

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம்
பிரசாந்தி சந்தேஷ்-வினா விடை நேரம்
கேள்வி 303

நமது வேதங்களும் ஆன்மீக குருமார்களும் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மூன்று விதமான உடல்கள் இருப்பதாக உறுதிபட கூறுகின்றனர்.

ஸ்தூல சரீரம் சூட்சும சரீரம் மற்றும் காரண சரீரம் என்பவையே அவை. இந்த மூன்று சரீர நிலைகளையும் கடந்தாலொழிய நம்மால் நித்ய சத்யமான பரம்பொருளை உணர முடியாது.

இப்பொழுது கேள்வி என்னவென்றால் இந்த மூன்று சரீர நிலைகளையும் கடந்து செல்வது எப்படி.

எவ்வாறு இந்த மூன்று சரீர உணர்வுகளும் இல்லாமல் செய்வது.

இதற்கு கை கொள்ள வேண்டிய நியமன நெறிமுறை *தியானம்* என்பதாகும். ஏனென்றால் தியானத்தை முறையாக பயிற்சி செய்யும் போது அது சமாதி நிலைக்கு இட்டு செல்கிறது. சமாதி நிலையை அடையும் போது மூன்று சரீர உணர்வுகளும் இல்லாததாக ஆகிவிடுகின்றன.

விழித்திருக்கும் போதே தியானத்தை முறையாக பயிற்சி செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

நீங்கள் சாதாரணமாக விழித்திருப்பது எனும் போது அது ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வாக இருப்பதில்லை.

உதாரணமாக நீங்கள் சாலையில் நடக்கும் போது விழிப்புணர்வுடனேயே நடந்தாலும் ஒரு படி மேலே சென்று ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் நடக்க வேண்டும்.

நீங்கள் கேட்கலாம் நான் விழிப்புணர்வுடன் தானே சாலையில் நடக்கின்றேன். அதையும் தாண்டி ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் நடப்பது எப்படி என்று.

நீங்கள் காலை எடுத்து வைப்பது, கண் இமைப்பது சாலையை பார்ப்பது அனைத்தையும் ஒன்று பட்ட உணர்வுடன் கூடி இருந்தபடி ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வோடு செயல்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு முறை புத்தர் ஒரு மனிதருடன் உரையாடி கொண்டிருக்கையில் அந்த மனிதர் தன் கால்களை அசைத்த வண்ணம் இருந்தார். ஏன் இப்படி

காலை அசைத்து கொண்டே இருக்கிறீர்கள் என புத்தர் கேட்டபோது அம்மனிதர் சொன்னார் என்னை அறியாமல் இயந்திர கதியில் பழக்க தோஷத்தில் செய்கிறேன் என்றார்.

இதிலிருந்து தெரிகிறது அல்லவா அந்த மனிதர் சாதாரண விழிப்பு நிலையில் இருந்தாலும் ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வில் இருக்க வில்லை என்பது.

எனவே நீங்கள் எந்த செயலில் ஈடுபட்டாலும் சாதாரண விழிப்பு நிலையையும் தாண்டி ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் ஈடுபட வேண்டும்.

இங்கு தான் புத்தர் தியானம் என்பதற்கு மிக அழகான வார்த்தை ஒன்றை கையாளுகிறார்.அது சமாஸதி என்பதாகும்.

அதாவது எப்பொழுதும் முழு உணர்வுடன் கூடிய மனநிலை என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

அதாவது நீங்கள் எந்த செயல்புரியும் போதும் அதில் ஒன்றுபட்ட உணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும்.

புத்தர் சொல்கிறார் நீங்கள் இடது புறமாக திரும்புகிறீர்கள் என்றால் அந்த செயலை முழு உணர்வுடன் செய்திடல் வேண்டும்.

இப்படி பாருங்களேன்.

உங்களை ஒருவர் பெயர் சொல்லி அழைக்கும் போது அதை கேட்டவுடன் உங்கள் மனமானது அவர் உங்களைதான் அழைக்கிறார் என்பதை புரிந்து கொள்கிறது.

இந்த சமயத்தில் உங்களுக்கு கோபம் வருமானால் அவர் உங்களை பெயர் சொல்லி அழைக்கிறாரே என்று உங்கள் மனமே கோபம் கொள்கிறது.

இங்கே தனக்கு வருகின்ற கோபத்தை அந்த மனிதர் தன் மனதில் உண்டாகின்ற உணர்வை விடுத்து விலகி வந்து கோபம் என்பதை மட்டும் சமநிலையில் நின்று பார்க்க முடிந்தால் அந்த கோபமே வராமல் நின்று விடும்.

ஏனென்றால் உணர்ச்சிகளுக்கு பின் செல்லாமல் விருப்பு வெறுப்பில்லா சமநிலையில் கோபம் வருவதை கவனிக்கும் போது மனமானது கோபத்தை அப்படியே விட்டு விடுகின்றது.

இந்த சமநிலை உணர்வு என்பது நல்லதொரு மன மாற்றத்தை கொண்டு வர வல்லது.

அதாவது மனதுடன் சேராமல்

மனதில் தோன்றுகின்ற உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட்டு மனதை அமைதியான சமநிலையில் நிலை நிறுத்தி பிரச்சனைகளை அணுகும்

பக்குவத்தை பெற்றுவிட்டால் அதுவே நல்ல மனமாற்றத்தை கொண்டு சேர்க்கிறது.

நீங்கள் சாதாரண விழிப்புணர்வு நிலையில் செயல்புரியும்போது அந்த செயலை சமநிலை கொண்ட மனத்துடன் செயல்படுத்த வேண்டும். அதுவே ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் செய்வதாக ஆகிவிடுகிறது. இதன் மூலமே நீங்கள் உங்கள் ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வந்து விடுகிறீர்கள்.

இதனையே உங்களின் உறங்கும் மற்றும் கனவு நிலைகளிலும் நீங்கள் செயல்படுத்த வேண்டும்.

புத்தர் சொல்கிறார் தூங்கும் போதும் கனவுலகிலும் ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் இருந்திட வேண்டும் என்கிறார்.

அதாவது நீங்கள் கனவு காணும் போது உங்கள் மனமானது அந்த கனவின் பின் செல்லாமல் நீங்கள் காண்பது வெறும் கனவுதான் என்பதை அறிந்து புரிந்து இருக்கவேண்டும்.

இப்படி செய்கின்ற பழக்கம் கைவந்து விட்டால் உங்கள் கனவில் வருகின்ற பைத்தியக்காரத்தனமான காட்சிகளை கண்டு உங்களுக்கு நீங்களே சிரித்து கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் காண்பது கனவுதான் என்ற முழு புரிந்துணர்வு கிடைத்து விட்டால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கனவுகள் வருவதும் நின்று விடும்.

இவ்வாறாக உங்கள் சூட்சும சரீரத்திலிருந்தும் நீங்கள் விடுபடுகின்றீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் மூன்றாவதாக ஸுஸுப்தி என்ற ஆழ்ந்த உறக்க நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

ஆழ்ந்த உறக்கம் என்று சொல்லி விட்டு அங்கே எப்படி ஆழ்நிலை புரிந்துணர்வுடன் இருக்க முடியும் என நீங்கள் திகைக்கலாம்.

கவலை வேண்டாம்.

எப்பொழுது கனவு காணும் போது கூட உங்களுக்கு ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வு சாத்தியமாகிறதோ அப்போதே உங்களால் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்கும் போதும் ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும்.

இவ்வாறு இருந்து விட்டால் நீங்கள் காரண சரீரத்திலிருந்தும் விடுபட்டு விடுகின்றீர்கள்.

ஆகையினால் நண்பர்களே ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வு என்ற நியமம் உங்களுக்கு கைவரும் போது நீங்கள் ஸ்தூல சரீரம் சூட்சும சரீரம் மற்றும்

காரண சரீரம் ஆகிய மூன்று சரீர உணர்வுகளில் இருந்தும் விடுபடுகின்றீர்கள்.

பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கீதையிலே கூறுகின்றார் ஒரு யோகி எனப்படுபவர் மற்றெல்லோரும் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது தான் மட்டும் விழித்திருக்கிறார்.எப்பொழுது ஒருவர் உறக்கத்திலும்கூட ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும் என்ற சாதனையில் வெற்றி பெறுகிறாரோ அவரே மூன்று விதமான சரீர உணர்வுகளிலிருந்தும் விடுபட்டவராகின்றார் என்று கூறுகின்றார்.

இப்பேர்ப்பட்ட யோகிகள் மரணிக்கின்ற தருவாயில்கூட தாங்கள் மரணிக்கப்போவதை அறிந்தவர்களாக உணர்ந்தவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

இவர்களது மரணமானது மற்றவர்களைப்போல் உணர்வெல்லாம் ஒடுங்கிப்போன நிலையில் ஏற்படுவது அல்ல.

இவர்களது மரணம் கூட ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் தான் ஏற்படுகின்றது.

இதை தான் மகரிஷிகள் உபநிஷத்திலே கூறுகின்றனர்.

புத்தர் தான் இறக்கும் தருவாயில் தன் சீடர்களும் இன்றைக்கு எனக்கு மரணம் சம்பவிக்க இருக்கின்றது.எனது தேகம் மறைய இருக்கின்றது.

எனவே நீங்கள் எதை பற்றி எல்லாம் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறோர்களோ அவற்றை கேளுங்கள் என்கிறார்.

ஆனால் அங்கு யாரும் கேள்வி எதையும் எழுப்பவில்லை.

மாறாக அவர்கள் கதறி அழ தொடங்குகின்றார்கள்.

அப்போது புத்தர் சொல்கிறார் வீணாக அழுது உங்கள் நேரத்தை வீணடித்து கொள்ளாதீர்கள்.

இப்பூவுலகில் இனிமேல் நான் தங்கியிருக்க இயலாது.இதனை எனக்குள்ளே நன்கு உணர்ந்து கொண்டு தான் சொல்கிறேன்.

எண்ணெயில்லாத விளக்கு போல அணைய இருக்கின்றேன்.

எனவே அழுவதை நிறுத்துங்கள்.

விளக்கில் எண்ணெய் வரண்டுவிட்டதை அறியாமல் இன்னும் எதோ கடலளவு எண்ணெய் இருப்பது போல் நீங்கள் அறியாமையுடன் நடந்து கொள்கிறீர்கள்.

புத்தர் மேலும் கூறினார் எண்ணெய் வறண்டுவிட்டது.

உயிர் இன்னும் சிறிது நேரமே தங்கியிருக்கும்.அதற்குள் அழுவதை நிறுத்தி ஞானத்தை பெறுவதற்கான கேள்விகளை கேளுங்கள் என்றார்.

புத்தர் ஆழ்நிலை விழிப்புணர்வுடன் தான் மரணிக்க போவதை அறிந்து கூறிய போதும் மற்றவர்கள் அந்த புரிதல் இல்லாததால் அழுது கொண்டும் துக்க பட்டுக்கொண்டும் இருந்தார்களே தவிர புத்தரின் அறிவுறையின்படி நடக்கவில்லை.

அவர்கள் புத்தரின் மறைவிற்கு பின்பு என்ன நடக்கும் என்னவெல்லாம் நடக்காது என்று கவலைபட்டார்களே தவிர அவர் இருக்கும் போதே மேலும் ஞானத்தை பெற வேண்டும் என யோசிக்கவில்லை.

புத்தர் எந்த ஒரு அறிவுரையையும் மூன்று முறை கூறுவார். அதை போலவே இப்போதும் அவர் தன் சீடர்களிடம் அழுவதை நிறுத்துங்கள். நான் இவ்வுலகை விட்டு செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. கப்பலின் நங்கூரம் எடுக்கப்பட வேண்டும். படகு கரையைவிட்டு புறப்பட வேண்டும். உயிர் விளக்கு அணைய இருக்கின்றது. அதற்குள் கேளுங்கள் கேளுங்கள் கேளுங்கள் என்றார். அப்போதும் கூட ஒருவரும் எந்த அறிவுறையையும் கேட்டு பெறவில்லை.

இறுதியாக புத்தர் சரி நான் இந்த உடலை விட்டு செல்லமட்டுமா, இந்த உலகை விட்டு செல்லமட்டுமா என்று கேட்டார்.

பிறகு அவர் தான் இருந்த இடத்தை விட்டு எழுந்திருந்து ஓர் மரத்தின் பின்புறத்தில் சென்று அமர்ந்து கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்டார். பின்னர் தனது உயிரை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றுகின்ற சாதனையில் இறங்கினார்.

அப்போது அவர் ஸ்தூல சரீரத்தை விடுத்து சூட்சும சரீரத்திற்கு சென்றார்.

அந்த சமயம் சுபத்ரா என்ற கிராமத்து வாசி அங்கே ஓடிவந்தான்.

புத்தர் இறக்கும் தருவாயில் இருப்பதை கேள்விபட்டு ஓடிவந்ததாகவும் அவரிடம் தான் கேட்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் இருப்பதாகவும் கூறினான்.

அதற்கு புத்தரின் சீடர்கள் அவனிடம் புத்தர் ஏற்கெனவே இறந்து விட்டார் என்றும் அவரது மூச்சு காற்றும் இதய துடிப்பும் நின்று விட்டதாகவும் கூறினர்.

மேலும் அவர்கள் புத்தர் எவ்வளவோ தடவை உன் கிராமத்திற்கு வந்திருந்தாரே. அப்போது உன் சந்தேகங்களை நீ கேட்டிருக்கலாமே என்றனர்.