மட்டும் மனப் பூரணமா யெண்ணி, சத்தியானந்தத்தைக் கடவுளருளால் பெறவேண்டும்.

காமம், குரோதம், அகங்காரம், சாந்தம், சத்தியம், சத்தியானந்தம், ஆனந்தாதீத முதலிய வற்றை யுடையவர்களாயும், அவற்றை ஆள்பவ ராயும் மனிதர்கள் காணப்படுகின்றனர். சத்தியா னந்தமும், ஆனந்தாதீதமும் மனிதர்களை யடக்கி யாளுதற்குரிய அரசன் போன்ற எல்லையிலாத் வலிமை யுடைய கரவன்ட்டுகளாகின்றன.

இந்தச் சத்தியானந்தத்தைத் தியானத்தின் மூலம் அடைந்தவர்களான பெரியோர்கள் இதற்குக் கீழ்ப்பட்ட அகங்கார முதலிய வலிமையுடைய சக்தி களையும், பஞ்ச பூதாதிக்குரிய சக்திகளையும், அவற் றோடு கூடிய பஞ்ச பூதாதியுலகுகளையும் ஜெயித்த வர்களாகின்றனர். இவர்கள் பூதாதிகளால் துன்பப் படுவதினின்றும் தப்பித்துக்கொள்கின்றனர்.

இதுகாறும் கூறியவற்றால் தியான பலத்தைக் கொண்டு பஞ்சபூதாதிகளாலும், மற்றெந்தத் தத்து வாதிகளாலும் இம்சை ஏற்படாவண்ணம் காத்துக் கொள்ளக் கூடுமென்பது நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது.

அத்தியாயம் 16.

தியானம் அழகு தருகிறது.

சிலர் போதுமான வுணவருந்தின போதிலும், அவர்களுக்கு இளம்பிராயத்திலேயே முகம் வேறுபட்டு, தேஜஸ்குன்றி, வயோதிகர்களுக்கிருக்கும் முகம்போலாய்விடுகிறது. காரணம் – அதிகாலையிலெழுந்திருப்பதின்றித் தூங்குவதும், அதிக நித்திரை செய்வதும், ஓயாத பல விசாரங்களால் மனோ நிம்மதி குறைவதும், ஆன்மசக்தி குன்றியிருப்பதும், சதா காமக் குரோத நினைவுகளையுடையவராயிருப்பதுமாம்.

தியானத்தின்போது அழகைக் கெடுப்பதற்காதாரமான செய்கைகளை, எண்ணங்களை யகற்றிவிடுகிறோம். அவ் வழகைக் கெடுக்கும் எண்ணங்களுக்கும், செய்கை களுக்கும் பதிலாக அவற்றிற்கெதிரிடையான சத்திகளைப் பெறுகிறோம். அதாவது அதிக நித்திரையைக் குறைத்து, அதிகாலையிலெழுந்து தியானஞ் செய்வதிலிருந்து தெய்விகமான மனோ நிம்மதியை, தெய்விக ஓய்வைப் பெறுகிறோம்; விசனம் நீங்கி யின்பம் பெறுகிறோம்; மனோசக்தி, ஆத்மிக சக்திகளைப் பெறுகிறோம்; காமக் குரோத நினைவுகளையகற்றுகிறோம்; மிதமான வுணவருந்துகிறோம்; அழகைக் கொடுக்குஞ் சாந்தம்,

அன்பு, ஜீவகாருண்ணியம் முதலிய சக்தி களைப் பெறுகிறோம். அதனால் மனோ ஆத்மிக சக்திகளைப் பெறுவதிலிருந்து, முகமுதல் சர்வாங்க மும் நல்ல இரத்தோட்ட முண்டாவதால், நல்ல முக வசீகரத்துடன் அழகைப் பெறுகிறோம். இதனால் தியானமே எந்த ஜீவர்களையும் உபத்திர விக்காமலும், பொருட் செலவு ஏற்படுத்தாமலும் அழகைத் தருவதற்குப் போதுமானதாயிருக்கிற தென்பது தெரிகிறது; அல்லது தியானமே அழகைப் பெறுதற்கு உட்கொள்ள வேண்டிய (டானிக்) மருந்துக்கு மேலான தெய்விக சக்தி களை யுடைய மருந்தென்பது தெரிகிறது.

அத்தியாயம் 17.

தியானம் இகபர மிரண்டினுக்கும் வேண் டிய அருளையும், பொருளையும் தந்து வறுமையை யகற்றுகின்றது.

வறுமை ஏற்படுவதற்குக் காரணம்–தோட்ட காரிய மெல்லாம் அபஜெயமாவது; அபஜெயமுண்டா வதற்குக் காரணம் மனோசக்தி, ஆன்மசக்தி, திட சித்த மில்லாமை; திடசித்த மின்றி மனோ ஆன்ம சக்தி குறைந்திருக்கக் காரணம் – காமக் குரோதாதி

களில் சிக்குண்டு, பஞ்சேந்திரிய கரணங்களின் மூலம், சதா மனோசக்திகளைச் செலவு செய்து விடுவதேயாம். ஆதலால் மனோசக்தி கெடாவண்ணம் சிறிது நேரமாவது, காமக் குரோதாதிகளில் மனதைப் புகவிடாமல் பஞ்சேந்திரிய கரணங்களை யடக்கி, மனோ ஆன்ம சக்திகளைத் தியானத்தின் போது பெறுவதால், ஜெயசித்தமுண்டாவதிலிருந்து எல்லா வறுமையும் நீங்கும். இதனால் தியானமே இகபர மிரண்டினுக்கும் வேண்டிய அருளையும், பொருளையும் பெறுவதற்கு உதவி புரிகின்றதென்பது தெரிகிறது.

"நீருண்டு பொழிகின்ற காருண்டு விளைகின்ற
நிலனுண்டு பலனு முண்டு
நிதியுண்டு துதியுண்டு மதியுண்டு கதிகொண்ட
நெறியுண்டு நிலையு முண்டு
ஊருண்டு பேருண்டு மணியுண்டு பணியுண்டு
உடையுண்டு கொடையு முண்டு
உண்டுண்டு மகிழவே வுணவுண்டு சாந்தமுறும்
உளமுண்டு வளமு முண்டு
தேருண்டு கரியுண்டு பரியுண்டு மற்றுள்ள
செல்வங்கள் யாவு முண்டு
தேனுண்டு வண்டுறு கடம்பணியு நின்பதத்
தியானமுண் டாயி னரசே. ......"

இராமலிங்க சுவாமிகள்.

அத்தியாயம் 18.

இறைவன் செய் நன்றியை நினைந்து துதித்தல்.

இதுவரையில் நம் உயிருடலாதிகள் கடவுள் ஆளுகையினால் பாதுகாக்கப்பட்டு வருவதை நினைந்தும், இனியும் அவரது ஆளுகையிலேயே இருக்க வேண்டிய அவசியத்தைக் கருதியும், சூரியப் பிரகாசம், சந்திரப் பிரகாசம், உணவுப் பொருள்கள், மழை, காற்று முதலானவற்றைச் சந்தர்ப்பானுசாரமாகக் கைம்மாறு கருதாமல் தந்து உதவிபுரிகின்ற செயல்களைச் சிந்தித்தும் கடவுளிடத்து அன்புகாட்டுவது தியானமாகும்; அல்லது தியானத்தின் ஒரு பகுதியாகுமென்பதும் பொருந்தும்.

தம்காரியம், தம் மனைவி மக்கள் காரியாதிகளைக் கூடக் கவனியாதார் பின் வாழ்நாளெலாம் துக்கத்திலாழ்கிறார்கள். தம் காரியம் தம் மனைவி மக்கள் காரியங்களை மட்டும் கவனித்துக்கொண்டு ஏனைய உலக ஜீவ கோடிகளைத் தம்மைப்போல் நேசித்துப் போற்றக் கருதாதாரும் துக்கத்தில் ஆழ்கிறார்கள். தம் காரியம், தம்மைச் சேர்ந்த மனைவி, மக்கள், ஆளடிமைகளிடத்துள்ள ஆசாபாச நினைப்புகளோடுங் கூடப் பல்லாயிரங்கோடி அண்ட பகிரண்டங்களிடத்தும், கடவுளிடத்தும் அன்பு

வைத்து, ஊடுருவநினைந்து அதற்குரிய நேர்வழியில் நடப்பவர்கள் துக்க நிவர்த்தியடைந்து பேரின்ப வாழ்வைப் பெறுகிறார்கள்.

ஒருவருக்கு எங்குமுள்ள எல்லாப் பொருள்களிடத்தும் ஒவ்வொரு நாளிலும் அன்பு பொருந்திய நினைவு ஏற்படுவது சாமானியமன்று. இது அரிதினுமரிது. இந் நோக்க முடையாரே உயர் நோக்க முடையராவர். இப்படிப்பட்ட வுயர் நோக்கங்களைக் கொடுத்து மேலுயர்த்த வல்ல நிலையை, பாபமாகிய துக்கத்தை நீக்க வல்ல நிலையை மறதியெனும் கள்வன் கவராதிருக்க வேண்டுமானால் அனுஷ்டிக்கத்தக்க தொன்றுண்டு. அதாவது :—ஒவ்வொரு நாளிலும் ஒரு காலவரையறையை நியமித்துக்கொண்டு அக்காலவரையறைக்குள்ளாவது அகில மனைத்தையும், தலைவரையும் மறவாது நினைப்பதாம்.

"Love thy God with all thy strength
Love thy neighbour as thy self."

உலகில் ஒவ்வொன்றினுக்கு முள்ள அபார சக்திகளை நினைந்து, அதாவது வான் குருவியின் கூடு, வல்லரக்குத், தொல்கறையான், தேன், சிலம்பி, சிறிய அணுக்கள், வானளாவிய மலைகள், அவற்றிலுள்ள மூலிகைகள், வனங்கள், அங்கு வசிக்கு மஹான்கள், கடல்கள், நதிகள், இன்னும் அனேக

லோக சிருஷ்டிகள், அவ்வவற்றின் வல்லமைகள் முதலானவைகளைத் தினந்தோறும் மறவாமல் நினைந்து நினைந்து, மதித்து மதித்து வருவதால் பிற வற்றையும்மதிக்கத்தக்க யூகம் வளர்ச்சியடைகிறது. இத் தகைய யூக சக்தி வளர்ச்சியடைவதும் சாமா னியமன்று. உலகில் ஒவ்வொன்றையும் மதிக்கும் பாக்கியமேற்படுகிறது. ஒவ்வொன்றையும் மதிக்கும் பாக்கியமே பாக்கியம். இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் நினைந்து நினைந்து, மதிக்கப் பழகிக்கொள்வதால் இவை யாவற்றையும் சிருஷ்டித்திருக்கின்ற பகவா னுடைய அபார சக்திகளை யெளிதில் யூகித்தறிந்து கொள்ளக்கூடும். இப்படி யெல்லா வற்றையும் அகண்டமென மதித்து, அவற்றிற்கெல்லாம் நாயக ராம் கடவுளின் பெருமையை மனதிற்கொண்டு, மனப் பூரணமாய்ச் சிந்திப்பதே பரிபூரண தியான மாகும். மேற்கண்டவாறு பிரதி தினமும் மதித்து வருவதால், உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளையும் மதித்து நடக்கக் கூடிய சன்மார்க்க நடைகளும் தாமே விருத்தியாகின்றன.

இவற்றால் உலகில் விரோதிகள் குறைகிறார்கள். கஷ்டமும், துக்கமும் குறைகின்றன. இவை யன்றி; தியானத்தின் மூலம் வணக்கத்தைக் கற்றுக் கொண்டவர்களிடத்தில் எவ்வேவர்க்கும் அன்பு ஏற்படுவதனால் அவ்வவர்களாலும் ஆதரிக்கப்படு

கிறார்கள். கடவுளும் ஆதரிக்கிறார். இங்ஙனம் எக்காலத்தும் எல்லாரிடத்தும் ஆதரவு பெற்று வாழச் செய்கிறது எதுவோ அதுவே தியானம்.

அத்தியாயம் 19.

மனதைக் காக்கு முபாயம்.

I

கடவுளிடம் பிரார்த்திக்கவும், கடவுளைத் தெரிசிக்கவும் முதலாவதாக மனம் திடமாயிருக்க வேண்டும். ஆதலின் மனம் திடப்பட வேண்டுமென்று பிரதி தினமும் தியானத்தின்போது பிரார்த்தித்து வரவேண்டும்.

மனசைக் காக்க முதலுபாயம் :— மனம் கெட்டு விட்டால் கஷ்ட முண்டாகிறது. மனம் செம்மையாயிருப்பின் கஷ்டமில்லை; சுகமுண்டு. என்பதை விசாரணை வாயிலாகத் தெரிந்துகொள்வதிலிருந்து மனம் சுகப்படவேண்டு மென்பதில் பிரியம் வைத்தல்;

இரண்டாவ துபாயம் :— மனம் புண்படக் கூடிய பல வீணான் விஷயங்களை அதிகமாக மனதிலேற்றுவதால், அப் பாரத்தை மனந் தாங்கமாட்டாமல் வலியடைகிறது ; புண்பட்டு நொந்துவிடு

கிறது; பலக்குறை வடைகிறது. ஆகையால் மனதிற்கு அதிக பாரத்தை யுண்டாக்கத்தக்க வீணன பல விஷயங்களைச் சிந்தியாதிருத்தல்;

மூன்ருவ துபாயம்:— வீணன பல விஷயங்களைக் கேட்டுவிட்டால் சிந்தனைக்கு வந்தேதீருமாதலால், வீண் விஷயங்களைச் சிந்தியாதிருக்க வேண்டுவதை யுத்தேசித்து வீணன பல விஷயங்களைக் கேளாதிருத்தல்;

நான்காவ துபாயம்:— வீணன பல விஷயங்களைக் கேளாதிருக்க வேண்டுவதை யுத்தேசித்து வீணன பல விஷயங்களிலுள்ள இச்சைகளைக் கூடுமான விரைவில் குறைத்து விடுதலாம்;

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மனம் திடமாகிக், கலக்கமின்றிச் செம்மையா யிருக்குமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவுதான் திடமாக வுட்கார்ந்து கடவுளைத் தியானிக்கக்கூடும். வீணன பல விஷயங்களை மனதிலேற்றி மனதிற்கு அதிகச் சுமையை யுண்டாக்குவதி லிருந்து மனம் கோதிப்படைந்து புண்ணனல், பின்பு சரீரம் புண்ணகும்; சரீரமும், மனமும் கோதிப்புற்றுப் புண்ணனல் பின்பு பித்தவுபரியாகி புத்தித் தடுமாற்றத்திற் கேதுவாகும்.

அப்போது சரிவரத் தியானஞ் செய்ய முடியாது; ஆக லால் மனதைக் காக்கவேண்டியது அதி முக் கியமான காரியமாயிருக்கிறது.

மனம் புண்படா திருக்கவேண்டும்; மனம் திடப்படவேண்டும்; மனம் பயம் நீங்கி யிருக்க வேண்டும்; மனம் தன்வசமாய் லயப்பட்டுச் சுகம் பொருந்தி யிருக்கவேண்டும்; மனம் குளிர்ந்திருக்க வேண்டுமென்று ஒவ்வொருநாளும் மனதைப்பற்றி நினைத்து கடவுளிடம் கேட்க வேண்டியது அதி முக்கியமான பிரார்த்தனை யாகும். மனங் கெட்டு மனதிற்கு முற்றிலும் சுகமில்லாமற் போன போது மனையும், மனைவி மக்களுமிருந்து நாமென்ன பலனடையக் கூடுமென்பதையும் சிந்திக்கவேண்டும். மனம் சுகமாகவும், திடமாகவு மிருந்தால் தான் எல்லாரோடும் விகற்பமிலாமல், அன்புடன்நேசித்துச் சுகமாக வாழக்கூடு மேன்பதும் சிந்திக்கத் தக்கது. இந்தச் சிந்தனையின் விளைவால் மனோசுகம் அவசிய மென்பதிலும், மனோசுகத்தையும், ஆன்ம சுகத் தையும் பெறவேண்டுமென்பதிலும் அவா அதிக மேற்படும். மனமெனும் சக்தியே! நீ எப்படி என்னிட மிருக்கிறாய்? நான் உனக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமை என்ன? அவற்றை எனக்குத் தெரிவித்து ஆதரித்துக் கொள், என்று கேட்டு

அவ்வவற்றிற்குரிய நெறியில் நடப்பது சர்வோத்தம மாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும் பொருள் தேடப் பிரயத்தனம் செய்வது போல, மனம் சுகப்படவும் பல பிரயத்தனம்செய்யவேண்டும். அதாவது மனதிற்குத் தெய்விக ஓய்வு கொடுக்கக் கருதவேண்டுமென்பதாம்.

வீண் காரியங்களில் மனசைப் பிரவேசிக்க விடாமல் அடக்குவதற்கும், கடவுளருளால் பூரண மெய்ச்சுகத்தைப் பெறுவதற்கும் ஆதாரமான இத்தனை இரகசியங்களையும் அடக்கியுள்ளது தியான மாகும்.

ஆன்ம சுகத்தையும், மனோ சுகத்தையும் அடைந்து சுகமாயிருத்தற் பொருட்டே தியானத்தின் போது வீணெண்ணங்களை யெல்லாம் நீக்குகிறோம். பிரத்தியட்சமாகச் சுகத்தையும், திடத்தையும் பெறுகிறோம். அதனால்தான் தியானம் இன்றியமையாததோர் தெய்விக மார்க்கமெனப் பெரியோர்களால் கருதப்பட்டு வருகிறது.

அத்தியாயம் 20.

மனதைக் காக்கு முபாயம்.

II

இராகாதிகளை நீக்கிச் சும்மாயிருப்பதாலேற்படும் மெய்ச்சுக வுணர்வைக்கொண்டு, அல்லது சுகாதீத வுணர்வைக்கொண்டு ஆத்மாவின் இருப்பை நிச்சயிக்கக் கூடும். இவ் வுண்மையை இடைவிடா அனுபவத்தால் அறிதல் எளிது.

இதேபோல், மனமெனும் சக்தி நம்மிடமிருக்கிறதா? மனமென்றாலென்ன? அதனைக் காக்கு முறை யெப்படி? என்பதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவ்வளவு கஷ்டமானதன்று.

(1) சரீரம் அசைவுக்கு வரும் போது மனதின் இருப்பை யறிகிறோம். (2) கருவி கரணங்கள் பூரண மெய்ச்சுகம் பெற ஓய்ந்திருக்கும் போது ஆத்மாவின் இருப்பை யறிகிறோம்.

நித்தியகாலமும் நாம் மனதால் நடத்தப்படுவதாலும், அது சில சமயம் நம்முள் பரபரப்பாகவும், துடி துடிப்பாகவும், சிலசமயம் மார்பைத் தகர்ப்பது போல் இடித்திடித்தும், சில சமயம் சாந்தமாயும், சிலபோது சுகமாயும் நடப்பதிலிருந்தும், சில இன்ப

துன்ப வுணர்ச்சிகளைக் கொடுத்துக் காட்டிக்கொண்டு வருவதி லிருந்தும் மனமெனும் ஓர் அரூப சக்தி நம்மிட மிருக்கிற தென்பதை யறிகிறோம்.

இந்த மனம் எப்போது துடிக்கிறது? பயப்படுகிறது? எப்போது புண்படக் கூடிய வகையில் உதைந்து நடக்கிறதெனில்—பாபகாரியங்களில் ஈடுபடும்போதும், இரவு பகலாய் ஓயாமல் வீணெண்ணங்களை எண்ணிக்கொண்டிருக்குந் தோறும் மனம் புண்பட்டு அப் புண்ணாலேற்படும் வலியைத் தாங்க மாட்டாமல் மனந் துடிக்கும்போதும் சரீரத்திற்கு உபாதையுண்டாகிறது. அதனை நாம் கஷ்டப்படுகிறோம்; தாங்கமுடியவில்லை யென்கிறோம். அத்தகைய கஷ்டங்கள் மனதிற்கு அடிக்கடி யேற்பட்டுக் கொண்டு வரின், மனோ சக்தி குறைந்து விடுகிறது; அதன்பின் அபஜெய மேற்பட ஆரம்பிக்கிறது; அப்போது மனம் புண்படுகிறது.

நம்மிடம் அரூபமான அந்தக்கரண சக்திகளில் மனமெனும் ஓர் சக்தி யிருப்பதில் சந்தேகமில்லை யென்பதும், அது தொடர்ச்சியாய் எண்ணப்படுகிற வீண் எண்ணங்களால் சலிப்படைகிறபோது பலவீனப்பட்டுப் புண்பட்டுக் கெட நேருகிறதென்பதும், அப்போது சகிக்க முடியாத கஷ்டத்தை யனுபவிக்க நேருகிற தென்பதும் நன்றாய்த் தெரி

கின்றன. அதனால் இனி நாம் நம்மிடமுள்ள கண்ணுக்குப் புலப்படாததும், அரூபமானதும், அநுபவத்திலிருந்து அதனிருப்பை நிச்சயிக்கக் கூடியதுமான மனமெனும் சக்தியை யதிகத் துடிப்பில்லாமலும், புண்படாமலும் காக்கு முறையை எப்படித் தெரிந்துகொள்ளலா மெனில், அதிகமான வீணெண்ணங்களால் மனம் புண்படுமாயின், பலவீனப்படுமாயின், அதிகமான வீணெண்ணங்க ளில்லாதிருப்பின் மனம் புண்படாமலும், பல வீனப்படாமலுமிருக்க வேண்டியது தானே யென்னும் விசாரணையி லிருந்தேயாம். தியானத்தின் போதாவது சிலநேரம் வீணெண்ணங்கள் குறைவு படின் மனம் புண்படா வண்ணம் காக்கப்படுவதுடன் புண்பட்டிருந்த நெஞ்சமும் ஆற்றப்பட்டுவிடும். இது யாவர்க்கும் வெள்ளிடை மலைபோலும், உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோலும் நிதரிசனமாய்த் தெரிகிறது; கற்பனையன்று; கண்கூடாக ஒவ்வொருவருடைய அனுபவத்தினாலும் அறிவதற்கு எளிதாயிருப்பது. மனதைக் காப்பாற்றவேண்டியது அவசியமாயிருப்பதை முன்னிட்டு ஒவ்வொரு நாளிலும் சொற்ப நேரமாவது, வீணெண்ணங்களை யெண்ணாமல் தடுத்து மனப் புண்ணை யாற்றுவது முதன்மையான தர்மமாகும்; இதுவும் தியானத்தின் முக்கியமான அங்கமாம்.

அத்தியாயம் 21.

மானஸ தந்தியுந் தியானமும்.

தாய், தந்தை, மனைவி, மக்கள், சிநேகிதர் முதலானவர்களைப் பிரிந்து, தூர தேசஞ் சென்றிருக்கும் ஒருவர் தாம் எந்தத் தேசத்தில் எந்தத் தெருவில் எந்த வீட்டிலிருக்கிறாரோ, அந்த மேல்விலாசத்தையுந் தெரிவிக்காம லிருக்கிறா ரென்று வைத்துக்கொள்வோம்.

அப்படியிருந்தும், அவரது சிநேகிதர், தாய் தந்தையருள் யாராவது அவரைப்பற்றி யன்பினால் மனமுருகி ஏகாக்கிர சித்தத்தோடு நினைத்தவுடனேயே, மேல்விலாசந் தெரிவிக்காமல் வேறு காரியத்தில், வேறு பராக்காய்த் தூரதேசத்தி லிருப்பவரை அந் நினைப்பு அடைந்துவிடுகிறது. அச் சக்தி அவருக்கு உடனே புரையேறச்செய்து, அவர் சரீரத்தை யசைத்து, அன்பும் ஆனந்தமும் பொங்குமாறு ஓர்வித உணர்ச்சியைத் தந்து, நினைத்தவருடைய உள்ளக் கிடக்கையைத் தெரிவித்துவிடுகிறது. அதிலிருந்து பல்லாயிர மைல்களுக் கப்பால் வேறு பராக்கிலிருப்பவர்க்குத் தம்மை நினைத்தவர் இன்னாரென்று தெரிந்துவிடுகிறது.

உடனே அயல்காரியங்களிலுள்ள நினைவு முழுவதும் நீங்கித் தம்மை நினைத்தவரிடத்தில் (நினைவு)

திரும்பிவிடுகிறது; தம்மை நினைத்தாரிடத்தில் நினைவு உண்டாகும் வண்ணம் நினைத்தவருடைய மனோசக்தி செய்துவிடுகிறது. என்னே அன்பினால் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் எண்ணும் எண்ணத்தின் திறம்! இதனால் தங்கள் தேசத்தில் தம்மை மனமாரக் கருதினவரின் அகக்குறிப்பைத் தெரிந்து கொண்டு அவர்கள் அபிப்பிராயப்படி பின்பு நடந்து கொள்ள முற்படுகிறார்.

(1) மேல் விலாசந் தெரிவிக்காமல் பல்லாயிர மைல்களுக் கப்பாலிருப்பவர் மேல் விலாசத்தைத் தேடி (2) அவரைக் கண்டு பிடித்து (3) அவரை யடையக் கூடிய திறம் மனிதர்களுடைய அன்பு பொருந்திய ஏகாக்கிர நினைவுக்கு இருக்கிறது என்பது இதனால் நன்றாய்த் தெரிகிறதல்லவா?

இதுபோன்ற சம்பவங்களை நிதர்சனமாகக் கண்டிருக்கிறோம். இந்த இரகசியத்திற் கண்ணுங் கருத்துமா யிருப்பவர்கள், இந்த இரகசியத்தின் விவரமனைத்தையும் நன்றாய்த் தெரிந்திருப்பார்கள்.

இக் காரிய சித்திக்கு ஆதாரமாயுள்ள மனோ சக்தியோடு, இதனினும் மேலான சத்தியம், சம தர்மம், சாந்தம் முதலிய சக்திகளையும் சேர்த்துச் சத்தியமான கடவுளை நினைத்தால் நமது நினைப்பு அவரை யணுகாமற் போகுமா? கண்டிப்பாய் நம்

மனோ சக்தியாலான பிரார்த்தனை சக்தி தெரிவித்துக்கொள்ளும்.

நம்மைச் சிருஷ்டித்த கடவுள் நமக்கெப்போதும் உரிமையானவர். இவரை நேசிக்கவும், நினைக்கவும், பிரார்த்தனையால் கலந்து வேண்டியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் ஒவ்வொருவர்க்கும் பூரண சுதந்திரமுண்டு. நமக்குக் கடவுளிடத்துள்ள அவ்வளவு பாத்தியதை மனைவி, மக்களிடத்துமில்லை. ஆதலால் மேற்கண்டவாறு எவ்வெவர்க்கும் உரிமையாளராங் கடவுளிடம் அன்பு நிறைந்த பிரார்த்தனையின் மூலம் கலந்து கொள்வதே கடமை.

நம்மை அளவு கடந்த சக்திகளுடன் சிருஷ்டித்திருக்கிற கடவுளின் சிருஷ்டித் திறத்தை யறிந்தும், நானாவித அழகுகளுடன் நாமெல்லோரும் சுகிக்கத்தக்க நிலையில் உலகை அமைத்திருக்கிற கடவுளின் ஞானத் திறத்தைக் கண்டும், ஞானிகள் கூறியிருக்கிற தேஜஸ், சக்தி, செயல் முதலானவைகளைக் கொண்டும் நம் தலைவரின் எல்லையில்லா மகிமைகளைக் கருதி, இவரால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட வுலகே யிவ்வளவு அழகாயிருக்குமாயின், இவைகளை யுண்டாக்கிய பகவானின் அழகும், சக்தியும், செயலும் எத்தன்மையனவா யிருக்கவேண்டு மென்று சிந்தித்து, அவர்பால்

அன்பைப் பெருக்கி, அந்த யாதினும் வல்லவொரு சித்தரை, சக்தரை, ஆனந்தரை, அழகரை நேசித்து, அவரருள் பெறும் நாள் எந்நாளோ வென்று அன்பு ததும்ப நினைக்க வேண்டும். அப்படி நினைப்பின் உடனே நம்மைப் படைத்த அழகர் எங்கிருந்தாலும், தூரதேசஞ் சென்றிருந்தவரை அன்புடையோர் நினைப்புப் பிடித்து விடுவது போல் பிடித்துவிடும். நமது நினைப்பு (வெறும்) வீண் நினைப்பன்று; அன்பு நிறைந்த ஏகாக்கிர சித்தத்திலெழுந்த நினைப்பாம். இதன் வலிமையை முன் மெஸ்மெரிஸ மாந்திரிகங்களைக் கொண்டும் விசாரணை செய்திருக்கிறோம். ஆதலால் அந் நினைப்பு அவரையணுகிப் புரையேறச் செய்வது போல வேறு மெய்ஞ்ஞான மார்க்கமாய் நமது பற்றை வெளிப்படுத்தி நமது விருப்பத்தைக் குறைவிலாமல் முடித்துக் கொடுக்கச் செய்துவிடும்.

பற்றுக் கலந்த நினைப்பு பலகோடி யண்டங்களுக்கப்பாலைக் கப்பாலா யிருந்தாலும், அல்லது மிக்க சமீபத்திற் கெலாம் சமீபத்திலிருந்தாலும் எப்படியாவது குறிப்பிட்டவரை யணுகி நமது குறைகளைத் தெரிவித்து விடும். உடனே அன்பர்களின் குறிப்பை அக் கடவுள் தெரிந்துகொண்டு, அவர்கள் குறையை நிவர்த்தித்து அருள் புரிவாரென்பது நிச்சயம். இதனல், தியான மென்பது

சாமானியமான தன்று; நம்முடைய உள்ளக் கிடக்கையைக் கடவுளிடம் தெரிவிப்பதற்குரிய ஓர் தேவமார்க்கம்; அல்லது தெய்விக மார்க்கமாகும். அன்பையும், ஏகாக்கிர சித்த பலத்தையுங் கொண்டு கடவுளை நேசித்துத், தனக்கு வேண்டியவற்றைக் கடவுளிடம் (கேட்பதாகும்) பிரார்த்திப்பதாகும். அயல்தேசம் சென்றிருக்கும் தன் அன்பர் இன்ன வூரில், இன்னதெருவில், இன்ன வீட்டில் இருக்கிருரென்பதைத் தெரிந்துகொண்டுதான் நினைக்க வேண்டும்; அப்படித் தெரிந்துகொண்டு நினைத்தால்தான் அவருடைய மனேசக்தி அவ் வன்பரை அடையுமென்பதன்று; ஏகாக்கிர மனத்துடன் தன் அன்பரைக் குறிப்பிட்டு நினைக்கவேண்டுவதொன்றே போதுமானது. உடனே சமாசாரம் அறிவிக்கப்பட்டு விடுகிறது. என்னே ஏகாக்கிர அன்பினுலாகிய மானஸதந்தி (Mental wire) யின் திறம்! இப்படிப்பட்ட மகத்தான சக்தி மனிதரிடமிருப்பதால் கடவுளை நேசிக்கவும், கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளவும் அதிக கஷ்டப்பட வேண்டியதே யில்லை; அன்புடன், ஒருமையாய் நினைப்பதே போதுமானது. உடனே கடவுள் அருள்புரிவார்; கைவிடமாட்டார்.

தூர தேசஞ் சென்றிருப்பவரை நினைந்து அவருக்குப் புரையேறச் செய்து தன் அன்பையும், வேண்டுகோளையும் தெரிவித்தவுடன் அவரும் உணர்ந்து தபாலெழுதி வேண்டுவதை யனுப்பி யிருவரும் இன்புறக் காண்கிறோம். இப்படி நினைத்தவளவில் நினைக்கப்பட்டவருக்கு எப்படிப் புரையேறிற்றெனில் -, நினைப்பில் அன்பு பொருந்திய நினைப்பு மிக்க பலமுடையதாயிருப்பதாலாம். சத்தியத்தோடு இந்த அன்பு பொருந்திய நினைப்புச் சேர்ந்துவிடும்போது ஏகாக்கிர சித்தத்தாலாகிய நினைப்புக் கம்பியில்லாத் தந்தியினும் மிக்க வேகமும், பலமும் உடையதாகிறது. அவ்வளவு வேகமும், பலமுமுடையதா யிருப்பதால் நினைத்த கணமே எதிரிக்குத் தெரிந்துவிடுகிறது.

பலமுறை நினைக்கும் சாதாரண நினைப்புக்கே அதிக வன்மையுண்டு. அத்துடன் அதைவிடவலிமை யுள்ள அன்பையும் சேர்த்து நினைக்குங்கால், அதிகமான பலத்துடன் எதையும் கிரகிக்க வல்லதாகிறது. அத்துடன் சத்தியத்தையும் சேர்த்து நினைப்பின் பலகோடி மடங்கு அதிக வேகமாய், எவர்க்கும் புனிதமான முறையில் அறிவித்துச் சித்தியைத் தருகிறது. ஆதலால் அக் கணமே அறிவிக்கப்படுகிறது. இஃதேபோல் தூரத்துக்கெலாம் தூரத்திலும், சமீபத்துக்கெலாம் சமீபத்தி

னும் இருக்கும் நமது பூரண பாத்தியஸ்தரான கடவுளிடம் அன்பு, சத்திய முதலியவற்றாலாகிய (Wireless Telegram) கம்பியிலாத் தந்தி யினும் வேகமான, தெய்விக மானஸ தந்திமூலம் நமது கோரிக்கைகளை இறைஞ்சி விண்ணப்பித்துக்கொள்வதே தியானமாகும்.

அகில உலகங்களிடத்தும், பூரண மெய்ச்சுகத்தினரான கடவுளிடத்தும் நமக்கு அன்பிலாமையால் தான் அகில உலகங்களோடும், கடவுளோடும் பிரார்த்தனையால் கலந்துகொள்ளாம லிருக்கிறோம். அப்படியிருப்பதனாலேயே பெறவேண்டியதைப் பெற்றுக் கொள்ளாமலு மிருக்கிறோம். நாம் அவர்களோடு மேற்கண்டவாறு பேசவேண்டுமென்றால், நமக்கு உலகங்களிடத்தும், கடவுளிடத்தும் எல்லையில்லா அன்புதான் முதல்முதலாக வேண்டும்.

அன்பு பெறுதற்கு எளிய உபாயம் :—

1. பலவிதத்தினாலும் உலகுகளின் மகிமைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, அதிலிருந்து கடவுளுடைய மகிமைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்.

2. தெரிந்துகொண்ட அம் மகிமைகளை நாள் தோறும் வாழ்த்துவதன்மூலம் மறவாதிருத்தல்.

இவ் வுபாயங்களாற் கடவுளைப்பற்றிய விவரங்களைத் தெரிந்துகொண்டு அவர் அருளைப் பெறக் கருதின் தியான சித்தி எளிதாகும்.

“ உடல்குழைய வென்பெலா நெக்குருக விழிநீர்க
ளூற்றென வெதும்பி யூற்ற
ஊசிகாந் தத்தினைக் கண்டணுகல் போலவே
யோருறவு முன்னி யுன்னிப்
படபடென நெஞ்சம் பதைத்துண் ணடுக்குறப்
பாடியா டிக்கு தித்துப்
பனிமதி முகத்திலே நிலவனைய புன்னகை
பரப்பியார்த் தார்த்தெ ழுந்து
மடலவிழு மலரனைய கைவிரித் துக்கூப்பி
வானைய வானி வின்ப
மழையே! மழைத்தாரை வெள்ளமே! நீடூழி
வாழியென வாழ்த்தி யேத்துங்
கடன்மடை திறந்தனைய வன்பரன் புக்கெளியை
கன்னெஞ்ச னுக்கெ ளியையோ.........”

“ அல்லும் பகலும்பே ரன்புடனே தானிருந்தாற்
கல்லு முருகாதோ.........”

தாயுமான சுவாமிகள்.

“ ஆத்மிக சக்தியைச் செலுத்துவதற் குரிய மார்க்கம் யாதெனில்—அன்பேயாகும்.”

சுவாமி விவேகானந்தர்.

இவற்றால், பூரண தியானசித்தி பெறுதற்கு முதற் சாதனமாகக் குறைவிலா அன்பையே பெறுதல் வேண்டுமென்பது நிச்சயமாயிற்று. ஆகவே, நாம் தியான சித்தி பெறுதற்கு அன்பைப்பெற்று அதன் மூலம் கடவுளைப் பிரார்த்திப்பதுதான் எளிய மார்க்கமென்பது புலனாகிறது.

இவ்வண்ணம் நம் இஷ்டங்களைக் கடவுளுக்குத் தெரிவித்துப் பிரார்த்தனை செய்துகொள்வதே பூரண தியானமாகும்.

அத்தியாயம் 22.

உலகில் துன்பமின்றி வாழ்வ தேப்படி ?

நாம் அனேக விரோதிகளுக்கு மத்தியி லிருப்பதை நினைத்தால், இனி நமது வாழ்நாளைக் கழிப்பதெப்படி யென்பதைப்பற்றிய விசாரணையை யடைந்தே தீரவேண்டியதா யிருக்கிறது. செவிப் பூரான், கொசு, ஈ, எறும்பு முதலானவைகள் நாம் படுக்குமிடம், உணவருந்துமிடம், உட்காருமிடம், நடக்கு மிடங்களிளெல்லாம் இருந்து கொண்டு நம்மை யறியாமல் இம்சிக்கக் காண்கிறோம். இதே போல் தேள், நண்டுத்தெறுக்கால், நல்லபாம்பு முதலியவைகள் மனிதரைத்தீண்டிச் சகிக்கமுடியாத

வலி, மயக்கம், ஸ்மரணை தப்பிய நிலை முதலிய கொடுமையான இம்சைகளைக் கொடுத்துத் துன்புறுத்தக்கூடியனவாய் நம்மைச் சுற்றிலு மிருக்கின்றன. பெரிய கட்டிடங்களில் சவுகரியமாக வசிப்பவர்களைக்கூடக் கொசு, ஈ, கண்ணுக்குப் புலப்படாத விஷப்பூச்சி, மூட்டைப்பூச்சி, எலி முதலிய சிறு ஜந்துக்கள் இம்சிக்கின்றன. வெளியில் சஞ்சரிக்குங்கால், மேற்சொல்லிய விஷ ஜந்துக்கள் இவர்களையதிகமணுகி இம்சிக்க நேரும். இன்னும் பேரிடி, பெருங்காற்று, மூடுபனி, பூமி நடுக்கம், அதிகக் குளிர், அதிக வெப்பம் முதலியவற்றாலும் இம்சை ஏற்பட நேருகிறது. உணவுக்காகப் பயிரிடுபவைகளைக் கெடுத்து இம்சிக்கவல்ல பெருமழை, பெருவெள்ளம், வெட்டுப்பூச்சிகள் முதலிய பல விரோதிகளையும் காண்கிறோம். இவையுமன்றி இரவில் சஞ்சரிக்குந் திருடர்கள், காமிகள், இன்னும் வேறு பல துர்க்குணமுடையோர்களையும் நினைக்குங்கால், இவர்களுடன் துன்ப மடையாமல் வாழ்வ தெப்படி? இவர்கட் கிடையில்தானே நாம் வாழவேண்டியிருக்கிறது; நம் வாழ்நாளைச் சுகமாகக் கழிப்பதற்குரிய வழி யாது? என விசாரியாம லிருக்கமுடியுமா? இவ்விசாரணை அதிக நன்மையைப்பயக்கும்; எப்படியெனில்—மேற்கூறிய விரோதிகள் நம்மை விட்டு நீங்காமலும், நாம் அவைகளைவிட்டு நீங்கமுடியாமலு

மிருப்பதால், இவைகளுக் கிடையில் இம்சை யின்றி வாழவேண்டுமே; எப்படி வாழ்வது? என் னும் நினைவுகள் வருவதால் – பயமும், அப் பயத்தி லிருந்து சத்தியம், சத்தியானந்தம் இவற்றில் பக்தி யும் அதிகமாகின்றன. அங்ஙனம் அதிகமான பயபக்தியுடன் தியானிக்க ஆரம்பிப்பதால் நம்மை யிம்சிக்கும் விரோதிகளை, விஷங்களை ஜெயிக்கவல்ல நிர்விகற்பமென்னும் தெய்விகமருந்தை யுட்கொள்ள வேண்டுமென்னும் நினைவு அதிகமாகிறது.

நிர்விகற்பம், விகற்பம் என்பவற்றுள் நிர்விகற் பமே இவ்விதத் துன்பங்களையெல்லாம் அணுகவோட் டாமல் தடுத்துத் தியானிப்பவர்களை யின்ப மிருக்கு மிடங்கட்கெல்லாம் இழுத்துச்செல்வது; விகற்பமே துன்பமிருக்கு மிடங்கட்கெல்லாம் இழுத்துச்செல் வது. துன்பத்தை நீக்கி, இன்பமுள்ள விடங்கட்கு நம்மை இழுத்துச்செல்லும் நிர்விகற்பமே இப் போது நமக்குத் தேவை என்பதைப்பற்றிய நினை வும், அதிலன்பும், ஊக்கமும் உண்டாகும். துன்பங் களிலிருந்து தப்பிக்கச் செய்வதும், சத்தியம் நிறைந்ததுமான நிர்விகற்ப சக்திதான், தியான சாதனையிலிருந்து கிடைப்பது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு விடாமுயற்சியுடன் தியானிக்க முற்படுதற் கேதுவாகும் எவ்வித விஷ துஷ்ட ஜீவ வர்க்கங் களாலும் இம்சை யேற்படா வண்ணம் காக்கவல்ல

ஓர் அபூர்வமான சக்தியைப் பெறுவது எவ்வளவு பெரிய லாபகாரியமாகும்! தியானத்தாலன்றி இவ்வபூர்வ சக்தியைப்பெறுதலரிது.

மேற்காட்டிய பிணி, மூப்புச், சாக்காடுகளுக்கு ஆதாரமான விரோதிகளின் இம்சைகளினின்றும் தற்காத்துக்கொள்ளத்தக்க நிர்விகற்பத்தைப்பூரணமாய் அடைந்து பேரின்ப முற்றிருப்பதே தியானமாகும்.

நிர்விகற்பம் தியானத்தால் எவ்விதம் கிடைக்கிறது?

நிர்விகற்ப மென்றால்—விகற்பமின்மை என்று பொருள். இந்த விகற்பமில்லாத நிலைதான் தியானத்தில் கிடைக்கிறதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(1) கடவுளைத் தியானிப்பதற்குமுன் னிருந்த பல அசத்தான (வீண்) நினைவுகள் தியானஞ் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போதே மறைவதை அறிகிறோம். சற்று நேரம் செல்லச் செல்ல அசத்திய நினைவுகள் நீங்கிப் பின் சாந்தம், அன்பு நிறைந்த சத்தியமான நினைவுகள் மட்டுந்தான் உதிக்கின்றன. பின் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் எப்பொருளிடத்தும், எவ்விதத்திலும் பேத மேற்படாத நிர்விகற்பம் கிடைத்து விடுகிறது.

இதுநிற்க. (2) மற்றொரு வகையாலும் கிடைத்தற்கரிய இந் நிர்விகற்ப நிலை எப்படிக்கிடைக்

கின்றதெனில்:- எல்லாவற்றையும் கடவுள் படைப் பெனக் கண்டு எல்லாவற்றையும் நேசிப்பதாலும், எல்லாப்பொருள்களையும் பெரிதென மதிப்பதாலும் தியானிப்பவர்களுக்கு அகங்காரம் நீங்கி அன்பு மேலிடும்போது நிர்விகற்ப நிலை கிடைக்கிறது.

அத்தியாயம் 23.

தியானம் வியாதிகளை அணுகவொட்டாமல் தடுத்துக் காக்கிறது.

மனதைச் சஞ்சலப்படுத்துகின்ற பல வீண் எண்ணங்கள் தியானிக்கும்போது வரவரக் குறைந் துகொண்டே வருவதால் மனக்கொதிப்பு நீங்கி மனம் (Devine Rest) தெய்விகமான ஓய்வைப் பெறுவதிலிருந்து உஷ்ணம் குறைகிறது; வீண் நினைப்புகள் முற்றிலும் இல்லாமல் குறைந்து அடங் கும்போது உள்ளக்கொதிப்பு முற்றிலுங்குறைகிறது.

"தேன்கொண்ட பாலெனநான் சிந்திக்குந் தோறும்
தித்திப்ப தாகியென்றன் சென்னிமிசை மகிழ்ந்து
தான்கொண்டு வைத்தவந்நாள் சில்லென்றென் னுடம்புந்
தகவுயிருங் குளிர்வித்த தாண்மலர்கள்........"

இராமலிங்க சுவாமிகள்.

அதனால், மயக்க முதலிய வியாதிகள், அதாவது பித்தவுபரியா லேற்படும் வியாதிகள் நீங்குகின்றன; அன்றியும், தியானமானது நாளொன்றுக்கு இருபத்தோராயிரத் தறுநூறு சுவாசம் ஓடுவதைத் நிதானப் படுத்தி, முறையோடு உசுவாச நிசுவாசங்களைக் கவனித்து நடத்துவதால், சரீரத்தில் சுகமாக ஜீவ சக்திகளைத் தேக்கி உயிரை நீடிக்கச்செய்கின்றது. இப்படி எது சுகமான முறையில் உயிரை விருத்தி செய்து சரீரத்தைப் பலப்படுத்துமோ அது தியானமாம்.

1 பூரணமான தியானத்தா லேற்படும் சுகவிருத்தியால் உள்ளங் குளிர்வதுடன் பிராண சக்தியும் சரீரத்தில் சரிவர வுலாவி அகம் புறம் வியாபித்து இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்கிறது; 2 இரத்தசுத்தியாவதிலிருந்து விந்து (இந்திரியம்) சுத்தப்படும்; 3 விந்து சுத்தப்படுவதிலிருந்து மூளை சுத்தப்படும்; 4 மூளை சுத்தப்படுவதிலிருந்து மறதி நீக்கம் ஏற்படும்; 5 மறதி நீங்குவதிலிருந்து புத்தி விருத்தியாகின்றது; 6 புத்தி விருத்தியிலிருந்து மனமும் சுத்தமாகிறது; 7 இவையாவும் பரிசுத்தமாகித் திடப்படுவதிலிருந்து அஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாகிறது. இப்படி உடல் முழுவதையும் சுத்தப்படுத்திச் சகலவியாதிகளையும் நீக்கி, சுத்த தேகத்தைப் பெறச்செய்கிறது. ஆதலால், தியானம் வியாதிகளை நீக்குகிறது எனப்பட்டது.

எது சுத்த சுகாதார நிலை?

ஓர் உற்சாகமான தனி இடத்தி லிருந்து கொண்டு சுகாதீதரான கடவுளைக் கருதி மனதை நல்வழியி லமைக்கும்போது- மனங் குளிர்ந்து, உள்ளங் குளிர்ந்து, புத்தி தெளிவடைந்து, இரத்தம் சுத்தப்பட்டு, விந்து சுத்தப்பட்டு, சரீரம் சுத்தப் பட்டு உடலெல்லாம் சுகங் ததும்ப எப்போதிருக்க நேருமோ, அந்த நேரந்தான் சுத்த சுகாதார நிலையை யடைந்த நேரமாகும்.

அத்தியாயம் 24.

மெய்ப்பொருளின் திறம்.

பூரண சத்தியமல்லாத ஏனைய சக்திகள் கிஞ்சித்தேனும் தாமசைந்தாலல்லது மற்றொன்றை அசைவிக்கமுடியாது. பரிபூரணமான சத்தியானந்த சக்தியோ, தானசையாம லிருந்துகொண்டே மற்றொன்றை யசைவிக்கும் ஆற்றலுடையதாக இருக்கிறது. காந்தம் தானிருந்த விடத்தி லிருந்து கொண்டு இரும்பை ஓடிவந்து தன்னை அடையச் செய்கிறது. இரும்பு தானசையுமேயன்றி காந்தம் ஆடுவதும், நகர்வதும், அசைவதுமில்லை. காரணம்

காந்தத்திற்கு மௌனமா யிருந்துகொண்டு இழுக்குந் திறமிருக்கிறது. அதேபோல் சத்தியம் சுத்த மௌனமா யிருந்துகொண்டு சர்வ லோகங்களையும் நீதியாய் நடத்திக் காக்கவல்லதா யிருக்கிறது. தியானத்தின்போது சத்தியம் விருத்தியாகிறது. ஏகாக்கிர நிலையால் தியானத்தின்போது சத்தியத்தை அடைகிறவர்கள் பின்பு உலகில் எந்தச்சித்திகளையும் வீணலைச்சலின்றி அடையக்கூடும்.

இரும்பை யிழுக்குங் காந்தத்தினும் மேலான மெய்யின்பத்தை யிழுக்க வல்ல காந்தம்போன்ற சக்தியைத் தியானத்தால் அடைகிறார்கள்.

மெஸ்மெரிஸக்கார ரொருவர், ஏகாக்கிர சிந்தையால் சேகரித்துள்ள சொற்ப மனோசக்தியின் பலத்தைக்கொண்டு தமது உடலை ஓட, ஆட, அசைய விடாமல் இருந்தவிடத் திருந்துகொண்டே தாம் குறித்த ஓர் சாமானைக் குறிப்பிட்ட விடத்திற்கு நகர்த்திவிடுவார்; அதற்குக் காரணம் — ஏகாக்கிர சித்த பலந்தான். சொற்ப நேரம் ஏகாக்கிர நிலையைப்பெறும் இவர்கட்கே இவ்வளவு மனோபலம் உண்டாயிருக்குமென்றால், இரவு பகலாய் அனேக வருஷங்கள் ஏகாக்கிர நிலையிலிருக்கின்ற மகான்களுக்கு எவ்வளவு மனோபல மிருக்கும்? அனேக வருஷங்கள் ஏகாக்கிர நிலையிலிருந்து எல்லையிலா

ஆன்ம சக்தியைப் பெற்றுள்ள மகான்கள் தமது சரீர அசைவின்றி இருந்த விடத்திருந்து கொண்டே அதற்கு மேலான சில காரியங்களை எளிதில் இயக்கக்கூடும் என்பது நன்ருய்த் தெரிகிறது.

மனே சக்தியின் பலத்தை அதிகமாகக் கொண்ட மெஸ்மெரிஸக்காரர்களும், ஆத்மசக்தியின் பலத்தை யதிகமாகக்கொண்ட ஞானிகளும் (மகான்களும்) தங்களிடமுள்ள சக்திகளின் பலத்தால், தாங்க ளசையாம லிருந்துகொண்டே குறிப்பிட்டவைகளை யியக்குகின்ருர்களேன்ருல், ஞானிகளுக்கெல்லாம் ஞானியாயிருக்கின்ற கடவுள் எத்தன்மையுடையவரா யிருப்பாரேன்பதும், அவரெப்படி உலகை நடத்துவார் என்பதும் கூருமலே விளங்கும். மெஸ்மெரிஸக்காரர்கட்கும், ஆத்மஞானிகட்கும் பலத்தைக் கொடுக்கின்ற யாதினும் வல்லவொரு சித்தரும், பலமுடையவருமான கடவுள் பிரபஞ்சத்தை ஒழுங்குபெற நடத்திக்காக்கத் தாம் அசைவாரா? கஷ்டப்படுவாரா? அசையமாட்டார்; சிரமப்படமாட்டார்; தாம் அசையாத மெய்ச்சுகத்தின ரா யிருந்தவிடத் திருந்து கொண்டே தான் காப்பார்; காக்கிருர்.

பணமதிகம் பெற்றதனுலேயே சாய்வு நாற்காலியில் (ஈசிச்சேரில்) அசையாமல் சாய்ந்திருக்கும் பணக்காரர் இருக்குமிடத்திற்குப் பூவுலகில் வேண்டு

வனவெல்லாம் வருகின்றன! எப்படி, எதனுல் வருமெனில் - அவரிடத்துள்ள பணத்தின் வன்மையாலாம். அன்றியும் தமது எதாஸ்தானத்தை விட்டகலாமல், தம்மிடமுள்ள பணத்தைமட்டுமனுப்பிப் பல்லாயிர மனிதர்களைக் கொண்டு மனிதரோடு பெரியதேரையும் ஓடச்செய்வார்.

ஓர் தனவந்தர் பணத்தின் பலத்தால், பெரியதொரு தேரையும் ஓட்டி வைப்பாராயின் தனவந்தர்க்கெலாந் தனவந்தரான பரமாத்மா உலகுகளை நடத்தற்பொருட்டுத் தாம் அசைவாரா? அவர் ஏன் அசையவேண்டும்? சர்வ வியாபகராய், மெய்ப்பொருளுடையவராய், சர்வ வல்லபமுடையவராயிருப்பதால் தாமசைய வேண்டுவதில்லை. பரமாத்மாவின் சத்தியத்தைக் கொண்டு எத்தனை லோகங்களாயினும் சத்தியமாய் நடக்கும்; நடவாமற்போகுமா? பணக்காரர் களுக்கும் பணத்தைக் கொடுக்கும் பிரபுவான கடவுள் தேவர்கள் நன்கு மதித்தறியக் கூடிய சத்தியப் பொருளைக் கொண்டு பிரபஞ்சங்களை நடத்த அவரிடத்துள்ள சத்தியப் பொருளே போதுமானதன்றோ? ஆதலால் தாம் அசையாமல் இருந்தபடியிருந்து தமது சத்தியப் பொருளைக் கொண்டே நடத்துகிறூர்.

பணக்காரர் பணத்தைத் தேடிய பின் தமக்கு வசதியான இருப்பிட முதலியவற்றை அமைத்துக் கொண்டு தனித்திருக்கக் கருதுவதேன்? இது காறும்போல் பலவிடங்கட்கும் ஓடியாடித் திரிந்து கொண்டிருப்பின் சுகமாயிருக்க முடியாதென் றல்லவா? பணக்காரர்களே வீணலைச்சலால் தமது சுகங் குறையுமெனக் கருதி ஓர் சுகமான விடத் தில் எந்நாளும் தனித்திருக்க விரும்புவா ராஞல், சச்சிதானந்தரான கடவுள் தம் சுகக் குறைவுக் கேதுவாகப் பலவிடமும் ஓடித் திரி வாரா? ஒரு போது மில்லை. அசையாத பூரண மெய்ச்சுகத்தினரா யிருந்துகொண்டுதான் காக் கிறார். அப்படிப்பட்ட அசையாத பூரண மெய்ச் சுகத்தினரான கடவுளை நாம் அடையவோ, நேசிக் கவோ, அல்லது அவரிடம் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளவோ வேண்டுமாஞல் ஓடியாடித் திரிந்து கொண்டிருப்ப தெங்ஙனம்? யாவர்க்கும் பிரபுவான மெய்ச்சுகாதீதர் இருந்தபடி யிருப்பது போலவே நாமும் அசையாது இருந்தபடி யிருந்துதான் அவ ருடைய திருவருளை யடையவேண்டும்; அவரிடத் தில் பிரார்த்தித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனல் தியானத்தின்போது நம் உடலாதிகள் அசைய லாகாது என்பது தெரிகிறது. நமது வாழ்நாளில் ஒவ்வொரு தினமும் கிஞ்சித்தும் அசையாத நேரம்

எதுவாமேன்றல் தியானகாலமே யாம். கருவி கரணங்களின் சேஷ்டையின்றிச், சுகம் பொருந்த அசையாது இருந்தபடி யிருந்து கடவுளைக் கருதுவதே தியானமாகும்.

அன்பே பரிபூரணனந்த நிலையை யடையச் செய்வது:—

சூரியன் பூலோக முழுவதும் தனது பிரகாசத்தை வியாபிக்கச் செய்துகொண் டிருப்பினும் அப் பிரகாசத்தை யடைவோர் தாரதம்மியப்பட்டிருக்கலாம். நடுப்பகலில் இருட்டறையிலுள்ளவர்கள் அறைக்கு வெளிப்புறத்தி லிருப்பவர்கள் அடையும் அவ்வளவு சூரிய உஷ்ணத்தை அடைவதில்லை; காண்கின்ற அவ்வளவு சூரியப்பிரகாசத்தையும் காண்பதில்லை. அதுபோல் மெய்ச்சுகப் பிரகாசம் சர்வ வியாபகமா யிருப்பினும் மாயா இருட்டறை யெனும் காமக் குரோதாதிகளில் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சிக்குண்டிருப்பார்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மெய்ச்சுகப் பிரகாசத்தை யடைவதில் தார தம்மியப் பட்டிருக்கலாம். அதாவது- சத்தியானந்த சக்தி அவரவர் விரும்பியதற்கேற்பச் சிலரிடம் மிகுதியாகவும், சிலரிடம் குறைவாகவுங் காணக்கூடும். சிறு நெருப்புக்குச்சியைக் கொண்டு பெரு நெருப்புச் சுவாலையை யுண்டுபண்ணிக்

கொள்வதைப் போல ஒருவரிடத்துள்ள சிறிய சத்திய ஒளியைக்கொண்டு மெய்ச்சுகாதீதத்தினிடத்துள்ள அன்பினுதவியால் சர்வ வியாபகமாய், அகண்டமாயுள்ள பூரண சச்சிதானந்த நிலையையடையலாம். இவ்விதம் குறுகிய நிலையிலிருந்து அகண்ட நிலையினை யடையலாமென்பதைக் கொண்டு இடைவிடாத தியானப்பியாசத்தினால் பூரணத் தியானசித்தியை யடையலா மென்பதாயிற்று.

அத்தியாயம் 25.

மனம் புத்தி முதலியவற்றிற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய பதிலுபகார மென்ன ?

தியானத்தின்போது எவ்வித வீணெண்ணங்களும் இல்லாதிருப்பதால் மனப் புண்ணையாற்றி மனதைக் காத்துக்கொள்வதிலிருந்து ஆத்ம சக்தி அதிகரிக்கிறது. வீணான பல எண்ணங்களைச் சில நேரங்கூடக் குறைக்காமலிருந்துவரின், மனம் புண்ணாகி அறிவு, சுகமுதல் சரீர முழுவதும் கெடுகிறதென்பதை நம் தாயுமான சுவாமிகளும்

" எண்ணிய வெண்ணமெல்லாம்
இறப்புமேற் பிறப்புக் காசை
பண்ணியென் னறிவை யெல்லாம்
பாழாக்கி யெனைப்பா ழாக்குந்
திண்ணிய வினையைக் கொன்று
சிறியனை யுய்யக் கொண்டாற்
புண்ணிய நினக்கே யன்றோ
பூரணா னந்த வாழ்வே. "

என்னும் செய்யுளின் மூலம் பரக்கக் காட்டியுள்ளார்.

புத்தியின் சரியான இடைவிடா விசாரணையினாலும், மனதின் சரியான இடைவிடா வுழைப்பினாலும் ஒரு காரியத்தில் சித்தி பெறுகிறோம்.

காரியசித்தி பெற்ற பின்பு அந்தக் காரிய சித்திக்கு ஆதாரமாயிருந்த மனதின், புத்தியின் இடைவிடா வுழைப்பைச் சிந்தித்து, அவைகள் தமது காரியத்தில் ஓய்வில்லாமல் உழைத்துக் களைப்படைந்திருப்பதையும் கருதவேண்டியதவசியம். இப்படிக் கருதுவது ஜீவகாருண்ணிய வொழுக்கத்தைச் சேர்ந்ததாகும்.

காரிய சித்தியாகும் வரையில் ஓயாமல் உழைத்ததால் வலிமை யிழந்து களைப்புற்றிருக்

கின்ற நம் மனதிற்கும், புத்திக்கும் நாம் பிரதியுபகார மாகச் செய்யவேண்டுவ தொன்றுண்டு. அதாவது— அவற்றிற்கு மேன்மேலும் தொடர்ச்சியாய் உழைப் பைக் கோடாமல் தியானத்தின் மூலம் ஓய்வைத் தருவதுதான். இதுவே நம் மனதிற்கும், அறி விற்கும் நாம் செய்யவேண்டிய பேருதவியாகும்; இந்த வோய்வுதான் மனதிற்கும், அறிவிற்கும் உணவுபோன்றதாகும்; நமக்கு உதவி புரிந்த அறி வுக்கு நாம் திரும்பவும் நன்றி காட்டியதாகும்.

களைப்படைந்திருக்கும் அறிவுக்கும், மனதிற்கும் இதந் தேடாமல் மேன்மேலும் அவற்றைத் தூண்டி யிம்சிப்பது ஜீவகாருண்ணிய ஒழுக்கத்திற்கு முற்றும் முரண்பாடாகும். அப்படி யிம்சிப்பின் அவ் விம்சை தாங்கமாட்டாமல் மனமும், புத்தியும் பலமிழந்து கெட்டுவிடும்; மனமும், அறிவும் பலவீனப்பட்டுக் கெட்டுவிட்டால், பின்பு நாமென்செய்யக் கூடும்? துன்பமே அனுபவிக்க நேரும். அதன்பின் துக் கத்தை நிவர்த்தித்துக்கொள்வது சாமானியமன்று. ஆகையால் களைப்படைந்த மனம், அறிவு முதலிய வற்றிற்குத் தியானத்தின்மூலம் போதுமான ஓய்வு கொடுத்துக் களைப்பை நீக்கி அவற்றிற்கு மீளவும் சுகமும், திடமும் உண்டாக்க முயல்வது நமது

கடமைகளில் ஒன்ருகும்; ஆதலால்தான், தியானம் நமது மனம், உயிர், உடலாதிகளை நல்ல நிலையில் அமைக்கிறதெனப்பட்டது.

அத்தியாயம் 26.

தியானத்தைப்பற்றிச் சாஸ்திரங்கள் கூறும் சில முக்கிய குறிப்புகள்.

தியானமென்பது சாஸ்திரங்களில் கூறப்படும் அஷ்டாங்க யோகங்களி லொன்ருகும்.

அஷ்டாங்க யோகமானது — இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணுயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி யென எண் வகைப்படும்.

அவற்றுள் இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணு யாம மென்னும் நான்கும் யோகத்திற் சரியை. பிரத்தியாகாரமும், தாரணையும் யோகத்திற் கிரியை. தியானம்-யோகத்தில் யோகம். சமாதி-யோகத்தில் ஞானம். இவற்றை யோக காரிகையினும், தத்துவப் பிரகாசத்தினுங் காணலாம்.

இவ் வஷ்டாங்க யோகத்தின் ஒரு பகுதியான தியானமென்பது—சகுணத் தியானமென்றும், நிர்க்குணத் தியானமென்றும் இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

சகுணத் தியானமாவது,—ஆகம புராண இதிகாசங்களில் பலவாருகச் சொல்லியிருக்கும் தேவதா சொரூபங்களை வழிபடுதல்; அவரவர் மனதிற் கிசைந்த தேவதா சொரூபங்களை மனதில் செவ்வையாகப் பாவித்துப் பக்தி செய்து அன்பைப் பெருக்கி அருள் பெறுவதாகும்.

நிர்க்குணத் தியானமாவது,—சாஸ்திர விதிப்படி பதுமாசனத்திலிருந்து நேத்திர முதலிய பஞ்சேந்திரியங்களை மூடி அந்தக்கரணங்களை யடக்கி மனோவிருத்தியைப் போக்கி ஞானனந்த அகண்ட சொரூபமான பிரம்மத்தைத் தானென்று தியானிப்பதாகும்.

தியானப்பியாசகர்களின் நிலைகளைப் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள் :—

தியானகாலத்தில் தியானஞ்செய்பவர்கள் தங்களை யறியாமலே நிர்விகற்ப நிலையை யடைந்தும், பின்பு ஆனந்த நிலையை யடைந்தும், அதன்பின் மெல்ல மௌன நிலையை யடைந்தும், மெய்ப்பூரணனந்தத்தோடு கலந்து, திரும்பவும் முறையே

மௌன நிலை, ஆனந்த நிலைகளிலிருந்து படிப்படியாய்க் கீழிறங்கி முன்போல் தியானநிலைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். அவ்வப்போது அந்தந்த நிலைகளுக்குரிய பயன்களையும் முறையே அடைந்துவருகிறார்கள். ஒவ்வொரு நிலையிலும் எவ்வளவு நேரம் நின்றார்களோ அதற்குத் தக்க பயன்களையும் அடைகிறார்களென்க. ஆதலால்தான் தியானமென்றெடுத்துக் கொண்ட ஒரே விஷயத்தில் சகல நன்மைகளையும் அடையக்கூடுமென விரிவாக விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அத்தியாயம் 27.

தியானம் அனேக சக்திகளைத் தருவதன் பயனாகப் பேரின்ப வாழ்வைத் தருகிறது.

அனேக உபநதிகள் வந்து சேருவதால் ஒரு சிறு நதி பெரிய நதியாகி அதிக வெள்ளப் பிரவாகத்துடன் விளங்குவதுபோலவும், சிறு மழைத்துளிகள் பல சேர்ந்து பெருவெள்ள மாவதுபோலவும் தியானத்தின்போது பற்பல சமரஸ சன்மார்க்க நெறிகளும், அததற்குரிய குணங்களும்வந்து கலப்பதால், பல இன்பங்கள் சேருவதிலிருந்து தியானாரம்ப காலத்திற் காணப்படு மின்பத்தைவிட வர

வர அதிகமாகிக்கொண்டே வந்து தியான சித்தியை யடையும்போது எல்லையிலாப் பேரின்பத்தைத் தருகிறது. அஃதெங்ஙனமெனில் :—(1) அதிகாலையி லெழுந்திருப்பதா லேற்படும் இன்பம், (2) அதிகாலையில் ஸ்நானம்செய்து உஷ்ணத்தைத் தணித்துக்கொள்வதாலேற்படு மின்பம், (3)தேகாப்பியாசத்திற்கு மேலான தோப்புக்கரணம், சாஷ்டாங்க முதலானவற்றைச் செய்து சோம்பலை நீக்கிக்கொள்வதா லேற்படு மின்பம், (4) சாம்பிராணிப்புகையால் சரீரத்திற்கும், புத்திக்கும் திடத்தையும், உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலுண்டாகு மின்பம், (5) தனியே யிருப்பதா லேற்படு மின்பம், (6) சாந்தத்தை யடைந்து சாந்தமயமாவதா லேற்படு மின்பம், (7) சன்மார்க்கப்பாடல்களை யின்னிசையுடன் மனசை யடக்கிப் பாடுவதா லேற்படு மின்பம், (8) ஆத்ம ஞானிகளைத் துதிப்பதிலிருந்து அவர்கள் ஆசீர்வாத சக்தியா லேற்படு மின்பம், (9) பல விசார நினைவுகள் நீங்குவதா லேற்படு மின்பம், (10) மனம் ஒருவழிப்பட்டு அடங்குவதா லேற்படு மின்பம், (11) இருதயம் அதிகத் துடிப்பில்லாமல் நிதானத்துடன் நடப்பதா லேற்படு மின்பம், (12) உள்ளங்குளிர்வதா லேற்படு மின்பம், (13) பிராண லயமாகிச் சுவாசம் மிச்சப்பட்டு உயிர்ச் சக்திகள் பலப்படுவதா லேற்

படு மின்பம், (14) கருவி கரணங்களெலாம் பூரண மாய் ஓய்ந்து அயர்ந்து பேரின்ப அனுபூதி யுணர் விலே ஆழ்வதாலேற்படு மின்பம் ஆகிய இத்தனை யின்பங்களும், அனேக உபநதிகளாலாகிய பெரு நதி, அதனிலும் அதிக விஸ்தாரமான சமுத்திரத் திற் கலந்தபோது நதி யெனும் பெயர்போய்ச் சமுத் திரமாவதுபோல அண்ட பகிரண்டமு மடங்க வொரு நிறைவாகி யானந்தமான பரத்தில், அல்லது சுத்த பரிபூரண சுகவாரியில் இரண்டறக் கலக்கும் போது பேரின்பமாகிறது; அப்போது தியானிப் பவர்க்கு எல்லையில்லாப் பேரின்ப வாழ்வைத் தரு கிறது. பெறுதற்கரிய இப்படிப்பட்ட பேரின்ப வாழ்வைத் தருவதுதான் தியானம்.

அத்தியாயம் 28.

தியானஞ் செய்யு முறை.

அதிகாலையி லெழுந்து தந்தசுத்தி முதலான வற்றை முடித்துக்கொண்டு தேக நிலைக்குத் தக்க வாறு சுத்த ஜலத்திலாவது, வெந்நீரிலாவது ஸ்நா னஞ் செய்வது உத்தமம்.

ஸ்நானஞ் செய்யும்போது வீண் நினைப்புகள் எழுந்தால், சரீரத்தைச் சுத்தமாகச் சுத்தஞ்செய்யச் சந்தர்ப்பம் வாய்ப்பதில்லை. வீண் நினைப்பின்றி முறையோடு ஸ்நானஞ் செய்வதால் தேக சுத்தத் தையும், ஆரோக்கியத்தையும் அதிகம் பெறக்கூடும்.

புறச் சரீரத்தை ஸ்நானத்தின்மூலம் சுத்தி செய்தும், அகச் சரீரத்தைத் தூய எண்ணங்களால் சுத்திசெய்துகொண்டும் தூய வஸ்திர மணிந்து தியானகூடத்துட் சென்று மூச்சுத் திணறுதலின்றி இலேசாகச் சாம்பிராணிப் புகையைப் பிடித்துக் கொண்டு சாஷ்டாங்கம், தோப்புக்கரணம், முழந்தா ளிட்டுத் தலைகுனிதல் முதலியவற்றுள் அவரவர்க் கேற்றமுறையில் வணங்கவேண்டும். அவ் வணக்கக் காலத்தில்—(1) நல்ல நினைப்புடன் (2) கடவுளிடம்

அன்பு வைத்து (3) சாந்தமாய் (4) மூச்சுச் சீரு வண்ணம் வணங்கி எழுந்த பின் (5) ட்ரில் அப்பியாச காலத்தில் பள்ளிக்கூடங்களில் ட்ரில் மாஸ்டர் இரண்டாவது அப்பியாசம் ஆரம்பிப் பதற்கு முன்னதாக முதலப்பியாசத்தால் வேக மாய்ச் சுற்றியோடிக் கொண்டிருக்கும் இரத் தோட்டம் அமைதி யடையும் வரை "ஸ்டாண்டட் ஈஸ்" என்றுசொல்லிச் சாதாரண முறையி லிருக்கச் செய்கிறார். இது நன்முறையே. அதுபோல் முன் சாஷ்டாங்காதிகளால் வேகமாகச் சுற்றி யோடிக் கொண்டிருக்கிற இரத்தோட்டம் அமைதி யடைய வேண்டிச் சுமார் இரண்டு நிமிஷமாவது ஒருமை யொடு நிற்பது நலம். பின்பு அவ்வொருமையுடன் கைகூப்பிக் கொண்டு (1) சர்வலோகங்களையும் அவற்றின் அதிசயங்களையுங் கருதி, (2) மேலான ஆத்ம ஞானிகளை நினைத்து, (3) அவற்றுடன் அவர் கள் நிகழ்த்தியுள்ள அநேக அற்புதத் தெய்விகச் செயல்களையுங் கருதுவோமாயின் உடனே ஆத்மிக சக்தியிடத்தும், கடவுளிடத்தும் பெரு மதிப்பும், பயமும், பக்தியும் ஏற்படுட்டுவிடும். பின்பு பெரி யோர்கள் பாடிய பாடல்களைப் பாடவேண்டும்.

அப்போது சாந்தத்தையும் அடையப் பழகு கிறோம் என்பதையுங் கூட்டிக் கருதிக்கொண்டு மனம் "வேகமாகப் பாடு" என்று தள்ளும்போ

தெல்லாம் அவசரத்திற் கிடங்கொடாமல் மன
சைத் தடுத்து அடக்கி யாண்டுவருதல் வேண்டும்.
மனதின் வீண் ஓட்டத்தைத் தடுக்க, இதனை ஒரு
தக்க வுபாயமாகக் கருதி அப்போதைக்கப்போது
மனதின் சேஷ்டையைக் கவனித்துவரவேண்டும்;
அப்படிக் கவனிப்பது ஆரம்பகாலத்தில் சிரமமாக
இருக்கலாமெனினும் நாளடைவில் மிக்க எளிதாகி
விடும். இம் முறையில் சாத்விகத்துடன் ஆத்மிக
நிலையில் மனங் குவிந்து ஒன்றுபடும் வரையில்
பாடுதல் வேண்டும். அப்போது சதா அலையும் மனம்
சிறிது அடங்குவதன் லாபமாக, உள்ளங் குளிர்ந்து
ஓர் தெய்விக உற்சாக மேற்படக் காணலாம். இவ்
வின்பம் சத்தியானந்த பஜனையின்மூலம் பரமாத்மா
வைத் துதித்ததா லேற்பட்டது. ஆதலால் பாவ
விருத்தியைத் தடுத்துத் துக்க நிவர்த்தியைத் தரு
கிறது. இவ்வித முயற்சிகளால் கூடுமானவரையில்
ஒன்றுபட்ட மனம் கலையாவண்ணம் காற்றுத்
தாராளமாய் வீசுகின்ற ஓர் பரிசுத்தமான விடத்தில்
பத்மாசனம், அல்லது சுகாசனத்துடன் * முதுகு
வளைவுக்கிடந்தராமல் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும்.

* வளைவிலாமல் நிமிர்ந்து உட்காருவதால், சுவாசம் தடை படாமல் நடக்கும். சுவாசந் தடையின்றி நடந்தால் தான் சோம்பலேற்படாதிருக்கும். சோம்ப லேற்படா திருந்தால்தான் திடத்துடன் நன்றாய்க் கடவுளைத் தியானிக்க முடியும்.

பின்பு கண்களை இறுக மூடிவிடாமல் லேசாக மூடிக்கொண்டு சர்வ லோகங்களையும் காக்கின்ற கடவுளைச் சத்தியர், காருண்ணியர், அருளாளர், அன்பானவர், நிர்மலானந்தரென்று மனப் பூரண மாய்ச் சிந்திக்கவேண்டும். இச் சிந்தனைகள் அகா ரணமானவைக ளல்ல; காரணத்தோடுள்ள ஸ்துதி களாகும்.

உலகங்கள் கெடாமல் காப்பதற்கு முக்கியமாக சத்தியம், அன்பு, காருண்ணியம், நிர்மலானந்தம் இவைகள் வேண்டும். இப்போதுகூடக் காக்கப்பட்டு வருவது மதிப்பதற்கரிய மேற்கண்ட சக்திகளாயும், அந்தச் சக்திகளை யுடையவராயு முள்ளவரால்தான்; அதனாலேயே கடவுளைச் சத்தியர், காருண்ணியர், அன்பானவர் என்கிறோம். இன்னும் சிந்திப்பதற் கரியஅவரது சத்தியம், நிர்மலானந்தம், அன்பு, அருள் முதலான சக்திகளின் மகிமைகளையும் சிந் திக்கவேண்டும். இப்படிச் சிந்திப்பதால் நம்மைச்சுக மாக வாழச் செய்கிற, நாம் சுகமாக வாழ்வதற்கு அடைந்தே தீரவேண்டியனவாயிருக்கிற சத்தியம், அன்பு, அருள், ஆனந்தம் முதலிய சக்திகளில் ஞாபகமும், அன்பும் நமக்கு ஏற்பட இடமுண்டா கிறது. அவைகளின் அவசியமும் ஞாபகத்திற்கு

வருவதால் கடவுளிடத்தில் ஆவேச ஆசையுண் டாகும் ; கடவுளிடத்தில் உண்டாகும் பரிபூரண அன்பினல் மனம் ஒருவழிப்படும் ; அப்போது சர்வாங்கமும் மெய்ந் நிலையில் லயமாவதால், ஓர் ஒப்பிடற்கரிய சுகந் தோன்றும். அதைப் பூரண சாந்தத்துடன் அனுபவிக்க வேண்டும்; அச் சுகத்தை மறவாமல் அதனிடத்தில் பற்ருேடிருக்க வேண்டும். சுகத்தை மறவாமையிலிருந்து சுகாதீத நிலையை யடைந்து பூரணானந்தரான கடவுளை மறவாதிருப் பதே தியானமும், அதன் முக்கிய நெறியுமாகும்.

அத்தியாயம் 29.

மற்ருேர் தியான மார்க்கச் சுருக்கம்.

சூக்ஷமான காற்று வீசக்கூடிய தனியிடத்தில் பதுமாசனமிட்டு முதுகு, கழுத்து முதலியவைகள் வளையாமல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கண்களை லேசாக மூடிக்கொண்டு, கடவுளின் லோக சிருஷ்டித் திறத்தைச் சிந்தித்து அவரது எல்லையில்லா மகிமை களைச் சிந்திக்கவேண்டும். அப்பொழுது அவரிடத் தில் அன்பு ஏற்படும். அவ் வன்பைக் கொண்டு ஏனைய நினைவுகளை நீக்கிக், கடவுளைமட்டும் நினைந்து

கொண்டு, புருவமத்தியின்கண் சதா பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும் சுகமான சித் பிரகாசத்தைப் பாராது பார்த்தல் வேண்டும். அதனால் பஞ்சேந்திரிய சேஷ்டை யடங்கி மனம் லயப்பட ஆரம்பித்துக் கொள்ளும். அதிலிருந்து கடவுளானவர் மன வொருமையுடன் தம்மை நேசிக்கும் பக்தருக்குத் துக்க நிவர்த்தியுண்டாக வேண்டி மேலான மெய்யின்பத்தைக் கொடுக்கிறார். அதனால் தியானிப்பவர்க்குத் தெய்விக இன்பவுணர்ச்சி யேற்படும்.

அப்போது ஏற்படும் இன்ப வுணர்ச்சிக்கும், மற்றைய வுலக இன்ப வுணர்ச்சிக்கும் உள்ள பேதாபேதங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கும்போது தியானவின்ப வுணர்ச்சியே பெரிய இன்ப வுணர்ச்சியாகத் தெரியும். அவ் வின்பத்தை வேறெந்தச் சுகங்களைக் கொண்டும் ஒப்பிட முடியாதென்பது தெற்றெனத் தெரியும். ஆதலால் அவ் வின்பத்தை விட்டகல மனமிலாராய் அவ் வின்பத்தினிடத்தும், அவ்வின்பத்தைக் கொடுக்கும் கடவுளிடத்தும் பற்றைப் பெருக்கி நிற்றல் வேண்டும். அதனால் மீண்டும் கடவுளருள் கிட்டும். அப்போது அதீத சுகமும் ஏற்படும்; அதாவது சுகாதீதமுஞ் சித்திக்கும். இந்தத் தெய்வத் திருவரு

ளாற் கிடைக்கப்பெற்ற சுகாதீதம், அல்லது மெய்ச் சுகமனைத்தும் தியானிப்பவர்க்கு மதிப்பரிய சக்திகளைக் கொடுக்கிறது.

"கற்கண்டோ தேனோ கனிரசமோ பாலோவென்
சொற்கண்டா தேதெனநான் சொல்லுவேன்-விற்கண்ட
வான மதிகாண மௌனிமௌ னத்தளித்த
தானமதி லூறுமமிர் தம்."

தாயுமான சுவாமிகள்.

அத்தியாயம் 30.

வேறோர் தியான முறை.

பரிசுத்தமான தனியிடத்தில் பதுமாசனத்துடன் கண்களை லேசாகமூடிக்கொண்டு, (1) மாயா சம்பந்தமான எந்தப் பொருளையாவது பார்க்கவோ, எந்த விஷயத்தையாவது கேட்கவோ எழுகின்ற இச்சையைத் தடுக்கவேண்டும்.

இதுவரையில் அவற்றைப் பார்த்துங், கேட்டும் வந்தோம். இனிச் சிறிது நேரமாவது பாராமலுங், கேளாமலு மிருந்தாலென்ன வென்று சிந்திக்க வேண்டும். அதேபோல் உணவுச்சுவை, கந்தம் முதலியவற்ருலேற்படும் இச்சைகளேயும் சிறிது நேரம் விலக்கி யிருக்க விரும்பவேண்டும். அவ் விருப்பத்தால் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பஞ் சேந்திரியங்க ளடங்கத் தலைப்பட்டுவிடும். எதனு லெனில்-உலக இச்சை யுண்டாவதெலாம் வாயிலோ ரைந்திஞலேற்படும் பொய்ச்சுகத்தில் பிரியம் வைப் பதஞலேயாம். அப் பிரியத்தைத் தக்க விசாரணை யின் மூலம் நீக்கின் அதன் பயனுக மெய், வாய், கண், மூக்குச், செவி என்னும் வாயிலோரைந்தும் அடங்கும். உலக விஷயங்களில் மனம் செல்லாது நிற்க ஆரம்பிக்கும்.

(2) பின்பும் உலக விஷயங்களேப் பற்றிய நினைவு உதித்தால் உடனுக்குடனே உதிக்கா வண் ணந் தடுத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும்.

மீண்டும் நினை வெழுந்தால், இந்திரிய கர ணங்கள் அடங்குவதாலேற்படுஞ் சுகத்தை நினைக்க வேண்டும். இவ் வுபாயங்களால் கடவுளை மட்டும் நினைவிலா அன்புடன் நினைந்திருக்கவேண்டும்.

(3) சிறிது நேரத்திற்கெலாம் மாயா சம்பந்தமான நினைவுகள் முற்றிலும் நீங்கிக் கடவுளிடத்தில் அன்புமாத்திரமா யிருக்க நேரும்.

அவ் வமயம் அவ் வன்பரைக் கடவுள் நேசிக்கிறார்; அருள்புரிகிறார். அவ் வருளால் தியானிப்பவர்க்கு ஓர் தெய்விக இன்பந் தோன்றும். இவ் வின்பத்தைப் பெறுதலே மேன்மைக்கெலாம் மேன்மையாகும். இவ் வின்பம் பெறுவோர்க்குக் காய சித்தி முதல் சகல சித்திகளும் உண்டாகும்.

(4) அதனுடன் நின்று விடாயல் கடவுளருளாற் கிடைக்கப்பெற்ற சத்தியானந்தத்தில் முழு மனதையுஞ் செலுத்திக் கடவுளின் மகிமையைமேன் மேலுங் கருதவேண்டும். அதனால் கடவுள் மேன் மேலும் அருள்புரிகிறார். அதிலிருந்து எல்லையில்லா ஆனந்த முண்டாகிறது; அல்லது சுகாதீத மேற்படுகிறது. அப்போது தியானிப்பவர்கள் சுக சொரூபமாகவே விளங்குவார்கள். இங்ஙனம் சுகாதீதத்தை யடைந்து சுகமயமாகிக் கடவுளை மறவாதிருக்கவேண்டும். இப்படி யிருப்பவர்களே பூரண தியான சித்தியைப் பெற்றோராவர்.

கடவுளின் நேசத்தை யடைந்தோரை, தேவர், மானிடர் மட்டு மன்றி; மற்று முள்ள மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாய முதலி

யனவும் அவற்றிலுள்ள புல், பூண்டு, பட்சியின முதலாயவனைத்தும், ஏனைய வுலகங்களும், நேசித்து ஆதரிப்பதால் தியானிப்பவர்க்கு எல்லாவாழ்வு முண்டாகின்றன.

அத்தியாயம் 31.

தியானத்தின் மூலம் அனேக சக்திகளைப் பெறுகிறோம்.

தியானத்தாற் கிடைக்கப்படு மின்பம் அநித்தியமன்று; நித்தியமானது. அதாவது இன்பத்தைத் தந்து, எல்லையிலாச் சக்திகளை அதிகரிக்கச் செய்து, மேன்மேலும் இன்பத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டே மேலுயர்த்துவதா யிருக்கிறதென்பதாம்.

தியானானுபவ காலத்தில் அனேக விதமான இன்பங்களைப் பெற்று, பின் பரிபூரணானந்தத்தோடு கலந்து பேரின்ப மடைவதற்கேற்ப, அனேக சக்திகளைப் பெறுகின்றார்கள். எப்படியெனில்—

தியானஞ் செய்வோரெலாம் அதிகாலையி லெழுந்திருப்பதால் இன்பமடைவதுடன் சில சக்திகளையும் பெறுகிறார்கள். அதிகாலை ஸ்நானத்தால் சில சக்திகளையும், சாம்பிராணிப் புகையால் சில சக்திகளையும், சாஷ்டாங்க முதலிய நமஸ்காரங்

களால் சில சக்திகளையும், சரீர திடத்தையும் பெறுகிறார்கள். சன்மார்க்கப் பாடல்களைப் பாடுவதால் சன்மார்க்க குணங்களையும், சாந்தம், சத்திய முதலிய சக்திகளையும் பெறுகிறார்கள்; தனியிடத்திருந்து வீணொலிகளை நீக்கி மனதின் சுமையைக் குறைத்துக்கொள்வதால் மனப் புண்ணை ஆற்றவல்ல சில சக்திகளைப் பெறுகிறார்கள். தியானத்தின்போது சுவாசம் லயப்படுவதிலிருந்து ஆயுள் விருத்தியைத் தருகிற சில சக்திகளைப் பெறுகிறார்கள்; மனம் ஒருவழிப்பட்டு அடங்குதலால் தெய்விக இன்பங்களைப் பெறுவதிலிருந்து தெய்விக சக்திகளைப் பெறுகிறார்கள். கருவி கரணங்களெல்லாம் தெய்விக சுகத்திற் கலப்பதிலிருந்து மனத்தூய்மை, புத்திவிருத்தி, அஞ்ஞான நிவர்த்தி முதலிய சகல நன்மைகளுங் கிடைக்கப்பெற்றுச் சர்வ பரிபூரண சச்சிதானந்தரான கடவுளருளையும் பெறுகிறார்கள்.

இத்தனைச் சக்திகளும் தியானத்தி லிருந்து கிடைக்கப் பெறும் இன்பத்திற்குப் பலனாகக் கிடைக்கும் பரிசுகளாம். இத்தகைய பரிசுகளான தெய்வத் திருவருளையும், பேரின்பத்தையும், எல்லையில்லாச் சக்திகளையும் கொடுத்துதவுவதே தியானமாகும்.

அத்தியாயம் 32.

தியான சாதனைக்கு வேண்டிய சில அனுஷ்டானங்கள்.

ஆகாரம் :— ஆகாரம் உட்கொண்ட பின்பு தியானஞ் செய்வதற்குச் சரீரம் சரிவர இடங் கொடுப்பதில்லை. மயக்கம், சோம்பல், நித்திரை முதலானவைகள் முறையே யேற்பட எத்தனிக்கும். அப்போது மனதை யடக்கி ஒருவழிப் படுத்து வதற்கு மிகவும் சிரமமாயிருக்கும்; அன்றியும் தியானத்தின்போது விருத்தியாகிற இன்ப சக்தி களும், ஜீவாதார சக்திகளான வாயு முதலானவை களும் சரீரத்தில் அகம், புறம் தங்கு தடையின்றி யுலாவிப் பரவுதற்குத் தடைபடும்; அதனால் தியா னிப்பவர்க்கு அதிக சிரமமுண்டாகும்; ஆதலின் ஆகாரத்திற்கு முன்னதாகத் தியானஞ் செய்வதே உத்தமம்.

தியானஞ் செய்வோர் (பால், நெய், பழம், கீரை) முதலியவற்றைக் கூடுமானவரையில் அதிக மாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டுவது அவசியம்.

கீரை :—நல்ல கீரைகளை உட்கொள்வதால் சுக விருத்திக்கு வேண்டுமளவு தாராளமாய் மலத்தை வெளிப்படுத்தும். அதனால் சோம்பல், அதிக

நித்திரை, பித்த வாயு முதலியவற்றால் உபத்திர வங்கள் ஏற்படாதிருக்கும். சரிவர உட்கார்ந்து சுகமாகத் தியானிக்கக்கூடும்.

பால், நெய்:—பால், நெய் சேர்த்துக் கொள் வதால் மல சலம் சரிவர வெளிப்படும்; இரத்த விருத்தியாகும்; சரீரத்தில் வறட்சை யேற்படாது; கண்களுக்குப் போதுமான குளிர்ச்சி யுண்டாகும்; சரீரத் தேய்வுக்கு இடந்தராது; சரீரம் திடமா யிருக்கும்.

பழம்:—பழம் ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும்; இரத்த விருத்தியைத் தரும்; மலச் சிக்கலுக்கு இடந்தராது.

இவ் வுணவுப் பொருள்கள் தியானஞ் செய் வோர்க்கு நல்ல வுதவி புரிகின்றன. உப்பு, புளிப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு, தித்திப்பு முதலானவை களை அதிகம் விரும்பலாகாது. இவ் வுணவுப் பொருள்களை யதிகம் விரும்புவதால், புத்தி மந்த மாகிறது; சரீரம் வறட்சை யடைகிறது; இரத் தம் கெடுத லடைந்து, விந்து நஷ்டமுண்டா கின்றது; சரீர பலம் குறைகின்றது!

சில தியானாப்பியாசிகள் இவற்றை அறவே நீக்கிப், பால் பழவுணவுகளோடுமட்டு மிருப்பார்கள்.

அதிக உப்பு, அதிகப் புளிப்பு, அதிக உறைப்பு, அதிகத் தித்திப்பு இவை கலந்த வுணவுகளை யுட் கொள்ளாதிருப்பின் நரை திரை யதிகமேற்படாது; தந்தநோய் சம்பந்தமான வுபத்திரவ மேற்படா திருக்கும்; கோபம், அகங்கார முதலியனவுங் குறையும்; சன்மார்க்க குணங்கள் அதிக விருத்தி யாகும்.

கள் முதலிய போதை வஸ்துக்களும், புலா லுணவும் ஆகாவாம். இவை மிகுந்த பாவ காரியங் களி லீடுபடச் செய்து துக்கத்தைத் தரும்.

பிரதிதினமும் ஸ்நானஞ் செய்வது அதிக நலம். தேக காங்கையை நீக்கி மயக்கத்தையும், சோம்பலையும் போக்கிப், புத்தித் தெளிவையும், புத்தி விருத்தியையும், மனோ வுற்சாகத்தையும், சரீரத் தூய்மையையுந் தரும். அதனால் மன வொருமை விரைவிலுண்டாகித் தியானிக்கக் கூடும். ஆனால் பிராணாயாமாப்பியாசிகள் வாயுவை அதிக மாய் உட்கொள்ளப் பழகிக் கொண்டிருக்கும் போதுமட்டும் அடிக்கடி ஸ்நானம்செய்ய வேண்டுவ தில்லை. ஏனெனில் - வாயுவதிகமாகச் சரீரத்தில் தேங்கி யிருப்பதாலாம். பிராணாயாமாப்பியாச மின்றித் தனித்த தியானமட்டுஞ் செய்வோர் தினந் தோறும் ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டுவது அவசிய மாகும்.

தியானஞ் செய்தெழுந்தவுடனே ஸ்நானஞ் செய்யலாகாது. தியானத்திற்கு முன்னம் நீராட வேண்டும். தியானத்தின் முற்பாகத்தில் சரீரம் கொஞ்சம் உஷ்ணப்படுகிறது. ஆனால் பிற்பகுதியில் அவ் வுஷ்ணத்தைக் கூட தியானத்தி லிருந்து கிடைக்கப்பெறும் இன்ப சக்தி அறவே நீக்கிவிடு கிறது; அன்றியும் எல்லையில்லாச் சுகத்தையும் கொடுக்கிறது; அதனால் சரீரம் வேண்டுமளவு குளிர்ந்து விடுகிறது. தியானம் செய்தெழுந்த பின்பு சரீரம் போதுமான அளவு குளிர்ந்திருக்கும்போது மறுபடியும் ஸ்நானஞ் செய்தால், அதிக சீதள முண்டாகி வியாதிக்கிடமாகும். ஆதலால் தியானஞ் செய்த பிறகு ஸ்நானஞ் செய்வது நன்மை யாகாது. தியானத்திற்கு முன்பே ஸ்நானஞ் செய்வது அதிக நன்மையாம். ஆனால் தியானஞ் செய்தெழுந்த ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்பு அவசிய மேற்பட்டால் ஸ்நானஞ் செய்யலாம்.

தியானஞ் செய்தெழுந்த வுடனேயே உண வருந்தலாகாது. சற்றேறக்குறையக் கால், அல்லது அரை மணி நேரஞ் சென்றுதான் உணவருந்த வேண்டும். இல்லையேல் தியானத்தில் கிடைத்த சக்திகள் சரீரத்தில் பூரணமாய்ப் பரவி ஸ்திர மாய் அமைவதற்குத் தடைபடும். அங்ஙனம்

தடைபடாம லிருப்பதற்குக் கால் அல்லது அரை மணி நேரமாவது ஓய்வி லிருக்கவேண்டும். அப்படி யிருப்பின் அதற்குள் தியானத்திலிருந்து கிடைத்த சக்திகள் தங்கவேண்டிய விடங்களில் தங்கிவிடும்; பின்பு உணவருந்தின் தியானத்தாற் கிடைத்த பலன் முழுவதையும் குறைவின்றி யடையக் கூடும்.

அத்தியாயம் 33.

அதிகாலைத் துயிலெழுதலும், தியானமும்.

அதிகாலை யென்பது—காலை மூன்றரை மணி யிலிருந்து ஆறு மணிக்குள்ளாகும். நான்கு மணியி லிருந்து ஐந்து மணிவரையில் உத்தமகாலம்; அல்லது அமிர்தகாலமாகும். அப்போதுதான் பூமி குளிர்ந்து சம சீதோஷ்ண நிலையிலிருக்கிறது; தண்ணீரும், காற்றும் அப்படியே யிருப்பதால் நம் சரீரமும் அந் நேரத்தில், சம சீதோஷ்ண நிலையிலிருக்கிறது. அத் தருணம் புத்தி கலக்கமின்றியிருக்கும்; அப்போது தியானிக்கின் இலகுவில் மனம் ஒருமைப்படும். சூரியோதயமான ஆறு மணிக்குப் பிறகு பூமி, தண்ணீர், காற்று முதலானவைகள் சம சீதோஷ்ண நிலையிலிருந்து வரவர அதிக உஷ்ணத்திற்கோ,

அல்லது அதிகக் குளிருக்கோ மாறுகின்றன. அதற்குத் தக்கபடி சரீரமும் பல விதமான சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கு மாறுகிறது. அதனால் சீக்கிரம் மன வொருமை யேற்படாது.

அதிகாலை நான்கு மணியிலிருந்து சூரியோதய மாகும் ஆறு மணி வரையில் அதிக உஷ்ணமும், அதிகக் குளிருமில்லாத அமிர்தம் போன்ற காற்று வீசுகிறது. அவ் வமயம் எழுந்து சமசீதோஷ்ண மான அக் காற்றை யுட்கொள்வதால் தியானிப்ப வர்க்கு உஷ்ணமேற்படுவதில்லை; உள்ளக்கொதிப்பு அகலுகின்றது.

சாதாரண நித்திரையின்போது சுவாசத்தின் மூலம் காற்று சரீரத்துட்செல்வதும், தங்குவதும் மிகக் குறைவாயும், வெளிப்படுவதுமட்டும் அதிக மாயுமிருக்கிறது. ஆனால் விழித்திருக்கும் சமயம் காற்று சரீரத்துள் சுவாசத்தின் மூலம் உட்செல் வதும், தங்குவதும் அதிகமாயும், வெளிப்படுவது மட்டும் குறைவாயும் நடைபெறுவது இயற்கையா யிருக்கிறது. அமிர்தம் போன்ற காற்று வீசுகின்ற போது நித்திரையி லிருப்பின், அக் காற்றை மேற் கூறிய காரணத்தால், அதிகமாக வுட்கொள்ள முடியாது. அதனால் நாம் பெறவேண்டிய அள விலாச் சக்திகளை இலகுவில் பெறமுடியாமல் போகி

ரோம். அக் காலம் விழித்திருப்பின் அவ் வமிர்தக் காற்றை யதிகமாக வுட்கொள்ள முடியும். அந் நேரம் விழித்திருந்து நல்ல அமிர்தக் காற்றை யுட்கொள்வதோடு, தியானமுஞ் செய்தால் எல்லையில்லா நன்மை யேற்படும்; கொஞ்சமும் சரீரத்திற்குச் சிரமந்தோன்றுது; சரீரந் திடப்படும். புத்தித் தெளிவு முண்டாகும்.

அவ் வமிர்த காலத்தில் விழித்துக் கொண்டு அப்போது வீசுங் காற்றை யுட்கொண்டால், அக் காற்றே நோய்க் கெல்லாம் மருந்தாகும்.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்போர்க்கு மல சலம் சரிவர வெளிப்படுகிறது. பரிசுத்தமான சம சீதோஷ்ணக் காற்று உட்சென்று சரீரத்தை விரைவில் சுத்தி செய்து அசுத்தத்தை விரைவில் வெளிப்படுத்த முயலுகிறது; அசுத்தத்தை விரைவில் வெளிப்படுத்துதற்கு வேண்டிய அவ்வளவு சம சீதோஷ்ணமான சுத்தக் காற்றை அதிகாலையில் விழித்துக்கொள்வதால் உட்கொள்கிறோமென்பது இதனால் தெரிகிறது. அவ் வமயம் நித்திரைசெய்யின் சரீரத்தைச் சரிவரச் சுத்திசெய்ய வல்ல சுத்தக் காற்றை அதிகம் உட்கொள்ள முடியாதவர்க ளாகிறோம். அதனால் சூரியோதயமான ஆறு மணிக்கு மேற்பட்டெழுந்தால், மல சலம் சரிவரக்

கழிவதில்லை; சரீரம் அதிக சுத்தப்படுவதில்லை. அதிகாலையி லெழுந்திருப்பதால் சரீர மல சல நிவர்த்தியாகிறது; மனசுக்குச் சுகமேற்படுகிறது; சரீரத்திற்கு இன்னும் பல நன்மைகளும் உண்டாகின்றன. அன்றியும் தியானஞ் செய்வதற்கு மனமும் இலகுவில் ஒன்றுபடுகிறது.

அஃதோடின்றி அந் நேரத்தில் வண்டிகள் ஓடும் சப்தங்களும், ஜனங்களின் இரைச்சல்களும், பட்சிகள், மிருகங்கள் முதலியவற்றின் ஆரவாரங்களும், மற்றெந்தச் சப்தங்களும் மிகக் குறைந்திருக்கின்றன. தியானத்திற்குப் போதுமான நிசப்தம் தானே அமைந்திருப்பதால் அந் நேரம் இன்றி யமையாத நேரமா யிருக்கிறது.

அதி காலையில் தியானிப்பவர்கள் எந்த இல்லறக் காரியங்களையும் காலத்தோடு, வழக்கம்போல் நடத்தக்கூடும். அவர்களுக்கு எந்த இல்லறக் காரியங்களையும் நடத்தவும், கவனிக்கவும் தடையுண்டாவதில்லை.

இதனால் அதிகாலையில் மட்டுந்தான் தியானஞ் செய்யலாம்; மற்றைக் காலங்களில் தியானஞ் செய்ய லாகாதென்று கூறவில்லை. மற்றைக் காலங்களிலும் விதித்துள்ள நேரத்தில் விதிப்படி தியானஞ்

செய்யவேண்டிய தவசியமே. ஆனால் போதுமான வசதிகள் இயற்கையி லமைந்திருக்கும் அதிகாலை நேரத்தில் தியானஞ் செய்யாமலிருக்க லாகா தென்றுமட்டுமே கூறப்பட்டிருக்கிறது. பெரும் பாலோர் அந் நேரத்தில் நித்திரையிலேயே பழகி வந்திருப்பதால் அந் நேரத்தைத் தியான காலமாகக் கொண்டு நித்திரையை விலக்கி யெப்படியாவது எழுந்து தியானஞ் செய்ய வேண்டுமென்பதைக் கருதியே விரிவா யெழுதப்பட்டிருக்கிறது.

அதிகாலையி லெழுந்து விடுவதால், அதிகமாக நித்திரை செய்வது குறைவதிலிருந்து, அதிகம் செலவாகிற உயிர்ச்சக்திகள் செலவாகாமல் காக்கப் பட்டு மிச்சமாகின்றன; அதனால் உயிர் விருத்தி யும், முக வசீகரமும், சரீர பலமும் அதிகரிக் கின்றன.

அத்தியாயம் 34.

பரமாத்மாவினிடத்தில் நமக்கு எந்நாளும் பக்தி வேண்டும். ஏன்?

தியான மென்பது—கடவுளை ஒருமையுடன் சிந்திப்பதாகும் என்றால், ஏன் சிந்திக்கவேண்டும்? எப்படிச் சிந்திப்பது? என்கிற கேள்விகள் பிறக்கும். அவற்றிற்கு உத்தரம் பின்வருமாறு :—

ஏன் சிந்திக்கவேண்டும்?

பிரஜைகளிற் பெரும்பாலோர் தங்களையாளும் அரசரை நேரிற் கண்டதில்லை. நேரிற் காணு ராயினும் தேசபக்தி, இராஜபக்தி யின்றியும், இராஜ நீதியைத் தெரிந்துகொள்ளாமலு மிருக்க முடியாது. இராஜ நீதியை மறந்தோ, அல்லது அறியாமலோ, தேசபக்தி இராஜபக்தி யின்றி யிருப்பின், இராஜநீதி துன்பப் படுத்துகிறது. அதனால் அரசரைக் காண முடியா விட்டாலும் எப்படியாவது அரசருடைய சேவகர்களைக் காண் பதிலிருந்து அரசரிருப்பை நிச்சயித்துக்கொண்டு இராஜ, தேச விசுவாசத்துடனிருக்க வேண்டியதா யிருக்கிறது. இராஜ நீதிக்குக் கட்டுப்படுவதுடன் இராஜாங்கத்துக்குச் செலுத்த வேண்டிய வரியை யும் தவறாது செலுத்தித் தீரவேண்டியதாகவு மிருக்கிறது.

இதேபோல் பல்லாயிரங்கோடி அண்ட பகிரண்டங்களிடத்துத் தேவர்கள் முதல் புழுக்கள் வரையிலுள்ள கடவுளுடைய பிரஜைகளிற் பெரும்பாலோர் தங்கள் மனம், புத்தி முதலியவற்றை (அதி சமீபத்திலும், அதி தூரத்திலும் இருந்து கொண்டு) ஆள்கின்ற கடவுளை நேரிற் கண்டதில்லை. அப்படிக் காணாமையால் தெய்வத்தினிடத்திலும், தெய்வ நீதியிலும் பக்தியில்லாமலிருக்க முடியாது. தெய்வத்தினிடத்தில், தெய்வ நீதியில் பக்தியின்றி யிருப்பின் தெய்வ நீதியானது வியாதி, வறுமை, அபஜெயம், மரணம், துக்க முதலியவற்றால் துன்பப் படுத்தித் தெய்வ நீதியையும், தெய்வத்தினிருப்பையும் எப்படியாவது தெரிந்து கொள்ளச் செய்கிறது. பின்பு தெய்வத்தைக் காணமுடியாவிட்டாலும் மேற்காட்டியவற்றால், அத் தெய்வ பலத்தையும், திறத்தையுங் கண்டு, தெய்வத்தி னிருப்பையுந் தெரிந்துகொள்ளுகிறோம்; தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தவசியமாகவு மிருக்கிறது.

கடவுளுடைய விசித்திரமான உலகுகளின் படைப்பைக்கொண்டு, அதாவது—நாள் தோறும் சூரியன், சந்திரன், நக்ஷத்திரம், மேகம், காற்று முதலிய பெரிய சக்திகள் அக் கடவுளின் ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டு நடப்பதைக் காண்பதிலிருந்து கடவுளின் இருப்பை நிச்சயித்துக்கொண்டு

அவரிடம் பக்தியுடன் இருக்க வேண்டியவர்களா கிறோம். அத்துடன் கடவுளுக்குச் செலுத்தக் கடமைப் பட்டிருக்கும் வரியாகிய சத்தியத்தைத் தியானத்தின் மூலம் செலுத்த வேண்டியதாகவு மிருக்கிறது. வரி செலுத்துவதேபோல், சத்தி யத்தைச் செலுத்துவது ஏனெனில்? சத்தியத் தால்தான் உலகெலாம் நிலை நாட்டப்பட்டும், காக்கப்பட்டும் வருகிற தென்பதை யறிந்திருக்கி றோம். சத்தியங் குறையும்போது உலகில் கஷ்டம் அதிகரிக்கிறது; பூமி நடுங்குகிறது; இடி, மின்னல், புயல்காற்று முதலானவைகளும் உண்டாகின்றன; வியாதிகள் அதிகரிக்கின்றன; வறுமை யதிகரிக் கிறது என்பவற்றையு மறிந்திருக்கிறோம். இவற்றால் உலகுகளுக்கு உபத்திரவம் வராமல் காப்பதற்குச் சத்தியந்தான் வேண்டியதா யிருக்கிறது; ஆகையா லென்க.

பரமாத்மாவை எப்படிச் சிந்திப்பது?

சத்தியத்தைப் பெறுகின்ற விதத்திலும், கடவுளை நேசிக்கும் விதத்திலும், அவரருளைப் பெறுதற்குரிய விதத்திலும் சிந்திக்கவேண்டும்.

சத்தியமென்பது—நிர் விகற்பம்; விகற்பமில் லாமையே. ஆகையால் எப்பொருளிடத்தும், எவ் வுயிரிடத்தும் விகற்பத்தை நீக்கிக், காருண்ணியம் ததும்ப அன்புடையராகி இத்தனை யுலகுகளையும்,

நானுவித அபூர்வ சக்திகளையும், பலத்தையும் பெற்றிருக்கின்ற பல தேவர்களையும், மானிடர்களையும், சூரிய சந்திரர்களையும், ஏனையவற்றையும் கடவுள் தமது சக்தியினுல் பாதுகாப்பது சாமானியமன்றென்றும், அப்படிப் பாதுகாப்பவர் மிக்க பலமுள்ளவராகத்தானிருக்கவேண்டுமென்றும் நிச்சயித்து, அதனுல் அக் கடவுளைச் சர்வ வல்லமையுள்ளவரே! யென்றும், எல்லாவற்றையும் காப்பதற்குச் சத்தியமே இன்றியமையாததா யிருப்பதால் எல்லாவற்றையுந் தமது சக்தியால் காக்கின்ற கடவுளைச் சத்தியரே ! யென்றும், அன்பிருந்தால்தான் காக்க நேருமாதலால் அன்புடையவரே! யென்றும், எல்லாருடைய மனதிலுமுள்ள எல்லா அந்தரங்கங்களையும் அதி சூட்சும சக்திகளைக் கொண்டு அறியும் சமர்த்தரா யிருப்பதால் எல்லாம் வல்ல சித்தரே! யென்றும், எல்லாவற்றையு முடைய வராய், எல்லாவற்றினுடனும் நீங்கியும், நீங்காமலு மிருப்பதால் எல்லையில்லா ஆனந்த முடையவராகத்தானிருக்கவேண்டும் ஆதலால், பூரணனந்தரே யென்றும் சிந்திக்கவேண்டும்.

அப்படிச் சிந்தித்து அக் கடவுளிடத்துப் பூரண அன்புடையராகி அவ் வன்பினுல் பிறிதொன்றையும் நினையாதவராகிப் பஞ்சேந்திரியங்களும், அந்தக்கரணங்களும், ஏனைய தத்துவாதிகளும் அடங்கப்

பெற்றவராய் அன்பு மாத்திரமாயிருந்து, அதனால் கடவுளருளைப் பெற்றுப் பூரண மெய் யின்பமா யிருப்பதாம்.

ஒரு சக்கரவர்த்தியை நேரிற்கண்டு நேசிக்க வேண்டும்; அவரால் அனேக நன்மைகளைப் பெற வேண்டுமெனக் கருதும் ஓர் ஏழைப் பிரஜைக்கு, தான் எண்ணிய காரியம் பெரிதெனத் தெரிவதால், அக் காரியம் கைகூடும் வரையில் முயன்று, எளிதிற் காணமுடியாத அரசரை நேரிற்கண்டு காரியசித்தி பெறுவது போலவே, நமது மன முதலியவற்றை யாள்கின்ற கடவுளை நேரிற்கண்டு நேசிக்கவேண்டும்; பின்பு அவராற் பல நன்மை களைப் பெறவேண்டுமெனக் கருதும் அன்பர்கள் காரியசித்தி யடையும்வரையில் தியானத்தின் மூலம் முயன்று, நேசித்து அவரருளைப் பெறவேண்டும்.

அத்தியாயம் 35.

ஆனந்தாதீதம் துரியநடுவிற் கலந்து விளங்குகிறது.

நம்மிடம் சச்சிதானந்த சக்தி அல்லது சுயம் பிரகாசமான மெய்ச் சுகாதீத சக்தி பூவில் மணம், உடலில் உயிர் போல் பிரியாம லிருக்கிற தென்பதை எப்படி நிச்சயிக்கக் கூடும்?

(1) *தியானத்தின்போது ஏகாக்கிர சிந்தையினு லேற்படும் தெய்விக ஆனந்த நிலை யுணர்வைக் கொண்டு, இயற்கையாகவே நம்மிடம் ஒரு தெய்விக மான ஆனந்தாதீத சக்தி யிருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளக் கூடும்.*

"........ உனக்
கானந்தம் வேண்டி னறிவாகிச் சற்றே
நின்றூற் றெரியு மெனவே—மறை
நீதியெம் மாதி நிகழ்த்தினன் றோழி."

"உரையுணர் விறந்து தம்மை யுணர்பவ ருணர்வி னூடே
கரையிலா வின்ப வெள்ளங் காட்டிடு முகிலே மாறூப்
பரையெனுங் கிரணஞ் சூழ்ந்த பானுவே நின்னைப் பற்றித்
திரையிலா நீர்போற் சித்தந் தெளிவனோ சிறிய னேனே."

தாயுமான சுவாமிகள்.

(2) நித்திரையில் அன்னிய ருதவி யின்றி நித்திரைச் சுகத்தையடைவது போலவும்; இராக ஞானத்தால் தானேபாடிக் கொண்டும், தானே கேட்டுக்கொண்டும், தானேஆனந்தத்தை அடைவது போலவும்; ஏகாந்தமேனும் பிரம்ம நிஷ்டையில் அகங்காராதிகளேயும், ஐம்புலன்களேயும் அடக்கி ஒப்பற்ற பிரம்மானந்தத்தைத் தம்மில் தாமாகவே அடைகிறுர்கள். அதிலிருந்து சச்சிதானந்த மிருப் பதை நிச்சயிக்கலாகும்.

"உரையுணர் விறந் துநின்
றுணர்வதோ ருணர்வே......"

திருவாசகம்.

அத்தியாயம் 36.

தியானத்தினு லடையும் சிற்சுகத்தின் மகிமை.

"சிற்சுக வபேக்ஷையாய் நின்னன்பர் யோகம்
செலுத்தினர்......"

தாயுமான சுவாமிகள்.

சாராயம், கள் முதலிய வற்றிலுள்ள போதைகளில் பிரியம் வைத்துப் பணச் செலவிடாமல் தியானத்தால் மெய்ச்சுக போதத்தை எவர்கள் அடைகிறார்களோ, அவர்களே உண்மையான தியானத்தையும், அதன் பயனையும் அடைகின்றவர்களா யிருக்கின்றனர். கள், கஞ்சா, சாராயம் அருந்துதல் பணச்செலவு, சரீரச்செலவு, புத்திச் செலவு, உயிர்ச்செலவு, தர்மச்செலவு, அதிர்ஷ்டச் செலவு முதலிய செலவுகளையும், பல நஷ்டங்களையுந் தரும். மெய்ச்சுகத்தா லேற்படுஞ் சுகம் பலகோடி மடங்கு சுகங்களுக்கெல்லாம் மேலான சுகமாயிருந்தும் அது தருகின்ற பலனும், செய்கையும் வேறாக இருக்கின்றன. தியானத்தி லேற்படும் அவ் வானந்த போதம், சமரஸ சன்மார்க்க நடைகளைத் தந்து பொருள்விருத்தி, சரீரதிடவிருத்தி, புத்திவிருத்தி,

உயிர் விருத்தி, தர்மவிருத்தி, அதிர்ஷ்டவிருத்தி முதலிய விருத்திகளை, அல்லது முக்கிய லாபங்களை யுங் கொடுக்கின்றது.

" கள்ளுண்டா ரெனப்புகன்றார் கனகசபை நடுவே
கண்டதுண்டு சிற்சபையி லுண்டதுமுண் டடிநான்
எள்ளுண்ட பலவிடயத் திறக்குங்கள் ளன்றே
என்றுமிற வாநிலையி விருத்துங்கள் ளுலகர்
உள்ளுண்ட போதுமயக் குற்றிடுங்கள் ளலவே
உள்ளமயக் கனைத்தினையும் ஒழித்திடுங்கள் மடவாய்
அள்ளுண்ட பிறகுமெனை யடுத்தடுத்துக் கண்டால்
அறிவுதரு மவர்க்குமிங்கே யானுண்ட கள்ளே "

இராமலிங்க சுவாமிகள்.

மெய்ந்நிலை கண்டு மெய்ச்சுக மடைந்த தாயுமான சுவாமிகளும் —

" பொய்யகல மெய்யான போதநிலை கண்டோர்க்கோர்
ஐயமிலை ஐயமிலை ஐயா பராபரமே. "

என்ற பராபரக் கண்ணியிலும் பரக்கக் காட்டி யுள்ளார்.

இப்படிப்பட்ட மெய்ச்சுகாதீத சக்தியைப் பூரண மெய்ச்சுகாதீதரான பரமாத்மாவிடம் பெறுவதற்கே தியானமென்று பெயர்.

சிற்சக்தியால் தியானத்தின் மூலம் பெறுகின்ற இன்பத்திற்குச் சிற்சுகமென்றுபெயர். இச் சுகமானது எவ்வுலகிலுமுள்ள எந்த ஜீவராசிகளையும், எவ்விதத்திலும் இம்சிப்பதால் ஏற்படுவதன்று. ஆனால் எவ்வுலகிலுமுள்ள எந்த ஜீவராசிகளையும், எவ்விதத்தாலும் இம்சியா திருப்பதனு லேற்படுவதா யிருக்கின்றது. தியான இன்பம் இராகாதிகள் தருகின்ற பொய்யின்பம் போன்றதன்று. அதாவது--காமாதிகள் இன்பந் தந்து பகுத்தறிவை, உயிரைக் கெடுப்பதைப்போ லல்லாமல், இன்பந் தந்து பகுத்தறிவை, உயிரைக் கொடுக்கிற தென்பதாம். காமாதிகள் இன்பந் தருவதுபோற் காணப்படினும் பொய்யான அவ் வின்பத்தைத் தருவதன் பயனுகச் சரீர பலத்தையும், புத்திபலத்தையும் கெடுத்து விடுகின்றன. இப் பொய்ச்சுகத்தை யடைவோர் வாழ் வெல்லாம் பிற்காலத்தில் துன்பமாகவே முடிகிறது. இன்பந் தருவதுபோற் காட்டி, புத்தியைக் கெடுத்து, ஏமாற்றித் துன்பத்தி லாழ்த்துவதால் அஃது ஏமாற்று மின்பமேயாகும்; பொய்யின்பமேயாகும். மனிதரைக் காப்பதில்லை. அதனுல் மெய்யின்ப மாகாது.

சிதானந்தம் எப்படி மனிதர்க்கு மேன்மேலும் இன்பத்தைத் தருகிற தெனில்— அவ் வின்பத்தை

யடைந்த வுடனேயே பேன் மேலும் இன்பமாய் வாழ்வதற்கு ஆதாரமான பகுத்தறிவை அதிக மாக விருத்திசெய்து விடுவதாலாம்; அன்றியும் புத்தி, உயிர் முதலியவற்றைக் கெடாவண்ணங் காப் பதாலுமாம். இவ்வித நன்மைகளைக் கொடுத்துக் காப்பதால்தான், நம்பத்தக்க இன்பமா யிருக் கிறது. இதை நாம் நம்பியே யாகவேண்டும்; பின் பற்றவேவேண்டும்; அடையவே வேண்டும். இதனை வலியுறுத்திக் காட்டவேண்டி, இராமலிங்க வள்ள லாரும் "உலகர் உள்ளுண்ட போதுமயக் குற்றிடுங் கள் ளலவே" என்றும், (ஆனால்) "உள்ளமயக் கத்தனையும் ஒழித்திடுங்கள்" என்றும், அவ் வின் பத்தை

" அடுத்தடுத்துக் கண்டால் அறிவுதரு மவர்க்கே "

என்றும் வெளிப்படையாய்த் தெரிவித்திருக் கிறார்கள்.

இவற்றைச் சுருக்கமாய்க் கூறுமிடத்து, இன் பத்திற்குத் துன்பந் தரும் (பொய்) யின்பத்தை யடைய விடாமல் காத்து, இன்பத்திற்கு இன்பந் தரும் (மெய்) யின்பத்தைத் தந்து காப்பதே தியானமாகு மென்பதாம்.

அத்தியாயம் 37.

நிர்விகற்பரான கடவுளருளைப் பெறுதற்கு நிர்விகற்பத்தை யடையு முபாயம்.

தூரத்துக் கெல்லாந் தூரமாய், சமீபத்துக் கெல்லாம் சமீபமா யிருந்துகொண்டு, அகிலாண்டத் துக்கும் தாயாய், தந்தையாய், அரசராய், குரு வாய், எல்லாம் உடையராய், எல்லாம் வல்லராய், தம் பக்தர்களுக்கு வேண்டியவற்றை ஈபவராய் விளங்கும் தனிப் பொதுத் தலைவரிடம் நமது உத்தம வேண்டுகோள்களைத் தெரிவிப்பதும், பலன் பெறு வது மெப்படி ?

கற்றோரைச் சிநேகித்துச் சமத்துவமாய் அவர்பாலணுகிச் சில பலன்பெறுவதற்குக் கல்வி வேண்டும். செல்வ முடையாரைச் சமத்துவமாய்ச் சிநேகிக்கச் செல்வம் வேண்டும். இவைபோல ஸர்வேசுவரரான ஆனந்தரை, சத்தியரை, நிர்வி கற்பரை நேசிக்க ஆனந்த நிலையை, சத்தியநிலையை, நிர்விகற்ப நிலையை அடைதல் வேண்டும். அந் நிர் விகற்ப நிலையால்தான் கடவுளை எளிதில் நேசிக்க முடிகிறது; அந் நிலையின் உதவியால்தான் நமது கோரிக்கைகளையும் சிரம மின்றித் தெரிவித்துக் கொள்வதற்கு ஏதுவாகின்றது.

நாம் கடவுளை எளிதில் நேசிப்பதற்கும், கடவுளிடத்தில் நமதுவிருப்பங்களை எளிதில் தெரிவித்துக் கொள்வதற்கும் வழிகாட்டி உதவி புரிகின்ற நிர்விகற்ப நிலைதான் இப்போது நமக்குத் தேவை. இந் நிலையைப் பெறுதற்கு உபாயமாக முதலாவது வணங்கப் பழகவேண்டும். பூரண வணக்கத்தை அனுஷ்டித்தா லல்லது மனோலயத்தை யடைத லரிது. மனோலயத்தை யடைந்தாலல்லது சத்தியானந்தத்தை யடைதலரிது. அவ் வானந்தத்தின் தொடர்பிருந்தா லல்லது ஆனந்தாதீதரான அகில வுலக கர்த்தரோடு சம்பாஷித்து, வேண்டும்போது வேண்டுவதைக்கேட்டு அடைதலரிது. ஆதலால் பூரண வணக்கத்தின் மூலம் மனோலயத்தையும், மனோலயத்தின் மூலம் சத்தியா னந்தத்தையும், சத்தியானந்தத்தின் மூலம் நிர்விகற்பத்தையும் பெற வேண்டும். பின்பு அந் நிர்விகற்பத்தால், எல்லாம் வல்லவரிடம் வேண்டியவற்றை வேண்டிப் பெறுத லெளிதாகும்.

கம்பியில்லாத் தந்தி (Wireless) மூலம் பேசிக் கொள்வது போல், நமக்கு வேண்டுவன வெல்லாங் கொடுப்பதற்குப் பாத்தியமும், கடமையு முள்ள கடவுளான நம் தலைமைத் தந்தையாருக்கும், நமக்கும் தியானத்தின் மூலம் சம்பாஷிப்பதற்குத்

தொடர்பிருப்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, நமக்கு வேண்டியவைகளுக்கு ஒயர்லெஸ்ஸிலும் மேலான மானச தந்தி, அல்லது ஏகாக்கிர சித்த பலத்தால் சமாசாரம் தெரிவித்து, வேண்டுவதைப் பெற்றுக்கொள்ளாமலிருப்பது நமது குற்றமேயாம். இறைவரோடும், நமக்குப் பாத்தியமுள்ள உலகுகளோடும் எல்லையிலா அன்புபொருந்திய சத்திய சக்திகளின் பலத்தால், ஒன்றுபட்ட மனோ சக்தியால் கம்பியில்லாத் தந்தி மூலம் பேசுதல் போற் பேசுவதே தியானமாகும்.

அனேக ரயில் பாதைகளைப் பாதுகாக்குந் தலைவர் (Controller) ஒருவராயிருந்து கொண்டு பல நூறு மைல்களில், பல விடங்களில் ஓடுகிற புகை வண்டிகளையும், ரயில் பாதைகளின் விவரங்கள் அனைத்தையும் மின்சார சக்தி முதலிய பல வுபாயங்களால் அறிந்து ரயில் பாதைகளுக்கு விபத்து வராமல் ஒழுங்காய் நடத்தி வருவதே போல் அனேக கோடிக் கணக்கான வுலகங்களைத் தாமிருந்தபடி யிருந்துகொண்டு, மின்சார சக்திக்கெல்லாம் மேலான மின்சார சக்தியாம் மெய்யன்பினால், அடக்கியாளுந் திறமுடையரா யிருந்துகொண்டு, சர்வலோகங்களையும் இரட்சித்து வரும் வல்லபர் யாரோ அவரிடத்தில் சத்தியநிலை யெனும் தியானத்தின் மூலம் நமது விண்ணப்பங்களைத்

தெரிவித்துக் கொள்ள நமக்குப் பூரண பாத்திய முண்டு.

உண்மையுடையா ரல்லராகில் நிர்விகற்பம் வந்து பொருந்துவதில்லை; ஆதலின் நிர்விகற்ப மென்பது மெய்ந்நெறி யுடைய சக்தியெனத் தெரிகிறது. அதனால் நிர்விகற்பத்தை யடைய மெய், அல்லது உண்மையை நாளுக்கு நாள் விருத்தி செய்து கொண்டே வந்து இறுதியில் பூரண உண்மை யுடையவ ராதல்வேண்டும். நிர்விகற்பத்தைப் பூரண மாய் அடைகிறவர்களே பூரணமாய்ச் சன்மார்க் கத்தையும், சுகத்தையும் அடைகிறார்கள்.

புண்ணிய ராகாத வரையில் நிர்விகற்பம் சித்திப்பதில்லை; (வந்து பொருந்துவதில்லை.) எனவே நிர்விகற்பம் பூரணமான புண்ணியம், (தருமம்) நிறைந்த சக்தியென்பது தெரிகிறது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு புண்ணியராகிறார்களோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவே நிர்விகற்பத்தை அடைகிறார்கள். நிர் விகற்பத்தை யடைவதற்குப் புண்ணியராதல் வேண்டும். புண்ணியராவதற்கு எல்லோரும் இன் புற்றிருக்க வேண்டுமென்னும் நல்லெண்ணமும், தருமமும், விரதமும், நல்லொழுக்கமும் அவசியம் வேண்டற்பாலனவா யிருக்கின்றன. புண்ணியம் முன்னதாகக் கடின சித்தத்தை நீக்கித் தயவு

நிறைந்த சித்தத்தைத் தரும்; இரண்டாவதாகப் பகுத்தறிவைக் கொடுக்கும்; மூன்ருவதாக மனோ திடத்தை அதிகமாக்கிப் பயமின்மையையும், ஜெய சித்தத்தையும் உண்டாக்கும்; நான்காவதாக நிர் விகற்ப சக்தியைத் தந்து நிர்விகற்பரான கடவு ளருளை அடையச் செய்யும்.

பாபம் (1) கடின சித்தத்தை யுண்டாக்கும். (2) பகுத்தறிவைக் கெடுக்கும். (3) மனோதிடத்தைக் குறைத்து பயத்தையும், சபல சித்தத்தையும் உண் டாக்கும். (4) பரமாத்மாவை, மெய்ச்சுகத்தை, தெய்விக சக்தியை அடையவிடாமல் தடுத்துத் துக்கத்தைத் தரும். ஆதலின் பாபகாரியங்களில் ஈடு படுதலின்றி நிர்விகற்பத்தைத் தருகின்ற புண்ணிய காரியங்களில் ஈடுபடுதலே மேன்மையாகவும், அவசியமாகவு மிருக்கின்றது.

நிர்விகற்பத்தை அடையவேண்டினல், கடவுளின் சிருஷ்டிகளிடத்தில் பேதமிலா அன் புடையராக வேண்டும். எல்லா வுயிர்களிடத்தும் அன்புடையராக வேண்டுமாஞலும், எல்லா வுயிர் களும் தம்மிடம் அன்போடிருக்க வேண்டுமாஞ லும் எவ்வுயிரையும் இம்சிக்கலாகாது. எவ்வுயி ரையும் இம்சியாமையிலிருந்து எல்லா வுயிர்களிடத் தும் அன்பைப் பெறவேண்டு மென்கிற பிரார்த்

தனையையும் நாள்தோறும் (தியானத்தின்போது) செய்ய வேண்டியது அவசியமா யிருக்கின்றது.

பூதமுதல் நாதம்வரை விகற்பத்தோடுள்ளவை கள். அவ்விகற்பத்தில் சதா பஞ்சேந்திரியங்களைச் செல்லவிட்டு மயங்கிவிட இடங்கொடுக்க லாகாது. பஞ்சேந்திரியங்கள் மூலம் இராகாதிகளிற் சிக்குண்டு கஷ்டமடையா திருக்கவேண்டுவதை முன்னிட்டு, மெய்ச்சுகமுடையாரிடத்தி லன்புவைத்துப் பஞ்சேந்திரியங்களைத் தம் வயப்படுத்த வேண்டும். பஞ்சேந்திரியங்கள் தம் வசமானல், கரணங்களும் வசமாகும்; ஏனைய அகப்புறக் கருவிகளெல்லாம் தாமே சுகம்பெற அமையும்; அதிலிருந்து நிர்விகற்பநிலை கிட்டிவிடும்; நிர்விகற்பநிலை கிட்டிய உடனே பரமானந்தநிலை கிட்டிவிடுகின்றது.

"..........நிரு விகற்பத்தாற் பரமானந்த
கதிகண்டு கொள்ளவுநின் னருள்கூ ரிந்தக்
கதியன்றி யுறங்கேன்மேற் கருமம் பாரேன்."

தாயுமான சுவாமிகள்.

———

அத்தியாயம் 38.

கடவுளென்பவ ரியாவர்?

III

ஒரு பெரிய சபையில் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு வருகிறபோது, அச் சபையின் கண் தெரிவிக்கவேண்டிய அதி முக்கியமான விஷயமொன்று, சட்டென மறந்துபோய் விடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம்; அப்போது என்ன செய்ய முடியும்; புத்தகத்தைத் திருப்பிப் பார்க்கவோ புத்தகம் கையிலில்லை. தவிக்க நேருகிறது. எத்தனை விதத்தில் ஞாபகப்படுத்திப் பார்ப்பினும் குறிப்பிட்ட விஷயம் ஞாபகத்திற்கு வருவதில்லை.

அப்போது அச் சபையிலுள்ளவர்கள் பரிகசிப்பார்களே யென்று பயந்து, மெய் மறந்து, ஒன்றும் புரியாமல் சில பல் விநாடிகள்வரை, இராகத் துவேஷத்தையெல்லாம் விட்டுவிட நேருகிறது. அப்படி இராகத் துவேஷத்தையெல்லாம் விட்டுவிட்டு யாதினும் வல்லவொரு சித்தாகி, யின்பமாகி யெல்லா மறிந்த கடவுளைத் துணைக்கு அழைக்கவேண்டியதா யிருக்கிறது. அச் சமயத்திலும், அதுபோன்ற பல சமயங்களிலும் தெய்வத்தை நினையாதார் இல்லை இல்லை; இதிற் சந்தேகப்படவேண்டியது மில்லை. அவ் வமயம் யாரை நம்பித் துணைபுரியக் கூப்பிடுகிறோமென்பது, சிந்திக்கத் தக்கது. அத்துடன்

ஒருவர்க்குந் தெரியாமல் நமக்குள் இரகசியமாய்த் தெரிவிக்கவும், அதிலிருந்து மறந்த விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளவும் எப்படிப்பட்டவரை அந் நேரத்திற் கூப்பிட்டால் நாம் உதவி பெறலாமென்று நம் மனம் நமக்கு அறிவிக்கிறதென்பதும் சிந்திக்கத் தக்கதாம். அப்போது நாம் உள்ளூரக் கூப்பிடுவது சத்தியமான கடவுளைத் தவிர வேறு எவரையும் அன்று; வேறெந்தச் சக்தியையும் அன்று.

கடவுளைத்தான் அந் நேரம் (1) கொஞ்சமும் இராகத்துவேஷமின்றி (2) பூரண பாத்தியத்துடன் (3) அன்புடன் (4) வருந்தி வருந்தி (5) பயபக்தியுடன் (6) முழுநம்பிக்கையுடன் (7) முழு மனதுடன் கூப்பிட நேருகிறது. இவ்வித முக்கியமான சக்திக ளடங்கிய பெரிய நிலையி லிருந்துகொண்டு யார் எங்கிருந்து, எப்போது பிரார்த்தித்தாலும், அவருக்குக் கடவுள் உடனே யெவ்வகையாலும் அருள் புரிபவராயிருக்கிறார். ஆதலால் அச் சமயத்தில் கூப்பிட்ட பக்தரின் விருப்பப்படி அறிவுக்கு அறிவாகி, தெய்வம் தெய்விக சக்தியின் மூலம் போதித்துதவுகிறது. அதைத் தெரிந்துகொண்டு பின் சபையில் பேச வேண்டியிருக்கிறது.

இப்படி யெல்லாம் உதவுகின்ற கடவுளைச் சில அன்பர்கள் எந்நாளும் மறப்பதில்லை. எப்போதும்

நேசித்தே வாழ்வார்கள். அதனால் பேரறிவுடையவ ராகிப் பேரின்ப வாழ்வை யடைவார்கள்.

சபையில் மறந்துநின்ற தருணம் நம் பக்கத்தி லிருந்த ஒருவர் நாம் மறந்தவற்றை ஞாபகமூட்டி உதவி புரிந்தாரானால், அவரிடத்தில் எப்படி நன்றி பாராட்டி நேசித்து வாழக் கருதுவோமோ, கருதுவதவசியமோ அதேபோல் கடவுளையும் எந் நாளும் நேசித்து வாழக் கருதவேண்டும்; கருதுவ தவசியம்.

இப்படிப்பட்ட முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் சூட்சுமத்திற்கெல்லாம் அதிசூட்சுமமாயும், தூரமா யுஞ், சமீபமாயும் இருந்துகொண்டு வுதவி புரியவல்ல எந்தச் சச்சிதானந்தரை நம்மை யறியாமலே நாம் அழைக்கிறோமோ அவரையே கடவுளென்கிறோம்.

எவர் அவ் வழைப்புக்கு அருகராயிருக்கிறாரோ அவரே கடவுளாவார்.

அதுபோன்ற சமயங்களில் எந்தச் சக்தியுதவி புரிய வல்லமையுடையதா யிருக்குமோ, அதுவே கடவுள் சக்தி; யார் உதவியெல்லாம் புரிய வல்ல சக்தியையுடையவராயிருக்கிறாரோ அவரேகடவுள்.

———

அத்தியாயம் 39.

கடவுள் என்பவ ரியாவர்?

IV

கடவுள் அளவிலாச் சக்திகளாகவும், அச் சக்திகளை யுடையவராகவு மிருக்கிறார்.

உலகில் ஒவ்வொருவர்க்கும் ஒவ்வொரு காரியத்தில் விருப்பமுண்டு. அவ் விருப்பத்தின்படி அவரவர் காரியங்கள் விரைவில் சித்தியாக வேண்டும்; கைகூடவேண்டும்; ஜெயம்பெறவேண்டும்; வேண்டு மென்று அவரவர்க்குள்ளும் வேண்டிவருகிறார்கள். இது மிகவும் கவனிக்கத் தக்கது.

இவ்விதம் அவரவர் விரும்புகின்ற காரியங்கள் சித்தியாக வேண்டுமென்று பல்காலுந் தமக்குள் கேட்கிறபடியால், இவர்கள் யாரிடத்தில் எங்குள்ள, எப்படிப்பட்ட சக்தியினிடத்தில் இவ்விதம் இரகசியமாய் உள்ளுக்குள்ளே கேட்கிறார்க ளென்பதுங் கவனிக்கத் தக்கதாம்.

எந்தச் சக்தியினிடத்தில் எந்தச் சக்தி சித்தியாகவேண்டும்; வேண்டுமென்று பிரார்த்திக்கின்றதோ அது, அந்தச் சக்தியை விட எழ்மையாகத்தானிருக்கவேண்டும். அப் பிரார்த்தனைகளை அங்கீகரித்து உதவிபுரிவது அதைவிட மேலான தெய்விக சக்தியாகத்தா னிருக்கவேண்டும்.

இதனால் தமக்குள் காரியசித்தி யாகவேண்டும்; வேண்டுமென்று கேட்பதெல்லாம் பிரபுவாயும், எல்லாம் வல்லவராயும், சத்தியராயுமுள்ள கடவுளைத் தான் கேட்கிறார்களென்று தெரிகிறது. அப்படிக் கேட்கின்ற சக்தியின் பக்குவம், அன்பு நிலை யிவற்றைக்கண்டு பிரபுவான கடவுள் உதவிசெய்கிறார். அவ் வுதவியைக் கொண்டுதான் வேண்டிய காரியங்களெல்லாம் சித்தியாகின்றன வென்பதுந் தெரிகிறது.

குறிப்பிடுங் காரியங்கள் சித்தியாக வேண்டும்; வேண்டு மென்று தங்களுக்குள்ளாகவே யாரைக் குறித்து வேண்டு கின்றார்களோ, எவரிடத்தில் இதே போல் பல்லூழிக் காலமாய் வேண்டிக் கொண்டு வருகின்றார்களோ, அவ் வேண்டுதலுக்கு எவர் பொருத்த மானவரோ அவரே கடவுள்.

அவ் வேண்டுத லென்னும் பிரார்த்தனையின் படி எவர் அந்தர் முகத்திலும், பகிர்முகத்திலும் ரூபமாயும், அரூபமாயும், ரூபாரூபமாயும் இருந்து கொண்டு சித்தி செய்து வைக்கப் போதுமான வல்லப முடையவரா யிருக்கிறாரோ அவரே கடவுளெனப்படுவார்.

இந்தச் சக்தி, சக்தரிடமிருந்துதான் நமக்குத் தெரியாதவை யத்தனையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டி யிருக்கிறது. ஆதலால் நாம் இந்த

சக்தியிடம் எப்படிப் பழகுவது? என்பதைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். இந்தச் சக்தரிடம் அனுக்கிரகம் பெறவேண்டு மானால் ஏக மனதாய்ச், சாந்தமாயிருக்கவேண்டிய தோடுங் கூடப் பல விதிகளையுந் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். அதாவது—நம் வேண்டுதலின்படிக்கெல்லாம் சித்திசெய்து தருகின்றவரிடம், அல்லது நாம் மறந்தவற்றை ஞாபகமூட்டி நமக்கு அறிவிக்கின்ற சக்தியாயும், சக்தராயு முள்ளவரிடம் நாம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்? அன்பராவ தெப்படி? அனுக்கிரகம் பெறுவதெப்படி? என்பவற்றை விசாரித்துத் தெரிந்து ஒழுக வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம்.

அத்தியாயம் 40.
கடவுளென்பவ ரியாவர்?
V

கடவுள் பூரண மெய்ச்சுகப் பிரகாசமா யிருக்கிறார்.

ஒன்றைச் சிருஷ்டிக்க வேண்டுமானாலும், காக்கவேண்டுமானாலும் எல்லையில்லா மெய்யறிவும், வல்லமையும் வேண்டியதா யிருக்கின்றது; எல்லையில்லா மெய்யறிவும், வல்லமையும் வேண்டுமானால் சத்தியத்தையும், சத்தியானந்தத்தையும் அடைய

வேண்டி யிருக்கின்றது. அங்ஙனமாயின் அகிலாண்ட மனைத்தையும் சிருஷ்டித்துக் காக்கின்றவர் எல்லையில்லா வல்லமைகளையும், பேரறிவையும், சத்தியானந்தத்தையும் உடையவ ராகத்தானே யிருக்கவேண்டும்.

உலகம் யாவையும் சிருஷ்டித்துக் காப்பதற்கு வேண்டியதா யிருக்கின்ற பேரறிவையும், பூரண வல்லமைகளையும், பூரண சத்தியானந்தத்தையு முடையவரா யிருந்துகொண்டு எவர் இவ் வுலக மனைத்தையும் சிருஷ்டித்துக் காத்து வருகின்ருரோ அவரே கடவுள்.

மெய்யான கடவுளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு அவரருளைப் பெறுவதற்கு அறிவில் மெய் யறிவே வேண்டியதா யிருக்கின்றது; மெய்யறிவை யடையவேண்டியதற்கு, சன்மார்க்கத்தை மெய்யை அடைந்து மெய்யராக வேண்டியதா யிருக்கின்றது.

எவர்கள் சன்மார்க்கத்தின் மூலம் மெய் யறிவை அடைகின்ருர்களோ அவர்களே மெய் யான கடவுளைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய வற்றைப் பூரணமாகத் தெரிந்துகொண்டு, பூரண மாகக் கடவுளருளை யடைகின்ருர்கள்.

"...பொய்யிலா மெய்ய றிவிற்
போதபரி பூர்ண வகண்டிதா காரமாய்ப்
போக்குவர வற்ற பொருளே......"

தாயுமான சுவாமிகள்.

பூரண வல்லமையுடைய கடவுளருளை யடையக் கருதுவோர்க் கெல்லாம் வல்லபமும் வேண்டியதா யிருக்கின்றது. வல்லமைகளை யதிகம் பெற்று எல்லையில்லா வல்லமைகளை யுடையவரிடம் அனுக் கிரகத்தைப் பெறக் கருதுவோரெல்லாரும் வல்லமை களைப் பெறுவதற்குரிய மார்க்கங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதாகவு மிருக்கின்றது. வேண்டு மளவு வல்லபத்தைப் பெறுவதற்கும் சத்தியானந் தத்தையே யடைய வேண்டியதா யிருக்கின்றது. எவர்கள் பூரண சத்தியானந்தத்தின் மூலம் பூரண பலம் பொருந்திய திருவருளை யடையக் கருதித் தவம் புரிந்து சரீரபலம், புத்தி பலம், மனோபலம் முதலிய பல முக்கிய சக்திகளுக்குரிய பலத்தை யடைகின்றார்களோ, அவர்கள் பரிபூரணமான பலத் தையுடைய கடவுளருளைப் பூரணமா யடைகின் றார்கள்.

பூரண பலத்தையும், சத்தியானந்தத்தையும் பெற்றுக் கடவுளருளைப் பெறவேண்டியே தியானுப்பி யாசிகள் இராகாதிகளால் பஞ்சேந்திரியங்கள் மூலமும், கரணங்கள் மூலமும் சதா வீணைகச் செலவாகிக் கெடுகின்ற மனோ சக்திகளைக் காக்கும் பொருட்டுப் பஞ்சேந்திரிய கரணங்களைத் தம் வசமாக்கிக்கொண்டு நிர்விகற்பம் பொருந்திய ஏகாக்கிர நிலையை யடைகின்றார்கள்; மெய்யன்ப ராகின்றார்கள் ; சாந்த ராகின்றார்கள் ; காருண்

ணிய ராகின்றார்கள்; அடக்க முடையா ராகின்றார்கள். அதனால் நாளுக்கு நாள் அதிகமான ஆன்ம, மனோ சக்திகளைப் பெற்று வலிமையுடையவர்களாகி மெய்ந்நெறியுடைய அவ் வல்லபங்களால் பின்பு எல்லா வல்லமைகளையுமுடைய கடவுளருளைப் பூரணமாய் அடையக்கூடிய பாக்கியத்தைப் பெறுகின்றார்கள்.

கடவுளென்பவ ரியாவரென்பதைப் பற்றி யிச் சிறு புத்தகத்தில் இத்துடன் ஐந்து அத்தியாயத்துள் தனித்தனி வரையப்பெற் றிருப்பதுமன்றி வேறு சில அத்தியாயங்களுள்ளும் கடவுள் பரிபூரண சுத்தரென்பதைப் பற்றியும், திடம் பெற ஓங்கிய இயற்கைச் சத்தியத் தனியின்பமயத்தினராய், இருந்த விடத் திருந்துகொண்டே உலகையெல்லாங் காக்கின்ற வல்லபமுடையாரே கடவுளென்பதைப் பற்றியும், மாந்திரிகர்களும், மெஸ்மெரிசக்காரர்களும் ஏகாக்கிர நிலையால் அளவில்லாச் சக்திகளை யடைந்து மற்றொன்றை இயக்கும் வன்மையைப் பெறுகின்றார்க ளென்றால், அருந் தவத்தினராம் யாவர்க்கும் மேலான கடவுள் தமது திருவருட் சக்தியால் உலகங்களைச் செவ்வையாய் நடத்தும் மகிமையை என்னென் றுரைக்கக்கூடு மென்பதைப் பற்றியும், திருவருள் ஆனந்தாதீதம் துரிய நடுவில் கலந்து

விளங்குகின்றது என்பதைப் பற்றியுமுள்ள சில முக்கிய இரகசியங்களையும், கூடுமானவரையில் வரையப் பெற்றிருக்கின்றது.

அத்தியாயம் 41.

கடவுளை நினையாமலிருக்க முடியவில்லை.

வியாதியினால் சகிக்க முடியாத துன்பத்தை அனுபவிக்கும் போது சத்தியமான கடவுளை நினையாமலிருக்க முடிவதில்லை. அந் நேரம் முழு மனோ பலத்துடன் கடவுளை நினைந்து துதிக்கு மொருவரைப் பார்த்து அவ் விதந் துதிக்காதே யென்று மற் றயலாரால் தடுக்க முடியாது. ஏனெனில்— செல்வத்தாலும், சாமானிய மனிதராலும் அத் துன்பத்தை முற்றிலும் தாங்க முடிவதில்லை. ஆனந்தாதீதமான, சத்தியமான கடவுளை நினைப் பதால் கஷ்டம் நிவர்த்தி யாவதை அவரவர் அனுபவத்தில் கண்டிருக் கின்றனர். மின்சார சக்தியுள்ள கம்பியைத் தொட்டவுடன் எப்படி மனிதரைப் பிடித்துக் கொள்ளுமோ, அதேபோல் சத்தியானந்தமான கடவுளை ஒருமையோடு நினைத்த

வுடன் அவருடைய திருவருட் சக்தி வந்து கலந்து கொள்ளும்; உடனே வியாதி முதலிய சகலகஷ்டங் களையும் நீக்கிவிடும். இவ் வுண்மையை யறிந்திருப் பதால் நினைந்தே தீருவார்கள்.

"வெந்நீர்பொ ருதெனுடல் காவின்முட் டைக்கவும்
வெடுக்கென் றசைத்தெ டுத்தால்
விழியிமைத் தங்கனே தண்ணருளை நாடுவேன்...."

தாயுமான சுவாமிகள்.

வறுமைவந் துற்றபோது அவ் வறுமையைக் கண்டு அஞ்சி அதனை விலக்கக் கருதிப் பல வுபாயங் களைத்தேடியும் செய்தும் அபஜெய மாகும்போது, அவர்கள் மனம் அவர்களுக்கே அறிவிக்காமல் கடவுளை நாடிவிடுகிறது. அதாவது—தம்மை யறி யாமலே கடவுளை நாடிவிடுகிறார்கள். வறுமை நீங்கி உய்வதற்கு வேண்டிய வழியைத் தம் அறிவுக்கு அறிவிக்குமாறு கடவுளை வேண்டுகின்றனர்.

கடவுளை யெந்தெந்த நேரத்தில் நினைக்கிறோ மோ, அந்தந்த நேரமெல்லாம், முன்னிலும் கிஞ் சித்து அதிகம் சன்மார்க்க ராகிறோம்; சன்மார்க்க ராவதற்குக் கருதிவிடுகிறோம். ஏனெனில்—கடவுள் பூரணசுத்தரும், அன்புடையவரும், காருண்ணிய ரும், சத்தியரு மாதலால் அவரை வேண்டி அவர் அனுக்கிரகத்தால் சித்திபெற நாமும் நல்லவராகா

விட்டால் அருள்புரிய மாட்டாரென்கிற எண்ணம் மனதிலுதித்து விடுவதாலாம். அவ்வெண்ணத்தைத் தெய்விகசக்தி மனதிலெழுப்பி விடுகிறது; அவ்விதமே கருதி நடந்து, தெய்விக அருளைப் பெற்று, பல வழிகளைத் தெரிந்து, வறுமையை யகற்றி இன்புற்று வாழ்தல் எளிதாகிறது.

அத்தியாயம் 42.

கடவுளை நினைப்பதற்கு மனம் வருவதேன்?

இவ்வுலக வுறவினர் நாம் கோருகிற எல்லாக் காரியங்கட்கும், எக்காலத்திலும், அதாவது—இரவிலோ, பகலிலோ, பேரிடி முழங்கும் போதிலோ, வியாதிகளால் துன்பப்படும் போதிலோ, குறிப்பிடுங் காரியம் அபஜெயமாகாமல் ஜெயமேற்படக் கருதும் போதிலோ, மரணபய முண்டாகும் போதிலோ, தனிமையாய் ஒரு பெரிய மைதானம் அல்லது சமுத்திர யாத்திரையி லிருக்கும் போதிலோ, எதிரிகளால் துன்பமும், பயமும் ஏற்படும் போதிலோ, இவைபோன்ற வேறுபல சமையங்களிலோ வுதவிசெய்ய இவ்வுலக சக்திகளுக்கும், அந்தச் சக்திகளை யுடையவர்களுக்கும் போதுமான வசதியிருப்பின், வேறொரு சத்தியமான தெய்விக சக்தியை நினைக்க மனம் வராது; நினைக்க வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படாது. இப்படிப்பட்ட

சமயங்களி லெல்லாம் நம்மைக் காக்கவல்லதா யிருப்பது அரூபமா யுள்ள மின்சார சக்திக் கெல்லாம் வேகமான மின்சார சக்தியைப் போன் றுள்ள சத்தியமான கடவுளின் திருவருட் சக்தி தான். அதனாலேயே சத்தியம், தர்மம், அன்பு நிறைவான கடவுளை நேசிக்கிறோம்; நேசிக்க வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். இதனால் ஏனைய சக்திகளையும், சக்தர்களையும் நேசிக்க வேண்டா மென்பதன்று. ஏனைய சக்திகளாலும், சக்திகளை யுடையவர்களாலும் உதவிகளைப் பெற்றிருக்கிறோம்; பெறுகிறோம்; பெறுவோம். அதனால் விகற்ப மின்றி நேசிக்கவே வேண்டும்.

ஆனால் உலகத்தாரிடம் உதவி பெறுவதால் அவ் வுலகத்தாரை மறவாமல் நேசிப்பதும், மதிப் பதும், புகழ்வதும் போலவே கடவுளிடமும் உதவிபெறுவதால், சத்தியமான கடவுளையும் மற வாமல் நேசித்து, மதித்து, புகழ்ந்து வாழ்வது நன்மை யென்றுமட்டுமே யிங்கு விரித்துரைக்கப் பட்டிருக்கின்றது. அதாவது — உலகத்தை மட்டும் நினைந்து, கடவுளை மறந்து விடுவது ஆகாதென் பதாம்.

———

அத்தியாயம் 43.

ஸ்தூல சூட்சும சரீரங்கள்.

நாம் ஸ்தூல சக்திகளால் மட்டும் ஆனவர்கள் அல்லர். சூட்சும, அதி சூட்சும சக்திகளாலும் ஆனவர்கள்:—

நமது சரீரம் இரத்தம், தசை, நரம்பு, எலும்புகளால் மட்டுமானதன்று. ஆனால் மிக மிக அற்புதமான ஆத்மா வென்னும் தெய்விக சக்தியாலும், உயிர், மனம், புத்தி, சித்த முதலான பல அரூப சக்திகளாலும் ஆனதேன்பதாம்.

நமது சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் காப்பதற்குத் தனித்தனி உபாயமுண்டு. அதனைத் தெரிந்து அவ்வவ் வுபாயங்களால் அதனைக் காப்பாற்றினால்தான் சரீர அவயவங்கள் யாவும் வலுவடைந்து அழகுபெறும்.

தக்க வுபாயங்களுடன் சில அவயவங்களைப் போஷித்துச் சில அவயவங்களைப் போஷிக்காமல் விட்டுவிட்டால், போஷிக்கப்பட்ட அவயவங்கள் மட்டுமே வலுவடையும்; போஷிக்கப்படாத அவயவங்கள் வலுவடைவதில்லை. உதாரணமாக—வயிற்றுக்கு அதிக வுணவு கொடுப்பதனால் புத்தி விருத்தியாகிறதில்லை; பசி மட்டுமே யடங்குகின்றது. புத்தி விருத்தியாவதற்குப் பல நூல்களை வாசிப்பதால் பசி

தணிவதில்லை; புத்தி மட்டுமே விருத்தியாகிறது. தலைக்கு எண்ணெய் தடவுவதால் தாகந் தணிவதில்லை; தாகமடங்கத் தண்ணீருட்கொள்ளுவதால் பசி தணிவதில்லை. இவற்றிலிருந்து அதனதன் உபாயங்களால் அந்தந்த அவயவங்களைக் காக்க வேண்டிய தவசியமென்று தெரிகிறது.

இப்படிப் பார்க்கும்போது நாம் நம்மையறிந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள அனேக விஷயங்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதாயிருக்கின்றது. இல்லையேல், பிணி, இளமையில் நரை, திரை, அறியாமை, வறுமை, மரணபயம், முதலியவற்றால் துன்பப்பட நேரிடுகின்றது.

நாம் ஒவ்வொரு அவயவத்தையும், அதனதன் பாகங்களையும் காப்பதற்கு அததற்குரிய உபாயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதா யிருக்கிறது. அதாவது—சரீரத்தில் தசைகளும், நரம்புகளும் பலப்படுவதற்குத் தேகாப்பியாசங்களும், வயிற்றுப் பசி நீங்குவதற்கு வேளைக் குணவும், தாகந் தணிவதற்குத் தண்ணீ ரருந்துவதும், புத்திவிருத்தியாவதற்கு நல்ல நூல்களை வாசிப்பதும் அவசியமாவது போல, — சரீரம், நரம்பு முதலானவைகளுக்கு ஆதாரமாயுள்ள வுயிர் நீடித்திருப்பதற்கு அவசியமான உபாயம் இன்னின்னவென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது; அதற்குரிய

நெறியில் நடக்க வேண்டியதாகவு மிருக்கின்றது. அதைவிட்டு உயிருக்குக் கீழ்ப்பட்ட மற்றைய வுறுப்புக்களைக் காப்பதால், உயிர் விருத்தியாவதில்லை; கண்டிப்பாய் உயிர் கெடுகிறது. உயிரைக் காக்கவேண்டின் மிதவுணவு, மிதநித்திரையோடுங் கூட, யோகாப்பியாசாதிகளை முறை தவறாமற் செய்யவேண்டிய தாகவுமிருக்கிறது.

உடலுக்கு உயி ராதாரமா யிருப்பது போல உயிருக்காதாரமான சக்தி யேதேனும் இருக்கிறதா? அது சம்பந்தமாய் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தென்ன? என்பவற்றையும் கண்டிப்பாய் விசாரித்தறிய வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். அப்படி விசாரிக்குங்கால்,—உடலுக்கு ஆதாரமாக உயிரென்னும் அரூப சக்தி யிருப்பது போல், உயிருக்கு ஆதாரமாக ஆத்மா வென்னும் தெய்விக சக்தி யிருக்கிற தென்பதும், இவை யனைத்தினுக்கும் ஆதாரமாய்ப் பரமாத்மாவான கடவுளிருக்கிறு ரென்பதுந் தெரியவரும்.

உயிரைக் காக்கும் பொருட்டு யோகாப்பியாசஞ் செய்வதுபோல் தெய்விகமான ஆத்ம சக்தியை அடைவதற்குச் செய்யவேண்டிய உபாய மேதேனு முண்டாவெனில் உண்டு. அதாவது— தியானத்தின்மூலம் கருவிகரணமுதலான சரீரமுழுமைக்கும் போதுமான சமதர்மம், காருண்ணியம்,

அன்பு, மெய்யின்பம் நிறைந்த தெய்விக ஒய்வைக் கொடுப்பதுதான்; அல்லது மெய்யின்பம் பொருந்த தெய்விக ஏகாக்கிர சித்தத்தைப் பெறுவது தான்.

சாந்தமான, சத்தியமான தியானத்தி லிருந்து கிடைக்கப்பெறு மின்பமே ஆத்மிக சக்தியை அடையச் செய்கிறது. அவ் வின்பத்தை அடைத லின்றி வேறெதைப் பெற்ருலும் ஆத்மிக சக்தியை அடைய முடிவதில்லை.

ஆத்மாவைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாவிடில் என்ன நேருமென்ருல்—ஆத்மிக சக்தி குன்றிவிடும். அதனுல் முன்னதாகப் பகுத்தறிவு கெடும்; பின்பு அபஜெய மேற்படும்; அதன் பின் உயிர் கெட்டு, உடல்கெட்டு, முடிவிலனைத்துங் கெடும்.

ஆதலால் ஆத்ம சக்தியைப் பெறுவதற்கு மெய்யின்பத்தை யடைவது அவசியமாயிருக்கிறது. ஆத்ம சக்தியை அடைதற்கு மெய்யின்பம் பெறுதல் அவசியமா யிருப்பதுபோல், பரமாத்ம சக்தியை, அல்லது பரமாத்மாவை யடைவதற்குத் தியானத் தின் மூலம் மெய்யின்பாதீதத்தை யடைதல் அவசியமாகும். அதாவது—எல்லையில்லாமெய்யின் பத்தை அடைய வேண்டு மென்பதாம். பரமாத்மா வான கடவுள் அனுக்கிரகம் பெற்றவர்கள் எல்லா வாழ்வையும், எல்லாச் சித்திகளையும் பெற்றுத் துக்க நிவர்த்தியை யடைகின்ருர்கள்.

அத்தியாயம் 44.

பின் வரும் பாடல்கள் தியான சம்பந்தமான முக்கியக் கருத்துக்களையும், தியானத்தின் பயன்களையும் வெள்ளிடை மலைபோல் விளக்கிக் காட்டுவனவா யிருக்கின்றன :

" ....தலைவனே ! நின்பெருமையைச்
சாற்றிட நினைத்திட மதித்திட வறிந்திடச்
சார்கின்ற தோறு மங்தோ
வாயெலாந் தித்திக்கு மனமெலாந் தித்திக்கு
மதியெலாந் தித்திக் குமென் [லதில்
மன்னியவெ னறிவெலாந் தித்திக்கு மென்னி
வருமின்ப மென்பு கலுவேன்
தூயெலாம் பெற்றநிலை மேலருட் சுகமெலாந்
தோன்றிட விளங்கு சுடரே...."

"பார்த்தாலும் நினைத்தாலும் படித்தாலும் படிக்கப்
பக்கநின்று கேட்டாலும் பரிந்துணர்ந் தாலும்
ஈர்த்தாலும் பிடித்தாலுங் கட்டியணைத் தாலும்
இத்தனைக்குந் தித்திக்கும்இனித்தசுவைக்கரும்பே!
வேர்த்தாவி மயங்காது கனிந்தநறுங் கனியே![..."
மெய்ம்மையறிவானந்தம்விளக்கும்அருளமுதே

" சச்சிதா னந்த வடிவநம் வடிவந்
தருமதிட் டானமற் றிரண்டும்
பொய்ச்சிதா பாசக் கற்பனை யிவற்றைப்
போற்றியாங் கவ்வடி வாகி
அச்சிதா கார போதமு மதன்மே
லானந்த போதமும் விடுத்தல்
மெய்ச்சிதாம் வீடென் றுரைத்தனை...."

"....கலையகற்றிக் கருவியெலாங் கழற்றி மாயை
விட்டகன்று கருமமல போதம் யாவும்
விடுத்தொழித்துச் சகசமல வீக்க நீங்கிச்
சுட்டகன்று நிற்கவவர் தம்மை முற்றுஞ்
சூழ்ந்துகலந் திடும்........"

இராமலிங்க சுவாமிகள்.

"....அடியனே னுய்யும் வண்ணஞ் [யான்
சொல்லுமெய்ஞ் ஞானச் சுகக்கடலை யுண்டு
சும்மா விருக்க வருள்வாய்
சுத்தபரி பூரணச் சுகவாரி தன்னிலோர்
சொட்டாகி னுந்தொட் டபேர் [க்கு
நல்லவர்கள் நல்லவர்கள் நல்லவர்க ளென்றறை
நானுநல் லவனு வனே..........."

தணங்குடியார்.

"இன்னமுது கனிபாகு கற்கண்டு சீனிதே
னெனருசித் திடவ வியவந்
தின்பங் கொடுத்தநினை யெந்நேர நின்னன்ப
ரிடையரு துருகி நாடி
உன்னிய கருத்தவிழ வுரைகுளறி யுடலெங்கும்
ஒய்ந்தயர்ந் தவச மாகி
யுணர்வரிய பேரின்ப வநுபூதி யுணர்விலே
யுணர்வார்கள்...."

"அண்டபகி ரண்டமும் மாயா விகாரமே
யம்மாயை யில்லா மையே
ஆமெனவு மறிவுமுண் டப்பாலு மறிகின்ற
வறிவினை யறிந்து பார்க்கின் [மல்
எண்டிசை விளக்குமொரு தெய்வவரு ளல்லா
இல்லையெனு நினைவு முண்டிங்
கியானென தறத்துரிய நிறைவாகி நிற்பதே
இன்பமென வன்பு முண்டு [செய்து
கண்டன வெலாமல்ல வென்றுகண் டனே
கருவிகர ணங்க ளோயக் [பாழ்த்த
கண்மூடி யொருகணை மிருக்கவென் றூற்
கர்மங்கள் போராடுதே
பண்டையுள கர்மமே கர்த்தா வெனும்பெயர்ப்
பக்ஷநா னிச்சிப் பனோ [கின்ற
பார்க்குமிட மெங்குமொரு நீக்கமற நிறை
பரிபூர ணனந் தமே."

தாயுமான சுவாமிகள்.

அத்தியாயம் 45.

தியானம் ஐந்து காரியங்களை யுடைய தேனலாம்.

முதற் காரியம்:— வீணெண்ணங்களை நீக்குதற்பொருட்டு நல்லெண்ணங்களைச் சிந்தித்தல்.

இரண்டாவது காரியம்:— நல்லெண்ணங்களிலும் மேலான நல்லெண்ணங்களாகிய தெய்விக எண்ணங்களைப் பல பாடல்களின் மூலமாவது, சிந்தனையின் மூலமாவது எண்ணி ஆத்மிக நிலையில் அன்பு பெருகச் செய்தல்.

மூன்ருவது காரியம்:— கடவுளிடம் அன்பை மட்டும் பெற்று மற்றைப் பாடலாதி நினைவுகளை நீக்கி நிற்றல்.

நான்காவது காரியம்:— அன்புடன் ஒன்றுபட்டு, (மனே ஒடுக்கத்துடன்,) எவ்வித விசனமுமின்றி மெய்யின்பத்தை யடைதல்.

ஐந்தாவது காரியம்:— எல்லையில்லாச் சக்திகளைப் பெற்றுக் கடவுளின் அருளைப் பெறுதல்.

எல்லோரும் நல்லா யிருக்கவேண்டும்.

குரு வாழ்க!

சுபம்.

இத்துடன் பக்கம் 144-க்கு வரிகள் 3058.

பிழை திருத்தம்.

பக்கம்	வரி	பிழை	திருத்தம்
67	18	நடக்கு மிடங்களி ளெல்லாம்	நடக்கு மிடங்களி லெல்லாம்
142	4	போற்றி	போக்கி
,,	10	நீங்கிச்	நீக்கிச்

சுபம்.