புத்தரின் மைய போதனைகளை முழுமையாகக் கற்றறிதல்

Dr. Daniel M. Ingram

தமிழாக்கம்: Arun Chandrasekaran <visionofarun@gmail.com>

நன்றிக்கடன்கள்....8
இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை....9
அர்ப்பணிப்பு....11
முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கை....12
பாகம் ஒன்று: அடிப்படைகள்....23
1. பாகம் ஒன்றின் அறிமுகம்....24
2. ஒழுக்கநெறி - முதல் & இறுதி பயிற்சி....27
3. சமாதி - இரண்டாம் பயிற்சி....36
4. ஞானம் - மூன்றாம் பயிற்சி....41
5. மூன்று சிறப்பியல்புகள்....45
நிலையாமை....45
துக்கம் / மனக்குறை....56
அனாத்மம்: ஆன்மா என்ற ஒன்று இல்லை....60
6. ஐந்து ஆன்மீக திறன்கள்....69
நம்பிக்கை மற்றும் ஞானம்....69
ஆற்றலும் சமாதியும்....70
தொடர்நிறைகவனம்....72
7. விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்....75
தொடர்நிறைகவனம்....75
ஆய்வு....79
ஆற்றல்....84
பரவசம்....85
அமைதி....88
சமாதி....89
சமநிலைப் பண்பு....90
8. மூன்று பயிற்சிகள் மீள்பார்வை....96
9. நான்கு நன்னெறி உண்மைகள்....106
10. நுண்ணறிவு பயிற்சிகளுக்கான பொருட்கள்....114
11. ஆசிரியர்கள் பற்றி....121
12. அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் துறவறம்....135
13. தியான முகாம்கள் பற்றிய சில பொதுவான குறிப்புகள்....138
14. தியான முகாம் முடிந்த பின்னரான அறிவுரை....147
15. ஆசனங்கள்....150
16. உறுதியுடன் இருத்தல்....154
பாகம் இரண்டு: ஒளி மற்றும் நிழல்கள்....156
17. பகுதி இரண்டு முதல் ஐந்து வரையிலான அறிமுகம்....157
18. புத்தமும் புத்தரும்....161
19. உள்ளடக்கம் மற்றும் இறுதி உண்மை....166
20. என்ன தவறாகிவிட்டது?....172
21. ஒரு தெளிவான இலக்கு....181
22. களங்கங்களின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல்....190
23. சரியான சிந்தனை மற்றும் அஜேயின் குதிரை லாயம்....196
பாகம் மூன்று: ஷமத ஜானங்கள்....200
24. உள்ளடக்கத்திலிருந்து உள்ளுணர்வு வரை....201
25. பகுதி மூன்றிற்கு ஒரு அறிமுகம்....206

26. ஜானத்தின் பரந்த உலகம்....208
முதல் ஜானம்....215
இரண்டாம் ஜானம்....217
மூன்றாவது ஜானம்....219
நான்காவது ஜானம்....221
27. ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் (சமத ஜானங்கள்)....224
முதல் ஷமத ஜான....228
இரண்டாவது ஷமத ஜானம்....235
மூன்றாவது ஷமத ஜானம்....236
நான்காவது சமத ஜான....240
28. உருவமற்ற உலகங்கள்....244
ஐந்தாவது ஜான, எல்லையற்ற வெளியுலகம்....244
ஆறாவது ஜான, எல்லையற்ற உணர்வுநிலை....247
ஏழாவது ஜான, வெறுமை....250
எட்டாவது ஜான, உணர்தலும் உணராதலும்....252
ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியின் வரம்புகள்....255
29. கசினா பயிற்சி....257
பாகம் நான்கு: உள்ளொளி....269
30. ஞானத்தின் வளர்ச்சி....270
1. மனம் மற்றும் உடல்....276
2. காரணம் மற்றும் விளைவு....279
3. மூன்று பண்புகள்நிலையற்ற தன்மை....280
4. எழுகை மற்றும் மறைதல்....284
5. கரைதல், இருண்ட இரவுக்கு ஒரு நுழைவாயில்....297
6. பயம்....311
7. துயரம்....313
8. அருவருப்பு....314
9. விடுதலையின் மீதான ஆசை....315
10. மறு-கவனிப்பு....318
11. சமநிலை....338
12. இணக்கம்....356
13. குலமாற்றம்....361
14. பாதை....361
15. பலன்....362
31. மூன்று வாயில்கள்....366
32. "அது என்ன?"....373
33. மீள்பார்வை....383
34. விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்....390
35. வரைபடங்கள் எவ்வாறு உதவுகின்றன....410
36. முதல் பாதைக்கு அப்பால் ("அடுத்து என்ன?")....419
பாகம் ஐந்து: வீடுபேறு....430
37. விழிப்பு நிலைகளின் உருப்படிவங்கள்/மாதிரிகள்....431
1. தற்போதைய உருப்படிவங்களின் சிக்கல்கள்....431
2. பெரும்பாலும் உதவியற்ற மாதிரிகள்....433
3. அத்வைத மாதிரிகள்....444

4. திடீர் விழிப்பின் பள்ளிகள்....446
5. நேரடிப் புலனுணர்வு மாதிரிகள்....448
6. நேரம் மற்றும் இடம் மாதிரிகள்....449
7. அடிப்படை உணர்வு மாதிரிகள்....450
8. குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாதிரிகள்....451
9. மன உணர்ச்சி மாதிரிகள்....453
10. தேரவாத நான்கு பாதை மாதிரி....458
11. திருத்தப்பட்ட நான்கு பாதை மாதிரி....466
12. போதிசத்துவர் பூமி மாதிரி....477
13. மஹாயான ஐந்து பாதை மாதிரி....480
14. வஜ்ராயான மாதிரிகள்....481
15. சமாதி மாதிரிகள்....483
16. அறிதலும் உணர்வும் மறையும் நிலை (நிரோத சமாபத்தி)....486
17. மீண்டும் வஜ்ராயானம்....490
18. எளிய மாதிரி....492
19. செயல் மாதிரிகள்....496
20. பூரணமான பேச்சு மாதிரிகள்....500
21. சரியான இணைய நடத்தை மாதிரிகள்....501
22. சக்தி மாதிரிகள்....502
23. உறக்க மாதிரிகள்....503
24. குறிப்பிட்ட அறிவு மாதிரிகள்....504
25. உளவியல் மாதிரிகள்....504
26. எண்ணமற்ற மாதிரிகள்....509
27. கடவுள் மாதிரிகள்....513
28. ஒற்றுமை மாதிரிகள்....515
29. உண்மையான சுய மாதிரிகள்....517
30. இயற்பொருள் மாதிரிகள்....523
31. உயிரியல் மாதிரிகள்....524
32. பிரகாச மாதிரிகள்....526
33. கர்ம மாதிரிகள்....530
34. நித்திய ஆனந்த மாதிரிகள்....531
35. மூன்று காயங்கள்....533
36. அமரத்துவ மாதிரிகள்....539
37. ஆழ்நிலை மாதிரிகள்....541
38. அழிவு மாதிரிகள்....541
39. அன்பு மாதிரிகள்....542
40. சமநிலை மாதிரிகள்....544
41. விருப்பமற்ற மாதிரிகள்....545
42. சிறப்பு மாதிரிகள்....545
43. சமூக மாதிரிகள்....555
44. உண்மை vs மாயை மாதிரிகள்....557
45. பொருள் மாதிரிகள்....559
46. மூன்று வாகனங்கள்/யானங்கள்....563
47. நமது "பொருட்களை" கைவிடுவது vs பிரிவைக் கைவிடுவது. 567

48. "செய்ய ஒன்றுமில்லை" மற்றும் "நீங்கள் ஏற்கெனவே அங்கு இருக்கிறீர்கள்" பள்ளிகள்....568
49. உணர்தல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பின் ஆழங்கள்....572
50. மூல மாதிரிகள், பாத்திரங்கள், ஊக்கம், மற்றும் ஆகுதல்....574
51. சார்புப் பிறப்பு....574
52. இறுதிக் குறிப்புகள்....577
53. தற்கால மாதிரிகளை நோக்கி....578
38. ஒருங்கிணைப்பு....580
39. இது சாத்தியம்!....586
40. "காளான் காரணி" பற்றி மேலும்....588
41. சரி, இந்த டேனியல் எம். இங்ரம் ஆர் யார்?....601
பாகம் ஆறு: என் ஆன்மீக தேடல்....606
42. பின்னணி....607
43. ஆரம்ப ஆண்டுகள்....613
எழுந்திருப்பதும் மறைந்து போவதும்....615
44. உடல் அலைச்சறுக்கு....620
45. கல்லூரி மற்றும் புத்தத்திற்கு முந்தைய ஆய்வு....622
46. இடைப்பட்ட ஆண்டுகள்....625
47. நன்றி பாரதம்....630
48. முதல் போதிகயா தியான முகாம்....640
49. முதல் MBMC தியான முகாம்....642
50. கருமையான இரவு கொடூரமாகிறது....648
51. இரண்டாவது போதிகயா தியான முகாம்....650
52. தர்ம நீரோட்ட நுழைவாளர்....655
53. தர்ம சக்தி, தர்ம விஷம்....658
54. நடுநிலை வழிகள்....660
1. ஞானங்களையும் ஜானங்களையும் விரைவாக இயக்குதல்....660
2. ஒளிர்வு....667
3. நிரோத சமாபத்தி....669
55. வரைபடத் தோல்வி....672
56. அலைதல்....677
57. கசினாக்கள், சக்திகள் மற்றும் விரதங்கள்....682
58. சக்திகளின் அறிமுகம்....684
59. சக்திகள் உண்மையானவையா?....688
60. முன்மாதிரி சரளத்தன்மை....689
61. பித்தா?....692
62. அந்தப் பாழாய்ப் போன தேவதைகள்....705
63. சக்திகளின் வரையறைக்கள்....709
64. நெறிகளும் சக்திகளும்....711
65. சக்திகளை வளர்ப்பது எப்படி....717
66. வளைந்து கொடுக்கும் மற்றும் எளிதில் உருமாறும்....722
67. சக்திகளின்/சித்திகளின் நன்மைகள்....726
68. மாயாஜாலம் மற்றும் பிரம்ம விஹாரங்கள்....731
1. அதிகாரப்பூர்வ வரையறைகள்....732
2. பிரம்ம விஹாரங்கள்....745

3. மாயாஜாலமாக போதிசித்தம்....752
4. மாயாஜாலமாக விபஸ்ஸனா....752
69. 2001ல் பவானா சங்க தியான முகாம்....754
1. தீ கசினா பயிற்சி....754
2. ஒழுக்கநெறியும் மாயாஜாலமும்....759
70. உலகம் சுற்றி வீடு வந்தடைதல்....762
1. இரண்டாவது MBMC தியான முகாம்....763
2. முடிச்சவிழ்த்தல்....765
3. செயல்புரிபவர் இல்லாத தன்மை....766
4. தள்ளாடி விழ....769
5. விமுக்த்திமார்க்கம் - விடுதலையின் பாதை....770
71. மேலும் நடைமுறைக் குறிப்புகள்....773
1. உங்கள் பயிற்சியை விவரித்தல்....773
2. சார்புத் தோற்றம் மீள்பார்வை....779
இறுதி விருப்பங்கள்....782
இறுதி போதனைகள்....784

இது Dr. டேனியல் இங்ரம் "Mastering the Core Teachings of the Buddha" என்ற பெயரில் எழுதி 2018ஆம் வெளியிட்ட ஆங்கில நூலின் தமிழாக்கம். மூல ஆங்கில நூலைப் படிக்க விருப்பமுள்ளவர்கள் இங்கு சொடுக்கவும். இந்நூலின் பதிப்புரிமை, காப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமமைகளும் Dr. டேனியல் இங்ரமைச் சாரும்.

Note

இது வரைவு மட்டுமே. இன்னும் முழுமை அடையவில்லை.

நன்றிக்கடன்கள்

First published in 2018 by

Aeon Books Ltd

12 New College Parade

Finchley Road

London NW3 5EP

Copyright (c) 2018 by Daniel M. Ingram

The right of Daniel M. Ingram to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with §§ 77 and 78 of the Copyright Design and Patents Act 1988.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

British Library Cataloguing in Publication Data

A C.I.P. for this book is available from the British Library

ISBN-13: 978-1-91159-710-0

Typeset by Medlar Publishing Solutions Pvt Ltd, India

www.aeonbooks.co.uk

Printed in Great Britain

Thanks to my sister Nancy Largent for web design and WordPress assistance with www.mctb.org.

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை

1997ஆம் ஆண்டு முதல் நான் துண்டுச் சீட்டுகளாகவும் சிறுநூட்களாகவும் எழுதத் துவங்கிய புத்தகமே ஒரு நாள் "புத்தரின் ஆழ்ந்த போதனைகளை சிறப்புற கற்றல்" என்ற நூலாக வெளிவந்தது (2018ல் பல ஆண்டுகளை கடந்து வந்தது போல் தோண்றுகிறது, அது உண்மையும் கூட). அன்றிலிருந்து பலவை மாறியுள்ளன - நான் பயில்வதில் மாற்றம், தியானம் பயிலும் உலகில் மாற்றங்கள், தியானம் பயிலும் உலகைப்பற்றியும் மனவளமையைப்பற்றியும் எனது பார்வையில் மாற்றங்கள், மற்றும் இவ்வுலகின் பொதுமாற்றங்கள். இணையத்தின் வளர்ச்சி இதற்கு முன் கண்டிராத பன்கள உடனுழைப்பை சாத்தியமாக்கி உலகெங்கிலும் உள்ள தெளிவற்ற மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட தியான பயிற்சியாளர்கள் திடீரென்று ஒன்றுகூடி, தங்கள் அனுபவங்களையும் சிந்தனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வழிவகுத்துள்ளது. அறத்தின் மீதான தாக்கத்தை இது ஆழமாக்கியுள்ளது. இச்சாத்தியத்தின் சிறிய தொடக்கத்தை மட்டுமே இதுவரை கண்டுள்ளோம் என நான் கருதுகிறேன்.

முதல் பதிப்பில் எனக்கு கருத்து தெரிவித்த பலருக்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். அவர்கள் வழங்கிய ஒவ்வொரு பயனுள்ள ஆலோசனையையும் இப்பதிப்பில் இணைக்க முயற்சித்துள்ளேன். அவ்வகையில் இவ்விரண்டாம் பதிப்பிற்க்கு எவ்வகையான கருத்துக்களை வழங்கினாலும் (நல்லதோ, கெட்டதோ, அல்லது வேறுவிதமானதோ), கருத்துகள் நடைமுறை மற்றும் ஆக்கபூர்வமானதாக இருந்தால், அவை இந்நூலில் சில நேர்மறை விளைவை ஏற்படுத்தும்.

பரவலாகக் கிடைத்த முதல் பதிப்பு 2008 இல் வெளிவந்தது, ஆனால் அதன் பெரும்பகுதி 1997 முதல் 2001 வரையிலான காலப்பகுதியில் எழுதப்பட்டது. 2006 முதல் 2007 வரையிலான காலகட்டத்தில் "அறிவொளி நிலைகளின் மாதிரிகள்" என்ற அத்தியாயம் மேம்படுத்தப்பட்டது. இருப்பினும், அதன் பின்னர் பல முக்கிய நிகழ்வுகள் நடந்துள்ளன, மேலும் பல பயனுள்ள வாசகர் மற்றும் பயனர் கருத்துக்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன, அவை சமீபத்தில் வெளியிடப்பட்ட எனது படைப்பு ஏற்கனவே மறுபரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும் என்று எனக்கு உணர்த்தியது, எனவே இந்த இரண்டாவது பதிப்பு வந்துள்ளது.

பல பிரிவுகள் கணிசமாக விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன, குறிப்பாக செறிவு பற்றிய பிரிவு, மற்றும் மேலும் பல விஷயங்கள் மறுசீரமைக்கப்பட்டுள்ளன. இறுதியில் சுயசரிதை பகுதியையும் சேர்த்துள்ளேன், இது இந்நூலில் நீங்கள் அறியக்கூடிய சிலவற்றின் பின்னணியை விளக்க உதவும் என்று நம்புகிறேன். வாசகர் அவ்வகையான விவரங்களைக் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தனர், அதே போல் அந்தத் தகவல் இல்லாததால் எனது வரலாற்றுப் பகுதிகளை மிகவும் தவறாகப் பெறுகிறார்கள். இந்த புள்ளிகள் சில நடைமுறை மதிப்புள்ள விஷயங்களை தெளிவுபடுத்த உதவும் என்று நம்புகிறேன். மறுபுறம், MCTB1 இல் உள்ள சிறிய சுயசரிதை விவரங்களைக் கூட நீக்குமாறு சிலர் என்னிடம் கோரினர். இத்தலைப்புகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும் (எழுத வேண்டும்) என்ற அடிப்படை அடிப்படைக் கொள்கையுடன் நான் தெளிவாக வேறு திசையில் சென்றுவிட்டேன். இவ்வாறு செய்யாதது முந்தைய பதிப்பில் ஒரு பாசாங்குத்தனமான அம்சத்தைக் கொண்டிருந்தது மற்றுமின்றி பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கைக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கும் சில கருத்துக்களை தெரிவிக்கத் தவறிவிட்டது.

நான் அறிந்த பல இடங்களில் நுட்பத் தகவல்கள் விவரிக்கப்படாததால், புரிதலுக்கும் பின்பற்றுதலுக்கும் ஏதுவாக பல வழிதடங்களையும்

சேர்த்துள்ளேன். அவை ஒரு வரைபடமாக உதவுமென நம்புவதால் அவற்றை விலாவரியாக விளக்கியுள்ளேன். அறத்தை உணருகையில் நான் ஏங்கி எதிர்பார்த்து விரும்பிய விவரங்கள் இவை, எனவே நான் செய்ததைப் போலவே பிற வாசகரும் அவ்விவரங்களைப் பாராட்டுவார்கள் எனக் கருதி இவற்றை மொழிகிறேன். இவை உங்களுக்கு அதிகமாக இருந்தால் இவற்றை புறக்கணிக்கவும், ஏனெனில் அடிப்படைப் பயிற்ச்சிகளானது நீங்கள் என்னைப் போன்று அனைத்தையும் நுட்பரீதியாக அனுகுபவரா இல்லையா எனப்பொருட்படுத்தாமல் செயல்படுகின்றன.

"தர்மா ஓவர்கிரவுண்ட்" மற்றும் அதன் விழுது சமூகங்களின் (மறைந்த மற்றும் வாழும்) உறுப்பினர்களுக்கு நான் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். அவர்களின்றி என் வாழ்வும் பயிர்சியும் இன்றிருக்கும் அளவு சிறப்பாக இருந்திருக்காது. மேலும் அவர்கள் எண்ணற்ற வழிகளில் இப்பரந்த உலகத்தைப் பற்றிய என் புரிதலை சாத்தியமான மற்றும் பயனுள்ளவாறு மேம்படுத்தியதால் அவர்களுக்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

உங்கள் பயிற்சிக்கு உதவும் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் ஒன்றை நீங்கள் இவ்விரண்டாம் பதிப்பில் காண்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.

அர்ப்பணிப்பு

இந்நூல் மறைந்த Bill Hamilton நினைவிற்க்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

அனைத்து விளைவுகளையும் மீறி ஞானத்தை பயிற்றுவித்தலிலும் அதை ஊக்குவித்ததிலும் அவரது இடைவிடாத அர்ப்பணிப்பு அவரை உண்மையிலேயே சிறந்த ஆசானாக்கியது.

முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கை

எனக்கு சுமார் பதினான்கு அல்லது பதினைந்து வயதாக இருந்தபோது, பண்டைய நூல்களில் விவரிக்கப்பட்ட ஆரம்பகால தியான அனுபவங்களில் சிலவற்றை தற்செயலாக நான் சந்தித்தேன், அதன் மூலம் எனது விருப்பமில்லாத ஆன்மீகத் தேடல் தொடங்கியது. என்ன நடந்தது என்று நான் உணரவில்லை, நான் திரும்பி வர முடியாத ஒரு புள்ளியைக் கடந்துவிட்டேன் என்பதும் எனக்குத் தெரியவில்லை, அதை நான் பின்னர் "எழுச்சி மற்றும் மறைவு" (A&P) என்று அழைத்தேன். எனக்கு பிரகாசமான விளக்குகளுடன் ஒரு விசித்திரமான கனவு வந்தது, என் முழு உடலும் உலகமும் வானவேடிக்கை போல வெடித்துச் சிதறியது, அதன் பிறகு நான் எதையோ தேட வேண்டியிருந்தது, ஆனால் அது என்னவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

அன்றிலிருந்து, தங்கள் வாழ்வின் ஆரம்பத்திலேயே பல்வேறு சூழ்நிலைகளில், தியானப் பயிற்சியுடன் முற்றிலும் தொடர்பில்லாத பலரும் இந்த A&P-ஐக் கடந்துள்ளதை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். இது குறிப்பாகச் சிறப்பு வாய்ந்ததோ அல்லது அசாதாரணமானதோ அல்ல என்பது தெரியவந்தது, மேலும் நான் இப்போது இதை மனிதனின் நிலையான புலனுணர்வு வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாகவே கருதுகிறேன். இருப்பினும், அந்த நேரத்தில், அதற்கு முறையான வார்த்தைகள் இல்லாததாலும், அதை எங்கு பொருத்துவது என்ற சூழல் இல்லாததாலும், அது என்னவென்றே தெரியாததாலும், நான் அதைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கவில்லை. "என்ன செய்வதென்று தெரியாத மற்ற விசித்திரமான விஷயங்கள்" என்ற நினைவுகளின் மனத் கோப்புக்குள் அது சேர்க்கப்பட்டது; அந்தக் கோப்புக்கு அடுத்த பத்து ஆண்டுகளுக்கு எந்த அர்த்தமும் இருக்கப்போவதில்லை. என் ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் பிரச்சினைகளை எந்த அளவிலான சிந்தனையும் தீர்க்கப் போவதில்லை என்பதையும், ஏற்கெனவே தொடங்கிய பயிற்சியின் சுழற்சியை நிறைவு செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நான் இறுதியாக உணரும் வரை, பல ஆண்டுகளாக நான் தீவிரமாகத் தத்துவம் பேசிக்கொண்டிருந்தேன்.

என்னை சவுண்ட் டெக் மற்றும் ரோடியாகப் பணியமர்த்திய மோட்டவுன் மற்றும் சோல் இசைக்குழுவில் பேஸ் வாசித்த கென்னத் ஃபோக் என்ற நண்பர் எனக்கு இருந்தார். நாங்கள் கல்லூரியில் நான் முதலாம் ஆண்டு படித்தபோது சந்தித்தோம், இறுதியில் நான் மூன்றாம் ஆண்டு படிக்கும்போது, வட கரோலினாவின் சேப்பல் ஹில்லில் உள்ள ஒரு மோசமான சிறிய இசைக்குழு வீட்டில் சக குடியிருப்பாளர்களானோம். அவரும் ஒரு இதேபோன்ற நிலையில் இருந்தார், பிற்காலத்தில் நாங்கள் "இருண்ட இரவு" மற்றும் பிற பெயர்களில் அழைக்கவிருந்த ஒன்றில் என்னையும் போல சிக்கியிருந்தார். கலிஃபோர்னியாவிலிருந்து வட கரோலினாவுக்குக் குடிபெயர்வதற்கு முன்பு அவர் A&P-ஐக் கடந்துவிட்டார், அது அவருடைய வாழ்க்கையைப் பல வழிகளில் மாற்றியிருந்தது. இறுதியில், தர்க்கமும் அறிவாற்றல் மறுசீரமைப்பும் நமக்கு உதவப் போவதில்லை என்பதையும் அவர் உணர்ந்தார்.

நாங்கள் இரவில் தாமதமாக ஃபிரிஸ்பீ விளையாடுவதிலும் தத்துவம் பேசுவதிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டோம், இறுதியாக, அதே நிலையை அடைந்த மற்ற தத்துவஞானிகள் என்ன செய்தார்கள் என்பதைக் கவனமாகப் பார்க்கத் தொடங்கினோம், மேலும் எங்களுக்குப் பிடித்த சிலர் மர்மமான (பகுத்தறிவிர்க்கு அப்பார்ப்பட்ட) நடைமுறைகளை நாடியதைக் கவனித்தோம். நேரடி அனுபவத்திலிருந்து எழும் ஏகார்த்த ஞானமே செல்ல வேண்டிய ஒரே வழி என்று நாங்கள் பகுத்தறிந்தோம், ஆனால் அந்த வகையான ஞானத்தைப்

பெறுவது ஒரு அச்சுறுத்தலான, இல்லையென்றால் சாத்தியமற்ற பணியாகத் தோன்றியது.

கென்னத் தனது ஆன்மீக நெருக்கடியில் சற்று முன்னேறியிருந்தார், இறுதியில் தீவிர தியான முயற்சி செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அவர் இசைத் தொழிலை விட்டுவிட்டு, கலிபோர்னியாவின் ஹெமெட் அருகே உள்ள வின்செஸ்டர் என்ற சிறிய விவசாயப் பாலைவன நகரத்திற்குத் திரும்பினார். தனது ஆன்மீகத் தேடலை ஆழப்படுத்திக் கொள்ள பணத்தைச் சேமிப்பதற்காக, தனது பெற்றோர் வைத்திருந்த பாழடைந்த ஒரு பழைய மொபைல் ஹோமில் வாழ்ந்து, பீட்சா டெலிவரி செய்து பணத்தைச் சேர்த்தார். மேலும், அவருக்கு பில் ஹாமில்டன் என்ற நபரைச் சந்திக்கும் அதிர்ஷ்டமும் கிடைத்தது. பில்லின் சற்றே தீவிரமான ஆலோசனையின் பேரில், கென்னத் மூன்று மாத கால தீவிர நுண்ணறிவு தியான முகாமில் பங்கேற்றார், பின்னர் பர்மிய தேரவாத புத்த மரபில் உள்ள தியான ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் ஒரு வருட தீவிரப் பயிற்சிக்காக ஆசியாவிற்குச் சென்றார். அவர் திரும்பி வந்தபோது, அவரது பயிற்சியின் நன்மைகள் எனக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிந்தன, மேலும் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நானும் அதே பாதையைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கத் தொடங்கினேன்.

1994-ல், நான் தீவிர தியான முகாம்களுக்குச் செல்லத் தொடங்கினேன் மற்றும் நிறைய தினசரிப் பயிற்சிகளைச் செய்தேன். எனக்கும் சில மிகவும் விசித்திரமான மற்றும் சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள் ஏற்பட்டன, மேலும் எப்படி முன்னேறுவது மற்றும் விஷயங்களைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் வைத்திருப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் வழிகாட்டுதலுக்காகத் தேடத் தொடங்கினேன். நல்ல ஆசிரியர்கள் அரிதாகவே இருந்தனர், அவர்களின் நேரம் குறைவாகவும், அவர்களைச் சந்திப்பது பெரும்பாலும் செலவு மிக்கதாகவும் இருந்தது. மேலும், எனது கேள்விகளுக்கு அவர்கள் பதிலளிக்கும்போது, பெரும்பாலும் எச்சரிக்கையாகவும், மறைபொருளாகவும் இருந்தது. எனது பழைய இசை நண்பர் கூட, தாம் அறிந்திருந்த பெரும்பாலான விஷயங்களைத் தனக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டிருந்தார். தியானக் கோட்பாடு மற்றும் தனிப்பட்ட பயிற்சி விவரங்களை வெளிப்படுத்துவது தொடர்பான பிரச்சினைகள், எங்கள் நட்பை இழந்துவிடும் நிலைக்குக் கொண்டு சென்றன.

மனம் சோர்ந்து, நான் புத்தகங்களை நாடினேன். முற்றிலும் எனது முந்தைய அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு துறையில் திறமையாகச் செயல்பட உதவும் கருத்தியல் கட்டமைப்புகளைத் தேடி, நவீன மற்றும் பழங்கால நூல்களை விரிவாகப் படித்தேன், நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தேன். பெருகிவரும் எண்ணிக்கையிலான சிறந்த மற்றும் விரிவான தர்மப் புத்தகங்கள் கிடைத்தபோதிலும், அவை மிகவும் முக்கியமான பல விவரங்களைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டிருந்தன என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். மிகவும் இலட்சியவாதமான அல்லது முழுமையாக விளக்கப்படாத கருத்தியல் கட்டமைப்புகளைப் பயன்படுத்துவது, எதையும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதைப் போல மோசமானதாக இருக்கக்கூடும் என்பதை நான் கடுமையான அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுக்கொண்டேன். மேலும், முன்னேற்றம் பற்றிய பல கோட்பாடுகளில் இருந்த இலட்சியங்களும் கட்டுக்கதைகளும், நான் எவ்வளவு விரும்பியபோதிலும், யதார்த்தப் பரிசோதனையில் நிலைத்திருக்கவில்லை என்பதையும் நான் கண்டறிந்தேன். கற்பனைக்கும் யதார்த்தத்திற்கும் இடையிலான இந்த முரண்பாடு பல ஆண்டுகளாக எவ்வாறு உருமாறியுள்ளது என்பதன் சிக்கலான தன்மைகள் விமர்சனத்திற்குரியவை, மேலும் சில

முக்கியமான சொற்களையும் கருத்துக்களையும் நான் அமைத்த பிறகு இதைப் பற்றிப் பிறகு விவாதிப்பேன்.

அந்தப் புத்தர்கள் நிறைய நல்ல விஷயங்களைக் கண்டறிந்துள்ளனர் என்ற ஆழ்ந்த ஞானம் எனக்கு ஏற்பட்டது. அவர்கள் மிகவும் எளிய நுட்பங்களைக் கண்டறிந்துள்ளனர், அவற்றை நீங்கள் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, உங்களுக்கு ஏற்ற அளவில் சரிசெய்து செய்தால், நேரடியாக குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகளைப் பெறலாம். ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால், அதில் கவனமாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்ற அடிப்படைக் கருத்து, ஒரு எளிய, நேர்த்தியான பிரகாசத்தைக் கொண்டுள்ளது. என் அனுபவத்தைப் பற்றி ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நான் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினேன், அதனால் நான் அதில் அதிக கவனம் செலுத்தி அதைப் பற்றி அறிந்துகொண்டேன். அது அப்போது அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தது, இப்போதும் இருக்கிறது. தியானத்திற்கான இந்த சமையல் குறிப்புகள் போன்ற அணுகுமுறையை சிலர் விரும்பவில்லை என்றாலும், அவை எனக்கு வழங்கிய வெற்றிகளுக்காக எனது ஆழ்ந்த நன்றியை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள் போதாது. அனுபவவாதம் எப்போதுமே எனக்குப் பிடித்திருந்தது, மேலும் அதன் சிறந்த நிலையில் புத்த தியானம், நீங்களே நேரில் காண அனுமதிக்கிறது.

இவ்வாறு புத்தர் மற்றும் அவரைப் பின்பற்றியவர்களின் எளிய மற்றும் பழய நடைமுறைகள் நான் தேடியவைகளை மென்மேலும் வெளிப்படுத்தின. எனது அனுபவங்கள் நூல்கள் மற்றும் போதனைகளில் உள்ள இடைவெளிகளை நிரப்பி, புத்த கோட்பாட்டில் பரவியுள்ள கட்டுக்கதைகளை நீக்கி மற்றும் தியான ஆசான்கள் வழமையாக தங்களுக்குள்ளே வைத்திருக்கும் மறைபொருட்களை வெளிப்படுத்தியதைக் கண்டேன். நான் தேடிக்கொண்டிருந்த நூலை, இப்போது உங்கள் கைகளில் வைத்திருக்கும் இந்நூலை எழுத ஆயத்தமான ஒரு நிலைக்கு இறுதியாக வந்தடைந்தேன்.

இந்நூல் புத்தரின் உட்கருசெறிந்த போதனைகளில் தேர்ச்சி பெற விரும்பி தேவையான நேரத்தையும் முயற்சியையும் செலவிட தயாராக உள்ளோருக்கானது, புதிய மற்றும் பழைய அறநூல்களில் அடிக்கடி காணப்படும் குறியீடுகளைக் கண்டு அலுத்துப் போனவர்களுக்குமானது. ஏனெனில் அவை புரிந்து கொள்ள ஏதுவாக நேர்மையாகவும், வெளிப்படையாகவும், நேரடியாகவும், கடுமையான நுட்பதேற்றுடனும் இருக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. பல வர்ணனைகள் போல பாளி நியதியில் உள்ள நூல்களில், இது புத்தர் கற்பித்த மூன்று அடிப்படை பயிற்சிகளின் வழிகளில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது: ஒழுக்கம், செறிவு மற்றும் ஞானம்.

நான் இந்நூல் முழுவதும், முடிந்தவரை பயனுள்ள மற்றும் தினசரி நடைமுறையில் அறிந்துகொள்ள ஏதுவாக இருக்கும் வகையில் எழுத முயற்சித்துள்ளேன். சில வித்தியாசங்களை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் எப்படி "அடைதல்" என்பதை எப்போதும் வலியுறுத்தியுள்ளேன். இந்நூலின் எல்லாப் பிரிவுகளிளும் உங்களுக்கு ஓரளவுக்கு தியானப் பயிற்சி இருப்பதாகவும், ஏதாவது ஒரு ஆன்மீக நிகழ்வில் புழங்குவதாகவும், மேலும் நிலையான/திடமான அறமொழிநடையைப் பற்றி ஓரளவு அறிவிருப்பதாகவும் அனுமானித்துள்ளேன். நீங்கள் தியானத்தில் சிறக்க முயற்சி செய்யத் தயாராக உள்ளீர்கள் என்று எல்லாப் பிரிவுகளிளும் அனுமானித்துள்ளேன்.

தியானக் கையேடாகவும், ஆன்மீகப் பாதையில் நடப்பதற்காகவும் இந்நூல் தனித்து நிற்கும் வகையில் போதுமான தகவல்களைச் சேர்க்க முயற்சித்தேன். இருப்பினும், எனது முக்கியத் திறன்களாக நான் கருதும் பகுதிகளிலும், இதற்கு முன் வந்த படைப்புகளில் நான் அறிந்தவரை போதுமான

அளவு உள்ளடக்கப்படாத ஆன்மீகப் பகுதிகளிலும் கவனம் செலுத்த முயற்சித்திருக்கிறேன். நுட்பம், தியானவழிகள் மற்றும் உயர்நிலை பயிற்சியின் நுண்ணிய விவரங்களை விளக்குவதில் இந்நூல் ஒளிர்கிறது. இருப்பினும், ஆன்மிக வாழ்வு என்பது அளவிட முடியாதது மற்றுமின்றி ஒரு புத்தகத்தில் போதுமான அளவு விவரிக்க முடியாதும் கூட. எனவே இதை தியானம் அல்லது ஆன்மீக நடைமுறைகளின் முழுமையான கலைக்களஞ்சியம் ஆக்க சிறிது கூட நான் முயற்சிக்கவில்லை. எனவே, மற்ற ஆசிரியர்களால் ஏற்கனவே நன்றாக (மற்றும் என்னால் முடிந்ததை விட சிறப்பாக) உள்ளடக்கப்பட்டதாக நான் கருதும் தலைப்புகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கும் மற்ற சிறந்த குறிப்புகளுக்கும் நான் பலவிடங்களில் உங்களைப் பரிந்துரைத்துள்ளேன். அனைத்து குறிப்புகளையும் ஆலோசிக்க இல்லாவிடிலும், குறைந்தபட்சம் சிலவற்றையாவது ஆலோசிக்க பரிந்துரைக்கிறேன்.

எனது தனிப்பட்ட பயிற்சி இந்நூலின் மீது ஏற்ப்படுதிய தாக்கத்தைப் போலவே, மறைந்த பர்மிய தியான ஆசான் மற்றும் தேரவாத மரபில் அறிஞரான மகாசி சயாதவ் மற்றும் அவரது மரபினர் மற்றும் அதற்கு அப்பார்ப்பட்டவரின் போதனைகள் இந்நூலின் மீது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்ப்படுதியுள்ளன. இந்நூலில் மற்ற சிறந்த ஆன்மீக மரபுகளைப் பற்றியும் (புத்த மற்றும் புத்த அல்லாத) பல குறிப்புகள் உள்ளன. விடாமுயற்சியுடன் தியானத்தைப் பயிலும் அனைத்து மாணவர்களும் தங்கள் நடைமுறைப்பயிற்சிக்கு ஏற்ப ஏதாவது ஒன்றை இந்நூலில் கற்க வேண்டும் என்பது எனது உண்மையான விருப்பம். அவ்வாறு நடைமுறைக்கு ஏற்ற வங்குமையையே நான் பெரிதும் போற்றுகிறேன்.

நிகழ்பயன்வாதத்தைப் பற்றி பேசுகையில், இந்நூலின் தலைப்பு "புத்தர்" என்ற சொல் கொண்டிருப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க குறைபாடுகள் உள்ளன. ஏனெனில் இது பகுத்தறிவு மற்றும் நுண்ணாராய்ச்சி உள்ளுறுமங்களைக் கற்று தம் மூளையையும் அது சிந்தித்துணரும் விதத்தை/வழிகளை சீரமைக்கும் ஆழமான, பயனுள்ள விஷயங்களைக் கற்க விரும்பும் பலரை அந்நியப்படுத்தும். இந்நூலின் பெயரில் **சித்தப்பு** "**சித்**" பெயர் இருப்பது பல்வேறு வகையான மக்களின் மனதில் ஐயமெமெழுப்பலாம். அம்மக்கள் அறுதி-பகுத்தறிவு-விஞ்ஞானப்பொருள்முதல்வாதம் கடைபிடிப்பவராகவோ அல்லது அதற்கு பிறமுனைக்கு ஈடான தீவிர அமெரிக்க தெற்கு கிறுத்துவராகவோ அல்லது வேறு எவராக இருக்கக்கூடும். மேலும், அவ்வப்போது சாட்டையடி போல் உணரவைக்கும் எனது விளக்கம் சில புத்தர்களைக்கூட மதிப்புமிக்க புத்த தியானம் மற்றும் கருத்தியல் நுட்பத்திற்கு எதிர்மறையான எதிர்வினையை காட்டத்தூண்டும். பொரிம்பு மற்றும் கூட்ட விசுவாசத்தின் இந்த பரந்த பிரச்சனை கிட்டத்தட்ட எல்லா மனிதர்களிடையேயும் உள்ளது. நான் கூறும் ஏதோ ஒரு கருத்து உங்கள் குறிப்பிட்ட புத்த அல்லது அதைப்போன்ற மத முத்திரையின் மீது உங்களுக்குள்ள கடுமையான விசுவாசத்தின் அடிப்படையில் உங்கள் மனதைப் புண்படுத்துவதாக நினைத்து, உங்களுக்கு அதிகாரமளிக்கும் என் சொற்களை நீங்கள் நிராகரித்து, அவற்றை உங்கள் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தத் தவறினால், முதற்பட்ட இழப்பு உங்களுடையதாகவே இருக்கும். அவ்வகையான உங்கள் மனநிலை உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் பாதிக்கும். இந்நூலில் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் செல்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக இந்தத் தாக்கம் வலுப்பெறும். ஆனால் அது என் சாதுரியமின்மையின் காரணமாக இருந்தால் முன்கூட்டியே என்னை மன்னிக்கவும்.

வைரங்களை பாறைகளிருந்து பிரித்தெடுப்பதைப்போல் செயல்முறை அறத்தைக் கற்றலில்லுள்ள சிக்கல் நடைமுறைப் படுதக்கூடிய, அனைத்தளாவிய, பொருந்தக்கூடிய, நுட்ப, உதவக்கூடிய, பயனுள்ள வழிகள் மற்றும் வாய்மைகளிலுருந்து வகைபிரித்தெடுதலில் உள்ள ஒரு நிரந்தரச் சிக்கல்.

அது வறட்டுக் கோட்பாடு, தனியுரிம பொரிம்பு, தெளிவற்ற மற்றும் அந்நியப்படுத்தும் சொற்கள், மத வெறி, பண்டைய காரணமற்ற முடக்கங்கள், பழமையான பரத்தோற்றங்கள், எளிநிலை மற்றும் துல்லியமற்ற உயிரியல் அனுமானங்கள், தேவையற்ற இறுக்கமான/விறைப்பான கட்டமைப்புகள் மற்றும் பழைய (மற்றும் புதிய) மரபுகளின் பிற போகூழ் அம்சங்களில் அடைபடாத/ சிக்காத ய்மைகளிலுருந்து வகைபிரித்தெடுதலிலும் உள்ள ஒரு நிரந்தரச் சிக்கல். எந்தப் பின்னணியில் இந்தப் பணிக்கு வந்தாலும் ஓரளவுக்கு நம்மை மட்டுப்படுத்திவிடும் என்பதால், பெரும்பாலான சமயங்களில் அது சரியாகப் புரியாது என்பதையுணர்ந்து, கவனத்துடனும் நுண்ணறிவுடனும் புலனாய்வு செய்ய வேண்டும். இது எனக்கு பொருந்துவது போலவே யாவருக்கும் பொருந்தும். எனவே, பழைய நூல்கள், மரபுகள், நுட்பங்கள், சமூகங்கள், பண்பாடுகள், சொற்களஞ்சியங்கள் மற்றும் கருத்தியல் கட்டமைப்புகளுக்குள் சென்று ஆராயக்கூடியவர்களுக்கு, அவ்வகையான கட்டமைப்பை ஏற்ப்படுத்திய அம்மக்கள் தாம் செய்தது மிகவும் சிறப்பானது என எண்ணி ஏன் மிகவும் உற்சாகமடைந்தார்கள் (அக்காலத்திற்க்கு சிறப்பானதாக இருந்திருக்கலாம்), என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள விழைந்தால், உங்களுக்கு ஒரு வளமான அகப்பாட்டுப் பயணம் எதிர்காத்துள்ளது.

என்னுடைய ஒரு பக்கம், முற்றிலும் மதச்சார்பற்ற, எந்தப் பழங்காலக் கட்டமைப்புகள் பற்றிய வெளிப்படையான குறிப்பும் இல்லாத, மதம் சார்ந்த அனைத்தையும் முற்றிலும் துடைத்தெறியப்பட்ட, எந்த விதத்திலும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் மொழியியல் உணர்வுகளுக்குப் புறம்பான எந்தச் சொல்லும் இல்லாத ஒரு நூலை எழுத விழைகிறது. இந்நூல் அவ்வாறான விதிமுறைகளிலிருந்து விடுபட்டிருந்தால், பள்ளிகளில் பொதுப் பாடப்புத்தகமாகவும், அறிவியல் ஆய்வுக்காகவும் அதன் மத மற்றும் ஆன்மீகக் குறிப்புகள் தொடர்பான சிவப்புக் கொடிகளை உயர்த்தாமல், இது ஒரு பொதுப் பாடப்புத்தகமாக இருக்கும் என்று நான் அப்பாவியாக கற்பனை செய்கிறேன்.

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மிக ஆழமாக வளர்ந்த, உயர்நுட்ப, பயனுள்ள, காலம் நின்ற, மற்றும் மனதைப் பயிற்றுவிக்கும் மரபுகள் மற்றும் நுண்ணறிவுகளில் பெரும்பாலானவை பெண்பள்ளிகள், தவச்சாலைகள், காட்டு குடில்கள், மலைக் குகைகள் போன்ற இடங்களில் இருந்தே வந்தவை என்பதை அறிந்த எனது மறுபக்கம் இதற்கு எதிராக சமமாக கிளர்ச்சி செய்கின்றது. அவர்கள் வெளிப்படையான மத மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளின் கட்டமைப்பில் தியானப் பயிற்சி பெற்ற தனிநபர்கள். அவர்களில் பெரும்பாலோர் நீங்கள் உண்மையிலேயே உலகத் தரம் வாய்ந்த மொழியியல் திறன்களைக் கொண்டிருக்காவிட்டால் உங்களுக்கு வசதியான மொழிகளில் கோப்புகளை எழுதியிருக்க வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் தேடுவதைக் கண்டுபிடிக்க, பழைய மரபுகளில் உள்ள கலைப்பொருட்களின் பரந்த, சிக்கலான, வளமான புதையல்களை ஆராய்வதற்கு மாற்றாக எதுவும் இல்லை. அந்த மாபெரும் கோட்பாடு மற்றும் நுட்பப் பயிற்சி மொழியியல் கோணத்திலும் பண்பாட்டுக் கோணத்திலும் மொழிபெயர்க்கப்படும் வரை (அது நிகழ வாய்ப்பில்லை) நாம் பண்டைய மற்றும் இக்கால, வெளிநாட்டு மற்றும் உள்நாட்டு, மற்றும் விசித்திரமான பழக்கப்பட்ட மற்றும் அன்னிய கலப்பினத்தில் இருப்போம். நற்பேறாக, நீங்கள் கலாச்சார பாதுகாப்பு வீரராக இல்லாமல் (உங்கள் இக்கால கலாச்சாரம் அல்லது பழங்கால கலாச்சாரம்) நடைமுறைவாதியின் அணுகுமுறையை நீங்கள் பின்பற்ற விரும்பினால், நீங்களும் உங்கள் மனதைப் பயிற்றுவிக்கும் சமூக வட்டங்களில் உள்ளவர்களும் நீங்கள் உங்கள் பயிற்சிகளின் மூலம் கண்டுபிடிப்பதில் இருந்து பயனடையலாம்.

எனது சொந்த அனுபவங்களில் சிலவற்றைப் பல்வேறு இடங்களில் சேர்த்து, அவற்றைப் பெயரிட்டுள்ளேன். வெற்றிகள் மற்றும் தோல்விகள் இரண்டிலும் சாத்தியமானவற்றின் உள்ளமையின் சில உணர்வைச் சேர்க்க முயற்சிக்க இது செய்யப்பட்டுள்ளது. அவை தேற்றத்திற்கு மனித பரிமானத்தைச் சேர்க்கும். இருப்பினும், இந்தக் கதைகள் உங்களுக்குத் தடையாக இருப்பதாக எண்ணினாலோ அல்லது "எனது தனிப்பட்ட ஆன்மீகத் தேடலைப் பற்றி நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்" என்ற தரம் மிகையாக இருப்பதாகத் தோன்றினால், தயவு செய்து எங்கள் நம்இருவருக்கும் உதவி செய்து, ஒரு நொடியும் வீணடிக்காமல் அவற்றைத் தவிர்க்கவும். இவ்விரண்டாம் பதிப்பில், கதையை அதிகம் விரும்புவோருக்கு மிகவும் விரிவான சுயசரிதைப் பகுதியைச் சேர்த்துள்ளேன். ஆனால் அது எல்லோருக்கும் விருப்பமானதாக இருக்காது என்பதை நான் உணர்ந்து, தேற்றம் மற்றும் நடைமுறையின் முக்கிய பகுதிகளில் அதை தவிர்த்து, இந்த அற்புதமான மனவள பிரதேசத்தில் உடனொத்த பயிற்சியாளர்களின் அனுபவங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதன் மூலம் நான் பெற்ற சுருக்கமான ஆலோசனையை உங்களுக்கு வழங்கியுள்ளேன்.

என்னுடைய சொந்தக் உணர்வில் இப்புத்தகத்தையும் எழுதியிருக்கிறேன். இப்படைப்பைப் படித்தவர்களும் என்னை அறிந்தவர்களும் என் குரலையே கேட்கமுடிகிறது எனச் சொல்கிறார்கள். தியான நுட்பங்களை என்னால் இயன்றவரை என்னுடைய பல உணர்ச்சித் தடுமாற்றங்களைத் தவிர்த்து வெளிப்படையாக எழுதியுள்ளேன். எழுதும் எவரும் தங்கள் உணர்ச்சித் தடுமாற்றங்களை தம் எழுத்திலிருந்து மறைக்க முயற்சித்தாலும் அதில் சிலவற்றை தன்னையறியாமல் எழுதி வைக்கிறார்கள் என்று நான் உறுதியாகக் கூறுவேன். எனவே அவை புறம்சாராக மறைக்கப்படுவதை விட குறைந்த பட்சம் நீங்கள் அதை தெளிவாக காணமுடியும். இவ்வகையான உணர்வில்லாமல் கோட்பாட்டை மட்டுமே கொண்ட புத்தகத்தை நீங்கள் விரும்பினால், அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய பல நூல்கள் உள்ளன, அவற்றை நானே இந்நூலின் பல பகுதிகளில் குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

இந்நூலில் நான் ஒரு சிறிய சமூக வர்ணனையையும் சேர்த்துள்ளேன். உங்களில் சிலருக்கு இது உதவாதது மட்டுமல்ல, மிகவும் அருவருப்பாகவும் இருக்கலாம், மனச்சலிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். உங்களில் சிலர் அதை கடுமையான அல்லது தவறான பேச்சு என்று விரைவில் நிராகரிக்கலாம். அவற்றில் அனைவருக்கும் உதவக்கூடிய சில முக்கிய உள்ளுருமங்கள் உள்ளன என்ற உணர்வுக்கும், அத்தகைய வலுவான சொற்களில் வழங்கப்பட்ட உள்ளுருமங்கள் மற்றும் கருத்துக்கள் அனைவரும் சிறப்பாக பயன்படுத்த முடியாது என்ற உணர்வுக்கும் நடுவே நான் சிக்கித் தவித்தேன் என்பதே உண்மை. எனவே, உங்களுக்கு அவை உதவிகரமாக இல்லை என்றால் தயவு செய்து அப்பிரிவுகளை தவிர்த்து, அவற்றைத் தாண்டி எளிதான அல்லது அதிக நுட்பங்களை விளக்கும் பிரிவுகளை வாசிக்குமாறு நான் உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கிறேன். அவ்வாறு செய்வதற்கு வசதியாக, உணர்ச்சியைக் கிளறக்கூடிய அப்பிரிவுகளை கண்டுகொள்ள தலைப்புகளில் மின்னல் சின்னத்தைச் சேர்த்துள்ளேன், அதன் மூலம் உங்களுக்கு வேண்டியவாறு பயண்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அப்பிரிவுகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உள்ளுருமங்கள் முக்கியம், உண்மை, பயனுள்ளவை என நான் எண்ணினாலும் அவை அவற்றின் பின்வரும் பிரிவுகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கு முற்றிலும் அவசியமில்லை. அறத்தை மெய்யுணர்தும் நூல்களால் இவ்வுலகம் நிரம்பியிருக்கிறது. இருப்பினும், சில சமயங்களில் அதன் உட்பொருளை வேறொரு தனித்த கோணத்தில் வெளிப்படுத்தும் நூல்கள் இன்னும் இயற்றப்பட வேண்டுமென நான் நம்புகிறேன். அத்தனித்தன்மை எவ்வளவு என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும்

உரிமையை பயிற்ச்சியாளர்களான உங்களுக்கு நான் மரியாதை நிமித்தத்துடன் தருகிறேன். தம் ஆன்மீக தேடலுக்கு ஒரு துறவி போல் ஜப மாலை மற்றும் செருப்ப அணிவதற்கு பதிலாக கூர்முனை பொருத்திய போர் காலணிகளை அணிந்து; முதலாளித்துவ அமெரிக்க மதிப்புகள் மற்றும் உயரடுக்கு கல்வியாளர்களுக்கு எதிராக உதித்த "Beat" புலவரிடம் பயிலாமல்; மண்ணில் புதைந்தெழுந்த போலிச்சாமியாரிடம் அறபோதனை பெறாமல் தன் போக்கில் அறத்தைத் தேடிக்கற்ற தலைமுறையைச் சேர்ந்த ஒருவரின் கட்டுப்பாடற்ற குரல் இது. சில நவீன போலிச்சாமியார்களைப் போல் இல்லாமல் மெய்யுணர்தலுக்காக முழுமையான மற்றும் மிஞ்சப்படாத திருந்தகைமை கொண்ட அறைகூவும் மரபுசார் அறப் பயிற்சிக்கு தன்னை அர்ப்பணித்த ஒருவரின் கட்டுப்பாடற்ற குரல் இது. இவ்வகையான அறத்தேடல் உங்களிடம் இல்லையெனில், இந்நூலைப் படிக்க வேண்டாம்.

உயர்வாகக் கருதப்படும் ஒரு மூத்த (பெயரிலா) தியான ஆசிரியர் மற்றும் அறிஞராக இந்நூலின் முந்தைய வரைவை மேலோட்டமாக வாசித்தபின், "பெரும்பாலான புத்தர்கள் வயதாகும் பூமர்கள் அங்கிள்ஸ்". மூப்படைந்த பின் தங்களைப் பற்றி தாமே உயர்வாக உணர ஏதாவது செய்ய விரும்புவரே தவிர இதுபோன்ற நுட்பங்களில் உண்மையில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை." என்றார். தம் தேவைகளைப் அடைவதில் அவர்கள் பெரும் வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறேன். அத்தகைய நபர்கள் இந்த புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டாம் என்றும், அதையும் மீறி வாசித்தால் குறைந்தபட்சம் மின்னல் குறியீட்டின் மூலம் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் அத்தியாயங்களை தவிர்த்துவிடுமாறு தயக்கத்துடன் அறிவுறுத்துகிறேன். இத்தருணத்தில் நான் இந்நூலிலுள்ள குறைபாடுகளை ஒப்புக்கொள்வது மற்றுமின்றி, ஆன்மிகப் பாதையில் என்ன சாத்தியம் என்பதைப் பற்றியறிய ஒரு உன்னதமான அழைப்பு, மற்றும் எச்சரிக்கையை விடுக்கிறேன்.

அறத்தின் மீது ஆழ்ந்த அக்கறை கொண்டவர்கள் வழமையாக எதிர்பார்க்கும் மென்மையான "அறக் குரலில்" பேசவும் எழுதவும் மறுத்தேன் என்று நான் குற்றம் சாட்டப்பட்டிருக்கிறேன். அவ்வாறான படப்பு ஒருவேளை வெளித்தோற்றத்தில் தேவைப்படலாம். தமக்கு தேவையான மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய திறமையான வழிமுறைகளால் மக்கள் தம்மால் இயன்றவரை தம் துன்பங்களை அகற்றுவதில் நான் ஆழ்ந்த அக்கறை கொண்டுள்ளேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன். உண்மையிலேயே இதற்கான ஆழ்ந்த நுட்பங்களை பகிர்வதில் எனக்கு அதீத உற்சாகமுள்ளது. எனவே இந்நூலின் இலவச பதிப்பை இணையத்தில் கிடைக்கச்செய்து, மற்றும் இந்த விசித்திரமான கடினமான அறப்பாதைகளில் செல்ல விரும்பமுள்ள சக பயிற்சியாளர்கள் அறத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் அதை ஒன்றாக ஆராய்வதற்கும் ஒரு இணைமன்றத்தை இலவசமாக நடத்தி அதற்கு ஆதரவும் கொடுத்து வருகிறேன்.

இந்த புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு எனக்கு வேறு உந்துதல்களும் இருந்தன. ஒரு சிலர் என்னை தம் தியான ஆசானாக்கிக் கொள்ள முயற்சித்தனர். அவர்களை நன்றாகப் பயிற்சி செய்யவும், பின்வாங்கவும் (அன்றாட வாழ்விலிருந்து சிலநாட்கள் விலகி அறப்பயிற்சியில் முழுநேரமும் ஈடுபட்டு அதைச்சிறந்து பழகி மீண்டும் வாழ்விலிணைவது), ஆராயவும் ஊக்குவிக்க என்னால் இயன்றதைச் செய்துள்ளேன். ஆனால் அவர்கள் உண்மையில் அறவழியில் பயிற்சிக்காமலோ அல்லது என்னை தெய்வமாக்கி தலையில் தூக்கிவைத்து ஆட முயற்சிக்கிறார்கள் என்ற உணர்வு எனக்கு வந்தால் நான் அவர்களுக்கு உதவுவதை தவிர்த்து, அவர்களை தம்முள் நோக்கக்கூறி, இடமாற்றீட்டால் ஏற்ப்படும் சிதைவுகளைச் சுட்டிக்காட்டி, அறத்தைப் பற்றி வேறெங்காவது கற்றுக்கொள்ளுமாறு திருப்பியனுப்பியிருக்கிறேன்.

இவ்வாழ்க்கையின் மறைபொட்களை ஒன்றாக ஆராயந்து கற்க வேறு எவ்வகையான உறவுகளையும் விட அறநண்பர்களாக சமமட்டத்தில் பயணிப்பதையே விரும்புகிறேன். குறிப்பாக நம்மிரு (பயிலும் மற்றும் உதவும்) தரப்பினரையும் வலுவிழக்கச் செய்யும் உறவுகளிலிருந்து விலகி நிற்க நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.

அறநண்பர்கள் நடைமுறையில் வெவ்வேறு நிலைகளில் இருக்கலாம் மற்றும் ஒரு நண்பர் மற்றொருவருக்கு பயனுள்ள ஒன்றைக் கற்பிக்கலாம். இவ்வாறான உறவு முறையாக "ஆசிரியர்" மற்றும் "மாணவர்" என்று கூறப்படும் உறவுகளிலிருந்து மிகவும் மாறான உணர்வைக் கொண்டுள்ளது. எனவே, இந்நூலை எழுதுவதுவதன் மூலம், எனக்குத் தெரிந்தவற்றின் சிறந்த பகுதியை அவர்களிடம் ஒப்படைக்கவும், "நீங்கள் உண்மையிலேயே அதில் ஈடுபட்டிருந்தால், நீங்கள் அக்கறை கொள்ளும் அளவுக்கு ஆழமாக மூழ்குவதற்கு போதுமானதை விட இந்நூலிலும் மற்றும் இந்நூலில் சேர்க்கப்பட்ட குறிப்புகளிலும் உள்ளன" என்று கூற வழிவகுத்துள்ளது. இல்லையெனில், நான் எனது நேரத்தை வீணடித்துவிட்டேன் என்று நான் நினைத்துக்கொண்டு, மேலும் சில விசித்திரமான மற்றும் ஆபத்தான பீடங்களில் அல்லது தூண்களில் குறைந்தபட்சம் என் முகம் வைக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

இதைக்கூறிய பிறகு, இந்நூலிலுள்ள அனைத்து உள்ளுருமங்களிலும் உங்களை நிபுணர் ஆக்குவது என் குறிக்கோள் என்பதையும் நான் கூறிக்கொள்கிறேன். தமது தனிப்பட்ட அனுபவங்களை மக்கள் பகிர்துகொண்டு பயிற்றுவித்தால் இன்னும் அதிக மக்கள் அதே ஆர்வத்தோடு அறத்தைப் பயின்று மகிழ்ந்து தம்வாழ்வை மேம்படுத்தி இவ்வுளகத்தையும் அறிவார்ந்ததாக மாற்றுவர் என்பது என் எண்ணம். மேலும், இவ்வாறாக அறத்தை ஆழ்ந்து கற்று பயிலுபர்வகளுடன் பழகி உறையாடுவதென்பது மிகவும் இன்புறக்கூடிய செயல்.

இது அதிகார அடுக்கமைவின் மீதுள்ள விவாதத்திற்கு வித்திடுகிறது. எளிய சிக்கல்கள் என்னவென்றால், ஒருசாரார் ஆழ்ந்த புரிதலுக்கான திறன்களிலும், மனதைப் பல்வேறு வழிகளில் மாற்றியமைக்கும் திறன்களிலும் பந்நிலையில் சிறப்பாளுமை கொண்டுள்ளனர். மற்றொருசாரார் இதையடையாதார். மனச்செறிவாக்கலில் அதீத ஆற்றல் படைத்தோர், மற்றும் படைக்காதோர். ஒழுக்கநெறியில் சிந்தனையும் அக்கரையும் கொண்டுள்ளவர், மற்றும் கொள்ளாதோர். சில நுட்பங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளில் சிறந்து விளங்குவோர் மற்றும் விளங்கார் எனப் பல்வேறு வகைப்பட்டோர் உண்டு.

ஆன்மீக உலகில் (அல்லது வேறு எந்தப் பகுதியிலும்) அனைவரும் சமம் என்று கற்பனை செய்ய மேற்கத்திய நாடுகளில் ஒரு விசித்திரமான பரவலான இயக்கம் இருந்தாலும், அது முற்றிலும் மருங்கிய, தவறான கண்ணோட்டம். என் பயிற்சி மற்றும் உதவிக்கு ஆசிரியர்களையும் நண்பர்களையும் தேடிச் சென்றபோது, சிலர் என்னை விட அதிகம் தெரியும் என்பதால், அவர்கள் மேல் கோபப்படுவதை விட, அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை கற்கும் வாய்ப்பு, அரிதாயிருப்பினும், அது கிட்டியதால் நான் உற்சாகமடைந்தேன். மற்றொரு எச்சரிக்கைப் பின்குறிப்பை: இந்நடைமுறைகளில் நீங்கள் போதுமான அளவு தேர்ச்சி பெற்று அதைப் பற்றி நீங்கள் பேசினால், பலர் உங்களை கடுமையாக எதிர்ப்பர். உங்கள் சாதனைகளை அகத்தூண்டுதலுக்குரியதான மற்றும் அதிகாரமளிப்பதற்கான ஒரு ஆதாரமாகக் கண்டறிபவரின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும்.

அதே பொருளில், என்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களிடமிருந்து இருந்து மொழியில், அனுபவங்களில், மனக்கண்ணோட்டத்தில், இயலுருத்தோற்றத்தில் நான் முற்றிலும் மாறுபட்டிருப்பது ஒரு நொதுமலான உண்மை. அறப்பயிற்சியில்

பயன்விளைவுகளையும், ஆழ்ந்த உள்ளுருமங்களையும் பற்றி சிந்திதல், உரையாடுதல் என்பது என்னைப் பொருத்தமட்டில் ஒரு இயல்பான செயல். அரியமுயற்சிகளுக்கு சிலர் எப்படி ரசிகர்களாக இருக்கின்றனரோ, இவ்விடத்தில் அம்முயற்சியானது அறிநிலையையும் கவனத்தையும் மேம்படுத்துவதாக இருப்பதால், அனைவரும் இதில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடற்றிருப்பர் என எண்ண இயலவில்லை. சில நொதுமலான காரணங்களால் ஏனோ பலருக்கு இதில் ஈடுபாடில்லை என்பதுவே உண்மை.

இதை மற்றுமொறு எச்சரிக்கையாகவும் நீங்கள் புரிந்துகொள்ளளாம்: இப்பாதையில் செல்வோர் தனிமையை மட்டுமே தம் பக்கம் கொண்டிருக்க வாய்ப்புண்டு. நற்பேறாக இணையம் இவ்வகையான சமூக மக்களை (அறம் பயில்வோரை) ஒன்றினைத்து ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதற்கு தளமமைத்துள்ளது. இருப்பினும் இக்காய உலகம் இன்னும் இத்தளங்களிருந்து மிகவும் பின் தன்ங்கியுள்ளது, ஆதலில் இட்ட எச்சரிக்கை சரியானதே.

மற்றுமொறு எச்சரிக்கை: இந்நூலும் இந்நூலில் குறிப்பிடுள்ள பயிற்சிகளும் உறுதியற்ற அன்மீக ஆய்வார்வலர்க்கு அல்ல. நான் விளக்கவிருக்கும் உயர்நிலை தியான நிலைகள் அடிநிலை சித்தம் மற்றும் பொருள் உறுதியுள்ளோருக்கானது. பொருளைப் பொருத்தவறை செல்வமன்று, நெறிமுறைக்கு உட்பட்டு பெற்ற வாழ்வாதாரங்களான உணவு, பாதுகாப்பான உகந்த உறைவிடம். உங்கள் உளவியல் பயனங்களை கவனமாகக் கொண்டுச் சென்று செறிந்த நுட்பங்களையும் பக்க விளைவுகளையும் பலன்களையும் கையாண்டு ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்.

மென்மையான நுட்பங்களும் அவற்றை பயிற்றுவிக்கும் பள்ளிகளும் உள்ளன. அவை உங்கள் திறமைக்கு மற்றும் படிப்படியான பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு இருப்பின் அவற்றை பின்பற்றவும். மற்றும் உளவியல் பாதிப்புகளை சிறந்து குணப்படுத்தும் பலவகையான நுட்பங்களும் பயிற்ச்சிக்கான தடங்கல்களை நீக்கும் உத்திகளையும் அவர்கள் பயிற்றுவிப்பர். இந்நூலிலுள்ள நுட்பங்களும் அதன் இடுமானங்களும் உறுதியான மனவளத்தில் இருப்பது மட்டுமல்லாது கடுமையான பயிற்சிகளின் விளைவாக வரும் இடர்களையும் ஏற்றுக்கொள்ள விருப்பம் உள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

வெளிப்படைகக் கூறினால்: கடுமையான மற்றும் தீவிரமான பயிற்சியை மேற்கொள்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளலாம். தீவிர விளையாட்டு வீரர்கள் சிறிது தவறாக நடக்கும்போது அல்லது தங்கள் வரம்புகளுக்கு அப்பால் தங்களைத் உந்தும்போது அவர்களின் உடலை காயப்படுத்தலாம். அதுபோலவே தீவிர மன விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் மனதையும், மூளையையும், நரம்பு மண்டலங்களையும் வாட்டலாம், மேலும் பதட்டமான மூளை சில சமயங்களில் மிகவும் விசித்திரமான வழிகளில் செயல்படலாம்.

"உங்களை நீங்களே வறுத்தெடுப்பது" என்பதன் மூலம், நான் வெளிப்படையாக கூறிக்கொள்வது என்னவென்றால் கடுமையான மனநிலை உறுதியற்ற தன்மை மற்றும் முதிர்-மனநோய் நிகழ்வுகள். அத்துடன் பிற விளக்கமற்ற உயிரியல் மற்றும் சித்தஆற்றல் இடையூறுகள். பயிற்சியாளர்கள் சிலநேரங்களில் மனநல மருத்துவகங்களில் பல்வேறு காலகட்டங்களில் சென்றடைகின்றனர். இது எவ்வளவு இயற்கையானது (அவர்கள் பிறப்பால் மற்றும் மனநோய்க்கான சாத்தியக்கூறுகளால்), எவ்வளவு தம் பயிற்சியால் (இந்நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள கடினமான தியான நுட்பங்களை அதிக அளவு பயிற்சித்தல்), மற்ற அடையாளம் தெரியாத காரணிகளுடன் எவ்வளவு தொடர்புடையது என்பது இன்னும் ஆய்வுக்குட்பட்ட கேள்வி. தீவிர தியானத்திற்கு இது பொருந்தும் என்பதால்,

நவீன அறிவியலில் இன்னும் வளர்ந்து வரும் நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் எந்த வகையிலும் அறியாமல் இருக்கக் கூடாது என்பதற்காக இவற்றைத் தெரிவிக்கிறேன்.

இந்நூலைப் படித்த சிலர், முந்தைய செய்தியை மட்டுமே கவனித்திருக்கிறார்கள். உங்களால் முடிந்த வல்லமையின் மற்றும் தீர்மானத்தின் ஆழத்தைக் கண்டறிவது (அவர்களின் உள்ளார்ந்த திறனைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துபவர்கள் அல்லது அங்கீகரிக்காதவர்கள் நிறைந்த கலாச்சாரத்தை சமநிலைப்படுத்த ஒரு செய்தி) மற்றும் எப்படி, எப்போது பின்வாங்குவது என்று விவாதிக்கும் பகுதிகளை அவர்கள் தவறவிட்டார்கள். இதை இந்நூலில் பல இடங்களில் சொல்லியுள்ளேன் ஆனால் அவர்களின் அவசர குணத்திற்கு அகப்படவில்லை. இதை இங்கு முன் வைப்பது, மக்கள் இரண்டு செய்திகளையும் கேட்கவும், இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள சமநிலையைக் கண்டறியவும் உதவும் என்று நம்புகிறேன், ஏனெனில் நன்மைகள் மட்டுமின்றி ஆபத்துகள் பற்றியும் மக்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன். முடிவுகளை அறிவித்து அதன்படி நடைமுறைப்படுத்துங்கள். சரியான பயிற்சி, ஸ்பாட்டிங் மற்றும் நுட்பம் இல்லாமல் பலு தூக்க செய்ய நீங்கள் விரும்ப மாட்டீர்கள். அதேபோல் அதிக கவனமான பயிற்சி, நீட்சி, நீரேற்றம், சிறந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் பலவற்றின்றி மாரத்தான்களை ஓட மாட்டீர்கள்: ஆழ்ந்த தியானப் பயிற்சியும் அதேபோலத்தான்.

அறத்தைப் பற்றிய எனது அணுகுமுறையை புத்துணர்ச்சியூட்டும், வல்லமையளிக்கும், தெளிவான, நடைமுறை, நேர்மையான, சமத்துவ மற்றும் திறந்த மனதுடன் இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். அதை செய்ய என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்துள்ளேன்.

இங்கு பட்டியலிட முடியாத அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தாலும், இந்த வேலையைச் செய்வதற்கு செல்வாக்கு, நட்பு, ஆதரவு மற்றும் இரக்கம் காட்டிய பல நபர்களுக்கு நான் நன்றி கூற விரும்புகிறேன். இது ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்துள்ள அண்டம், எனவே இந்த வேலை என்னால் மட்டுமே செய்யப்பட்டது என்று எழுதுவது இயல்நிலைக்கு ஒத்துவராது. இங்கு வழங்கப்பட்ட கருத்துக்களில் எனது தொகுப்பு, அமைப்பு மற்றும் நிகழ்வுகள், எனக்கு முன் வந்தவர்களிடமிருந்தும், சமகால பயிற்சியாளர்களிடமிருந்தும் எனக்கு கிடத்த உளப்பாடுகள். கரோல் இங்ரம், சோன்ஜா பூர்மன், டேவிட் இங்கரம், கிறிஸ்டினா ஜோன்ஸ், கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஷர்தா ரோஜெல், பில் ஹாமில்டன், கென்னத் ஃபோக், ராபர்ட் பர்ன்ஸ், டாரின் கிரேகோ, வின்ஸ் ஹார்ன் மற்றும் தர்மா ஓவர்கிரவுண்டில் எனது மற்ற நண்பர்களின் குறிப்பிட்ட ஆதரவைக் குறிப்பிட வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளேன். மற்றும் அதன் சகோதரி தளங்கள், இவை அனைத்தும் இந்த புத்தகத்தில் உள்ள நல்லவை மற்றும் எனது சொந்த நடைமுறையை சாத்தியமாக்குவதில் மிகவும் கருவியாக இருந்தன.

இந்த இரண்டாம் பதிப்பிற்காக எனது பெயரிலா முதன்மை ஆசிரியருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அவருடைய நீண்ட மணிநேர கடின உழைப்பு, இரக்கம், ஞானம், இதயம், பொறுமை, கோட்பாடு மற்றும் நடைமுறையில் அறத்தின் மீதான ஆழ்ந்த பணிவு ஆகியவை இந்த புத்தகத்தை ஒரு அடையமுடியாத நிலைக்கு உயர்த்த உதவியது. இந்நூலை ஆதரித்து, சிக்கலில் இருந்து பாதுகாக்க உதவிய ஒரு பெயரிலா புரவலருக்கு ஆழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

டங்கன் பார்ஃபோர்ட், ஜெர்மி லெஹ்ரர், ஷானன் ஸ்டெயின், எலிசபெத் பக், ஆன் கிரெய்க், பீட்டர் ஸ்டக்கிங்ஸ், ஜான் ஹவ்லி, ரோஜர் வின்ட்சர், டேனியல் ரிஸ்ஸுடோ, மைக்கேல் வேட் ஆகியோரின் திருத்தல் உதவிக்காகவும், பல்வேறு எழுத்துப் பிழைகள், சிக்கல்கள், முரண்பாடுகள், பிழைகள் மற்றும்

பல வழிகளில்ல் உதவியாக இருக்கும் என்பன குறித்து எனக்குக் கருத்துத் தெரிவித்த அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். புத்தகத்தை வெளியிட்டதற்கும் பொறுமையாக இருந்ததற்கும் ஏயோனில் உள்ள ஆலிவர் ராத்போன் மற்றும் செசிலி பிளெஞ்ச் ஆகியோருக்கு நன்றி, மேலும் அதை வெளியிட பரிந்துரைத்த ஆலன் சாப்மேனுக்கு நன்றி. இருப்பினும், இந்த வேலையில் ஏதேனும் குறைபாடுகள் இருந்தால் அதற்கான பொறுப்பு என் மீதுதான் இருக்க வேண்டும். இந்த நல்ல மனிதர்கள் அனைவரும் தங்கள் பெயர்களை இந்த வேலையுடன் இணைக்க விரும்புவார்கள் என்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது, இருப்பினும் எனது ஆழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கும் உரிமை எனக்கு உள்ளது. அட்டைப்படத்திற்கு எனது வளர்ப்பு மகனான இயன் பிளேக்லிக்கு (SEAMO) நன்றி.

ஆங்கில எழுத்து நடைகுறிப்புகள் தமிழாக்கத்திற்கு பொறுந்தாததால் இரு பத்திகளை மொழி பெயர்க்கவில்லை. விருப்பமுள்ளவர்கள் *MCTB2* ஆங்கில நூலைப் படிக்கவும்.

இப்பணி அனைத்து உயிர்களின் நன்மைக்காக இருக்கட்டும். உங்கள் பயிற்சி அனைத்து உயிர்களின் நன்மைக்காக இருக்கட்டும். எல்லா உயிர்களுக்கும் நன்மை செய்ய விரும்புவீராக. நீங்கள் உண்மையிலேயே எதைத் தேடுகிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து, எல்லாத் தடைகளையும் மீறி இடைவிடாமல் அதைத் தொடரவும், அதை அடையவும் விழைகிறேன்.

பாகம் ஒன்று: அடிப்படைகள்

1. பாகம் ஒன்றின் அறிமுகம்

முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கையை நீங்கள் இன்னும் படிக்கவில்லை என்றால், தயவுசெய்து இப்போதே படிக்கவும். புத்த பாதை பெரும்பாலும் "ஆன்மீக பாதை" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இந்த சமய மொழியின் பயன்பாடு சிலருக்கு மிகவும் ஊக்கமளிக்கும். புத்த சமயத்தை ஒரு விஞ்ஞான பரிசோதனையின் அடிப்படையிலும் சிந்திக்கலாம். புத்தரும் அவரைப் பின்பற்றுபவர்களும் கூறிய பயிற்சிகளின் தொகுப்பானது மிகவும் குறிப்பிட்ட, மறுஉருவாக்கம் செய்து, சரிபார்க்கக்கூடிய விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. அவை பயனுள்ளவை மட்டுமல்ல, உய்வித்தலாகவும் கருதப்படுகின்றன. இவ்வகையான நடைமுறை அறிவியல் சார்ந்த மொழியைப் பயன்படுத்துவது சிலருக்கு மிகவும் ஊக்கமளிக்கும். இருப்பினும், இதயம் மற்றும் மனதுடன் வாழும் மனிதர்களுக்கு விஞ்ஞானம் அதன் கண்டுபிடிப்புகளின் பொருள் மற்றும் பொருத்தத்தின் மீது வெளிப்படையான முக்கியத்துவத்தை அடிக்கடி வழங்காததால், அந்த இடைவெளியைக் குறைக்கக்கூடிய மொழி மற்றும் கருத்துக்கள் பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன.

பன்வகை வாசிப்பாளர்களை ஊக்குவிக்க, புத்த மார்க்கம் தொடர்பான சில கூறுகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது ஆன்மீக மற்றும் நடைமுறை மொழியைப் பயன்படுத்துவேன். இருப்பினும், எனது விருப்பம் பொதுவாக நடைமுறை மொழிக்கானது. புத்த மார்க்கத்தின் பல சமயக் கருத்துகளை நீங்கள் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் அடிப்படை நடைமுறைகளின் தொகுப்பை நீங்கள் வைத்திருக்க இயலும். தேவையான கூடுதல் நேரமும் வளங்களும் உங்களிடம் இருப்பதாகக் கருதினால் நீங்கள் அனைத்து சமயக் கருத்துகளையும் வைத்திருந்து, அடிப்படை நடைமுறைகளைச் செய்து அதே பயன்களைப் பெறமுடியும். ஆனால் எந்த கருத்து தேவையற்றது எது பரிசோதனை மற்றும் செயல்படுத்துவதற்கு இன்றியமையாதவை என்பதை வரிசைப்படுத்துவது எப்போதும் எளிதானதல்ல. சில சீர்திருத்த இயக்கங்கள் அவற்றின் ஆதரவாளர்கள் தங்கள் தற்போதைய கலாச்சார விருப்பங்களுக்கு, அழகியல் மற்றும் சார்புகளுடன் பொருந்தாத அனைத்து கூறுகளையும் அகற்ற முயற்சிக்கலாம். எனவே இதைத் தெளிவுபடுத்த நான், நீங்கள், சக பயிர்ச்சியாளர்கள் என அனைவரும் முயற்சிக்கவேண்டும்.

இதே நடைமுறை பாணியில், பல விஷயங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு, பலரால் ஊக்குவிக்கப்பட்டு, "நடைமுறை அறம்" என குறிப்பிடப்படுகிற ஒரு உலகளாவிய இயக்கம் எழுந்துள்ளது - இது "அறம்" என்ற சொல்லை வெறுப்பவர்களால் ஒரு நாள் வேறொரு சொல்லால் அழைக்கப்படக் கூடும் என்று நம்புகிறேன். இந்த இயக்கம் பின்வரும் கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய ஒரு உலகக் கண்ணோட்டத்தைத் தழுவுவதாக வகைப்படுத்தலாம்:

- நம் மனம் செயல்படும் விதத்தையும், அவை இயல்நிலையை உணர்ந்து செயலாக்கும் விதத்தையும் பல திறமையான வழிகளில் மேம்படுத்தலாம்.
- எது வேலை செய்கிறது என்பது முக்கியமானது. குறிப்பாக பயனுள்ள கருத்துக்களை நீங்கள் எங்கிருந்து பெறுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல. அதாவது, அவை குறிப்பிட்ட பலன்களை வழங்குகின்றன.
- பல்வேறு மரபுகளிலிருந்து முக்கிய பயனுள்ள கூறுகளைப் பிரித்தெடுப்பதன் மூலமும் மற்றும் உங்களுக்கான பயனுள்ள ஒன்றைக் கொண்டு வர கருத்துக்களை இணைப்பதன் மூலமும் புதுமைகளை உருவாக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. பாரம்பரிய வழிகளில் பாரம்பரிய இலக்குகளைப் பின்தொடர்வது செயல்பட்டால் அதைப் பயன்படுத்துவது.

- இந்நூல் இப்பொதுவான அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுகிறது, அதே நேரத்தில் பழைய மரபுகளிலிருந்து பெரும் மதிப்புள்ள கூறுகளை நிராகரிப்பதைத் தவிர்க்கிறது.

பாகம் ஒன்றில் புத்தர் கற்பித்த ஆன்மீக பயிற்சியுடன் நேரடியாக தொடர்புடைய சில பாரம்பரிய கருத்துப் பட்டியல்கள் உள்ளன. அவை முக்கியமான மற்றும் நடைமுறைக் குறிப்புகளை மிகவும் சுருக்கமாகக் கூறுகின்றன. இப்போதனைகள் ஒரு நோக்கத்துடன் சுருக்கமாக முன்வைக்கப்பட்டன. இதனால் மக்கள் அவற்றை நினைவில் வைத்து அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும். அதன் எளிமையே அவர்களை மிகவும் நடைமுறை மற்றும் சாமாண்யமாக்குகிறது.

இருப்பினும், நான் இந்த மிகவும் சுருக்கப்பட்ட போதனைகளை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றைப் பற்றி மேலும் தொடரப் போகிறேன். புத்தர் சில சமயங்களில் விஷயங்களை மிகவும் எளிமையாக்கினார். 2500+ ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர் எதைப் பற்றி பேசுகிறார், அவருடைய போதனைகளை நம் வாழ்வில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்று சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆயினும்கூட, அவருடைய போதனைகள் இன்றும் நம் வாழ்வில் மிகவும் பொருத்தமானவை என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. இந்த போதனைகள் மக்கள் தம் இயல்நிலையுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆன்மீகப் பாதையிலும் பொதுவாக வாழ்க்கையிலும் சில இடர்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும் அவை மக்களுக்கு உதவலாம். அவற்றில் சிலவற்றைப் பற்றி நான் பின்னர் பேசுவேன்.

புத்தரின் போதனைகள், சித்த வளர்ச்சியின் எல்லையற்ற அச்சுகளில் சிலவற்றை மக்கள் உருவாக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. வளர்ச்சியின் அச்சுகள் மூலம் என்றால், நம் மனம், உடல் மற்றும் உலகத்தை மேம்படுத்துவதற்கான அனைத்து வழிகளையும் குறிக்கும். இது முடிவில்லாத முயற்சியாக இருப்பதால், இந்நூலில் நாம் குறிப்பிட்ட சிலவற்றில் கவனம் செலுத்துவோம். இந்நூலில் நம் பயிற்சி, அனுபவம், நுண்ணறிவைப் பெற, மேம்படுத்த மற்றும் மாற்றியமைக்கக்கூடிய பல்வேறு உள்ளுருமங்களை அறிமுகப்படுத்துவேன்.

அத்தியாயம் ஒன்று, "மூன்று பயிற்சிகள்", ஒழுக்கம், செறிவு மற்றும் ஞானத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறது (புத்தரின் நீண்ட சொற்பொழிவுகள் அல்லது திகா நிகாயா, சுத்தா 10, பொதுவாக DN 10 என குறிப்பிடப்படுகிறது). இந்த மூன்று பயிற்சிகளும் புத்த மார்க்கத்தின் கூட்டுத்தொகையை உள்ளடக்கியது. எனவே, பாரம்பரியமானது மற்றும் நல்ல காரணத்திற்காக, அவை இந்த புத்தகத்திற்கான கருத்தியல் கட்டமைப்பாக பயன்படுத்தப்படும். மூன்று பயிற்சிகளும் நாம் உணர்வுபூர்வமாகவும் வெளிப்படையாகவும் தேர்ச்சி பெற முயற்சிக்கும் திறன்களை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் அதன் சொந்த குறிப்பிட்ட வளாகங்கள், இலக்குகள், நடைமுறைகள் மற்றும் அந்த நடைமுறைகளுக்கான தேர்ச்சியின் தரநிலைகள் உள்ளன. இவை ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டவை, மற்றவற்றைப் பின்தொடரும் போது ஒரு பயிற்சியின் வளாகத்தை நாம் ஒன்றிணைத்தால் சிக்கல்கள் எழலாம். ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் அதன் பொதுவான ஆபத்துகள், வரம்புகள் மற்றும் நிழல் பக்கங்களும் உள்ளன, அவை அரிதாகவே தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றன, மேலும் அவ்வாறு செய்யத் தவறியது மிகவும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

எனவே, குறிப்பாக பாகம் இரண்டில் *("ஒளி மற்றும் நிழல்கள்")* அவற்றை தெளிவாக்க என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன். வெற்றி மற்றும் தேர்ச்சிக்கான குறிப்பிட்ட தரநிலைகள் சில சமயங்களில் நுட்பமாகத் தோன்றலாம், குறிப்பாக மேம்பட்ட செறிவு நிலைகளின் வரைபடங்கள் மற்றும்

நுண்ணறிவின் நிலைகள். அவற்றை மூன்று முதல் ஆறு வரை உள்ள பாகங்களில் கூறியுள்ளேன். அங்கு செல்லும் முன், பாகம் ஒன்றில் அவற்றின் அடிப்படைக் கட்டமைப்பு மற்றும் சாத்தியமாக்கும் நடைமுறைகளில் கவனம் செலுத்துவேன்.

இந்நூலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் முழுமைக்கு பங்களிக்கிறது என்று நான் நினைக்கும் போது, நீங்கள் முதலில் சில பகுதிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு மீதமுள்ளவற்றை பின்னர் நிரப்ப விரும்பலாம். உதாரணமாக, உங்களுக்கு சக்திவாய்ந்த தரிசனங்கள் அல்லது குண்டலினி அனுபவங்கள் இருந்தால், நீங்கள் பகுதி நான்கின் முதல் சில அத்தியாயங்களைப் படிக்க விரும்பலாம், பின்னர் திரும்பிச் சென்று மீதமுள்ளவற்றைப் படிக்கவும். நுண்ணறிவின் நிலைகளின் வரைபடங்களில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், "நுண்ணறிவின் முன்னேற்றம்" என்ற அத்தியாயத்திற்கு நேராகச் செல்லவும். நீங்கள் சில முக்கிய நுண்ணறிவு நடைமுறைகளைப் பெற விரும்பினால், "மூன்று சிறப்பியல்புகள்" மற்றும் "விழிப்பூட்டலின் ஏழு காரணிகள்" அத்தியாயங்களைப் படிக்கவும். நீங்கள் சில சமூக வர்ணனைகளுக்கான மனநிலையில் இருந்தால், பகுதி இரண்டின் ஆரம்பம் உங்களுக்கானது. நான் விழித்தெழுவதை நீங்கள் கேட்க விரும்பினால், "விழிப்புணர்வு நிலைகளின் மாதிரிகள்" தொடங்குவதற்கு ஒரு நல்ல இடமாக இருக்கலாம். பிரிவுகளைத் தவிர்ப்பது தவறான புரிதலுக்கு வழிவகுக்கும், ஏனெனில் ஒன்றுக்கொன்று நெருக்கமாக இல்லாத பல பிரிவுகள் இன்னும் வேறு சில பகுதிகளைத் தானாகவே படிக்கும்போது எழக்கூடிய அதிகப்படியானவற்றை எதிர்கொள்ள வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த நடைமுறைகள் எதற்கு இட்டுச் செல்கின்றன என்பதை விவரிக்கும் வரைபடங்களை புத்தகத்தின் தொடக்கத்தில் வைக்கலாமா அல்லது இறுதியில் வைக்கலாமா என்று நான் நீண்ட நேரம் போராடினேன். நான் அவற்றை இறுதியில் சேர்த்துள்ளேன். ஆனால் முதலில் அவற்றைப் பார்க்க விரும்பும்வராக இருந்தால் முதலில் நீங்கள் "மூன்று சிறப்பியல்புகள்" என்ற அத்தியாயத்தைப் படித்துவிட்டு மூன்றாம் பகுதிக்குச் செல்லவும்.

2. ஒழுக்கநெறி - முதல் & இறுதி பயிற்சி

இந்த பயிற்சிக்கான அசல் பாளி மொழிச்சொல் சீலம், இதை நான் "ஒழுக்கநெறி" என்று மொழிபெயர்க்கிறேன். மக்கள் அதை பல்வேறு வழிகளில் மொழிபெயர்க்கிறார்கள். நாம் எந்த வார்த்தையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், அது மக்களுக்கு நேர்மறையாகவும் எதிர்மறையாகவும் எதிரொலிக்க வாய்ப்புள்ளது. "ஒழுக்கநெறி" என்ற சொல் அது பரிந்துரைக்கும் தொடர்புகள் காரணமாக உங்களை உறுத்தினால், இந்த பயிற்சியின் அனுமானங்கள், நிகழ்ச்சி நிரல்கள் மற்றும் நடைமுறைகளைப் பார்த்து, அதற்கான உங்கள் சொந்த வார்த்தையைக் கொண்டு வாருங்கள். நாம் அதை என்ன அழைக்கிறோம் என்பது அவ்வளவு முக்கியமானது அல்ல. அந்த ஒழுக்கநெறி நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிப்பதில் நாம் அக்கறையுடன் செலுத்த வேண்டும்.

எனது கண்ணோட்டத்தில், ஒழுக்கநெறி பயிற்சி என்பது யோகம் பயிலும் நேரம் தவிர்த்து வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திற்கும் சொந்தமான, அனைத்து உடல் சார்ந்த, வாய்மொழி சார்ந்த மற்றும் மன சிந்தனைகளையும் உள்ளடக்கும். நாம் வழமையான அர்த்தத்தில் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிக்கும்போது நாம் ஒழுக்கநெறி பயில்கிறோம். நமது உடல், உணர்ச்சி மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் நாம் பணியாற்ற முயற்சிக்கும்போது, நாம் ஒழுக்கநெறியைப் பயில்கிறோம். நாம் தத்துவஞானம் செய்யும்போது, ஒழுக்கநெறியைப் பயில்கிறோம். நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, ஒழுக்கநெறியைப் பயில்கிறோம். நாம் மற்றவர்களையோ அல்லது நம்மையோ கவனித்துக் கொள்ளும்போது, நாம் ஒழுக்கநெறியைப் பயில்கிறோம். வளங்களை தவறாகப் பயன்படுத்தாமல் அல்லது வீணாக்காமல், ஊழல் நிறைந்த அரசாங்கங்களை சீர்திருத்த அல்லது இந்த உலகத்தை அனைவருக்கும் சிறந்த இடமாக மாற்றும்போது, சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க நாம் முயற்சிக்கும்போது, நாம் ஒழுக்கநெறியைப் பயில்கிறோம். தீங்கு விளைவிக்காத மற்றும் நன்மை பயக்கும் வாழ்வாதாரத்திற்கு நாம் உறுதியளிக்கும் போது, ஆரோக்கியமான திருமண வாழ்க்கையை வாழும்போது, ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை வளர்க்கும்போது, அல்லது தலையை மொட்டையடித்து, தீவிர ஆன்மீக பயிற்சிக்கு நம்மை அர்ப்பணிக்க தொலைதூர இடத்திற்குச் செல்லும்போது, நாம் ஒழுக்கநெறி பயில்கிறோம். சாதாரண உலகில் நாம் எதைச் செய்தாலும் அது மற்றவர்களுக்கும் நமக்கும் நன்மை பயக்கும் என்று நாம் நினைப்பது இந்த முதல் பயிற்சியில் பணியாற்றுவதற்கான ஒரு அம்சமாகும்.

நன்கு வாழ்ந்த வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றிய ஒரு தகுதியை நான் இங்கே சேர்க்க வேண்டும். சிலருக்கு, அது செல்வம், நலிவு மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்க்கை. நான் பேசுவதோ அதுவல்ல. செல்வத்தை மிகவும் சமமாக விநியோகிப்பதற்கு வலுவான தார்மீக வாதங்கள் இருந்தாலும், செல்வம் இயல்பாகவே மோசமானது என்பதல்ல. எல்லா நலிவும் இயல்பாகவே மோசமானது அல்ல, ஆனால் "சுகபோகம்" என்ற பெயரில் அனைவருக்கும் துயரத்திற்கு வழிவகுக்கும் புவியை அழிக்கும் வாழ்க்கை முறைக்கு பங்களிக்கும் ஆடம்பரமானது தேவையற்றது. ஒரு இன்பமான வாழ்க்கையை ஏற்றுக்கொள்வது மிகவும் எளிதானது என்பதால், நாம் நம் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கக்கூடாது என்பதல்ல, ஆனால் மக்கள் இன்பத்தைத் தேடிச் செல்லும் ஏராளமான பாதைகள் அவர்களுக்கு இன்பம் மற்றும் நிறைவை உருவாக்குவதை விட அதிக துன்பங்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. எனவே, அந்த தகுதிகளை மனதில் கொண்டு, வாழ்வாங்கு வாழ்க்கையின் பொருள் என்ன என்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ஞானம் எனப்படும் மூன்றாவது பயிற்சி, தேரவாத கட்டமைப்பிற்குள் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட வரம்புகளைக் கொண்டுள்ளது. அந்த கட்டமைப்பிற்குள் முழுமையாக தேர்ச்சி பெற முடியும். சுவாரஸ்யமாக, ஒழுக்கநெறி மற்றும் செறிவு ஆகிய முதல் இரண்டு பயிற்சிகளைப் பற்றி இதைச் சொல்ல முடியாது. உலகில் நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறோம் என்பதைக் கொண்டு வரக்கூடிய திறமையின் அளவிற்கு வரம்பு இல்லை. நாம் உருவாக்கக்கூடிய பல வழிகள் உள்ளன, இவற்றில் ஒன்றில் கூட நூறு சதவீத தேர்ச்சி என்ன என்பதை வரையறுக்க தெளிவான வழிகள் இல்லை. இவ்வாறு, ஒழுக்கம் என்பது நம் வாழ்நாள் முழுவதும் நாம் வளர்க்க வேண்டிய பயிற்சி என்ற பொருளில் இறுதி பயிற்சியாகும். நாம் நனவின் அசாதாரண நிலைகளை அடையலாம் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான யதார்த்தத்தின் உண்மையான தன்மையின் பல அம்சங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும், ஆனால் மக்கள் என்ன பார்க்கிறார்கள் மற்றும் காரணம் என்ன என்பது இந்த திறன்களும் புரிதல்களும் உலகில் நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதை மொழிபெயர்க்கும் வழிகள். நம் வாழ்நாள் முழுவதும் வளர்க்கப்படும் ஒழுக்கம் அனைவருக்கும் முக்கியமானது, குறிப்பாக செறிவு மற்றும் ஞானத்தில் பயிற்சி பெற விரும்புவோருக்கு!

ஒழுக்கத்தில் பயிற்சி பெறும்போது மிகவும் உதவியாக இருக்கும் அடிப்படை வளாகங்கள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு தார்மீக நெறிமுறை, அதாவது உலகளாவிய அகிம்சை நெறிமுறை இந்த உலகில் பழகுவதற்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், இதனால் ஒழுக்கநெறி பயிற்சியிலிருந்து நடைமுறையில் நன்மை பெறமுடியும்.

உலகில் நாம் எவ்வளவு நன்மை செய்கிறோமோ, அவ்வளவு நல்லது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தோன்றும். இதனால் இன்னும் நல்ல விஷயங்கள் நடக்கும் என்பதை எளிதான மற்றும் பிடிவாதமற்ற முறையில் ஏற்றுக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும். உலகில் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்கிறோமோ, அவ்வளவு தீங்கு விளைவிக்கிறோம், அதனால் பரிதாபகரமான சூழ்நிலைகள் எவ்வளவு அதிகமாக எழுகின்றன என்பதையும் அனுமானிப்பது சிறப்பு.

இந்த வளாகங்கள் புத்தத்திற்கு தனித்துவமானவை அல்ல, எந்த வகையிலும் அசாதாரணமானவை அல்ல, மேலும் இது பொதுவாக ஆன்மீக மரபுகளைப் பற்றிய ஒரு முக்கியமான புள்ளிக்கு என்னைக் கொண்டுவருகிறது: பெரும்பாலான மதங்கள் பொதுவாகப் பயனுள்ள புள்ளிகளைக் கொண்டுள்ளன, அவற்றில் சில ஒழுக்கம் தம்மதத்திற்கு மட்டுமே உரியது என்ற கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளன. அம்மதங்களை தீவிரமாக பின்பற்றுபவர்கள் தங்கள் மதத்தின் ஒழுக்கநெறி பற்றிய போதனைகள் மட்டுமே சரியானவை என்று நம்புவார்கள். இதில் தவறு என்னவெனில், தங்கள் சொந்த மதத்தை சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமே ஒழுக்க சீலர்கள், மற்றவர்கள் ஒழுக்கமற்ற, தகுதியற்றவர்கள் என்று கருதுவார்கள். உண்மையில், பலாயிரம் ஆண்டுகளாக பல சமூகங்கள் மற்றும் மரபுகள் உலகளாவிய, அகிம்சை நெறிமுறைகளுக்காக வாதிடுகின்றன.

"எதிர்மறை" மற்றும் "நேர்மறை" செயலைகளை வரையறுப்பது பெரும்பாலும் நிலைப்பாட்டின் ஒரு கேள்வி என்பதை உணர வேண்டியது அவசியம். இதை எதிர்கொண்டு, சிலர் தார்மீக சார்பியல்வாதத்தின் அரைவேக்காடான செயல்திறன் மற்றும் பெரும்பாலும் சுயநல நிலைக்கு பின்வாங்குவார்கள். இதன் மூலம் ஒழுக்கநெறி முற்றிலும் சொந்த கருத்து அல்லது ஒவ்வொருவருக்கு மாறுபட்டது என்று முடிவு செய்கிறோம். இதுபோன்ற சிந்தனை ஒழுக்கநெறி பயனற்றது அல்லது தேவையற்றது என்ற பொருளுக்கு தவறாக வித்திடுகிறது. ஒழுக்கநெறியில் பயிற்சியளிப்பது வீண் என்று கற்பனை செய்யும் முடக்குவாத

மற்றும் மிகவும் ஆபத்தான வலையில் விழுவதைத் தவிர்க்க இயல்பறிவை நாடுங்கள். முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதை விட நம்மால் முடிந்ததைச் செய்து தோல்வியடைவது நல்லது.

இவ்வாறு, நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ, என்ன சொல்கிறோமோ, என்ன செய்கிறோமோ அது நமது அடுத்தடுத்த தருண அனுபவத்திற்கு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்று புத்தர் கற்பித்தார். ஒழுக்கநெறி பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, நாம் தேர்வுசெய்தால், நாம் என்ன நினைக்கிறோம், சொல்கிறோம், செய்கிறோம் என்பதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற அடிப்படையிலிருந்து நாம் முன்னேறிச் செல்கிறோம். இது அடிப்படையில் நமக்கு இனிமையான மற்றும் நன்மை பயக்கும் விளைவுகளை உருவாக்குகிறது. நமது தற்போதைய அறிவுசார், உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் வளர்ச்சியை மாற்றுவதற்கான நமது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது என்று ஏற்றுக்கொள்வதற்குப் பதிலாக, நம் வாழ்க்கையின் இந்த அம்சங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றலாம் மற்றும் அவற்றை சிறப்பாகவும் மாற்றலாம் என்ற பார்வையை நாம் உணர்வுபூர்வமாகவும் வெளிப்படையாகவும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். நம் உலகத்தையும் நம் உலகத்தைப் பற்றிய நமது அணுகுமுறைகளையும் மாற்றும் திறன் நமக்கு இருக்கின்றது. நமது செயல்களுக்கும் அதன் விளைவுகளுக்கும் நாம் பொறுப்பேற்கிறோம்.

மேலும், நமது அதிகாரமளிப்பின் ஒரு பகுதியாக, இந்த பயிற்சிக்கு நமது வளங்களையும் திறன்களையும் எவ்வளவு அதிகமாகக் கொண்டு வருகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் வெற்றி பெற முடியும். நமக்கு ஒரு உடல் உள்ளது, நமக்கு காரணம் உள்ளது, நமக்கு உள்ளுணர்வு உள்ளது, நமக்கு நல்ல உள்ளம் உள்ளது, நாம் கற்கவும் நினைவில் கொள்ளவும் முடியும். ஞானத்தை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள சமூகம் உள்ளது, ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான ஆலோசனைகளைக் கொண்ட புத்தகங்கள் மற்றும் பிற ஊடகங்கள் நம்மிடம் உள்ளன, மேலும் நம் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உள்ளனர். நம் எண்ணங்கள், பேச்சுக்கள் மற்றும் செயல்கள் நாம் உணர்வுபூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்ட மற்றும் நமக்காக வரையறுக்கப்பட்ட தரநிலைகளை முடிந்தவரை நெருக்கமாக பிரதிபலிக்கும் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழ நாம் முயற்சிக்க இவை அனைத்தையும் மேலும் பலவற்றையும் நாம் பெறலாம். நமது பணியில் நாம் எவ்வளவு உணர்வுபூர்வமாக ஈடுபட்டிருக்கிறோமோ அவ்வளவு அதிகமாக நாம் வெற்றி பெற வாய்ப்புள்ளது.

நம் வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நமது நோக்கம் மிகமுக்கியமானது. எனவே, ஒழுக்கநெறி பயிற்சி நம் நோக்கத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. இதன் அடிப்படை அனுமானம் என்னவென்றால், நமது நோக்கங்கள் எவ்வளவு கனிவானவை மற்றும் இரக்கமுள்ளவையோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் கனிவான மற்றும் இரக்கமுள்ள எண்ணங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்களை வெளிப்படுத்த முடியும்.

மேலும், ஒழுக்கநெறி பயிற்சிக்கு நம் வாழ்க்கையில் என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது உதவியாக இருக்கும். நாம் என்ன நினைக்கிறோம், சொல்கிறோம், செய்கிறோம் என்பதில் கவனம் செலுத்தாதபோது, இந்த பயிற்சியின் அனுமானங்களுடன் பொருந்தக்கூடிய வகையில் இவற்றை எளிதில் வடிவமைக்க முடியாது. குறுகிய காலத்திலும் நீண்ட காலத்திலும் நமது எண்ணங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்களின் விளைவுகளுக்கு நாம் கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால், ஒழுக்கநெறி குறித்த நமது பயிற்சியை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு போதுமான அனுபவத்தைப் பெற முடியாது.

முறையான தியான நடைமுறைகளுக்கு (கவனம் மற்றும் ஞானத்தில் அடுத்த இரண்டு பயிற்சிகள்) நாம் வரும்போது ஒழுக்கநெறி பயிற்சி நமக்கு உதவும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும் உதவியாக இருக்கும், அந்த நடைமுறைகளை ஆதரிக்கக்கூடிய நல்ல மன மற்றும் உடல் பழக்கங்களின் அடித்தளத்தை வழங்குவதோடு, ஒரு திடமான தார்மீக அடித்தளம் இல்லாததால் ஏற்படக்கூடிய மன மற்றும் உடல் எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும் உதவும். எனவே, சில பைத்தியக்காரத்தனமான காரணங்களால், அது கொண்டு வரும் நன்மைகள் காரணமாக நாம் தார்மீகமாக இருப்பதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றாலும், மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளின் முடிவுகளைப் பெறுவதில் நாம் ஆர்வமாக இருந்தால், நாம் தார்மீகப் பயிற்சியிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

ஒழுக்கநெறி பயிற்சியைப் பற்றிய இந்த முக்கிய புள்ளிகள் இயற்கையாகவே ஒழுக்கநெறி பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது என்ன நடக்கும் என்பதற்கான குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி நிரல்களுக்கு வழிவகுக்கும். நமது உடல், பேச்சு மற்றும் மனதின் செயல்கள் இந்த பயிற்சியின் வளாகம் அல்லது முன்நிபந்தனைகளுடன் பொருந்த வேண்டும் என்று நாம் உணர்வுபூர்வமாக விரும்புகிறோம். சுருக்கமாக, நமது மன, உணர்ச்சி மற்றும் உடல் வாழ்க்கைக்கான தரநிலைகள் எங்களிடம் உள்ளன, மேலும் அந்த தரங்களுக்கு ஏற்ப வாழ எங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்கிறோம். நாம் ஒழுக்கநெறியைப் பயிற்றுவிக்கும் போது, தீங்கு விளைவிக்காதவை என்று நாம் கருதும் செயல்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் எண்ணங்களை உணர்வுபூர்வமாக வளர்க்கிறோம், முடிந்தால், கனிவான மற்றும் இரக்கமுள்ளவர்கள். "கருணை" என்பதன் பொருள், மற்றவர்களின் மற்றும் நமது மகிழ்ச்சியையும் நலனையும் மேம்படுத்துவதற்காக நாம் பணியாற்றுகிறோம் என்பதாகும். "இரக்கம்" என்பதன் பொருள், மற்றவர்களின் துன்பங்கள், பிரச்சினைகள் அல்லது மகிழ்ச்சியற்ற தன்மையைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் நிவாரணம் அளிப்பதற்கும் நாம் பணியாற்றுகிறோம் என்பதாகும். எனவே, நமது நோக்கங்கள் கருணையுடனும் இரக்கத்துடனும் இருக்க வேண்டும், நாம் என்ன நினைக்கிறோம், சொல்கிறோம், செய்கிறோம் என்பதை நம் மனம் அறிந்திருக்க வேண்டும், புத்திசாலித்தனமாக அறியப்பட்ட நமது நல்ல நோக்கங்களை பிரதிபலிக்கும் வகையில் நம் வாழ்க்கையை எவ்வாறு சிறப்பாக வடிவமைப்பது என்பதை நமது அனுபவம் நமக்குத் தெரிவிப்பதே எங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலாகும்.

ஒழுக்கநெறி பயிற்சி என்பது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது என்பதன் அடிப்படையில் விவாதிக்கப்படுகிறது. பயிற்சியாளர்கள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டிய ஐந்து செயல்களின் நிலையான புத்த குறுகிய பட்டியல் ஐந்து கட்டளைகள் என்று குறிப்பிடப்படுகிறதுஃ கொலை, திருட்டு, பொய், கவனக்குறைவுக்கு வழிவகுக்கும் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வது மற்றும் பாலியல் முறைகேடு, இதில் ஒரு கூட்டாளரை ஏமாற்றுவது அல்லது பாலியல் தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் பயன்படுத்துவது போன்ற நடவடிக்கைகள் அடங்கும். (Sutta Nipata [SN] 2.14). இவை புத்த மதத்திற்கு தனித்துவமானவை அல்ல, மேலும் சமூகங்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்கள் காலங்காலமாக உதவியாகவும் நடைமுறை ரீதியாகவும் இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ள நடத்தைக்கான அடிப்படை தரங்களின் ஒரு பகுதியாகத் தோன்றுகின்றன. நாம் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டிய விஷயங்களின் நிலையான பட்டியலில் கருணை, இரக்கம் மற்றும் மற்றவர்களின் வெற்றிகளைப் பாராட்டுவது ஆகியவை அடங்கும்.

கூடுதலாக, கரனியா மேத்தா சுத்தாவில் (SN 1.8) பின்வரும் ஆலோசனையை நாம் காண்கிறோம்: "நன்மையில் திறமையானவர்கள் மற்றும் அமைதி நிலையை அடைய விரும்புவோர் திறனாளிகள், நேர்மையானவர்கள், முற்றிலும் நேர்மையானவர்கள், இணக்கமானவர்கள், மென்மையானவர்கள்

மற்றும் தாழ்மையானவர்கள். திருப்தியான, எளிதில் ஆதரிக்கப்படும், எளிய வாழ்வாதாரம், சொற்ப கடமைகளுடன், புலன்களை அடக்கி, விவேகமான, ஆணவமற்ற, பெரும்பான்மையினரின் உணர்ச்சிகளால் கவரப்படாமல் இருப்பவர்கள். அவர்களைத் தண்டிக்கும் வகையில் அவர்கள் எந்தத் தவறும் செய்யக் கூடாது". படிக்கவும் பயிற்சிக்கவும் கரனியா மேத்தா நூல் மிகவும் சிறந்தது.

இடம் பொருள் ஏவல் உணர்ந்து இந்த தரங்களை நாம் எவ்வாறு பூர்த்தி செய்ய முடியும் என்ற கேள்வியுடன் ஒழுக்கநெறி பயிற்சி செய்வது சிறப்பு. இந்த முதல் பயிற்சியில் வேலை செய்ய முயற்சிக்கும்போது அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனைத்து வகையான தவறுகளையும் நாம் செய்வோமாக. குழப்பமடைகையில் நீங்கள் உங்கள் மேல் கணிவாக இருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்! இது மிகவும் முக்கியம்.

இவ்வுலகில் கண்ணியமான வாழ்க்கைகான திறமைகளை வளர்க்க பல சிறந்த நுட்பங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கணத்திலும் உங்களுக்கும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் எப்படி கருணை காட்ட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஒழுக்கநெறி பயிற்சி ஒரு நன்மை பயக்கும் மற்றும் பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிக்கும் அனைத்து சாதாரண வழிகளையும் கருத்தில் கொள்வதால், இது மிகவும் பரந்த ஒரு பொருளாகும். அதை விரிவாக விளக்க எனக்கு இங்கே பக்கங்கள் பத்தாது.

இந்த புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு ஒழுக்கநெறியின் பிரத்தியேகங்களுக்குள் ஆழமாக செல்லவில்லை என்று சிலர் விமர்சித்துள்ளனர். இது ஒரு நியாயமான விமர்சனம், ஆனால் இது ஏற்கனவே பல இடங்களில் சிறப்பாக விளக்கப்பட்டுள்ளது என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்களையும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தையும் கவனித்துக் கொள்ள உங்களை ஊக்குவிக்கும் நூல்களையும் தேடிப் படியுங்கள். புத்த மரபுகளின் பின்னணியில் அணுகப்பட்டபடி ஒழுக்கநெறி பயிற்சியின் அடிப்படைகளை நீங்கள் ஆராய விரும்பினால், பின்வரும் படைப்புகளில் சிலவற்றைப் பார்க்கவும்:

- Future to be Possible - எழுதியவர் Thich Nhat Hanh
- A Heart as Wide as the World and Loving-kindness மற்றும் The Revolutionary Art of Happiness - இரண்டையும் எழுதியவர் Sharon Salzberg
- Light on Enlightenment - எழுதியவர் Christopher Titmuss
- A Path with Heart - எழுதியவர் Jack Kornfield

இணையத்திலும் புத்தகங்களிலும் சிறந்த வளங்கள் உள்ளன. உங்களில் புத்த நெறிமுறைகளை ஆழமாகப் பெற விரும்புவோர் தேரவாத மற்றும் மகாயானா பயிற்சிகள் இரண்டின் ஒழுக்கநெறி நடைமுறைகளை ஆராய விரும்பலாம். மகாயானா மன பயிற்சி அல்லது லோஜோங் பாரம்பரியத்தின் கற்பித்தல் முறைகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை விதிவிலக்கான கருணை மற்றும் கருத்தை வளர்ப்பதற்கான மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நடைமுறைகளை வழங்குகின்றன. தர்மத்தின் மிகவும் சர்ச்சைக்குரிய அம்சங்களில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் John Stevensன் Lust for Enlightenment: Buddhism and Sex ஆகியவற்றைப் பார்க்கலாம். நவீன வாழ்க்கையை வழிநடத்துவதற்கான பல தொடர்புடைய அம்சங்களுக்காக Dan Savage-ன் புத்தகங்களை நான் தனிப்பட்ட முறையில் பார்க்கிறேன்.

ஒழுக்கநெறியில் சிறந்த பயிற்சி என்பது தத்துவார்த்த மற்றும் நேரடி அனுபவங்களின் அடித்தளமாக உள்ளது. இந்த மட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் சார்ந்திருத்தல் என்பது நாம் அனைவரும் இதில் ஒன்றாக இருக்கிறோம் என்பதையும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், துயரத்தைத் தவிர்க்கவும் நாம்

அனைவரும் விரும்புகிறோம் என்பதையும் சுட்டுவதாகும். நமது சொந்த தேவைகளையும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் தேவைகளையும் நாம் கருத்தில் கொள்ளும்போது, நாம் இயற்கையாகவே மற்றவர்களைப் பற்றியும் நம்மைப் பற்றியும் கருணையுடனும் அக்கறையுடனும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே, நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் நலன், உணர்வுகள் மற்றும் கண்ணோட்டங்களைக் கருத்தில் கொள்வதை ஒரு பழக்கமாக மாற்ற முயற்சிப்போம். அதே நேரத்தில் நமது சொந்த தேவைகளை கருத்தில் கொள்ளத் தவருவதும் அறியாமை. நிலையான மற்றும் ஆரோக்கியமான வகையில் இரண்டையும் சமநிலைப்படுத்துவதில் பணி செய்யுங்கள்.

உடல், பேச்சு மற்றும் மனதைப் பற்றிய நமது நடத்தையில் தேர்ச்சி பெறுவது எளிதானது அல்ல. குறிப்பாக நாம் பயனுள்ள முன்மாதிரிகளுடன் வளர்க்கப்படாவிட்டால், ஒழுக்கநெறியைப் பயிற்றுவிக்கும் போது நாம் எதிர்கொள்ளக்கூடிய எண்ணற்ற பிற ஆபத்துக்கள் உள்ளன. ஒழுக்கப் பயிற்சியின் சில பொதுவான பக்க விளைவுகள் மற்றும் நிழல் பக்கங்களை விவரிக்கும் பகுதி இரண்டில் நான் நிறைய நேரம் செலவிடுவேன், ஆனால் இது ஒரு பரந்த பொருள் என்பதை தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இருப்பினும், இது மிகவும் பொதுவானது என்பதால், இங்கே **குற்றவுணர்வு** என்ற ஆபத்தை தீர்த்தே ஆக வேண்டும். மேற்கில் மக்கள் ஒப்பீட்டளவில் சலுகை பெற்ற கலாச்சாரத்தில் வளர்ந்துள்ளோம், அதனால் அறியாமையால் நம்மை நாமே கடிந்துகொள்ள சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம், இதனால் நம்மை அதிர்ச்சியூட்டும் அளவு வலியை ஏற்படுத்துகிறது. பரிபூரணவாத வருத்தத்தை மாற்றுவதற்கு நாம் கற்றுக்கொள்ள: "சரி, அது வேலை செய்யவில்லை, அது துரதிர்ஷ்டவசமானது, பரவாயில்லை. ஏன் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க என்னால் முடிந்தவரை முயற்சிப்பேன், அடுத்த முறை சிறப்பாக ஏதாவது செய்வேன் என்று நம்புகிறேன்" என எண்ணினால் ஒரு பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்வதில் வெற்றிகரமாக பயிற்சி பெற முடியும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒழுக்கநெறிப் பயிற்சியின் முதன்மைச் செய்தி என்னவென்றால், சிலர் ஒரு கனமான பொறுப்பையும் சுய அடக்குமுறையையும் எடுத்துக்கொண்டார்கள் என்ற உணர்வைத் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். உண்மையில், சிலர் அந்த துரதிர்ஷ்டவசமான உணர்வில் மகிழ்ச்சியடைவதாகத் தெரிகிறது. சரியாக நினைப்பவர்கள்: "ஒரு நல்ல, ஆரோக்கியமான மற்றும் பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிப்பது மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கிறது! இதைச் செய்வதற்கான ஆக்கபூர்வமான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது!" என ஒழுக்கநெறியை அணுகுவார்கள். நேர்மறையான மனப்பான்மையை விட ஆன்மீகப் பாதையிலும் பொதுவாக வாழ்க்கையிலும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சில விஷயங்கள் உள்ளன. எனவே, தொடர்புடைய மற்றும் மிகவும் பொதுவான இடையூறு என்னவென்றால், மக்கள் வேடிக்கை பார்ப்பதை நிறுத்திவிட்டு, நகைச்சுவை உணர்வைக் கொண்டிருப்பதை நிறுத்திவிட்டு (எணனைபொருத்தவரை குழப்பமான ஒன்றின் திட்டவட்டமான அறிகுறி) உலக அடிப்படையில் வெற்றிபெற முயற்சிப்பதை நிறுத்துங்கள். இதற்கு முற்றிலும் எந்த தேவையும் இல்லை.

நீங்கள் ஆரோக்கியமான வழிகளில் வேடிக்கையாக இருக்க முடிந்தால், வேடிக்கையாக இருங்கள்! மேலும், வெளிப்படையான காரணங்களுக்காக வெற்றி மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சாதாரண அர்த்தத்தில் வெற்றியைப் பற்றிய நெகிழ்வான பார்வையை நீங்களே தேர்ந்தெடுத்து அதற்குச் செல்லுங்கள்! வெல்வதற்காக விளையாடுங்கள். இதுதான் உங்கள் வாழ்க்கை, எனவே இதை ஒரு சிறந்த ஒன்றாக ஆக்குங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை

தயவுடனும் இரக்கத்துடனும் முயற்சி செய்யாததற்கு எந்த காரணமும் இல்லை. அடிப்படை உணர்வு என்னவென்றால், இந்த பயிற்சிகள் வேடிக்கையானவை, கற்றல் மற்றும் வளர்ச்சியில் ஒரு அற்புதமான சாகசம், பல கவர்ச்சிகரமான மற்றும் உருமாறும் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கான ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்பு, இந்த வாழ்க்கையில் சாத்தியமானவற்றில் ஒரு அற்புதமான பரிசோதனை இந்த அணுகுமுறைகள் நாம் இங்கு விவாதிக்கும் அனைத்து பயிற்சிகளிலும் பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒழுக்கநெறி பயிற்சியைப் பற்றிய மற்றொரு பெரிய விஷயம் என்னவென்றால், செறிவு பயிற்சிக்கு இது இன்றியமையாதது. எனவே, இங்கே ஒரு உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் மனதில் குற்றவுணர்வு, தீர்ப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை அல்லது வேறு ஏதேனும் தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது கடினமான சிந்தனை முறை நிறைந்திருப்பதால் கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருந்தால், ஒழுக்கநெறி பயிற்சியில் ஆழ்ந்து ஈடுபடுங்கள். இது மிகவும் உதவும். மேலும், நீங்கள் அதிக தீவிரமான பயிற்சியைச் செய்யத் தொடங்கினால், உங்களிடம் உள்ள நல்ல மன மற்றும் உளவியல் பழக்கங்கள் சிறந்து உதவும் என்பதை நீங்கள் மிக விரைவாக உணருவீர்கள், மேலும் நீங்கள் கொண்டு வரும் திறமையற்ற மன பழக்கங்கள் நிச்சயமாக உங்களை முன்னேற விடாமல் தடுக்கும். ஆரோக்கியமான மனம், ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் திறமையான மற்றும் முதிர்ந்த சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை வளர்த்துக்கொள்வதில் தியானம் செய்யும் நேரத்தை தவிர்த்து மற்ற நேரங்களை அதற்கு செலவிடுங்கள்.

2003 ஆம் ஆண்டில் நான் சையதாவ் யு பண்டிதா ஜூனியர் என்ற சக்திவாய்ந்த தியான குருவுடன் ஒரு தியானத்தில் இருந்தேன், அவரை மறைந்த தியானகுரு சையதாவ் யு பண்டிதாவிலிருந்து வேறுபடுத்துவதற்காக பெயரிடப்பட்டது, அவர் ஒரு மூத்த துறவியாகவும், மதிப்பிற்குரிய மகாசி சையதாவ்வின் நேரடி வாரிசுகளில் ஒருவராகவும், In This Very Life, and On the Path to Freedom (இரண்டையும் பரிந்துரைக்கிறேன்) போன்ற உன்னதமான புத்தகங்களின் எழுத்தாளராகவும் இருந்தார். முந்தையவர் பாளி வார்த்தையான "தாந்தா" பற்றி ஒரு நீண்ட உரையை நிகழ்த்தினார், இதன் பொருள் "அடக்கப்பட்ட" அல்லது "கட்டுப்படுத்தப்பட்ட" என்பதாகும். தயாராக, கண்ணியமாகவும், நிலையானதாகவும் இருப்பதற்கான குணங்களைக் கொண்டிருப்பதாக அவர் விளக்கினார். "கட்டுப்படுத்தப்பட்ட" என்பது உடல், பேச்சு மற்றும் மனதின் தவறான அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் (தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும்) செயல்களிலிருந்து விலகி இருப்பது என்று பொருள்படும். உட்கார்ந்து நடப்பது போன்ற எளிய விஷயங்களைச் செய்யும்போது கண்ணியமான, முதிர்ந்த, திறமையான, சமநிலையான, உறுதியான, நிலையான மற்றும் அச்சமற்ற மனநிலையில் இருக்க முடியும் என்ற உணர்வுடன் பயிற்சி செய்தல் -வேலை செய்வதற்கும் உங்களைப் பார்ப்பதற்கும் இந்த வழி எல்லா இடங்களிலும் பெரும் நன்மை பயக்கும்.

எனவே, இப்போது நம்மிடம் வேலை செய்ய வேண்டிய விஷயங்களின் மிகப் பெரிய சிறந்த பட்டியல் உள்ளது/ எனவே வளர்ச்சியின் அச்சுகளின் பட்டியல் தொடங்குகிறது. நான் அந்த நாளில் டன்ஜியன்ஸ் அண்ட் டிராகன்ஸ் என்ற விளையாட்டை விளையாடியுள்ளேன். இது இன்னும் ஒரு கற்பனையான ரோல்-பிளேமிங் கேம் ஆகும், இதில் குறிப்பிட்ட பண்புகளைக் கொண்ட ஒரு கதாபாத்திரத்தின் பாத்திரத்தை நாங்கள் எடுத்துக்கொள்வோம். நான் விளையாடிய விளையாட்டின் பழைய பதிப்பில், வீரர் கதாபாத்திரங்கள் பல்வேறு அளவிலான வலிமை, புத்திசாலித்தனம், ஞானம், திறமை, அமைப்பு மற்றும் கவர்ச்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும். நிலையான மனிதர்கள் மூன்று முதல் பதினெட்டு வரை ஒவ்வொருவருக்கும் மதிப்புகளைக் கொண்டிருப்பர்.

மிகக் குறைந்த சாத்தியமான மதிப்பு 3 மற்றும் மனிதர்கள் அதிகமாக அடையக்கூடிய மதிப்பு 18. உதாரணமாக, பின்வரும் பண்புகளைக் கொண்ட ஒரு கதாபாத்திரத்தை நான் கொண்டிருந்தால்: வலிமை 13, நுண்ணறிவு 18, ஞானம் 9, திறமை 17, அரசியலமைப்பு 11, மற்றும் கவர்ச்சி 4, நான் மிகவும் சமயோஜிதமான, ஆனால் ஞானமற்ற, மிகவும் திறமையானவன், மிகவும் அசாதாரணமானவன், மற்ற காரணிகளில் சராசரி.

ஒரு கதாபாத்திரம் இந்த குணங்களில் ஒன்றை உருவாக்கியதால் மற்றவர்கள் நன்கு வளர்ந்தவர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. D&D-யில், அசாதாரணமான ஒன்று நடக்காவிட்டால், இந்த குணங்கள் பொதுவாக நிலையாக இருந்தன. இருப்பினும், நாம் நிஜ உலகில் விளையாடும் விளையாட்டில், நாம் உருவாக்க விரும்பும் பல்வேறு குணங்கள் நாம் மேம்படுத்த முடியாத நிலையான குணங்கள் அல்ல, மாறாக நிச்சயமாக பயிரிடப்பட்டு மேம்படுத்தப்படலாம், ஒருவேளை நாம் கற்பனை செய்ததை விட அதிகமாக இருக்கலாம்.

எனவே, மூன்று பயிற்சிகளிலும் அவற்றின் பல்வேறு சிக்கலான அம்சங்களில் நமது முன்னேற்றத்திற்காக ஒரு கேரக்டர் ஷீட்டை வரைந்து, காலப்போக்கில் அவற்றைக் கண்காணித்தால், பல்வேறு திறன்கள் காலப்போக்கில் மேம்படும் என்பதை நாம் கவனிக்கலாம், சில பொதுவாக மேல்நோக்கிய போக்கில் நாம் அவைமீது கவனம் செலுத்தி, தவிர்க்க முடியாத சரிவுகள் மற்றும் பின்னடைவுகள் காலத்துடன் வரக்கூடும் என்பதை உணர்ந்வோம். எனவே, ஒழுக்கநெறியின் பரந்த பயிற்சியின் வளர்ச்சியின் சில மிக எளிமையான அச்சுகளைக் கையாள ஒரு எழுத்துத் தாளின் பகுதியை உருவாக்க விரும்பினால், இது போன்ற ஒன்றைக் கொண்டு வரலாம்:

1. நம்மீது கருணை/இரக்கம்
2. மனிதர்கள் மற்றும் மனிதர்கள் அல்லாதவர்கள் ஆகிய இருவரிடமும் அன்பு/கருணை காட்டுதல்
3. ஒருவருக்கொருவர் நியாயமான எல்லைகளை அமைத்து மதிக்கும் திறன்
4. எழுத்துத் திறன்
5. பேச்சுத் திறன்
6. திறம்பட வாழ்வாதாரத்தை உருவாக்கி நிலைக்கும் திறன்
7. திறம்பட மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் திறன்
8. இரக்கம்
9. பொறுமை
10. நன்றியுணர்வு
11. விடாமுயற்சி
12. நேர்மை
13. சேவைக்கு அர்ப்பணிப்பு
14. நம்மை நாமே சிதைக்காமல் நமது திறனுக்கு ஏற்ப செயல்பட நம்மை விரைவுபடுத்தும் திறன்
15. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் (உணவு, உடற்பயிற்சி, உறக்கம், ...)
16. கல்வி வளர்ச்சி
17. ஆரோக்கியமான மனித வளர்ச்சிக்கான மாதிரிகள் பற்றிய அறிவுசார் புரிதல்
18. உணர்ச்சி முதிர்ச்சி
19. ஒழுக்க நெறிமுறைகளில் வளர்ச்சி
20. நகைச்சுவை உணர்வு
21. அறிவுசார் ஆர்வம்/கற்றலின் இன்பம்
22. பொது அறிவு
23. பிறருடன் திறம்பட உறவாடுதல்
24. போதைபொருட்களை தொடாமல் இருத்தல்

25. அதிகாரத்துடன் தெளிவான ஆனவமற்ற அணுகுமுறை
26. பாலுணர்வில் திறமையான அணுகுமுறை
27. பணம் மற்றும் உடைமைகளில் திறமையான அணுகுமுறை
28. அரசியலில் திறமையான அணுகுமுறை
29. நமது ஆன்மீக சாதனைகள் மற்றும் குறைந்த வளர்ச்சியடைந்த பகுதிகளுடன் திறமையான அணுகுமுறை

இந்த பட்டியல் மிகவும் தன்னிச்சையானது மற்றும் முழுமையடையாதது, மேலும் இது ஒரு கருத்தின் பொதுவான எடுத்துக்காட்டு. ஒரு உறுதியான வழிகாட்டி அல்ல. மேலும் உங்கள் சொந்த பட்டியல் எப்படி இருக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள நேரம் ஒதுக்குமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன்.

இந்த புத்தகத்தில் அடிக்கடி கூறப்படும் ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், இந்த பகுதிகளில் ஒன்றில் வெற்றி என்பது மற்றவற்றில் வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் அளிக்காது, மேலும் ஒரு நபர் வெற்றியாகக் கருதுவதை, வேறு யாராவது செய்யாமல் போகலாம். எடுத்துக்காட்டாக, போரினால் பாதிக்கப்பட்ட சில அகதி முகாமில் உள்ள ஒரு உதவி ஊழியரும், அரசியலில் இருந்து விலகிய ஒரு தனிமையான துறவியும் அனைத்து உயிரினங்களையும் காப்பாற்ற தங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து வெவ்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கலாம். பெரும்பாலும் நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படாத வளர்ச்சியின் இந்த பயிற்சிகள் மற்றும் அச்சுகள் அனைத்தும் வரும்போது இது ஒரு அத்தியாவசிய கருத்தாகும்; நீங்கள் ஒரு வளர்ச்சித் திறனில் வலுவாக இருப்பதால், மற்றவற்றில் வலுவாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் ஒன்றை ஒரு அளவிற்கு உருவாக்கியிருப்பதால், உங்கள் இலட்சியங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் வேறு யாரும் அந்த பார்வையை வைத்திருப்பார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. பெரும்பாலும், ஆன்மீகத்தின் மாதிரிகள் உங்களிடம் ஒரு பயிற்சி அல்லது திறமை இருப்பதால், உங்களிடம் வேறு சிலவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், அதை நான் "தொகுப்பு மாதிரிகள்" என்று அழைக்கிறேன். ஒன்றாக வரும் நன்மைகளின் தொகுப்புகளைப் பெறும் நபர்களுக்கு சில எடுத்துக்காட்டுகள் இருந்தாலும், அந்த விதிகளுக்கு பல விதிவிலக்குகளும் உள்ளன.

சில விஷயங்களைக் கற்றபின் அது தொடர்புடைய மற்ற விஷயங்களை மிகவும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள உதவும். வயலின் நன்றாக வாசிப்பவர்கள் Guitar அல்லது Cello வாசிக்க விரைவாக கற்க முடியும். ஆனால் பலவை அதுபோன்று பொருந்தாது. இது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் யோக தோழர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுக்கும் பொருந்தும். பொருத்தத்தின் மிகவும் பொதுவான எடுத்துக்காட்டு என்னவென்றால், ஒருவர் நன்றாக பேசுகிறார், அழகாக இருக்கிறார், நன்கு படித்தவர், தர்ம அறிஞராக இருக்கிறார், அல்லது வலுவான யோக திறன்களைக் கொண்டிருக்கிறார் என்றாலும், அவர்கள் மனிதபழக்கம் மற்றும் தொடர்புதிறன்கள் போன்ற விஷயங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றோ, அதிகாரம், பணம் அல்லது பாளினத்துடன் திறமையான உறவுகள் கொண்டிருப்பார்கள் என்றோ அர்த்தமல்ல. இதைப் பற்றி மேலும் பின்னர் பேசுகிறேன். இதற்கிடையில், இரண்டாவது பயிற்சி, செறிவு பற்றிய விவாதத்திற்கு செல்ல வேண்டிய நேரம் இது.

3. சமாதி - இரண்டாம் பயிற்சி

சமாதி என்பது நீங்கள் விரும்பும் எதிலும் மனதை நிலைநிறுத்தும் திறன் மற்றும் அரிய மற்றும் ஆழமான நனவின் மாற்றமடைந்த நிலைகளை அடைவதாகும். செறிவில் பயிற்சி முறையான தியான நடைமுறையுடன் தொடர்புடையது, இருப்பினும் இந்த நிலைகளில் சில மற்ற செயல்பாடுகளின் போது தன்னிச்சையாக எழலாம். இரண்டாவது பயிற்சி "சமாதி" (தியானத்தின் ஆழம் என்று பொருள்படும்) அல்லது சில நேரங்களில் "சமதா" (பாளி) அல்லது "ஷமதா" (சமஸ்கிருதம்) பயிற்சி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. "சமாதி" என்ற சொல் பல்வேறு மரபுகளில் வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, தேரவாதர் இதை ஷமாதாவுக்குச் சமமானதாகப் பயன்படுத்துகிறார், ஆனால் சில இந்திய வேதாந்த மரபுகள் மற்றும் சில மகாயான மரபுகள் போன்ற சில மரபுகள், இதை உயர் நிலைகளை விவரிக்கப் பயன்படுத்துகின்றன. வேதாந்த உணர்தல் என்பதற்க்கும் மகாயானம் மிக உயர்ந்த ஆழமான செறிவு என்பதற்கும் சமாதி என்ற சொல்லை பயன் படுதுவர். எனவே தயவுசெய்து "சமாதி" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருங்கள், அதைப் படிக்கும்போது அது வெவ்வேறு எழுத்தாளர்களுக்கு மிகவும் மாறுபட்ட விஷயங்களைக் குறிக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த சொற்களை நான் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்துவதால், "சமதா" அல்லது "ஷமதா" விரும்புபவர்களிடம் நான் முன்கூட்டியே மன்னிப்பு கேட்கிறேன்.

சமாதி என்பது நீங்கள் விரும்பும் எதிலும் மனதை நிலைநிறுத்தும் திறன் மற்றும் அரிய மற்றும் ஆழமான நனவின் மாற்றமடைந்த நிலைகளை அடைவதாகும். செறிவில் பயிற்சி முறையான தியான நடைமுறையுடன் தொடர்புடையது, இருப்பினும் இந்த நிலைகளில் சில மற்ற செயல்பாடுகளின் போது தன்னிச்சையாக எழலாம். இரண்டாவது பயிற்சி "சமாதி" (தியானத்தின் ஆழம் என்று பொருள்படும்) அல்லது சில நேரங்களில் "சமதா" (பாளி) அல்லது "ஷமதா" (சமஸ்கிருதம்) பயிற்சி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. "சமாதி" என்ற சொல் பல்வேறு மரபுகளில் வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, தேரவாதர் இதை ஷமாதாவுக்குச் சமமானதாகப் பயன்படுத்துகிறார், ஆனால் சில இந்திய வேதாந்த மரபுகள் மற்றும் சில மகாயான மரபுகள் போன்ற சில மரபுகள், இதை உயர் நிலைகளை விவரிக்கப் பயன்படுத்துகின்றன. வேதாந்த உணர்தல் என்பதற்க்கும் மகாயானா மிக உயர்ந்த ஆழமான சமாதி என்பதற்கும் சமாதி என்ற சொல்லை பயன் படுதுவர். எனவே தயவுசெய்து "சமாதி" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருங்கள், அதைப் படிக்கும்போது அது வெவ்வேறு எழுத்தாளர்களுக்கு மிகவும் மாறுபட்ட விஷயங்களைக் குறிக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த சொற்களை நான் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்துவதால், "சமதா" அல்லது "ஷமதா" விரும்புபவர்களிடம் நான் முன்கூட்டியே மன்னிப்பு கேட்கிறேன்.

சமாதி பயிற்சி என்பது அரிதாகக் கருதப்படும் ஒரு மட்டத்தில் வேலை செய்வதை உள்ளடக்கியது, குறிப்பாக ஒழுக்கநெறி பயிற்சியின் சாதாரண மட்டத்துடன் முரண்படும்போது. ஒழுக்கநெறி பயிற்சி என்பது கிட்டத்தட்ட அனைவரும் குறைந்தபட்சம் ஓரளவுக்கு தொடர்புபடுத்தக்கூடிய ஒன்று. புத்த மார்க்கம் துன்பத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் மனதின் விடுதலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அனைத்து பயிற்சிகளையும் வடிவமைக்கிறது, மேலும் துன்பத்தைக் குறைப்பது பெரும்பாலான மக்களுக்கு தொடர்புபடுத்த எளிதானது என்றாலும், பிரம்மாண்டமான பாரம்பரிய அர்த்தத்தில் மனதின் விடுதலை இல்லை. நீங்கள் அசாதாரண நனவின் நிலைகளை அடைந்திருந்தால் அல்லது குறைந்தபட்சம் அவற்றை அடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கையாவது இருந்தால் மட்டுமே செறிவில் பயிற்சி பெறுவது சாத்தியம்.

சமாதி பயிற்சியில் ஆயிரக்கணக்கான பக்கங்கள் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் ஆயிரக்கணக்கான சமாதி பயிற்சிகள் இருக்கலாம். தியானத்தின் மிகவும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் சில பொருள்கள் சுவாசம் (எனக்கு மிகவும் பிடித்த) நமது தோரணை, ஒரு மந்திரம் அல்லது கோன், ஒரு வண்ண வட்டு, ஒரு உருவம், ஒரு மெழுகுவர்த்தி சுடர், எளிய முதல் சிக்கலான வரை பல்வேறு காட்சிப்படுத்தப்பட்ட பொருள்கள், இரக்கம் போன்ற உணர்வுகள் மற்றும் கூட சமாதி அனுபவத்தை தரும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பொருள் உங்கள் மனதை நிலைநிறுத்துவதில் நீங்கள் ஆனந்தமாக இருக்கும் பொருளாக இருக்க வேண்டும்.

தியானத்தைப் பற்றிய இன்றியமையாத அம்சம் இதுதான்: தியானத்தில் எங்கும் செல்ல நீங்கள் மனதை நிலைநிறுத்தவும், நிகழ்காலத்தில் இருக்கவும் முடியும். அவ்வளவுதான் அதில் உள்ளது, அதைச் செய்வது பெரும்பாலும் ஒரு கேள்வி. மக்கள் கவனத்தை வளர்ப்பதற்கும் அதைப் பின்பற்றுவதற்கும் உறுதியளிக்கும் போது அவர்களின் நடைமுறையில் ஒரு முக்கியமான மாற்றம் நிகழ்கிறது. நாம் இதைச் செய்யும் வரை, நமது தியானப் பயிற்சியில் அதிகம் நடக்க வாய்ப்பில்லை!

நீங்கள் ஒரு சமாதி பயிற்சி செய்ய முடிவு செய்தால், மனம் சிரமமின்றி ஓய்வெடுக்கும் அளவுக்கு போதுமான நிலைத்தன்மையும் திறமையும் இருக்கும் வரை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பொருளில் இருங்கள். சமாதிகள் பல்வேறு வகைப்படும். தொடர்ச்சியான சமாதி மற்றும் கணம்-கணம் சமாதி ஆகும். இரண்டு வகைகளும் செறிவை வளர்க்கின்றன, ஆனால் அவை வித்தியாசமாக உணரப்படுகின்றன. இந்த பிரிவைப் பொறுத்தவரை, நான் தொடர்ச்சியான செறிவைப் பற்றி பேசுகிறேன், இது நிலையான, மென்மையான மற்றும் தொடர் உணர்வைத் தருகிறது, தனிப்பட்ட உணர்வுகளை கணம்-கணம் ஆராய்வதற்குத் தேவையான செறிவைக் காட்டிலும், நுண்ணறிவில் பயிற்சியைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது உரையாற்றப்படும்.

தொடர்ச்சியான செறிவில் பயிற்சி செய்யும் போது முதல் முறையான குறிக்கோள் "அணுகல் சமாதி" என்று அழைக்கப்படுவதை அடைவதே ஆகும், அதாவது கவனச்சிதறல்களை விலக்குவதற்கு ஒப்பீட்டளவில் எளிதாக நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பொருளில் கவனம் செலுத்தும் திறன். இது செறிவின் உயர் நிலைகளை அணுகவும், நுண்ணறிவின் பாதையைத் தொடங்கவும் உங்களை அனுமதிக்கும் அடிப்படை அடைவு. இது மூன்றாவது பயிற்சியாகும், எனவே உங்கள் தியான நடைமுறையில் அணுகல் செறிவை அடைவதற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இந்த புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு, "உங்களிடம் அது இருக்கும்போது உங்களுக்குத் தெரியும்" என்று கூறியது, ஆனால் இதைப் பற்றி நான் மிகவும் தவறாக இருந்தேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன், மேலும் மக்கள் அணுகல் சமாதி என்று கருதும் வெவ்வேறு தரங்களையும் நான் குறைத்து மதிப்பிட்டேன். பொருட்படுத்தாமல், விவாதத்தின் பொருட்டு, உங்கள் தியானத்தின் பொருளை மற்ற பொருட்களுக்குச் செல்ல அனுமதிக்காமல், வினாடிக்கு வினாடி, நிமிடத்திற்கு நிமிடம், உங்கள் கவனத்தை வைத்திருக்க முடியும், ஆனால் எந்தவொரு சுவாரஸ்யமான, ஆனந்தமான, வழக்கத்திற்கு மாறாக நிலையான கருத்து மாற்றம் ஏற்படுவதற்கு முன்பு, அதைத்தான் நான் அணுகல் சமாதி என்று அழைக்கிறேன்.

"அணுகல் செறிவை" வேறு வழியில் வரையறுக்க விரும்பினால் எனக்கு மறுப்பில்லை. "சொற்போர்கள்" என்று அழைக்கும் முதல் நிகழ்வாகும். இது உண்மையில் ஒரு காலத்தின் பல தகுதிகள் அல்லது பல்வேறு அனுபவங்களுக்கு பல சொற்கள் கூட இருக்க வேண்டும் என்ற உண்மையை எடுத்துக்காட்டுகிறது. இருப்பினும், இந்த அளவிடமுடியாத சாதனைகளுக்கு கடந்த காலத்திலிருந்து

புனிதப்படுத்தப்பட்ட ஒரே ஒரு சொல் மட்டுமே நம்மிடம் உள்ளது. அந்த புனிதப்படுத்தப்பட்ட ஒற்றை வார்த்தையின் அர்த்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த போராடும் பல்வேறு பிரிவுகளுடன் நாம் முட்டி மோதுகிறோம். தியானத்தின் பல நிலைகளை உணர்த்த புது வார்த்தைகளை கண்டுபிடிக்காமல் ஒரு சில வார்த்தைகளை வைத்து விஷயங்களை விளக்குவாதல் வரும் வினை இது. தமிழில் புது சொல் உருவாக்க வேண்டும் என்பது சாமானியரால் இயலாத காரியம்.

எடுத்துக்காட்டாக, BAW போன்ற முதலெழுத்துக்களைக் கொண்ட ஒரு பையன், "அணுகல் சமாதி" மிகவும் வித்தியாசமாக வரையறுக்க விரும்புகிறேன் என்று சொல்லலாம். "அணுகல் சமாதி" என்ற வார்த்தையின் பயன்பாட்டைக் கைவிட விரும்பாததால், பயன்பாடுகளை வேறுபடுத்துவதற்கு "TMI அணுகல் சமாதி" மற்றும் "BAW அணுகல் சமாதி" ஆகியவற்றை நாம் கொண்டிருக்கலாம், இருப்பினும் ஒவ்வொன்றும் மனநிலைகளை விவரிக்க வேறுபட்டவை. தகுதிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், குறைந்தபட்சம் எந்த அளவுகோல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை நாம் உணர முடியும்.

இருப்பினும், நான் பெயரிடப்பட்ட மருந்தை வெறுக்க முனைவது போல (e.g. கோல்ஸ் எலும்பு முறிவு, ஹான்சன் நோய் போன்றவை.) பெயரிடப்பட்ட தியானம் சொற்கள் எனக்கு பிடிக்காது. அடைவதன் ஆழம், அமைதியின் அளவு, கவனத்தின் நிலைத்தன்மை (மற்றும் காலம், கால அளவை ஒரு அளவுகோலாக விரும்புவோருக்கு) போன்ற விஷயங்களுடன் தொடர்புடைய போதுமான பெயரற்ற தகுதிகளால், தனிப்பட்ட பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் பிணைக்கப்படாத வகையில் பரந்த அளவிலான தியான நிலப்பரப்பை விவரிக்க தெளிவாக போதுமானதாக இல்லாத ஒற்றை சொற்களை விட நாம் என்ன சொல்கிறோம் என்பதைப் பற்றி சில யோசனைகள் இருக்கும் என்று நம்புகிறோம். பெரும்பாலும் தங்கள் சொற்பொருள் நுட்பம், துல்லியம் மற்றும் மன தெளிவு ஆகியவற்றில் பெருமிதம் கொள்ளும் புத்தர்கள், மரபுகள் மற்றும் கலாச்சாரங்கள் முழுவதிலுமிருந்து ஒன்றிணைவார்கள் (வேதியியலாளர்கள் அந்த நாளில் மூலக்கூறுகளுக்கான பெயரிடலை முறையாக தரப்படுத்தியது போல, கணிதக் குறியீட்டிற்காக கணிதவியலாளர்கள் செய்தது போல) மற்றும் தியான அடைவுகளுக்கு அதையே செய்வார்கள் என்ற ஒற்றைப்படை கருத்து எனக்கு உள்ளது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, நாம் அனைவரும் நம்மைத் தாண்டி, இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் தியானத்தைக் கொண்டுவருவதற்கான வேலையைத் தொடர வேண்டும். அப்படியே மூச்சை இழுத்து விடாதீர்கள். வழிமுறைகளுக்குத் திரும்பு.

அத்தியாவசிய முறையான சமாதி பயிற்சி அறிவுறுத்தல்கள் பின்வருமாறு: ஒரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுங்கள் (பக்கம் 13 இல் உள்ள பட்டியல் தொடங்க ஒரு சிறந்த இடமாகும்) நீங்கள் முடிந்தவரை கவனச்சிதறல்களிலிருந்து விடுபட்ட இடத்தில் பயிற்சி செய்ய ஒரு இடத்தைக் கண்டறியவும், முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும் ஒரு நிலையான தோரணையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (இது உண்மையில் அவ்வளவு முக்கியமல்ல, ஆனால் இந்த பயிற்சிக்கு இது ஓரளவு வசதியாக இருந்தால் உதவுகிறது) அந்த பயிற்சி காலத்திற்கு உங்கள் கவனத்தை முழுமையாகவும் சீராகவும் கவனம் செலுத்துங்கள். மேலும் அந்த பொருளின் மீது உங்கள் முழு கவனத்தையும் உறுதிப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக, எவ்வளவு சிறப்பாக பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு சிறப்பாக நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்கள். உங்களுக்கு பயனளிக்கும் முயற்சி மற்றும் நிலைத்தன்மையின் சமநிலையைக் கண்டறியவும்.

உங்கள் முயற்சி மிகவும் சுலபமாக இருந்தால், உங்கள் மனம் அந்த பொருளிலிருந்து நழுவிவிடும், ஆனால் அது மிகவும் இறுக்கமாக இருந்தால்

நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி வளைத்து, நிலையான ஒருமைப்பாட்டிற்குள் குடியேற மிகவும் பதட்டமாக இருப்பீர்கள். மனம் அலைந்து திரியும் போது உங்களுக்கு நீங்களே கருணை காட்டுங்கள், மீண்டும் மீண்டும் கவனம் செலுத்தும் பொருளுக்கு குறைந்தபட்ச சலசலப்புடன் திருப்பிக் கொடுங்கள். நீங்கள் அணுகல் செறிவை அடையும் வரை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் அனுபவிக்கும் எந்த ஒரு மென்மையாக நகர்ந்தூரும் விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்தவும். இரண்டு பத்திகளும் அற்பமானவை அல்லது அரிதானவை என்று தோன்றினாலும், அவை செறிவில் பயிற்சியை எவ்வாறு தொடங்குவது என்பதற்கான முறையான வழிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளன. மன காரணிகளின் சரியான சமநிலை குறித்த கூடுதல் ஆலோசனைகள் விரைவில் வழங்கப்படும்.

எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று யாராவது உங்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும் என்றால், ஒரு நாளைக்கு பத்து நிமிடங்களில் தொடங்கி, உங்கள் வாழ்க்கை அனுமதிக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் வரை வேலை செய்யுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பொருளின் மீது ஒரு திடமான நிமிடத்திற்கு கூட உங்கள் கவனத்தை முழுமையாக வைத்திருக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள முடிந்தால், உங்களிடம் சில வலுவான சமாதி திறன்கள் உள்ளன. பயிற்சிக்கு அர்ப்பணிக்க உங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு பத்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணிநேரங்கள் இருக்கலாம். உன்னைத் தடுக்க என்னை அனுமதிக்காதே! நீங்கள் பின்வாங்கி ஒரு நாளைக்கு இந்த பதினாறு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணிநேரங்களைச் செய்ய முடிந்தால், இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும், ஏனென்றால் அந்த வகையான அதிக அளவு சில நாட்களில் பலர் நன்கு பயிற்சி செய்தால் மிகவும் சுவாரஸ்யமான தியானப் பகுதிக்குள் எப்படி வர முடியும் என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். அணுகல் செறிவை உருவாக்க உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பது பயிற்சி நிலைமைகள், உங்கள் இயற்கையான மற்றும் வளர்க்கப்பட்ட சமாதி திறன், வெற்றிபெற உங்கள் உந்துதலின் வலிமை மற்றும் நீங்கள் எவ்வளவு பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பது உள்ளிட்ட பல காரணிகளைப் பொறுத்தது.

உங்கள் கவனத்தை கூர்மைப்படுத்துவது நீங்கள் செய்யும் எல்லாவற்றிற்கும் உதவக்கூடும், மேலும் மன மற்றும் உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மையை வழங்க முடியும், இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், இது உங்கள் வாழ்க்கையின் பல பகுதிகளுக்கு பயனளிக்கும். சமாதி "ஜானங்கள்" என்று குறிப்பிடப்படும் மிகவும் இனிமையான நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இவை மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கலாம். மனதின் இந்த நிலைகளை அணுகுவது அபத்தமானது மற்றும் ஆழமானது. இந்த நிலைகள் தங்களைத் தாங்களே மதிப்புமிக்கவை மற்றும் நுண்ணறிவு நடைமுறைக்கு ஒரு செலவழிப்பு அடித்தளத்தை வழங்கும் புத்த பாரம்பரியத்தில் முக்கியமான செயல்பாட்டைச் செய்கின்றன, அதில் நீங்கள் அந்த நிலைகளை உருவாக்கி, பின்னர் அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளை ஆராய்ந்து அவற்றை கிழித்தெறியலாம், இது மூன்றாவது பயிற்சி.

நீங்கள் அணுகல் செறிவைப் பெற்றவுடன், அந்த நிலைகளுக்குள் நுழைவது ஒப்பீட்டளவில் எளிதானது என்பதால், தியானத்திற்குத் தேவையான அத்தியாவசிய திறன்களில் இந்த பகுதியை மையமாகக் கொண்டிருக்க பகுதி மூன்று வரை குறிப்பிட்ட சமாதி அடைவதை விவரிப்பதை நான் தவிற்பேன். நீங்கள் அணுகல் செறிவைப் பெறும் வரை நீங்கள் உட்கார முடியாது. எனவே, ஒரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து, நன்கு அடிக்கடி பயிற்சி செய்யுங்கள், அணுகல் செறிவை அடையவும்.

கவனம் செலுத்தும் உலகம் பரந்த அளவில் உள்ளது, அதில் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு வளரக்கூடிய எண்ணற்ற திறன்கள் உள்ளன. நாம் பெறக்கூடிய பொருட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் நம் மனதைச் சரிசெய்யக்கூடிய பல வழிகள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் சிக்கலானவை என்பதால், பரந்த அளவிலான சமாதிகளில் நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களின் எளிய மற்றும் நிர்வகிக்கக்கூடிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பட்டியலை தெளிவாக வரையறுப்பது கடினம். இருப்பினும், நாம் முயற்சித்தால், பின்வருவனவற்றுடன் தொடங்கலாம்:

- திறமையான மாற்றப்பட்ட விழிப்புணர்வுக்குள் நாம் நுழையக்கூடிய வேகம் (பொதுவாக இங்கே "சமாதி நிலைகள்" அல்லது "ஜானங்கள்")
- அந்நிலைகளில் ஒவ்வொன்றிற்கும் நாம் செல்லக்கூடிய ஆழம்.
- அந்நிலைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் நுழைய நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களின் எண்ணிக்கை.
- வெளிப்புற சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் அந்த நிலைகளின் நிலைத்தன்மை.
- அந்நிலைகளை சரிசெய்ய நாம் அணுகும் பல்வேறு வழிகள் (அவற்றின் பல்வேறு துணை அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துவது மற்றும் மேம்படுத்துவது போன்றவை).

இதைப் பற்றி நான் பகுதி மூன்றில் மேலும் பேசுவேன், இந்த பகுதியை செறிவில் பயிற்சியின் மிக அடிப்படையான அம்சங்களுக்காக சேமிக்கிறேன். இப்போது, அனைத்து நடைமுறைகளையும் போலவே, சமாதி நடைமுறைகளும் அவற்றின் நிழல் பக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன என்று சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக, இனிமையான மற்றும் அசாதாரண அனுபவங்கள் போதைக்கு அடிமையானதாகவும், மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் மாறும், இதனால் அவர்களுக்கு தகுதியானதை விட அதிக கவனத்தையும் கொடுக்கலாம் அல்லது ஆழமான பயிற்சிக்கு நன்மை பயக்கும். ஆனால் அத்தியாவசிய வாழ்வில் பிரம்மை பிடித்தாற்போல் மாறுவதற்கும் வழிவகுக்கும். அந்நிலைகளுடன் ஒப்பிடுவதன் மூலம் "நிஜ உலகம்" கடுமையானதாகத் தோன்றக்கூடும், இதனால் நாம் உலகத்தை நிராகரிக்கவோ, பின்வாங்கவோ அல்லது சமாதி நிலைகளின் உலகத்துடன் பிரிந்து செல்லவோ ஆசைப்படுவோம். அவை நமது உளவியல் "விஷயங்களை" வெளி கொண்டு வரலாம். இவற்றை முதிர்ச்சியுடன் கையாளும் மனநிலையில் இருந்தால் இந்த கடைசி வரம்பு ஒரு நன்மையாக இருக்கும். உண்மையில் சமாதி பயிற்சிகளின் மிக முக்கியமான வரம்பு என்னவென்றால், அவை ஞானத்தில் பயிற்சியிலிருந்து வரும் நுண்ணறிவுகளுக்கும் மீளமுடியாத உணர்தல்களுக்கும் நேரடியாக வழிவகுக்காது!! அதனால் நான் உங்களை மூன்றாவது பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன்.

4. ஞானம் - மூன்றாம் பயிற்சி

பட்டியலில் மூன்றாவது பயிற்சி ஞானம், இந்த விஷயத்தில் நான் பெரும்பாலும் "இறுதி" அல்லது "அடிப்படை" ஞானம் என்று அழைப்பேன். இது "புரிதல்" அல்லது "நுண்ணறிவு" என்றும் மொழிபெயர்க்கப்படலாம். இந்த பயிற்சியின் முழு தந்திரமும் நமது தற்போதைய அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் சில குறிப்பிட்ட அம்சங்களைப் புரிந்துகொள்வதாகும். நுண்ணறிவிற்கு பயிற்சியளிப்பதன் மூலம், நமது உண்மையான புலனுணர்வு படிப்படியாக தெளிவாக மாறும் வகையில், வெறும் புலனுணர்வு மட்டத்தில் யதார்த்தத்தை நாம் அடிப்படையில் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதை மேம்படுத்த முடியும். இந்த அதிகரித்த தெளிவு நம் மூளையில் பொறிக்கப்படலாம், இதனால் நமது அடிப்படை புலனுணர்வின் தெளிவு அதிகரிக்கிறது. இந்த அதிகரித்த தெளிவு பல நேர்மறையான மற்றும் சில நேரங்களில் ஆச்சரியமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். அவற்றை மிகவும் கவனமாக ஆராய நேரம் ஒதுக்கினால், சிறந்து தியானம் செய்யபவர்கள் (தியானத்தை பயிற்றுவிக்கும் மரபு வேறுபாடின்றி) நமது சாதாரண அனுபவங்களைப் பற்றி குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் அறிவொளியூட்டும் ஒன்று இருப்பதாகக் கூறியுள்ளனர். ஞானத்தில் பயிற்சியை மேற்கொள்பவர்கள் இது உண்மையா அல்லது 2500 வருடங்களுக்கு முன் வாழ்ந்த ஞானிகள் (பிக்குகள் / பிக்குணிகள்) கதைக்கட்டி விட்டனரா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள இந்த பரிசோதனையை நடத்த முடிவு செய்துள்ளனர்.

எந்தவொரு சாதாரண புரிதலுக்கும் அப்பாற்பட்ட, திறமையான மாற்றப்பட்ட நனவின் நிலைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட சில புரி தல்கள் உள்ளன என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, அதை ஒரு ஆரோக்கியமான கருத்தாக எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் தொடங்குவோம். அடுத்த முன்மாதிரி என்னவென்றால், குறிப்பிட்ட நடைமுறைகள் உள்ளன, அவற்றை நாம் அப்படியே செய்தால் அந்த புரிதலுக்கு வழிவகுக்கும். மூன்றாவது மற்றும் மிக முக்கியமான முன்மாதிரி என்னவென்றால், இந்த குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளை நாம் கடைபிடித்து வெற்றியும் பெறமுடியும்.

உறுதியளிக்கப்பட்ட (வெளிப்படையாக இல்லாமல் ஆனால் பெரும்பாலும் குறிக்கப்படும்) நுண்ணறிவுகளைப் பெற விரும்பினால், அனுபவங்களை உருவாக்கும் உண்மையான உணர்வுகளின் மட்டத்தில், ஒரு புலனுணர்வு மட்டத்தில் இருக்க நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த முன்மாதிரியின் விளைவு என்னவென்றால், உலகில் சாதாரணமாக செயல்படும் நேரங்களை தவிர்ப்பது மட்டும் அல்லாது, செறிவு பயிற்சிக்குள் வரும் திறமையான மாற்றப்பட்ட நனவுகளுடன் பணிபுரியும் அசாதாரண முறையையும் கூட நாம் கைவிடும் பயிற்சி நேரங்களை ஒதுக்கி வைக்க நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஞானம் பற்றிய போதனைகள் விதிவிலக்கு இல்லாமல் அனைத்து வகையான அனுபவங்களிலும் உணரக்கூடிய உலகளாவிய உண்மைகளை சுட்டிக்காட்டுகின்றன என்ற அடிப்படையிலிருந்து நாம் தொடர்கிறோம். நமது புலனுணர்வு அனுபவத்தை நாம் போதுமான அளவு தெளிவாக அறிந்தால், நாம் அடிப்படை ஞானத்தை அடைவோம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வோம்.

பெரும்பாலான "நுண்ணறிவு தியானம் செய்பவர்கள்" தங்கள் நேரத்தை சாதாரண உலகத்துடன் மற்றும்/அல்லது நனவின் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நிலைகளை வளர்ப்பதோடு தொடர்புடைய நிறைய விஷயங்களைச் செய்வதில் செலவிடுகிறார்கள், மேலும் இது நுண்ணறிவு பயிற்சி அல்ல என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. நான் மிகவும் பரவலாக வரையறுக்கும் அறநெறி மற்றும் செறிவு ஆகியவற்றிற்கு மாறாக, நுண்ணறிவு நடைமுறையை மிகவும் சுருக்கமாக வரையறுக்கிறேன், இது நான் மிகவும் சுருக்கமாக வரையறுக்கிறேன், ஆனால் இது இன்னும் ஒரு பரந்த தலைப்பாகும். நுண்ணறிவு பயிற்சி என்பது வேலை

செய்வதற்கான பரந்த வழிகளை ஒதுக்கி வைப்பது மற்றும் அதற்கு பதிலாக நமது ஆறு புலன்களின் கதவுகளிலும் அவற்றின் உண்மையான இயல்பிலும் கவனத்தை செலுத்துவது பற்றியது. பயிற்சிகளில் தெளிவான ஒன்றுடன் ஒன்று இருந்தாலும், மெத்தையில் கூட, இன்னும் பரவலாக வேலை செய்வதற்கான நமது வலுவான பழக்கங்களை சமநிலைப்படுத்த முயற்சிப்பது பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களுக்கு மதிப்புக்குரியது என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்கள் புலன்கதவுகள் எழும்பி மறைவது, அறநெறி மற்றும் செறிவில் கவனம் செலுத்துவதை ஒதுக்கி வைக்கும்போது, உங்கள் புலன் கதவுகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தக்கூடிய அரிய நபர்களில் ஒருவராக நீங்கள் இருந்தால், இந்த பத்தி உங்களுக்கானது அல்ல.

பல ஞான மரபுகள் மற்றும் நுண்ணறிவு நடைமுறையின் பல பாணிகள் உள்ளன. நான் பலவற்றை வெளிப்படையாக முன்வைப்பேன், மேலும் பலவற்றை பின்வரும் அத்தியாயங்களில் சுட்டிக்காட்டுவேன். ஒரு நுண்ணறிவு பாரம்பரியத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, முயற்சித்த மற்றும் உண்மையாக இருக்கும் ஒன்றைத் தேடுங்கள். அதாவது அது பண்டைய மற்றும் நன்கு சோதிக்கப்பட்ட ஒன்றாக இருக்கவேண்டும், அல்லது சமகால, ஆனால் உணர்தலுக்கு வழிவகுப்பதில் தெளிவாக உத்தரவாதம் தருவதாக வேண்டும். நான் முன்வைக்கும் குறிப்பிட்ட நடைமுறைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி செய்யப்பட்டால் வாக்குறுதியளிக்கப்பட்ட விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை என்னால் சரிபார்க்க முடியும். அவற்றை நீங்களே கூட சரிபார்க்க முடியுமானால் அது மேலும் சிறப்பு.

நுண்ணறிவு நடைமுறைகளைச் செய்வதற்கான முதன்மை நோக்கம் நமது புலனுணர்வு திறன்களை அதிகரிப்பதாகும், இதனால் திறமையான தியானிப்பவர்களால் அணுகப்பட்ட உண்மைகள் வெளிப்படையாக இருக்கும். எனவே, ஞானத்தில் பயிற்சி செய்யும் போது, நாம் என்ன நினைக்கிறோம், சொல்கிறோம், அல்லது செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றி கவலைப்படுவதற்குப் பதிலாக, அல்லது நனவின் மாற்றப்பட்ட நிலையைப் பற்றி கவலைப்படுவதற்குப் பதிலாக, தெளிவு, தீர்மானம், துல்லியம், நிலைத்தன்மை மற்றும் அனுபவத்தின் உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றை வளர்க்க நாம் தீவிரமாக பயிலவேண்டும்.

நுண்ணறிவு பயிற்சி மற்ற நடைமுறைகளை விட மிகவும் அச்சுறுத்தும், சிக்கலான அல்லது வினோதமானதாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும், இது விசித்திரமான எளிமையானது. ஆறு புலன் கதவுகள் உள்ளன. உணர்வுகள் எழுகின்றன மற்றும் மறைந்துவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் இதைக் கவனியுங்கள். இவை குகை மனிதனின் எளிய அறிவுறுத்தல்கள், இருப்பினும் எப்படியோ மக்கள் அவற்றை தேவைப்படுவதை விட மிகவும் சிக்கலானதாக ஆக்குகிறார்கள். வரவிருக்கும் விஷயங்களின் முன்னோட்டமாக, புத்தகத்தின் முடிவில், முழு புத்தகத்திற்கும் அடிப்படையில் பஞ்ச்-லைனாக இதே செய்தியை நான் மீண்டும் கூறுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள், ஏனென்றால் புத்தரின் அனைத்து போதனைகளிலும் மிகவும் ஆழமானதாகவும் உதவியாகவும் நான் கண்டேன். எனவே, பின்வரும் ஆடம்பரமான மற்றும் பிரகாசமான தலைப்புகளுக்கான ஈர்க்கப்பட்ட அல்லது வெறுக்கத்தக்க எதிர்வினைகளில் உங்கள் பயிற்சி சிக்கிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டால், இங்கே திரும்பிச் செல்லுங்கள், இது உண்மையான புதையல் எங்கே என்பதை சுட்டிக்காட்டுகிறது: உங்கள் சொந்த உணர்திறன் யதார்த்தம்.

கவனம் செலுத்தும் நடைமுறைகளைப் போலவே, அதிக நேரமும் அதிக விடாமுயற்சியும் கொண்ட பயிற்சியும் பலனளிக்கும். இந்த எளிய அறிவுறுத்தல்கள் பலருக்கு எளிதில் அதிகமாகவோ, தெளிவற்றதாகவோ அல்லது விசித்திரமாக அற்பமானதாகவோ தோன்றலாம், எனவே இந்த

அடிப்படை அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்ற பல நூற்றாண்டுகளாக எண்ணற்ற பயிற்சியாளர்களுக்கு உதவிய பல அதிகாரம் அளிக்கும் கருத்துக்கள் மற்றும் மிகவும் கட்டமைக்கப்பட்ட நடைமுறைகளை நான் விவரிக்கப் போகிறேன். மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை முக்கிய அறிவுறுத்தல்கள் என்று அது கூறியது.

மூன்று பயிற்சிகளும் ஒரே மாதிரியான கூறுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டாலும், அவற்றுக்கிடையே முக்கியமான வேறுபாடுகள் உள்ளன.

அறநெறி பயிற்சிக்கான தங்கத் தரம் என்னவென்றால், நமது நோக்கங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்கள் எவ்வளவு உணர்வுபூர்வமாக பாதிப்பில்லாதவை, கனிவானவை, திறமையானவை மற்றும் இரக்கமுள்ளவை, மேலும் நாம் எவ்வளவு பயனுள்ள மற்றும் தார்மீக வாழ்க்கையை வாழ்கிறோம்.

நமது சொந்த தியான சக்தியின் மூலம் குறிப்பிட்ட, திறமையான, மாற்றப்பட்ட நனவின் நிலைகளுக்குள் நாம் எவ்வளவு விரைவாக நுழைய முடியும், அவற்றில் நாம் எவ்வளவு காலம் இருக்க முடியும், அந்த நிலைகளை எவ்வளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட, முழுமையான மற்றும் நிலையானதாக மாற்ற முடியும் என்பது செறிவில் பயிற்சிக்கான தங்கத் தரமாகும்.

நுண்ணறிவு நடைமுறைகளுடன் ஞானத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான தங்கத் தரம் என்னவென்றால், அந்த உணர்வுகள் எதுவாக இருந்தாலும், நமது முழு யதார்த்தத்தையும் உருவாக்கும் எண்ணற்ற விரைவான உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை விரைவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் உணர முடியும், இது ஒரு அளவிலான புரிதலுக்கு வெட்ட அனுமதிக்கிறது குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளுக்கு அப்பால் ஆனால் அவை அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது.

இந்த வேறுபாடுகளைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். இந்த வழியில் கருதப்பட்டால், இந்த தங்கத் தரநிலைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்தாது, உண்மையில் அவை ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கும் போது ஒருவருக்கொருவர் முரண்படுவதாகத் தோன்றலாம். இந்த வேறுபாடுகளை தெளிவாக விளக்குவது மிகவும் கடினம் என்று தோன்றுவதால், இந்த அடிப்படை கருத்தை இந்த புத்தகம் முழுவதும் மீண்டும் மீண்டும் கூறுவேன்.

கிளர்ச்சியூட்டும் எதிர்மறை மனநிலைகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடவும், மனதை நிலைநிறுத்த போதுமான கவனம் செலுத்தவும் போதுமான அறநெறியைப் பெற்ற பிறகு, இந்த தருணத்தின் உணர்வுகளின் வெறும் உண்மைக்கு உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புங்கள். இது நுண்ணறிவு தியானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது அறிவு அல்லது ஞானத்தின் ஒரு வடிவத்தை உருவாக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, இது புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் நமது முக்கிய புலனுணர்வு தவறான விளக்கங்களிலிருந்து நம்மை மாற்றவும் விடுவிக்கவும் முடியும்.

இது எளிமையானதாகத் தோன்றினாலும், நடைமுறையில் இது எளிதானது அல்ல. உலகத்தை அனுபவிப்பதன் மூலம் நாம் பெறக்கூடிய பல வகையான நுண்ணறிவு உள்ளது. வழக்கமாக, ஞானத்தில் பயிற்சி பெறுவது என்பது நம் வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்வது போன்ற வழக்கமான பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையது என்று நாம் நினைக்கலாம். இந்த அர்த்தத்தில், நாம் புத்திசாலிகளாக இருக்க முயற்சி செய்யலாம். ஒருவேளை மோசமாக நடந்த ஒரு தனிப்பட்ட அல்லது தொழில்முறை சூழ்நிலையை நாம் திறமையாக சிந்தித்து, எதிர்காலத்தில் அந்த அனுபவத்திலிருந்து பெறப்பட்ட சில ஞானம் நம் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற முடியுமா என்று பார்க்கலாம். இது ஞானத்தின் ஒரு சாதாரண வடிவம், எனவே இத்தகைய பிரதிபலிப்புகள் மற்றும் அவதானிப்புகளிலிருந்து நாம் பெறும் நுண்ணறிவுகள் சாதாரண உலகத்தைப் பற்றிய நுண்ணறிவுகளாகும். இத்தகைய பிரதிபலிப்புகள்

தெளிவாக திறமையானவை, ஆனால் அவை நம்மை இதுவரை கொண்டு செல்ல மட்டுமே முடியும். புத்தர் எதைப் பற்றி பேசுகிறார் என்பதை உண்மையில் பெற, நாம் ஞானத்தின் இந்த வழக்கமான கருத்துக்களுக்கு அப்பால் சென்று நுண்ணறிவு நடைமுறைகளில் குறிப்பாக ஈடுபடுவதன் மூலம் இறுதி நுண்ணறிவுகளை அடைய வேண்டும்.

சாதாரண உலகத்தைப் பற்றிய நுண்ணறிவுகளையும் இறுதி நுண்ணறிவுகளையும் உருவாக்கும் ஒரு பயிற்சியாக நுண்ணறிவு நடைமுறைகளை உருவாக்க பலர் முயற்சி செய்கிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் இரு முனைகளிலும் செயல்பட முயற்சிக்கும் இந்த வகையான நடைமுறையை குறிப்பாக ஆதரிக்கும் பல மரபுகள் உள்ளன. இருப்பினும், நமது தொடர்புடைய பிரச்சினைகளை ஒளிரச் செய்வதற்கோ அல்லது தீர்ப்பதற்கோ இறுதி போதனைகளை நாம் நம்பக்கூடாது அல்லது நேர்மாறாகவும் இருக்கக்கூடாது என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். எனவே, மூன்று பயிற்சிகளையும் பயிற்சி செய்வது மட்டுமல்லாமல், தொடர்புடைய மற்றும் இறுதி ஞான போதனைகளை ஒன்றிணைக்காமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அவ்வாறு செய்யத் தவறியது முடிவற்ற பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் முன்னேற்றத்தை மேலும் கடினமாக்குகிறது. எனவே, இந்த வேலை முழுவதும் இந்த தலைப்பை நான் மறுபரிசீலனை செய்வேன், சாதாரண ஞானத்தை உருவாக்கும் நடைமுறைகளை மூன்றாவது பயிற்சிக்குள் வரும் நடைமுறைகளிலிருந்து தெளிவாக வேறுபடுத்திக் காட்ட என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன், மேலும் நமது உறவினர் நுண்ணறிவுகளிலிருந்து வேறுபட்ட விழிப்புணர்வுள்ள புலனுணர்வு மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

5. மூன்று சிறப்பியல்புகள்

நிலையாமை (மாற்றம்), மனக்குறை, அனாத்மா (ஆன்மா என்ற ஒன்று இல்லை) ஆகிய மூன்று பண்புகள் புத்தரின் போதனைகளின் மையம். இந்த மூன்று குணங்களையும் அனைத்து அனுபவங்களிலும் உண்மையில் புரிந்துகொள்ள மீண்டும் மீண்டும் முயற்சிப்பதன் பயனை என்னால் மிகைப்படுத்த முடியாது. இன்னும் எளிமையாக அனைத்து நிலைகளிலும் இறுதி நுண்ணறிவை அவை ஈட்டுபவை. ஒவ்வொரு முறையும், "விஷயங்களின் உண்மையான தன்மையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்" என்று நான் கூறும்போது, நான் சொல்வது என்னவென்றால், "மூன்று பண்புகளையும் நேரடியாக உணர்ந்தல்". அவற்றை முழுமையாக உணர்ந்து புரிந்துகொள்வது என்பது விழிப்படைதல் (awakening) ஆகும்.

நுண்ணறிவு தியானம் என்பது இம்மூன்று பண்புகளையும் moment-to-moment (millisecond-to-millisecond) நேரத்தில் உணர்ந்து புரிந்துகொள்ளும் ஒரு பயிர்சி. இந்த மிக முக்கியமான செய்தி பொதுவாக நுண்ணறிவு யோகிகளுக்குச் செல்வதாகத் தெரியவில்லை. எனவே தியானிக்கும் போது அவர்கள் இவற்றை கவணிப்பதைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் செய்கின்றனர்.

தியானிக்கும் போது அவர்கள் எதையாவது பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருக்கலாம், மனதின் கதைகளில் தொலைந்து போகலாம், தத்துவஞானம் செய்யலாம், மனதை அமைதிப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம், அல்லது யாருக்குத் தெரியும், ஆண்டுகள் கடந்தும் அவர்களுக்கு ஏன் இன்னும் எந்த நுண்ணறிவும் இல்லை என்று அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் அவர்களைப்போல் இருக்க வேண்டியதில்லை! என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்து, அதைச் செய்து, இறுதியாக அதை உண்மையான அர்த்தத்தில் பெறும் நுண்ணறிவு யோகிகளில் ஒருவராக நீங்கள் இருக்கலாம்.

இங்குள்ள பெரிய செய்தி என்னவென்றால்: இதுவரை உங்களுக்குத் தெரிந்த, தெரியாத கதைகளை விட்டொழியுங்கள். மூச்சு, உடல், வலி அல்லது இன்பம், நீங்கள் அனுபவிக்கும் சில எதிர்ப்பின் உணர்வு போன்ற ஒரு உடல் பொருளைக் எடுத்துக்கொண்டு, மூன்று பண்புகளையும் துல்லியமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் உணர உங்களை பயிற்றுவியுங்கள். வெற்று உணர்வுகளின் நிலைக்குச் செல்லுங்கள். இதுவே விபசனா தியானம், நுண்ணறிவு தியானம், புத்தர்களின் வழி. "அதைத் திறப்பது", "அதனுடன் இருப்பது", "அதை விட்டுவிடுவது" மற்றும் பல நுட்பங்கள் அனைத்தும் மிகவும் முக்கியமானவை. ஆனால் நான் மீண்டும் சொல்கிறேன், நுண்ணறிவு யோகிகள் பின்வருவனவற்றைப் பார்க்க வேண்டும்.

நிலையாமை

அனுபவிக்கும் நிகழ்வுகள் அனைத்தும், உடல் அல்லது மன, அகம் அல்லது புறமாக இருந்தாலும், அவை மாற்றத்திற்கு உட்பட்டவை. இது புத்தரின் மிக அடிப்படையான போதனைகளில் ஒன்றாகும், மேலும் அவர் இறப்பதற்கு முன்பு அவர் உச்சரித்த கடைசிக்கு முந்தைய வாக்கியம்.

அனைத்து நிகழ்வுகளும் நிலையற்றவை*!* விடாமுயற்சியுடன் உங்கள் சொந்த அறிவொளிக்காக பாடுபடுங்கள*!*

தனது இறுதி வார்த்தைகளில், உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்யத் தேவையான அனைத்தையும் அவர் கூறினார். பொருட்கள், நிகழ்வுகள், விஷயங்கள் (சிறியதோ பெரியதோ) எழுந்து மறைவதே இயல்பு. எதுவும் ஒரு மைக்ரோ வினாடி கூட நீடிக்காது. **முழுமையான நிலையாமையே அனுபவ யதார்த்தின் உண்மை இயல்பாகும்.**

"அனுபவ யதார்த்தம்" என்று நான் குறிப்பிடுவது என்ன? நீங்கள் நேரடியாக அனுபவிக்கும் உணர்வுகள் நிறைந்த உலகத்தை நான் குறிப்பிடுகிறேன். உண்மைக்கான பல தங்கத் தரநிலைகள் உள்ளன. இருப்பினும், உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, உண்மைக்கான ஒரே பயனுள்ள தங்கத் தரநிலை உங்கள் சொந்த உணர்வு அனுபவம்தான். நடைமுறை கண்ணோட்டத்தில், நீங்கள் நேரடியாக உணராதபோதும் கூட, பொருட்கள் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது, மேலும் அவை சூழ்நிலைச் சான்றுகளின் அடிப்படையில் ஒப்பீட்டளவில் நிலையானவை என்று அனுமானிக்கப்படுகின்றன. முன்கணிப்புத் தன்மை, இருப்பின் தொடர்ச்சியுடன் குழப்பப்படுகிறது. நமது அன்றாட வாழ்விற்கு, இந்த அனுமானம் செயல்பாட்டுக்குரியதாகவும் போதுமானதாகவும் உள்ளது.

உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு, இந்தப் புத்தகத்தையோ அல்லது ஒரு பொருளையோ கீழே வைத்துவிட்டு, பிறகு கண்களைத் திறக்காமலேயே நீங்கள் விட்ட இடத்திலிருந்து மீண்டும் அதை எடுக்கலாம். ஒரு நடைமுறை கண்ணோட்டத்தில், நீங்கள் அதை நேரடியாக உணராதபோதும், அந்தப் புத்தகம் நீங்கள் விட்டுச் சென்ற இடத்திலேயேதான் இருந்தது, இருக்கும். இருப்பினும், அகநோக்கு பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, நீங்கள் ஒரு பொருளை உணரும்போது மட்டுமே அது இருக்கிறது என்றும், நீங்கள் அதை உணராதபோது அது இல்லை என்றும் கருதுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். எனவே, அகநோக்கு பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, யதார்த்தத்திற்கான மிக உயர்ந்த அளவுகோல் என்பது அந்தத் கணத்தில் உங்கள் யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளே ஆகும். அந்த நேரத்தில் இல்லாத உணர்வுகள் இருப்பதாகக் கருதப்படுவதில்லை, எனவே அந்தத் கணத்தில் எழும் உணர்வுகள் மட்டுமே இருக்கின்றன. உணர்வுகள் எவ்வளவு நிலையற்றவை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, 'இருக்கிறது' என்ற சொல் ஒரு சிக்கலான சொல்லாகிறது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், முற்றிலும் புலன் சார்ந்த கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, உங்கள் சுற்றத்தை உருவாக்குவதாக நீங்கள் கருதும் பெரும்பாலானவை பெரும்பாலான நேரங்களில் இருப்பதில்லை. இதுவே மிகச் சரியான, துல்லியமான மற்றும் பிரதானமான விஷயம். இதை அறிவது நேரடியாக வீடுபேறுக்கு வழிவகுக்கிறது.

கூட்டத்தில் உள்ள தத்துவஞானிகளே, இது அடிப்படையில் பிரிட்டிஷ் அனுபவவாதத்தை அதன் தர்க்கரீதியான உச்சத்திற்கு எடுத்துச் சென்று, பின்னர் தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் மனதில் ஆழமாகப் பதிய வைப்பதாகும். மாபெரும் ஸ்காட்லாந்தியரான டேவிட் ஹியூம், அகப்பார்வைப் பயிற்சிகளின் அனுமானங்களை நிச்சயம் விரும்பி இருப்பார் என்று நான் நினைக்கிறேன். இருத்தலியல் கேள்விகளைப் பற்றி விவாதிக்கும் மனநிலையில் நான் இல்லை. ஆனால், அகப்பார்வைப் பயிற்சியில் முன்னேறுவது என்ற குறிப்பிட்ட பணிக்கு, இந்த அனுபவவாதத்தின் உச்சநிலை நிச்சயமாகப் பலனளிக்கிறது. எனவே, நான் அனுபவவாதத்தை ஒரு பயன்பாட்டுவாதக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கிறேன். மேலும் அகப்பார்வைப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது நீங்களும் அவ்வாறே செய்யுமாறு பரிந்துரைக்கிறேன்.

- நீங்கள் நேரடியாக அனுபவிக்காத விஷயங்கள் அந்தத் தருணத்தில் இல்லை என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்யும்போது, அவை இருக்கக்கூடும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இந்த அனுமானங்கள் சிறந்த விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன, மேலும் சிறந்த விளைவுகளே எனது முதன்மை நோக்கம்.

நிலையாமையைப் பொறுத்தவரை, நமது சொந்த மரணத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் கூட அறிவுபூர்வமானது. இது பல புத்த மரபுகளில் காணப்படும் ஒரு பொதுவான சிந்தனையாகும். ஏனெனில் இது பயனுள்ளது மற்றும் உண்மையுமானதும் கூட. இது சாதாரண யதார்த்தத்தைப் பற்றிய ஒரு சிந்தனை, மேலும் இது நுண்ணறிவில் பயிற்சி பெறுவதற்கான உந்துதலை வளர்க்கப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு அம்சமாகும். மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒரு சடலத்தை நூற்றியறுபது மணி நேரம் சிதைத்து ஆராய்ந்ததிலிருந்து நான் சில தர்மப் பயன்களையும் சார்பு நுண்ணறிவுகளையும் பெற்றேன். இருப்பினும், நுண்ணறிவு தியானத்தைப் பயிற்சி செய்யும்போது, ஒரு உணர்வு தோன்றி மறைவதைப் பார்ப்பது அதைவிடச் சிறந்தது. இதன் மூலம் நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன்? உணர்வுகள் ஒன்றுமில்லாமையிலிருந்து தோன்றி, தங்கள் வேலையைச் செய்து, முற்றிலும் மறைந்துவிடுகின்றன என்று நான் கூறுகிறேன். மறைந்துவிடும். முற்றிலும் மறைந்துவிடும். பிறகு அடுத்த உணர்வு தோன்றி, தன் வேலையைச் செய்து, முழுமையாக மறைந்துவிடும். "இதுதான் நவீன இயற்பியலின் அடிப்படை விஷயம்," என்று நாம் சொல்லலாம். "இதற்கும் பயிற்சிக்கும் என்ன சம்பந்தம்?"

இதற்கும் பயிற்சிக்கும் முழுமையான தொடர்பு உண்டு! இதை நம்மால் அனுபவப்பூர்வமாகவும் உணர முடியும், ஏனென்றால் நாம் அணுகக்கூடிய முதல் வகை அதிர்வுகள் உண்மையில் அவ்வளவு வேகமானவை அல்ல. அதிர்வுகள். ஆம், அதிர்வுகள் தான். இந்த முதல் பண்பு குறிப்பிடுவது இதுதான்: புலனுணர்வு சார்ந்த யதார்த்தம் அதிர்வடைகிறது, துடிக்கிறது, தனித்தனித் துகள்களாகத் தோன்றுகிறது, அது பழைய தொலைக்காட்சித் திரையில் தோன்றும் சிதறிய புள்ளிகளைப் போன்றது, ஒரு திரைப்படத்தின் frame போன்றது, மறைந்து போகும் மலர் இதழ்களின் மழையைப் போன்றது, அல்லது நீங்கள் அதை எப்படி வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம்.

சிலர் இங்கு சிக்கலான அலை அல்லது துகள் மாதிரிகளுக்குள் (wave/particle models) ஆழமாகச் செல்லக்கூடும். ஆனால் அப்படிச் செய்யாதீர்கள். இது உங்களுக்கு நீங்களே செய்துகொள்ளும் நன்மை. உங்கள் உண்மையான அனுபவத்தை மட்டும் ஆராயுங்கள், குறிப்பாக வயிற்றின் சுவாசம் மற்றும் அதன் அசைவுகள், விரல் நுனிகளின் உணர்வுகள், உதடுகள், மூக்கின் பாலம், மூக்கிற்குக் கீழே மற்றும் உதட்டிற்கு மேலே உள்ள பகுதி, அல்லது உச்சந்தலையில் ஏற்படும் லேசான கூச்ச உணர்வு போன்ற புலன்களால் உணரக்கூடிய விஷயங்களை கவனியுங்கள். ஒவ்வொரு கணமும், உண்மையான உடல் உணர்வுகள் எப்போது இருக்கின்றன, எப்போது இல்லை என்பதை அறிய முயற்சி செய்யுங்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் அந்த உணர்வுகள் இருப்பதில்லை என்பதும், அவை இருக்கும்போது கூட, தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன என்பதும் தெரியவரும்.

உடல் மற்றும் மன உணர்வுகளுக்கு (நினைவுகள், மனப் படிமங்கள் மற்றும் பிற உடல் அல்லது மன உணர்வுகளின் மனப்பதிவுகள்) இடையே வேறுபடுத்துவதில் நாம் பொதுவாக மிகவும் கவனக்குறைவாக இருக்கிறோம். இந்த இரண்டு வகையான உணர்வுகளும் விரைவாகவும், ஆனால் உணரக்கூடிய வகையிலும் மாறி மாறி வருகின்றன; ஒன்று தோன்றி மறைந்ததும், மற்றொன்று தோன்றி மறைகிறது. உடல் உணர்வுகள் எப்போது இருக்கின்றன என்பதைப் பற்றித் தெளிவாக இருப்பது, அவற்றின் நழுவிச் செல்லும் இணையானவைகளான, நிலையற்ற மனப்பதிவுகளைத் தெளிவுபடுத்தத் தொடங்கும். இந்த மனப்பதிவுகளே தொடர்ச்சி, நிலைத்தன்மை அல்லது திடத்தன்மை என்ற மாயையை உருவாக்க உதவுகின்றன.

ஒரு உடல் உணர்வு தோன்றி மறைந்த உடனேயே, அந்த உடல் உணர்வின் மனரீதியான அறிதலாகிய யதார்த்தத்தின் ஒரு தனித்துவமான துடிப்பு ஏற்படுகிறது. இது இங்கு "மன உணர்வு" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது (ஐந்தாம் பகுதியில் உள்ள சிக்கலான "விழிப்புணர்வு" என்ற கருத்துக்கு மாறாக). உடல் உணர்வுகள் என்று நான் குறிப்பிடுவது பார்த்தல், கேட்டல், முகர்தல், சுவைத்தல் மற்றும் தொடுதல் ஆகிய ஐம்புலன்களை. மேலும், நீங்கள் சில உள்ளுணர்வுத் திறன்கள், பிற விரிவான உணர்ச்சித் திறன்கள் மற்றும் வேறு சிலவற்றையும் சேர்க்கலாம் என்று நினைக்கிறேன். ஆனால் பாரம்பரிய நோக்கங்களுக்காக, இந்த ஐந்துடன் நிறுத்திக்கொள்வோம். இந்த உடல் உணர்வுகளில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொடர்ந்து ஒரு மனப் பதிவை உருவாக்கும் இந்த வழக்கம், உண்மையில் தற்சமயத்தில் இல்லாத நிகழ்வுகளை அடித்தளமாக கொண்டு மனம் செயல்படும் ஒரு நிலையான முறையாகும். இது மட்டுமின்றி, ஆறாவது புலனான மனம் வெளிப்படுத்தும் மனரீதியான உணர்வுகளுக்கும் பொறுந்தும். அதாவது கேட்கப்படுவது போன்ற எண்ணங்கள், மனப்பேச்சு (நமது உட்குரல்), உள்நோக்கங்கள் மற்றும் மனப் படங்கள் போன்றவற்றுக்கும் பொருந்தும். இது ஒரு எதிரொலி அல்லது அதிர்வு போன்றது. மனம் அந்தப் பொருளைப் பற்றிய ஒரு பொதுவான பதிவை உருவாக்குகிறது, அதைப் பற்றித்தான் நம்மால் சிந்திக்கவும், நினைவில் கொள்ளவும், செயலாக்கவும் முடிகிறது. பின்னர் ஒரு எண்ணமோ அல்லது ஒரு படமோ தோன்றி மறையலாம், அதன் பிறகு, மனம் நிலையாக இருந்தால், மற்றொரு உடல் துடிப்பு ஏற்படலாம்.

நான் இப்போதுதான் 'மனம்' என்ற அபாயகரமான சொல்லைப் பயன்படுத்தியதால், அதை எங்கும் கண்டறிய முடியாது என்பதை நான் விரைவாகக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். நான் நிச்சயமாக மூளையைப் பற்றிப் பேசவில்லை, ஏனெனில் அதை நாம் ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை; அகநோக்கு பயிற்சிகளுக்கான தரம் என்பது நாம் நேரடியாக அனுபவிக்கக்கூடிய விஷயங்கள்தான். ஒருமுறை ஒரு வயதான ஜென் துறவி ஆங்கிலத்தில் கூறிய ஒரு நகச்சுவையான விஷயம்: தனது மிகவும் தடித்த ஜப்பானிய உச்சரிப்பில் எங்கள் குழுவினரிடம் சொன்னது போல: "Some people say there is mind. I say there is no mind, but never mind! Heh, heh, heh!!"

இருப்பினும், நான் இந்த 'மனம்' என்ற சொல்லை, அல்லது அதைவிட மோசமான 'நம்முடைய மனம்' என்ற சொல்லாடலை அடிக்கடி பயன்படுத்துவேன். ஆனால், நீங்கள் அதைப் படிக்கும்போது, வழமையான மொழியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழியில்லை என்பதையும், உண்மையில் முற்றிலும் நிலையற்ற மன உணர்வுகள் மட்டுமே உள்ளன என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உண்மையாகவே, 'மனம்' என்று அழைக்கப்படும், கண்டறியக்கூடிய, நிலையான, ஒற்றையான, தனித்த ஒரு பொருள் என்று எதுவும் இல்லை! அகநோக்கு பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் நாம் இதை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டு உணர முடியும். உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால் மட்டுமே புத்தரின் போதனைகளை சரிவரச் செய்வதாக பொருள்.

இந்த உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் (உடல் உணர்வு மற்றும் மன உணர்வு) மற்றொன்று தொடங்குவதற்கு முன்பே எழுந்து முற்றிலும் மறைந்துவிடும், எனவே நிலையான துல்லியத்திற்கும் கதைகளில் தொலைந்து போகாமல் இருப்பதற்கும் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒப்பீட்டளவில் நிலையான கவனத்துடன் எதை வரிசைப்படுத்த முடியும். இதன் பொருள் நீங்கள் எதையாவது அனுபவித்தவுடன், அது இனி இல்லை என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம், மேலும் ஒரு புதிய உணர்வு இருப்பது ஒரு நொடியில் மறைந்துவிடும். பொதுவாக இவற்றுடன் பல தற்காலிக உணர்வுகள் மற்றும் பதிவுகள் இடையிடையே உள்ளன, ஆனால்

பயிற்சிக்காக, இது ஒரு நல்ல செயல்பாட்டு மாதிரியாக இருக்க போதுமானதாக இருக்கிறது.

முந்தைய பத்திகளில் ஈடுபடுங்கள். அவை சிறந்த நுண்ணறிவு பயிற்சியின் அடிப்படையாகும். உணர்வுகள் அதிர்வுறும், யதார்த்தத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் துடிக்கும் என்பதையும், பயிற்சிக்காக, ஒவ்வொரு உணர்வும் நேரடியாக ஒரு மனப் பதிவால் பின்பற்றப்படுகிறது என்பதையும் நீங்கள் இப்போது அறிந்திருப்பதால், நீங்கள் இப்போது சரியாக என்ன தேடுகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களிடம் ஒரு தெளிவான தரநிலை உள்ளது. நீங்கள் அதை அனுபவிக்கவில்லை என்றால், மனதை மேலும் உறுதிப்படுத்தி, உடல் உணர்வுகள் எப்போது, எங்கே உள்ளன என்பது குறித்து மேலும் தெளிவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு எடுக்கும் வரை, இதனுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள். முழு நோக்கமும் உடனடித் தன்மையை நேரடியாக அனுபவிப்பதாகும், அதாவது, மினுமினுப்பான விஷயங்கள், அந்த விஷயங்கள் என்ன என்பது ஒரு பொருட்டல்ல!

என்ன ஒரு விடுதலை! விளக்கம் என்பது நுண்ணறிவு தியானத்தில் குறிப்பாக பயனற்றது, எனவே நீங்கள் மெத்தையில் இருக்கும்போது அதைச் செய்ய நேரத்தை செலவிட வேண்டியதில்லை. இந்தப் புத்தகம் முழுவதும், ஆன்மீக போதனைகளைப் பற்றியும், மெத்தையிலிருந்து வெளியேறும்போது அவற்றை வாழ்க்கையில் எவ்வாறு கொண்டு வருவது என்பதையும் சிந்திக்க நான் பரிந்துரைக்கிறேன். நல்லவை என்று கூறப்படும் எண்ணங்கள் கூட, பெரும்பாலான நேரங்களில் மிகவும் வழுக்கும் மற்றும் கவர்ச்சிகரமானவை, மேம்பட்ட தியானிகளுக்கு கூட, இருப்பினும் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தில் தொலைந்து போவதைத் தவிர்க்க முடிந்தால், அவை மற்றவற்றைப் போலவே நுண்ணறிவு பயிற்சிகளுக்கான செல்லுபடியாகும் புலன் சார்ந்த பொருட்களின் நீரோட்டமாகும். நுண்ணறிவு பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, தியானத்தின் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு மேல் திறமையான பிரதிபலிப்பை மட்டும் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். இது போதுமானதாக இருக்க வேண்டும். நடைமுறையில் இந்த வகையான உந்துதலுக்கு மாற்றாக எதுவும் இல்லை. அந்த பிரதிபலிப்பை நீங்கள் எந்த நிமிடங்களாகவும் குறைக்க முடிந்தால், அவ்வளவு சிறந்தது.

விஷயங்கள் எவ்வளவு வேகமாக அதிர்கின்றன? ஒவ்வொரு நொடியும் எத்தனை உணர்வுகள் எழுகின்றன, மறைந்து போகின்றன? நீங்கள் அனுபவிக்க முயற்சிப்பது இதுதான், ஆனால் சில பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள் இதைச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அளிக்கலாம், மேலும் ஒருவேளை வழியையும் சுட்டிக்காட்டலாம். ஆரம்பத்தில் நாம் வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து முறை பற்றிப் பேசுகிறோம் என்று வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் தொடங்குங்கள். இது உண்மையில் அவ்வளவு வேகமாக இல்லை. ஒரு மேஜையில் அல்லது ஏதாவது ஒன்றில் வினாடிக்கு ஐந்து முதல் பத்து முறை தட்ட முயற்சிக்கவும். இது இரண்டு கைகள் எடுக்கலாம், ஆனால் அது சாத்தியம், இல்லையா? நீங்கள் அதை அனுபவிக்க முடியும், இல்லையா? அதுதான் உற்சாகம்!

வினாடிக்கு துடிப்புகளை எண்ணுவதில் வல்லமை இல்லையா? இதோ ஒரு விரைவான தந்திரம். நீங்கள் "ஒன்று, ஆயிரம்" என்று ஒரு நிலையான வேகத்தில் எண்ணினால், அது "ஒன்று, ஆயிரம்"க்கு ஒரு வினாடி ஆகும். அதில் நான்கு எழுத்துக்கள் இருப்பதைக் கவனியுங்கள். எனவே, நீங்கள் வினாடிக்கு நான்கு எழுத்துக்கள் அல்லது 4 ஹெர்ட்ஸ் (Hz) எண்ணுகிறீர்கள், இது வினாடிக்கு நிகழ்வுகளின் அலகு. நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு எழுத்தைச் சொல்லும்போது அல்லது நினைக்கும்போது உங்கள் கையைத் தட்டினால், அது வினாடிக்கு நான்கு தட்டல்கள் ஆகும். முயற்சித்துப் பாருங்கள்! "ஒன்று, ஆயிரம்"

என்று எண்ணி ஒவ்வொரு எழுத்தையும் தட்டவும். எனவே, ஒரு வினாடியில் குறைந்தது எட்டு விஷயங்களை நீங்கள் அனுபவிக்க முடியும் என்பது இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும்! நான்கு எழுத்துக்களையும் அவற்றுடன் சென்ற நான்கு தட்டல்களையும் நீங்கள் அனுபவித்தீர்கள். அந்த ஒரு வினாடியில் காட்சிகள், ஒலிகள், பிற உடல் உணர்வுகள் மற்றும் இன்னும் பலவற்றையும் நீங்கள் அனுபவித்திருக்கலாம். ஆஹா! அதுதான் நுண்ணறிவு பயிற்சி. நீங்கள் ஏற்கனவே வினாடிக்கு குறைந்தது எட்டு உணர்வுகளை அடைந்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் பட்டையை கிளப்பிவிட்டீர்கள் என்று பொருள்!

நீங்கள் ஒரு அசைக்கு இரண்டு முறை தட்டினீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அது ஏற்கனவே ஒரு வினாடியில் நீங்கள் உணர்ந்த குறைந்தது பன்னிரண்டு விஷயங்கள், நான்கு அசைகள் மற்றும் எட்டு தட்டல்கள் வரை இருக்கும். உண்மையில் அதைச் செய்வது அவ்வளவு கடினம் அல்ல. நீங்கள் ஏற்கனவே சில நுண்ணறிவு நடைமுறைகளை உண்மையிலேயே புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு வேகமாக இருக்கிறீர்கள். அருமை! யதார்த்தத்தை அவ்வளவு விரைவாக ஆராயுங்கள், நீங்கள் சில அருமையான விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். அந்தத் தட்டல்கள் ஒவ்வொன்றையும் தட்டுவதற்கான நோக்கங்களையும், நீங்கள் அனுபவித்த அனைத்து உணர்வுகளின் மன பதிவுகளையும் கவனிப்பதோடு சேர்த்து, திடீரென்று நீங்கள் நுண்ணறிவு தியான உலகில் ஒரு முதலாளியைப் போல அதை அசைக்கிறீர்கள்.

வேகமான மற்றும் மெதுவான அதிர்வுகள் தோன்றக்கூடும், சில மிக வேகமாக (ஒருவேளை வினாடிக்கு நாற்பது முறை வரை) மற்றும் சில மிக மெதுவான (உண்மையில் வேகமான அதிர்வுகளால் ஆனது), ஆனால் வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து முறை வரை சில நேரங்களில் ஆரம்பத்தில் ஒரு பயனுள்ள வழிகாட்டியாக இருக்கலாம் என்று சொல்லலாம். நீங்கள் அதைப் புரிந்துகொண்டவுடன், வேகமான மற்றும் மெதுவான அதிர்வுகள் பெரிய விஷயமல்ல. மாற்றாக, நீங்கள் எவ்வாறு பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, இதை மழைத்துளிகளின் மழை, அனிமேஷன் செய்யப்பட்ட பாயிண்டிலிஸ்ட் ஓவியம் அல்லது 3D டிவி பனி போன்றதாகக் கருதுவது உதவக்கூடும். யதார்த்தம் மிகவும் வளமானது மற்றும் சிக்கலானது, எனவே யதார்த்தத்தின் துடிப்புகளின் அதிர்வெண்கள் ஓரளவு குழப்பமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் அவை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட வழக்கமானதாக இருக்கும். மேலும், எந்த "மாய அதிர்வெண்களும்" இல்லை. எந்த அதிர்வெண் அல்லது துடிப்பு அல்லது அந்த நேரத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் எதுவாக இருந்தாலும் அது அந்த தருணத்தின் உண்மை. இருப்பினும், ஆரம்பத்தில் நீங்கள் மெதுவான அதிர்வுகளுக்கு மேல் வேகமான அதிர்வுகளுக்குச் செல்ல வேண்டும், பின்னர் குறுகியவற்றுக்கு மேல் பரந்த மற்றும் உள்ளடக்கியவற்றுக்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

சில நேரங்களில் விஷயங்கள் திடமாகத் தெரிந்தாலும் சரி, உணர்ந்தாலும் சரி கவலைப்பட வேண்டாம். அந்தத் திடத்துடன் தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் இருங்கள், ஆனால் மிகவும் இறுக்கமாக இருக்க வேண்டாம், அப்போது அந்தத் திடத்தை குறிக்கும் உணர்வுகளின் வடிவம் அதன் நிலையற்ற தன்மையை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கும். நீங்கள் திடத்தன்மையை அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு சரியான தருணத்தையும் அதன் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். திடத்தன்மையின் ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு தனித்துவமான, நிலையற்ற உணர்வு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மேலும், சிலர் அதிர்வெண்களை எண்ணுவது மற்றும் எண்களைப் பயன்படுத்துவது போன்ற விஷயங்களை முற்றிலும் எரிச்சலூட்டுவதாகக் கருதுகிறார்கள், எனவே, நீங்கள் அந்த நபர்களில் ஒருவராக இருந்தால், அந்த

பகுதிகளைப் புறக்கணிக்கவும், ஏனெனில் நீங்கள் துடிப்புகளை நன்றாக எண்ண முடியுமா இல்லையா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் நேரடி அனுபவம்தான் முக்கியம். இருப்பினும், மிதமான வேகத்தில் மாறிவரும் ஆனால் இன்னும் சமாளிக்கக்கூடிய ஒன்றை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் என்ற பொதுவான கருத்து முக்கியமானது. "அதை விட்டுவிடுங்கள்" என்று அந்த முட்டாள் புத்தர்கள் சில நேரங்களில் கூறுவார்கள்.

பலர் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குகிறார்கள், இறுதியாக அதில் கவனம் செலுத்தும் வகையில் சுவாசம் போன்ற ஒன்றை திடப்படுத்த விரும்புகிறார்கள். சுவாசத்தையோ அல்லது தங்கள் உடலையோ கண்டுபிடிப்பதில் சிரமப்படும்போது அவர்கள் விரக்தியடைகிறார்கள். அவர்களால் இதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாததற்குக் காரணம், அவர்கள் ஒரு மோசமான தியானிப்பாளர் என்பதல்ல, மாறாக விஷயங்கள் உண்மையில் எப்படி இருக்கின்றன என்பதைப் பற்றிய நேரடி நுண்ணறிவு அவர்களுக்கு இருப்பதால்தான்! துரதிர்ஷ்டவசமாக, தியானப் பொருளை மிகவும் திடமானதாகவும் நிலையானதாகவும் உணரும் நோக்கில், செறிவுப் பயிற்சியின் கோட்பாடு மற்றும் கருத்துகளை அதிகமாக வலியுறுத்துவது, நன்றாகத் தெரியாத நுண்ணறிவு பயிற்சியாளருக்கு மிகவும் தேவையற்ற விரக்தியை உருவாக்குகிறது. இப்போது நீங்கள் அந்த விரக்தியைத் தவிர்க்க முடியும், மேலும் நுண்ணறிவு மற்றும் செறிவுப் பயிற்சிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டைப் பற்றிய சில கோட்பாடுகளை அறிந்துகொள்வது ஏன் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்க வேண்டும்.

அதிர்வுகளின் அதிர்வெண் அல்லது வீதம் அடிக்கடி மாறக்கூடும், வேகமாகவோ அல்லது மெதுவாகவோ மாறக்கூடும் என்பதையும், ஒவ்வொரு அதிர்வு அல்லது யதார்த்தத்தின் துடிப்பின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் தெளிவாக உணர முயற்சிப்பது மதிப்புக்குரியது என்பதையும் இங்கே கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். இவை உண்மையில் குறைந்தது இரண்டு வெவ்வேறு உணர்வுகள்! நீங்கள் சுவாசத்தை ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தினால், மூச்சின் கீழ், நடு மற்றும் மேல் பகுதியில் என்ன நடக்கிறது என்பதைச் சரியாகச் சரிபார்ப்பதும், சுவாசத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அதிர்வெண் நிலையாக இருக்கிறதா அல்லது மாறுகிறதா என்பதை ஆராய்வதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். வெளிமூச்சின் சரியான முடிவைக் கண்டுபிடிப்பது என்பது தேர்ச்சி பெற்றவுடன் மிகவும் ஆழமாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பயிற்சியாகும். நீங்கள் புரிந்துகொண்டது ஒரு இறுதி, நிலையான பதில் என்று ஒருபோதும் கருத வேண்டாம். எச்சரிக்கையாக இருங்கள். திறந்த மனப்பான்மையுடனும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலுடனும் கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் ஆராயுங்கள். புரிதலுக்கான கதவு இதுதான்.

அதிர்வுகளைப் பற்றிய கடைசி விஷயம்: அதிர்வுகளை ஆராய்வது என்பது வேறு எந்த விளையாட்டையும் போலவே இருக்கலாம். சர்ஃபிங் அல்லது டென்னிஸ் விளையாடுவதைப் போலவே இதைப் பற்றியும் நாம் சிந்திக்கலாம், மேலும் இந்த விளையாட்டுத்தனமான விளையாட்டு போன்ற மனப்பான்மை நிறைய உதவும். கென்னத் உற்சாகமாகச் சொன்னது போல், "சில அதிர்வுகளை உடைக்க நாங்கள் புறப்பட்டுள்ளோம்!". அடுத்த திரும்புதல் அல்லது அலை எப்படி இருக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது, எனவே கவனம் செலுத்துங்கள், அலை அல்லது பந்தில் நீங்கள் செய்வது போல் உங்கள் உலகின் உணர்வுகளின் துடிப்பில் மனதை வைத்திருங்கள், தொடர்ந்து விளையாடுங்கள்!

நாம் விழித்தெழுவதற்கு யதார்த்தத்தை எவ்வளவு விரைவாக உணர வேண்டும் என்பதற்காக மட்டுமல்லாமல், வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து உணர்வுகளை அனுபவிக்க முயற்சிப்பது சவாலானது மற்றும் ஈடுபாட்டுடன் இருப்பதாலும் நான் நடைமுறையில் இந்த வகையான வேகத்தை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். இது

சவாலானது மற்றும் ஈடுபாட்டுடன் இருப்பதாலும், நுண்ணறிவு பயிற்சிகளைச் செய்வதை விட எண்ணங்களில் தொலைந்து போகும் வாய்ப்பு குறைவாக இருக்கும். நம் மனதிற்கு விஷயங்களை மிக விரைவாக உணரும் சக்தி உள்ளது, மேலும் இந்த புத்தகத்தைப் படிப்பது போன்ற விஷயங்களைச் செய்ய நாம் உண்மையில் இந்த சக்தியை எப்போதும் பயன்படுத்துகிறோம். அந்த மகத்தான தீர்க்கும் சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்தாவிட்டால், நீங்கள் விரைவாக மிகவும் சலிப்படையச் செய்து, மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒன்றிற்கு அலைந்து திரிவீர்கள். நீங்கள் வினாடிக்கு பல வார்த்தைகளைப் படிக்கலாம். இதைச் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் நிச்சயமாக நுண்ணறிவு பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

ஒரு வினாடிக்கு ஒரு உணர்வை உங்களால் உணர முடிந்தால், இரண்டை முயற்சிக்கவும். ஒரு வினாடிக்கு இரண்டு தனித்துவமான உணர்வுகளை உங்களால் உணர முடிந்தால், நான்கை உணர முயற்சிக்கவும். தொடர்ச்சியின் மாயை உடையும் வரை இந்த வழியில் உங்கள் புலனுணர்வு வரம்பை அதிகரித்துக் கொண்டே இருங்கள். சுருக்கமாக, நுண்ணறிவு பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, உணர்வுகள் எழுவதையும் ஒழிவதையும் உணர தொடர்ந்து பாடுபடுங்கள். கார் எவ்வளவு வேகமாகச் சென்று பாதையில் இருக்க முடியும் என்பதை தொடர்ந்து அறிந்திருக்கும் ஒரு பந்தய கார் ஓட்டுநரின் மனப்பான்மையுடன், உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையை விரைவாகவும் துல்லியமாகவும் பார்க்கும் உங்கள் திறனின் உச்சியில் இருங்கள்.

நிலையற்ற தன்மையைப் பற்றிய நுண்ணறிவை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், விரைவாகத் தொடங்குவதற்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் பல சிறிய பயிற்சிகளில் நான்கை நான்குடன் தொடர்புபடுத்துகிறேன். நமது யதார்த்தத்தை துல்லியமாக ஆராய்வதில் நாம் எவ்வாறு ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்க முடியும் என்பதை அவை நிரூபிக்கும், ஆனால் தயவுசெய்து அவற்றை ஏதோ ஒரு பிடிவாதமான வழியில் சிந்திக்க வேண்டாம். இந்த பொருள்கள் மற்றும் தோரணைகள் அவ்வளவு முக்கியமல்ல, ஆனால் நிலையற்ற தன்மையை நேரடியாகப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

இந்தப் பயிற்சிகளில் ஒன்றில், நான் அமைதியான இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு, வலது கையை வலது முழங்காலில் வைத்து, இடது கையை இடது முழங்காலில் வைத்து, இரண்டு ஆள்காட்டி விரல்களில் மட்டும் கவனம் செலுத்துகிறேன். தர்மத்தின் அடிப்படை கோட்பாட்டின் படி இரண்டு விரல்களையும் ஒரே நேரத்தில் உணர முடியாது. எனவே இந்த அறிவைக் கொண்டு, ஒவ்வொரு நொடியிலும் இரண்டு விரல்களின் உடல் உணர்வுகள் எந்த நேரத்தில் உணரப்படுகின்றன என்பதைப் பார்க்க முயற்சிக்கிறேன். மனம் சிறிது வேகமடைந்து, மேலும் நிலையானதாக மாறியவுடன், இந்த உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றின் எழுச்சியையும் ஒழிவதையும் உணர முயற்சிக்கிறேன். நான் இதை அரை மணி நேரம் அல்லது ஒரு மணி நேரம் செய்யலாம், என் இரண்டு விரல்களில் உள்ள உணர்வுகளுடன் தங்கி, ஒவ்வொரு உணர்வும் எப்போது இருக்கிறது, எப்போது இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இது நிறைய வேலை போலத் தோன்றலாம், மனம் அதில் நிலைபெறும் வரை இது இருக்கலாம். இதற்கு டேபிள் டென்னிஸ் போன்ற வேகமான விளையாட்டின் செறிவு தேவைப்படுகிறது. இது மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய பயிற்சியாகும், மேலும் இவ்வளவு துல்லியம் தேவைப்படுகிறது, நான் உண்மையிலேயே என்னை முயற்சித்தால் சிந்தனையில் தொலைந்து போவது கடினம். தற்காலிக செறிவை வளர்ப்பதற்கும் தொடர்ச்சியின் மாயையை நீக்குவதற்கும் இது மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாக நான் கண்டறிந்துள்ளேன். இந்தப் பயிற்சிக்கு உங்கள் அனுபவத்தின் ஏதேனும் இரண்டு அம்சங்களை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்,

அவை உடல் ரீதியாகவோ அல்லது மன ரீதியாகவோ. பரிசோதனை மூலம் அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளை உணருவது எனக்கு எளிதானது என்பதைக் கண்டறிந்ததால் மட்டுமே நான் பொதுவாக என் விரல்களைப் பயன்படுத்துகிறேன்.

தொடர்புடைய மற்றொரு பயிற்சியில், நான் அதே மாதிரியான காரியத்தைச் செய்கிறேன், அமைதியான இடத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியாக உட்கார்ந்து, அதற்கு பதிலாக என் தலையின் முன் மற்றும் பின் பகுதிகளின் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துகிறேன். ஒரு தனி உணர்வாளரின் மாயை ஒரு நிலையற்ற உணர்வால் ஓரளவு ஆதரிக்கப்படுகிறது, அதைத் தொடர்ந்து வரும் மற்றொரு நிலையற்ற உணர்வை தவறாக உணர்கிறது, எடுத்துக்காட்டாக தலையின் பின்புறத்தில் உள்ள உணர்வுகள் தலையின் முன் பகுதியின் உணர்வுகளை தவறாக உணர்கிறது, இந்த உணர்வுகள் மற்றும் அவை எப்போது உள்ளன, எப்போது இல்லை என்பது பற்றி நான் மிகவும் தெளிவாக இருக்க முயற்சிக்கிறேன். தலையில் உள்ள உணர்வுகள் ஒவ்வொரு நொடியிலும் தலையின் முன் பகுதியிலிருந்து வருகிறதா அல்லது பின்புறத்திலிருந்து வருகிறதா என்பதை நான் தெளிவாக இருக்க முயற்சிக்கிறேன், பின்னர் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட உணர்வின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் தெளிவாக அனுபவிக்க முயற்சிக்கிறேன். தலையின் பக்கங்களிலும், உங்கள் தலையின் நடுவில் இருப்பது போல் தோன்றும் உணர்வுகளிலும் இதைச் செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சிக்கும் டேபிள் டென்னிஸ் போன்ற துல்லியம் தேவைப்படுகிறது. இதில் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை, மனம் வேகமடைந்து மேலும் நிலையாக மாறும் வரை மிகவும் ஒரு பயிற்சியாக இருக்கும், ஆனால் இந்த வகையான முயற்சி பலனளிக்கும். நான் மேலே குறிப்பிட்டது போல, நான் இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது, சிந்தனையில் மூழ்குவதற்கு இடமில்லை. செறிவு வளர்வதற்கும், தொடர்ச்சி மற்றும் தனி சுயத்தின் மாயைகளை நீக்குவதற்கும் இது மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாக நான் கண்டறிந்துள்ளேன் (அதைப் பற்றி பின்னர் மேலும்). இந்தப் பயிற்சி அவர்களுக்கு குமட்டல் அல்லது தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்துவதாக சிலர் தெரிவித்துள்ளனர், இது அதிக முயற்சியை மேற்கொள்வதாலும், இந்த உணர்வுகள் தங்களை எளிதாகவும் இயற்கையாகவும் வெளிப்படுத்த மெதுவாக அனுமதிக்காததாலும் வரலாம். அது உங்களுக்கு நடந்தால், மென்மையாக இருங்கள், தலையின் முன் மற்றும் பின் பகுதியின் உணர்வுகள் இயற்கையாகவே உங்களுக்குக் காட்டட்டும்.

பல தியான மரபுகளுக்கு மிகவும் பொதுவான மற்றொரு பயிற்சியில், நான் அமைதியான இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு, என் கவனத்தை மூச்சில் செலுத்துகிறேன். அதில் கவனம் செலுத்துவதை விட, "மூச்சு" என்ற கருத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் நிலையற்றவை, ஒரு கணம் மட்டுமே நீடிக்கும் என்பதை நான் அறிவேன். இந்த அறிவைக் கொண்டு, சுவாசத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் எத்தனை முறை தனிப்பட்ட முறையில் சுவாசத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளை என்னால் உணர முடிகிறது என்பதைப் பார்க்க முயற்சிக்கிறேன். உள்மூச்சின் போது, முடிந்தவரை பல முறை அதை அனுபவிக்க முயற்சிக்கிறேன், மேலும் உள்மூச்சு எப்போது தொடங்குகிறது மற்றும் முடிகிறது என்பதைப் பற்றி துல்லியமாக இருக்க முயற்சிக்கிறேன்.

இதை விட, ஒவ்வொரு இயக்க உணர்வும் அல்லது சுவாசத்தின் உடல் உணர்வும் எழும்போதோ அல்லது மறையும்போதோ நான் சரியாகவும் துல்லியமாகவும் உணர முயற்சிக்கிறேன். பின்னர் நான் வெளிமூச்சிற்கும் அவ்வாறே செய்கிறேன், வெளிமூச்சின் சரியான முடிவு மற்றும் புதிய உள்மூச்சின் தொடக்கத்திற்கு குறிப்பாக கவனம் செலுத்துகிறேன். நான் எப்படி சுவாசிக்கிறேன் என்பதைப் பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை, ஏனென்றால்

அது நான் கவலைப்படுவது மூச்சின் தரம் அல்லது உணர்வுகள் என்ன என்பது பற்றி அல்ல, ஆனால் இந்த உணர்வுகளின் இறுதி இயல்பின் ஒரு அம்சம்: அவற்றின் நிலையற்ற தன்மை, அவற்றின் எழுச்சி மற்றும் மறைதல்.

மூக்கிலிருந்து இடுப்பு வரை பல இடங்களில் சுவாசம் அனுபவிக்கப்படுவதால், நான் சுவாசத்தை சரியாக எங்கே அனுபவிக்கிறேன் என்பது பற்றியும் நான் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை. சில மரபுகள் நீங்கள் சுவாசத்தை எங்கே கவனிக்கிறீர்கள் என்பது பற்றி குறிப்பாகத் தேர்ந்தெடுக்கின்றன, எனவே நீங்கள் அவற்றில் ஒன்றை முயற்சிக்க விரும்பினால், அது எங்கிருந்தாலும் அதைக் கண்டுபிடிப்பதில் எனது சார்பு உங்களைத் தடுக்க விடாதீர்கள். சுவாசத்தின் பல வளமான மற்றும் மாறுபட்ட உணர்வுகளைப் பின்பற்றும் இந்தப் பயிற்சியில் மனதை வளைப்பதில் நான் முழுமையாக ஈடுபடும்போது, சிந்தனையில் தொலைந்து போவதற்கு இடமில்லை. கணத்திற்குக் கணம் செறிவை வளர்ப்பதற்கும் தொடர்ச்சியின் மாயையை ஊடுருவுவதற்கும் இது மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாக நான் கண்டறிந்துள்ளேன்.

கடைசிப் பயிற்சியில், நான் நேரடியாக எண்ணங்களை எடுத்துக்கொள்கிறேன். எண்ணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகள் மூன்று பண்புகளின் உண்மையை வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதை நான் அறிவேன், எனவே எனக்கு அவற்றைப் பற்றி எந்த பயமும் இல்லை; அதற்கு பதிலாக, அவற்றை நுண்ணறிவைப் பெறுவதற்கான மிகவும் மகிமையான வாய்ப்புகளாக நான் கருதுகிறேன். மீண்டும், கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியான இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, மனதை சிந்தனை ஓட்டத்திற்குத் திருப்புகிறேன். இருப்பினும், நான் வழக்கமாகச் செய்வது போல உள்ளடக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, எண்ணங்களை உருவாக்கும் ஏராளமான உணர்வுகளின் இறுதி இயல்பை நான் கவனிக்கிறேன்: நிலையற்ற தன்மை. என் தலையின் பொதுவான பகுதியில் பொதுவாக நிகழும் எண்ணங்களை, அவற்றை நன்றாகப் பார்ப்பதற்காக நான் மேலும் மேலும் தீவிரப்படுத்தலாம்.

புலன் மட்டத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை எவ்வாறு அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை உணர முயற்சிப்பது அவசியம், இல்லையெனில் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தில் நீங்கள் தடுமாறிவிடுவீர்கள். எண்ணங்கள் எப்படி உணர்கின்றன? அவை எங்கே நிகழ்கின்றன? அவை எவ்வளவு பெரியவை? அவை எப்படித் தெரிகின்றன, மணக்கின்றன, சுவைக்கின்றன, ஒலிக்கின்றன, உணர்கின்றன? அவை எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்? அவற்றின் விளிம்புகள் எங்கே? எண்ணங்கள் எதைக் குறிக்கின்றன, பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன அல்லது மறைமுகமாகக் குறிக்கின்றன என்பதைக் காட்டிலும், உண்மையில் என்ன எண்ணங்கள் என்பதைப் பகுத்தறியும் மட்டத்தில் நீங்கள் பணியாற்ற விரும்பினால் மட்டுமே இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். நாம் கவனமாக ஆராயத் தொடங்கினால், எண்ணங்கள் பல வகையான உணர்வுகள், ஒலிகள், காட்சிகள், உடல் உணர்வுகள், சுவைகள் மற்றும் வாசனைகளால் ஆனவை என்பதை நாம் உணர்வோம், ஆனால் அவை எப்போதும் இல்லாவிட்டாலும், பெரும்பாலும் ஒரு முக்கிய புலன் கதவுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும்.

என் எண்ணங்கள், உள் பேச்சைப் போல, அதிக செவிப்புலன் கொண்டதாக இருந்தால், தற்போதைய சிந்தனையின் ஒவ்வொரு எழுத்தையும், பின்னர் ஒவ்வொரு எழுத்தின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் உணர முயற்சிப்பதன் மூலம் நான் தொடங்குகிறேன். அவை காட்சியாக இருந்தால், மனப் பிம்பங்களைப் போல, ஒரு மன பிம்பம் தன்னை வெளிப்படுத்தும் ஒவ்வொரு தருணத்தையும் உணர முயற்சிக்கிறேன். அவை உடல் ரீதியாகத் தோன்றினால், ஒரு இயக்கத்தின் நினைவகம் அல்லது உடல் உணர்வு போன்றவை, இந்த நினைவின்

ஒவ்வொரு சிறிய உணர்வும் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதை நான் சரியாக உணர முயற்சிக்கிறேன்.

இந்த வகையான விசாரணை செய்வது மிகவும் எளிதானது, ஆனால் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது விஷயங்கள் விரைவாக விசித்திரமாகிவிடும், ஆனால் நான் அதைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. சில நேரங்களில் எண்ணங்கள் "கிரிம்சன் அண்ட் க்ளோவர்" பாடலின் செவிப்புலன் ஸ்ட்ரோபிங் பகுதியைப் போல ஒலிக்கத் தொடங்கலாம், அங்கு அவை சுழலும் மைக்ரோஃபோனில் நிற்பது போல் ஒலிக்கும். சில நேரங்களில் உள்நாட்டில் எழும் படங்கள் பளிச்சிடவும் மினுமினுக்கவும் தொடங்கும். சில நேரங்களில் நமது கவன உணர்வும் ஸ்ட்ரோப் செய்யத் தொடங்கும். இதுதான் விஷயம்! ஒரு மனதையும் மன செயல்முறைகளையும் குறிக்கும் உணர்வுகள் தொடர்ச்சியற்றவை மற்றும் விரைவானவை.

மீண்டும், இந்தப் பயிற்சிக்கு நிலைத்தன்மையும் உறுதியும் தேவை, அதே போல் துல்லியமும் தேவை. எண்ணங்களின் உள்ளடக்கத்தில் தொலைந்து போக நேரமில்லை, ஏனெனில் ஒரு சிந்தனையை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு சிறிய மினுமினுப்பு, சத்தம் மற்றும் துடிப்பின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் தெளிவாகக் கூற நான் மிகவும் கடினமாக முயற்சி செய்கிறேன். கடினமான எண்ணங்கள், எனக்கு ஒட்டும் அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாக கனமான உள்ளடக்கம் கொண்ட எண்ணங்கள், ஒரு உடல் உணர்விலிருந்து திசைதிருப்பும்போது இது மிகவும் வேடிக்கையான பயிற்சியாக இருக்கலாம். நான் அவற்றைத் திருப்பி, அர்த்தமற்ற சிறிய துளிகளாக, அத்தகைய சிறிய அதிர்வுகளாக உடைக்க முடியும், பின்னர் அவை எனக்கு எந்த பிரச்சனையையும் ஏற்படுத்தும் சக்தி இல்லை. அவை கான்ஃபெட்டி போல சிதறுகின்றன. அவை அவை போலவே காணப்படுகின்றன: சிறியவை, விரைவானவை மற்றும் பாதிப்பில்லாதவை. அவை தெரிவிக்க ஒரு செய்தியைக் கொண்டுள்ளன, ஆனால் அவை போய்விட்டன.

இந்தப் பயிற்சியை நான் முடித்ததும், நான் உடல் பொருள்களுக்கும் அவற்றின் எழுச்சிக்கும் மறைவிற்கும் திரும்புகிறேன். இருப்பினும், எண்ணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளை தற்காலிக செறிவை வளர்ப்பதற்கும் தொடர்ச்சியின் மாயையை ஊடுருவுவதற்கும் மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாகக் கண்டறிந்துள்ளேன். அவை "நல்ல எண்ணங்களா" அல்லது "கெட்ட எண்ணங்களா" என்பது முக்கியமல்ல, ஏனென்றால் எல்லா மன உணர்வுகளும் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்காகக் காத்திருக்கும் இறுதி உண்மையால் துளிர்க்கின்றன, இதனால் என்ன எழுந்தாலும் நம்பிக்கையுடன் என் விசாரணையில் தொடர முடியும். நமது மாயைகள் உடல் உணர்வுகளைப் பயன்படுத்தி ஊடுருவுகின்றனவா அல்லது மன உணர்வுகளைப் பயன்படுத்தி ஊடுருவுகின்றனவா என்பது முற்றிலும் பொருத்தமற்றது, ஆனால் மற்றொரு கண்ணோட்டத்தில் இரண்டையும் செய்வதில் திறமையானவராக இருப்பது மிகவும் நல்லது, இது பயிற்சியுடன் வருகிறது.

நிலையற்ற தன்மையைப் புரிந்துகொள்வதை எவ்வாறு பயிற்சி செய்யலாம் என்பது குறித்து இந்தப் பயிற்சிகள் உங்களுக்கு சில யோசனைகளைத் தரும் என்று நம்புகிறேன். நிலையற்ற தன்மை என்பது தெளிவான கருத்து ஞானத்திற்கு வழிவகுக்கும் ஒரு குணம், எனவே இதைப் மீண்டும் மீண்டும் புரிந்துகொள்வது நம் தடிமனான தலைகளில் அதை ஊட்டவும், தொடர்ச்சியின் மாயையைத் தகர்க்கவும், இது நம் தடிமனான தலைகளில் ஊட்டப்பட்டவுடன் நாம் சுதந்திரமாக இருக்கிறோம்.

இது ஒரு நுட்பமான விஷயமாக இருக்கலாம், எனவே பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் இருங்கள். ஒழுக்கம், செறிவு மற்றும் ஞானம் ஆகிய மூன்று பயிற்சிகளையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். மிதக்கும் உணர்வுகளைப் பின்பற்றுவதும், அவை வெளிப்படும் துன்பம் மற்றும் சுயமின்மையின் மற்ற இரண்டு பண்புகளைப் புரிந்துகொள்வதும் ஆழமான நுண்ணறிவு மற்றும் விழித்தெழுதலுக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த மற்றும் நேரடி காரணமாக இருக்கலாம்.

எனது பயிற்சியின் ஐந்து ஆண்டுகளில் நான் பெரும்பாலும் "ஒரு நுட்ப வெறித்தனமாக" இருந்தேன், மேலும் அந்த நுட்பம் உணர்வுகள் எவ்வாறு மிதக்கின்றன என்பதைக் கவனிப்பதாக இருந்தது. நான் முடிந்தவரை அடிக்கடி அதைச் செய்வேன், அதாவது, என் வாழ்க்கையின் பிரத்தியேகங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய ஒன்றைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. நான் ஒரு லிஃப்டில் சவாரி செய்து, ஒவ்வொரு காலையும் எப்போது உணர முடிகிறது என்பதைப் பார்ப்பேன், அல்லது தூங்கப் படுத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு நொடியிலும் எத்தனை முறை என் சுவாசத்தின் உணர்வுகளை அனுபவிக்க முடிகிறது என்பதைக் கவனிப்பேன். எனது முறையான பயிற்சியின் போது ஏற்பட்ட ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் இந்த அம்சத்தைக் கவனிக்க முயற்சித்தேன். நான் நிறைய பொருட்களைப் பயன்படுத்தினேன், பொதுவாக அந்த நேரத்தில் வலுவாக இருந்தவை, மேலே உள்ள நுட்பங்களில் சில மாறுபாடுகளைப் பயன்படுத்தினேன், நான் விரைவில் குறிப்பிடுவேன், சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருக்க வேறு சிலவற்றையும் பயன்படுத்தினேன், ஆனால் நான் கவனிக்க முயற்சித்த என் உலகின் அம்சம், விஷயங்கள் மினுமினுப்பு, கிட்டத்தட்ட எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தது. நுண்ணறிவு நடைமுறைகளின் அடிப்படைகளில் ஒன்றைப் புரிந்துகொள்வதற்கு ஒரு உறுதிப்பாட்டைச் செய்வதன் மூலம், நான் விரைவான முன்னேற்றம் அடைந்தேன், நான் தேடும் நுண்ணறிவுகளைப் பெற்றேன் என்பதைக் கண்டறிந்தேன்.

துக்கம் / மனக்குறை

அடுத்த பண்பு மனக்குறை (துக்கம், அதிருப்தி, துயரம் அல்லது துன்பம்). பாளி மொழியில் "dukkha" என்ற வார்த்தையை மொழிபெயர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி குறித்து பல்வேறு மொழிபெயர்ப்பாளர்களும் அறிஞர்களும் விவாதிக்கின்றனர், இந்த வார்த்தையைத்தான் நான் இங்கே "dissatisfactoriness" என்று மொழிபெயர்க்கிறேன். நான் சில சமயங்களில் அதை "suffering" என்றும் பிற வழிகளிலும் மொழிபெயர்ப்பேன். மற்ற மொழிபெயர்ப்பாளர்களும் ஆசிரியர்களும் "dissery", "unsatisfactoriness", "stress", மற்றும் "anxiety" போன்ற சொற்களையும் பயன்படுத்துகின்றனர். அதன் நுணுக்கங்களைப் படம்பிடிக்கக்கூடிய சரியான ஆங்கில வார்த்தை நம்மிடம் இல்லை என்று நான் நினைக்கிறேன், அதனால்தான் அதை எப்படி மொழிபெயர்க்க வேண்டும் என்பது குறித்து பல்வேறு கருத்துக்கள் உள்ளன. இதுபோன்ற விவாதங்கள் எனக்கு மிகவும் கல்வி சார்ந்ததாக மாறக்கூடும், ஏனெனில் நான் மிகவும் அக்கறை கொள்வது பயிற்சி, நடைமுறையில் துக்கா என்பது உங்கள் உடனடி அனுபவத்தில் புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு உள்ளது.

துக்கத்தைப் பற்றிய புத்தரின் போதனைகளில் இரண்டு முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன, முதலாவது மற்றும் மிகவும் பிரபலமானது பிறப்பு என்பதன் தாக்கங்கள், இதில் உடல் இருப்பது தொடர்பான பிரச்சினைகள், மற்றும் உடல் வலி, நோய், முதுமை மற்றும் இறப்பு, அத்துடன் ஒருவருக்கொருவர் மோதல்கள், தனிப்பட்ட இழப்புகள், அச்சங்கள், துக்கங்கள், மனக்குறை, புலம்பல் போன்ற சாதாரண உண்மைகள். பிறந்ததன் இந்த துரதிர்ஷ்டவசமான அம்சங்கள் நமது குறுகிய வாழ்நாள் முழுவதும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. இருப்பினும், துக்கத்தின் இரண்டாவது அம்சம் நுண்ணறிவு

நடைமுறைகளுக்கு முக்கியமாகும், மேலும் அது வரும் புலன் தரவை நாம் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதால் வரும் உள்ளார்ந்த வலி பதற்றம், இது நிரந்தர, தனித்தனி, சுயாதீனமாக செயல்படும் (காரண), உள்ளூர்மயமாக்கப்பட்ட சுயத்தின் மாயையை நாம் பழக்கமாக உருவாக்கும் வகையில் அந்த உணர்வுகளை தவறாகப் புரிந்துகொள்வதாகும். இந்த அனுபவத்தை உணரும் முறை புலன் யதார்த்தத்தை உணரக்கூடிய மற்ற வழியை விட மிகவும் வேதனையானது, இதில் புலன் தரவு சரியான தலைகீழ் குறிக்கிறது: இயற்கையாக நிகழும், காரண, சுய-உணர்தல், உடனடி நிலையற்ற தன்மை உள்ளது. நுண்ணறிவு நடைமுறைகள் யதார்த்தத்தை உணரும் இந்த மற்றொரு, குறைவான வலிமிகுந்த வழியை நமக்குக் காட்டலாம், இறுதியில் அதை நம் அமைப்புகளில் இறுக்கமாக இணைக்கலாம், இதனால் இந்த தவறான புரிதலால் உருவாக்கப்பட்ட துக்காவை உள்ளடக்கிய மிகவும் வேதனையான வழிக்குத் திரும்பக்கூடாது.

மனக்குறை என்பது இருண்டதாகவோ அல்லது அவநம்பிக்கையாகவோ வெளிப்படுகிறது. ஒரு வகையில் அது தகுதியானதுதான். ஆனால் இது நமது கணத்திற்குக் கணம் தனித்தனி சுய அனுபவம் நீடித்த நிறைவை வழங்க முடியாது, வழங்காது, ஒருபோதும் வழங்காது என்ற சக்திவாய்ந்த கூற்றாகும். ஏன்? ஒரு காரணம் என்னவென்றால், எல்லாம் தற்காலிகமானது. எதுவும் நீடிக்காது, அதாவது நீங்கள் வழக்கமாக ஒரு திடமான உலகம் என்று நினைக்கும் அனைத்தையும் நீங்கள் அனுபவிக்க முடியும், ஆனால் அது நொடிப்பொழுதில் உதித்து மறைந்துவிடுகிறது. எனவே, ஒரு கண் இமைக்கும் நேரத்திற்கு கூட மனநிறைவளிக்கும் வகையில் எந்த பொருள்/விஷயம் நீடிக்கும்? எதுவுமில்லை!

நாம் இருண்ட, அர்த்தமற்ற வாழ்க்கையை வாழ்கிறோம் என்று வெறுப்பை உமிழும் சிடுமூஞ்சிகள் பெரும் தவறு இழைக்கிறார்கள் என்பதுதான் முக்கிய கருத்து. இந்த வகையான தவறான அணுகுமுறை நுண்ணறிவு பயிற்சிக்கு உதவாது. உங்களையும் மற்றவற்றையும்/மற்றவர்களையும் இனைக்கும் அனைத்து உறவுகளிலும் உள்ள நுணுக்கமான விஷயங்களை அறிவதே உதவும். நீடித்த நிறைவை அளிக்கும் பொருள், சிந்தனை அல்லது மன நிலை என்று எதுவும் இல்லை. நம்மையும் மற்றவர்களையும் கவனித்துக்கொள்வது போன்ற வழக்கமான அன்றாட ஞானம் முக்கியமில்லை என்று இது கூறவில்லை. மாறாக இஞ்ஞானம் மிக முக்கியமானது. நிர்வாணம்/விழிப்படைதல் என்பது ஒரு பொருளோ, விஷயமோ மனநிலையோ சிந்தனையோ அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கவனிக்கும் நிலையில் கவனிக்கப்படுபவை கவனிப்பவரின்றி (நிலையான ஆன்மாவின்றி) கவனிக்கப்படுகிறது என்பதே நிர்வாணம்.

மனக்குறையின் உண்மையைப் பற்றிய நேர்மை ஒரு நிவாரணம்; இந்தப் பொதுவான மற்றும் உலகளாவிய நிலையை பாசாங்கு செய்யாமல் இருப்பது ஒரு நிவாரணம். இது நம் வாழ்க்கையின் உண்மையான அனுபவத்தை உறுதிப்படுத்தும் மற்றும் நாம் பொதுவாக புறக்கணிக்க, மறுக்க மற்றும் தவிர்க்க முயற்சிக்கும் வாழ்க்கையின் அம்சங்களைப் பார்க்க நமக்கு வலிமை அளிக்கும். பிரபலமான நம்பிக்கைகளுக்கு முரணாக சில ஆழமான மற்றும் பயனுள்ள நுண்ணறிவுகள் கூட தனித்து விரும்பத்தகாததாக இருக்கலாம்! (விருப்பமுள்ளோர் ஆலிவர் பர்க்மேன் எழுதிய The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking என்ற நூலை வாசிக்கலாம்).

இந்த இரண்டாவது குணாதிசயத்தில் இன்னும் நிறைய இருக்கிறது, மேலும் இது "சுயமற்ற தன்மை" என்ற மூன்றாவது பண்புடன் தொடர்புடையது. "நான்" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு முதலாளி கட்டுப்படுத்தும் நிறுவனம் இருப்பதாகக் கருதும் இந்த வினோதமான பழக்கத்தில் நாம் சிக்கிக் கொள்கிறோம். இருப்பினும்,

இந்த நிரந்தரமான விஷயத்தின் வரையறை, ஒரு நிலையற்ற யதார்த்தத்தில் மாயையைப் பராமரிக்க தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இது நிறைய மன நேரத்தையும் சக்தியையும் எடுத்துக்கொள்கிறது மற்றும் மனதை தொடர்ந்து விரக்தியடையச் செய்கிறது, ஏனெனில் இதற்கு நிலையான வேலை மற்றும் முயற்சி தேவைப்படுகிறது. இது மன ரீதியாகவும் வேதனையானது. இந்த செயல்முறை "அறியாமை" என்று அழைக்கப்படுகிறது, அதாவது, "நான்" என்ற மாயை, இது அவ்வாறு கருதப்படாத மற்ற அனைத்தும் "நான் அல்ல" என்று கருதுகிறது.

இது இருமையின் மாயை, இருமையின் மாயை இயல்பாகவே வேதனையானது. மனம் தன்னைத்தானே எப்படிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும், நிரந்தரமான மற்றும் தொடர்ச்சியான சுயம் இருக்கிறது என்ற உணர்வைப் பராமரிக்க அது புறக்கணிக்க அல்லது மறுக்க வேண்டிய தகவல்களில் ஏதோ ஒரு குழப்பம் உள்ளது. அதைப் பராமரிப்பது வேதனையானது, மேலும் எதிர்வினை மன நிலைகளுக்கான அதன் விளைவுகளும் வேதனையானவை. இது ஒரு நுட்பமான, நாள்பட்ட வலி, ஒரு தெளிவற்ற குமட்டல், லேசான தலைவலி போன்றது. இது நாம் மிகவும் பழக்கமாகிவிட்ட அல்லது உள்ளே பதிக்கப்பட்டிருக்கும் கண்ணோட்டத்தின் சிதைவு, அதை நாம் ஒருபோதும் கவனிக்கவில்லை. இருமையின் மாயையை தொடர்ந்து ஆதரிக்க முயற்சிப்பதால் ஏற்படும் துன்பம் "அடிப்படை துன்பம்". துன்பம் அல்லது அதிருப்தியின் இந்த வரையறை நுண்ணறிவு நடைமுறைகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இந்த யதார்த்தத்தின் தரத்தை கணத்திற்கு கணம் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கலாம், ஏனெனில் அதிருப்தியைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினம் அல்ல (இது மூன்று பண்புகளில் எளிதானது என்று கூறப்படுகிறது), ஆனால் அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தைரியமும் நேர்மையும் தேவை. ஆனாலும் அது மிகவும் மதிப்புக்குரியது. இந்த வேதனையான பின்னணி குணத்தை நாம் இறுதியாக உணர்ந்தால், அதை எளிதாக விட்டுவிடுவோம், நாம் பிடித்து வைத்திருந்ததை உணர்ந்த ஒரு சூடான நிலக்கரியைப் போல அதைக் கைவிடுவோம். அது உண்மையில் அப்படித்தான் செயல்படுகிறது, இந்த வழியில் விட்டுவிடுவது என்பது அதிலிருந்து விடுபடுவதைக் குறிக்கிறது.

உங்கள் அனுபவத்தை ஆராய்ந்து, உங்கள் வெற்று அனுபவத்தின் அடிப்படையான, கதையற்ற, நாடகமற்ற அம்சத்தை நீங்கள் வெளிப்படையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியுமா என்று பாருங்கள், அது தொந்தரவான, விரும்பத்தகாத, துன்பகரமான அல்லது அதிருப்தியானதாக இருக்கும். அந்த தருணம் இனிமையானதா, விரும்பத்தகாததா அல்லது நடுநிலையானதா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இது ஓரளவுக்குக் கண்டறியப்படலாம், இது பலருக்கு ஆரம்பத்தில் ஆச்சரியமாக இருக்கும் உண்மை, ஆனால், நடைமுறையில் செல்லச் செல்ல, அது மேலும் மேலும் தெளிவாகிறது. உங்களுக்கு சிறிது மன உறுதி கிடைத்தவுடன், உங்கள் மனதில் சுழலும் கதைகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் வெற்று அனுபவத்தைக் கூட நீங்கள் ஆராயலாம், மேலும் அவை ஒரு சுயம் அல்லது சில கற்பனை சுயத்தின் சொத்து என்று பாசாங்கு செய்ய முயற்சிப்பது எவ்வளவு திருப்தியற்றது மற்றும் அமைதியற்றது என்பதைக் காணலாம். இந்த புரிதலுக்கு நாம் தொடர்ந்து பழகிக் கொண்டால், அதை நம் தடிமனான தலைகளில் பதித்து, இறுதியாக விழித்தெழுவோம்.

அறியாமை என்று அழைக்கப்படும் இந்த யதார்த்தத்தின் தவறான புரிதல், பின்னர் மனதை இனிமையான உணர்வுகளை ("ஈர்ப்பு") நோக்கி சாய்த்து, எதிர்மறையானவற்றிலிருந்து ("வெறுப்பு") விலகி, பொதுவாக ("அறியாமை" என்ற வார்த்தையின் மற்றொரு பொருள்) தொடர்ந்து சரிசெய்ய வழிவகுக்கிறது.

இந்த மூன்று அடிப்படை வகையான எதிர்வினைகள் பொதுவாக பாளி மொழியில் கிலேசங்கள் (சமஸ்கிருதத்தில் கிளேசங்கள்) அல்லது, ஓரளவு வியத்தகு முறையில், மூன்று அசுத்தங்கள், ஊழல்கள் அல்லது மன விஷங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. ஒப்பீட்டு யதார்த்தத்தின் அடிப்படையில், அவை பேராசை, வெறுப்பு மற்றும் மாயையின் பல்வேறு உணர்ச்சி "சுவைகளில்" வெளிப்படும். மேலும் முறையாகவும், அபிதம்மத்தில் காணப்படும் வகைப்பாட்டைப் பின்பற்றி, பத்து அல்லது பதினான்கு கிலேசங்கள் நமக்கு மிகவும் ஆபத்தானவை என்று வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன, மேலும் முழுமையான பட்டியல்: பேராசை, தவறான பார்வை, மாயை, வெறுப்பு, சந்தேகம், அகந்தை, அமைதியின்மை, சோம்பல், கவலை, மயக்கம், வெட்கமின்மை, (தவறுகளின்) அச்சமின்மை, பொறாமை மற்றும் பேராசை. [அபிதம்மத்தின் விரிவான கையேடு, ப. 270, அட்டவணை 7.1 ஐப் பார்க்கவும்.] இந்தப் பட்டியல் போப் கிரிகோரி I (பின்னர் டான்டே) காமம், பெருந்தீனி, பேராசை, சோம்பல், கோபம், பொறாமை மற்றும் பெருமை என பட்டியலிடப்பட்ட ஏழு கொடிய பாவங்களுடன் குறிப்பிடத்தக்க ஒற்றுமையைக் கொண்டுள்ளது. இருப்பினும், மிகவும் அடிப்படையான, கதை சார்ந்ததல்லாத, உணர்ச்சி சார்ந்ததல்லாத ஈர்ப்பு, வெறுப்பு மற்றும் அறியாமை போன்ற உணர்வுகள் ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஓரளவுக்குக் காணப்படுகின்றன, அந்தத் தருணம் வெளிப்படையாக இனிமையானதா, விரும்பத்தகாததா அல்லது நடுநிலையானதா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், அசுத்தங்களாகப் பட்டியலிடப்பட்ட மன நிலைகளின் இருப்பு அல்லது இல்லாமையைப் பொருட்படுத்தாமல்.

துக்காவை ஆராய்வதற்கான எனது விருப்பமான பயிற்சி என்னவென்றால், அமைதியான இடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, எதையாவது பெற வேண்டும் என்ற ஆசை (ஈர்ப்பு), எதையாவது விட்டு விலகுதல் (வெறுப்பு), அல்லது வெளியே சென்று தூங்கச் செல்வது (அறியாமை) போன்ற எந்த வகையான ஆசையையும் உருவாக்கும் உடல் உணர்வுகளை ஆராய்வது. வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து முறை வரை, உங்கள் தற்போதைய அனுபவத்தை அப்படியே எதிர்கொள்வதைத் தவிர வேறு ஏதாவது செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள் என்பதை சரியாக அனுபவிக்க முயற்சிக்கவும். கணத்திற்கு கணம், கடந்த காலத்தையோ அல்லது எதிர்காலத்தையோ பற்றி கற்பனை செய்யவோ அல்லது தியானத்தை முற்றிலுமாக நிறுத்தவோ உங்கள் மனதைத் தூண்டும் ஒவ்வொரு சிறிய சங்கடமான மாற்றத்தையும், தூண்டுதலையும், உந்துதலையும், பதற்றத்தையும் பகுத்தறிந்து பார்க்க முயற்சிக்கவும்.

அந்த தியானக் காலத்திற்கு, அவை எனது இரையாகி, ஊட்டமளிக்கின்றன, யதார்த்தத்தைப் பற்றிய அசாதாரணமான ஒன்றைப் புரிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்புகள், எனவே அவற்றில் எதுவும் எழாமல், அவற்றுடன் தொடர்புடைய அடிப்படை அதிருப்தி உணர்வை தெளிவாக உணர்ந்து ஒப்புக்கொள்ளாமல் மறைய அனுமதிக்க நான் என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்கிறேன். எனவே, அந்தக் காலத்திற்கு முயற்சிக்கவும்:

- பலன்களைப் பெறுவதற்கான விருப்பத்தின் உணர்வுகளை இயக்கவும்
- மனதைச் சுருக்க, நிராகரிக்க அல்லது சுருங்கச் செய்யும் வலி மற்றும் அமைதியற்ற உணர்வுகளை இயக்கவும்
- மாறுவேடத்தில் துன்பப்படுவதை வெறுப்பது போன்ற சலிப்பை இயக்கவும்
- தியானத்தை நிறுத்திவிட்டு வேறு ஏதாவது, எதையும் செய்ய வைக்க முயற்சிக்கும் அமைதியின்மை உணர்வுகளை இயக்கவும்
- பயம் அல்லது தீர்ப்புடன் எதையும் இயக்கவும்
- பிரமாண்டம் அல்லது சுய வெறுப்பு போன்ற எந்த உணர்வையும் இயக்கவும்

- பொதுவாக தியானத்தைத் தடம் புரளச் செய்து அவற்றை தியானப் பொருட்களாக மாற்றும் விஷயங்களை இயக்கவும்
- உங்கள் தியானத்தைப் பற்றி சிந்திப்பது தொடர்பான உணர்வுகளை இயக்கவும், இது பொதுவாக அறிவுசார் பகுப்பாய்வால் மறைக்கப்பட்ட வெறுப்பு அல்லது ஈர்ப்பு ஆகும். மெட்டா-அறிவாற்றல் விழிப்புணர்வில் மதிப்பு இருந்தாலும், மெட்டா-அறிவாற்றல் விழிப்புணர்வை உருவாக்கும் உணர்வுகளை ஆராய்வதிலும் பெரும் மதிப்பு உள்ளது.

அதிருப்தியைப் பற்றிய இந்த வகையான தொடர்ச்சியான விசாரணையில் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை கூட ஒரு பயிற்சியாகும், குறிப்பாக நாம் நம் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை இந்த உணர்வுகளிலிருந்து நுண்ணறிவைப் பெற அவற்றைப் பார்ப்பதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யாமல் செலவிடுகிறோம். இருப்பினும், இந்த வகையான விசாரணை நான் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத வழிகளில் பலனளிப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளேன். பின்னர், "துன்பத்தின் அறிவு", அதாவது "இருண்ட இரவு" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு கட்டத்தை நான் விளக்குவேன். பயிற்சியின் அந்த கட்டத்தில் உங்களுக்கு சிக்கல் இருந்தால், இங்கே திரும்பி வந்து இந்த பயிற்சியை முயற்சிக்கவும், ஏனெனில் அது நிலைமையை மாற்றக்கூடிய ஒன்றை மாற்றக்கூடும்.

அதிருப்தியை ஆராய்வது என்பது தற்காலிகத்தன்மை அல்லது நிலையற்ற தன்மையின் முதல் பண்பு போல உறுதியானதாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் நான் உங்களுக்கு உறுதியளிக்கிறேன், அதுதான். மிகவும் இனிமையான உணர்வுகள் கூட அவற்றிற்கு துயரத்தின் சாயலைக் கொண்டுள்ளன, ஏனெனில் அவை முடிவடைவதால் மட்டுமல்ல, மாறிவரும் உலகில் ஒரு நிலையான சுய உணர்வை உருவாக்க நாம் நம் மனதை வைத்திருக்கும் விசித்திரமான வழியாலும் கூட, எனவே வெறும் அனுபவத்தின் மட்டத்தில் அதைத் தேடுங்கள். உடல் வலி இதற்கு ஒரு தங்கச் சுரங்கமாகும். வலியை வளர்ப்பதையோ அல்லது தூண்டுவதையோ நான் முற்றிலும் ஆதரிக்கவில்லை, ஏனெனில் அங்கு ஏற்கனவே போதுமான அளவு உள்ளது. வலி அதிருப்தி அளிக்கிறது மற்றும் துன்பகரமானது என்பதை நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள் என்பதை ஒவ்வொரு நொடியிலும் அறிந்துகொள்வது ஆழமான பயிற்சியாக இருக்கலாம். முழங்கால் அசைவு எதிர்வினைக்கு மட்டும் இணங்க வேண்டாம், "நிச்சயமாக வலி துன்பகரமானது!" ஒவ்வொரு நொடியிலும் இது உண்மை என்று நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள் என்பதை சரியாக அறிந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் அதைப் பற்றிய கதைகள் அல்லது விளக்கங்களில் தொலைந்து போகாதீர்கள். இது நாம் பேசும் அப்பட்டமான உண்மை. அதனுடன் இருங்கள், அதனுடன் ஈடுபடுங்கள், மிகவும் எளிமையான மற்றும் நேரடியான உணர்வு மட்டத்தில் அதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அனாத்மம்: ஆன்மா என்ற ஒன்று இல்லை

மூன்று பண்புகளில் கடைசியாகவும், ஒருவேளை மிகவும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதாகவும் இருப்பது "அனாத்மம்" என்பதாகும். அசல் பாளி வார்த்தையான அனத்தா, உண்மையில் "அனாத்மம்" என்று பொருள்படும். இந்த அதே சொல் மற்ற ஆசிரியர்களால் வேறு வழிகளிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது, அவற்றில் சில மிகவும் சிக்கலானவை, ஈகோ இல்லாதது, மிகவும் சிக்கலான சொல், ஏனெனில் மேற்கத்திய உளவியல் அர்த்தத்தில் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட ஈகோ என்பது புத்தத்தில் குறிவைக்கப்பட்ட "சுய" என்ற கருத்தாக்கத்தின் குறிப்பு அல்ல. இந்த வார்த்தையின் மற்றொரு சிக்கலான மொழிபெயர்ப்பு "வெறுமை". வெறுமை, அதன் அனைத்து மர்மமான-ஒலிக்கும் அர்த்தங்களுக்கும், யதார்த்தம் காலியாக உள்ளது, இல்லாதது அல்லது ஒரு நிரந்தர, தனி, சுயாதீனமான, காரணகாரிய, தன்னாட்சி

சுயத்தை கொண்டிருக்கவில்லை என்பதாகும். யதார்த்தம் அங்கு இல்லை என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால் யதார்த்தம் நமக்குத் தோன்றும் விதத்தில் இல்லை. திடத்தன்மை மற்றும் நிரந்தரம் என்பது தவறான உணர்வுகள். "பார்வையாளர்" (விஷயங்களைக் கவனிப்பதாகத் தோன்றுவது, அதாவது "உணர்ந்த பொருள்") என்பது உணரப்பட்டவற்றிலிருந்து பிரிக்கக்கூடிய மற்றும் சுயாதீனமான ஒரு விஷயம் என்பது தவறாகும். இருப்பினும், இவை அனைத்தும் வெறும் மாயை அல்ல, இருப்பினும் "பார்ப்பவர்" எவ்வாறு உணரப்படுகிறார், ஆரம்பத்தில் புலன் உணர்வு அனுபவம் எவ்வாறு விளக்கப்படுகிறது என்பது தெளிவாக மாயையாகும், நல்ல நடைமுறை இறுதியில் வெளிப்படுத்தக்கூடும்.

நிச்சயமாக, எல்லா அனுபவங்களும் முற்றிலும் நிலையற்றவை மற்றும் நிலையற்றவை, ஆனால் அது எல்லாமே ஒரு மாயை என்று சொல்வதற்குச் சமமானதல்ல. விஷயங்களை சற்று அதிகமாகப் படித்து, இவை அனைத்தும் ஒரு தனி, நிரந்தர "நான்" இருப்பதைக் குறிக்கிறது என்று தவறாக முடிவு செய்யும் பழக்கம் உள்ளது. யதார்த்தம் அது இருப்பது போலவே நன்றாக இருக்கிறது, எப்போதும் இருந்திருக்கிறது, ஆனால் அதைப் பற்றிய ஆழமான புரிதல் தேவைப்படுகிறது.

"சுயமற்ற தன்மை" என்ற சக்திவாய்ந்த மற்றும் ஆழமான கருத்தை நடைமுறையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன், இந்தக் கருத்தைப் பற்றியும், முதலில் "சுயமற்ற தன்மை" என்ற மாயை எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது என்பதைப் பற்றியும் கொஞ்சம் பேசலாம். மனதின் நிலைத்தன்மையையும், மனம் என்றால் என்ன, உடல் என்றால் என்ன, ஒவ்வொன்றும் எப்போது இருக்கிறது அல்லது இல்லை என்பதைப் பற்றிய நேரடி நுண்ணறிவையும் பெற்றவுடன், பயிற்சிக்கு சில கோட்பாடுகள் இன்றியமையாதவை.

உண்மையில் ஒரு நிரந்தர அல்லது தன்னாட்சி "நான்" இருக்கிறது என்ற கருத்து நமக்கு உள்ளது. நாம், "வணக்கம், நான் ..." என்று கூறலாம், மேலும் நாம் ஒரு நிரந்தர, தனித்தனியான விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறோம் என்பதில் உறுதியாக இருக்கலாம். இருப்பினும், நாம் சற்று நுட்பமானவர்களாக இருந்தால், "இந்த 'நான்' என்றால் என்ன, அது 'நான்' என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்?" என்று கேட்கலாம். அதன் வரையறை எல்லா நேரங்களிலும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் உண்மைக்கு நாம் மிகவும் பழக்கமாகிவிட்டோம், அதை நாம் அரிதாகவே கவனிக்கிறோம், ஆனால் நுண்ணறிவு பயிற்சியின் நோக்கம் அதைக் கவனிப்பதும், ஒவ்வொரு கணத்திலும் நாம் "நான்" என்று அழைப்பதைக் காண்பதும் ஆகும்.

வெளிப்படையான அனுமானத்துடன் நாம் தொடங்கலாம்: நான் என் உடல். நான் "என் உடல்" போன்ற ஒன்றைச் சொல்லும் வரை இது நன்றாகத் தெரிகிறது. யாராவது என் கால் நகங்களைச் சுட்டிக்காட்டினால். அவை "நான்"தானா? நான் அவற்றை வெட்டுவதற்குள் அது அப்படித் தோன்றலாம், பின்னர், அவற்றின் பகுதிகள் இனி அங்கு இல்லை, இனி "நான்" அல்ல. அதேபோல், நீங்கள் உங்கள் விரலை வெட்டினீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். நீங்கள் உங்கள் உடலாக இருந்தால், உங்கள் விரலை வெட்டினால் "நீங்கள்" இல்லாமல் போய்விடுவீர்கள், ஆனால் இது அப்படியல்ல. எனவே, நாம் உருவாக்கும் இந்த "நான்" உடலுக்குச் சமமானது என்று சொல்ல முடியாது.

தற்போதைய தருணத்தின் உடல் நான் பிறந்த நேரத்தில் இருந்த உடலைப் போலவே இருக்கிறதா? அப்படி இருந்தால், இப்போது நாம் அப்போது இருந்ததைப் போலவே இருப்போம் அல்லவா? அது ஒரே செல்களால் கூட உருவாக்கப்படவில்லை, ஆனால் அது நமக்கு ஒரு நிரந்தரமான விஷயமாகத்

தெரிகிறது. புலன் மட்டத்தில் இன்னும் கூர்ந்து பாருங்கள், உடல் கணத்திற்குக் கணம் மாறுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உண்மையான அனுபவத்தின் மட்டத்தில், காணப்படும் அனைத்தும் மினுமினுப்பு பொருட்கள். எனவே, கணநிலை அல்லது நிலையற்ற தன்மை, சுயம் இல்லாததுடன் நெருக்கமாக தொடர்புடையது, ஆனால் அதை விட சுயம் இல்லாதது இன்னும் அதிகமாக உள்ளது.

ஒருவேளை எண்ணங்கள் "நான்" தான். அவை உடலை விட உண்மையான "நான்" போலவே தோன்றலாம். ஆனால் எண்ணங்களும் வந்து போகும், இல்லையா? எனவே, எண்ணங்கள் மறைந்து போகும்போது "நான்" ஏன் அந்த நேரத்தில் மறைந்து போகாது? எண்ணங்கள் ஒரு "நான்" என்று கருதும் அளவுக்கு உறுதியானவையா? உன்னிப்பாகப் பாருங்கள், அவை இல்லை என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஆனால் மீண்டும், சுயம் இல்லாதது இதை விட ஆழமானது.

ஒருவேளை நமது உணர்ச்சிகள் "நான்" ஆக இருக்கலாம். கோபம் அல்லது மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்ச்சிகள், அவை உண்மையில் "நான்" போலவும், அவை "என்னுடையது" போலவும், அவை "எனது" அடையாள உணர்வின் மையமாகவும் உணர்கின்றன. சில நேரங்களில் அவை "நான்" போலவும், மற்ற நேரங்களில் "என்னுடையது" போலவும் உணர்கின்றன, அந்த உணர்ச்சிகளிலிருந்து வேறுபட்ட ஒன்றை வைத்திருப்பது ஒரு முக்கிய துப்பு. உணர்ச்சிகள் வந்து செல்கின்றன என்பது மற்றொரு துப்பு. உணர்ச்சிகள் ஒரு நொடி கூட நிலையானவை அல்லது மாறாதவை அல்ல. அவை படங்கள், உடல் உணர்வுகள் மற்றும் பிற எண்ணங்களின் சிக்கலான வடிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை, மீண்டும் மீண்டும், முறையான விசாரணை மூலம் நாம் அறிந்துகொள்ளக்கூடிய வடிவங்கள். கவனமாக பரிசோதிப்பதன் மூலம், உணர்ச்சிகளை உருவாக்கும் பல உணர்வுகள், சக்திவாய்ந்தவை மற்றும் முக்கியமானதாகத் தோன்றினாலும், உண்மையான, மாறாத சுயத்தை உருவாக்க முடியாது என்பதை நாம் உணர்கிறோம்.

"பார்வையாளர்" அல்லது "சாட்சி" என்று அடிக்கடி அழைக்கப்படும் ஒன்று இருப்பதாகவும் தெரிகிறது, அது இதையெல்லாம் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது, ஒருவேளை இந்த பார்வையாளர் உண்மையில் கேள்விக்குரிய "நான்" ஆக இருக்கலாம். விந்தையாக, கவனிப்பவரைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது, இல்லையா? சில நேரங்களில் அது நம் கண்களாகத் தெரிகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் இல்லை, அல்லது அது நம் தலையில் உள்ள படங்கள் அல்லது அவற்றிலிருந்து தனித்தனியாக இருந்து நம் தலையில் உள்ள படங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒன்று போல் தெரிகிறது. சில நேரங்களில் அது நம் உடலாகத் தெரிகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அது நம் உடலைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போல் தெரிகிறது.

நம்மைப் பற்றிய இந்த தொடர்ச்சியான மறுவரையறைக்கு நாம் எவ்வளவு பழகிவிட்டோமோ, அதை நாம் ஒருபோதும் கேள்வி கேட்பதை நிறுத்துவதில்லை என்பது விசித்திரமாக இல்லையா? எனவே அதைக் கேள்வி கேளுங்கள்! இவை அனைத்தும் நடக்கும் ஒரு கண்டுபிடிக்க முடியாத பார்வையாளரின் இந்த விசித்திரமான உணர்வு, இது நடப்பதிலிருந்து தனித்தனியாகத் தெரிகிறது, இது சில நேரங்களில் "என்னை" கட்டுப்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அது யதார்த்தத்தின் தயவில் தெரிகிறது - அது உண்மையில் என்ன? இங்கே என்ன நடக்கிறது?

என்னுடைய ஆசிரியர்களில் ஒருவர் புத்திசாலித்தனமாக, "நீங்கள் அதைக் கவனித்தால், வரையறையின்படி அது நீங்கள் அல்ல" என்று கூறினார். "யதார்த்தம்" என்று நாம் அழைப்பது அனைத்தும் நாம் கவனிக்கக்கூடிய ஒன்றாகத் தெரிகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். குறிப்புகள் இதை விட

சிறந்ததாக இல்லை. நுண்ணறிவு நடைமுறைகளுக்கும், சுயமற்ற தன்மை என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் நமது முயற்சிகளுக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் கோட்பாட்டின் இன்னும் சில புள்ளிகள் இங்கே:

- மற்ற உணர்வுகளைக் கவனிக்கக்கூடிய எந்த உணர்வுகளும் முற்றிலும் இல்லை. (உங்கள் அனுபவ யதார்த்தம் முற்றிலும் உணர்வுகளால் ஆனது என்பதைக் கவனியுங்கள்.)
- மற்ற உணர்வுகளை தனித்துவமாகக் கட்டுப்படுத்தும் சிறப்பு உணர்வுகள் எதுவும் இல்லை.
- அந்த நேரத்தில் நிகழும் பிற உணர்வுகளிலிருந்து அடிப்படையில் பிரிக்கப்பட்ட அல்லது பிரிக்கக்கூடிய எந்த உணர்வுகளும் இல்லை.

சிறந்த புலனுணர்வு திறன்களை வளர்ப்பதன் மூலம் இந்த மர்மத்தை அவிழ்க்கத் தொடங்குவது என்பது விழித்தெழுவதைக் குறிக்கிறது. எளிமையாகச் சொன்னால், ஒரு தனி பார்வையாளரின் உணர்வுடன் கூடிய யதார்த்தம் மாயை, மேலும் யதார்த்தம் அது இருப்பது போலவே விழித்தெழுகிறது. ஒரு நிரந்தர, தனித்தனி, சுயாதீனமாக இருக்கும் சுயத்தின் சில உணர்வின் மாயையை நுண்ணறிவு நடைமுறைகள் மூலம் முறையாக நீக்குவதன் மூலம், விஷயங்களை அவை இயற்கையாகவே இருப்பதைப் போலவே உணர கற்றுக்கொள்கிறோம்.

"நாம்" என்று நாம் நினைப்பதற்கு நம் கவனத்தைத் திருப்புவது முதலில் விசித்திரமாகவோ, அருவருப்பாகவோ, தெளிவற்றதாகவோ அல்லது தெளிவற்றதாகவோ இருக்கலாம். ஒரே தரவுகளின் அடிப்படையில் வெவ்வேறு முடிவுகளுக்கு வர, முற்றிலும் மாறுபட்ட வழியில் விஷயங்களை உணர நம் மனதை மீண்டும் பயிற்றுவிக்க முடியாது என்பது போல் தோன்றலாம். உடல், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் (மற்றும் சாதனைகள், உடைமைகள் போன்ற வெளிப்புற விஷயங்கள்) "சுயமாக" என்று நாம் அடையாளப்படுத்துவதற்கு முடிவே இல்லை என்று தோன்றலாம்; இந்த அடையாளச் செயல்முறை நம் மீது வீசக்கூடிய தந்திரங்களுக்கு வரம்பு இல்லை, ஆனால் தந்திரங்களுக்கு அவற்றின் வரம்புகள் உள்ளன, மேலும் பல வகையான உணர்வுகள் மட்டுமே உள்ளன. "இந்தப் பக்கத்தில்" இருப்பது போல் தோன்றும் அனைத்தும் உட்பட, அவை அனைத்தையும் அவை உள்ளபடியே உணரும் திறன் நமக்குக் கிடைக்கும்போது, முழு விஷயமும் தலைகீழாக மாறக்கூடும், திடீரென்று "சுயமாக" அல்லது அந்த "சுயத்தின்" சொத்தாகத் தோன்றும் அனைத்து உணர்வுகளும் வெறும் உணர்வுகளாக - இயற்கையானவை, காரணகாரியமானவை, நிலையற்றவை - உணரப்படுகின்றன, மேலும் அவை சுயமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ இல்லை. உண்மையில், அவை ஒருபோதும் இருந்ததில்லை, மேலும் இதை திறமையான பயிற்சியாளர்களால் தெளிவாக உணர முடியும்.

இது சில வழிகளில் வில்லியம் எலி ஹில்லின் உன்னதமான ஓவியத்தைப் போன்றது, இதை ஒரு இளம் பெண்ணாகவோ அல்லது ஒரு வயதான பெண்ணாகவோ இரண்டு விதமாகப் பார்க்கலாம். நீங்கள் முதலில் எதைப் பார்த்தாலும் அது உங்கள் மனதில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும், பின்னர் மற்ற முகத்தை உருவாக்கும் அம்சங்களை யாராவது சுட்டிக்காட்டும் வரை மற்றொன்றைப் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கும், பின்னர் திடீரென்று அதே கோடுகளின் தொகுப்பை முற்றிலும் மாறுபட்ட வழியில் நீங்கள் காண்பீர்கள். நுண்ணறிவு நடைமுறைகள் இதுபோன்ற விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன: அதே உணர்வுகள், முற்றிலும் மாறுபட்ட தாக்கங்கள்.

இங்கே நான் உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க விரும்பும் ஒரு முக்கியமான விஷயம் உள்ளது: மக்கள் பெரும்பாலும் சுயமற்ற உண்மையைப் பயன்படுத்தி அனைத்து

வகையான விசித்திரமான மற்றும் தவறான நடத்தைகளையும் பகுத்தறிவு செய்கிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் அதை ஒரு நீலிசக் கண்ணோட்டத்தை நியாயப்படுத்துவதாக தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்: "எப்படியும் இது எல்லாம் மாயை," அல்லது, "நான் இறுதியில் அல்லது உண்மையிலேயே இல்லை, அதனால் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்?" இது முற்றிலும் வெறும் மாயை அல்ல, மேலும் நாம் வழக்கமாக இருப்பதால், வழக்கமான காரணகாரிய செயல்பாடுகள் இருப்பதால், "தொந்தரவு செய்வது" என்பது ஒரு நல்ல யோசனை. மாயைகள் என்பது நிகழ்வுகளை நாம் எவ்வாறு தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறோம் மற்றும் தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறோம் என்பதற்கும், அவை உண்மையில் எவ்வாறு உள்ளன என்பதற்கும் இடையில் உள்ளன.

"நான்" அல்லது "நீ" என்று பெயரிடப்பட்ட விண்மீன் கூட்டம், உடல் மற்றும் மன கூறுகளின் தொகுப்பாக, ஏதோ ஒரு சாதாரண அர்த்தத்தில் இல்லை மற்றும் செயல்படுவதில்லை என்பது அல்ல. அந்த கூறுகள் எதுவும் சுயாதீனமாகவோ அல்லது காரண காரியமாகவோ இல்லை, அதனால்தான் அறியாமை அவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கிறது. யதார்த்தத்தின் கூறுகளின் இறுதிக் கண்டுபிடிப்பு எந்த வகையிலும் அவற்றின் வழக்கமான இருப்பைத் தடுக்காது! மேலும் ஆரோக்கியமான வழக்கமான இருப்பு, முக்கியமாக, ஒழுக்கத்தின் சிறந்த அடித்தளத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இவை அனைத்தையும் எளிமையான, தெளிவான, துல்லியமான பயிற்சி மூலம் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் மட்டத்தில் மட்டுமே புரிந்து கொள்ள முடியும், எனவே அதை வைத்திருங்கள்.

மற்றொரு மிக முக்கியமான, தொடர்புடைய விஷயம்: ஒரு இறுதி, நிரந்தர, தொடர்ச்சியான, நிலையான சுயத்தின் உணர்வை உருவாக்குவது என்பது ஒரு நிலையான நிறுவனம் அல்ல, அடையாளம் காணும் செயல்முறையாகும். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம் போன்றது, இந்த விஷயத்தில் ஒரு பழக்கமான தவறான கருத்து, ஆனால் அது வெறும் உணர்வுகள் மற்றும் காரண காரியங்களின் மாறிவரும் வடிவத்திற்கு அப்பால் காணக்கூடிய ஒன்றாக இல்லை. இது முக்கியமானது, ஏனெனில் இந்த கெட்ட பழக்கம் விரைவாக ஈகோவின்மையின் மொழியை இணைத்து, "நான் என் ஈகோவை அழிப்பேன்!" போன்ற அபத்தமான சொற்றொடர்களைக் கொண்டு வர முடியும். ஆனால், ஆரம்பத்தில் இருந்தே ஒரு நிலையான நிறுவனமாக இல்லாததால், அதை அழிக்க முடியாது. நமது வெறும் அனுபவத்தை இன்னும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அடையாளம் காணும் செயல்முறை நிறுத்தப்படலாம், மேலும் அடையாளம் காண்பதன் மூலம், உடல் மற்றும் எண்ணங்கள் போன்ற அனுபவத்தின் பல்வேறு அம்சங்களை ஒரு "சுயத்திற்கு" சமமானதாக தவறாகப் புரிந்துகொள்வதை நான் குறிக்கிறேன்.

"நான்", "நான்", "எனது", "எனது", "எனது" என்ற எண்ணங்கள் உள்ள எந்த எண்ணங்களும் வந்து போகும் எண்ணங்கள் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவை ஐஸ்கிரீமின் சுவைகளைப் போல வெளிப்பாட்டின் குணங்கள் மட்டுமே. சாக்லேட் நல்லது, வெண்ணிலா கெட்டது என்பது அல்ல; அனுபவத்தின் அனைத்து சுவைகளும் வெறும் சுவைகள், சில சமயங்களில் அந்த தருணத்தின் சுவை "நான்", "நான்", "எனது" போன்றவை, மேலும் அந்த சுவைகள் கூட உண்மையான "நான்", "நான்" அல்லது "என்னுடையது" என்பதை உருவாக்காது. எனவே, அந்த குணங்கள் எழுந்தால், அவை மற்ற அனைத்தையும் போல வந்து போவதைக் கவனியுங்கள். அவை ஒருபோதும் "நான்", "நான்" அல்லது "என்னுடையது" அல்ல, ஒருபோதும் இருக்க முடியாது.

அனுபவத்தின் அந்த சுவைகளுக்கு கவனம் செலுத்துவது புத்துணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது, ஒவ்வொன்றும் புதியது, அந்த திடத்தன்மை இல்லாமை மற்றும் தொடர்ச்சி இல்லாமை. "நான்" அல்லது "நான்" என்ற எண்ணத்தை நினைத்து, பின்னர் அந்த எண்ணத்துடன் தொடர்புடைய உணர்வுகள்

எழுகின்றன மற்றும் மறைந்துவிடுகின்றன என்பதை நினைப்பது எப்படி இருந்தது என்பதை உணர்ந்து, அந்த விரைவான சிறிய உணர்வுகள் என்ன என்பதைக் கையாளவும், அவற்றின் உண்மையைப் பார்க்கப் பழகவும் நான் நடைமுறையில் அதிக நேரம் செலவிட்டேன். இது எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. அஜான் சுமேதோ தனது "ஒரு புத்த துறவியின் போதனைகள்" (பக். 70-71) என்ற சிறு புத்தகத்தில் இதேபோன்ற விசாரணையைப் பற்றி எழுதுகிறார்.

"நான் எப்போதும் விஷயங்களுடன் அடையாளம் காண்கிறேன், நான் எப்போதும் விஷயங்களுடன் பற்றுதலுடன் இருக்கிறேன்" போன்ற விஷயங்களை நான் அடிக்கடி கேட்கிறேன், இதன் மூலம் யாரோ ஒருவர் "செய்வதற்கு" "மோசமானவர்" என்ற உட்குறிப்பு ஏற்படுகிறது. இந்த வகையான கதை உருவாக்கம் மற்றும் கவனக்குறைவான மன சுழற்சியைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஆனால் அது நடந்தால் உங்களை நீங்களே கருணையுடன் நடத்துங்கள். இந்த எண்ணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகள் சிறந்த வழிகளில் தன்னலமற்றவை. ஆரம்பத்தில், மக்கள் பெரும்பாலும் சில அனுபவங்கள் ஏற்படுவதற்கும் மற்றவை மறைந்து போவதற்கும் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள், ஆனால் நாம் இதில் சிறந்து விளங்கும்போது, அனுபவத்தின் அனைத்து குணங்களும், அனைத்து வெளிப்பாடுகளும், நாம் அல்ல, நாம் என்று நாம் நினைக்கும் அனைத்தும், இவை அனைத்தும் பிரபஞ்சம் நடக்கும் இயற்கையான, காரண வழியின் ஒரு பகுதி என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். எனவே, இதைத்தான் தெளிவாக உணர வேண்டும், என்ன நடக்க வேண்டும் அல்லது நடக்கக்கூடாது என்ற முன்கூட்டிய கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். இந்த வழியில், யதார்த்தம் தன்னைப் பற்றிய மேலும் தெளிவில் நிலைபெறுகிறது, தன்னுடன் ஒத்துப்போகிறது, அது என்ன, இல்லை என்பதை அதன் சொந்த உணர்தலுக்கு வருகிறது.

இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் யோசிக்கலாம், அப்படியானால் யார் அல்லது என்ன விழித்தெழுகிறது? இந்தக் கேள்வியே ஒரு தவறான அனுமானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது; அதாவது, விழித்தெழுதல்/நிர்வாணம் என்பது ஒரு நிரந்தரமான அல்லது சுயமான அல்லது ஆன்மா ஒன்றிற்குச் சொந்தமானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற அனுமானம் தவறானது. அதற்குப் பதிலாக, இந்த நிலையற்ற தன்மைதான் விழித்தெழுகிறது என்று நாம் கூறலாம். இதை நாம் ஒரே நேரத்தில் வரிசைப்படுத்த வேண்டியதில்லை. நாம் எளிய படிகளுடன் தொடங்கலாம், நாம் விடாமுயற்சியும் திறமையும் கொண்டவர்களாக இருந்தால் மீதமுள்ளவை சரியான இடத்தில் விழும்.

இப்போது நான் சாத்தியத்தை மாயமாகவும், சுருக்கமாகவும் காட்டியுள்ளதால், அதை மிகவும் சாத்தியமானதாகவும் காட்டுவேன் என்று நம்புகிறேன். நுண்ணறிவு பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சுயமற்ற தன்மையைப் புரிந்துகொள்வதற்கான பெரிய, நடைமுறை தந்திரம் என்னவென்றால், உணர்வுகள் இயற்கையான, காரணகாரிய முறையில், விஷயங்களைச் செய்வதற்கான நோக்கங்கள் கூட தாங்களாகவே எழுகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்வதாகும். இது ஒரு முறையான பயிற்சி அறிவுறுத்தல்.

நீங்கள் அதைப் பற்றி சிந்திக்கும் வரை இந்த பயிற்சி கடினமாகத் தோன்றலாம், பின்னர் அது மிகவும் வெளிப்படையாகத் தோன்றலாம், அது சாதாரணமாகத் தோன்றும். ஆனால் இது கடினமானதோ அல்லது சாதாரணமானதோ அல்ல, அதைப் புரிந்துகொள்வது மீண்டும் மீண்டும், கணத்திற்குக் கணம், உண்மையை நம்மில் மோதச் செய்யலாம், அதை நாம் முழுமையாகப் பெறும்போது நாம் சுதந்திரமாக இருப்போம். உண்மையில், என்ன நடக்க வேண்டும் என்று அனுமதிப்பது மிகவும் எளிதானது, மக்கள் விரைவாக சலிப்படையவோ அல்லது திசைதிருப்பவோ முடியும், இதை விட வேறு ஏதாவது இருக்க வேண்டும்

என்று நினைக்கிறார்கள், ஆனால் இது என்ன நடக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்வதில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

உடல் உணர்வுகள் போன்ற வெளிப்படையான உணர்வுகளுடன் தொடங்கவும், அவற்றுடன் இருக்கவும் தொடங்கவும். அவை தோன்றி சரிபார்க்கின்றன, இல்லையா? இதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். தானாகவே எழும் மற்றும் மறையும் விஷயங்களின் இந்த தரம் தன்னை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கவும். கவனிக்கப்படும் அனைத்தும் "நான்" அல்லது "எனது" அல்ல என்பதைக் கவனியுங்கள். முன்பு போலவே வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து முறை என்ற விகிதத்தில் இதை மீண்டும் மீண்டும் கவனியுங்கள்.

அவ்வளவுதான் இருக்கிறது. பாருங்க, அது அவ்வளவு கடினமாக இல்லையே, இல்லையா? எண்ணங்கள், மூச்சு, நம் அனுபவங்கள் எல்லாம் நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை போலிருக்கிறதே? அவ்வளவுதான்! இந்த நொடிக்கு நொடி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கதைகளில் தொலைந்து போவது, கவனக் குறைவு, மூன்று குணாதிசயங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது போன்ற கெட்ட பழக்கங்களை உடைப்பதைத் தவிர, யதார்த்தத்துடன் அதிகம் போராடாதீர்கள். ஆரம்பத்தில், என்ன நடக்கிறது என்பதில் நிலைத்திருக்கவும், சிந்தனையில் தொலைந்து போகாமல் இருக்கவும் மெட்டா-அறிவாற்றல் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள நாம் சிறிது முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். இருப்பினும், நாம் சிறந்த தியானிகளாக மாறும்போது, என்ன நடக்கிறது என்பதில் நிதானமாக இருக்கவும், இன்னும் இயல்பாக அதனுடன் இருக்கவும் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

அதிர்வுகள் தங்களை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கவும், அவை எழுவதற்கு நீங்கள் போராட வேண்டியதில்லை என்ற உணர்வுக்கு இசைவாக இருக்கவும். யதார்த்தம் தானாகவே மாறிக்கொண்டே இருக்கும். உண்மையில் அவ்வளவுதான். நீங்கள் அதைப் பெறும் வரை இதை மீண்டும் மீண்டும் ஆராயுங்கள். இது நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் பொருந்தும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், முயற்சி, தன்னைப் பற்றிக் கொள்ளும் செயல்முறையை உருவாக்கும் உணர்வுகள், பகுப்பாய்வு, விசாரணை, கேள்வி கேட்பது போன்ற அனைத்து முக்கிய விஷயங்களுக்கும் உட்பட. இவை ஆரம்பத்தில் தோன்றுவதை விட ஆழமான வழிமுறைகள்.

மிகுந்த துல்லியத்துடனும் ஆற்றலுடனும் நிகழ்வுகளை ஊடுருவிச் செல்ல மனதை நாம் வழிநடத்த முடியும் என்றாலும், அமைதியாக உட்கார்ந்து யதார்த்தம் தன்னை அப்படியே காட்ட அனுமதிக்கலாம். இரண்டு கண்ணோட்டங்களும் முக்கியமானவை மற்றும் மதிப்புமிக்கவை, மேலும் வழியில் ஒவ்வொன்றையும் வரைய முடிவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். வேறு விதமாகச் சொன்னால், யதார்த்தம் ஏற்கனவே தன்னைக் காட்டிக் கொள்கிறது என்பதை நாம் உணரலாம், இந்த தருணத்தில் அமைதியாக குடியேறலாம், அதைப் பற்றி தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் இருக்க முடியும். நன்றாக கவனிக்கவும்: பலர் இந்த கடைசி பத்திகளை முற்றிலும் தவறவிட்டு, தங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும் கொண்டு தள்ளுவதில் ஈடுபடுவார்கள், பைத்தியக்கார புல்டோசர்கள் அல்லது வெறித்தனமான எருதுகளைப் போல அந்த வழியில் உழுவார்கள், ஆனால் உண்மையில் இது யாருடைய வற்புறுத்தலும் இல்லாமல் எல்லாம் தானாகவே தானாகவே தன்னைக் காட்டுகிறது என்பதைக் கவனிப்பது பற்றியது, எனவே எந்தவொரு முயற்சியும் இறுதியாக அந்த அமைதியான, எளிதான, இயற்கையான புரிதலுக்கு வழிவகுக்கும்.

முயற்சி மற்றும் சரணடைதல் தொடர்பான ஒரு வெளிப்படையான முரண்பாடு இங்கே உள்ளது. பல வழிகளில் இந்த முரண்பாடு ஆன்மீக வாழ்க்கையின் மையத்தில் உள்ளது. இந்த விஷயத்தில் நிறைய ஆலோசனைகள் உள்ளன,

ஆனால் தியானப் பயிற்சியின் அடிப்படையில், தியானம் செய்யும் போது, நிகழ்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவை நீங்கள் தெளிவாகவும் சீராகவும் உணர முடிந்தால், அதுவே போதுமான முயற்சி. எனவே இது இயற்கையாகவே தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள அனுமதித்து அதற்கு சரணடையுங்கள். இல்லையென்றால், அல்லது நீங்கள் கதைகளில் தொலைந்து போயிருந்தால், இந்த புத்தகத்தின் அடுத்தடுத்த அத்தியாயங்களில் உள்ள சில போதனைகள் உதவக்கூடும். விஷயங்களை மிகத் தெளிவாக உணரும்போது நீங்கள் எவ்வளவு மென்மையாக இருக்க முடியும் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதே உங்கள் வேலையின் ஒரு பகுதியாகும். இதற்கு நன்றாகச் சரிசெய்தல் தேவைப்படுகிறது, பொதுவாக ஆரம்பத்தில் சில மிகைப்படுத்தல்கள் தேவை, ஆனால் இந்த செயல்திறன் மற்றும் நேர்த்தியானது, இந்த நுணுக்கம் உங்கள் இலக்கின் ஒரு பகுதியாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அன்றாட யதார்த்தத்தைப் பொறுத்தவரை, நமது அனுபவத்தின் பிரத்தியேகங்கள் நிச்சயமாக முக்கியமானவை, ஆனால் தியானத்தில் உள்ள விஷயங்களின் உண்மையைப் பற்றிய நுண்ணறிவுக்கு அவை பெரும்பாலும் முக்கியமல்ல. வேறு விதமாகச் சொன்னால், தியானத்தின் பொருளோ, தியானத்தின் பொருளின் காரணங்களோ, தியானத்தின் பொருளின் முக்கியத்துவமோ அல்ல, மாறாக அந்த "பொருளை" உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மை புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். மனம் என்ன, உடல் என்ன என்பதை நீங்கள் வேறுபடுத்திப் பார்க்க முடிந்தவுடன், அதுவே பெரும்பாலும் போதுமானது. எனவே, நாடகத்திலும் கதைகளிலும் தொலைந்து போகாதீர்கள், ஆனால் விஷயங்கள் வந்து செல்கின்றன, அவை திருப்தி அளிக்காது, அவை நீங்கள் அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதுதான் உண்மை. அது மிகவும் எளிமையானது. உள்ளடக்கத்தில் சிக்கிக் கொள்ளாமல், இந்த எளிய, அடிப்படை மற்றும் வெளிப்படையான உண்மைகளை கணம் கணம் அறிய முடியாவிட்டால், வேறு சில வார்த்தைகளற்ற மற்றும் ஆழமான புரிதல் தானாகவே எழக்கூடும்.

ஒரு பயனுள்ள போதனை யதார்த்தத்தை ஆறு புலன் கதவுகளாகக் கருதுவது: தொடுதல், சுவை, பார்த்தல், கேட்டல், மணம் மற்றும் சிந்தனை. எண்ணத்தை ஒரு புலன் கதவாகக் கருதுவது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் எண்ணங்கள் ஒரு "நான்" அல்லது "எனது" அல்லது முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன என்ற அனுமானத்தை விட இது மிகவும் நியாயமானது. எண்ணங்களை நிலையற்றவை, திருப்தியற்றவை மற்றும் சுயமற்றவை என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டிய அதிக உணர்வுகளாகக் கருதுங்கள். இந்த விசித்திரமான பயனுள்ள கட்டமைப்பில், காதுகள், கண்கள், தோல், மூக்கு, நாக்கு அல்லது மனம் கூட இல்லை. பல்வேறு குணங்களைக் கொண்ட உணர்வுகள் மட்டுமே உள்ளன, அவற்றில் சில ஒரு கணத்திற்கு இந்த வெவ்வேறு புலன் கதவுகளைக் குறிக்கலாம்.

வெறும் அனுபவம் என்பது நடனம், மினுமினுப்பு நிறம், வடிவம், ஆற்றல் மற்றும் இடம், அடிப்படையில். நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது அந்த நிலைக்கு அருகில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், எளிய, நேரடி, வெளிப்படையான மற்றும் நேரடியான நிலை. ஆனால் இதற்கு அப்பால் நீங்கள் விளக்கத்தில் தொலைந்து போகும் போதெல்லாம், மக்கள் விரும்பும் அளவுக்கு அது நுண்ணறிவு தியானம் அல்ல. நான் இதை போதுமான அளவு சொல்லிவிட்டேனா? ரைசிங் அரிசோனாவில் பரோல் அதிகாரி கூறியது போல், "சரி, அப்படியானால்."

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சொந்த இருப்புக்கு முன்னால் நிலைத்தன்மை, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆறுதலைத் தேடி தியானத்திற்குச் செல்கிறார்கள் என்பதை நான் உணர்கிறேன். தீவிர அனுபவ உறுதியற்ற தன்மையை, எனது துன்பத்தின் நுணுக்கங்களைப் பற்றிய கவனமாக தொடர்நிறைகவனம் மற்றும் நான் ஒரு

தனி அல்லது தொடர்ச்சியான ஆன்மாவாகக் கூட இல்லை என்ற தெளிவான கருத்தை வளர்த்துக் கொள்வதில் பல ஆண்டுகள் செலவிட்டேன் என்று நான் இப்போதுதான் சொன்னேன். இது ஏன் ஒரு நல்ல யோசனையாக இருக்கும் என்பது மிகவும் சிக்கலான தலைப்பு, அதை நான் பின்னர் கையாள முயற்சிப்பேன், ஆனால் இந்த நடைமுறைகள் என் வாழ்க்கையில் நான் செய்த மிகவும் நல்ல விஷயம் என்று நான் நேர்மையாகச் சொல்ல முடியும்.

இன்னொரு சிறிய உந்துதல்: ஏதேனும் இரண்டு பண்புகளை ஒரே நேரத்தில் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வது மூன்றாவது பண்புகளைப் புரிந்துகொள்வதாகும் என்று சரியாகச் சொல்லப்படுகிறது, மேலும் இந்தப் புரிதல் உடனடியாக விழித்தெழுதலின் முதல் கட்டத்தை ஏற்படுத்த போதுமானது.

6. ஐந்து ஆன்மீக திறன்கள்

ஐந்து ஆன்மீக திறன்கள் என்பது நான்கு சக்கரங்களும் ஒரு ஓட்டுநரும் கொண்ட ஒரு வண்டி போன்றது. நான்கு சக்கரங்களில் ஏதேனும் ஒன்று மிகவும் சிறியதாகவோ, ஆட்டம்காணும் வகையிலோ, அல்லது மற்றவற்றுடன் சமநிலையில் இல்லாமலோ இருந்தால், ஆன்மீகப் பயணமானது கடினமாக இருக்கும். நான்கு சக்கரங்கள் நம்பிக்கை, ஞானம், ஆற்றல் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டைக் குறிக்கின்றன. ஓட்டுநர் கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால் பிரச்சனைகள் ஏற்படும். ஓட்டுநர் என்பது விழிப்புணர்வைக் குறிக்கிறது. [See SN 48.18, also Visuddhimagga, IV, 45.2.]

இது ஒரு பயனுள்ள போதனை மட்டுமின்றி ஒரு மிகச் சிறந்த பட்டியல். இதில் உள்ள நுட்பம் என்னவென்றால், நம்பிக்கையும் ஞானமும் வலுப்படுத்தப்பட்டு சமநிலையில் வைக்கப்பட வேண்டும், அதுபோலவே ஆற்றலும் ஒருமுகப்பாடும் வலுப்படுத்தப்பட்டு சமநிலையில் வைக்கப்பட வேண்டும். விழிப்புணர்வை எப்போதும் அதிகரிக்கலாம், எனவே இதற்கு வானமே எல்லை, ஆனால் அதைப் பற்றி ஆவேசப்படத் தேவையில்லை.

இந்தப் பட்டியல் எளிமையானதாகவும், முன்னமே அறியப்பட்டதாகவும் தோன்றலாம், ஆனால் வெளிப்படையாகத் தெரிவதை விட இதில் அதிகம் உள்ளது. மேலும், ஆன்மீகப் பாதையில், முதல் நான்கு விஷயங்கள் வலுவாகவும் சமநிலையிலும் உள்ளனவா என்றும், நாம் இன்னும் கொஞ்சம் கவனமாக இருக்க முடியுமா என்றும் கண்டறிய, நம்மை நாமே தவறாமல் சோதித்துப் பார்ப்பது நல்லது. பிறகு, நீங்கள் ஞானம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள், அடைய வேண்டிய படிகள் போன்றவற்றில் சிக்கிக்கொண்டு, உங்களுக்குச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால், இந்தப் பகுதிகளுக்குத் திரும்பி வந்து மீண்டும் படிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் அதற்கான பதில் அநேகமாக இங்கேயே இருக்கும்.

நம்பிக்கை மற்றும் ஞானம்

நம்பிக்கை மற்றும் ஞானத்துடன் தொடங்குவோம். நம்பிக்கையின்மையானது நையாண்டிக் குணம், கைவிடுதல், மனமில்லா முயற்சி மற்றும் கசப்புணர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். அதிக நம்பிக்கை என்பது குருட்டுப் பற்று, கோட்பாடு, மதவெறி, உங்கள் ஆசிரியர்கள் உங்களுடைய எல்லா எதிர்பார்ப்புகளையும் பூர்த்தி செய்யவில்லை என்பதை உணரும்போது ஏற்படும் ஏமாற்றம் அல்லது மயக்கம், தேவைப்படும்போது உங்கள் ஆன்மீக அணுகுமுறையை யதார்த்தமாக ஆராய்ந்து திருத்த முடியாத நிலை, மற்றும் பல பிற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். போதுமான ஞானம் இல்லாதது முட்டாள்தனம், குருட்டுத்தனம், எளிதில் நம்புதல், மற்றும் போதனைகளின் குறுகிய மனப்பான்மை அல்லது நோக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளக்கங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஞானம் அறிவால் திரிபுபடுத்தப்படலாம், இது நமது உள்ளுணர்வுகள் குறித்த தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது குறுக்கு புத்திசாலித்தனத்திற்கும் வீண் பெருமைக்கும் வழிவகுக்கும், இது முதிர்ந்த, இதயப்பூர்வமான ஞானத்திற்குப் பதிலாக ஆன்மீக கொடுமைப்படுத்துதல் மற்றும் பெருந்தன்மைக்கு வழிவகுக்கும். ஞானமின்மை, பயிற்சி மற்றும் நேரடி அனுபவத்தை விட அறிவைப் பெறுவதில் அதிக கவனம் செலுத்தவும், ஞானம் பெறுவதற்கு சிந்தனையின் மூலமே முயற்சிக்கும் அவநம்பிக்கையான செயல்களுக்கும் வழிவகுக்கும். (குறிப்பு: Zen Koan பயிற்சி அதன் சிறந்த நிலையில் முற்றிலும் வேறொன்று).

அறிவின் மிகை பெரும்பாலும் நம்பிக்கையின் பற்றாக்குறையின் அறிகுறியாகவும், நம்பிக்கையின் மிகை பெரும்பாலும் ஞானத்தின்

பற்றாக்குறையின் அடையாளமாகவும் இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். நம்பிக்கையும் ஞானமும் சமநிலையில் இருக்கும்போது, இதயப்பூர்வமான நிலைத்தன்மையும், சமநிலையான மற்றும் உண்மையான விசாரணைக்கான குணமும், விடாமுயற்சி செய்யும் திறனும், இவற்றுடன் தவறவிட முடியாத பணிவும் இருக்கும். சிறந்த நம்பிக்கை, வாழ்க்கையின் அனைத்து செழுமைக்கும், அதன் பாடங்கள், சிரமங்கள் மற்றும் ஆசீர்வாதங்களுக்கும், விழித்துக் கொள்ள கிடைத்த வாய்ப்பிற்கும் ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வைத் தருகிறது. அது உற்சாகத்தை அளிக்கிறது, ஆற்றலைத் தூண்டுகிறது, துன்ப காலங்களில் ஒரு ஆதரவாகச் செயல்படுகிறது, மேலும் நம்மைத் தடுத்து நிறுத்தாமல் முன்னோக்கிச் செல்ல அனுமதிக்கிறது. சில உண்மையான, திறமையான, அர்ப்பணிப்புள்ள மற்றும் ஞானமுள்ள மனிதர்கள் நமக்கு முன்பே வந்து, அவர்கள் அடைந்ததை நாம் அடையப் பின்பற்றக்கூடிய பயனுள்ள முறைகளையும் வழிகாட்டுதல்களையும் விட்டுச் சென்றுள்ளனர் என்பதை நம்பிக்கை நம்மால் உணர வைக்கிறது.

ஞானம் அதன் உச்சத்தில், இங்கேயே, இப்போதே உள்ள வாழ்க்கையை ஆழமாகவும் நேரடியாகவும் உள்ளுணர்வுடன் ஆராய்வதிலிருந்து வருகிறது. இது பகுத்தறிவு மற்றும் பகுத்தறிவு சிந்தனையின் எல்லைகளைத் தாண்டி, அவை தவிர்க்க முடியாமல் உருவாக்கும் முரண்பாடுகளையும் கடந்து செல்கிறது. இறுதியில், ஞானமும் நம்பிக்கையும் ஒன்றிணைகின்றன.

இந்தக் கற்பித்தலை நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? நம்மில் பெரும்பாலோர், ஞானம் அல்லது நம்பிக்கையின் சமநிலையின்மைகளால் அவ்வப்போது அவதிப்படுவோம். எனவே, உங்கள் பயிற்சியில் ஏதேனும் தவறாகத் தோன்றினால், ஐந்து ஆன்மீக சக்திகளையும் சோதித்து, உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், "நான் ஞானம், நம்பிக்கை ஆகியவற்றை வலுப்படுத்த அல்லது அவற்றை சமநிலைக்குக் கொண்டுவர முயற்சி செய்யலாமே?" இது ஒரு சக்திவாய்ந்த கேள்வி, மேலும் நாம் நம்மிடம் நேர்மையாக இருக்க விரும்பினால், இதைக் கையாள்வது ஆன்மீகப் பாதையில் உள்ள பல தவறுகளைச் சரிசெய்யும்.

இந்தக் கற்பித்தலைப் பயன்படுத்துவதற்கான மற்றொரு நல்ல வழி, மேலே உள்ள சமநிலையின்மை அறிகுறிகளை மறுபரிசீலனை செய்து, அவற்றில் ஏதேனும் நமக்குப் பொருந்துமா என்று நம்மைக் கேட்டுக்கொள்வதாகும். சில கவனம் தேவைப்படும் விஷயங்களைக் கண்டறிவதற்கான ஒரு எளிய வழி இது. பின்னர் வழங்கப்படும் வழிமுறைகளில் நீங்கள் அதிக கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினால், ஞானம் சிதைந்து சமநிலையற்றதாகிவிடும், மேலும் இந்தத் தருணத்துடன் தொடர்புடைய எளிய நுட்பங்களை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவது விஷயங்களை முன்னோக்கி நகர்த்தும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்க நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஆற்றலும் சமாதியும்

ஆற்றல் மற்றும் சமாதிற்கு இதே கொள்கைகள் பொருந்தும்; அவை இரண்டும் வலுப்படுத்தப்பட வேண்டும், ஆனால் சமநிலையிலும் இருக்க வேண்டும். போதுமான ஆற்றல் இல்லாதபோது, மந்தம், சோர்வு ஏற்படுகின்றன. ஆற்றல் அதிகமாகும்போது, மனம் மற்றும் உடல் அமைதியற்றதாக, கிளர்ச்சியுடன், பதட்டமாக, இறுக்கமாக, இறுக்கத்துடன் மற்றும் எரிச்சலுடன் இருக்கலாம். அதிக ஆற்றலுடன், தியானத்தின் பொருளில் கவனம் செலுத்துவதைப் புறக்கணித்து, முயற்சிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால், நம்மால் முற்றிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகலாம்.

போதுமான சமாதி இல்லாமல், மனம் தான் தேர்ந்தெடுத்த தியானப் பொருளில் நிலைத்திருக்காது, மேலும் எண்ணங்களில் தொலைந்து போகும் அல்லது கதைகளில் சிக்கிக்கொள்ளும். அதிக சமாதியுடன், யதார்த்தம்

"மூச்சுவிடுவதற்கு" கூட இடமில்லாதபடி மிகவும் குறுகலாகவும் இறுக்கமாகவும் கவனம் செலுத்துவதால், நாம் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகலாம். மீண்டும், அதிக ஆற்றல் என்பது சமாதிக்குறைவுடன் தொடர்புடையது, சமாதிக்குறைவும் அதிக ஆற்றலுடன் தொடர்புடையது. மக்கள் இந்த எளிய வழிகாட்டுதல்களை மறந்து, இது போன்ற ஒரு எளிய பட்டியலை உதவிக்காக பயன்படுத்தத் தவறுவது மிகவும் இயல்பு.

மீண்டும், மூன்றாம் மற்றும் நான்காம் பகுதிகளைப் படித்த பிறகும் உங்களுக்குச் சிக்கல் இருந்தால், இந்தப் பகுதியை மீண்டும் படித்து அது உதவுகிறதா என்று பாருங்கள். இந்தச் சமநிலை சரியாக இருக்கும்போது, உடல்நிலை நேராகவும் நிலையாகவும் ஆனால் விறைப்பாக இல்லாமலும் இருக்கும், மேலும் மனம் தெளிவாக இருந்து, பொருட்களிலும் அவற்றின் முன்னும் பின்னுமான பரிமாற்றத்திலும் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தும்.

உங்கள் பயிற்சி எப்படிப் போகிறது என்பதில் கவனம் செலுத்தி, அதற்கேற்ப ஆற்றல் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தலின் அளவுகளைச் சரிசெய்யுங்கள். சமநிலையைக் கண்டறிய நேரம் எடுக்கும், மேலும் நமது மனதின் சக்தியைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, இது வழக்கமான மறுசீரமைப்பைக் கோரலாம். சில நேரங்களில், அருகிலுள்ள ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சியின் இறக்கைகளின் அசைவிலிருந்து வரும் காற்றை நமது தோலில் உணர முயற்சிப்பதைப் போல, நமது கவனத்தை மிகவும் மென்மையாகக் கையாள்வது உதவியாக இருக்கும்.

சில நேரங்களில் நமது கவனத்தை ஒரு இயந்திரத் துப்பாக்கி போலப் பயன்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும். பெரும்பாலும், நாம் நடுவில் இருப்பதே சரியாக இருக்கும். ஆற்றல் மற்றும் கவனத்தின் பல்வேறு கலவைகளைச் சோதித்துப் பார்க்கும் விருப்பம், எது உதவுகிறது, எது அதிகம் அல்லது குறைவு என்பதைக் கண்டறியத் தேவையான தனிப்பட்ட அனுபவத்தைத் தருகிறது.

தியானம் செய்பவர்கள் தியான ஆசிரியர்களிடம் கேட்கும் பல பிரச்சனைகள், ஆற்றல் மற்றும் சமாதியை சமநிலைப்படுத்துவதோடு நேரடியாகத் தொடர்புடையவை. எனவே, அது என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்பதை ஆராய்ந்து, தெளிவாகப் பார்க்க உங்களுக்கு உதவ இந்த சக்திவாய்ந்த போதனையைப் பயன்படுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள்.

ஆற்றல் மற்றும் சமாதியின் சமநிலை முதிர்ச்சியடையும்போது, விசித்திரமாக, சிறிதளவு ஆற்றலும் அதிக சமாதியும் இருப்பது போல் உணரலாம். விஷயங்கள் தெளிவாகவும் மிகக் குறைந்த முயற்சியுடனும் உணரப்படலாம். அனுபவம், குறுகலாகவும் செறிவூட்டப்பட்டதாகவும் இருப்பதற்குப் பதிலாக, மிகவும் விசாலமாகவும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகவும் தோன்றலாம்.

இவை பலரை ஆச்சரியப்படுத்துகின்றன, மேலும் அவர்கள் கவனத்தை வளர்ப்பதில் உள்ள, குறுகலாகவும் இறுக்கமாகவும் உணரப்படும் குறைந்த பக்குவப்பட்ட நிலையையும், சக்தியை வளர்ப்பதில் உள்ள, முயற்சி தேவைப்படும் குறைந்த பக்குவப்பட்ட நிலையையும் பற்றிக்கொள்ளலாம். ஆற்றலும் சமாதியும் பக்குவமடையும்போது, உணர்வு விசாலமாகவும் எளிதாகவும், இயல்பாகவும் தெளிவாகவும், மென்மையாகவும் பரந்ததாகவும், செழுமையாகவும் நுட்பமாகவும் ஒரே நேரத்தில் இருக்கும். எல்லாம் தானாகவே முழுமையாக தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்.

நாம் பயிற்சி செய்து ஒருமுகப்பாட்டை வளர்க்க முயற்சி செய்யும்போது, நமது மனம் வலிமையடையும். இது பொதுவாக ஒரு சிறந்த விஷயம், ஆனால் இதற்கு ஒரு பாதகமும் உண்டு. அது என்னவென்றால், நமது மனம் அதிக ஆற்றலுடனும் ஒருமுகப்பட்டும் இருக்கும்போது நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ, அது நமது

மூளையில், அதனால் நமது பழக்கவழக்கங்களிலும் ஆளுமையிலும் மேலும் வலுவாகப் பதியப்படுகிறது. எனவே, ஆற்றல்மிக்க மற்றும் சமாதியான மனதை வளர்க்கும்போது, அதை நன்கு பாதுகாத்து, திறமையான பயிற்சிகள் மற்றும் வாழ்வு முறைகளுக்கு வழிநடத்துங்கள். அப்போதுதான் கோபம், பொறாமை, பயங்கரம் அல்லது ஆணவம் போன்றவை மனதில் ஆழமாகப் பதிவதற்குப் பதிலாக, திறமையே மனதில் ஆழமாகப் பதியும். அது தவறான பாதைகளில் செல்கிறது என்பதை நேர்மையாக உணர எடுக்கும் நேரத்தை விட அதிகமாக மனதை அப்படியே செல்ல அனுமதிக்காதீர்கள், இல்லையெனில் அந்த தீங்கு விளைவிக்கும் மனப் பழக்கங்களும் போக்குகளும் அதே சக்தியுடன் உங்கள் மனதில் பதியப்பட்டுவிடும்.

கவனத்துடன் இருப்பது போதுமான அளவு வலுவாக இல்லாமல், ஆற்றலும் சமாதியும் அதிகரிக்கும்போது, அந்த வலுவான ஆற்றலாலும் சமாதியால் தூண்டப்படும் வெறித்தனமான சிந்தனைகளில் மனம் சிக்குவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. எனவே இதைக் கவனியுங்கள். மேலும் சில திறமைகள் வளரும் வரை பொதுவாக உங்கள் பாதங்கள் மற்றும் சுவாசம் போன்ற பொருட்களில் கவனம் செலுத்தி நிலைத்திருங்கள். விபஸ்ஸனா தியான முகாமில் சில நாட்கள் பயிற்சியின் பிறகு நடப்பது இது பொதுவானது.

பயிற்சி பெற்ற மனம் ஒரு நெருப்பைப் போன்றது. நெருப்பு எவ்வளவு சூடாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு பயனுள்ள காரியங்களை, அதாவது உணவு சமைப்பது அல்லது இரும்பை உருக்குவது போன்றவற்றை அது சாதிக்க முடியும். இருப்பினும், நெருப்பு எவ்வளவு சூடாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு கவனமாகக் கையாளப்படாவிட்டால், அது கட்டுப்பாட்டை மீறி பொருட்களை எரித்துவிடும். எனவே, பயிற்சி செய்யும்போது, குறிப்பாக தியான முகாமில் இருக்கும்போது மட்டுமல்ல, அன்றாட வாழ்க்கையிலும் கூட, ஒரு ஆற்றல்மிக்க மற்றும் சமாதியடைந்த மனதின் சக்தியைப் பற்றி எச்சரிக்கையாகவும் மரியாதையுடனும் இருங்கள். எந்தவொரு சக்திவாய்ந்த கருவியைப் போலவும், அதைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துங்கள். மிகவும் சக்திவாய்ந்த மனம் என்பது ஒரு அசெட்டிலீன் வெட்டும் சுடர் போன்றது என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள் - மாயை போன்ற விஷயங்களை வெட்டித் தள்ளப் பயன்படும், ஆனால் சரியாகக் கையாளப்படாவிட்டால், அது தன்னையும் மற்றவர்களையும் காயப்படுத்தக்கூடியது. இந்த உவமையை மனதில் வைத்து, ஒழுக்கப் பயிற்சியை நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்கள் பயிற்சியில் நீங்கள் நிச்சயம் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள்.

தொடர்நிறைகவனம்

தொடர்நிறைகவனம் தனக்கென ஒரு தனிப் பிரிவில் உள்ளது, ஏனெனில் அது மீதமுள்ள நான்கு ஆன்மீக சக்திகளைச் சமநிலைப்படுத்தி முழுமையாக்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளது. மற்ற இரண்டு ஜோடிகளிடமிருந்து நாம் அறிவைப் பெறக்கூடாது என்று இதன் பொருள் அல்ல, ஆனால் தொடர்நிறைகவனம் மிகவும் முக்கியமானது. கவனமென்பது, தற்பொழுது உள்ளதை உள்ளபடியே அறிவதாகும். அது, பொருட்களை அவை உள்ளபடியே அறிந்துகொள்ளும் மனத்தின் ஒரு பண்பாகும். உண்மையில், அது புலன் உணர்வுகள் அவை எங்கிருக்கின்றனவோ, அங்கே, அவையாகவே வெளிப்படும் ஒரு பண்பாகும். இருப்பினும், ஆரம்பத்தில் இது நாம் உருவாக்கி வளர்க்கும் ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது, தற்போதைக்கு அதுவும் சரிதான்.

உங்கள் அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளைத் தெளிவாக உணரவும், அவை என்னவென்று அறியவும் நீங்கள் முயற்சித்தால், நீங்கள் ஆற்றல் மற்றும் ஒருமுகப்பாடு, மற்றும் நம்பிக்கை மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றைச்

சமநிலைப்படுத்துகிறீர்கள். ஆற்றலின் காரணமாக, மனம் விழிப்புடனும் கவனத்துடனும் இருக்கிறது. ஒருமுகப்பாட்டின் காரணமாக, அது நிலையாக இருக்கிறது. இங்கு நம்பிக்கை என்பது ஏற்பு என்பதையும் குறிக்கலாம், மேலும் ஞானம் என்பது தெளிவான புரிதல் ஆகும்.

நாம் யதார்த்தம் மறைந்துவிடவும், நமது எண்ணங்கள் மீண்டும் ஒருபோதும் எழாமல் இருக்கவும் விரும்பும் ஒருவித தெளிவற்ற சிதறலுடன் இதற்கு எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்பதைக் கவனியுங்கள். அனுபவத்திற்கும் சிந்தனைக்கும் உள்ள தெளிவற்ற மற்றும் தப்பிக்கும் மனப்பான்மை ஆகியவை உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடையவை என்ற கருத்தை மக்கள் எங்கிருந்து பெறுகிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் இது ஒரு பொதுவானதாகத் தெரிகிறது. தொடர்நிறைகவனம் என்பது நமது மனித, பாலூட்டி யதார்த்தத்தைப் பற்றி அது உள்ளபடியே மிகத் தெளிவாக இருப்பதாகும். அது இப்போது இங்கே இருப்பதைப் பற்றியது. நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் சாதாரண உணர்வுகளிலேயே உண்மை காணப்படுகிறது. நாம் அவற்றைக் கவனமாகக் கையாளாவிட்டால் அல்லது "முன்னேற்றம்", "ஆழம்" அல்லது "ஒழிவை"த் தேடுவதால் அவற்றை நிராகரித்தால், அவை கற்பிக்கக்கூடியதை நம்மால் பாராட்ட முடியாது, மேலும் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும் முடியாது.

ஐந்து ஆன்மீகப் பண்புகளும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் மற்றொரு வரிசையிலும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன: நம்பிக்கை, ஆற்றல், கவனமாக்கல், ஒருமுகப்பாடு, மற்றும் ஞானம். இந்த வரிசையில், அவை மூன்று பயிற்சிகளுக்கும் பொருந்தும், அவற்றில் முதலாவது, முன்பு விவாதித்தபடி, ஒழுக்கம் ஆகும். ஒழுக்கப் பயிற்சி ஒரு நல்ல யோசனை என்றும், அதை நம்மால் செய்ய முடியும் என்றும் நம்பிக்கை கொண்டு, தெளிவான மற்றும் திறமையான வாழ்க்கைத் தரத்திற்கு ஏற்ப வாழ ஆற்றலைச் செலுத்துகிறோம். இதைச் செய்வதற்கு, நமது எண்ணங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து, அவற்றை உணர்வுபூர்வமாக இருக்க முயற்சிக்கிறோம். நாம் அடிக்கடி கவனக்குறைவு காட்டுகிறோம் என்பதை உணர்கிறோம், எனவே நமது வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதில் கவனம் செலுத்தும் நமது திறனை அதிகரிக்க முயற்சிக்கிறோம். இந்த வழியில், அனுபவத்தின் மூலம், ஒப்பீட்டளவில் நாம் ஞானம் பெறுகிறோம், ஒரு நல்ல மற்றும் பயனுள்ள வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். நமது திறன் மேம்படுவதையும், அது நமது வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவரும் நன்மைகளையும் காணும்போது, நாம் மேலும் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்கிறோம், இது தொடர்கிறது.

ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியைப் பொறுத்தவரை, நாம் உயர் உணர்வு நிலைகளை அடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கலாம், எனவே ஒரு மெத்தையின் மீது அமர்ந்து, நமது கவனத்தை நிலைப்படுத்தவும், திறமையான குணங்களுடன் ஒன்றிணையவும் ஆர்வத்துடன் முயற்சிக்கிறோம். நமது கவனப் பொருளையும், நாம் அடைய விரும்பும் நிலையின் குணங்களையும் உணராமல் நமது கவனத்தை நிலைப்படுத்த முடியாது என்பதை நாம் உணர்கிறோம். நமது கவனத்தைத் தொடர்ந்து நிலைப்படுத்துவதன் மூலம் வலுவான ஒருமுகப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். நாம் உயர்நிலை ஒருமுகப்பாட்டை அடைகிறோம், அதன் மூலம் அந்தப் பரப்பில் எவ்வாறு பயணிப்பது என்பது பற்றிய நேரடிப் புரிதலையும், அவ்வாறு செய்வதன் அர்த்தத்தையும் நோக்கத்தையும் பெறுகிறோம். நமது வெற்றி மேலும் நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது, அதனால் நமது ஒருமுகப்பாட்டுத் திறன்களை மேலும் வளர்க்க ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

வலுவான ஒருமுகப்பாட்டினால் கிடைக்கும் அனுபவத்திலிருந்து பிறக்கும் நம்பிக்கையுடன், விழித்தெழுவது சாத்தியமாக இருக்கலாம் என்று நாம் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறோம், அதனால் நமது உலகை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளையும் ஆர்வத்துடன் ஆராய்கிறோம். தொடர்நிறைகவனம் ஆற்றலுடனும் கூடிய மனதுடன், இதயம், மனம் மற்றும் உடலை இப்போதுள்ளபடியே நாம் கவனமாக ஆராய்கிறோம். யதார்த்தம் மேலும் மேலும் சுவாரஸ்யமாகிறது, எனவே நமது ஒருமுகப்பாடு வளர்கிறது, மேலும் முதல் நான்கின் இந்த கலவை அடிப்படை ஞானத்தை உருவாக்குகிறது. ஞானம் அதிக நம்பிக்கைக்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் இந்தச் சுழற்சி மீண்டும் தொடர்கிறது.

ஐந்து ஆன்மீகத் திறன்களின் போதனை பல புத்தகங்களில் விரிவாக ஆராயப்பட்டுள்ளது, மேலும் அதில் உண்மையில் நிறைய ஆழமும் நுணுக்கமும் உள்ளது. அதன் எளிய வடிவத்தில், நீங்கள் அதை எளிதாகப் பயன்படுத்தலாம், மேலும் நெருக்கடியான நேரங்களில் இது உண்மையில் உதவக்கூடும். சமநிலைப்படுத்துங்கள் மற்றும் வலுப்படுத்துங்கள். வலுப்படுத்துங்கள் மற்றும் சமநிலைப்படுத்துங்கள். இந்தத் திறன்களுடன் நாம் கடந்து செல்லும் சுழற்சிகள் இவை, மேலும் அவை எவ்வளவு உயர் மட்டத்தில் தேர்ச்சி பெற முடியுமோ அதற்கு எல்லையே இல்லை.

சமநிலைப்படுத்தப்பட்டு, கச்சிதப்படுத்தப்படும்போது, ஞானப் பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஐந்து ஆன்மீகத் திறன்களும் நிர்வாணத்திற்கு போதுமான காரணமாகும்.

7. விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்

விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்:

1. தொடர்நிறைகவனம்
2. ஆராய்ச்சி
3. ஆற்றல்
4. பரவசம்
5. நிதானம்
6. சமாதி
7. சமச்சீரான மனநிலை

ஐந்து ஆன்மீகத் திறன்களில் இருந்து மூன்று கருத்துக்களையும் (தொடர்நிறைகவனம், ஆற்றல் மற்றும் சமாதி), மேலும் புதியதாகத் தோன்றும் ஆனால் ஏற்கனவே ஓரளவிற்குப் பேசப்பட்ட நான்கு கருத்துக்களையும் நாம் பேசவுள்ளோம். இங்குள்ள வரிசையானது விவேகப் பார்வையின் நிலைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. இது, விவேகப் பார்வை தியானத்தில் விடாமுயற்சியுடன் ஈடுபடுபவர்கள் கடந்து செல்லும் நிலையான நிலைகளின் வரைபடமாகும். இந்தத் தொடர்பு ஒரு மேம்பட்ட தலைப்பாகும், இது பகுதி நான்கில் ஆராயப்படும்.

விழிப்பின் ஏழு காரணிகளை ஒரு பிரமிடாகக் கருதலாம், அதன் அடிப்பகுதியாக தொடர்நிறைகவனமும், ஒவ்வொரு காரணியும் அடுத்த உயர் காரணியை ஆதரிப்பதாகவும் அல்லது எளிதாக்குவதாகவும் இருக்கும். இருப்பினும், ஒவ்வொரு காரணியும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் முக்கியமானது.

தொடர்நிறைகவனம்

தொடர்நிறைகவனம் இதற்கு முன்பே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் பயிற்சியின் அடிப்படையில், எந்த உணர்வுகள் மனம் சார்ந்தவை எவை உடல் சார்ந்தவை என்பதைப் பிரித்தறிய தொடர்நிறைகவனம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நமது உலகை உருவாக்கும் அடிப்படை உணர்வுகளை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இது ஞானப் பயிற்சிகளின் முக்கிய அடித்தளமாகும். ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை, மற்ற அனைத்திற்கும் வழிவகுக்கும் முதல் உன்னதமான ஞானம் "மனம் மற்றும் உடலின் அறிவு" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் அவை நிகழும்போது இரண்டிற்கும் இடையே தெளிவாக வேறுபடுத்தி அறிந்தறியும்போது அது எழுகிறது.

எனவே, தொடர்நிறைகவனத்தின் மூலம் எது உடல் சார்ந்தது, எது காட்சி சார்ந்தது, எது மனது சார்ந்தது, எது செவிப்புலன் சார்ந்தது, எது இனிமையானது, எது இனிமையற்றது, எது நடுநிலையானது போன்றவற்றை நாம் பிரித்தறிய முடிகிறது. எது ஒரு மன உணர்வு மற்றும் அது தொடர்பான உடல் உணர்வு எது என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். எந்தெந்த குறிப்பிட்ட மன மற்றும் உடல் உணர்வுகள் நம் உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகின்றன, அவை எங்கே நிகழ்கின்றன என்பதையும் நாம் அறிய முடியும். ஒவ்வொரு உடல் உணர்வையும் அதைத் தொடரும் மனப் பதிவையும் நாம் அறிய முடியும். ஒரு காட்சியையும் அதைத் தொடரும் மனப் பதிவையும், அதைத் தொடரும் உடல் உணர்வையும், ஏன் ஒரு எண்ணத்தையும் அதைத் தொடரும் மனப் பதிவையும் கூட நாம் அறிய முடியும். உடல் மற்றும் மனச் செயல்களுக்கு முந்தைய நோக்கங்களை நம்மால் அறிய முடியும். மனநிலைகளைக் குறிக்கும் உணர்வுகளை நம்மால் அறிய முடியும்; தெளிவான மனதைத் தெளிவான மனதென்றும், மந்தமான மனதை மந்தமான மனதென்றும், கிளர்ந்த மனதைக் கிளர்ந்த மனதென்றும், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதை ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட

மனதென்றும், விரிந்த மனதை விரிந்த மனதென்றும் அறிந்துகொள்ள முடியும். ஏனெனில், தோன்றும் எண்ணற்ற உணர்வுகளின் பல்வேறு அம்சங்களால் இந்த ஒவ்வொரு மனநிலைகளும் மனப் பண்புகளும் குறிக்கப்படுகின்றன.

உணர்வுகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்பாக எங்கே இருக்கின்றன என்பதை நம்மால் அறிய முடியும். அவை எப்போது ஏற்படுகின்றன, அவற்றின் மிகச் சுருக்கமான தங்குதலில் அவை எவ்வாறு மாறுகின்றன என்பதை நாம் துல்லியமாக அறிய முடியும். இவற்றை நம்மால் முடிந்தவரை நாம் பிரித்தறிய முடியும், பிரித்தறிய வேண்டும். பொறுமையாகவும் துல்லியமாகவும் இருங்கள். உங்கள் யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளிலும் முறைகளிலும் தேர்ச்சி பெறுங்கள்.

இந்தச் சூழலில், அவ்வாறு செய்வதில் மீண்டும் மீண்டும் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் நமது நேரடி உணர்வுத் தெளிவை அதிகரிப்பதே தொடர்நிறைகவனத்தின் நோக்கமாகும். நமது அனுபவத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை இன்னும் முழுமையாக உணரக்கூடிய வகையில் நமது மூளை எனும் இயந்திரத்தை நாம் இணைக்கிறோம். இந்த இரண்டு பத்திகளிலும் முறையான உள்ளுணர்வுப் பயிற்சி வழிமுறைகள் உள்ளன, எனவே, ஒருவேளை திரும்பிச் சென்று அவற்றைச் சில முறை படியுங்கள்.

வேறு எந்தவொரு உள்ளுணர்வு மரபு அல்லது நுட்பத்தை விடவும் ஒரு குறிப்பிட்ட மரபு அல்லது நுட்பத்தை ஆதரிப்பதை நான் தவிர்க்க முயன்றிருந்தாலும், வலுவான தொடர்நிறைகவனத்தை வளர்க்க முயற்சிக்கும்போது உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு பயிற்சி உள்ளது.

இது பொதுவாக "குறிப்பிடுதல்" (noting) என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது புத்தரின் நடுத்தர நீள உரைகள் (அல்லது மஜ்ஜிமா நிகாய [MN], இதைப் படிப்பது மிகவும் பயனுள்ளது) உரை 111-இல் தோன்றியது. இது பொதுவாக MN 111 என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, "ஒவ்வொன்றாக அவை நிகழ்ந்தபோது" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் MN 10-இல், சதிபட்டான சூத்திரம் (இது "கவனத்தின் நான்கு அடிப்படைகள்", அல்லது "குறிப்பிடும் சட்டகங்கள்" போன்ற பல்வேறு பெயர்களில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது), அத்துடன் புத்தரின் நீண்ட உரைகள் (அல்லது தீ஘ா நிகாயம் [DN])-இல் உள்ள சூத்திரம் 22, மஹா சதிபட்டான சூத்திரம் ("கவனத்தின் மீதான மேலான உரை") ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கும், இது பொதுவாக DN 22 என குறிப்பிடப்படுகிறது.

குறிப்பது என்பது முதன்மையாக பர்மாவின் மஹாசி சயாதவ் ஞான மரபில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, இருப்பினும் தொடர்புடைய பயிற்சிகளை பல்வேறு ஜென் மரபுகளிலும், குறிப்பாக சோட்டோ ஜென் மற்றும் கொரிய சான் ஆகியவற்றிலும் காணலாம், உதாரணமாக, "இது என்ன?" என்று திரும்பத் திரும்பக் கேட்பது.

எனது ஆரம்பகாலப் பயிற்சியில், குறிப்பாக தியான முகாம்களில் செய்தபோது, எனக்கு அதிகமான உடைப்புகளையும் புதிய உள்ளுணர்வுகளையும் பெற்றுத் தந்த பயிற்சி குறிப்பது ஆகும், அதனால் அதன் மீதான எனது ஆர்வம் மிக அதிகம்.

எனது ஆரம்ப மற்றும் இடைக்காலப் பயிற்சியின் முக்கிய அடிப்படையாக நான் இதை இன்னும் கருதுகிறேன்; நிலைமைகள் கடினமாகும்போது அல்லது நான் புதிய உள்ளுணர்வுப் பகுதிகளுக்குள் ஆழமாகச் செல்ல விரும்பும்போது நான் சார்ந்திருந்த நுட்பம் இதுவே. எனவே, இந்தப் புத்தகத்தில் நான் குறிப்பிடும் அனைத்து நுட்பங்களிலும் மற்றும் முக்கியத்துவங்களிலும், இதை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டு, இதற்கு அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். அதன் எளிமை அதன் வியக்க வைக்கும் சக்தியை மறைக்கிறது.

பயிற்சி இதுதான்: ஒவ்வொரு கணமும் நீங்கள் அனுபவிக்கும் எதைப் பற்றியும் ஒரு அமைதியான, மனதளவிலான ஒரு-சொல் குறிப்பை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சுவாசத்தின் உணர்வுகளுடன் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், அவை பல இடங்களில் நிகழலாம். இவற்றை விரைவாக "மேல்நோக்கி" (சுவாசம் மேலேறும் உணர்வுகள் அனுபவிக்கப்படும் ஒவ்வொரு முறையும்) என்றும், பின்னர் அதே வழியில் "கீழ்நோக்கி" என்றும் குறிப்பிடுங்கள். இவை அடிப்படை ஞானப் பயிற்சி வழிமுறைகள். மனம் அலைகழிக்கும்போது, குறிப்புகளில் "சிந்தனை", "உணர்வு", " அழுத்தம்", "மன அழுத்தம்", "அலைதல்", "எதிர்பார்த்தல்", "பார்த்தல்", "கேட்டல்", "குளிர்", "வெப்பம்", "வலி", "இன்பம்" போன்றவை அடங்கும்.

இந்த உணர்வுகளை அவை தோன்றும் போது ஒவ்வொன்றாகக் கவனித்து, பின்னர் சுவாசத்தின் உணர்வுகளுக்குத் திரும்புங்கள். நடக்கும்போது, பாதங்கள் நகர்வதை "தூக்குதல்" மற்றும் "வைத்தல்" என்று கவனிக்கவும், அல்லது அந்த செயல்முறைகள் அனைத்தின் பல உணர்வுகளையும் நீங்கள் உணரும்போது, "தூக்குதல்", "நகர்த்தல்" மற்றும் "வைத்தல்" என்று கவனிக்கவும். மற்ற உணர்வுகள் எழும்போது அவற்றை கவனித்து, மீண்டும் பாதங்கள் நடப்பதன் உணர்வுகளுக்கு எளிமையாகத் திரும்பவும்.

இந்தப் பயிற்சியின் விவரங்களை, மஹாசி சயாதவ் எழுதிய 'பிராக்டிகல் இன்சைட் மெடிடேஷன்' (Practical Insight Meditation) போன்ற புத்தகங்களில் காணலாம். அதை நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். அது பல்வேறு இடங்களில் இணையத்தில் இலவசமாகவும், புத்தக வடிவில் வெளியாகவும் கிடைக்கிறது. இது எனது எல்லா காலத்திலும் விருப்பமான தர்மப் புத்தகம். இது சுருக்கமாகவும், நேரடியாகவும், விஷயத்திற்கு முக்கியமாகவும் உள்ளது. அதன் வழிமுறைகள் பலனளிக்கின்றன, மேலும் உறுதியளிக்கப்பட்ட விளைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் பெற முடியும்.

முதல் நாற்பத்திரண்டு பக்கங்கள் முற்றிலும் பொக்கிஷம். அங்குள்ள பயனுள்ள தகவல்களை நான் மீண்டும் கூற வேண்டிய அவசியமில்லை, ஏனெனில் அது சுருக்கமாகவும், இப்போது இணையத்தில் எளிதாகவும் கிடைக்கிறது.

வேறு விதமாகக் கூறினால், இந்த நுட்பங்களையும் அவை எதை நோக்கி வழிநடத்தும் என்பதையும் நீங்கள் கவனித்தால், 'பிராக்டிகல் இன்சைட் மெடிடேஷன்' புத்தகத்தை சுமார் ஐந்து முறை படிக்காமல் இருப்பது ஒருவித பைத்தியக்காரத்தனம். நான் அதில் உள்ள வழிமுறைகளையும், அதே நுட்பத்தைக் கற்றுக் கொடுத்த எனது ஆசிரியர்களின் வழிமுறைகளையும் பின்பற்றினேன், அதன் விளைவாக மகத்தான விஷயங்கள் நடந்தன.

மஹாசி சயாதவின் அற்புதமான உலகில் ஆழமாகவும் முழுமையாகவும் மூழ்குவதற்கு, அவரது தலைசிறந்த படைப்பான 'மேனுவல் ஆஃப் இன்சைட்' (Manual of Insight) இப்போது கிடைக்கிறது (விச்டம், 2016) மேலும் தியானப் பயிற்சி செய்ய விரும்பும் எவருக்கும் இது மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், 'பிராக்டிகல் இன்சைட் மெடிடேஷன்' (Practical Insight Meditation) புத்தகத்தில் உள்ளதை உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களை விட மிகவும் முன்னேறியிருப்பீர்கள்.

வெற்றிகரமாகக் குறிப்பிடுவதற்கான சில மதிப்புமிக்க குறிப்புகள் இங்கே:

- தோன்றுவதற்கு நீங்கள் சரியான குறிச்சொல்லைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா என்பது பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்பட வேண்டாம். எளிய குறிப்புகளில் கவனம் செலுத்தி, அடுத்ததற்குச் செல்லுங்கள்.
- குறிப்பிடுதல் முடிந்தவரை சீராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும், ஒரு வினாடிக்கு ஒன்று முதல் ஐந்து முறை வரை இருக்கலாம் (வேகம் மற்றும்

என்ன தோன்றினாலும் குறிப்பிடுவதைத் தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய திறன் மிகவும் முக்கியமானவை). * உங்கள் குறிக்கும் பயிற்சியைத் தடம் புரட்டும் எதையும், அது மீண்டும் தோன்றும் போது அச்சமின்றி கவனிக்க வேண்டும்.
- நேர்மையாகவும் துல்லியமாகவும் கவனியுங்கள்.

தோன்றுவதை எல்லாம் நீங்கள் கவனிக்கும் வரை, நீங்கள் அதைக் கவனமாக இருந்தீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு உணர்வையும் அதைத் தொடர்வதையும் கவனிப்பதன் மூலம், அவற்றின் உண்மையான தன்மையை நீங்கள் காண்பீர்கள். அவற்றின் உண்மையான தன்மையைக் காணும்போது, நீங்கள் நேரடியாக ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளைப் பெறுவீர்கள். குறிக்கும் பயிற்சியின் கண்ணோட்டத்தில், அந்த உணர்வுகள் என்ன என்பது சிறிதளவும் முக்கியமல்ல.

முக்கியமானது என்னவென்றால், அவை என்ன என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பதுதான். இந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி, "அது என்ன?" போன்ற கோஆன் பயிற்சிகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையது, மேலும் ஒன்று முதல் பத்து வரை சுவாசங்களை எண்ணும் சுவாசப் பயிற்சிகளுடன் தளர்வாகத் தொடர்புடையது.

எனது சிறந்த ஞான தியான ஆசிரியர்களில் ஒருவரான, வணக்கத்திற்குரிய சயாதவ் உ ராஜின்தா, நான் மலேசியாவின் பெனங்கில் உள்ள, பயிற்சிக்கு மிகவும் உகந்த ஒரு அழகான மையத்தில் எனது மூன்றாவது தியான முகாமில் இருந்தபோது, இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை நேர்காணல்களை நடத்துவார். நான் உற்சாகத்துடன் இருந்த அனைத்து வகையான அனுபவங்களையும் விவரித்துக்கொண்டே வருவேன், ஆனால் அவர் நான் பேசுவதை அமைதியாகக் கேட்டுவிட்டு, இறுதியாக, "நீ அதைக் கவனித்தாயா?" என்று கேட்பார். அவர் பொதுவாகச் சொன்னது இவ்வளவுதான்.

அந்த எளிய அறிவுறுத்தலை மறப்பது எவ்வளவு எளிதாக இருந்தது என்பதும், அதை நினைவுகூர்ந்து பின்பற்றும்போது அது எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருந்தது என்பதும் சமமாக ஆச்சரியமாக இருந்தது. நான் எனது யதார்த்தத்தை மிகுந்த துல்லியத்துடனும் சீராகவும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தவிர வேறு எதிலும் அவர் அக்கறை கொண்டதாகத் தெரியவில்லை. அப்போது எனக்கு கோட்பாடு பற்றி அதிகம் தெரியாது, ஆனால் அந்த இரண்டு வாரங்களில் நான் நாள் முழுவதும் விரைவாகக் குறிப்பிடுவதைப் பயிற்சி செய்தேன், மேலும் என் வாழ்வில் நான் அடைந்ததிலேயே மிக வேகமான முன்னேற்றத்தை அடைந்தேன், வெறும் பதினான்கு நாள் தியான முகாமில் முதல் விழிப்புணர்வின் விளிம்பு வரை சென்றேன். அந்த நேரத்திலிருந்து, நான் இந்த குறிப்பாக நேரடியான மற்றும் நடைமுறைக்கு உகந்த முறையின் ஒரு பெரிய ரசிகனாக இருந்து வருகிறேன்.

நமது அனுபவத்தின் உண்மையை உணர்வதற்கு பல நுட்பங்கள் உள்ளன, அவற்றில் குறிப்பிடுதல் என்பது ஒன்றாகும். குறிப்பிடுதல் பயிற்சி மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் வேகமானதாகவும் இருப்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன், ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு எது பொருந்துகிறதோ அதைக் கண்டறிய வேண்டும். நமது யதார்த்தத்தை அது உள்ளபடியே அறிந்துகொள்வதே தந்திரம், மேலும் நாம் பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள் வேலை செய்து முடிவுகளைத் தரும் வரை அவைகள் பெரிதாகப் பொருட்டல்ல.

"முடிவுகள்" என்பதன் பொருள், நான்காம் பாகத்தில் உள்ள 'உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சி' என்பதில் தெளிவாக விளக்கப்படும்.

ஆய்வு

நமது பொருட்கள் என்ன, நமது உண்மையான யதார்த்தம் என்ன என்பதை நாம் அறியத் தொடங்கியவுடன், நாம் முக்கியமான விஷயத்திற்குச் செல்லலாம்: பொருத்தமாக "உண்மையின் ஆய்வு" அல்லது "தர்மத்தின் ஆய்வு" (பாளி தம்ம) என்று அழைக்கப்படும் இந்த விஷயங்களின் உண்மையை அறிதல்.

இங்கு தர்மம் என்பது 'உண்மை' என்று மட்டுமே பொருள், மேலும் இது சில சமயங்களில் புத்தர் போதித்த குறிப்பிட்ட உண்மைகளைக் குறிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தச் சொல் அனுபவத் தருணங்கள், நமது உலகின் உண்மையான, மின்னல் போன்ற புலனுணர்வு அடிப்படை ஆகியவற்றையும் குறிக்கலாம், மேலும் இந்த தம்மங்களையே நாம் ஆராய்கிறோம். எனவே, ஒருமுறை தொடர்நிறைகவனம் இந்த தம்மங்களை, இந்த அனுபவத் தருணங்களை, சற்று தெளிவாகக் காட்டியவுடன், பொருட்கள் எழுகின்றன, மறைகின்றன, திருப்தி அளிக்கவில்லை, மேலும் அவை நாம் அல்ல என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பாருங்கள், மீண்டும் அந்த மூன்று பண்புகள்! அவைதான் உண்மை; இதை நாம் எவ்வளவு சீக்கிரம் புரிந்துகொள்கிறோமோ அவ்வளவு நல்லது, அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் காண்பதைப் போல அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள வேறு எதுவும் உதவாது.

இந்தச் சிறிய விலகலுக்கு மன்னிக்கவும், ஆனால் நான் "கவனப் பயிற்சி தியானம்" என்ற பிரபலமான சொல்லை விரும்புவதில்லை, ஏனெனில் கவனமானது ஒரு மன காரணி, இது ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் (இது தற்காலிக ஆனந்த நிலைகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது) மற்றும் ஞானப் பயிற்சிகள் (இது அடிப்படை சுதந்திரத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது) ஆகிய இரண்டிற்கும் அவசியமானதாகும்.

மேலும், "கவனப் பயிற்சி தியானம்" இயக்கம், வேகமாகவும், செழுமையாகவும், சிக்கலாகவும் இருக்கும் புலனுணர்வு உலகில் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள, போதுமானதாக இல்லாத ஒருவித மெதுவாக்கத்தைத் தங்கள் கவனப் பயிற்சியில் வலியுறுத்துகிறது. நமது மனங்கள் வியக்கத்தக்க வகையில் வேகமானவை மற்றும் சக்திவாய்ந்தவை. மிக மெதுவான விசாரணை என்பது, ஒரு ஃபெராரியை ஒரு கோல்ஃப் வண்டியாகப் பயன்படுத்துவது போன்றது: இது ஒரு அற்புதமான சக்தியின் முழுமையான வீண்.

உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளுக்கும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளுக்கும் உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால், உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகள் மூன்று பண்புகளின் துல்லியமான, விரைவான ஆய்வை வலியுறுத்துகின்றன. ஆனால், மிகவும் "தூய்மையான" ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள், இந்த அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகள் அனைத்தும் நிலையற்றவை என்ற உண்மையைப் புறக்கணித்து, நாம் கவனத்தில் கொள்ளும் விஷயங்களின் திடத்தன்மை மற்றும் தொடர்ச்சி என்ற மாயையில் நிலைபெறுவதை வலியுறுத்துகின்றன. எனவே, ஒரு நாள் நவீன தியான உலகம் இந்தக் குழப்பமான "கவனப்புலன் தியானம்" என்ற சொல்லைக் கைவிட்டு, மிகவும் துல்லியமான மொழியை ஏற்றுக்கொள்ளும் என்று நம்புகிறேன். பிரச்சனை என்னவென்றால், ஒன்றை "கவனப் பயிற்சி தியானம்" என்று முத்திரை குத்துவது, தியானத்திற்கு கவனப் பயிற்சி மட்டுமே முதன்மையான அல்லது ஒரே காரணியாகும் என்று குறிப்பிடுவது போல் தோன்றுகிறது. ஆனால், விழிப்பின் ஏழு காரணிகள், வெற்றிகரமான ஞானப் பயிற்சிக்குத் தேவையான ஏழு அம்சங்களில் கவனப் பயிற்சி ஒன்றே என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன.

"கவனயீடு" என்பதன் கீழ் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணர்வுகளின் வகைகளுக்குக் கூடுதலாக, கவனத்தின் திசை மற்றும் நகர்வு தொடர்பான அனைத்து உணர்வுகளையும், கேள்வி கேட்பது, விரும்புவது, ஆற்றலைச் செலுத்துவது தொடர்பான அனைத்து உணர்வுகளையும், ஏன், விசாரணை செயல்முறையையே உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளையும் தொடர்ந்து ஆராய்வதை நாம் கருத்தில் கொள்ளலாம். இவை மிகவும் சுவாரஸ்யமான பொருள்களாகும், அதேபோல் பாரம்பரியமாக "தடைகள்" என்று அழைக்கப்படும்வையும் ஆகும்.

(நான் பாளி அல்லது ஒலிபெயர்க்கப்பட்ட சமஸ்கிருதம், அல்லது அவற்றின் ஆங்கிலப் பிரதிகளைப் பயன்படுத்தும் விதத்தில் தோன்றும் தன்னிச்சையான தன்மைக்காக மன்னிப்புக் கோருகிறேன். பாளி அல்லது சமஸ்கிருதம் இரண்டின் மீதும் எனக்கு எந்த விசுவாசமும் இல்லை, என்றாலும் நான் இரண்டையும் பாராட்டுகிறேன். மேலும், எந்தவொரு குறிப்பிட்ட சூழலிலும் ஒன்று ஏன் மற்றொன்றை விட என் காதுக்கு நன்றாக ஒலிக்கிறது என்பது எனக்குத் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.)

தியானம் பற்றிய நூல்கள் பொதுவாக தியானத்திற்கான தடைகளைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுகின்றன. இங்கே நான் அவற்றை சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுகிறேன். தடைகள் என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒரு தலைப்பு, ஆனால் அவை உண்மையில் இருப்பதை விட அச்சுறுத்தலாகத் தோன்றத் தொடங்குவது எளிது. தடைகள் முறையாகப் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

- புலனின்ப வேட்கை
- பகைமை அல்லது தீய எண்ணம்
- மந்தநிலை/சோம்பல்
- அமைதியின்மை/கவலை
- சந்தேகம்

இந்த மனநிலைகள் தோன்றும்போது, அவற்றை ஆராய்வதற்கான புலனுணர்வுப் பொருட்களாக நாம் உணராவிட்டால், அவை ஒவ்வொன்றும் தியான முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும். இவற்றைப் பற்றி உங்களுக்கு மேலும் ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், இணையத்தில் சென்று இவற்றைப் பற்றி நிறைய தகவல்களைக் கண்டறியலாம், அல்லது வணக்கத்திற்குரிய பான்டே குணரத்தனாவின் 'மைண்ட்ஃபுல்னஸ் இன் ப்ளெய்ன் இங்கிலீஷ்' அல்லது ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'எ பாத் வித் ஹார்ட்' போன்ற ஞான தியானம் குறித்த எந்தவொரு சிறந்த நூலையும் படிக்கலாம். கவனத்தைக் வளர்ப்பது எப்படி, மேலும் வெளிப்படையான மற்றும் நுட்பமான தடைகளைச் சமாளிப்பது எப்படி என்பதற்கான மிக விரிவான மற்றும் முறையான படிப்படியான விவாதங்களில் ஒன்றைப் படிக்க, கல்புதஸாவின் சிறந்த மற்றும் மிகவும் பிரபலமான 'தி மைண்ட் இலுமினேட்டட்' (The Mind Illuminated) நூலைப் பார்க்கவும். இது எனது சமூக வட்டங்களில் பெரும்பாலும் "TMI" என்று சுருக்கப்படுகிறது. இந்த உயர்தரமான மற்றும் பரவலாகக் கிடைக்கும் புத்தகங்களில் நீங்கள் காணக்கூடிய அனைத்து சிறந்த ஆலோசனைகளையும் நான் மீண்டும் வழங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவையனைத்தையும் படிக்காவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் ஒன்றையாவது படியுங்கள்.

தடைகள் என்பவை, நாம் கவனமாக இல்லாத மற்றும் அதன் உண்மையை ஆராயாத எவையாகும். இப்போது, ஒவ்வொரு கணமும் நிகழும் அனுபவங்களின் மூன்று பண்புகளைக் கவனமாக இருந்து ஆராய வேண்டும் என்பதை நாம் அறிந்திருப்பதால், நாம் இதைச் செய்ய மறக்கும்போது மட்டுமே தடைகள் ஏற்படும். நாம் மறக்கவில்லை என்றால், தடைகள் இருக்காது. அதை உருவாக்கும்

உணர்வுகளை நாம் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் தவிர, எந்தவொரு நிகழ்வும் இயல்பாகவே ஒரு தடையாக இருப்பதில்லை.

ஒரு நிகழ்வை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வின் மூன்று பண்புகளில் குறைந்தபட்சம் ஒன்றையாவது நாம் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், அது எதுவாக இருந்தாலும், அது ஒரு தடை. உள்ளுணர்வு தியானத்தில் யதார்த்தத்தின் உள்ளடக்கத்தில் ஆழ்ந்து சிந்திப்பது நமது நோக்கமல்ல, மாறாக அந்த யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் வெறும் உண்மையில் நாம் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே, உங்கள் பயிற்சிக்குத் தடையாக எதுவும் தோன்றினாலும், அந்தத் தருணத்தின் அனுபவமே பயிற்சி என்பதையும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்து உண்மைகளையும் அது கொண்டுள்ளது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்! அனைத்து நிகழ்வுகளும், முறையாக ஆராயப்பட்டால், ஞானத்தின் ஆதாரமாக இருக்க முடியும் மற்றும் பரம உண்மையின் தன்மையை வெளிப்படுத்தும். இவை அனைத்தும் பரம சத்தியத்தின் தன்மையைக் கொண்டவை என்பதை நாம் ஆழமாக அறிந்தால், நிகழ்வுகள் ஒரு அடிப்படைப் பிரச்சனையாக இருப்பதில்லை. குறிப்பாக, புலனுணர்வு ஆசை, பகைமை, மந்தபுத்தி, சோர்வு, அமைதியின்மை, கவலை மற்றும் சந்தேகம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் பல சிறிய, விரைவான உணர்வுகளைக் கவனிப்பதே உள்ளொளிப் பயிற்சியாகும். சில நேரங்களில், நாம் குறிவைத்த முதன்மைப் பொருளின் அம்சங்களைக் கவனிப்பதை விட, அவை உண்மையில் என்ன என்பதைக் கவனிப்பது மிகவும் ஆழமானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

நடந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள், அதாவது தீர்ப்பு, சலிப்பு, அமைதியின்மை அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவதிலிருந்து, நாம் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றிய உணர்வுகளை நாம் அறிந்திருக்கிறோமா என்பதைப் பற்றி கவலைப்படும் நிலைக்கு மாறும்போது, ஒரு முக்கியமான மாற்றம் நிகழ்கிறது. இதைப் புரிந்துகொள்ளாத ஒரு தியானி, தனது மனம் அலைந்து செல்வதைப் பற்றி மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகக்கூடும். அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு ஞானப் பயிற்சியாளர், "அலைதல்" என்பதைக் கவனித்து, அந்த அலைதலை உணர்வுகளாக உணரும்போது உற்சாகமடைகிறார். வித்தியாசத்தைப் புரிகிறதா? மற்ற எல்லா "தடைகளுக்கும்" இதேதான் பொருந்தும், ஏனெனில், நீங்கள் அவற்றைக் கவனித்தால், அவை தடைகள் அல்ல. "சந்தேகம்", "பயம்", "கோபம்", "மந்தநிலை" மற்றும் அது போன்றவை தோன்றும் போதெல்லாம் அவற்றைக் கவனிப்பது சிறந்த கவனிப்புகளாகும். அவை நீடிக்க முற்பட்டால், நீங்கள் அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் கவனிக்கலாம், மேலும் அந்த குணங்களைக் கவனிப்பதே ஒரு உறுதியான ஞானப் பயிற்சியாகும். யே, கவனித்தல்! இந்த வழியில், நாம் தடைகளைப் பயிற்சிக்கு ஒரு தடையாக இருந்து படிப்படியாக பயிற்சிக்கு ஒரு காரணமாக மாற்றுகிறோம், பின்னர் அவற்றை பயிற்சியின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக மாற்றுகிறோம், இறுதியாக அவற்றை மற்ற எதையும் போலவே ஞானத்திற்கான ஒரு அடிப்படையாகக் காண்கிறோம்.

கேட்பவர்களுக்கு எளிதில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய கதைகள் மற்றும் உவமைகள் மூலம் கற்பிப்பதில் புத்தர் ஒரு நிபுணராக இருந்தார்.

விசாரணை தொடர்பான அடுத்த உவமையால் தெளிவாக விளக்கப்படும்படி, இந்த விஷயத்தில் நான் நிச்சயமாக அவருடன் ஒப்பிடத்தக்கவன் அல்ல. இருப்பினும், இதில் சில நல்ல புள்ளிகள் உள்ளன, எனவே நீண்ட யோசனைக்குப் பிறகு, நான் இதை இங்கே சேர்த்துள்ளேன்.

புத்தர் தனது உவமைகளுக்குப் பெயரிட்டார், நான் இதற்கு "வெளிநாட்டினரை சுட்டுதல் உவமை" என்று பெயரிட்டுள்ளேன். இங்கே பொறுமையாக இருங்கள்!

இன்று நம்மில் ஏறக்குறைய அனைவரும், வேற்றுக்கிரகவாசிகளைச் சுடும் வீடியோ கேம்களை விளையாடியிருக்காவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் பார்த்திருப்போம். விளையாட்டு தொடரும்போது, வேற்றுக்கிரகவாசிகள் மேலும் மேலும் வேகமாக வருகிறார்கள், அவர்களில் சிலரைக் கொல்ல பலமுறை சுட வேண்டியிருக்கிறது. இந்த விளையாட்டுகளில் சில, தோட்டாக்களை வீணடிப்பதற்காக நம்மைத் தண்டிக்கின்றன. இதனால், வேற்றுக்கிரகவாசிகள் எங்கே, எப்போது தோன்றுகிறார்கள் என்பதை நாம் மிகக் கவனமாகக் கவனிக்கிறோம். இதன் மூலம், அவர்கள் நம்மைச் சுடுவதற்கு முன்பாகவே, அவர்கள் தோன்றும் அதே கணத்தில் அவர்களைச் சுட முடிகிறது.

உங்களில் சிலர், "இந்த ஞான நூலிலிருந்து அந்த இரத்தம் தோய்ந்த, வன்முறை நிறைந்த உவமையை அகற்றுங்கள்!" என்று ஏற்கெனவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். இருப்பினும், நீங்கள் பழைய நூல்களைப் படிக்க முன்வந்தால், புத்தரே இதேபோன்ற பல கூர்மையான, கொடூரமான உவமைகளைப் பயன்படுத்தியதாக அவை குறிப்பிடுவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

நமக்கு நினைவுக்கு வரும் ஒன்று, கடினமாக இருக்கும் குதிரைகளைக் கொல்லும் ஒரு குதிரைப் பயிற்சியாளரைப் பற்றியது. இது, கற்றுக்கொள்ள முடியாத மாணவர்களுக்குப் போதிப்பதை நிறுத்தும் ஒரு ஆசிரியரைப் பற்றிய ஒரு உவமையாகக் கருதப்படுகிறது (அங்குட்டர நிகாயம் [AN] 4.111).

எப்படியிருந்தாலும், இந்த உவமையில், வேற்றுகிரகவாசிகள் என்பவை நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் அனைத்து சிறிய உணர்வுகளையும் குறிக்கின்றன.

அவற்றைச் சுடுவது என்பது, அவற்றுக்குக் கவனம் செலுத்தி, அவற்றின் உண்மையான இயல்பைக் காண்பதாகும்; ஒருவேளை, குறிபார்க்கும் பயிற்சியின் உதவியுடன் (ஒரு துப்பாக்கியில் லேசர் சாதனம் பொருத்தப்பட்டது போல). அந்நியர்கள் நம்மைச் சுடுவதென்பது, நாம் அவற்றின் உண்மையான இயல்பை காணாதபோது நிகழ்கிறது; அவை ஒரு தடையாக மாறி, நாம் அவற்றைச் சுடுவதில் தோல்வியுறும் காலம் வரை நம்மைத் தவறான கண்ணோட்டத்தில் கட்டுகின்றன. சில அந்நியர்கள் நம்மை விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றக்கூடச் செய்வார்கள் (நாம் முற்றிலும் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தும்படி செய்வார்கள்). கொல்ல பல தாக்குதல்கள் தேவைப்படும், பார்ப்பதற்குப் பெரியதாகத் தோன்றும் அன்னியர்கள், நமது சொந்த பெரிய பிரச்சனைகளாகும்; அவற்றை அவற்றின் கூறு உணர்வுகளாக உடைப்பது நமக்குக் கடினமாக இருக்கும், இவையே விளையாட்டு மொழியில் "பாஸ்" என்று அழைக்கப்படுபவை. நாம் மீண்டும் மீண்டும், துல்லியமற்ற, மந்திரம் போன்ற குறிக்கும் பழக்கங்களில் சிக்கிக்கொண்டதால், நாம் அனுபவிக்காத உணர்வுகளைக் குறிக்கும்போது அபராதம் விதிக்கப்படுவது நடக்கக்கூடும்.

மேலும், வீடியோ கேம்களுக்குத் தேவைப்படும் வேகம், துல்லியம் மற்றும் விளையாட்டுத்தனமான மனப்பான்மை ஆகியவை நன்கு செய்யப்பட்ட உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியின் உணர்வைப் போலவே இருக்கின்றன. வேகமாக அன்னியர்களைச் சுடும் விளையாட்டை ஒரு குழந்தை விளையாடுவதை நீங்கள் பார்த்தால், அவர்கள் அதில் முழுமூச்சாக ஈடுபடுவதைக் கவனிப்பீர்கள். அவர்கள் மிக வேகமாகச் சுட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள், அதைத் தவிர வேறு எதையும் நினைக்கவில்லை. நமது புலப்படும் பொருட்களையும் நம்மையும் உருவாக்கும் அனைத்து சிறிய உணர்வுகளிலும் கூர்மையான உள்ளுணர்வுடன் நாம் ஆழமாகச் செல்லும்போது, உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிக்கு உதவும் அர்ப்பணிப்பும் ஆர்வமும் இதுவே. ஒரு திறமையான விளையாட்டாளரை வீடியோ கேம்ஸ்

விளையாடி நேரத்தை வீணடிக்கிறார் என்று ஆணவத்துடன் விமர்சிக்கும் பல பெரியவர்களை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். ஆனால், அந்த விமர்சனம் செய்யும் பெரியவரால், அந்த விளையாட்டாளரின் விரைவான அடையாளம் மற்றும் கணந்தோறும் தொடர்ச்சியான கவனம் போன்ற திறமைகளுக்கு அருகில்கூட வர முடியாது. விமர்சனம் செய்யும் பெரியவரைப் போல் இல்லாமல், அந்த விளையாட்டாளரைப் போல் இருங்கள். உங்கள் யதார்த்தத்துடன் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள், முன்னேறிச் செல்லுங்கள்!

நமது தொடர்நிறைகவனமும் ஆய்வும் மிகுந்த கூர்மையுடன் இருக்கும்போது, எழும் மற்றும் அழியும் ஒவ்வொரு சிறிய உணர்வையும் உணர்ந்துகொண்டே, நாம் சீக்கிரமாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ வெற்றி பெறுவது உறுதி.

"முதலில் கவனியுங்கள், பின்னர் கேள்விகள் கேளுங்கள்" என்ற முதுமொழி, கதைகளில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் துல்லியமாகப் பயிற்சி செய்ய மிகவும் உதவியாக இருக்கும். மீண்டும், தியானப் பட்டைக்கு வெளியே, கதைகள் மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படாவிட்டால் அவற்றுக்கு சில மதிப்பு இருக்கலாம். தியானப் பட்டைக்கு மேல், எந்த விட்டுக்கொடுப்பும் வேண்டாம்: "அனைத்தையும் கவனியுங்கள், கடவுள் பார்த்துக்கொள்வார்!" இது பார்ப்பதற்குத் தீவிரமாகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் ஆழ்ந்த அறிவுரையாகும். "வெளிநாட்டினரை சுட்டுவதன் உவமையை" எளிதாகக் கருதிவிடாதீர்கள்.

"வெளிநாட்டினரை சுட்டுவதன் உவமை" தோல்வியடைவது எங்கே என்றால், இந்த வெளிநாட்டினர் கவனம், அங்கீகாரம், புரிதல் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்வதை விரும்புகிறார்கள், மேலும் அவர்களை யார் குறை கூற முடியும்? அவர்கள் தெளிவாகவும் வெளிப்படையாகவும் நம்மை வரவேற்பதற்காக நம்மிடம் வருகிறார்கள், ஆனால் நாம் இதைச் செய்யத் தவறினால், அவர்கள் மிகவும் தொந்தரவு செய்பவர்களாக மாறக்கூடும்.

அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே நாம் அவர்களை அறிந்து கொள்ளாதபோது, அவர்களின் சிறிய வேற்றுக்கிரக இதயங்கள் உடைகின்றன. எனவே, அவர்கள் குறும்பு செய்து, பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி, நமது கவனத்தை அதிகமாக ஈர்க்க முயற்சிக்கும்போது அவர்களை யார் குறை கூற முடியும்? நிச்சயமாக, அது அவர்களைப் பொறுத்தவரை சற்று குழந்தைத்தனமானதுதான், ஆனால் நாம் எப்போதும் முதிர்ச்சியான மற்றும் நன்கு சரிசெய்யப்பட்ட வேற்றுக்கிரகவாசிகளைச் சந்திப்பதில்லை.

எனவே, நமது வேற்றுக்கிரகவாசிகளை சுட்டுக் கொல்வதற்குப் பதிலாக, அவர்களை அங்கீகரிப்பதன் மூலமும், கவனிப்பதன் மூலமும், அவர்களைக் கண்டுகொள்வதன் மூலமும் அவர்கள் விரும்புவதை நாம் கொடுக்கிறோம். அழகானவர்களை என்றென்றும் எங்களுடன் தங்க அழைக்கவில்லை, சலிப்பூட்டும் வேற்றுக்கிரகவாசிகளையும் புறக்கணிக்கவில்லை.

அசிங்கமானவர்களை நாங்கள் வெளியேற்றுவதில்லை. பிரச்சாரத்தில் இருக்கும் ஒரு அரசியல்வாதி போல, நாங்கள் அனைவருக்கும் கரம் நீட்டி, "வணக்கம்!" என்று கூறுகிறோம், பின்னர் வேகமாக பலருக்கும் இதைச் செய்கிறோம். நாம் அவர்களைச் சந்தித்து, வாழ்த்தி, அறிந்துகொண்டு, ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்களை நேசிக்கும்போது, அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகச் செல்கிறார்கள்.

நான் இப்போது வெளிப்படையாக வன்முறையான நிலையில் இருந்து வெளிப்படையாக உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலைக்கு மாறியதை நான் உணர்கிறேன், ஆனால் எங்கோ அங்கேதான் நுண்ணறிவுப் பயிற்சி என்றால் என்ன என்பது அடங்கியுள்ளது.

நாம் ஒரே நேரத்தில், மாறாத மற்றும் மாற்ற முடியாத ஒரு சுயத்தின் மாயையை உடைத்துக்கொண்டே, எந்தவொரு தருணத்திலும் நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ அப்படியே நம்மைத் தெரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்கிறோம். வேடிக்கையான விஷயம்! நான் இதுவரை விளையாடியதிலேயே இந்தக் குறிப்பிட்ட வீடியோ கேம் தான் மிகவும் அற்புதமான, நெருக்கமான, பொருத்தமான மற்றும் வியக்கத்தக்கது, மேலும் நான் இதை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். இதைப் பற்றி அறியாதவர்களுக்காக, இதன் பெயர் "ரியாலிட்டி" (Reality).

விழிப்புணர்வின் நோக்கத்திற்காக நமது யதார்த்தத்தை ஆராயும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய பல சாத்தியமான பயிற்சிகள், கண்ணோட்டங்கள் மற்றும் முக்கியத்துவங்களை நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன், மேலும் நாம் முன்னேறும்போது இன்னும் பலவற்றைக் குறிப்பிடுவேன். இருப்பினும், உங்கள் பயிற்சியின் அடித்தளமாக, உங்கள் யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளை ஆராய்வதை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். ஒரே நேரத்தில் மூன்று பண்புகளையும் ஆராய முயற்சிப்பது மிகவும் சிக்கலானது என்று நீங்கள் கண்டால், நிலையற்ற தன்மையை விரைவாகவும் துல்லியமாகவும் ஆராய நான் பரிந்துரைக்கிறேன். அது மிகவும் கடினமாகத் தோன்றினால், விஷயங்களின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய தெளிவான மற்றும் நேரடியான உள்ளுணர்வுகளைப் பெறுவதற்கு, மிக விரைவாகக் கவனிக்கும் எளிய பயிற்சி போதுமான அளவு சக்திவாய்ந்தது என்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன். நான் வழங்கும் பல அறிவுரைகளும் விசாரணை வழிகளும் மிகவும் குழப்பமானதாக உங்களுக்குத் தோன்றினால், இந்தப் பத்தியை நினைவில் கொண்டு, இந்த எளிய ஆனால் ஆழ்ந்த பயிற்சிகளைப் பின்பற்றுங்கள். "சந்தேகம் வரும்போது, அதைக் கவனி!"

ஆற்றல்

நமது அனுபவத்தின் இறுதி உண்மையை நாம் விடாமுயற்சியுடன் ஆராய்கிறோம், இதில் நாம் ஈடுபடும்போது அது புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாக இருக்கும். வீடியோ கேம்களை விளையாடுவது மிகவும் உற்சாகமாக இருப்பது போலவே, புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டும் என்று ஏங்கும் பல உணர்வுகள் எப்போதும் நமக்கு வருகின்றன. நாம் இந்த சவாலை ஏற்கும்போது, விஷயங்கள் உண்மையிலேயே துடிப்புடன் தொடங்கக்கூடும்.

மனம் எது, உடல் எது என்பதை நாம் பிரித்தறிந்து, மூன்று பண்புகளையும் சிறிதளவு காணத் தொடங்கும் போது, இது ஏழு காரணிகளில் மூன்றாவதான அதிக ஆற்றலை உருவாக்கும். நமது மனம் எவ்வளவு வேகமாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் இருக்க முடியும் என்பதற்குப் பழகும் வரை இது சற்று பயமுறுத்தக்கூடும். ஐந்து ஆன்மீக சக்திகளில் குறிப்பிட்டது போல, ஆற்றல் ஒரு நல்ல விஷயம், ஏனெனில் அது வெளிப்படையாக நமது பயிற்சிக்கு எரிபொருளாகவும் புத்துயிர் ஊட்டவும் செய்கிறது.

நமக்குத் தேவைப்படும்போது, நாம் எப்போதும் ஒரு சிறிதளவு கூடுதல் ஆற்றலை எழுப்ப முடியும், இதை உணர்வது ஒரு நல்ல விஷயம். இருப்பினும், கவனமாக இருப்பதும், விடாமுயற்சியுடன் ஆராய்வதும் கூட ஆற்றலை அதிகரிக்கக்கூடும், எனவே இதைச் செய்ய உங்களிடம் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வழிகள் இப்போது உள்ளன. நன்றி, விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்!

இருப்பினும், ஒரு நல்ல விஷயம் அதிகமாக இருந்தால் அது சிக்கலாகலாம்.

நான் தனிப்பட்ட முறையில் இயற்கையான ஆற்றல் செழுமையால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன், மேலும் இது, பயிற்சியில் நான் என்னை மிகவும் உந்திக்கொண்ட காலகட்டங்களுடன் சேர்ந்து, அதி-ஆற்றல்மிக்க பயிற்சியின் பகுதிக்குள் நாம் மிகவும் தூரம் சென்றுவிட முடியும் என்றும், அது நம்மைச்

சுட்டுவிடும் என்றும் எனக்குக் காட்டியுள்ளது. கீழே விவாதிக்கப்படவுள்ள அமைதி, ஆற்றலுக்கு இயற்கையான எதிர் சமநிலையாகும், மேலும் அந்த மற்றும் அடுத்தடுத்த பிரிவுகளில், இந்தச் சமநிலை ஒரு நகரும் இலக்கு என்பதை உணர்ந்து, நமது பயிற்சியை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்த முயற்சிப்பது என்பது பற்றி நான் பேசுவேன். மிக நீண்ட காலத்திற்கு ஆற்றலை மிக அதிகமாக உயர்த்தி, நீங்கள் 'பைத்தியக்காரத்தனத்தின்' விமானப்பாதையில் இருந்தால், பயிற்சியில் ஆற்றலை ஊற்றுவதற்குப் பதிலாக, இயல்பாகத் தாமே எழும் விஷயங்களில் மென்மையாக நிலைபெறக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். யதார்த்தம் தொடர்ந்து வியக்கத்தக்க விவரங்களுடன் தோன்றுகிறது, உங்கள் மனம் அதை ஏற்கத் தயாராக இருந்தால், நீங்கள் பெரிதாக எதையும் செய்ய வேண்டியதில்லை, அந்த விவரங்கள் அனைத்தும் தாமே வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும். அதுவே சிறந்த ஆற்றல் வகை—அது ஆற்றலாகத் தோன்றாவிட்டாலும், வேலையைச் செய்து முடித்துவிடும் ஆற்றல்.

ஆற்றலைத் திரட்டுவதற்கான முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று உந்துதல், எனவே ஆற்றல் குறைவாக இருந்தால், நீங்கள் ஏன் இதையெல்லாம் செய்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். என்னால் தனிப்பட்ட முறையில் பல காரணங்களைக் கூற முடியும், ஆனால் முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்துவேன்:

- நீங்கள் துன்பப்படுகிறீர்கள், அதிருப்தியாக இருக்கிறீர்கள், அல்லது துயரமாக இருக்கிறீர்கள், மேலும் திறமையான மன மற்றும் புலனுணர்வு வளர்ச்சியால் முடிவுக்குக் கொண்டுவரக்கூடிய துன்பத்தின் அம்சங்களை நிறுத்த விரும்புகிறீர்கள்.
- மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது, நீங்கள் யார் மற்றும் யார் இல்லை, உங்கள் மனதைக் கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்யக் கற்றுக்கொள்ளலாம் போன்றவை குறித்து உங்களுக்கு ஆர்வம் இருப்பதால்.
- நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவ விரும்புவதாலும், அதன் மூலம் உலகிற்கு சேவை செய்வதை எளிதாக்க, உங்களையும், உங்கள் புரிதலையும், உங்கள் திறன்களையும் சிறந்த முறையில் மாற்றிக்கொள்ள விரும்புவதாலும். * சவால்கள் உங்களை ஊக்குவிப்பதால், உதாரணமாக, கேள்வி: "நீங்கள் ஏன் அந்த மலையில் ஏறினீர்கள்?" பதில்: "அது அங்கே இருந்ததால்!"
- பயிற்சி தொடர்பான குறிப்பிட்ட வழிகளில் உங்கள் மனதை மாற்றுவதன் மூலம் விஷயங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிவதால்—இது துன்பத்தின் மறுபக்கமாகும்.
- நீங்கள் ஏற்கனவே தொடங்கியதை முடிக்க விரும்புவதால்.
- விழித்தெழுவது மிகவும் அருமையானது என்பதால்!

பயிற்சியில் ஆற்றலைத் திரட்டுவதற்கான உங்கள் காரணங்களில் மேலே உள்ள அனைத்தும் பங்களிக்கக்கூடும், மேலும் ஆற்றல் குறைந்திருக்கும்போது அவற்றுடன் மீண்டும் இணைவது உதவியாக இருக்கும்.

பரவசம்

ஆற்றல், கவனத்துடன் மற்றும் ஆய்வுடன் இணைந்து செயல்படும்போது, அது "பரவசம்" எனப்படும் ஒன்றை உருவாக்கக்கூடும். இதற்கு இரண்டு பொதுவான அர்த்தங்கள் உள்ளன, அவற்றில் முதலாவது ஆழ்ந்த மகிழ்ச்சி, இன்பம் மற்றும் உற்சாகம் தொடர்பானது. இவை மதிப்புமிக்க ஆன்மீக குணங்கள் ஆகும். கடுமையான பழமைவாத மனப்பான்மை கொண்டவர்களே, இதைக் கவனியுங்கள்! நாம் பொதுவாக உற்சாகமாகவும், நாம் செய்வதைப் பற்றி மிகவும் கடுமையான முகத்துடனும் இல்லாமல் இருந்தால், ஆன்மீகப் பாதையில் பயணிப்பது மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

இது ஆச்சரியமாகத் தோன்றக்கூடாது, ஆனால் எப்படியோ இது பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. நான் இங்கு இன்பநுகர்ச்சிவாத எபிகுரேனியனிசத்தை ஆதரிக்கவில்லை (அது திறமையாகச் செய்யப்பட்டால், நான் அதை குறிப்பாகக் கண்டிக்கவும் இல்லை), ஆனால் ஆன்மீகப் பாதையில் ஒரு மகிழ்ச்சி உணர்வு, ஒரு வியப்புணர்வு, ஒரு சிறிய புன்னகை மற்றும் குறிப்பாக ஒரு நகைச்சுவை உணர்வுடன் நடப்பது உங்களுக்கும், உங்களுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டிய அனைவருக்கும் நல்லது.

நிச்சயமாக, கடினமான காலங்களும் சிரமங்களும் நமக்கு நல்ல பாடங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கக்கூடும், ஆனால் வாழ்க்கை கொண்டு வரக்கூடிய மகிழ்ச்சிக்கும் ஆனந்தத்திற்கும் திறந்த மனதுடன் இருங்கள்.

இயற்கையின் வியப்பு பல விஷயங்களுக்கு, குறிப்பாக ஆராய்ச்சிக்கு, உண்மையில் உதவுகிறது. யதார்த்தம் மிகவும் அற்புதமானது. நமது மனங்கள் அற்புதமானவை. ஒவ்வொரு கணமும் நடக்கும் நிகழ்வுகளின் பரந்த நுணுக்கம் உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தக்கது. நீங்கள் அமரும்போது, அசைந்துகொண்டிருக்கும், மாறிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு பரந்த, சிக்கலான, வளமான கலைப்படைப்பைப் போல, நடப்பவற்றிடம் வியப்புடன் அமருங்கள்.

நீங்கள் நடக்கும்போது, இயக்கத்தின், சமநிலைப்படுத்துதலின், காற்றில் ஒரு உடல் நகர்வதன், மாறும் நிலப்பரப்பில் நகர்வதன், மற்றும் அதை உருவாக்கும் அனைத்து சிறிய கூறுகளின் அனைத்து சிறிய அம்சங்களிலும் ஒரு வியப்புணர்வுடன் நடங்கள். நமது கால் தரை, மண், மணல், புல், பாசி, இலைகள், கற்கள் அல்லது நாம் நடக்கும் எதன் மீதோ தொடும் உணர்வு மிகவும் அற்புதமானது. காற்று அற்புதமானது. மூச்சு விடுவது அற்புதமானது. நாம் சிந்திப்பது அற்புதமானது. உணவு அற்புதமானது. சமீபத்தில் நீங்கள் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை உண்மையாகப் பார்த்ததுண்டா? சுவைக்கும்போதும், நுகரும்போதும், கேட்கும்போதும், பார்க்கும்போதும், உணரும்போதும், சிந்திக்கும்போதும், பேசும்போதும், உண்ணும்போதும், மற்றும் வேறு எதையும் செய்யும்போதும், இந்த எல்லா விஷயங்களையும் உணர்வது எவ்வளவு வசீகரமானது என்பதை உண்மையாக உணருங்கள். இந்த இயல்பான ஆர்வம், இந்த சாதாரண உலகின் அனுபவத்தில் உள்ள மயக்கம், முழுமையான தங்கம்.

தங்கள் பயிற்சியில் இயற்கையின் அற்புதத்தை இணைத்துக் கொள்ளும் பயிற்சியாளர்கள், அவ்வாறு செய்யாதவர்களை விட மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள், மிகச் சிறந்த நேரத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள், மேலும் அவர்களுடன் இருப்பது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். குழந்தைகள் தங்களைப் பற்றியும் தங்கள் உலகத்தைப் பற்றியும் கொண்டிருக்கும் அந்த இயல்பான ஆச்சரியத்துடன் மீண்டும் இணையுங்கள். விஷயங்கள் இருண்டதாக, கடினமாக, வேதனையாக, சலிப்பூட்டுவதாக, உயிரற்றதாக, உணர்வற்றதாக, விரக்தியூட்டுவதாக, எரிச்சலூட்டுவதாக அல்லது சலிப்பூட்டுவதாக இருந்தால், 'ரப்டர்' (rapture) என்ற வார்த்தையின் இந்த அர்த்தத்துடன் மீண்டும் இணையுங்கள், ஒவ்வொரு கணத்திலும் நீங்கள் வியக்கத்தக்க ஒன்றைக் காண முடிகிறதா என்று பாருங்கள்: அவ்வாறு செய்தமுகு நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

ஆன்மீகப் பயிற்சி அனைத்து வகையான விசித்திரமான அனுபவங்களையும் உருவாக்கக்கூடும், அவற்றில் சில மிகவும் தீவிரமானதாகவும், விசித்திரமானதாகவும், அசாதாரணமானதாகவும் இருக்கும். இது "ரெப்ட்சர்" என்ற வார்த்தையின் இரண்டாவது பொதுவான பொருளாகும், மேலும் இந்த அனுபவங்கள் இந்த மற்றும் பிற மரபுகளில் பொதுவாக "ரெப்ட்சர்கள்" என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. எனவே, இந்த வார்த்தை ஒருபலக்கணக்கில்,

"ரெப்ட்சர்கள்" என்று பயன்படுத்தப்படும்போது, இது உங்கள் புலனுணர்வு உலகில் மயங்கி இருப்பதைக் குறிக்கிறது. கவனம் செலுத்தும் நிலைகளை விளக்கும் பகுதியில் நாம் காணப்போவது போல, இது இனிமையான பரவசத்தின் எழுச்சியையும் குறிக்கலாம். இருப்பினும், நான் இந்த வார்த்தையைப் பன்மை வடிவில், "பரவசங்கள்" என்று பயன்படுத்தும்போது, இது விசித்திரமான தியானத்தின் பக்க விளைவுகளைக் குறிக்கிறது. நான் பரவசங்கள் என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடும் இந்த அனுபவங்களில் சில இனிமையானவையாகவும், சில விசித்திரமானவையாகவும், மற்றும் சில முற்றிலும் மோசமானவையாகவும் இருக்கலாம்.

ஆன்மீகப் பயிற்சியின் விளைவாகத் தோன்றலாம் அல்லது தோன்றாமலும் போகலாம், ஆனால் விசித்திரமான அனைத்து உடல் உணர்வுகள், வலிகள், இன்பங்கள், இயக்கங்கள், காட்சிகள், ஒளிகள், புலனுணர்வுத் திரிபுகள், ஆற்றல் நிகழ்வுகள், தசை இறுக்கங்கள் போன்ற அனைத்தும் வெறும் பரவசங்கள் மட்டுமே. மீண்டும் சொல்கிறேன், வெறும் பரவசங்கள் மட்டுமே. அவை எவ்வளவு ஈர்க்கக்கூடியவையாக இருந்தாலும், அவற்றில் மனதைப் பிணைத்துக் கொள்ளாதீர்கள் அல்லது அவற்றிலிருந்து கதைகளைப் பின்னாதீர்கள். மேலும், அவை அவசியமானவை என்றோ, உண்மையின் அடையாளம் அல்லது ஆன்மீக மேன்மையின் குறியீடு என்றோ நினைக்காதீர்கள்: அவை அப்படி இல்லை. அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகள் வருகின்றன, போகின்றன, திருப்தி அளிக்கவில்லை, மேலும் அவை நீங்களும் இல்லை.

பெரும்பாலானவை தியானம் மற்றும் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தலின் துணை விளைவுகள் மட்டுமே. சில புத்திக்கு வழிவகுப்பதில்லை. சில திசைதிருப்பக்கூடியதாகவும் தொந்தரவு தருவதாகவும் இருக்கலாம். நிச்சயமாக, சில, விஷயங்களின் உண்மையைப் பற்றிய ஆழமான உள்ளுணர்வுகளை வழங்க முடியும், ஆனால் இவற்றில் சிக்கிக்கொள்ளாதீர்கள். இந்தப் பாடங்களில் பல ஒருமுறை தோன்றி மீண்டும் தோன்றுவதில்லை.

சிலர் துன்பத்தில் மிகவும் தீவிரமாகவும், அதில் மூழ்கியும், இனிமையான பரவசங்களை எதிர்த்து, கடினமானவற்றில் கூட பற்றிக்கொள்கிறார்கள்.

இதைச் செய்யாதீர்கள்! தியானத்தில் எழக்கூடிய மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் அற்புதமான குணப்படுத்தும் தன்மைகளைக் கொண்டவை, மேலும் அவை ஆழ்ந்த அமைதி, சமாதி மற்றும் சமநிலைக்கு வழிவகுக்கும், இவை அனைத்தும் மேலதிகப் பயிற்சிக்கு உதவும் நல்ல விஷயங்கள். மறுபுறம், நீங்கள் இனிமையான நிலைகளிலும் பற்றிக்கொள்ளக் கூடாது, ஏனெனில் அவை முடிவடையும்போது நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டு விரக்தியடைவீர்கள், அவை எப்போதும் முடிவடையும். பொதுவாக, நீங்கள் பரவசங்களை எதிர்க்கவோ அல்லது பற்றிக்கொள்ளவோ முயன்றால் சிக்கிக்கொள்வீர்கள், மேலும் அவற்றை அவை உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொண்டால் பயனடைவீர்கள். இந்தப் பட்டியலின் முடிவில் உள்ள சமநிலைத்தன்மையைப் பார்க்கவும், அத்துடன் ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'A Path with Heart' புத்தகத்தின் திறமையாக எழுதப்பட்ட ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தையும் பார்க்கவும், அவரது முழுப் புத்தகமும் படிப்பதற்கு மிகவும் தகுதியானது.

ஒரு உணர்வின் இனிமை, இனிமையற்ற தன்மை அல்லது நடுநிலைத்தன்மையின் அளவைக் குறிக்கும் பாளி வார்த்தையான 'வேதனா' என்ற கருத்தை நான் இங்கே குறிப்பிடுவது பொருத்தமாக இருக்கும். ஆங்கிலத்தில் (ஒருவேளை நீங்கள் இதைப் படிக்கும் மொழியிலும்) இதற்கு ஒப்பான வார்த்தை எதுவும் இல்லை, எனவே ஒருவேளை நாம் 'வேதனா' என்ற வார்த்தையை அப்படியே பயன்படுத்தலாம். இன்பம், துன்பம் அல்லது

நடுநிலைத்தன்மை கொண்ட உணர்வுகளுக்கு நாம் அதிகக் கவனம் செலுத்தி, அதே நேரத்தில் நிகழும் மற்ற உணர்வுகளைப் புறக்கணித்தால், ஞானம் பெறுவதற்கான பல வாய்ப்புகளை நாம் இழக்க நேரிடும். இன்பமான உணர்வுகளில் மூழ்குவது, நம்மை உணர்வற்ற பேரின்ப அடிமைகளாக மாற்றக்கூடும். துன்பமான உணர்வுகளில் மூழ்குவது, நம்மை இருண்ட மற்றும் மனச்சோர்வானவர்களாக மாற்றக்கூடும். நடுநிலை உணர்வுகளில் மூழ்குவது, நம்மை மந்தமானவர்களாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகத் தட்டையானவர்களாகவும் மாற்றக்கூடும்.

(இந்தப் பத்தியின் உத்வேகத்திற்காக, எனது முக்கிய தியான ஆசிரியர்களில் ஒருவரான கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸுக்கு நன்றி.)

நமது அனுபவம் பலவிதமான உணர்வுகளின் ஒரு சிக்கலான கலவையாகவே உள்ளது. அவை அனைத்தும் ஆராய்தலுக்கு மிகவும் தகுதியானவை. நமது பல்வேறு அனுபவங்களின் பரந்த வீச்சில் தேர்ச்சி பெறுவது, தியானத்தை மிகவும் சுவாரஸ்யமானதாகவும், நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், பரந்ததாகவும் ஆக்குகிறது; மேலும், ஒருவிதத்தில், இறுதித் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற இது அவசியமாகும்.

இங்கு நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், பரவசங்களையும் பரவச நிலைகளையும் அவை உள்ளபடியே புரிந்துகொண்டு, அவற்றுடன் புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவற்றை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளையும், அவை இனிமையானவையாக இருந்தாலும், விரும்பத்தகாதவையாக இருந்தாலும், அல்லது நடுநிலையானவையாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கடினமான பரவசங்கள், உங்களால் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்கு மிக வேகமாக அவற்றின் முக்கியப் பாடங்களைக் கற்பித்தால், எப்போது பயிற்சிக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மேலும், ஆன்மீகப் பயிற்சி சில சமயங்களில் உருவாக்கக்கூடிய அற்புதமான மகிழ்ச்சியையும் பேரின்பத்தையும் எப்படித் திறந்து ஏற்றுக்கொள்வது என்பதையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அமைதி

மகிழ்ச்சி, பேரின்பம் மற்றும் பரவசம் ஆகியவை ஒப்பீட்டளவில் திருப்தியளிக்கும் விஷயங்கள், மேலும் இந்த திருப்தி அமைதியை உருவாக்க முடியும். அமைதியாக இருப்பதை நாம் அமைதியுடன் தொடர்புபடுத்தலாம். கடினமான பரவசங்களை எதிர்கொள்ளும்போது அமைதியிலும், மேலும் விசாலமான மற்றும் அமைதியான கண்ணோட்டத்திலும் கவனம் செலுத்துவது, அவற்றை கடந்து செல்ல உதவும். மேலும், அமைதியாக அமர்ந்து யதார்த்தம் அதன் போக்கில் செல்லுவதைக் கவனிப்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்த பயிற்சியாக இருக்கும். இதற்காகவே அர்ப்பணிக்கப்பட்ட முழுமையான ஆன்மீகப் பயிற்சிப் பள்ளிகள் உள்ளன.

எனவே, தியானத்தில் அமைதி ஒரு நல்ல விஷயம். பெரிய ஆன்மீக குருக்கள் உள்ளுக்குள் அமைதியாக இருப்பதாக நாம் நினைக்கலாம், அது உண்மையாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் போகலாம், ஆனாலும் நாம் அமைதியை ஆன்மீகத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதற்குக் காரணங்கள் உள்ளன. அமைதியற்ற மனம் கவனம் செலுத்துவதற்கும் சமநிலையுடன் இருப்பதற்கும் அதிக சிரமப்படும். அவ்வளவுதான். அன்பாகவும் தார்மீகமாகவும் இருப்பதும் அமைதியை வளர்க்க உதவுகிறது, ஏனெனில் தார்மீக நடத்தை, அமைதியைத் தடுக்கும் கடுமையான மற்றும் தூண்டக்கூடிய எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தை முறைகளைக் குறைக்கிறது.

அதனால், கிளர்ச்சியுறும், அமைதியற்ற தருணங்கள் "ஆன்மீகமானவை" அல்ல, அல்லது நாம் ஏதேனும் ஒருவித கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் செயற்கையான உணர்ச்சியற்ற தன்மையைக் கையாள வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. நினைவில் கொள்ளுங்கள், அனைத்து வகையான உணர்வுகள், மனநிலைகள் மற்றும் செயல்கள் ஆகியவை ஆய்வுக்குரிய செல்லுபடியான நிகழ்வுகளும், நடப்பவற்றின் உண்மையான வெளிப்பாடுகளும் ஆகும். உண்மையான அமைதி என்பது இதை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வதிலிருந்து வருகிறது, ஆனால் பல நேரங்களில் இந்த இலட்சியம் செயலற்ற தன்மை அல்லது இயந்திரத்தனமான உணர்ச்சிப்பூர்வமான பாதிப்பின்மை ஆகியவற்றில் மனிதத்தன்மையை இழக்கச் செய்யும் ஒரு பயிற்சியாக மாறிவிடுகிறது. உண்மையான அமைதி பெரும்பாலும் இயல்பாகவே வருகிறது, இருப்பினும் அதை திறமையாக வளர்க்கவும் முடியும். உதாரணமாக, அமைதியான நிலையில் நிலைத்திருக்கும் ஒரு பயிற்சியாக அந்தத் தன்மையில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமாகவோ, அல்லது இரண்டாவது ஆன்மீகப் பயிற்சியான தூய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்து, அமைதி மற்றும் நிசப்தத்தின் ஆழ்ந்த நிலைகளை வளர்ப்பதன் மூலமாகவோ இதைச் செய்யலாம். அதன் பின்னொளியானது, நாம் பின்னர் சிறிதளவு ஆற்றலையும் ஆர்வத்தையும் தூண்டினால், ஆய்வுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பின்னர் குறிப்பிடப்படும் வகையான சமநிலையை வளர்ப்பது, இரண்டாவது ஆன்மீகப் பயிற்சியான தூய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளில் ஆழ்வது போலவே, அமைதியை வளர்ப்பதற்கு உதவியாக உள்ளது. அமைதி, ஒருமுகப்படுத்தல் மற்றும் சமநிலை ஆகியவை நெருக்கமாக தொடர்புடையவை.

சமாதி

ஒருமுகப்பாட்டை நாம் இதற்கு முன்பு இரண்டு முறை பார்த்திருக்கிறோம், மேலும் அதை நாம் பகுதி மூன்றில் இன்னும் மிக விரிவாகப் பார்ப்போம், எனவே நான் இங்கே ஒரு சுருக்கமான விளக்கத்தை அளிக்கிறேன். ஆழ்ந்த அமைதியின் சவால்களில் ஒன்று, மனதை ஒருமுகப்படுத்தி வைத்திருப்பதுதான். இது நான் இப்போது சொன்னதற்கு நேரடி முரண்பாடாகத் தோன்றலாம், ஆனால் சில பயிற்சி நிலைகளில், அதிகப்படியான அமைதியால் மனம் மந்தமாகி, கவனம் செலுத்துவது கடினமாகிவிடும். எனவே, அமைதி சமாதி மற்றும் ஏற்பு ஆகியவற்றுக்கு நல்லது போலவே, அதிகப்படியான அமைதியும் போதுமான ஆற்றல் இல்லாதது போன்றது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், சமநிலைப்படுத்துங்கள் மற்றும் வலுப்படுத்துங்கள், வலுப்படுத்துங்கள் மற்றும் சமநிலைப்படுத்துங்கள்.

இவை விழிப்பின் ஏழு காரணிகளாக இருப்பதால், அவை ஞானப் பார்வைப் பயிற்சிகள் மற்றும் ஞானப் பயிற்சிக்கு நேரடியாகப் பொருந்தும். ஆகவே, இங்கு குறிப்பிடப்படும் சமாதி என்பது உயர் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளை அடைவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒருமுகப்பாட்டிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. இது "கண நேர சமாதி" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உள்ளுணர்வின் பின்னணியில், சமாதி என்பது, தோன்றும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக, வினாடிக்கு வினாடி, நிமிடத்திற்கு நிமிடம், மணிக்கு மணி தொடர்ந்து ஆராய்வதைக் குறிக்கிறது. நம்மால் கணத்திற்குக் கணம், உணர்வுக்கு உணர்வாகப் பயிற்சி செய்ய முடிந்தால், ஆனால் நாம் உள்ளுணர்வு நிலைகளுக்குள் (பகுதி நான்கில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது) நுழைவதற்குச் சற்று முன்பு, இது அணுகல் சமாதி எனப்படும். இது வேறுபட்ட முக்கியத்துவங்களுடன் மட்டுமே அடையப்படுகிறது, மேலும் இது விரைவில் உள்ளுணர்வு நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இதன் மூலம், ஆராய்வதற்கான நமது திறனில் நிலைத்தன்மை ஏற்படுகிறது, ஏனெனில்

அது இடையூறு இல்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் நிகழ முடியும். ஆனால், நாம் ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதால், நிலையான நிலைகளையோ அல்லது வேறு எதையுமோ அடைய முயற்சிக்கவில்லை.

சமநிலைப் பண்பு

முன்பு குறிப்பிட்டது போல, ஒருமுகப்படுத்தல் மனதில் பெரும் ஸ்திரத்தன்மையையும் சீரான தன்மையையும் உருவாக்க முடியும், இது சமநிலைப் பண்புக்கு வழிவகுக்கும். சமநிலைப் பண்பு என்பது, சமநிலையின்மை உட்பட, எந்தவொரு உள் அல்லது வெளிப்புற வேதனையான, இன்பமான அல்லது நடுநிலையான நிலையையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் அல்லது சமநிலையில் இருக்கும் ஒரு மனப் பண்பாகும். இது கேட்பதற்குச் சற்று விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது.

மனச்சமநிலை என்பது, போராடும்போதும் போராட்டம் இல்லாத நிலையையும், முயற்சிக்கும்போது முயற்சியின்மையையும், அமைதி இல்லாதபோதும் அமைதியையும் குறிக்கிறது. மனச்சமநிலை நன்கு வளர்ச்சியடையும்போது, பயப்படும்போது பயப்படுவதைப் பற்றியோ, கவலைப்படும்போது கவலைப்படுவதைப் பற்றியோ, கோபப்படும்போது கோபப்படுவதைப் பற்றியோ நாம் அஞ்சுவதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டத்தில், நிகழ்வுகள் வெளியிடத்தைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை, அல்லது தங்களைத் தாங்களே அடிப்படையில் தொந்தரவு செய்துகொள்வதும் இல்லை.

நான் அழுதிருக்கிறேன், ஆனாலும் அதைப் பற்றி மிகவும் சமநிலையுடன் இருந்திருக்கிறேன், நான் என்ன பேசுகிறேன் என்பதைத் தெளிவுபடுத்த இது உதவுமானால். சமநிலையை மற்ற அனைத்தையும் தாங்கும் ஒரு மீ-கண்ணோட்டமாகக் கருதலாம். புத்தத்தில் 'சமநிலை' என்ற சொல்லுக்கு பலவிதமான நுட்பமான பயன்பாடுகள் உள்ளன, எனவே வெவ்வேறு சூழல்களில் அதன் பல்வேறு அர்த்தங்களைக் கவனியுங்கள்.

இந்த அடிப்படை உண்மையுடன் இணையும் ஒன்றை மட்டுமே உள்ளடக்கிய முழுமையான ஆன்மீக மரபுகள் உள்ளன.

பொருட்களிலேயே சிக்கிக் கொள்ளாமல், அவற்றைத் தாங்கும் வெற்றிடத்தையும் உள்ளடக்கக் கற்றுக்கொள்வதில் பெரும் மதிப்பு உள்ளது. இந்த மரபுகளில் ஒன்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு பயனுள்ள சொற்றொடர், "வெளி போன்ற தியான சமநிலையை வளர்ப்பது" என்பதாகும். இந்த இருப்பின் முறையை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் நமது மனதின் உண்மையுடன் இணைகிறோம். உண்மையான சமநிலைத்தன்மையில் ஒரு பரந்த தன்மை, ஒரு வெளிப்படைத்தன்மை, ஒரு ஓட்டமுஜ, கனமான கூறு உள்ளது, அது முக்கியமானது.

இதற்குத் தொடர்பான சில சிறந்த போதனைகளும் உள்ளன, குறிப்பாக ஜென் மற்றும் தாஓயிசத்திலிருந்து. உதாரணமாக, தீட்டுகள் இல்லை, ஞானம் இல்லை (அல்லது, வேறு விதமாகச் சொன்னால், பயிற்சியே ஞானம்), கற்றுக்கொள்ள ஒன்றுமில்லை, செல்ல இடமுமில்லை போன்ற போதனைகள். இந்தப் போதனைகளில் சிலவற்றை ஆராய்ந்து பார்ப்பது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், குறிப்பாக இலக்கை அடைய முடியாது என்ற உணர்வில் நாம் சிக்கிக்கொண்டிருந்தால். இத்தகைய கண்ணோட்டங்களின் அபாயங்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள் பற்றி நான் பகுதி ஐந்தில் மேலும் பேசுவேன். தவறாகச் செய்தால் மிகவும் எதிர்கால நோக்குடையதாகிவிடும் ஆன்மீக முயற்சி மற்றும் தீவிரப் பயிற்சிக்கு இதுவே முக்கியமான எதிர் சமநிலையாகும். இறுதியில், உங்களுக்கு

எல்லா வகையான உள்ளுணர்வுகளும் இருந்தாலும், உங்களுக்கு சமநிலை இல்லையென்றால், நீங்கள் உங்கள் தலையைச் சுவரில் மோதிக்கொள்வது போலாகும், மேலும் அது உண்மையில் அப்படி அல்லது அதைவிட மோசமாக உணரப்படலாம்.

MCTB-யின் முதல் பதிப்பிற்குக் கருத்துக்களைப் பெற்றதிலிருந்து நான் உணர்ந்தது என்னவென்றால், நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியபோது, மென்மையான பயிற்சி முறைகள் மற்றும் மிகவும் திறமையான, ஆனாலும் அதீத உற்சாகம் இல்லாத கண்ணோட்டங்களின் பல எழுதப்பட்ட மற்றும் வாழும் எடுத்துக்காட்டுகள் எனக்குக் கிடைத்தன. சில எடுத்துக்காட்டுகள்: அச்சான் சாவின் 'A Still Forest Pool', சுன்ரியு சுசுகியின் 'Zen Mind, Beginner's Mind', அத்துடன் மென்மையான, அமைதிப்படுத்தும், இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட, யதார்த்தமான, மற்றும் வரைபடத்தை அடிப்படையாகக் கொள்ளாத தியான ஆசிரியர்களான ஷர்தா ரோகெல் மற்றும் இவோன் வீயரின் பாணிகளும் அடங்கும். அவர்களுடன் அமர்ந்து கேட்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு இல்லையென்றால், அவர்களின் உரைகளையும் (மற்றும் பல சிறந்த தியான உரைகளையும்) www.dharmaseed.org மற்றும் YouTube-இல் இலவசமாகக் காணலாம்.

அவர்கள் கூறும் ஆழ்ந்த வார்த்தைகளைப் போலவே, அவர்கள் அதைக் கூறும் விதமும் முக்கியமானது. அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அய்யா தத்தா லோகாவின் யூடியூப் வீடியோக்களைப் பாருங்கள், ஏனெனில் அவை மிகச் சிறந்தவை. மென்மையான அணுகுமுறைகளால் ஈர்க்கப்பட்டது, சமன்பாட்டின் சமநிலைப் பகுதிக்கு எனக்கு மிகவும் உதவியது, அது என் பலம் அல்லாத ஒன்றாகும். மேலும், என் உணர்வைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும் ஒன்றை நீங்களும் உங்களுக்காகக் கண்டறியுமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

திரும்பிப் பார்க்கையில், இந்த வகையான தாக்கங்களுக்கு ஆளாகுவதன் மூலம் எனது பயிற்சியைச் சமநிலைப்படுத்துவது, இயல்பாக நடப்பவற்றில் நிலைபெற உதவியது என்று நான் உணர்கிறேன், மேலும் அந்த வகையான மென்மையான அணுகுமுறைக்கு ஆளாகாமல் எனது பயிற்சி மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும். மீண்டும் ஒருமுறை, நாம் இந்தத் தருணத்தை இருப்பது போலவே அறிவதற்குத் திரும்பியுள்ளோம். இந்த "இருப்பது போலவே" என்ற குணம் தொடர்நிறைகவனம் மற்றும் சமநிலையுடன் தொடர்புடையது.

இறுதியில், நமது குறிப்பிட்ட வாழ்க்கை, நமது மனம், நமது மனநெருக்கடிகள், நமது "அழுக்குகள்", நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் வெறுமை ஆகியவற்றின் உண்மையை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் இதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும், மேலும் அவர்கள் "அதற்குத் திறந்திருங்கள்", "அதுவோடு இருங்கள்", "அதை இருக்க விடுங்கள்", "அதை போக விடுங்கள்" என்று சொல்லும்போது அவர்கள் இதைப்பற்றித்தான் பேசுகிறார்கள்.

தூய உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியின் கண்ணோட்டத்தில், உங்களால் ஒருபோதும் அடிப்படையில் எதையும் "விட" முடியாது, எனவே இந்தத் தவறான மற்றும் அலட்சியத்தை உருவாக்கும் அறிவுரையின் பிரபலம் குறைய வேண்டும், அல்லது குறைந்தபட்சம் முறையாக விளக்கப்பட வேண்டும் அல்லது கேள்விக்குள்ளாக்கப்பட வேண்டும் என்று நான் சில நேரங்களில் விரும்புகிறேன். இருப்பினும், உறுதியானதாகத் தோன்றும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளின் உண்மையை நீங்கள் எளிமையாக ஆராய்ந்தால், யதார்த்தம் தன்னைத் தொடர்ந்து "விட்டுக் கொண்டே" இருக்கிறது என்ற அற்புதமான ஞானத்திற்கு நீங்கள் வருவார்கள். எனவே, "விடுவிடு" என்பதன் பொருள், "பல தற்காலிக உணர்வுகளை செயற்கையாக திடப்படுத்தாதே" என்பதாகும். அது "உணர்வதை

அல்லது அக்கறை கொள்வதை நிறுத்து" என்பதையோ, "உன் மனதில் உள்ள இரைச்சல் அங்கு இல்லை என்று பாசாங்கு செய்" என்பதையோ குறிக்கவில்லை.

மக்கள் "அதற்குத் திறந்த மனதுடன் இரு" என்பதில் இருந்து தொடங்கி, ஆழமான உள்ளுணர்வுகளைப் பெறத் தேவையான வலுவான தொடர்நிறைகவனம் மற்றும் மூன்று பண்புகள் மீதான கவனமான ஆராய்ச்சி ஆகிய இரண்டையும் வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், அவர்களின் பயிற்சி தியானத்தை விட மனநல சிகிச்சை, பகல் கனவு, வளர்க்கப்பட்ட செயலற்ற தன்மை, மறுப்பு, அல்லது மன இரைச்சலில் மூழ்கி, ஆன்மீக ரீதியாக நியாயப்படுத்தப்பட்ட, சுய-ஈடுபாடு கொண்ட மனநலக் கோளாறு போன்றவையாக இருக்கக்கூடும். இந்தச் செயல்பாடு பரவலாக இருப்பதையும், விழித்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை என்ற பரவலான மற்றும் அபத்தமான கருத்தையும் மீண்டும் மீண்டும் கவனித்தது, ஒரு முக்கிய தியான மையத்தில் மகிழ்ச்சியான தியான ஆசிரியராக இருக்க வேண்டும் என்ற எனது பார்வையை பெரும்பாலும் சிதைத்துவிட்டது.

மறுபுறம், நீங்கள் எல்லா வகையான வலுவான ஒருமுகப்பாட்டைப் பெற்றாலும், நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் ஆளுமையின்மை ஆகியவற்றை ஆழமாக நோக்கினாலும், ஆனால் இந்த விஷயங்களுக்குத் திறந்துகொள்ள முடியாவிட்டால், அவற்றை அப்படியே இருக்க விட முடியாவிட்டால், உங்கள் அனுபவத்தின் அபத்தமான மற்றும் பயங்கரமான உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால், அப்போது நீங்கள் திறந்துகொள்ளும் வரை, குறிப்பாக ஞானப் பயிற்சிகளின் சில உயர் நிலைகளில், நரகத்தில் சிக்கிக்கொள்ள நேரிடும்.

முந்தைய மூன்று பத்திகளையும் இப்போது மற்றும் அடிக்கடி சிந்தியுங்கள், ஏனெனில் ஆன்மீகப் பாதையில் ஏற்படும் பல தவறுகள் அதில் கூறப்பட்ட புள்ளிகளைப் புரிந்து கொள்ளாததிலிருந்து வருகின்றன. அடிக்கடி, முதல் மூன்றிற்கும் (தொடர்நிறைகவனம், விசாரணை, மற்றும் ஆற்றல்) மற்றும் கடைசி மூன்றிற்கும் (அமைதி, சமாதி, மற்றும் சமநிலை) இடையில் ஒரு சமநிலையின்மை உள்ளது. உண்மையைச் சொல்வதானால், பெரும்பாலான ஞானப் பார்வை தியானம் செய்பவர்கள் முதல் மூன்றில் மிகவும் சோம்பலாக இருக்கிறார்கள். அதுபோலவே, இந்தப் புத்தகத்தால் ஈர்க்கப்பட்டவர்களைப் போன்ற சில மிகுந்த ஆர்வமுள்ள தியானிகள், கடைசி மூன்று அம்சங்களுடன் தொடர்புடைய போதுமான ஏற்றுக்கொள்ளுதல், சமநிலை மற்றும் அமைதியை வளர்த்துக் கொள்ளாதபோது சிக்கலில் சிக்குவார்கள். மக்கள் நடு அம்சமான பரவசத்தில் மட்டுமே மிக நீண்ட நேரம் கவனம் செலுத்தும்போது, அவர்கள் பேரின்ப அடிமைகளாகிவிடுகிறார்கள். தங்கள் பயிற்சியில் பரவசத்தைச் சேர்க்கத் தவறும்போது, மற்றபடி நல்ல முயற்சி செய்தபோதிலும், அவர்கள் பெரும்பாலும் இருண்ட மற்றும் மந்தமான மனநிலையை அடைகிறார்கள். சுருக்கமாக, இந்த ஏழு காரணிகளையும் வளர்ப்பது மிகவும் முக்கியம்.

இங்குள்ள வரிசை முக்கியமானது. நல்ல நுட்பம், தொடர்நிறைகவனம், விசாரணை போன்றவற்றுடன் தொடங்கி, வழியில் மற்றவற்றையும் மேம்படுத்தி வாருங்கள். சுருக்கமாக, உங்களுக்கு ஞானமும் ஏற்பும் இரண்டையும் கொண்டிருக்க வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கண்ணோட்டமும் மற்றொன்றிற்கு வழியில் உதவ முடியும், உதவவும் வேண்டும். அவை உண்மையில் ஒன்றே, ஆனால் அந்தப் புரிதலை அடைவதற்கு பொதுவாக நிறைய நல்ல பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நீங்கள் எங்கும் செல்லாமல், எதுவும் நடக்காமல் இருந்தால், உங்களுக்கு முதல் மூன்றில் இன்னும் அதிக தேவை இருக்கலாம்.

உள்ளுணர்வின் பாதையில் நீங்கள் மிகவும் இறுக்கமாகி, பதற்றமாகி, உணர்ச்சிவசப்பட்டு, எரிச்சலாகி, கோபமாகி, விரக்தியடைந்து, பதட்டமாகி அல்லது நரம்பியல் தடுமாற்றம் அடைந்து காணப்பட்டால், அது தளர்வடையவும், பின்வாங்கவும், ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும், சில அன்பு-கருணை அல்லது அது போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யவும் (பின்னர் விவரிக்கப்படும்), மற்றும் கடைசி மூன்று காரணிகளின் திறமையான அம்சங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், மேலும் ஒருவேளை "நின்று ரோஜாவின் மணம் நுகர்" என்ற அர்த்தத்தில் இன்னும் கொஞ்சம் பரவசத்தை வளர்க்கவும் வேண்டிய நேரம் இது. பல தீவிர தியானிகள், 100,000 வோல்ட் மின்சாரத்தில் இணைந்து பெரிய சுவிட்சை ஆன் செய்தால் மட்டுமே ஏதேனும் நல்லது நடக்கும் என்று கருதி, இந்த ஆலோசனையைத் தங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் புறக்கணிப்பார்கள். இந்தச் சமநிலையைக் கண்டறிவது எப்படி என்பதையும், முன்னேற்றத்திற்கும் தேக்கத்திற்கும் இடையிலான அறிகுறிகளையும் தெளிவுபடுத்த வழியில் பல விஷயங்கள் உதவ வேண்டும்.

சமநிலை பற்றி ஒரு கடைசி விஷயம்: அதன் அருகிலுள்ள எதிரி, அதன் உணர்வை மழுங்கடிக்கும் போலி, அதுதான் அலட்சியம் அல்லது அக்கறையின்மை. உண்மையான சமநிலை என்பது இதயத்தின் மற்றும் அனுபவத்தின் முழு அளவையும் ஏற்றுக்கொள்வதாகும், ஆனால் அலட்சியம் என்பது வறண்ட, உயிரற்ற, குளிர்ச்சியான, பிரிப்பதாக, இயந்திரத்தனமான மற்றும் இரக்கமற்றதாகும். உண்மையான சமநிலை நடப்பதைப் பற்றி மிகவும் நேர்மையானது. அது மிகவும் மனிதத்தன்மை வாய்ந்தது, மிகவும் யதார்த்தமானது, மிகவும் முழுமையானது, மற்றும் பெரும்பாலான வழிகளில் மிகவும் சாதாரணமானது. இந்தப் புள்ளி அடிக்கடி தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இருப்பினும், இதயத்தின் முழு அளவையும் ஏற்றுக்கொள்வது என்பது தோன்றும் எந்தவொரு உந்துதலையும் செயல்படுத்துவது என்று அர்த்தமல்ல. உண்மையாகவே திறமையானதாகவும் அன்பானதாகவும் தோன்றும் இதயத்தின் உந்துதல்களின் மீது மட்டுமே செயல்படுங்கள். உண்மையான சமநிலை, விசித்திரமாக, சலிப்பை உருவாக்கும் நிலையற்ற உணர்வுகளைக் கூட ஏற்றுக்கொள்கிறது, ஆனால் அது அவற்றைப் பற்றி மிகவும் நேர்மையாக இருக்கிறது. இது ஒரு நுட்பமான வேறுபாடு, ஆனால் முக்கியக் கருத்து அப்படியே இருக்கிறது.

அனைத்து உணர்வுகளையும் புலன்களையும் பொருளாக்குவதை இலட்சியமாக்கும் ஒரு மாதிரியின் அடிப்படையில் பலர் பயிற்சி செய்கிறார்கள். இந்த இலட்சியத்தின் காரணமாக, அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூரத்தில் வைத்து, அவற்றுக்கு எதிரான எதிர்ப்புத்திறனையும் அல்லது செயலற்ற தன்மையையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். "எதற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் அனைத்தையும் வரவும் போகவும் விடுதல்" என்ற இலட்சியம் மிகவும் இனிமையாகவும், மிகவும் "புத்த" முறையிலும் ஒலிக்கிறது. இருப்பினும், உண்மையான சமநிலையை வளர்ப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் தற்செயலாக மறுப்பு, அடக்குதல், பிரிவினை, தனித்துவமற்ற நிலை, யதார்த்தமற்ற நிலை மற்றும் எங்கோ பிரிந்து விலகி நிற்கும் அல்லது "நியாயமான" பார்வையாளர் பற்றிய ஒரு நிலையான மாயையை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த அலட்சியமும் மறுப்பும் எளிதில் அழகற்ற மற்றும் துரோகமான மறைமுகத் தாக்குதலின் வடிவங்களாக மாறக்கூடும். இந்த வலையிலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள், ஏனெனில் இது மிகவும் பொதுவானது மற்றும் ஞானப் பயிற்சிகளுக்கு முற்றிலும் மாறானது. இது இந்த உண்மையான மனித வாழ்க்கையை கவனமாக ஆராய்வதை விட, நுட்பமாக செம்மைப்படுத்தப்பட்ட வெறுப்பு மற்றும் அறியாமையின் ஒரு அலங்கரிக்கப்பட்ட பயிற்சியாகும்.

விழிப்பின் ஏழு காரணிகளைச் சமநிலைப்படுத்தி முழுமையாக்குவதே விழிப்படைவதற்குப் போதுமான காரணமாகும். எனவே, அவ்வப்போது இந்தப் பட்டியலைப் பார்த்து, உங்கள் நிலை எப்படி இருக்கிறது மற்றும் எதை மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்பது ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.

இந்தப் பட்டியல் உங்கள் மனதில் இருப்பது கூட உதவியாக இருக்கும். மேலும், விழிப்பின் ஏழு காரணிகள் தியான விவரிப்பு மற்றும் வகைப்பாட்டிற்கு சிறந்தவையாக அமைகின்றன, அவை சுய-திருத்த செயல்முறையை வழிநடத்துகின்றன.

உதாரணமாக, நாம், "அந்த கடைசி தியான அமர்வு மிதமான அளவு தொடர்நிறைகவனம், ஓரளவு உயர் ஆய்வளவு, மிதமான ஆற்றல், அவ்வளவு சிறப்பாக இல்லாத பரவசம், மோசமான அமைதி, ஓரளவு நல்ல சமாதி, மற்றும் மிகக் குறைந்த சமநிலை ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்பட்டது" என்று கூறலாம்.

இந்தப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தி அமர்வுகள், தியான நிகழ்வுகள் மற்றும் பயிற்சியின் பல்வேறு நிலைகளை மதிப்பிடுவதன் மூலம், நமது பயிற்சியை முழுமையாக்க எதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். மேலும், பயிற்சியின் எந்தக் கட்டத்தில் இருக்கிறோம் என்பதைக்கூட இது கண்டறிய உதவும். வரைபடங்களுக்குச் செல்லும்போது நாம் இதைப் பற்றிப் பார்ப்போம், ஏனெனில் ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் அதன் தனித்துவமான குணங்கள், வலிமைகள் மற்றும் பலவீனங்கள் உள்ளன. ஆசிரியர்களுடன் பணியாற்றும்போது இதுபோன்ற விளக்கம் நமக்கு உதவும், ஏனெனில் நமது தியானத்தை திறமையாக விவரிக்கும் திறனைக் கற்றுக்கொள்வது, முடிந்தவரை நிலையான சொற்களில் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு திறமையாகும்.

நமது பயிற்சியில் உள்ள சமநிலையின்மைகளை நாம் உணரும்போது, நமது பயிற்சியை மீண்டும் சீரமைக்க முயற்சி செய்ய இந்த கட்டமைப்பை அமர்வுகளின் போது பயன்படுத்தலாம். நாம் இதைச் செய்ய முடிந்தால், நமது பயிற்சி பற்றிய மேற்கோணல் பார்வை பல வழிகளில் நமக்குப் பயனளிக்கும். ஏனெனில், அது நமது பயிற்சியைச் சரிசெய்யும் மனநிலையைத் தருவதோடு மட்டுமல்லாமல், நமது மனதின் குணங்களை உணர முடிவதே அதன் பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் அந்தத் தருணத்தில் நாம் வாழும் விதத்தின் சில முக்கிய அம்சங்களுக்கு விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருகிறது. இந்தக் காரணிகளைப் பற்றி மிகவும் அதிகமாக எச்சரிக்கையாக இருப்பது சாத்தியமாக இருந்தாலும், பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் பயிற்சி அமர்வுகளிலும் பொதுவாக வாழ்க்கையிலும் அவற்றைக் கண்காணிக்கும் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் பயனடைவார்கள்.

ஏழு காரணிகளில், மூன்று பண்புகளை ஆராய்தல் என்ற ஒரே ஒரு காரணி மட்டுமே, ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சியை அடிப்படை ஞானப் பயிற்சியிலிருந்து வேறுபடுத்துகிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது அவசியம். ஒருமுகப்படுத்தலில் வேண்டுமென்றே பயிற்சி செய்யும்போது, சுவாசம், ஒரு மனப் படிமம், அல்லது ஒரு தூய்மையான நனவு நிலை போன்ற ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் குறிப்பிட்ட ஒருமுகப்படுத்தல் பொருளில் கவனமாக இருக்க நாம் முடிவு செய்கிறோம். இருப்பினும், அந்தப் பொருளுடன் தியானிக்கும் நிலையை உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளை நாம் ஆராய்கிறோமில்லை, ஏனெனில் அந்த ஆய்வின் கீழ் கவனத்தின் பொருள் கரைந்து, ஞானம் பிறக்கும். அந்த நேரத்தில் நாம் முழுமையான ஞானத்தைத் தேடவில்லை என்றால், அந்த நிலையை ஆராய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இருப்பினும், நமது கவனத்தை நிலைநிறுத்த நாம் ஆற்றலைப்

பயன்படுத்துகிறோம், இது பரவசத்தை உருவாக்குகிறது, இது ஆரம்பகால கவன நிலைகளின் ஒரு பண்பாகும். (வலுவான பயிற்சியாளர்களுக்காக நான் இங்கு ஒரு மேம்பட்ட தகுதியையும் சேர்க்க வேண்டும்: ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையைத் தாண்டியதும், அதிகமான ஒருமுகப்பாட்டின் ஆழங்களை அடைய செய்யப்பட வேண்டிய கவனத்திற்கும் பொருளுக்கும் இடையிலான அதிர்வு ஒத்திசைவில் சில ஆராய்ச்சி அம்சங்கள் உள்ளன, ஒருமுகப்பாட்டின் பாதையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையைத் தாண்டிய பிறகு, அவற்றைப் புறக்கணிப்பது சாத்தியமற்றது, அது உண்மையில் ஒரு சிறந்த விஷயமாகும்.)

அமைதியையும் சமநிலையையும் கூட நாம் வலுவாக வளர்க்கிறோம், அவை ஆரம்ப நிலைகளை நிலைநிறுத்தவும் உயர்ந்த நிலைகளை அடையவும் நமக்கு உதவுகின்றன. இவ்வாறு, விழிப்பின் ஏழு காரணிகளில் ஆறு, ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியின் மூலம் வளர்க்கப்படுகின்றன, மேலும் இந்த மற்றும் பிற காரணங்களுக்காக, சில ஆசிரியர்களால் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகள், ஆழ்ந்த பார்வைப் பயிற்சிக்கு முந்தைய ஒரு ஆரம்பப் பயிற்சியாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

ஒழுக்கப் பயிற்சியும் விழிப்பின் ஏழு காரணிகளில் சிலவற்றை வளர்க்கிறது, ஆனால் அது குறைவான முறையான தியான வழியில் உள்ளது.

சாதாரண உலகில் சிறப்பாகச் செயல்பட, நமது உடல், பேச்சு, மனம் ஆகியவற்றின் செயல்களிலும், அந்தச் செயல்கள் உலகில் ஏற்படுத்தக்கூடிய விளைவுகளிலும் மிகவும் கவனமாக இருப்பது உதவியாக இருக்கும். இதன் மூலம், நாம் வாழ விரும்பும் வாழ்க்கையை நமது திறமைக்கேற்ப உணர்வுப்பூர்வமாக வடிவமைக்க முடியும். வெளிப்படையான காரணங்களுக்காக, நமது வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும்போது ஆற்றலைச் செலவிடுவது உதவியாக இருக்கும். வாழ்க்கையின் மீதான பரவசத்தை நாம் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அது, அனுபவத்தின் அற்புதமான உண்மையைப் பற்றிய இயல்பான மற்றும் விளையாட்டுத்தனமான ஆர்வத்தை அனுமதிக்கிறது. நாம் அமைதியையும் வளர்த்துக் கொள்கிறோம்; வாழ்க்கையை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளாமல், ஓய்வெடுக்கவும், ஒரு நல்ல வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும் கவனம் மற்றும் எளிமைக்கு இடையே ஒரு சமநிலையைக் கண்டறியவும் இது உதவுகிறது. நமது பணிகள், இலக்குகள் மற்றும் லட்சியங்களுடன் சரியான பாதையில் செல்வதில் கவனம் செலுத்த நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம், இருப்பினும் இந்த விஷயத்தில் கவனம் என்பது முறையான தியானத்தின் கவனத்தை விட ஒரு ஒழுக்க வடிவத்தைப் போன்றது; நிச்சயமாக, உடல், பேச்சு மற்றும் மனத்தின் செயல்களின் ஒழுக்கம் மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளுக்கும் இன்றியமையாதது.

இறுதியாக, நமது பாதையில் உள்ள அனைத்துத் தடைகளையும் அகற்ற முடியாது என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். எனவே, சமநிலையின் அதிர்ச்சி உறிஞ்சிகளாக, விசாலமான மனதுடன், சமபுத்தியுடன் இருப்பதும், வாழ்க்கை கொண்டு வரும் அனைத்தையும், நமது நேர்மையான, மனிதநேயமான மற்றும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய எதிர்வினைகள் உட்பட, ஏற்றுக்கொள்வதும், ஒரு நல்ல மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

8. மூன்று பயிற்சிகள் மீள்பார்வை

மூன்று பயிற்சிகள் ஆன்மீகப் பணிகளைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கு ஒரு சிறந்த கட்டமைப்பை வழங்குகின்றன; நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றி தெளிவான மற்றும் ஆற்றல்மிக்க சிந்தனை முறையைப் பேணுவதற்கு இது உதவும். இந்த அத்தியாயத்தில், ஆன்மீகப் பாதையின் பல முக்கிய அம்சங்களைக் கையாள்வதற்கு எளிதான மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஒரு வழியை வழங்கும் வகையில், மூன்று பயிற்சிகளில் ஒவ்வொன்றின் வரம்பைப் பற்றி நான் விவாதிப்பேன்.மீள்பார்வைக்காக, முதல் பயிற்சியான தர்மத்தின் நோக்கம், சாதாரண உலகம், மரபான உலகம், தியானம் போன்ற மிகவும் பிரத்யேகமான தலைப்புகளைப் பற்றி நாம் சிந்திக்கும் முன்பே நாம் அனைவரும் அறிந்திருக்கும் உலகம் ஆகும். இதன் நோக்கம், துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கும், நமது மற்றும் பிறரின் நல்வாழ்விற்கும் உகந்த வழிகளில் சிந்திப்பது, பேசுவது மற்றும் செயல்படுவதாகும். இரண்டாவது பயிற்சியான ஒருமுகப்படுத்துதலின் நோக்கம், தியானத்தின் மிகவும் குறிப்பிட்ட மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட பொருட்களில் கவனம் செலுத்தி, அதன் மூலம் நேர்மறையான மனப் பண்புகளை வளர்த்து, எதிர்மறையானவற்றைக் குறைக்கும் குறிப்பிட்ட மாற்றியமைக்கப்பட்ட நனவு நிலைகளை அடைவதாகும். மூன்றாவது பயிற்சியான ஞானத்தின் நோக்கம், தனிப்பட்ட உணர்வுகளின் மட்டத்தில் யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு மாறி, அவற்றின் மூன்று பண்புகளை உணர்ந்து, அதன் மூலம் யதார்த்தத்தின் தன்மை குறித்த ஆழ்ந்த ஞானத்தை அடைந்து, விழிப்பின் நிலைகளை உணர்வதாகும்.

இன்பம்

முதலில், மூன்று பயிற்சிகளின் நோக்கங்களின் பின்னணியில் நான் மகிழ்ச்சியைக் கருதுவேன். ஒழுக்கப் பயிற்சி என்பது மிகவும் பரந்த ஒரு பொருள் என்பதால், நாம் மகிழ்ச்சியைக் காணக்கூடிய வழிகளும் ஒரு பரந்த பொருளாகும், மேலும் அது முதன்மையாக ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானம் ஆகிய மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளின் நோக்கங்களுடன் ஒப்பிடும்போது சுவாரஸ்யமாகிறது. ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளின் பொதுவான அம்சம் என்னவென்றால், நாம் ஆனந்தம் மற்றும் அமைதியின் கலவையான, மேலும் பெருகிய முறையில் பரந்த மற்றும் நமது அன்றாட அனுபவத்திலிருந்து விலகிய மனநிலைகளுக்குள் நம்மைக் கொண்டு செல்லக் கற்றுக்கொள்கிறோம். இவை, அன்றாட உலகில் காணப்படும் மகிழ்ச்சியை விட மிகவும் தீவிரமான மற்றும் கணிக்கக்கூடிய மகிழ்ச்சியின் ஆதாரமாக இருக்க முடியும், இருப்பினும் இந்த நிலைகளும் வெளிப்படையாக முடிவடைகின்றன. நாம் விரும்பும் போது, நமக்குத் தேவையான அளவு மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் பெற முடிவது, இந்த அனுபவங்களை நமக்கு வழங்காத அன்றாட உலகத்தின் மீதான நமது கோபத்தைக் குறைத்து, நம்மைத் தேவையற்றவராகவும் பேராசை கொண்டவராகவும் ஆக்குகிறது. மேலும், நமது உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பதிலிருந்தும், அதன் மூலம் மிகவும் இனிமையான அனுபவங்களைக் கூட ரசிப்பதற்குத் தடையாக இருக்கும் புலனுணர்வுத் திரிபுகளை அடிப்படையாக அகற்றி, ஞானத்தின் நிலைகளை அடைவதிலிருந்தும் மகிழ்ச்சி வருகிறது.

துறவு

இந்தச் சூழலில் துறவு என்பது, துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களிலிருந்து முன்னுரிமைகளை விலக்கி, துன்பத்திலிருந்து நம்மை விடுவிக்க உதவும் விஷயங்களை நோக்கித் திருப்புவதைக் குறிக்கிறது. மூன்று பயிற்சிகளின் வரம்புகளுக்கு ஏற்ப மூன்று வகையான துறவுகள் உள்ளன. இந்த விஷயங்களை நாம் கைவிடுவதன் மூலம் சாதாரணமானவற்றின் அம்சங்களை

நாம் துறக்கலாம். நாம் நமது வேலையை விடலாம், நமது உறவை முறித்துக் கொள்ளலாம், கஞ்சா புகைப்பதை நிறுத்தலாம், அல்லது நமது தலையை மொட்டையடிக்கலாம். நாம் குறைவாகக் கோபப்படுவதற்கோ அல்லது பயப்படுவதற்கோ முயற்சி செய்யலாம். நாம் நமது தகவல் தொடர்புத் திறன்களில் பணியாற்றலாம், பொய் சொல்வதையும் அவதூறு பேசுவதையும் தவிர்க்க முயற்சி செய்யலாம். இவற்றில் சில மற்றவற்றை விட எளிதானதாக இருக்கலாம், மேலும் இவற்றில் சில பயனுள்ளதாகவும் சில பயனற்றதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் இங்குள்ள முக்கியமான புள்ளி என்னவென்றால், இந்த வகையான துறத்தல்கள், முதல் பயிற்சியின் வரம்பிற்குள், சாதாரண உலகின் அம்சங்களை, நல்லதோ கெட்டதோ, துறப்பதாகும். துறவு என்பது, துறவறம் பூண்டு, 227 அல்லது 337 வழக்கமான பயிற்சி நெறிகளை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை எங்களால் முடிந்தவரை பின்பற்ற முயற்சிப்பதைப் போல மிகவும் குறிப்பிட்டதாக இருக்கலாம்; அல்லது, பாதையில் முன்னேறுவதற்குத் துறக்க வேண்டியவை என நாங்கள் கருதும் உடல், வாக்கு அல்லது மனம் தொடர்பான எந்தவொரு செயல்களையும் துறப்பதைப் போல குறைவான குறிப்பிட்டதாக இருக்கலாம். எந்தச் செயல்கள் நம்முடைய பயிற்சியை நிச்சயமாக மேம்படுத்தும் என்பதை நாம் எப்போதும் துல்லியமாக அறிந்திருக்காவிட்டாலும், நமக்குக் கிடைக்கும் சிறந்த தர்மக் கோட்பாடு மற்றும் பொது அறிவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நம்மால் முடிந்த சிறந்த யூகத்தைச் செய்கிறோம். நமது தீவிரமான தேர்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்க முதிர்ந்த பயிற்சியாளர் நண்பர்கள் இருப்பது உதவியாக இருக்கும்.

தற்காலிக ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளை அடையத் தயாராகவும் திறமையாகவும் இருப்பதிலிருந்து வரும் துறவறையும் உள்ளது. உலகின் சாதாரண அனுபவத்திலிருந்தும் அதன் கவலைகளிலிருந்தும் விலகி, சாதாரண உலகம் நம்மிடமிருந்து மேலும் மேலும் விலகிச் செல்லும் நிலைகளுக்குள் நுழைய நாம் தயாராக இருக்கிறோம். சில காலம் இந்த வழியில் உலகின் சாதாரண நடவடிக்கைகளைத் துறக்கும் திறன் இருப்பது நன்மை பயக்கும் என்று மக்களை நம்ப வைப்பது பொதுவாக அவ்வளவு கடினமானதல்ல. நாம் அனைவரும் ஒரு சிறிய ஆனந்த ஓய்வை எடுத்துக்கொள்வதையும், அது பொருத்தமான சூழலில் உதவியாக இருப்பதையும் கற்பனை செய்து பார்க்கலாம்.

இருப்பினும், சில நேரங்களில் உலகின் சாதாரண கவலைகள் ஒவ்வொரு விழித்திருக்கும் கணமும் கவனத்தை

கோருகின்றன என்று மக்கள் உணர்கிறார்கள், இது வெளிப்படையாக உண்மையல்ல. அவற்றை நாம் உணர்வுப்பூர்வமாக

சில காலம் ஒதுக்கி வைத்து, ஆழ்ந்த அமைதியிலும் ஒருமுகப்பாட்டின் ஆழத்திலும் மூழ்க முடியும் என்பதை உணர்வது,

இரண்டாவது பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய துறத்தலின் வடிவத்தை அனுமதிக்கிறது. நாம் அதிக திறமையான, செம்மையான மனநிலைகளுக்காக, அதிக முரட்டுத்தனமான மனநிலைகளைத் துறப்பதைப் பயிற்சி செய்யலாம், மேலும் இந்தப் பழக்கம் அதிக நன்மை பயக்கும் மனநிலைகள் மேலோங்குவதற்கும், திறனற்ற நிலைகள் குறைவாக மேலோங்குவதற்கும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது.

உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளுடன் தொடர்புடைய துறவற வகையும் உள்ளது, இதில் நாம் சாதாரண உலகின் நோக்கத்திற்கு உதவிகரமான கரடுமுரடான கருத்தியல் செயல்பாட்டு முறையிலிருந்து விலகவும், நிலையான ஒருமுகப்பாட்டை அடையத் தேவையான மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் செம்மையான கருத்தியல் மற்றும் கவனச் செயல்பாட்டு முறையிலிருந்து விலகவும், உணர்வுகளை

அவை எப்படி வெளிப்பட்டாலும், அவற்றின் உண்மையான தன்மையைக் கண்டு, தனித்தனியாகவும் நேரடியாகவும் உணரவும் தயாராக இருக்கிறோம். இது சிலர் துறையைப் பற்றி நினைக்கக்கூடிய விதத்திற்கு ஒரு தீவிரமான எதிர்நிலையாகும், அது சில சமயங்களில் வெறுப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஏனெனில், இது இந்த உடலில், இந்த இடத்தில், இந்த வாழ்வில், இந்த நேரத்தில் இங்கேயே இருப்பதற்கான அர்ப்பணிப்பையும், இந்த தீவிரமான அர்ப்பணிப்பை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதையும் உள்ளடக்கியது.

இந்த ஞானம் சார்ந்த துறவு, மற்ற இரண்டு துறவுகளை விட ஒரு நுட்பமான மற்றும் மிகவும் மேம்பட்ட வடிவமாகும், இருப்பினும் யதார்த்தத்துடன் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு ஒரு நல்ல யோசனை என்பதை மக்களுக்கு எப்போதும் எளிதில் புரிய வைப்பது கடினம். "நிர்வாணம்" என்பது பொதுவாக மிகவும் கவர்ச்சிகரமாகத் தோன்றினாலும், அனைத்து உணர்வுகளும் முற்றிலும் நிலையற்றவை, அவற்றிலிருந்து நாம் செயற்கையான இருமைகளை உருவாக்கினால் அவை வலியின் ஆதாரமாக மாறும், மேலும் நிலையற்ற உணர்வுகளை அனுபவபூர்வமாக நிலையான, சுதந்திரமான சுயமாக நாம் தவறாகக் கருதினால், இந்தச் சூழலில் அது திடீரென்று விசித்திரமாகத் தோன்றுகிறது. மக்கள் பெரும்பாலும் மூன்று வகையான துறப்புகளையும் ஒன்றாகக் குழப்புகிறார்கள். மிகவும் பொதுவான தவறு என்னவென்றால், ஞானத்தின் வழியில் துறப்பதற்காக, முதல் இரண்டு பயிற்சிகளின் (ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை மற்றும் சுவாரஸ்யமான ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள்) அம்சங்களை அவர்கள் "கைவிட" வேண்டும் என்ற எண்ணம், இதில் அவர்கள் இந்த விஷயங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண்கிறார்கள். அவற்றின் உண்மையான தன்மையைக் காண, அவர்கள் தங்கள் வேலையையோ அல்லது உறவையோ கைவிட வேண்டும் என்றோ, அல்லது அவர்களின் உண்மையான தன்மையைக் காண உயர் ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளுக்குள் நுழையக்கூடாது என்றோ அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள். இந்த அடிப்படை கருத்தியல் பிழை, ஆன்மீகப் பாதையில் மக்கள் காணும் பல பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகிறது, இதுவே என்னை துன்பத்தின் மூன்று வடிவங்களுக்குக் கொண்டுவருகிறது.

துன்பம்

முன்னரே கூறியது போல், முதலாவதாக, புத்தர் பற்றிப் பேசுவதில் மிகவும் பிரபலமான ஒரு துன்பத்தின் வடிவம் உள்ளது, அது சாதாரண துன்பம். பிறப்பு, நோய், முதுமை, இறப்பு, புலம்பல், வலி, மனக்குறை மற்றும் விரக்தி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு நிலையான பட்டியல் இது. இவை சாதாரண துன்பத்தின் வடிவங்கள், இவற்றை நம்மால் முடிந்தவரை சாதாரண முறைகளால் தணிப்பதற்கு அல்லது தள்ளிப் போடுவதற்கு முயற்சி செய்யலாம், அதாவது, வழக்கமான உலகில் முதல் பயிற்சியின் வரம்பிற்குள் செயல்படுவதன் மூலம். மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவத்தை நாம் புறக்கணிக்காத வரை, உலகியல் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிய முயற்சிப்பதை நான் மிகவும் ஆதரிக்கிறேன். நமது சாதாரண மனநிலைகளுக்குள் கட்டுண்டு இருப்பதால் ஏற்படும், இரண்டாவது பயிற்சியின் வரம்பிற்குட்பட்ட துன்ப வடிவமும் உள்ளது; இதற்குப் பொதுவாகத் தூக்கம், தீவிர அல்லது உச்ச அனுபவங்கள், அல்லது மனதை மாற்றும் பொருட்களின் பயன்பாடு மட்டுமே தீர்வாக அமைகின்றன. நல்ல வேலை கிடைக்கிறதா என்பது போன்ற விஷயங்களில் அவ்வளவாகப் பிணைக்கப்படாத பேரின்பத்தை நாம் ஏங்குகிறோம்; ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளில் காணப்படும் அனுபவங்களைப் போலான அனுபவங்களுக்காக நாம் ஏங்குகிறோம். நமது மனங்களுக்கு இந்தத் திறன் உள்ளது, மேலும் அவ்வாறு செய்வது உதவிகரமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும் தருணங்களில்

இந்த நிலைகளை அணுக முடியாத தோல்வி ஒரு அடிமைத்தனத்திற்கான காரணமாகும். மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளையும் நாம் புறக்கணிக்காத வரையில், இந்த அற்புதமான நிலைகளை அடைய முடிவதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.அருவமான உணர்வுகளிலிருந்து செயற்கையான இருமைகளை உருவாக்குவதாலும், அதனுடன் வரும் தேவையற்ற எதிர்வினைகள், தவறான கருத்துக்கள், கண்ணோட்டம் மற்றும் விகிதாச்சாரத்தில் ஏற்படும் திரிபுகள், மற்றும் அடிப்படைக் குருட்டுத்தனத்தாலும் ஒருவித துன்பம் ஏற்படுகிறது. ஞானப் பயிற்சியின் வரம்பிற்குள் தொடர்புடைய இந்த வகையான துன்பம், முதல் இரண்டு பயிற்சிகளால் பாதிக்கப்படுவதில்லை, இருப்பினும் அது அவற்றுடன் முற்றிலும் தொடர்பில்லாதது என்று சொல்வது முற்றிலும் உண்மையல்ல. விபஸ்ஸனா பயிற்சிகள் அகற்ற முயலும் துன்பம், நமது வாழ்வில் ஒரு பின்னணிக் துன்பமாக அமைந்து, மற்ற இரண்டு பயிற்சிப் பகுதிகளில் மேலும் துன்பம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. ஞானப் பயிற்சியின் தெளிவு அதிகரிக்கும்போது, யதார்த்தத்தின் மிகக் குறைவான அம்சங்களே மனதை இவ்வாறு ஏமாற்றும் திறனைக் கொண்டிருப்பதால், விழிப்பின் நிலைகளால் இந்தத் துன்பம் படிப்படியாக நீக்கப்படுகிறது. நான் நிர்வாணத்தின் ஒரு பெரிய ரசிகன், அதனால் இந்த பரவலான துன்பத்தை நீக்குவதையும் விரும்புகிறேன், ஆனால் அது நாம் மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளையும் புறக்கணிக்காத வரையில் மட்டுமே.

சாதாரண உலகின் துன்பம் மிகவும் கணிக்க முடியாததாக இருக்கலாம், அதைத் தணிக்க முயற்சிப்பது மிகவும் சிக்கலான ஒரு செயல், அது ஒரு வாழ்நாள் பணியாகவோ, அல்லது மறுபிறப்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்களுக்கு, பல யுகங்களின் பணியாகவோ இருக்கலாம். மேம்பட்ட மாற்றியமைக்கப்பட்ட மனநிலைகளை அணுக முடியாததால் ஏற்படும் துன்பம், தேவையான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும், பின்னர் நாம் விரும்பும் போது அவை நமக்கு அணுகக்கூடியதாக இருக்கும் வரை அவற்றை மெருகேற்றுவதற்கும் நேரம் ஒதுக்குவதன் மூலம் தணிக்கப்படுகிறது. நடைமுறையில், இந்த நிலைகளுக்கு சில வரம்புகள் உள்ளன, குறிப்பாக அவை தற்காலிகமானவை என்பதால் முடிவடைகின்றன.

கவனம் செலுத்துவதில் பயிற்சியின் மூலம் அடையக்கூடிய அடிப்படை நிலைகளை, திறமை மற்றும் விடாமுயற்சி உள்ளவர்கள் ஒரு வாழ்நாளுக்குள், ஏன் சில ஆண்டுகளில் அல்லது சில மாதங்களுக்குள் கூட முழுமையாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். விழிப்பின் நிலைகள் ஒப்பீட்டளவில் நிரந்தரமானவை (அல்லது, தெளிவாக நிலையற்றதாக இருக்கும் ஒரு உயிரியல் மூளையுடன் அவை இருக்கக்கூடிய நிரந்தரமானவை, ஆனால் இந்த நேரத்தில் மனம் மற்றும் உயிரியல் மூளை பற்றிய விவாதத்திற்குள் செல்வது அவசியமில்லை). விழிப்பின் நிலைகள் ஒருமுறை அடைந்துவிட்டால், நமது துன்பத்தின் அந்த அம்சம் நிரந்தரமாக நீக்கப்பட்டு, மீண்டும் ஒருபோதும் எழாது. தனிப்பட்ட உணர்வுகளைத் தெளிவாகப் பார்க்கத் தேவையான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்கி, அந்த மட்டத்தில் செயல்படத் தயாராக இருப்பவர்களால் இதைச் சாதிக்க முடியும்.

இந்த அடிப்படை உண்மைகளைப் பயன்படுத்தி, நமது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைத் தேடுவதற்கும், துன்பத்தின் பல்வேறு வடிவங்களை நீக்குவதற்கும் திட்டமிடலாம். நமது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் மற்றும் நம்மிடம் உள்ள வளங்களின் வரம்புகளுக்குள், நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் வரிசையில் குறிப்பிட்ட விளைவுகளையும் திறன்களையும் தரும் குறிப்பிட்ட திறன்களில் நமது படிப்பையும் பயிற்சியையும் செலுத்தலாம். நமது வாழ்க்கையின் நோக்கம், பல்வேறு அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளில் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நம்மிலும்

நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிலும் துன்பத்தை நீக்கி மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பதே ஆகும் என்ற அடிப்படைப் பார்வையைக் கொண்டிருப்பது மட்டுமே, ஒரு ஆழ்ந்த கண்ணோட்ட மேம்பாட்டைக் குறிக்கிறது. நமது வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே ஒருமுகப்பாட்டுத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும், ஏனெனில் அவை மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளுக்கும் தேவையான பல திறன்களை வளர்க்க உதவுகின்றன, மேலும் அவை அதிக அளவிலான எளிமையையும் நல்வாழ்வையும் வழங்க முடியும். உதாரணமாக, ஒரு கடினமான நாளின் முடிவில் குளிர்ந்த பீர் அருந்துவதற்குப் பதிலாக, நாம் அமர்ந்து, நம்மால் தாங்கக்கூடிய அளவிற்கு, விரும்பும் காலம் வரை, குணமளிக்கும் பேரின்பத்திலும் அமைதியிலும் நம் உடலையும் மனதையும் மூழ்கடிக்கலாம். நாம் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெற்றால், அந்த வாய்ப்புகள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

இருமை என்ற மாயையால் ஏற்படும் அடிப்படைத் துன்பத்துடன் நாம் வாழும் நேரத்தைக் குறைப்பதற்காக, பின்னர் செய்வதை விட முன்கூட்டியே ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வது புத்திசாலித்தனமாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கும் நமக்கும் ஏற்படும் சாதாரண துன்பங்களைத் தடுக்க நம்மால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மட்டுமே செய்ய முடியும், இருப்பினும் நம்மால் முடிந்ததைச் செய்வது எப்போதும் நல்லது. எனவே, ஒரு பாலூட்டியாகப் பிறந்ததால் ஏற்படும் நமது வழக்கமான துன்பங்களில் பெரும்பாலானவற்றை நீக்குவதை விட, தியானத்தின் இரண்டு அடிப்படை முறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் மற்ற துன்ப வடிவங்களையும் நாம் குறைக்கவும் நீக்கவும் முடியும் என்பதை உணர்வது நல்லது.

விழிப்பு

"விழிப்பு" அல்லது "விளக்கறிவு" போன்ற வார்த்தைகள் பயன்படுத்தப்படும் மூன்று வழிகள் உள்ளன, மேலும் இவை மூன்று பயிற்சிகளின் வரம்புகளுடனும் தொடர்புடையிருக்கலாம். இருப்பினும், இது ஒரு ஆபத்தான பழக்கம் என்று நான் உணர்கிறேன், மேலும் விளக்கறிவு மற்றும் அது போன்ற வார்த்தைகளை இறுதி ஞானத்தை, அதாவது உயர் மற்றும் பாரம்பரிய அர்த்தத்தில் விழிப்பின் நிலைகளைக் குறிக்க மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்று நான் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். மக்கள் "விளக்கமளிக்கப்பட்ட" செயல்களைச் செய்வது பற்றியோ, அல்லது "விளக்கமளிக்கப்பட்ட" வழிகளில் சிந்திப்பது பற்றியோ பேசுவதை நாம் கேட்கலாம் என்றாலும், ஆன்மீகப் பயிற்சிக்காக, இவை ஞானத்தின் மிகவும் வழக்கமான மற்றும் சார்பு வரையறைகள் என்பதை நாம் மிகவும் கவனமாக விளக்க வேண்டும் அல்லது அத்தகைய மொழியை நாம் முற்றிலும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்ற முடிவுக்கு நான் வந்துள்ளேன்.

சில மரபுகள் மிக உயர்ந்த ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளுக்கு ஒரு இறுதி நிலையை வழங்குகின்றன. புத்தரும் இதை எதிர்த்து வலுவாக வாதிட்டார்; அவர் புத்தராக மாறுவதற்கு முன்பு தனது பயிற்சி ஆண்டுகளில் அந்த நிலைகளின் வரம்புகளைக் கண்டார். ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாகவும் வசீகரமானதாகவும் இருக்கலாம், இது சிலர் தாங்கள் இரண்டற்ற நிலையில் விழித்துக் கொண்டதாகக் கற்பனை செய்ய வைக்கிறது, ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் தற்காலிகமான ஐக்கியமான, பரந்த அல்லது மிகவும் நுட்பமான அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் (அதாவது, யதார்த்தம் போதுமான அளவு குறிப்பிட்ட குணங்கள் அல்லது தீவிரம் இல்லாமல் செயல்பட்டதால், தெளிவாக உணர முடியாத அனுபவங்கள், இதையே இங்கு "அறியாமையின் அனுபவங்கள்" என்று அழைக்கிறோம்). எனவே, அத்தகைய அடைவுகள் எந்த வகையிலும் ஞானம் அல்லது விழிப்புணர்வு மொழியுடன் தொடர்புபடுத்தப்படக்கூடாது என்று நான் வலுவாகப்

பரிந்துரைக்கிறேன். மாறாக, இருமை அல்லது ஒற்றுமை என்பதே பதில் என்ற அடிப்படைக் கருத்துக்களை நிரந்தரமாக நீக்குவதாகவும், அதன் மூலம் உயிரியல் எல்லைகளுக்குள் அசைக்க முடியாத நிரந்தர உணர்தல்களை அடைவதாகவும் நான் விழிப்புணர்வை வரையறுக்கிறேன். விஷயங்கள் வெளிப்படும் விதத்துக்கும் விழிப்புணர்வுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை, ஆனால் அந்த விஷயங்களைப் பற்றிய அடிப்படைப் புரிதலுடன் அனைத்தும் தொடர்புடையது. இதை மேலும் முழுமையாக விளக்க நான் ஒரு முழு அத்தியாயத்தை ஒதுக்குகிறேன், ஆனால் இங்கேயும் அங்கேயும் உள்ள விவாதத்திற்கு, நான் பயன்படுத்தப் போகும் விழிப்புணர்வின் கடுமையான மற்றும் முறையான வரையறைக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டிருப்பது முக்கியம்.

மக்கள் தியானத்தில் ஈடுபடும்போது எதிர்கொள்ளும் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலம் பற்றிய எண்ணங்கள் போன்ற பிற பொதுவான சிக்கல்களைப் பார்க்கவும் இந்த கட்டமைப்புகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்த ஆலோசனைகள் அவை எதற்காக நோக்கமாகக் கொண்டவையோ அந்த எல்லைக்கு வெளியே பயன்படுத்தப்படும்போது குழப்பம் ஏற்படுகிறது.நமது அன்றாட வாழ்வில், அல்லது முதல் பயிற்சியின் வரம்பிற்குள் செயல்படும்போது, கடந்த கால மற்றும் எதிர்காலம் குறித்த நமது எண்ணங்களின் உள்ளடக்கம் மிகவும் உதவிகரமானது, உண்மையில் அவசியமானது. கடந்த காலத்தை நினைவில் கொள்வது முக்கியம், ஏனெனில் அனுபவத்தின் மூலம், இந்த உலகில் எது எதற்கு வழிவகுக்கிறது என்பது குறித்த ஒரு நினைவு உடலை நாம் உருவாக்குகிறோம். நமது எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடவும் கருத்தில் கொள்ளவும் முடிவது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் நமது முன்கணிப்புத் திறனைக் கொண்டு, நன்கு வாழப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்க முயற்சிக்க இதைப் பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது, அத்தகைய எண்ணங்கள் பொதுவாக மற்றொரு பொருளில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன அல்லது அடக்கப்படுகின்றன. ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, கடந்த கால அல்லது எதிர்கால எண்ணங்கள் எழுவது அவ்வளவாகப் பொருட்டல்ல, நாம் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தால் ஈர்க்கப்படாமல், எண்ணங்களின் அனுபவங்கள் இப்போது நிகழ்கின்றன என்பதைக் கவனித்து, அந்த எண்ணங்களை உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் கவனித்தால் போதும்.

ஒரு அறிவுரை எந்த நோக்கத்திற்காக வழங்கப்பட்டதோ, அந்த நோக்கத்திற்குப் புறம்பாக, அது வேறு ஒரு விஷயத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படுவது பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. உதாரணமாக, தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முயற்சிக்கும்போது சிந்திப்பதை நிறுத்த முயற்சிப்பது. இந்த வகையான பயிற்சி முட்டாள்தனத்தையும், யதார்த்தத்திலிருந்து விலகுவதையும் ஊக்குவிக்கும், அது ஏற்கனவே போதுமான அளவு இருக்கிறது. சுருக்கமாக, ஒரு ஆன்மீக அறிவுரையை மதிப்பிடும்போதோ அல்லது பயன்படுத்தும்போதோ, அது எந்தக் குறிப்பிட்ட சூழலுக்காக வழங்கப்பட்டது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த மூன்று பயிற்சிகளுக்கும் புத்த மார்க்கத்தைப் பற்றிய ஒரு குழப்பமான மற்றும் முரண்பாடான கருத்து இன்னும் உள்ளது என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, அவற்றை மிகவும் கார்ட்டூன் போன்ற, மேற்கத்தியமயமாக்கப்பட்ட, பின்நவீனத்துவ கதாபாத்திரங்களாகக் கற்பனை செய்து, அவை ஒருவரையொருவர் விமர்சித்து, பின்னர் தங்களுக்குள் எப்படி ஒருவரையொருவர் வலுப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பது பற்றிப் பேசுவதைக் கற்பனை செய்வது சுவாரஸ்யமாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்தேன். இதை நான் ஒரே அங்கம் கொண்ட ஒரு மிகச் சிறிய நாடக வடிவில் செய்வேன்.

நகைச்சுவைக்காக, அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கொண்டிருக்கும் சிக்கல்களை நான் மிகைப்படுத்தியும் இருதுருவமாக்கியும் காட்டியுள்ளேன். இந்த நாடகத்தின் நகைச்சுவையான அம்சங்கள், மூன்று பயிற்சிகள் பற்றிய கடுமையான தவறான புரிதல்களிலிருந்து எழுகின்றன என்பதை உணருங்கள்; புத்தரின் போதனைகள் மேற்கத்திய நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது இந்தத் தவறான புரிதல்கள் மிகவும் பொதுவானவையாக இருக்கின்றன, மேலும் அவற்றின் தோற்றுவாய் நாடுகளிலும் ஓரளவிற்கு நீடிக்கின்றன. நம்புகிறேன், நகைச்சுவைக்கு அப்பால், விளக்கப்படும் முக்கியமான கருத்துக்களை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

நாடகம்

திரை திறக்கிறது

அறம், ஒருமுகப்பாடு, மற்றும் ஞானம் ஆகியோர் ஒரு மதுபானக் கடையில் அமர்ந்து விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானத்திற்கு முன்னால் காலியான ஷாட் கிளாஸ்கள் ஒரு பெரிய குவியலாக இருக்கின்றன. அறத்திற்கு முன்னால் ஒரு ஆர்கானிக் சியா கோம்புச்சா இருக்கிறது.

அறம்: நீங்களெல்லாம் சுயபரிசோதனை செய்து, தன்னுள் மூழ்கி, ஒண்ணும்கெட்ட முட்டாள்கள்! நான் இந்த உலகத்தை வாழத் தகுதியானதாக மாற்ற நாள் முழுவதும் கடுமையாக உழைக்கிறேன், ஆனால் நீங்களிருவரும் அந்த வியர்வை படிந்த தலையணைகளில் அமர்ந்து குண்டை அழுக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்! நான் வெளியே சென்று நல்ல பணம் சம்பாதித்து, வீட்டில் சாப்பிடவும், தலைக்கு மேல் ஒரு கூரை இருக்கவும், எங்கள் பிரச்சனைகளைக் கையாளவும் செய்கிறேன். ஆனால் நீங்களோ, முக்கியமான வேலைகள் இருக்க வேண்டிய நேரத்தில், நீங்கள் தியான மையம் என்று அழைக்கும் அந்த விசித்திரமான வீட்டில் எங்கள் பணத்தைச் செலவழிக்கிறீர்கள்! நான் என் சரும நிறத்தை மேம்படுத்த வேலை செய்ய விரும்புகிறேன்!உள்ளொளி: யாரை 'சுயத்தில் மூழ்கியவர்' என்று கூப்பிடுகிறாய்? என்னால் வரையறையின்படி சுயத்தில் மூழ்கியிருக்கவே முடியாது! நான் இல்லையென்றால், நீ இருமை மாயையில் அவ்வளவு சிக்கியிருப்பாய், உன் குண்டையும் முழங்கையையும் கூட உன்னால் பிரித்தறிய முடியாது, நீ கருத்துருவில் சிக்கி, உணர்ச்சிப்பூர்வமாகத் தத்தளித்து, வெளிப்பாடுகளில் கட்டுண்டு, பன்னிரண்டு சாண்ட்விச் சாப்பிடும்... கவனம்: ஆமாம்! சரி, அதோடு, உலகப் பக்குவம் பெற்றவரே, சில சமயங்களில் கொஞ்சம் இலகுவாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்!

எலும்பு முளைக்கும் வரை விரல்களை உழைக்க வை, என்ன கிடைக்கும்? எலும்பு விரல்கள், அதுதான் கிடைக்கும்.

இது உங்களுக்கும் பொருந்தும், ஞானம் பெற்றவரே! உன்னிடம் என் திறமைகள் இல்லையென்றால், நீ ஒரு படுதுரதிர்ஷ்டசாலி,

கவனம் செலுத்த முடியாதவன், அதோடு செத்த அலுப்பூட்டினவன்! இங்கே ஆழ்ந்த மகிழ்ச்சியையும் அற்புதமான மனநிலைகளையும் பற்றிப் பேசுவது யார்? நான்தான், அது யார் என்று தெரிய வேண்டுமா? அதனால், நீங்கள் இருவரும் வாயை மூடிக்கொண்டால் போதும்!

உள்ளுணர்வு: ஓ, அப்படியா? சரி, கனவுலகில் வாழும் மகா மனிதரே, நான் இல்லையென்றால், உங்கள் தற்காலிகப் பரவசங்களில் நாம் சிக்கி, நாம் கைது கூட செய்யப்பட்டிருப்போம். யாராவது சட்டத்தைக் கூப்பிடுங்கள்! நீங்கள் இருவரும் விஷயங்களை மிகைப்படுத்திப் பேசுவதில் மிகவும் எளிதாகச் சிக்கிக்கொள்கிறீர்கள், என்னைத் தவிர நீங்கள் இருவரும் ஒரு சாணிக்குவியலின் பார்வையைத்தான் கொண்டிருப்பீர்கள்!

ஒழுக்கம்: சாணிக்குவியலா? நான் இல்லையென்றால், ஒரு சாணிக்குவியலை வைத்திருப்பதற்குக் கூட நீ அதிர்ஷ்டசாலி, நீ வெறுமை-பிடித்த, நான்-மிகவும்-கருத்துரு-இல்லாத-திடீர்-ஆர்வ-போதைக்கு அடிமையானவனே. ஒரு கண்ணோட்டத்தைப் பெற்று, அதைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் என்ன பயன்?

கவனம்: ஆமாம்! கண்ணோட்டத்தைப் பற்றிப் பேசுகையில், உங்களுக்கு எந்த அளவிற்குத் தெரியுமோ, அதை விட அதிகமான கண்ணோட்டத்தை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். நமது உலகைக் காப்பாற்றும் விளம்பரப் பிள்ளையும், வெறுமையில் மூழ்கிய நடுங்கும் பையனும் இடையே ஒரு பாலத்தை அமைப்பது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் இருவரின் பதறும் சிறிய மனங்களையும் நான் சரிசெய்ய உதவுகிறேன்! இங்குள்ள அந்த சாரணருக்கு, அவனது சொந்த முயற்சியில் ஒருபோதும் பெற முடியாத அளவுக்கு, அவனது குழப்பமான உணர்ச்சி உலகம் மற்றும் "விஷயங்கள்" குறித்து மேலும் ஆழமான உள்ளுணர்வுகளைப் பெற நான் உதவுகிறேன். நான் மட்டும் இல்லையென்றால், அந்த 'மிஸ்டர் அல்டிமேட்' காரை நிறுத்தும் இடத்தில் சக்கரங்களைச் சுழற்றிக் கொண்டே இருப்பார்! மேலும், நான் வேடிக்கை, வேடிக்கை, வேடிக்கை!

உள்ளுணர்வு: ஆம், இருக்கலாம், ஆனால் எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியாது, நீ ஒரு பரலோகம் சார்ந்த விசித்திரப் பிறவியா! நானும் உறவுக்கார மனிதரும் உங்களை மேகங்களிலிருந்து வெளியே இழுத்திருக்காவிட்டால், நீங்கள் இன்னமும் ஏதோ ஒரு வடிவற்ற உலகில், உங்களுக்கு பாதி யோசனை இருப்பதாக நினைத்துத் தொலைந்திருப்பீர்கள். யோசனை வைத்திருப்பவன் நான் தான்! நான் அறிந்திருப்பதற்கு நிகராக இந்த உலகில் எதுவும் இல்லை, அது இல்லாமல், உங்கள் பரிதாபகரமான சிறிய அடையாள உணர்வு உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட உலகில் சிக்கிவிடும். நானே உங்கள் மீட்பு, அது உங்களுக்குத் தெரியும்!ஒழுக்கம்: என் கட்டுப்பாட்டை மீறினா? ஏய்! நான் இந்த உலகில் பெரிய விஷயங்களை நிகழ்த்துகிறேன்! நான் தான் நம்மை உண்மையிலேயே ஒரு இடத்திற்குக் கொண்டு செல்கிறேன்! நான் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குகிறேன்! ஆப்பிரிக்காவில் மக்கள் பட்டினி கிடக்கும்போது சுயமே இல்லை என்றால் யாருக்குக் கவலை?

உள்ளுணர்வு: 'யாருக்குக் கவலை' என்பதுதான் என் கருத்து! கவலைப்படும்படி தனிப்பட்ட, நிரந்தரமான சுயம் என்று எதுவும் இல்லை!

ஒழுக்கம்: நீ அப்படித்தான் என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் நான் என்ன?

உள்ளுணர்வு: சரியாக!ஒழுக்கம்: முட்டாள்!

கவனம்: பார்த்தீங்களா? நீங்கெல்லாம் நிதானமா இருக்கணும், உங்க வாழ்க்கையில சமநிலையையும் அமைதியையும் அடையணும்.

சில கணங்கள் எடுத்துக்கொண்டு நிதானமா சுவாசியுங்கள்! உங்கள் கவலைகளையும் துயரங்களையும் பின்னால் விட்டுவிட்டு, நட்பான

வானத்தில் பறந்து செல்லுங்கள்! இது இலவசம், சட்டப்பூர்வமானது, மேலும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் இதை நிறுத்தலாம்! உங்கள் நண்பர்கள்

அனைவரும் இதைச் செய்கிறார்கள்! வாருங்கள், நிதானமாக இருங்கள்! ஒழுக்கம்: சரிதான், பறக்கும் நண்பா, எப்போது நாம் நமது உணர்ச்சிப்பூர்வமான பிரச்சனைகளைக் கையாளப் போகிறோம், சொல்லு? எப்போது நாம் உலகைக் காப்பாற்றப் போகிறோம்? நம்மால் என்றென்றும் விடுமுறைக்குச் சென்று கொண்டிருக்க முடியாது.

உள்ளுணர்வு: உன்னுடைய பிரச்சனையே என்னவென்றால், இந்த "பிரச்சனைகளை" உருவாக்கும் உணர்வுகளை அவை உண்மையில் எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படியே உன்னால் பார்க்க முடியவில்லை, அதனால் தான் நீ அவற்றை ஒரு பெரிய விஷயமாக ஆக்கிவிடுகிறாய். நான் சொல்வது புரிகிறது, ஆனால் நீ மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படுபவனாகவும், குருடனாகவும் இருப்பதால், இந்த வேலைக்கு நீ ஒரு பொருத்தமானவன் அல்ல. நீ இந்த விஷயங்களைப் பெரிய அசுரர்களாக மாற்றி, அதைச் செய்ததை மறந்துவிடுகிறாய், பிறகு அவை உன்னைத் துரத்தி வரும்போது பயந்து நடுங்குகிறாய். உனக்கு ஒரு யோசனை தேவை, குழப்பத்தில் இருக்கும் சிறு எலி!ஒழுக்கம்: ஓ, அப்படியா? உன் யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் பிரச்சனைகளின் உண்மையான தன்மையை உன்னால் பார்க்க முடிகிறது என்பதற்காக, இனி உனக்குச் சமாளிக்கப் பிரச்சினைகளே இருக்காது என்று நினைக்காதே! அதுதான் மாயை!

உள்ளுணர்வு: நீயே ஒரு அசுரனை உருவாக்குபவனே! என்னை இல்லாமல் எதிலும் முழுமையான ஆரோக்கியமான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருக்க முடியும் என்று நினைப்பது அதைவிடப் பெரிய மாயை!

கவனம்: நண்பா, சுவர் வழியாக மிதந்து செல்லும் அந்த தேவதைகளைப் பார்க்கிறாயா?ஒழுக்கம்: இந்த நரகத்தில் உங்களைப் போன்ற விசித்திரமானவர்களை நான் எங்கே கண்டுபிடித்தேன்?

உள்ளுணர்வு: குறுகிய நினைவா, என்ன? உன்னால் தனியாக அதைச் செய்ய முடியாது என்று உணர்ந்தபோதுதான் எங்களைக் கண்டுபிடித்தாய்.

நீ செய்ய விரும்பிய வேலையைச் செய்யவும், உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும், உன்னால் முடிந்தவரை மகிழ்ச்சியாகவும் திறமையாகவும் இருக்கவும்

உனக்கு நாங்கள் தேவைப்பட்டோம்.

ஒழுக்கம்: ஆமா? சரி, எப்போது உங்களைப் பற்றிக் கொள்ளலாம்?ஒருமுகப்பாடும் உள்ளுணர்வும்: நீங்கள் எங்களை முழுமையாகக் கையாண்டவுடன். ஜின்க்ஸ், ஒன்று, இரண்டு, மூன்று,

நான்கு, ஐந்து, ஆறு, ஏழு, எட்டு, ஒன்பது, பத்து!அறநெறி: பார்டெண்டர் ...7

முற்றும்

உங்கள் சொந்தப் பாதையைப் பார்த்து உங்களால் சிரிக்க முடியாத ஒரு நிலையை அடைந்துவிட்டதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு ஏன் என்று கண்டறியுங்கள். இந்தச் சிறிய, மரியாதையற்ற உரையாடல் உங்களுக்குப் பொழுதுபோக்காக இருந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இது வெளிப்படையாகச் சற்று அபத்தமாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் அவை ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு நிறைவாகவும் மேம்பாடாகவும் அமைகின்றன என்பதையும் நாம் உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ளும் வரை, இதுபோன்ற முதிர்ச்சியற்ற பதட்டங்கள் எழலாம்.நமக்கு இது கிடைத்தவுடன், அவை இருக்க வேண்டியபடியே ஒன்றாகச் செயல்படும். மூன்று பயிற்சிகளிலும் கவனமாகவும் வேண்டுமென்றும் பயிற்சி செய்து, நமக்காக இந்தச் சோதனையைச் செய்வதன் மூலம், இது எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்வோம், மேலும் நாடகத்தில் உள்ள புலம்பும் முட்டாள்களின் மற்றும் அவர்களின் நிஜ வாழ்க்கை தொடர்புகளின் நிலைக்கு அப்பாற்படுவோம்.

நான் சமீபத்தில் படித்த, நேரடியாக ஒழுக்கநெறி என்ற பாத்திரத்தின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து வரும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான புத்தகங்களில் ஒன்று,

மார்க்க் மான்சனின் 'தி சட்டில் ஆர்ட் ஆஃப் நாட் கிவிங் எ ஃபக்' (The Subtle Art of Not Giving a F*ck) ஆகும்; இது ஒரு நல்ல ஆடியோபுக் ஆகவும் உள்ளது.

9. நான்கு நன்னெறி உண்மைகள்

நல்லோரின் நான்கு உண்மைகள்:

1. துன்பம் அல்லது திருப்தியின்மை உள்ளது
2. துன்பத்திற்கு ஒரு காரணம் உள்ளது
3. துன்பத்தின் முடிவு உள்ளது
4. துன்பத்தின் முடிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு பாதை உள்ளது.

இந்தப் பட்டியல் புத்தரின் செய்தியின் மையமாக உள்ளது. அவர் தனது முழு போதனையையும் அவற்றுடன் தொடர்புபடுத்தி சுருக்கமாகக் கூறுவதை விரும்பினார். இன்னும் சுருக்கமாகக் கூறும்படி கேட்கப்பட்டால், அவர் முதல் மற்றும் மூன்றாவதான துன்பம் மற்றும் துன்பத்தின் முடிவை மட்டுமே குறிப்பிடுவார். இதுவே அவர் போதித்தது. இங்குள்ள மற்ற பட்டியல்களைப் போலவே, இந்த நான்கு கொண்ட பட்டியலும் பல நிலைகளில் ஆழ்ந்த கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் ஆழமாக ஆராய்வதற்குத் தகுந்தது. அவை விழிப்புணர்வின் கண்ணோட்டத்தில் கூறப்பட்ட உண்மைகள், அந்த வழியில் செல்ல விரும்புவோருக்கான வழிகாட்டுதல்கள்.முதல் உண்மை: துன்பம் இருக்கிறது

முதல் உண்மை என்பது துன்பம், திருப்தியின்மை, துயரம் ஆகியவற்றின் உண்மையாகும்.

ஏய், நாம் அதை மூன்று பண்புகளில் பார்த்தோமல்லவா? ஆம்! அது அற்புதமாக இல்லையா? நாம் அதை "மீண்டும் கருதுதலுக்குரிய மூன்று பயிற்சிகள்" என்பதிலும் பார்த்தோம்."நான்கு நன்னெறிகள்" என்ற ஒரு போதனையை அது ஊக்கப்படுத்தியிருக்க வேண்டுமென்றால், அதில் உடனடியாகத் தெரியாத ஆனால் முக்கியமான ஒன்று இருக்க வேண்டும். நாம் ஏன் பயிற்சி செய்கிறோம்? நாம் அதிருப்தியில் இருக்கிறோம், நாம் வலிக்கிறோம், துன்பத்தைச் சமாளிக்க இன்னும் பெரியதோ அல்லது சிறந்த வழியோ இருக்க வேண்டும் என்று நாம் உணர்கிறோம், அல்லது நமது சூழ்நிலையைப் பற்றியும், அது இன்னும் இங்கு வராத பட்சத்தில் நமக்குக் காத்திருக்கும் நோய்கள், முதுமை மற்றும் மரணம் போன்ற கடுமையான இக்கட்டான நிலையைப் பற்றியும் நம்மால் இனி நமக்கு நாமே பொய் சொல்லிக்கொள்ள முடியாது. இது மிகவும் எளிமையானது. நாம் எதற்காக எதையும் செய்கிறோம்?துக்கத்தின் காரணமாக, அது அதிருப்தி, மனக்கசப்பு, துயரம், துன்பம், மன அழுத்தம் எனப் பல்வேறு விதமாக மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது.

பலரும் இதை மறுக்கிறார்கள், மேலும் துன்பத்தைத் தவிர வேறு காரணங்களுக்காகவும் தாங்கள் பல காரியங்களைச் செய்வதாகக் கூறுகிறார்கள். உண்மையில் சரியாக இருக்க, நான் அறியாமை மற்றும் பழக்கவழக்கத்தையும் சேர்க்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன், ஆனால் இவை துன்பம் அல்லது அதிருப்தியுடன் நெருக்கமாகத் தொடர்புடையவை. ஒருவேளை, இது ஒரு ஆழமான மற்றும் நுட்பமான போதனை என்பதால், அவர்கள் முதல் பார்வையில் தவறவிட்டிருக்கக்கூடிய இந்த முதல் உண்மையில் இன்னும் ஏதாவது இருக்கலாம். இந்த முதல் உண்மையைப் புரிந்துகொள்வது என்பது முழு ஆன்மீகப் பாதையையும் புரிந்துகொள்வதாகும், எனவே அதை ஆராய்வதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

சார்புநிலைக் கண்ணோட்டத்தில் இந்த உண்மையின் அடிப்படைச் சாராம்சம் என்னவென்றால், நாம் விரும்பும் விதத்தில் விஷயங்கள் இருப்பதில்லை, மேலும் இதுவே வலியை ஏற்படுத்துகிறது. நல்ல விஷயங்கள் நிரந்தரமாக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். நமக்கு வேண்டியதைப்

பெறவும், வேண்டாததைத் தவிர்க்கவும் நாம் விரும்புகிறோம். கெட்ட விஷயங்கள் நடப்பதை விட வேகமாக மறைந்துவிட வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். இவை அனைத்தும் யதார்த்தத்திற்கு முரணானவை. நாம் அனைவரும் வயதாகிறோம், நோய்வாய்ப்படுகிறோம், இறக்கிறோம், மோதல்களைக் கொண்டிருக்கிறோம், தொடர்ந்து எதையாவது பெறப் போராடுகிறோம் (பேராசை), எதிலிருந்தாவது தப்பிக்க முயற்சிக்கிறோம் (வெறுப்பு), அல்லது யதார்த்தத்திலிருந்து முற்றிலும் விலகி இருக்கிறோம் (அறியாமை). பொருள்கள் இருக்கும்படியே நாம் அரிதாகவே, அல்லது ஒருபோதும் முழுமையாக திருப்தி அடைவதில்லை.

துன்பம் விளக்கப்படும் பாரம்பரிய, சார்புமுறை வழிகள் இவை. வாழ்க்கையின் இந்த அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது, மேலும் அவை நம்மை வாழ்க்கைப் பாதையில் ஊக்குவிக்கவும், இந்த நிலையற்ற உலகை சற்று இலகுவாகப் பார்க்கத் தேவையான சில ஆரோக்கியமான வழிகளைக் காட்டவும் அவசியமான புள்ளிகளாகக் கருதப்படுகின்றன, ஆனால் இந்த வரையறைகள் நம்மை ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை மட்டுமே அழைத்துச் செல்ல முடியும்.

மிக அடிப்படையான மட்டத்தில், ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதான, ஒரு வழக்கமான மட்டத்தில், நாம் ஏங்குவது ஏதோ ஒரு தனிப்பட்ட, நிரந்தரமான சுயம் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே. இந்த மாயையைத் தாங்கிப் பிடிக்க நம்மால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வதற்கு நாம் மிகப்பெரிய அளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம். இது வியக்கத்தக்க அளவு மனச் செயலாக்க சக்தியைச் செலவிடுகிறது. இருப்பினும், ஒரு நிலையான "இது" என்ற பக்கத்திற்கான, ஒரு நிலையான பார்வையாளருக்கான, ஒரு நிலையான "நான்" என்பதற்கான இந்த விருப்பம் ஆரம்பத்தில் பெரும்பாலும் அறியாமலேயே இருக்கிறது. அதை நனவுக்குக் கொண்டு வருவதே நமது வேலை, அப்போதுதான் அது என்ன செய்கிறது, அது எப்படி உணர வைக்கிறது என்பதை நம்மால் பார்க்க முடியும். பெரும்பாலும் அறியாமலேயே நடைபெறும் இந்த செயல்முறை செயல்படுவதற்காக, நமது யதார்த்தத்தைப் பற்றிய பல பயனுள்ள புலனுணர்வுத் தகவல்களை நாம் வழக்கமாகப் புறக்கணிக்கிறோம், மேலும் யதார்த்தத்தைப் பற்றிய நமது மனப் பதிவுகளுக்கும் எளிமைப்படுத்தல்களுக்கும், அவை உண்மையில் கொண்டிருப்பதை விட அதிக சக்தியையும் முக்கியத்துவத்தையும் அளிக்கிறோம். நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சிக்கும் சாதாரண மற்றும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வழிகளில், இந்த மாயையே ஒரு சிக்கலான அம்சத்தைச் சேர்க்கிறது. நாம் யதார்த்தத்தைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதால், அதாவது, யதார்த்தமே தன்னைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதால், நாம் தொடர்ந்து யதார்த்தத்துடன் போராடுகிறோம்.

"அப்படியென்றால், இதில் புதிதாக என்ன இருக்கிறது?" என்று நாம் கேட்கலாம். நல்ல கேள்வி! இது புதிதல்ல, இல்லையா? இதுவே நமது வாழ்வின் முழுமையுமாகும்! பெரிய கேள்வி என்னவென்றால், "என் அனுபவத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஏதேனும் புரிதல் இருக்கிறதா?" என்பதே. ஆம், இல்லையென்றால் நாம் இவையெல்லாம் செய்வதாக இருந்திருக்க மாட்டோம். நமது இருப்பின் ஆழங்களில் எங்கோ ஒரு சிறிய குரல், "வேறு ஒரு வழி இருக்க வேண்டும்!" என்று அழுகிறது. இந்த மற்ற வழியை நம்மால் கண்டறிய முடியும்.

துன்பத்தின் உண்மையுடன் இணைவது ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு மிகவும் ஊக்கமளிக்கக்கூடியது. புத்தரின் போதனைகள் பற்றிய பெரும்பாலான பாரம்பரிய உரைகள் இதிலிருந்துதான் தொடங்குகின்றன. ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு ஊக்கமளிப்பதை விட மேலாக, துன்பத்துடன் இணங்கிப் போவதே ஆன்மீகப் பயிற்சி! பலரும் தியானம் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள், பின்னர் தாங்கள் அனுபவிக்கும் துன்பத்தையும் வலியையும் கண்டு விரக்தியடைகிறார்கள்,

தாங்கள் தங்களைப் பற்றியும் யதார்த்தத்தைப் பற்றியும் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம் என்பதை அவர்கள் அறியாமலேயே இருக்கிறார்கள். ஞானப் பயிற்சிகள் அமைதியையும் பேரின்பத்தையும் தரும் என்ற இலட்சியத்தை அவர்கள் பற்றிக்கொள்கிறார்கள், ஆனாலும் அவர்கள் அனுபவிக்கும் பெரும்பாலானவை சவாலானவையாக இருக்கின்றன. தியானப் பயிற்சிகள் மேம்படுவதற்கு முன்பு, தியானப் பட்டை மீது அமர்ந்திருக்கும்போது நிலைமை மோசமடையக்கூடும் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. இவ்வாறு, தாங்கள் தேடும் அமைதியைப் பெறுவதற்கு ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய உண்மைகளை அவர்கள் நிராகரிப்பதால், அவர்கள் எங்கும் செல்லாமல் நின்றுவிடுகிறார்கள். சரியான பயிற்சியின் மூலம் தாங்களே பெற்ற சரியான உள்ளுணர்வுகளை அவர்கள் நிராகரிக்கிறார்கள். ஆன்மீகப் பாதையில் இது மிகப்பெரிய மற்றும் மிகவும் பொதுவான இடர் கல்லறைகளில் ஒன்று என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன்.

துன்பத்திற்கு ஒரு மறுபக்கமும் உண்டு, அது உதவக்கூடியது, அதுவே இரக்கம், அதாவது துன்பத்திலிருந்து விடுபடும் விருப்பம். எங்கு துன்பம் இருக்கிறதோ அங்கு இரக்கமும் இருக்கிறது, இருப்பினும் பெரும்பாலான நேரங்களில் அது, மோசமான புலனுணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்ட அடையாளம் காணுதல் மற்றும் மாயப் பிரிவின் குழப்பமான தர்க்கத்தால் சிதைக்கப்படுகிறது. இதைப் பற்றி இன்னும் சற்று நேரத்தில் விரிவாகப் பார்ப்போம், ஆனால் இது நேரடியாக அரிஸ்டர்களின் இரண்டாவது உண்மையான, துன்பத்தின் காரணம் அல்லது மூலத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

இரண்டாவது சத்தியம்: துக்கத்திற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது

இரண்டாவது நற்கீர்த்தி சத்தியம் துக்கத்தின் காரணமாகும், பாளி மொழியில் 'தண்ணா' (tanha) என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பல்வேறுபட்ட விருப்பம், பேராசை, பற்றுதல், பற்றிக்கொள்ளுதல், நிலைத்திருத்தல் அல்லது பற்று எனப் பல்வேறு விதமாக மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது. இந்த மொழிபெயர்ப்புகள் பெரும்பாலும் போதுமானதாக இல்லை, ஆனால் அவை ஒரு விஷயத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. ஒரு சார்புநிலை கண்ணோட்டத்தில், நாம் இனிமையானவற்றைப் பற்றிக்கொள்கிறோம், மேலும் அந்த இன்பத்தைக் குறுக்கிடுபவற்றைத் தவிர்க்க அல்லது தள்ளுபடி செய்ய முயற்சிக்கிறோம். அறிபவன் மற்றும் அறியப்படும் பொருள் என்ற பிளவுபட்ட மாயையின் விசித்திரமான முன்னுதாரணத்தின் வழியாக நாம் உலகைக் காண்பதால், விஷயங்கள் இருக்கின்றதை விட வேறுபட்டிருக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். நாம் கூறலாம், "நிச்சயமாக நாம் விஷயங்கள் சிறப்பாக இருக்கவும், துயரமாகவோ அல்லது சிக்கலாகவோ இல்லாமல் இருக்கவும் விரும்புகிறோம்! நீங்கள் வேறு என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?" என்று. நாம் நினைப்பது போல் விஷயங்கள் கெட்டதாக இல்லாமல் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதில் சிக்கல் இல்லை; அது உண்மையில், அதை விடச் சற்று நுட்பமானது.

இது ஒரு வழுக்கும் விஷயம், மேலும் பலர் ஆசை அற்ற தன்மைக்கான ஆசையில் மூழ்கி, பற்றின்மையைப் பற்றி மிகவும் பிடித்துத் தொங்குவார்கள். இது ஞானத்துடன் செய்யப்படும்போது பயனுள்ளதாக இருக்கும், மேலும் நம்மிடம் வேலை செய்ய இது மட்டுமே இருந்தால், அது போதுமானது. ஆனால் பொது அறிவு புறக்கணிக்கப்பட்டால், ஆசை அற்ற தன்மைக்கான ஆசை, ஒரு செம்மையான ஆனால் நச்சுத்தன்மையுள்ள வெறுப்பை உருவாக்கும், அது சமநிலையுள்ள, அன்பான தியானிப்பவர்களுக்குப் பதிலாக மனநோய் பிடித்த, தன்னை நீதிமான் என்று கருதும், அடக்கப்பட்ட துறவிகளை உருவாக்கும். எந்தவொரு மடாலயம், தர்ம மையம் அல்லது ஆன்மீக சமூகத்திற்குச்

சென்றாலும், இந்த நுட்பமான சமநிலையின் இரு பக்கங்களுக்கும் தெளிவான எடுத்துக்காட்டுகளை நீங்கள் காணக்கூடும். எனவே, அதை அடைய நாம் ஒன்றை விரும்ப வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது என்பதற்காக அதை ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக்க வேண்டாம். இந்த கணத்தில் நாம் யதார்த்தத்தைத் தெளிவாக உணர முடிந்தால், இந்த முரண்பாடு தானாகவே தீர்க்கப்படும்.

"பேராசை", "பற்று", மற்றும் "விருப்பம்" ஆகியவை இந்தச் சொற்கள் குறிப்பிடுவதை விட மிகவும் அடிப்படையான ஒன்றை விவரிக்கப் பயன்படுத்தக்கூடிய மிகவும் அபாயகரமான சில வார்த்தைகள் ஆகும். புத்தர் இந்த வழக்கமான துன்ப வடிவங்களைப் பற்றிப் பேசினார், ஆனால் ஒரு தனிப்பட்ட அல்லது நிரந்தர அடையாளத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு புகலிடத்திற்கான ஆழ்ந்த ஏக்கத்தால் ஏற்படும் அடிப்படைத் துன்பத்தைப் பற்றியும் அவர் பேசினார். அத்தகைய ஒரு சுயமானது ஒரு புகலிடமாக இருக்கும் என்று நாம் கற்பனை செய்கிறோம், அதனால் நாம் அத்தகைய ஒரு சுயத்தை விரும்புகிறோம், சில தற்காலிக உணர்வுகளை அத்தகைய ஒரு சுயமாக மாற்ற முயற்சிக்கிறோம், அத்தகைய ஒரு சுயமானது ஒரு நிலையான மற்றும் மாற்றமில்லாத இருப்பாக இருக்க முடியும் என்ற அடிப்படைக் கருத்தை நாம் பற்றிக்கொள்கிறோம், மேலும் இது எப்படியோ நமது நிலையைத் தணிக்கும் என்றும் நம்புகிறோம். இதன் பக்க விளைவுகள், திறனற்ற மற்றும் உதவாத மனநிலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைத் தேவையற்ற முறையில் தீவிரப்படுத்துவதில் வெளிப்படுகின்றன, ஆனால் இவை பக்க விளைவுகளே தவிர, புத்தர் சுட்டிக்காட்டிய துக்கத்தின் மூல காரணம் அல்ல.

முன்னரே கூறியது போல், இங்கு உதவிகரமான ஒரு கருத்து கருணை என்பதாகும்; இது அன்புமாயி தொடர்புடைய, பயிற்சியின் மற்றும் யதார்த்தத்தின் ஒரு இதயப் பண்பு ஆகும். பாருங்கள், விருப்பம் இருக்கும் இடமெல்லாம் துன்பம் இருக்கிறது, துன்பம் இருக்கும் இடமெல்லாம் நமது மற்றும் மற்றவர்களின் துன்பம் முடிவுக்கு வருவதற்கான விருப்பம் எனும் கருணை இருக்கிறது.இதை நீங்கள் அனுபவித்துப் பார்க்கலாம். துன்பம், ஆசை, மற்றும் இரக்கம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது.

இது கனமான ஆனால் ஆராயத் தகுந்த ஒரு நல்ல கருத்து.

இதை இரக்கம் இருமை என்ற மாயையின் சுழற்சியில் சிக்கிக்கொண்டதாக நாம் கருதலாம். இது ஒரு நாய் தன் வாலையே துரத்துவதைப் போன்றது. வலி மற்றும் இன்பம், துன்பம் மற்றும் திருப்தி ஆகியவை எப்போதும் "அப்பால்" இருப்பதாகத் தோன்றுகின்றன. எனவே, இனிமையான உணர்வுகள் எழும்போது, கற்பனையான பிளவின் மறுபக்கத்திற்குச் செல்ல, ஒரு நிலையான, இரக்கமுள்ள, ஆனால் மயங்கிய முயற்சி இருக்கிறது. இதுவே அடிப்படை ஈர்ப்பு. ஒரு பிளவு இருப்பதாகக் கற்பனை செய்வதை நாம் நிறுத்திவிடுவோம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் ஏனோ அது நடப்பதில்லை. அதை இணைக்க முயற்சிக்கும்போதே, ஒரு பிளவு இருப்பதற்கான மாயையான உணர்வை நாம் தொடர்ந்து நீடிக்கச் செய்கிறோம், அதனால் நாம் துன்புறுகிறோம்.

மனதிற்குப் பிடிக்காத உணர்வுகள் எழும்போது, "அதிலிருந்து" (அல்லது "இங்கிருந்தும்") தப்பித்துவிட ஒரு முயற்சி இருக்கும்; கற்பனையான பிளவை அகலப்படுத்த முயற்சிக்கும் ஒரு மன அழுத்தம் ஏற்படும். இது ஒருபோதும் பலனளிக்காது, ஏனெனில் அந்தப் பிளவு உண்மையில் இல்லை. ஆனால், அந்தப் பக்கத்திலிருந்து தப்பித்துவிட நாம் முயற்சிக்கும்போது, நாம் நம் மனதைப் பிடித்துக்கொள்ளும் விதம் வேதனையானது, இதுவே அடிப்படை வெறுப்பாகும்.

சலிப்பான அல்லது வெளிப்படையாக ஆர்வமற்ற உணர்வுகள் எழும்போது, முழுவதுமாகப் புறக்கணித்து அந்த விஷயத்தை மறந்துவிட முயற்சிக்கும் போக்கும், கற்பனையான பிளவின் மறுபக்கத்தில் உணர்வுகள் இல்லை என்று

பாசாங்கு செய்ய முயற்சிக்கும் போக்கும் ஏற்படுகிறது. இதுவே அடிப்படை அறியாமை, மேலும் இதுவே இந்தச் செயல்முறையைத் தொடர்கிறது. ஏனெனில், நமது புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் அம்சங்களைப் புறக்கணிப்பதன் மூலமே, ஒரு பிளவு என்ற மாயை முதலில் உருவாக்கப்படுகிறது.

அடிப்படை ஈர்ப்பு, வெறுப்பு மற்றும் அறியாமை ஆகியவற்றின் இந்தக் கடுமையான வரையறைகள் மிகவும் முக்கியமானவை, குறிப்பாக நான் விழிப்பின் பல்வேறு நிலைகளின் மாதிரிகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது. இந்த மாயையைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, இந்தத் திறனற்ற மன எதிர்வினைகள் நீடித்த வழியில் உதவும் என்று தோன்றுகிறது. அடிப்படையாக உதவுவது ஒரே விஷயம், அது மூன்று பண்புகளையும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் அளவிற்குப் புரிந்துகொள்வதே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் அந்த மூன்று பண்புகளும் இங்கேயே வெளிப்படுகின்றன.நாம் செய்வதெல்லாம் துயரத்தால் தூண்டப்படுகிறது என்று மேலே படித்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? நாம் செய்வதெல்லாம் கருணையால் தூண்டப்படுகிறது என்றும் நாம் கூறலாம், இது யதார்த்தத்தின் அடிப்படை வெற்றுத் தன்மையின் ஒரு பகுதியாகும். நாம் செய்வதெல்லாம் திறமையானவை என்று அர்த்தமல்ல; அது முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு விஷயம்.

அருள் ஒரு மிகச் சிறந்த விஷயம், குறிப்பாக அது நம்மை மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களையும் உள்ளடக்கியிருக்கும்போது. இது இரண்டாவது நன்னெறியின் மறுபக்கமாகும். முழுப் பிரச்சனையும் என்னவென்றால், அடையாளம் காணுதல், திடப்படுத்துதல் மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய மன, புலனுணர்வு மற்றும் உணர்ச்சிப் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றின் செயல்முறையின் மூலம் வடிகட்டப்பட்ட, "தவறாக வழிநடத்தப்பட்ட" அருள், பெரும் துன்பத்தை உருவாக்க முடியும், மேலும் அது அடிக்கடி அவ்வாறே செய்கிறது. மக்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேடியும், துன்பத்தைத் தவிர்க்கவும் விசித்திரமான இடங்களிலும், விசித்திரமான செயல்களாலும் முயற்சிக்கும் பல உதாரணங்களை நினைப்பது எளிது. எந்தவொரு செய்தி மூலத்தையும் படித்தால் போதும். நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம் என்னவென்றால், நாம் மகிழ்ச்சியைக் காண வாய்ப்புள்ள இடங்களில் அதைத் தேட வேண்டும் என்பதே.

கருணை என்பது விருப்பத்தின் இறுதி வடிவம் என்று நாம் கூறலாம், அல்லது கருணை மற்றும் விருப்பத்தை ஒரு தொடர்ச்சியில் வைத்துப் பார்க்கலாம். நமது நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்களுக்குப் பின்னால் எவ்வளவு ஞானம் அல்லது ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும் பற்றிய புரிதல் இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவை இரக்கத்தை பிரதிபலிக்கும், மேலும் அதன் விளைவுகள் நன்றாக அமையும். நமது நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்களுக்குப் பின்னால் பேராசை, வெறுப்பு, மாயை, அல்லது ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும் பற்றிய புரிதல் இல்லாமை எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவை விருப்பத்தின் திரிபுபடுத்தப்பட்ட பக்கத்தை பிரதிபலிக்கும், மேலும் அவ்வளவு அதிகமாக துன்பம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இது சில சமயங்களில் "கர்மாவின் விதி" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. "கர்ம" என்பது பல வரையறைகள், பல நுணுக்கங்கள், பல அம்சங்கள், பல தொடர்புடைய தகுதிச் சொற்கள் மற்றும் பல உள்ளர்த்தங்களைக் கொண்ட ஒரு சொல், அவற்றை இங்கே பட்டியலிடுவது சாத்தியமற்றது. இந்த நேர்வில், நமது குறிப்பிட்ட நோக்கங்களுக்காக, கர்மாவானது நமது நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்கள் மற்றும் காரண காரியத்தின் அடிப்படைச் செயல்பாடுகளுடன் தொடர்புடையது. சிலர், நாம் ஒரு பூச்சியைக் கொன்றால், நாம் மீண்டும் ஒரு பூச்சியாகப் பிறந்து நசுக்கப்படுவோம் என்று ஊகிப்பது போன்ற, விவரங்களில் மிகவும் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். அப்படிச் செய்யாதீர்கள். காரணம்

மற்றும் விளைவு, அதாவது ஒன்றையொன்று சார்ந்திருத்தல், என்பதை கருத முடியாத அளவுக்கு மிகவும் சிக்கலானது.உங்களுக்கு என்ன வேண்டும், ஏன் வேண்டும், மற்றும் இது உங்களுக்கு எப்படித் துல்லியமாகத் தெரியும் என்பதை நேர்மையாகப் பார்க்க இந்தப் பொதுவான கருத்தை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

உடல், வாக்கு அல்லது மனதின் மூலம் ஒரு செயலைச் செய்யும்போது, அதன் விளைவுகள் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்பதை ஆராய்ந்து, பின்னர் அந்த விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது ஒரு கடினமான மற்றும் முக்கியமான பயிற்சி, ஆனால் இதில் அதிகமாகப் பற்றுகொண்டு சிந்திக்க வேண்டாம். அறநெறிக் கற்பிப்பின் எளிமையை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அது சுருங்கச் சொன்னால்: உங்களால் உதவ முடியாவிட்டால், குறைந்தபட்சம் தீங்கு செய்யாதிருங்கள். கருணை, தாராளம், நேர்மை மற்றும் தெளிவில் பயிற்சி செய்யுங்கள், மேலும் நீங்கள் முன்னேறும்போது மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளிலிருந்து சமநிலையையும் ஞானத்தையும் பெறுங்கள்.

சில நேரங்களில் துன்பத்தையும் ஆசையையும் ஆராய்வது மிகவும் மனதை அழுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். வாழ்க்கை சில சமயங்களில் மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம். இந்தத் தருணங்களில், சமன்பாட்டின் இதயப் பக்கமான இரக்கத்தையும் கருணையையும் நோக்கித் திரும்ப முயற்சி செய்யுங்கள். துன்பம் முடிந்துவிட வேண்டும் என்று விரும்பும் உங்கள் இதயத்தின் பகுதியுடன் இணையுங்கள், அதை ஆழமாக உணருங்கள், குறிப்பாக அது உடலில் வெளிப்படும்போது. இதுவே ஒரு ஆழ்ந்த பயிற்சியாக இருக்க முடியும். எல்லாவற்றையும் தாங்கும் இதய விசாலத்தை வளர்க்க, முறையான அன்பு-கருணைப் பயிற்சிகள் போன்ற பல நல்ல நுட்பங்களும் உள்ளன. பயிற்சியின் இதயப் பக்கத்துடன் நம்மை இணைக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட அடிப்படைப் பயிற்சிகள் குறித்த வழிமுறைகளுக்கு, ஷரோன் சால்ஸ்பெர்க்கின் 'அன்பும் கருணையும்: மகிழ்ச்சிக்கான புரட்சிகரமான கலை' (Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness) என்ற நூலை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். இந்த நுட்பங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைப் பயிற்சி செய்வது, ஆன்மீகப் பயணத்தை மிகவும் சகிக்கக்கூடியதாகவும், இனிமையானதாகவும், பலனளிப்பதாகவும் மாற்றும், மேலும் இது நாம் விடாமுயற்சியுடன் இருக்கவும், ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளைப் பெறவும், அவற்றை நம் வாழ்வில் ஒருங்கிணைக்கவும், மற்றவர்களுக்குப் பயனளிக்க அவற்றைப் பயன்படுத்தவும் உதவும்.8

முக்கியம் என்னவென்றால், மகிழ்ச்சியாகவும் துன்பமின்றியும் இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையை எடுத்து, அதை நிகழ்த்தக்கூடிய திறமையான பயிற்சிகளைச் செய்ய அதன் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதாகும். ஆழமாக நாம் அதைக் கண்டுபிடிக்கப் போவதில்லை என்று நன்கு அறிந்திருக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தேடும் பழைய, ஆராயப்படாத முறைகளில் சிக்கிக் கொள்வதற்குப் பதிலாக இது செய்யப்பட வேண்டும்.மேலும், அனைவரும் மகிழ்ச்சியையும் துன்பத்திலிருந்து விடுதலையையும் விரும்புகிறார்கள் என்பதை உங்களால் நினைவில் கொள்ள முடிந்தால், அறியாமை "நான்" மற்றும் "பிறர்" என்பதற்கு இடையில் விதிக்கும் போலிப் பிரிவினையை அகற்றுவதை நீங்கள் மேலும் எளிதாக்குவீர்கள். இந்த இரக்கத்தின் பொதுவான பிணைப்பு, புத்திக்கு ஆரம்பத்தில் தோன்றுவதை விட மிகவும் ஆழமானது. இரக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சிகள், சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் துன்பத்திலிருந்து விடுதலைக்காகப் பாடுபடும் நமது பயிற்சியின் அனைத்து அம்சங்களையும் எளிதாக்கி ஊக்குவிக்கின்றன. இந்த மூன்று பயிற்சிகளும் திறமையானவை மற்றும் நமது வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களுக்கும் வழிகாட்டக்கூடியவை. அவற்றைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், பல வகையான

துன்பங்களின் முடிவுக்கு நாம் வரலாம், மேலும் மற்றவர்களும் அவ்வாறு செய்ய உதவ ஒரு சிறந்த நிலையில் இருக்க முடியும்.

மூன்றாவது உண்மை: துன்பத்திற்கு ஒரு முடிவு உண்டு

இது நம்மை மூன்றாவது நன்னெறிக்கு, அதாவது துன்பத்தின் முடிவிற்கு, அழகாக அழைத்துச் செல்கிறது. இப்போது, முன்பு குறிப்பிட்டது போல, மூன்று பயிற்சிகளின் நோக்கத்திற்கு ஏற்ப மூன்று வகையான துன்பங்கள் உள்ளன. பாரம்பரியமாக, புத்தர் துன்பத்தின் முடிவை, மூன்றாவது பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்று, அதன் மூலம் விழிப்புணர்வு பெறுவதோடு தொடர்புபடுத்திப் பேசினார். முதல் புள்ளி என்னவென்றால், இது பல ஆன்மீக மரபுகளைச் சேர்ந்த உங்களைப் போன்ற தியானிகளால் செய்யக்கூடியது, மேலும் இன்று செய்யப்படுகிறது. ஆம், விழித்தெழுந்த மனிதர்கள் நம் மத்தியில் வாழ்கின்றனர், மேலும் அவர்கள் திபெத்தில் ஒரு குகையில் இருபது ஆண்டுகள் செலவழித்த சில அரிதானவர்கள் மட்டுமல்ல. இதை நம்புவதும் புரிந்துகொள்வதும் அவசியம். மற்றொரு புள்ளி என்னவென்றால், அடிப்படை ஆசை முடிவுக்கு வரும்போது, இரக்கமும் யதார்த்தமும் மாயையான இருமைப் பார்வையின் வழியாக வடிகட்டப்பட்டு, அடிப்படைத் துன்பம் முடிவுக்கு வருகிறது. அவ்வளவுதான். செய்ய வேண்டியது செய்யப்பட்டுவிட்டது. முடிந்துவிட்டது, முடிந்துவிட்டது, கடந்துவிட்டது, அதுவும் எல்லாம். எல்லா உயிரினங்களாலும் இதைச் செய்ய முடியும், மேலும், ஒரு சிறிய ஆன்மீக நகைச்சுவையாகச் சொல்வதானால், நிகழ்காலத்தை விட சிறந்த நேரம் வேறு எதுவும் இல்லை.

இப்போது, புத்தர் மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளில் ஓரளவிற்கு தேர்ச்சி பெற்று, அந்த முறைகளால் நீக்கக்கூடிய துன்பங்களை நீக்கியவர்களையும் பாராட்டினார் என்று கூறப்பட வேண்டும். மிகவும் தேர்ச்சி பெற்ற மற்றும் மாற்றமடைந்த உயிரினங்கள் கூட ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளில் தேர்ச்சி பெறுவதன் மூலம் பயனடையலாம். இருப்பினும், உலகில் (உங்களைப் போன்ற) உயிரினங்கள் இருக்கும்போது, உலகின் அனைத்து சாதாரண துன்பங்களையும் நீக்குவது தொடர்பான சில சிக்கலான மற்றும் கடினமான பிரச்சினைகள் உள்ளன, மேலும் இந்தப் பிரச்சினைகள் முதல் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெறுவதோடு தொடர்புடையவை, இது ஒரு தொடர்ச்சியான முயற்சியாகும்.இந்தச் சிக்கலினால்தான் bodhisattva பிரமாணம் போன்ற போதனைகள் தோன்றின.

பின்னர், "துன்ப அறிவுகள்" மற்றும் "இருண்ட இரவு" எனப்படும் சவாலான ஞான நிலைகளின் தொடரை நான் விவரிப்பேன்.

அந்த நிலைகளில் உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தால், இங்கு திரும்பி வந்து இந்தப் பகுதியை மீண்டும் படியுங்கள்.

நான்காவது சத்தியம்: அரிய எட்டுப் பாதை

நான்காவது அரிய சத்தியம் என்பது துக்கத்தின் முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லும் அரிய எட்டுப் பாதையாகும்:

1. சரியான பார்வை
2. சரியான எண்ணம்
3. சரியான பேச்சு
4. சரியான செயல்
5. சரியான வாழ்க்கை வழி
6. சரியான முயற்சி
7. சரியான நினைவாற்றல்
8. சரியான ஒருமுகப்பாடு

மற்றொரு பட்டியல்! இப்போது வரை இவற்றை நீங்கள் விரும்பத் தொடங்கியிருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம், எனவே மற்றொன்றையும் துன்பத்தின் முடிவைக் கண்டறிவதற்கான மற்றொரு கையாளக்கூடிய வழிகாட்டியாகக் கருத வேண்டும். அதிர்ஷ்டவசமாக, மற்ற சில பட்டியல்களின் மற்ற பகுதிகளில் நாம் ஏற்கனவே அரிய எட்டு வழியின் முழு வடிவத்தையும் பார்த்திருக்கிறோம், மேலும் அது ஒழுக்கம், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானம் ஆகிய மூன்று பயிற்சிகளில் சுருக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒழுக்கப் பகுதி மூன்று குறிப்பிட்ட பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: சரியான செயல், சரியான பேச்சு மற்றும் சரியான வாழ்க்கை வழி. "சரியான" என்பது திறமையான, அல்லது நமக்கும் மற்ற அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் துன்பத்தின் முடிவுக்கு உகந்த என்று பொருள். உங்கள் ஒவ்வொரு உடல், வாக்கு, மனம் ஆகியவற்றின் செயல்களிலும், எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் அன்பாகவும், நேர்மையாகவும், தெளிவாகவும், இரக்கமாகவும் இருங்கள்; அப்படி உங்களால் முடியாவிட்டால், குறைந்தபட்சம் தீங்கு செய்யாதிருங்கள். இங்கு எதுவும் விலக்கப்படவில்லை என்பதைக் கவனியுங்கள். நமது வாழ்க்கையை ஆன்மீகப் பாதையுடன் எவ்வளவு அதிகமாக ஒருங்கிணைக்கிறோமோ, அவ்வளவு நல்லது.நினைவில் கொள்வதற்கு எளிதானது மற்றும் ஒரு சக்திவாய்ந்த வழிகாட்டி. இந்த சாதாரண வாழ்க்கையில் சாதாரண வழிகளில் சாதாரண துன்பத்தை நீக்குவதற்காகவே இந்தப் பயிற்சிகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஒருமுகப்பாடு பிரிவில், ஐந்து ஆன்மீக சக்திகள் மற்றும் விழிப்பின் ஏழு காரணிகளில் நாம் கண்ட மூன்று விஷயங்கள் உள்ளன: சரியான ஆற்றல், சரியான ஒருமுகப்பாடு, மற்றும் சரியான விழிப்புணர்வு.

இந்தக் கருத்துக்கள் ஜானங்களை அடைவதை எளிதாக்குவதற்காகவும், அந்த தற்காலிக ஆனால் திறமையான நிலைகள் நீக்கக்கூடிய துன்பத்தை நீக்குவதற்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஞானப் பிரிவில் பாதையின் கடைசி இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன: சரியான பார்வை மற்றும் சரியான நோக்கம். இவை இரண்டுமே பெரும்பாலும் வெவ்வேறு வழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்படுகின்றன, ஆனால் அர்த்தம் ஒன்றுதான்: உங்கள் அனுபவத்தின் உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு, உங்கள் எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் கருணை மற்றும் ஞானத்தை அடைய விரும்புவது. இவை அடிப்படை அறியாமையிலிருந்து வரும் அடிப்படை மற்றும் பரவலான துன்பத்தை நீக்குகின்றன. மூன்று வகையான துன்பங்கள், அவற்றைச் சமாளிக்க மூன்று பயிற்சிகள். மீண்டும், எளிமையானது ஆனால் சக்திவாய்ந்தது.

10. நுண்ணறிவு பயிற்சிகளுக்கான பொருட்கள்

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, பல நுண்ணறிவு பாரம்பரியங்கள் உள்ளன, மேலும் அவை ஒவ்வொன்றிற்கும் அவற்றின் விருப்பமான தியானப் பொருட்கள் உள்ளன. தூய நுண்ணறிவு பார்வையில் தியானப் பொருள் ஒரு பொருட்டல்ல என்றாலும், உடல் நிலைகளைப் போலவே, நமது குறிப்பிட்ட திறன்கள் மற்றும் நமது தற்போதைய பயிற்சி நிலை தொடர்பான சில நடைமுறைக் கருத்தாய்வுகள் உள்ளன, அவற்றைக் கருத்தில் கொள்வது நல்லது. எந்தவொரு பொருளும் குறிப்பாக நுண்ணறிவு பயிற்சிக்கு அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிக்கு உரியவை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். எந்தவொரு பொருளையும், குறைந்தபட்சம் பொதுவான வகையில், வலியுறுத்தலுக்காகப் பயன்படுத்தலாம். வேறுபாடு என்னவென்றால், அந்தப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்போது நாம் அனுபவத்தின் மூன்று பண்புகளை ஆராய்கிறோமா, அல்லது நாம் கவனம் செலுத்தும் பொருள் தனிப்பட்ட உணர்வுகளை வழங்குகிறது என்ற உண்மையைப் புறக்கணித்து, அனுபவத்தின் பயனுள்ள குணங்களில் கவனம் செலுத்தும்போது அதை செயற்கையாக திடப்படுத்துகிறோமா என்பதுதான். எனவே, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எந்தவொரு பொருளையும் (மற்றும் பலவற்றையும்) நீங்கள் இரண்டு வகையான பயிற்சிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

முதல் கேள்வி என்னவென்றால், பயிற்சியில் எந்த வகையான உணர்வுகள் அல்லது கவனத்தைச் சேர்க்க விரும்புகிறோம் என்பதற்கு நம்மிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் உள்ளதா என்பதுதான்; அதாவது, நாம் "தேர்வற்ற விழிப்புணர்வு" பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறோமா அல்லது மிகவும் கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சியைச் செய்ய விரும்புகிறோமா என்பது. "தேர்வற்ற விழிப்புணர்வு" பயிற்சி என்பது ஓரளவு தவறான பெயர், ஏனெனில், கவனம் என்ன செய்கிறது மற்றும் அது எங்கு செல்கிறது என்பதில் நாம் ஒப்பீட்டளவில் தாராளமாக இருப்பதற்கான ஒரு தேர்வைச் செய்கிறோம். இறுதிப் பார்வையில், எல்லாம் காரண காரியமுள்ளவை மற்றும் இயற்கையானவை, அதாவது தனிப்பட்ட "தேர்வோர்" என்று யாரும் இல்லை. ஆனால், இந்த நிலையில் விஷயங்களை மிகவும் சிக்கலாக்குவதாகிவிடும். எனவே, தற்போதைக்கு, "தேர்வு அற்ற விழிப்புணர்வு" என்ற சொல் குறைவான கட்டமைப்பு மற்றும் குறைவான வழிகாட்டுதலுள்ள ஆய்வுக்குப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால், நான் அதைப் பயன்படுத்துவேன்.

தேர்வற்ற விழிப்புணர்வுப் பயிற்சியில், நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட அல்லது குறுகிய கவனத்தைக் கொள்ளாமல் தோன்றுவதையெல்லாம் ஆராய்கிறோம். இதில் எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கியதாகவும் "இயல்பானதாகவும்" இருப்பது ஒரு நன்மையாகும். அதே சமயம், சிலர் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையைக் கையாளாதபோது, எளிதில் கவனம் சிதறி, சிதறிக் கனவு காண்பது போலவும், நிதர்சனத்தில் இல்லாமலும் போகிறார்கள். இங்கு 'இயல்பானது' என்ற சொல்லை மேற்கோட்டுக்குள்ளே வைத்துள்ளேன், ஏனெனில், தேர்வு செய்யும் உணர்வு, முயற்சி செய்யும் உணர்வு, மற்றும் ஒரு நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் உணர்வு போன்ற அனுபவங்களை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளும் மற்ற எல்லாவற்றையும் போலவே காரண காரிய நிகழ்வுகளாக இருப்பதால், அவை இயல்பானவையே. ஆனாலும், ஒப்பீட்டளவில், தேர்வு அற்ற விழிப்புணர்வு மிகவும் 'இயல்பானதாக' உணரப்படுகிறது.

மேலும் கட்டமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையைக் கையாள்பவர்களுக்கு, நாம் முன்னெடுக்கக்கூடிய சில அச்சுகள்: தியானத்தில் உடல் அல்லது மன உணர்வுகளை எந்த அளவிற்கு உள்ளடக்குகிறோம், நாம் குறுகிய கவனம் செலுத்துகிறோமா அல்லது திறந்த கவனப் பரப்பைப் பயன்படுத்துகிறோமா, கவனத்தைச் சுற்றி அலைக்கிறோமா அல்லது ஏறக்குறைய ஒரே இடத்தில்

வைத்திருக்கிறோமா, மேலும் பொருட்கள் தோன்றி மறையும்போது அந்தக் கவனத்தை நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பனவாகும்.மூச்சு விடும் செயல்முறை, நடப்பதன் உணர்வுகள், தரையுடனான தொடர்புப் புள்ளிகள், அல்லது பொதுவாக நமது உடல்ரீதியான உணர்வுகள் போன்றவற்றில் முதன்மையாகக் கவனம் செலுத்துவதன் முக்கிய நன்மை என்னவென்றால், மன உணர்வுகளைக் கவனிப்பதை விட, இவை கதைகளை உருவாக்குவதற்கு மிகவும் குறைவாகவே ஆளாகின்றன. எனது நண்பர் வின்ஸ் நான் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும் என்று விரும்பியபடி, நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் உடல்ரீதியான உணர்வுகளின் இருப்பிடம் முக்கியமான ஆற்றல் சார்ந்த தாக்கங்களைக் கொண்டிருக்கலாம். தலையின் மேற்பகுதியைக் கவனிப்பதோ அல்லது நாசித் துளைகளில் உள்ள சுவாசத்தைக் கவனிப்பதோ, நமது பாதங்களின் உணர்வுகளைக் கவனிப்பதை விட அல்லது வயிற்றில் சுவாசிப்பதைக் கவனிப்பதை விட அதிக ஆற்றலைத் தருவதாக இருக்கலாம். அதேபோல், நமது வயிற்றில் உள்ள சுவாசத்தையும் நமது பாதங்களின் உணர்வுகளையும் கவனிப்பது, மூக்குப் பகுதியில் சுவாசத்தைக் கவனிப்பதை விட அல்லது தலையின் மேற்பகுதியில் கவனம் செலுத்துவதை விட, நம்மை மேலும் நிலையானதாகவும் மையப்படுத்தியதாகவும் உணர வைக்கும்.

இதை அறிந்து கொள்வது, உங்கள் கவனத்தின் மையத்தை உடல் உணர்வுகளுக்கு மாற்றுவதன் மூலம் உங்கள் ஆற்றல் மட்டத்தைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும். மேலும், நாம் வழக்கமாக மனதில் மூழ்கி இருப்பவர்களாக இருந்தால், நமது மார்பு மற்றும் வயிற்று உணர்வுகளுக்கான இணைப்பின் வலிமையை அதிகரிப்பது, நமது உடலின் அந்த அம்சங்களை நமது பயிற்சியில் ஒருங்கிணைக்க உதவும். பல உணர்ச்சிகளில் வலுவான கூறுகள் அந்த இடங்களில் இருக்கக்கூடும், மேலும் தலையில் அதிக கவனம் செலுத்தும் பயிற்சியாளர்கள் இதைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதன் மூலம் பயனடையலாம்.இருப்பினும், உணர்ச்சிகள் உங்களை ஆட்கொள்ளும் போது, மூக்கு என்பது தெளிவாக ஒரு பாதுகாப்பான பகுதியாகும். இரண்டு விருப்பங்களையும் கொண்டிருப்பதும், அவற்றின் நன்மை தீமைகளை உணர்வதும், கவனத்தை எவ்வாறு செலுத்துவது என்பது பற்றிய நல்ல தேர்வுகளைச் செய்ய உதவியாக இருக்கும்.

மன உணர்வுகள் நம்மை எண்ணங்களிலும் கதைகளிலும் சிக்க வைத்துவிடும், தியானம் செய்ய முயற்சித்த எவருக்கும் இது நன்கு தெரியும். நமது பயிற்சியில் நாம் எவ்வளவு அதிகமாக மன உணர்வுகளை உள்ளடக்குகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் நமது உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் சார்ந்த விஷயங்களை எதிர்கொள்வோம். இது ஒரு இருமுகப் பலனாக இருக்கலாம். நமது பயிற்சி மிகவும் வலுவாக இருந்தால், நம்மால் மன மற்றும் உணர்ச்சிப் பகுதிக்குள் நுழைந்து, அதை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையையும் காண முடியும். அவ்வாறு செய்வது நல்ல வழிகளில் உண்மையாகவே மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நமது பயிற்சி மிகவும் வலுவாக இல்லையென்றால், நமது "பிரச்சனைகளுடன்" தொடர்புடைய சிந்திக்கும் வழக்கமான முறைகளில் நாம் அடித்துச் செல்லப்பட்டு, அதில் தொலைந்து போவோம்.

இவ்வாறு, உடல் உணர்வுகள் நம்மை நிலைநிறுத்த உதவுகின்றன, மேலும் மன உணர்வுகள், நமது பயிற்சி வலிமையடையும் வரை, மன வாழ்வின் ஆழங்களில் மூழ்குவதற்கோ அல்லது, பெரும்பாலும், அதில் சிக்கிக்கொள்வதற்கோ, அதனுடன் மேலும் அடையாளம் காண்பதற்கோ அல்லது வேறுவிதமாக அதில் தொலைந்து போவதற்கோ நம்மைத் தூண்டுகின்றன. ஒரு தூய உள்ளுணர்வுக் கண்ணோட்டத்தில், இரண்டில் எதுவும் மற்றொன்றை விட புனிதமானதோ

அல்லது உண்மையின் ஆதாரமாக மேலானதோ அல்ல, ஆனால் நாம் இந்தச் சோதனையைச் செய்யும்போது, நமக்கு எது பொருந்துகிறது என்பதை விரைவாக உணர்ந்துகொள்வோம். இந்த நேர்வில் "செயல்படுகிறது" என்பது, நமது யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் எண்ணற்ற விரைவான உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைப் பார்க்கும் திறனை நம்மால் தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதைக் குறிக்கிறது. ஒலிகள், காட்சிகள், மற்றும் வாசனைகள், சுவைகள் உட்பட ஆராயக்கூடிய பல வகையான புதீகப் பொருட்கள் உள்ளன. சிலருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட புலனின் உணர்வுகளை ஆராய்வதில் இயல்பான நாட்டம் இருக்கும். பர்மாவில் ஒரு துறவி இருக்கிறார், அவர் தனது மாணவர்கள் நமது காதில் கேட்கும் உச்ச ஸ்தாயி ஒலிகளை ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தப் பரிந்துரைக்கிறார், சில சமயங்களில் நான் அவற்றை மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் கண்டிருக்கிறேன். அது ஒரு தொடர்ச்சியான ஒலியாகத் தோன்றுவதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு சிறிய தனித்தனி ஒலி அதிர்வையும் ஒரு துண்டிக்கப்பட்ட அலகாக நாம் கேட்கலாம்.

நமது கண் இமைகளின் பின்புறத்தில் உள்ள வண்ணங்கள் அல்லது, நமது கண்கள் திறந்திருக்கும்போது, தோன்றும் எந்தவொரு காட்சி உணர்வுகளையும் பொருட்களாக நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவைகளும் நிலையற்றவை, மேலும் நாம் இதில் தேர்ச்சி பெற்றால், நமது காட்சி உலகம் ஒரு திரைப்படத்தின் சட்டகங்களைப் போலவோ அல்லது ஒரு சிக்கலான, ஒளிரும், மாறும் அச்சங்களின் ஒருங்கிணைந்த தொகுப்பாகவோ தோன்றுவதைக் காணலாம்.

கவனத்தை குறுகிய அல்லது பரந்த அளவில் செலுத்துவது என்பது மற்றொரு கருத்தாகும். தொடக்கநிலையாளர்களுக்கு, குறுகிய கவனத்தின் நன்மை என்னவென்றால், அது பல கவனச்சிதறல்களை நீக்க முடியும். வயிற்றில் அல்லது மூக்கின் அடியில் சுவாசிக்கும் உணர்வுகள் போன்ற சில வகையான பொருட்களைப் பார்ப்பதில் நாம் மிகவும் தேர்ச்சி பெறலாம், மேலும் இது முற்றிலும் சரியானது, ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனையும் கூட. இதுபோன்ற ஒருமுகப் பயிற்சி வழக்கமாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, மேலும் என்னைப் போன்ற சிலருக்கு இந்த பாணியை நோக்கிய இயல்பான நாட்டம் உள்ளது.மற்றவர்கள் இது தங்களை மிகவும் இறுக்கமாகவும், கிளர்ச்சியுடனும் அல்லது எரிச்சலுடனும் ஆக்குவதாகக் காண்கிறார்கள்; பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய கவனப் பரப்பிற்குள் இருப்பது தங்களுக்கு மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாக அவர்கள் காண்கிறார்கள். இந்த விஷயங்கள் நபர், சூழ்நிலை மற்றும் பயிற்சியின் கட்டம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும். நாம் நம்மிடம் நேர்மையாக இருந்தால், நமக்கு எது சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது, எது செயல்படவில்லை என்பதை நம்மால் அடையாளம் காண முடியும். பரந்த கவனப் பரப்பின் நன்மை என்னவென்றால், கவனம் செலுத்த குறைவான முயற்சி தேவைப்படுகிறது, அதனால் இயல்பாக எழும் எதற்கும் நாம் மேலும் முழுமையாக இருக்க முடியும். இதன் தீமை என்னவென்றால், நாம் மிகவும் சோம்பேறித்தனமான தியானிப்புகளாக மாறி, சிந்தனையில் தொலைந்து போகலாம் அல்லது கவனம் சிதறலாம். இந்தப் பரிமாற்றங்கள் சூழலைப் பொறுத்து ஒருவருக்கொருவர் எடைபோடப்பட வேண்டும், மேலும் காலப்போக்கில் நடப்பதைப் பொறுத்து நமது பயிற்சியின் பரப்பை மீண்டும் மீண்டும் சரிசெய்கிறோம்.கவனத்தின் வீச்சு தொடர்பான மேலும் பல குறிப்பிட்ட தகவல்கள் பின்னர் வழங்கப்படும், ஏனெனில் இது ஒரு கவர்ச்சிகரமான தலைப்பாகும்.யு பா கின் பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்தவரும், எஸ். என். கோயங்காவால் பிரபலப்படுத்தப்பட்டவருமான, உடலைக் கண்காணிக்கும் பயிற்சி போன்ற சில பயிற்சிகள், கவனத்தை எப்போதும் அசைந்து கொண்டே இருக்கச் செய்கின்றன. இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், ஏனெனில் இது நம்மைப் புதிய மற்றும் சுவாரஸ்யமான உணர்வுகளுடன் ஈடுபடுத்தி

வைக்கிறது, மேலும் நாம் உண்மையில் பழைய முறைகளை நினைவு கூர்வதை உணராமலேயே, புதிய உடல் உணர்வுகளுக்குக் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்ற எண்ணத்தில் சிக்கும் நிலைகளிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கலாம். இருப்பினும், இந்தப் பயிற்சிகளில் ஒரு குறைபாடு உள்ளது: அவை, குறுகிய கவனம் செலுத்தும் பகுதிகளில் நிலைத்திருப்பதன் மூலம் வரும் நேர்மையான கவனத்தின் உண்மையான துல்லியத்தைக் கொண்டிருக்காது. நமது கவனம் என்ன வெளிப்படுத்துகிறது என்பதைத் தெளிவாக ஆராய்வதை விட, நமது கவனத்தை நகர்த்துவதிலேயே அதிக கவனம் செலுத்தும் நிலைக்கு நாம் ஆளாகக்கூடும். மீண்டும், சிலருக்கு கவனத்தை நகர்த்தும் பயிற்சிகள் நன்றாகப் பொருந்தும், மற்றவர்கள் தங்கள் கவனத்தை ஒரே பொதுவான பகுதியில் வைத்திருப்பதில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாகத் தெரிகிறது.எங்களுக்கு எது சிறந்தது என்பதை நாங்கள் எப்போதும் துல்லியமாக அறிந்திருக்க மாட்டோம். சில பயிற்சிகள் எங்களுக்கு நன்றாக உணர வைப்பதால், அவற்றை நாங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஏனெனில், அவை எங்கள் உள்ளார்ந்த பிரச்சனைகளை ஆழமாகத் தொடுவதில்லை, நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் ஆத்மம் இல்லை என்ற அமைதியற்ற உண்மைகளைத் தெளிவாக ஆராய அனுமதிப்பதில்லை, மேலும் எங்கள் திடமான அடையாள உணர்வை உண்மையாகவே ஆழமாகப் பாதிக்கும் விதத்தில் தாக்குவதில்லை. நமது கற்பனையில் இது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதால், நமக்கு மிகவும் கடினமான மற்றும் வேதனையான மரபுகளையும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அத்தகைய மரபுகள், நமக்கு உதவக்கூடிய நமது உண்மையான அனுபவத்தின் உண்மையைத் தெளிவாக ஆராய்வதற்கும், மனதை நிலைப்படுத்தி விரிவடையச் செய்வதற்கும் அவசியமாக வழிவகுக்காது என்றாலும் கூட நாம் அவ்வாறு செய்யலாம். எனவே, நமது குணநலத்திற்கு எந்த தியானப் பொருள் மிகவும் பொருத்தமானது என்பதைப் பற்றி நமக்கு அறிவுரை வழங்கக்கூடிய நல்ல ஆசிரியர்களுடன் பணியாற்றுமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன், அது நமது மாயைகளில் மூழ்குவதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்க உதவும். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், சில ஆசிரியர்கள் ஒரே ஒரு பயிற்சியை மட்டுமே கற்பிக்கிறார்கள், பொதுவாக அவர்களுக்குப் பலனளித்த அல்லது அவர்கள் பயிற்சி பெற்ற ஒன்றைக் கற்பிக்கிறார்கள். அந்தப் பயிற்சி நமக்கும் உண்மையாகவே பலனளிக்கும் ஒன்றாக இருந்தால், நாம் சரியான பாதையில் இருக்கிறோம். இல்லையெனில், நாம் மற்ற மரபுகளையும் நுட்பங்களையும் ஆராய விரும்பலாம்.இதேபோன்ற ஒரு விஷயத்தில், உங்களின் உடல்வாகு மற்றும் நீங்கள் இருக்கும் சூழ்நிலையைக் கருத்தில் கொண்டு, உங்களுக்கு எது பொருந்துமோ அதைக் கண்டறிய வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைத்துள்ளேன். இருப்பினும், இதில் மிதமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். உதாரணமாக, நீங்கள் தியானம் செய்ய அமர்ந்து, பின்னர் உங்களுக்குச் சிறிது தூக்கம் வருவதாக உணர்ந்து, எழுந்து நிற்கிறீர்கள், பின்னர் சற்று ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள், சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் அமர்கிறீர்கள். பிறகு ஒரு நிமிடத்தில் உங்கள் முழங்காலில் உள்ள அந்தச் சிறிய வலியை உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று முடிவு செய்து படுத்துக்கொள்கிறீர்கள், இப்படியே தொடர்கிறது.

இப்படி ஒரு பயிற்சி, அதை அப்படி அழைக்க முடிந்தால் கூட, பயனளிக்கும் வாய்ப்பில்லை, எனவே ஒரு ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, நியாயமான அளவில் அதையே பின்பற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். வலி மற்றும் அசௌகரியங்களைப் பொறுமையாகச் சகிப்பது, மருத்துவ ரீதியாகப் பாதுகாப்பான வழியில் என்றாலும், பிற்காலத்தில் உயர் மட்ட சமநிலையை அடைவதற்கான நுழைவாயில் ஆகும். நமது தேர்ந்தெடுத்த பயிற்சிகளில் நிலைத்திருக்கும் திறன், தியானப் பொருட்களுக்கும் பொருந்தும், குறிப்பாக நீங்கள் ஆரம்ப

நிலையில் இருக்கும்போது. இந்த அடிப்படை அளவிலான சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் ஒழுக்கத்தைக் வளர்ப்பதில் பல நன்மைகள் உள்ளன. அது இல்லாமல், நமது ஆராய்ச்சி மிகவும் ஆழமான விஷயங்களைத் தொடும்போது ஒவ்வொரு முறையும் நமது பயிற்சிப் பழக்கங்களை மாற்றிவிடுவோம்.

எப்போது, எங்கே, எவ்வளவு நேரம்?

தியானம் செய்ய சிறந்த நேரம், உங்களால் தியானம் செய்யக்கூடிய எந்த நேரமும் ஆகும். தியானம் செய்ய சிறந்த இடம், நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் சரி,

மற்றும் சிறந்த காலம், அதிலிருந்து நீங்கள் விரும்பியதைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்குச் சாத்தியமான அல்லது அவசியமான காலம் வரை ஆகும். இது வெளிப்படையாகத் தோன்றலாம், ஆனால் சில நேரங்களில் மக்கள் சில நேரங்கள் மற்றவற்றை விட சிறந்தவை என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள், அதனால் அந்த புனிதமானதாகத் தோன்றும் காலகட்டம் கிடைக்காதபோதோ அல்லது குறுக்கிடப்படும்போதோ தியானிக்கத் தவறுகிறார்கள். சிறப்பு இடங்கள் அல்லது சிறப்புச் சூழ்நிலைகள் (சிறப்புத் தலையணைகள், சிறப்பு இரைச்சல் அளவுகள், சிறப்புச் சுற்றுப்புறங்கள், சிறப்புப் பொருட்கள், சிறப்பு ஆடைகள் போன்றவை) மிகவும் அவசியமானவை என்று அவர்கள் உணரலாம், மேலும் இவை கிடைக்காதபோது அவர்கள் விரக்தியடைந்து பயிற்சி செய்ய முடியாமல் போகலாம்.ஒரு குறிப்பிட்ட குறைந்தபட்ச தியான நேரம் அவசியம் என்று அவர்கள் உணரலாம், அதனால் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேரத்தை அவர்களால் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் போகலாம். இதற்கு ஒரு உடனடி பதில் என்னவென்றால், நீங்கள் இப்போது, நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே தியானம் செய்ய வேண்டும், மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையை அதன் அனைத்து அம்சங்களிலும் உங்கள் தியானமாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

நான் பாரதத்தின் புது தில்லியில் உள்ள ஒரு ஆன்மீகப் புத்தகக் கடைக்குச் சென்றதும், நான் தேடிக்கொண்டிருந்த தியானம் பற்றிய சில புத்தகங்களைப் பற்றி உரிமையாளரிடம் கேட்டதும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நாங்கள் ஒரு உரையாடலில் ஈடுபட்டோம், நான் அவரிடம் தியானம் செய்கிறீர்களா என்று கேட்டேன். அவர் அந்த நேரத்தில் ஒரு புத்தகத்தில் இருந்த தூசியைத் தட்டிப் பளபளப்பாக்கிக் கொண்டிருந்தார், அவர் தன் கண்ணில் ஒரு குறும்புப் பார்வையுடன், "இதுதான் என் தியானம்!" என்றார். சிலருக்கு, இது ஒருவிதமான இலட்சியமயமாக்கப்பட்ட புதிய யுகக் கனவு போல, சலிப்பூட்டுவதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இவை அனைத்தும் இதற்குத்தான் இட்டுச் செல்கின்றன, எனவே நீங்கள் இதற்குப் பழகிக் கொள்வதே நல்லது.ஒவ்வொரு நாளும் தியானம் செய்ய உங்களுக்கு இரண்டு மணிநேரம் கிடைத்தால், அது மிகச் சிறந்தது. உங்களுக்கு இரண்டு வேலைகள், ஆறு குழந்தைகள் இருந்து, ஒவ்வொரு நாளும் தியானம் செய்ய ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் ஒதுக்க முடியாவிட்டால், உங்களிடம் உள்ளதை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். என் வாழ்வில், பயிற்சி செய்வதற்கு ஒரு நாளைக்கு இருபது மணிநேரம் கிடைத்ததற்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவளாக இருந்த தருணங்கள் உண்டு. மறுபுறம், ஒரு நாளைக்குப் பத்து நிமிடங்கள் மட்டுமே முறையான பயிற்சிக்கு எனக்குக் கிடைத்தபோது, அந்தப் பத்து நிமிடங்கள் எவ்வளவு விலைமதிப்பற்றவை என்ற உணர்வுக்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருந்திருக்கிறேன். திறமையான அவசரம் மற்றும் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பிற்கான நன்கு வளர்ந்த நன்றியுணர்வு ஆகியவை, நேரத்தின் வரையறுக்கப்பட்ட இடைவெளிகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள நம்மை அனுமதிக்கும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரு மாதம் தீவிரமான தியான முகாம்களுக்காக நீங்கள் விடுப்பு எடுக்க முடிந்தால், அது அற்புதமானது. ஆண்டுக்கு ஒருமுறை ஒரு வார இறுதித் தியான முகாம் மட்டுமே உங்களால் செய்ய முடிந்தால், அதைச் செய்யுங்கள். சுருக்கமாகச் சொன்னால், நீங்கள் இருக்கும் இடத்தையும், உங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலைகளைக் கருத்தில் கொண்டு யதார்த்தமாக எதைச் சாதிக்க முடியும் என்பதையும் மதிக்கவும். இவை முற்றிலும் உங்கள் விருப்பப்படி இல்லையென்றும், நீங்கள் பயிற்சிக்கு அதிக நேரம் ஒதுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்றும் வைத்துக்கொள்வோம், நீங்கள் பின்னர் பயிற்சியைச் சற்று குறைவாகச் செய்ய முடிவு செய்தாலும், உங்களை நிறைவாக உணர வைக்கும் ஒரு வாழ்க்கையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் வகையில் விஷயங்களை மறுசீரமைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.அதிர்ஷ்டவசமாக, தியானம் என்பது மிகவும் எளிதில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய ஒரு முயற்சி. நீங்கள் சிறப்பு உபகரணங்களைச் சுமந்து செல்லவோ, மற்றவர்களைச் சுற்றி இருக்கவோ, அல்லது ஒரு சந்திப்பைத் திட்டமிடவோ தேவையில்லை. கட்டணங்கள், காத்திருப்புப் பட்டியல்கள் அல்லது அதிகாரத்துவத் தடங்கல்கள் எதுவும் இல்லை. யதார்த்தம் நிகழ்கிறது. உணர்வுகள் எழுகின்றன. நீங்கள் அவற்றுக்குக் கவனமாகக் கவனம் செலுத்தி, இப்போது இங்கு இருப்பது எப்படி இருக்கிறது என்பதை உண்மையாகவே உணர்ந்தால், நீங்கள் அதைச் செய்கிறீர்கள்! அது அவ்வளவு எளிமையானது. ஏறக்குறைய அனைத்துச் செயல்களும் அதிக கவனத்தால் பயனடைகின்றன, எனவே, அன்றாட வாழ்வில் இருப்பை அதிகரிக்கும் இந்த முன்னுதாரணம், தியானம் செய்யாதவை போல் தோன்றும் உங்கள் செயல்களை தியானமாக மாற்றுகிறது.

"சிறந்த" தியான நிலைகளையும் அவற்றின் வெளிப்படையான நன்மைகளையும் நான் பாராட்டத் தொடங்கியிருந்தாலும், சிறந்ததாகக் கருதப்படாத இடங்களிலும் (வேலை செய்யும் இடத்தில் உள்ள ஓய்வறையில், அல்லது பல் துலக்கும்போது) நான் ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளையும் அசாதாரணமான அனுபவங்களையும் பெற்றிருக்கிறேன். நீண்ட காலம், தடையற்ற பயிற்சியின் கூடுதல் ஆழத்தை நான் பாராட்டினாலும், சிறு சிறு நேரங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடிந்ததுதான் விஷயங்களை முன்னோக்கி நகர்த்துவதற்குப் பெரிதும் உதவியுள்ளது என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

நான் சில சமயங்களில் உறங்குவதற்கு முன்பு படுத்திருக்கும்போது, எழுந்திருக்க முன் காலையில் படுத்திருக்கும்போது, நள்ளிரவில் விழிக்கும்போது, சோபாவில் சிறு தூக்கங்களுக்கு முன், விரிவுரைகள் மற்றும் கூட்டங்களின் போது (சோர்வைக் கவனித்து), மற்றும் நான் படித்த பள்ளியின் ஓய்வறையில் மதிய வகுப்புகளுக்கு முன் தியானம் செய்திருக்கிறேன். நோயாளிகளுக்கு இடையில் நடைபாதையில் நடப்பது தியானம் செய்யவும், தன்னை நிலைநிறுத்தவும், அன்பும் கருணையும் நிறைந்த உணர்வுடன் மீண்டும் இணையவும், கவனத்தை நிலைப்படுத்தவும் ஒரு சிறந்த நேரமாகும். சிறந்த சூழ்நிலைகளில் ஒரு மணிநேர மோசமான, தெளிவற்ற மற்றும் கவனம் சிதறிய பயிற்சியை விட, சாதகமற்ற சூழ்நிலைகளில் ஐந்து நிமிடங்கள் உண்மையாக ஈடுபட்டு, தெளிவாகவும் கவனமாகவும் செய்யும் பயிற்சி எனக்கு அதிக நன்மைகளைத் தரும் என்பதை நான் முடிவு செய்துள்ளேன். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அமர்ந்து கவனமாக இருக்கத் தீர்மானிக்கும் நேர வரையறை கொண்ட அமர்வுகளின் மதிப்பையும் நான் இப்போது உணரத் தொடங்கியுள்ளேன். நான் முன்பு ஒரு சிறிய அலாரம் கடிகாரத்தை நம்பியிருந்தேன், ஆனால் இப்போது எனது ஸ்மார்ட்போனின் டைமரைப் பயன்படுத்துகிறேன்.

நான் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு, பொதுவாக முப்பது முதல் தொண்ணூறு நிமிடங்களுக்குள், அமரத் தீர்மானிக்கிறேன். நேரமில்லாத அமர்வுகளின் போது,

நான் கடினமான விஷயங்களை எதிர்கொள்ளும்போதோ, அமர்வதால் ஏற்படும் லேசான வலியினாலோ, அல்லது நான் ஒப்புக்கொள்ளவும் தெளிவாக ஆராயவும் விரும்பாத பிற விஷயங்களை எதிர்கொள்ளும்போதோ எழுந்துவிடுவதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன். நேர வரையறை கொண்ட தியானம், கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டும் என்னால் உட்கார முடியும் என்பதற்கான வாய்ப்பை அதிகமாக்குகிறது. இதன் மூலம், பொறுமை, நம்பிக்கை மற்றும் ஒழுக்கத்தை அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்ளவும், தொடர்ச்சியான ஆய்விலிருந்து வரும் உள்ளுணர்வுகளைப் பெறவும் முடிகிறது. இருப்பினும், இந்தப் பயிற்சிகளை முன்னெடுத்தும் பாதுகாத்தும் வந்த பெரும்பாலான பழைய குருமார்க்களிடம் கடிகாரங்கள் இல்லை. அவர்கள் கடிகாரங்கள் இல்லாமலேயே ஒழுக்கத்தைக் கற்றுக்கொண்டனர். எனவே, உங்களிடம் கடிகாரம் இல்லை என்றாலும், உங்களால் நிச்சயமாக நன்றாகப் பயிற்சி செய்ய முடியும்.

11. ஆசிரியர்கள் பற்றி

பல மரபுகளிலிருந்து பல வகையான ஆசிரியர்கள் உள்ளனர். சிலர் மிகவும் சாதாரணமானவர்கள், சிலரோ ஒவ்வொரு துளை வழியாகவும் நேர்மறையான குணங்களை வெளிப்படுத்துபவர்களாகத் தோன்றுகிறார்கள். சிலர் அன்பானவர்கள், சிலர் உணர்ச்சியற்றவர்கள், மேலும் சிலர் இராணுவப் பயிற்சி முகாம் அதிகாரிகளைப் போலத் தோன்றலாம். சிலர் நமது சொந்த முயற்சிகளைச் சார்ந்திருப்பதை வலியுறுத்துகின்றனர், மற்றவர்கள் குருவின் அருளைச் சார்ந்திருப்பதை வலியுறுத்துகின்றனர். சிலர் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவர்களாகவும், அணுகக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள், மற்றவர்கள் தொலைதூரத்தில் வசித்து, சில நேர்காணல்களையே அளிப்பவர்களாகவோ அல்லது அவர்களுடைய நேரத்திற்காகப் போட்டியிடும் பல மாணவர்களைக் கொண்டவர்களாகவோ இருக்கலாம், அதனால் அவர்களுடன் பேச உங்களுக்கு அரிதாகவே வாய்ப்பு கிடைக்கும். சிலர் தங்கள் ஒவ்வொரு விழித்திருக்கும் கணத்திலும் பரிபூரணமான ஆன்மீக வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த இலட்சியங்களைத் தம்முள் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறார்கள், மற்றவர்கள் பல விசித்திரப் பழக்கங்கள், குறைகள் மற்றும் தவறுகளைக் கொண்டவர்களாகத் தோன்றலாம்.

சிலர் கடுமையான ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றி வாழ்கின்றனர், மற்றவர்கள் சமூக மரபுகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களின் எல்லைகளைத் தாண்டலாம். சிலர் மிகவும் வயதானவர்களாகவும், சிலர் மிகவும் இளையவர்களாகவும் இருக்கலாம். சிலர் கடுமையான அர்ப்பணிப்பையும் கீழ்ப்படிதலையும் கோரலாம், மற்றவர்கள் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றி சிறிதும் கவலைப்படுவதாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம், மேலும் சிலர் நமது வழியில் அவர்களுடன் உரையாடுவதற்குத் தடைகளைத் தீவிரமாக ஏற்படுத்துவதாகத் தோன்றலாம். சிலர் தங்களின் வழியே மட்டுமே ஒரே வழி அல்லது சிறந்த வழி என்று கூறி, குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். மற்றவர்களோ பல மரபுகளிலிருந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது நீங்கள் அவ்வாறு செய்வதற்குத் திறந்த மனதுடன் இருக்கலாம். சிலர் நமது வெற்றிகளைச் சுட்டிக்காட்டலாம், மற்றவர்களோ நமது தோல்விகளை எடுத்துக்காட்டலாம்.

சிலர் பாரம்பரிய துறவறையை அல்லது ஒரு துறவற அமைப்பில் தீட்சை பெறுவதை வலியுறுத்தலாம், மற்றவர்களோ "உலகத்துடன்" இடைவிடாமல் ஈடுபட்டிருப்பதாகத் தோன்றலாம். சிலர் போதனைகளுக்காக பெரும் தொகை வசூலிக்கின்றனர், மற்றவர்களோ அவற்றை இலவசமாக வழங்குகின்றனர். சிலர் கல்வியறிவையும் தியான மொழியையும் ஆழமாக மதிக்கின்றனர், மற்றவர்களோ முறையான சொற்கள், கருத்தியல் கட்டமைப்புகள் ஆகியவற்றை வெளிப்படையாக நிராகரிக்கலாம், அதனால் அவற்றை ஒருபோதும் குறிப்பிட மாட்டார்கள். சில ஆசிரியர்கள், தாங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படும் ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ள நமக்கு உதவ விரும்பும் நண்பர்கள் அல்லது சக மாணவர்களைப் போல இருக்கலாம், மற்றவர்களோ படிநிலை, பாரம்பரிய கட்டமைப்புகள் மற்றும் ஆசிரியராக இருப்பதன் பங்கு ஆகியவற்றில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டிருக்கலாம்.

எந்தவொரு அமைப்பு, சமூகம் மற்றும் ஆசிரியர்-மாணவர் சூழலைக் கையாளும் போதும் படிநிலை என்பது ஒரு பெரிய தலைப்பாகும். படிநிலை அமைப்புகள், அவற்றில் நுழைபவர்களுக்கு உண்மையான ஆன்மீக வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் மற்றும் நல்ல நடைமுறையை எந்த அளவிற்கு ஊக்குவிக்கின்றன என்பதில் பெரிதும் வேறுபடுகின்றன. சில படிநிலை அமைப்புகள் மிகவும் இயல்பானவை. நான் உயர்நிலைப் பள்ளியில் கலிக்குலஸ் வகுப்பில் இருந்தபோது, ஆசிரியருக்கு கலிக்குலஸ் தெரிந்திருந்தது, ஆனால் எனக்குத்

தெரியவில்லை. நான் கலிக்குலஸ் கற்றுக்கொள்ள விரும்பினேன், அவளும் எனக்கு கலிக்குலஸ் கற்றுக் கொடுத்தார். பாத்திரங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும் நேரடியானவையாக இருந்தன. நான் அவளுடைய விரிவுரைகளைக் கவனித்தேன், வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்தேன், தேர்வுகளில் எழுதினேன். அவள் சமூகத்தின் வரிகளில் இருந்து ஊதியம் பெற்றாள். நல்ல கற்றல் நிகழ்ந்தது. உண்மையில், நான் வளர்ந்த இடத்தில் ஆசிரியர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் மிகக் குறைந்த ஊதியத்தைக் கருத்தில் கொண்டால், அவள் தான் சுரண்டப்பட்டாள். இருப்பினும், கற்பித்தல் சூழல்களில் இது ஒரு ஆரோக்கியமானதாக இருந்தது.இதேபோன்ற சூழ்நிலைகள் நல்ல, ஆரோக்கியமான படிநிலை அமைப்புள்ள தியான கற்பித்தல் சூழ்நிலைகளிலும் ஏற்படுகின்றன, மேலும் அவற்றைக் காணலாம். படிநிலை அமைப்புகளை நாம் முற்றிலுமாகக் கைவிட வேண்டும் என்று பாசாங்கு செய்வது முட்டாள்தனமானது மற்றும் எளிமையானது. நாம் அப்படிச் செய்தால், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நம்மீது அதிகப் பயிற்சியும் அனுபவமும் கொண்ட மற்றவரிடமிருந்து நாம் எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. இதை நீங்கள் தெளிவான சிந்தனையுடன் பகுப்பாய்வு செய்தால், இது ஒரு அபத்தமான யோசனை.

இருப்பினும், நாம் அனைவரும் அறிந்தபடி, குறைவான சாதகமாக இருந்து மிகவும் நச்சுத்தன்மையுடன் கூடிய வரை படிநிலை அமைப்புகள் உள்ளன. இவற்றில், பரிமாற்றம் எப்போதும் நேரடியானதாக இருப்பதில்லை, ஆசிரியரின் நிலைக்குக் கற்றுக்கொள்வது உண்மையில் ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை, மேலும் ஆசிரியர் பாத்திரங்கள் தெளிவற்றதாகவோ அல்லது உண்மையான ஆதரவிற்குப் பதிலாக ஆதிக்கம் மற்றும் சுரண்டலை உள்ளடக்கியதாகவோ இருக்கும். பெரும்பாலும், இந்தச் சூழ்நிலைகளில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்றால், உண்மையான ஆரோக்கியமான கூறுகளுடன், ஆரோக்கியமற்ற, ஆழ்மன அம்சங்களும் கலந்திருப்பதாகும். நல்ல பகுதிகளை அடைய, ஆரோக்கியமான எல்லைகள், நியாயமான தன்னாட்சி, சுயமரியாதை, மற்றும் நமது சொந்தக் காலில் நிற்கக்கூடிய திறமையான பயிற்சியாளர்களாக இருப்பதற்கான நமது சொந்த அதிகாரம் போன்ற நாம் மதிக்கும் விஷயங்களை விட்டுக்கொடுத்து, சமரசம் செய்வதுண்டு.

ஒரு இயக்கமாக நடைமுறை தர்மம், மிகவும் முறையான படிநிலை அமைப்புகள் உருவாக்கக்கூடிய பல ஆரோக்கியமற்ற சூழ்நிலைகளைப் பற்றிய நியாயமான அச்சத்தின் காரணமாக, பொதுவாக குறைந்த படிநிலை அமைப்புகளுக்கு ஆதரவளித்தாலும், குளியல் நீருடன் குழந்தையையும் தூக்கி எறிய வேண்டியதில்லை; உண்மையில், படிநிலை அமைப்புகளை முழுவதுமாக அகற்றவோ அல்லது தவிர்க்கவோ முடியாது. என் வாழ்வில் நான் கற்றுக்கொண்ட பெரும்பாலான திறன்களை, நல்ல படிநிலை அமைப்புகளில் தங்களுக்குத் தெரிந்ததை எனக்குக் கற்பித்த நிபுணர்களிடமிருந்துதான் கற்றுக்கொண்டேன், தியானத்திற்கும் இது பொருந்தும். நான் புகழ்பெற்ற தியான குருக்களுடன், வழக்கமான ஆசிரியர்-மாணவர் உறவுநிலைகளில், பொதுவாக பாரம்பரிய மடாலயங்கள் மற்றும் தியான மையங்களில் பயின்றேன், அங்கு ஆசிரியர் ஆசிரியராகவும் நான் மாணவராகவும் இருந்தேன். அவர்கள் தங்கள் பாரம்பரியத்தின்படி கற்பித்தனர். நான் அவர்களின் திறமையான அறிவுரைகளின்படி பயிற்சி செய்தேன். இந்த அணுகுமுறை நன்றாகப் பலனளித்தது.

நான் தனிப்பட்ட முறையில் இந்த விஷயத்தில் அதிர்ஷ்டசாலி, ஆனால் எனது சில நண்பர்கள் அவ்வளவு அதிர்ஷ்டசாலிகளாக இல்லை, ஏனெனில் அவர்கள் பொருத்தமற்ற படிநிலைகளிலும் சுரண்டல் நிலைகளிலும் தங்களைக் கண்டுகொண்டனர். நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயம்

என்னவென்றால், நீங்களும் நன்கு நிறுவப்பட்ட, காலத்தால் சோதிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களைக் கண்டறிய முடியும்; அவர்கள் தெளிவான மற்றும் ஆரோக்கியமான ஆசிரியர் பாத்திரங்களில் இருப்பார்கள். அவர்களுடன் ஆரோக்கியமான மாணவர் பாத்திரங்களில் நுழைந்து, இந்த வழியில் நன்கு கற்றுக்கொள்ள முடியும்.நீங்கள் எப்படியாவது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற தியானம் அல்லது ஆன்மீக படிநிலை அமைப்பில் சிக்கிக்கொண்டால், மரியாதையுடன் அதிலிருந்து விலகி, ஆரோக்கியமான ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள், ஏனெனில் அங்கே ஏராளமானவை உள்ளன. சில ஆசிரியர்கள் ஞானம் அடைதல் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவார்கள், சிலர் பேசாமல் இருக்கலாம். சில ஆசிரியர்கள் தங்கள் நடத்தை மற்றும் கற்பித்தல் பாணியில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் கணிக்கக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள், மற்றவர்கள் விசித்திரமான மற்றும் கணிக்க முடியாத வழிகளில் மாறுபடுவார்கள். சிலர் மிகவும் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் அதீதமாகவோ அல்லது ஆர்ப்பாட்டமாகவோ தோன்றலாம். சிலர் சிறந்த தொடர்பாளர்களாக இருப்பார்கள், மற்றவர்களுக்குப் புரிந்த முறையில் வாக்கியங்களை அமைப்பதில் உண்மையான சிரமம் இருக்கும். சிலர் மிகவும் அமைதியாகவும் மெதுவாகவும் பேசுகிறார்கள், மற்றவர்கள் நிமிடத்திற்கு லட்சக்கணக்கான வார்த்தைகளில் தர்மத்தை உதிர்க்கிறார்கள் (குற்றத்தை ஒப்புக்கொள்கிறேன்). சிலர் நமது மொழியில் பேசலாம், மற்றவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேச மாட்டார்கள். சிலர் பொறுமையாகக் கேட்பது போல் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் நம்மைப் பேசவிடாமல் தடுத்துவிடுவார்கள்.சிலர் மிகவும் பணிவாகவும், கம்பீரமற்றவர்களாகவும் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் குறிப்பாக ஆணவமும், திமிர் பிடித்தவர்களாகவும் தோன்றலாம் (நான் குற்றவாளிதான், ஆனாலும் அதை சரிசெய்ய முயற்சிக்கிறேன்). சிலருக்கு கடுமையான ஆளுமைக் கோளாறுகள் இருப்பதாகத் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் உளவியல் ரீதியாக தங்களை முழுமையாக உணர்ந்தவர்களாக, அதாவது மனநலம் மற்றும் முதிர்ச்சியுடன் காணப்படலாம். சிலர் வசீகரமானவர்களாக இருப்பார்கள், மற்றவர்களுக்கு சமூகத் திறமைகளும், கவர்ச்சியும் முற்றிலும் இல்லாமல் இருக்கலாம். சிலர் உடனடியாக நமக்கு விரிவான ஆலோசனைகளை வழங்கலாம், மற்றவர்கள் வெறுமனே கேட்டுத் தலையசைப்பார்கள். சிலர் ஆடைகள், தொப்பிகள், மற்றும் ஒரு குருவுடன் தொடர்புடைய எந்தவொரு சிகை அலங்காரம் என நீங்கள் தொடர்புபடுத்தும் அனைத்தையும் அணிந்து உண்மையில் அந்தப் பதவிக்குப் பொருத்தமாகத் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் ஒரு மட்டமான மதுக்கடை, சிறை, மனநலக் காப்பகம், இருண்ட சந்து, அல்லது பெருநிறுவனக் கூட்டரங்கிலிருந்து ஊர்ந்து வெளியே வந்ததைப் போலத் தோற்றமளிக்கலாம். சிலர் மென்மை மற்றும் அன்பின் நடமாடும் உருவமாகத் தோன்றலாம், மற்றவர்கள் தொடர்ந்து நம்மை எரிச்சலூட்டலாம். சில ஆசிரியர்கள் உடனடியாக நம்முடன் இணக்கமாகப் போகலாம், மற்றவர்கள் நம்மைப் புறக்கணிக்கலாம். சில ஆசிரியர்கள் நமக்குக் கற்பிக்கத் தயாராக இருக்கலாம், சிலர் தயாராக இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

எனக்குத் தெரிந்தவரை, பல்வேறு ஆசிரியர்களின் இந்த வெளிப்படையான பண்புகள் எதுவும் அவர்களின் தியானத் திறமையுடனோ அல்லது அவர்களின் புரிதல் அல்லது ஞானத்தின் ஆழத்துடனோ எந்த வகையிலும் தொடர்புடையவை அல்ல. தியான ஆசிரியர்களை அவர்களின் தோற்றத்தைப் பார்த்து நீங்கள் தீர்ப்பிடுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது என்றாலும், இதை உணர்ந்து சிறப்பாகச் செயல்பட முயற்சி செய்யுங்கள். நாம் இயங்கும் வழக்கமான பிரதிபலிப்புகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளை நமது உள்ளுக்குள் அடையாளம் காண உதவுவதற்காக, இந்த அம்சங்கள் அனைத்தும் நமக்குத் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசிரியர் நம்மில் தூண்டும் விஷயங்களுக்கு ஏற்ப நம்மை அறிந்து கொள்வது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது.இருப்பினும், அவர்கள் உங்களில்

அதிகப்படியான உணர்வுகளைத் தூண்டினால், ஒருவேளை அது உங்களுக்குப் பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம், நீங்கள் வேறொருவரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் சவால் மற்றும் மோதல்கள் மூலம் நமது இதயங்கள் திறந்தாலும், சில சமயங்களில் எளிமை, பாதுகாப்பு, மனநலம், கணிக்கக்கூடிய தன்மை, நேரடிக் தன்மை மற்றும் மென்மை ஆகியவையும் அதே அளவிற்கு அல்லது சிறப்பாகச் செயல்படும்.வெளித்தோற்றத்தின் அடிப்படையில் மற்றவர்களின் ஆன்மீகத்தை மதிப்பிடும் நமது போக்கை எதிர்ப்பதன் மூலம் நாம் பெறக்கூடிய செழுமை அதிகம். ஒரு ஆசிரியரின் பாணியும் ஆளுமையும், நாம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்யவும், நாம் வாழ விரும்பும் வாழ்க்கையை வாழவும், நாம் காண விரும்புவதைக் காணவும், நாம் புரிந்துகொள்ள விரும்புவதைப் புரிந்துகொள்ளவும் நம்மைத் தூண்டுவதுதான் முக்கியம். நம்மில் சிலர், நமக்குப் பொருத்தமான ஒன்றைக் காணும் முன் நீண்ட காலமாகத் தடுமாற வேண்டியிருக்கும். நம்முள் சிலர் வழிகாட்டுதலுக்காக புத்தகங்களை நாடி, ஆசிரியர்களின் தனித்துவமான நன்மைகள் அல்லது ஆழ்ந்த சவால்கள் இல்லாமல் படித்துப் பயிற்சி செய்வோம். நம்முள் சிலர் ஒரு பயிற்சி அல்லது ஆசிரியருடன் எளிதில் ஒன்றிப்போனதாகத் தோன்றி, அதை பல ஆண்டுகளாகப் பின்பற்ற முயற்சி செய்து, எங்கும் செல்லாமல் போகலாம். மற்றவர்கள் எப்படியோ முன்னேறிவிடுகிறார்கள். யதார்த்தத்தைப் பற்றி மிகவும் சுவாரஸ்யமான விஷயங்களில் ஒன்று, அதை நாம் சோதித்துப் பார்க்க முடியும் என்பதுதான். ஒரு வழியிலோ அல்லது மற்ற வழியிலோ, நமக்கு எது பலனளிக்கிறது, எது பலனளிக்கவில்லை என்பதையும், நாம் சில பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது அல்லது சில ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றும்போது என்ன நடக்கிறது, நாம் செய்யாதபோது என்ன நடக்கிறது என்பதையும் நாம் காண்போம்.நன்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்: ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் விஷயங்களை நம் மீது பயன்படுத்திக்கொள்ளவோ, அல்லது யதார்த்தத்தை ஆராய்ந்து சிறந்த தியானிகளாகவும் சிறந்த மனிதர்களாகவும் மாறுவதைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ளவோ, நாம் ஒரு ஆசிரியரின் பிரதியாக மாற வேண்டிய அவசியமில்லை. நல்லதை எடுத்துக்கொண்டு, கெட்டதை விட்டுவிட்டு, நமது சொந்த செயல்களுக்கும் உலகில் நாம் வாழும் விதத்திற்கும் நாமே பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளலாம். சிறந்த தியான ஆசிரியர்கள் தங்களால் முடிந்தவரை தங்கள் சக்தியையும், அறிவையும், பதவியையும் நமக்கு வழங்குகிறார்கள். நாம் அவர்கள் அறிந்ததைக் கற்றுக்கொள்வதற்காக, தம்மத்தை தங்களால் முடிந்தவரை சக்திவாய்ந்த முறையில் கடத்த முயற்சிக்கிறார்கள். அறிவு ரீதியாக தங்களை மிஞ்சும்படி நாம் செய்யவும் அவர்கள் நம்மை ஊக்குவிக்கிறார்கள். இதன் மறுபக்கம் என்னவென்றால், மோசமான ஆசிரியர்கள் தங்கள் அதிகாரத்தையும், பதவியையும் தக்க வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள். மேலும், தங்கள் அதிகாரத்திற்கும் பதவிக்கும் போட்டியாளர்களோ அல்லது சமமானவர்களோ உருவாகாத வகையில் கற்பிக்கிறார்கள். இதைவிட மோசம் என்னவென்றால், ஆன்மீக கொடுமைப்படுத்துதலில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள், தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் அவ்வாறே செய்ய ஊக்குவிக்கலாம். விந்தையாக, முழுத் தகுதியும் உள்ள சில ஆசிரியர்கள், முரண்பாடாக நமது முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து, நமது அதிகாரமின்மையையும் சார்புநிலையையும் ஊக்குவிக்கலாம். அத்தகையவர்களை கொள்ளை நோக்கு போலத் தவிர்க்கவும். சிறந்த ஆசிரியர்கள், ஆசிரியரின் திறனை விட நமது சிறந்த திறன் அதிகமாக இருந்தாலும் கூட, நமது சிறந்ததை வெளிப்படுத்த நம்மை ஊக்குவிக்கிறார்கள்.

ஆசிரியர்களைப் பற்றி மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், அவர்களுக்குத் தெரிந்ததை மட்டுமே அவர்களால் அறிய முடியும். இந்த மூன்று பயிற்சிகளின் வரம்புகளைக் கொண்டு இதை ஆராய்ந்தால், சில ஆசிரியர்களுக்கு இவற்றில்

சில வரம்புகளில் நல்ல பற்று இருக்கலாம், மற்றவற்றில் இல்லாமலும் போகலாம் என்பதை நாம் காணலாம். உண்மையில், ஒவ்வொரு துறையிலும் உள்ள தேர்ச்சி, மற்ற துறைகளில் உள்ள தேர்ச்சி பற்றி எதையும் உத்தரவாதம் அளிக்காது. இந்த உண்மையைப் பற்றி யதார்த்தமாக இருப்பது நல்லது, அதனால் நான் இதைப் பற்றிப் பின்னர் விரிவாகப் பேசுவேன். சில சிறந்த ஞான ஆசிரியர்கள் இருக்கிறார்கள், அவர்களுடைய ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் மிகவும் மோசமாக உள்ளது. அற்புதமான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் கொண்ட ஆனால் ஆழ்ந்த ஞானத்தில் இன்னும் ஓரளவு குறைபாடு உள்ள ஆசிரியர்களையும் நான் அறிவேன். தர்மத்தில் சிறந்த முன்மாதிரிகளாக இருக்கும் சிலரை நான் அறிவேன், அவர்கள் தியானத்தில் அவ்வளவு நன்கு வளர்ச்சி அடையவில்லை.நான் அறிந்த சில மிக வலுவான தியானிஸ்தர்கள் ஒழுக்கத்தில் அவ்வளவு வளர்ச்சி அடையவில்லை. வேறு

விதமாகக் கூறினால், ஒருவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட

துறையில் தியானத் திறமைகள் இருப்பதால் மட்டும், அவர்கள் மற்ற எல்லா விஷயங்களையும் மாயாஜாலமாகத்

தெரிந்துகொள்வார்கள் என்றும், அவற்றில் சிறந்தவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும் கற்பனை செய்வது எளிது. இதுபோன்ற அனுமானங்கள் மீது எனக்குப் பெரிய

சந்தேகம் உண்டு, மேலும் அவற்றைச் சந்தேகிக்கப் போதுமான நிஜ உலக ஆதாரங்களும் உள்ளன.

அவர்கள் தார்மீக ரீதியாகக் குறைபாடற்றவர்களாக இருப்பதால், அவர்களுக்கு ஆழ்ந்த ஞானத்தைப் பற்றிய புரிதல் இருக்கும் என்று கற்பனை செய்வது எளிது, அதேபோல், அவர்களுக்கு ஆழ்ந்த ஞானம் இருப்பதால் அவர்கள் தார்மீக ரீதியாகச் செயல்படுவார்கள் என்று கற்பனை செய்வது எளிது. தொடர்ந்து நடைபெற்று வரும் 'பிராக்டிகல் தர்ம' சோதனை தெளிவாகக் காட்டியபடி, வலுவான தார்மீகத்தை வளர்ப்பதை விட, அல்லது சாதாரணமாக அடிப்படை கருணையை வளர்ப்பதை விட, வலுவான ஒருமுகப்பாட்டையும் உள்ளுணர்வையும் வளர்ப்பது எளிதானது. மூன்றிலும் வலுவான தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் உள்ளனர், அவர்களை முடிந்தவரை தேடிச் சென்று கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.உயர் உண்மையை எந்த அளவிற்கு அறிந்தவர்கள் பணத்துடனோ, அதிகாரத்துடனோ, போதைப்பொருட்களுடனோ, மற்றும் பாலியல் உறவுடனோ தவறான உறவுகளைக் கொண்டிருக்க முடியாது என்று கருதுவதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். என்னை ஒரு பழமைவாதி, அல்லது வேறு எதுவாக வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம், மேலும் மற்றவர்களுக்கு எப்படி வாழ வேண்டும் என்று நான் அறிவுறுத்த வரவில்லை, ஆனால் பொதுவாக, உங்கள் தர்ம ஆசிரியர்களுடன் பாலியல் உறவு கொள்வதைத் தவிர்ப்பதே சிறந்தது என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன். இரகசியம் காக்கப்பட வேண்டும் என்றால் இந்த நிலை இருமடங்கு பொருந்தும்.கோரப்பட்டால் அல்லது நீங்கள் பொதுவெளியில் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதாகக் கூறும் அல்லது மற்றொரு "மூடிய" உறவில் இருக்கும் ஒருவருடன் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டால் இது இருமடங்கு பொருந்தும். இந்த எளிய ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது உங்களையும், அவர்களையும், மற்றும் பலரையும் எல்லா வகையான கடுமையான சிக்கல்களிலிருந்தும் காப்பாற்றும். உடலுறவு கொள்ள பலர் இருக்கிறார்கள். இது உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும் அல்லது இது சிறப்பு ஞானத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்று கூறுபவர்கள் ஏதோ ஒன்றை விற்கிறார்கள்.நீங்கள் 'சிறப்பு வாய்ந்தவர்' என்று உணர்வதிலோ அல்லது இருப்பதிலோ உள்ள உங்கள் சொந்த ஈடுபாட்டைப் பற்றிச் சற்று

அறிந்துகொண்டால், இந்த வலையிலிருந்து எளிதில் தப்பித்துவிடலாம்; இது பெரும்பாலும் அடையாளம் காண்பதற்குக் கடினமான மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க உளவியல் காயங்களைத் தொடுகிறது.நீங்கள் எச்சரிக்கப்பட்டுவிட்டீர்கள்.

நான் ஒருமுறை புத்த கீக்ஸ்9 மாநாட்டில் இருந்தேன், அதில் சில ஆசிரியர்களுக்கு பாலியல், மொழி, போதைப்பொருட்கள் மற்றும் அதுபோன்ற மற்ற வயது வந்தோருக்கான விஷயங்களுடன் உள்ள பரந்த அளவிலான உறவுகள் குறித்து நாங்கள் விவாதித்தோம். திரைப்படங்களைப் போலவே ஆசிரியர்களுக்கும் மதிப்பீடு வழங்கப்பட்டு, அந்த மதிப்பீட்டை அவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று ஒருவர் மிகவும் சுவாரஸ்யமான மற்றும் நியாயமான ஒரு முன்மொழிவை வைத்தார். இதன் மூலம், மக்கள் தாங்கள் எதனுள் செல்கிறோம் என்பதை குறைந்தபட்சம் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.R மதிப்பீடு பெற்ற ஆசிரியர்களுக்கு, அவர்கள் ஏன் அந்த மதிப்பீட்டைப் பெற்றார்கள் என்பதை விளக்கும் கூடுதல் லேபிள்கள் இருக்க வேண்டும், உதாரணமாக போதைப்பொருள், பாலியல், மொழி போன்றவை. இந்த அமைப்பில், உதாரணமாக, G மதிப்பீடு பெற்ற ஆசிரியர்கள் XXX மதிப்பீடு பெற்ற ஆசிரியர்களைப் போல நடந்துகொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படக்கூடாது. இருப்பினும், ஒரு XXX மதிப்பீடு பெற்ற ஆசிரியர், தாம் ஒரு XXX மதிப்பீடு பெற்ற ஆசிரியர் என்பதற்கு ஏற்றவாறு நடந்துகொண்டால், அது கவலைக்கோ, ஊழலுக்கோ அல்லது பாசாங்குத்தனம் என்ற குற்றச்சாட்டுகளுக்கோ காரணமாக அரிதாகவே அமையும். இதுபோன்ற ஒரு அமைப்பின் நன்மைகள் தீமைகள் குறித்து நாம் விவாதிக்கலாம் என்றாலும், தற்போது நடப்பதை விட இது மிகவும் நியாயமானது. ஏனெனில், தற்போது கிட்டத்தட்ட அனைத்து ஆசிரியர்களும் அதிகபட்சம் G அல்லது PG எனக் கருதப்படுகிறார்கள், ஆனால் நடைமுறையில் சில ஆசிரியர்கள் PG-13-ஐ விட மிகவும் மோசமான நிலையில் உள்ளனர். நான் தனிப்பட்ட முறையில், நான் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் மொழியின் காரணமாக PG-13 மதிப்பீட்டைப் பெறுவேன். ஆசிரியர்களுடன் நாம் உரையாடும்போது, அவர்களின் நிபுணத்துவத் துறைகளில் எதிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறோம், அதாவது, மூன்று பயிற்சிகளில் எதற்கு உதவி விரும்புகிறோம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம். உண்மையில், ஆரம்பத்திலிருந்தே இதைத் தெளிவுபடுத்துவது மிகவும் முக்கியம் என்று நான் நினைக்கிறேன், அதனால் நாம் ஒருவருடன் பேசச் செல்லும்போது

ஆசிரியரிடம், நாம் சரியான கருத்தியல் கட்டமைப்பிலிருந்து கேள்விகளைக் கேட்கவும், அவர்களின் ஆலோசனையை மீண்டும் சரியான கட்டமைப்பிற்குள் பொருத்தவும் முடியும். நாம் ஒரு உயர் நிலையை அடைவது எப்படி என்று ஒரு ஆசிரியரிடம் கேட்டால், அவர்கள் தியானத்தின் போது எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியில் ஒன்றிப்போவதைக் குறிப்பிடலாம், பின்னர் நாம் வேலைக்குச் செல்லும்போது காரை ஓட்டிக்கொண்டே இதைச் செய்ய முயற்சி செய்து, நமக்கு முன்னால் இருக்கும் ஏழைப் பயணியின் காரின் பின்புறத்தில் மோதினால், நாம் அவர்களின் ஆலோசனையைச் சரியாகவோ அல்லது திறமையாகவோ பின்பற்றவில்லை.

அதேபோல், நாம் தேர்ச்சி பெற விரும்பும் குறிப்பிட்ட பயிற்சியின் அம்சத்தில் எங்கள் ஆசிரியர்கள் திறமையானவர்களா, எந்த அளவிற்கு என்பதையும் வெளிப்படையாகக் கேட்க விரும்பலாம். வெளிப்படையாக, பல்வேறு காரணங்களுக்காக இந்தக் கேள்விக்கு பதிலளிக்கும்போது அனைவரும் நேர்மையாக இருக்க மாட்டார்கள். அவர்கள், "இல்லை,அந்த அளவில் பேசும் அளவுக்கு எனக்குத் தெரியாது, ஏனெனில் எனது சொந்தத் திறமைகள் இன்னும் அவ்வளவு வலுவாக இல்லை," என்று கூறினால், அப்போது குறைந்தபட்சம் நீங்கள் வேறு இடத்தில் ஆலோசனை தேட வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத்

தெரியும், நிச்சயமாக அவர்கள் உங்களிடம் பொய் சொல்வதாக இருந்தால் தவிர. எனக்குக் கற்பிக்கத் தகுதியற்றவர்களாக இருந்து, அதை உணராத அல்லது வேறுவிதமாக நடிக்க முயன்ற பல ஆசிரியர்களை விட, ஒருமுறை தன்னிடம் எனக்குக் கற்பிக்கத் தகுதியில்லை என்று கூறிய ஒரு ஆசிரியரிடம் நான் அதிக மரியாதை வைத்திருக்கிறேன்.

சில ஆசிரியர்கள் தங்கள் குறிப்பிட்ட சாதனைகள் மற்றும் திறன்கள் பற்றிப் பேசத் தயங்குகிறார்கள் என்பதும் நிச்சயமாக உண்மை. யாருக்கு என்ன தெரியும் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பவர்களுக்கு இது மேலும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது பணிவு, சபதங்கள், கலாச்சாரப் பழக்கவழக்கங்கள் அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணத்தால் தூண்டப்பட்டதாக இருந்தாலும், நடைமுறை அணுகுமுறையைப் பின்பற்ற முயற்சிப்பவர்களுக்கும், நேரடியான உரையாடலுக்குப் பழகியவர்களுக்கும் இது குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. வெளிப்படையாகப் பெருமையடித்துக் கொண்டு தங்கள் திறமைகளை செயற்கையாக உயர்த்திக் காட்டும் ஏமாற்றும் ஆசிரியர்களும் உள்ளனர். அதேபோல், மாறாக, பெரும் அறிவாளர் என்ற தோற்றத்தை உருவாக்கும் நோக்கில் பணிவின் சைகைகளைக் காட்டும் ஆசிரியர்களும் உள்ளனர். இவை அனைத்தும் எளிதாக இருந்திருக்கக் கூடாதா!

உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சிக்கான இலக்குகளைத் துல்லியமாக அமைக்குமாறு நான் பரிந்துரைப்பேன். உதாரணமாக, உங்கள் பயிற்சிக்கு முன்னுரிமை அளித்துக்கொண்டே உங்களை நீங்களே தொடர்ந்து கவனித்துக் கொள்ள, நீங்கள் ஒரு பாத்திரம் கழுவும் வேலையில் வேலை பெற விரும்பலாம். நீங்கள் தியான ஆசிரியரிடம் சென்று, "நான் ஒரு பாத்திரம் கழுவும் வேலையில் வேலை பெற விரும்புகிறேன்.இதை எப்படிச் செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?"

அவர்கள், "ஆம், நிச்சயமாக," என்று சொல்லலாம்.

அதற்கு நீங்கள், "உங்களுக்கு இது எப்படித் தெரியும்?" என்று பதிலளிக்கலாம்.

அவர்கள், "மன்னிக்கவும், நான் உங்களுக்கு உதவ முடியாது. நான் ஒரு தியான ஆசிரியன், தொழில் ஆலோசகன் அல்லது உணவக மேலாளன் அல்ல," என்றும் எளிதாகச் சொல்லியிருக்கலாம்.

மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளுக்கும் இதே அடிப்படை உரையாடல் முறையை இதேபோல் எளிதாக மீண்டும் செய்யலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு தியான ஆசிரியரிடம், "ஆரம்பகட்ட ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளை அடைவது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன். இதை எப்படி செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்று கேட்கலாம்.நீங்கள், "நான் ஞானத்தின் முதல் நிலையை அடைய விரும்புகிறேன். இதை எப்படிச் செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்றும் கேட்கலாம்.

அவர்கள், "ஆம்" என்று சொன்னால், அடுத்த கேள்வி, "தயவுசெய்து அந்தப் படிகளில் எனக்கு வழிகாட்ட நீங்கள் தயாராக இருப்பீர்களா?" என்பதாக இருக்கும்.

ஆன்மீகத்தை அணுகும் இந்த நேர்மையான அணுகுமுறை மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், யதார்த்தமானதாகவும், அதிகாரம் அளிப்பதாகவும் இருக்கிறது. மேலும், இது ஆசிரியர்களுடனான உரையாடல்களை மேலும் பலனளிப்பதாக மாற்றுகிறது. இருப்பினும், அத்தகைய நேரடி கேள்விகளுக்கு நன்றாக பதிலளிக்காத, ஆனால் உங்களுக்கு பயனுள்ள விஷயங்களைக் கற்பிக்கக்கூடிய ஆசிரியர்களும் உள்ளனர். இங்குதான் நாம் ஒரு தெளிவற்ற பகுதியைக் காண்கிறோம், இதில் உங்கள் விவேகத்தை நிலைநிறுத்துங்கள், மரியாதையுடன் இருங்கள், சமூகத்தில் உள்ளவர்களிடம்

ஆசிரியரின் தரம் மற்றும் மாணவர்கள் அவர்களுடன் படிக்கும்போது பெறும் உண்மையான முடிவுகள் குறித்து நியாயமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள், மேலும் கவனம் செலுத்துங்கள் என்று கூறுவதைத் தவிர, வழிகாட்ட எனக்கு பெரிய திறமை இல்லை. பாரம்பரிய மடாலயங்களைச் சேர்ந்த துறவிகள் தங்கள் பயிற்சியைப் பற்றி நேரடியாகப் பேசுவது என்பது கிட்டத்தட்ட நடக்காது, இருப்பினும் சிலர் குறிப்புகளைக் கொடுப்பார்கள், அவற்றில் சில வெளிப்படையாகத் தெரியும், மேலும் மடாலயங்களைச் சுற்றியுள்ள பேச்சுகளும் வதந்திகளும் பெரும்பாலும் யாருக்கு என்ன தெரியும் என்பது பற்றிய யூகங்களையும் வதந்திகளையும் உள்ளடக்கியிருக்கும்.

நீங்கள் தீவிரமாக இருக்கிறீர்களா என்றும், நீங்கள் விரும்புவதைப் பற்றித் தெளிவாகச் சிந்தித்துள்ளீர்களா என்றும் ஆசிரியர்கள் பொதுவாகக் கண்டறிய முடியும். உதாரணமாக, ஒருவர் தனது உணர்ச்சிப்பூர்வமான விஷயங்கள் குறித்து தியான ஆசிரியரிடம் ஆலோசனை கேட்க, சுமார் பத்து வினாடிகளில், அந்த நபர் வழக்கமான மகிழ்ச்சியை, அதாவது, உளவியல் அல்லது உணர்ச்சிப்பூர்வ நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதில் ஆர்வமாக இருக்கிறார் என்றும், ஞானம் தரும் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்வதிலோ அல்லது செய்வதிலோ ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும் ஆசிரியர் உணர்ந்துகொள்வார். உணர்ச்சி நல்வாழ்வில் கவனம் செலுத்துவதில் தவறில்லை, மேலும் தியானப் பயிற்சியில் முன்னேற உங்களுக்கு நிச்சயமாக அதன் ஒரு அடிப்படை தேவை; ஆனால், அதுவே உங்கள் முன்னுரிமையாக இருந்தால், ஞானப் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, தர்மத்தில் உங்கள் பயிற்சியை வலுப்படுத்துவதில் நீங்கள் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம். அதேபோல், ஒரு மாணவர் உங்கள் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுகிறாரா இல்லையா என்பதைக் கண்டறிய சில உரையாடல்களே போதுமானது, எனவே அவர்களை ஏமாற்றிவிடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். அவர்களின் ஆலோசனை உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், அதை அவர்களிடம் கூறி, ஏன் என்று விளக்குவது நல்லது. அப்போது அவர்கள் தங்கள் ஆலோசனையை மாற்றுவதன் மூலமாகவோ அல்லது தங்கள் ஆலோசனை ஏன் உதவியாக இருக்கும் என்று மேலும் விளக்குவதன் மூலமாகவோ அந்தப் பிரச்சினையைக் கையாள முடியும்.மேலும், நீங்கள் அவர்களின் சில ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி, ஆனால் சில பகுதிகளை மாற்றி, அல்லது சில பகுதிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, உங்களுக்குப் பிடித்தபடி வெட்டி ஒட்டி, பின்னர் இந்த அணுகுமுறை விரும்பிய முடிவுகளைத் தராதபோது, ஆசிரியரையோ அல்லது முறையையோ விமர்சிப்பதில் கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி சோதனையைச் செய்யவில்லை. உதாரணமாக, ஒருவர் உங்களிடம், சுவாச அனுபவத்தை உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளில் உங்கள் கவனத்தை ஒரு மணி நேரத்திற்குத் தொடர்ந்து, ஒவ்வொரு உணர்வின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் தெளிவாகக் காணும் அளவுக்கு நிலைநிறுத்துமாறு கூறி, அதற்குப் பதிலாக நீங்கள் சுவாசத்திலிருந்தும் மற்ற மன மற்றும் உடல் உணர்வுகளிலிருந்தும் முன்னும் பின்னுமாகத் தாவி, அல்லது கொடுக்கப்பட்ட சரியான அறிவுரையைப் பின்பற்றும் முன்பே பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு, உறுதியளிக்கப்பட்ட முடிவுகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அவர்களைக் குறை கூறாதீர்கள். தவிர்க்க முடியாத வெளிச்சூழ்நிலைகள் தவிர, வேலையைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கான தேர்வு தெளிவாக உங்களுடையது, எனவே உங்கள் சொந்தத் தோல்விக்கான தனிப்பட்ட பொறுப்பை நீங்கள் ஏற்க வேண்டும். நான் கடுமையாக இருக்க முயற்சிக்கவில்லை, நேர்மையாகவும் யதார்த்தமாகவும் இருக்க முயற்சிக்கிறேன். மக்களின் வாழ்க்கையிலும் பயிற்சிகளிலும் நடப்பவற்றுக்கு அவர்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்பதில் நான் ஒரு உறுதியான நம்பிக்கையாளர்.

அவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பது, உங்களை நீங்களே அதிகாரமற்றவர்களாக்கிக் கொள்ளத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குச் சமம்.

சற்று தொடர்புடையது, ஆனால் சுட்டிக்காட்ட வேண்டிய ஒரு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஆசிரியர்கள் தங்கள் சொந்தப் பாதையில் எங்கு இருந்தாலும், தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையைக் கையாண்டு, தங்கள் சொந்த மனப்பதிவுகளிலிருந்து விஷயங்களை அணுகி, தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் தாங்கள் இருக்கும் இடத்தின் வழியாக யதார்த்தத்தைப் பற்றிய தங்கள் பார்வையை வடிகட்டுகிறார்கள்; மற்றவர்களைப் போலவே அவர்களும் அப்படித்தான். நமது உடல்களிலும், வாழ்க்கையிலும், பயிற்சிகளிலும் உள்ள சுழற்சிகள், நாம் விஷயங்களைப் பார்க்கும் விதத்தை கணிசமாகப் பாதிக்கக்கூடும். இது தியான ஆசிரியர்களுக்கும் பொருந்தும், ஒருவேளை மற்றவர்களை விட அவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமாகப் பொருந்தலாம், ஏனெனில் வலுவான பயிற்சி சில வலுவான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எனவே, ஒரு ஆசிரியர் பாத்திரத்தில் உள்ள ஒருவருடன் உங்களுக்கு ஏதேனும் விசித்திரமான உரையாடல் நடந்தால், அது அவர்கள் தங்கள் உடன்பிறப்புக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்ற மிக மோசமான செய்தியைப் பெற்றிருக்கலாம், அல்லது அவர்களுக்கு வயிற்றுக் கிருமி தொற்றிக்கொண்டிருக்கலாம், அல்லது உங்களுடன் நேர்காணல் செய்யப்பட வேண்டிய நேரத்தில் அவர்களுக்குக் கடுமையான மாதவிடாய் வலிகள் தொடங்கியிருக்கலாம், அல்லது நீங்கள் அவர்கள் சமீபத்தில் பிரிந்த முன்னாள் துணையை நினைவூட்டக்கூடும். உங்கள் சொந்தப் பயிற்சி, உங்கள் முகம், உங்கள் கதை, உங்கள் பேச்சு முறை—அல்லது எதுவாக இருந்தாலும்—அதில் அவர்களுக்கும் அவர்களின் மனப்பக்குவத்திற்கும் பிரத்யேகமான சில உளவியல் தூண்டுதல்கள் இருக்கலாம். உங்களைக் கையாளும் மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் புரிதலை விரும்புவது போலவே, மற்றவர்களுக்கும் அதை வழங்குங்கள், மேலும் அவர்கள் ஒரு அதிகாரப் பதவியில் இருப்பது உங்கள் பச்சாதாபத் திறனை எவ்வாறு குலைக்கக்கூடும் என்பதில் கவனமாக இருங்கள்.

அவர்களின் சொந்தப் பயிற்சி ஒரு விசித்திரமான அல்லது கடினமான நிலையில் இருக்கலாம், மேலும் அதிலிருந்து ஏற்படும் தாக்கத்தை அவர்களால் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம். எனவே, ஒரு நேர்காணல் அல்லது உரையாடலில் ஏதோ சரியில்லை என்று தோன்றினால், மெதுவாக என்ன நடக்கிறது என்று கேட்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்லாமல் இருக்கலாம், மேலும் அந்த நேரத்தில் அல்லது எப்போதாவது அந்தச் சிக்கலுக்குக் காரணத்தை அவர்களால் அறியவோ அல்லது அடையாளம் காணவோ முடியாமல் இருக்கலாம் (நமது நடத்தைகளைப் பின்னோக்கி விளக்க முயற்சிப்பதும், அதற்காகக் கற்பனையாகக் காரணங்களைக் கற்பிப்பதுமே நாம் எப்படிச் செய்கிறோம் என்பது பற்றிய அற்புதமான தகவல்களுக்கு, மால்கம் கிளாட்வெல்லின் 'பிங்க்' (Blink) புத்தகத்தைப் பாருங்கள்). அவர்கள் இயல்பாகவே அப்படி இருக்கலாம், ஆனால் குறைந்தபட்சம் அந்தப் பிரச்சனையைக் கருத்தில் கொள்வது, அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் எதிர்வினையாற்றும் நிலைக்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக, அந்தத் தருணத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஒரு பரந்த மதிப்பீட்டை முன்வைக்க உங்களுக்குப் போதுமான ஒரு மேற்கோணல் பார்வை இருப்பதைக் காட்டுகிறது.

இருப்பினும், அந்த உரையாடலில் உள்ள ஏதேனும் ஒன்று உண்மையில் ஒப்பீட்டளவில் தனிப்பட்டதாக இருக்கவும் வாய்ப்புள்ளது, அதாவது அந்த எதிர்வினை உங்களையும், அந்த உரையாடலில் நீங்கள் நடந்துகொண்ட

விதத்தையும் பற்றியதாகும்.நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியபோது, அதன் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பாதித்த தனிப்பட்ட, தியானம் தொடர்பான, உளவியல் சார்ந்த அல்லது பிற விஷயங்கள் என்னென்ன? ஒவ்வொரு பகுதியின் தொனியையும் முன்வைக்கும் முறையையும் பாதித்த அனைத்தையும் என்னால் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியும் என்று நான் உறுதியாகக் கூறமாட்டேன். நேரில், நிகழ்நேரத்தில் நான் வழங்கும் மதிப்பீடும் அநேகமாக அதேபோலத் தவறானதாகவும் முழுமையற்றதாகவும் இருக்கும்.

இதேபோல், கற்பிக்கும் நிலையில் உள்ளவர்கள், தாங்கள் உங்களுக்குக் கற்பிக்கும் பயிற்சிகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட தனிப்பட்ட பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டிருக்கலாம். மேலும், நீங்கள் இந்தப் பயிற்சிக்கு வரும்போது கொண்டிருக்கும் கண்ணோட்டத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றாக மாற்றப்பட்ட ஒரு கண்ணோட்டத்திலிருந்து அவர்கள் செயல்படலாம். சில நேரங்களில், மக்கள் தாங்கள் தொடங்கிய அல்லது (ஒரு புத்தகத்தில் அல்லது கடந்த கால உரையில் போல) அறியப்பட்ட ஒன்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட இடங்களிலும் பயிற்சிகளிலும் இருக்கலாம். உதாரணமாக, நான் முறையான கவனத்தைக் கடைப்பிடித்த கடைசி முறை 2001-ஆம் ஆண்டு வாக்கில் இருந்திருக்கலாம், அதுவும் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே. நான் கவனத்தைக் கடைப்பிடித்துப் பயிற்சி செய்த கடைசி முறை சுமார் 1996-ஆம் ஆண்டில் இருந்தது. ஒரு ஆசிரியருக்கு யதார்த்தத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த மாற்றமடைந்த கண்ணோட்டம் இருந்து, அவர் நீண்ட காலமாக அப்படி இருந்தால், பயிற்சியின் முந்தைய கட்டத்தில் எழும் சிக்கல்களையும் பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்பவர்களுடன் தொடர்புபடுத்துவது கடினமாக இருக்கும்.உண்மையில், பாதையில் வெகுதூரம் முன்னேறியவர்கள், தாங்கள் பயின்ற முந்தைய பயிற்சிகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட, ஒரு புதிய பயிற்சி முறையைக் கற்பிக்கத் தொடங்குவது ஒப்பீட்டளவில் பொதுவானதாகத் தெரிகிறது. ஆனால், அந்தப் புதிய பயிற்சி முறை, பழைய பயிற்சிகள் மற்றும் கண்ணோட்டங்களுடன் நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு அர்த்தமுள்ளதாக மாறும் நிலையை அவர்கள் அடைவதற்குப் பயன்படுத்திய பழைய பயிற்சிகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதாக இருக்கும். இதன் காரணமாக, ஆசிரியரின் தற்போதைய பயிற்சி அல்லது அணுகுமுறை, நீங்கள் தற்போது இருக்கும் நிலைக்குப் பொருத்தமற்றதாகவோ அல்லது அர்த்தமற்றதாகவோ இருக்கலாம். மாறாக, அந்த ஆசிரியர் தனக்கு ஆரம்பகால வெற்றிகளைத் தந்த அடிப்படைகளையும் நுட்பங்களையும், பல ஆண்டுகளாகவோ அல்லது பல பத்தாண்டுகளாகவோ செய்யாத பயிற்சிகளையும் உங்களுக்குக் கற்பித்தால், நீங்கள் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படக்கூடும்.

இதில் நான் மிகவும் துரதிர்ஷ்டவசமானதாகவும் ஆபத்தானதாகவும் கருதும் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவம் என்னவென்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசிரியர் அல்லது மரபின் கீழ், ஒரு குறிப்பிட்ட நுட்பம், ஒழுக்கம், படிப்பு மற்றும் கடினமான தியானப் பயிற்சி மணிநேரம் ஆகியவற்றைக் கோரும் கடுமையான பயிற்சியை பல ஆண்டுகள் செய்த ஒரு ஆசிரியர், பின்னர் அந்தப் பயிற்சியின் அடிப்படையில்சிறிதளவு ஞானம் பெற்று, ஒருவிதமான விழிப்புணர்வு அனுபவத்தை அடைந்த பிறகு, தாங்கள் உறுதியளிக்கப்பட்ட சில ஞானங்களையும் உள்ளொளிகளையும் பெற்றதால், இனி அது தேவையில்லை என்று கருதி, தாங்கள் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியரையோ அல்லது மரபையோ மறுத்துவிடுகிறார்கள். தங்கள் தற்போதைய ஞானத்திற்கு வழிவகுத்த கடுமையான பாதைக்கு அவர்கள் நன்றி தெரிவிக்க மறுக்கிறார்கள், இதை தங்கள் சீடர்களிடம் கூறுகிறார்கள், மேலும் அந்த சீடர்கள் எந்த ஒழுக்கம், நுட்பம் அல்லது முயற்சியையும் மேற்கொள்ளாமல், எதிர்பார்த்தபடியே எங்கும் அடையாமல் இருக்கிறார்கள். இருப்பினும், ஆசிரியர் உரைகள் மற்றும் கேள்வி பதில் அமர்வுகளில் வழங்கும், உண்மையாகவும்,

கடினமாகப் பெறப்பட்டதாகவும், பயிற்சியிலிருந்து உருவான நுண்ணறிவுத் துணுக்குகளால் அவர்கள் பிரமிக்கப்படுகிறார்கள். உண்மையில், தங்களின் சொந்த ஞானத்தை அடைய உதவிய வழிகளை முற்றிலும் ஒத்திருக்காத கண்ணோட்டங்களையும் (வழக்குகள் இல்லாத அல்லது அதற்கு எதிரான) நுட்பங்களையும் கற்பிக்கும் பல சமகால ஆசிரியர்களின் உதாரணங்கள் எனக்குத் தோன்றுகின்றன.

இது ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான, அறியாமலேயே நிகழும் ஏமாற்று வேலை, மேலும் இது மற்றவர்களின் மனதின் விலைமதிப்பற்ற இடத்தை சிதைக்கிறது. இதற்கு முன்பே பயிற்சி பெற்றிருந்தும், தாங்கள் எதையும் பயிற்சி செய்ததில்லை என்று கூறுபவர்களும் உள்ளனர். அவர்களின் அணுகுமுறைகளும் போதனைகளும், நீடித்த ஞானம் பெற்ற, நடத்தை ரீதியாக மாற்றமடைந்த சீடர்களை உருவாக்குமா என்பதைப் பார்ப்பதற்கு இது நேரத்தின் விஷயமே.

மேலும், சில ஆசிரியர்கள் தாங்கள் அடைந்ததை மட்டும் முன்னிலைப்படுத்த, தாங்கள் வளர்ந்தபோது சற்றும் உதவியிராத ஒரு உயர் கண்ணோட்டத்திலிருந்து இப்போது கற்பிக்கும்போது, நான் தோராயமாக 'ஆணவம்' என்று அழைக்கக்கூடிய ஒரு நுட்பமான (அல்லது வெளிப்படையான) வடிவமும் உள்ளது.இருப்பினும், யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கான இந்த புதிய வழி இப்போது அவர்களின் அனுபவத்தின் முன்னணியில் இருப்பதால், அது மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாகவும் வசீகரமாகவும் இருக்கிறது. மனதின் பயிற்சியின் பலன்களை உறுதியாகப் பற்றிக்கொண்டு, அவற்றைக் கொண்டு கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் திறனை ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்.

இத்தகைய நபர்கள் தாங்கள் முதன்முதலில் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கிய காலத்திற்குத் திரும்பிச் சென்று, தங்கள் தற்போதைய கண்ணோட்டம் என்னவாக இருந்தது என்று தங்களைக் கேட்டுக்கொண்டால், அது அவர்களுக்கு ஏதேனும் நன்மை பயக்குமா? அவர்கள் இப்போது வழங்கும் முற்றிலும் மாறுபட்ட ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி, அவர்கள் தற்பொழுது பெற்றிருக்கும் உள்ளுணர்வுகளைப் பெற்றிருப்பார்களா? அந்தச் சோதனையைச் செய்ய முடியாவிட்டாலும், நான் இல்லை என்றே கருதுகிறேன். எப்படியாயினும்,

தங்களுக்கு தற்போதைய உள்ளுணர்வுகளைப் பெற்றுத் தந்த பாதையிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு பாதையைப் பரிந்துரைப்பவர்களிடம் சந்தேகத்துடன் இருங்கள். கடினமான, கடுமையான, நுட்பம் மிக்க, ஒழுக்கமான பாதையைப் பின்பற்றி, இப்போது அதை மறுப்பவர்களும் மற்றும்/அல்லது எந்தப் பாதையும் இல்லை என்று பரிந்துரைப்பவர்களுக்கும், என் பார்வையில், காரண காரியம் பற்றிய ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைத் தவறவிடுகிறார்கள்.

மேலும், தங்களுக்குப் பலனளித்த பயிற்சிகளைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்குக் கூட, அவர்கள் அடிப்படைக் கருத்துக்களை நூற்றுக்கணக்கான முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லியிருக்கலாம், ஆனால் அவற்றை உங்களிடம் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க, ஆசிரியரின் தரப்பில் தனிப்பட்ட ஒழுக்கமும் ஆழ்ந்த பச்சாதாபமும் தேவைப்படுகிறது. அதிகமாகப் போதிப்பவர்களுக்கு, ஒருவிதமான சோர்வு ஏற்படலாம், மேலும் இது அவர்கள் விஷயங்களைத் தர்க்கரீதியாகவும், நேரடியாகவும், முழுமையாகவும் வழங்குவதை மறக்கக் காரணமாகலாம். மேலும், ஒரு தியானிக்குப் பிறகு மற்றொரு தியானிக்கும், ஒரு தர்ம உரைக்குப் பிறகு மற்றொரு தர்ம உரைக்கும், ஒரு தியான முகாம்க்குப் பிறகு மற்றொரு தியான முகாம் என, வருடாவருடம் இதைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். உயர்நிலை கணிதப் பேராசிரியரை மீண்டும் சென்று மழலையர் வகுப்புக் குழந்தைகளுக்கு எண்ணக் கற்றுக் கொடுக்கச்

செய்வதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்—சிலரால் இதை நன்றாகச் செய்ய முடியும், ஆனால் பலரால் முடியாது. இது எவ்வளவு ஏமாற்றமளித்தாலும், இது ஒரு சாதாரண மனித நடத்தை.

இது மற்றொரு வெளிப்படையான முரண்பாட்டை எழுப்புகிறது: நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு நெருக்கமாக இருக்கும் ஆசிரியர்கள் சில சமயங்களில் உங்களுக்கு சிறந்த ஆசிரியர்களாக இருக்கலாம். நீங்கள் தேர்ச்சி பெற முயற்சிக்கும் ஒன்றை அவர்கள் சமீபத்தில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தாலோ, நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒன்றை அவர்கள் சமீபத்தில் எதிர்கொண்டிருந்தாலோ, நன்கு தெரிந்த சவால்களை அவர்கள் எளிதாக நினைவு கூர்வது, நீண்ட காலமாக அந்த சவால்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் எதிர்கொள்ளாத ஒருவரின் கண்ணோட்டத்தை விட உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கலாம். பாதையில் வெகுதூரம் முன்னேறிய ஆசிரியர்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் ஊக்கமளிக்கக்கூடியவர்களாக இருந்தாலும், பிரதான ஆசிரியருக்கு அருகில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் நமக்கு மிகவும் சரியான மற்றும் பொருத்தமான ஆலோசனைகளை வழங்க மாட்டார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. கற்பித்தல் பணியில் இருப்பவர்களின் நடைமுறைகள் வளர்ந்து மாறும்போது, அவை நாம் எதிர்பார்ப்பது அல்லது விரும்புவதை விட முற்றிலும் மாறுபட்ட திசைகளில் செல்லக்கூடும். பொதுவான சூழ்நிலை என்னவென்றால், அவர்கள் தங்கள் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து, மற்றொரு மரபிலிருந்து பயனடையக்கூடும் என்பதால், அந்தப் பயிற்சிகளின் திசையிலும், அதன் தொடர்புடைய கருத்துக்கள், சொற்கள், ஏன் அவற்றின் பாரம்பரிய சூழல்கள் மற்றும் அணுகுமுறைகளின் திசையிலும் கூட மாறிவிடுகிறார்கள். அதேசமயம், நாம் நமது கண்ணோட்டத்தில் இருந்து, நாம் அவர்களைப் பாராட்டத் தொடங்கிய அந்தப் போதனைகள் அல்லது பயிற்சிகளில் அவர்கள் தொடர்ந்து ஆர்வமாக இருப்பதுதான் நமக்கு மிகவும் பயனளிக்கும் என்று இன்னும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் சாத்தியமானது மற்றும் திறமையானது என்று கருதும் பார்வைகளுக்குப் பொருந்துமாறு, நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது மனதையும் இதயத்தையும் வளர்த்து வருகிறோம் என்ற உண்மையைப் பாராட்டாதவர்களிடையே இது பெரும் குழப்பத்தையும் வெறுப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும், நாம் தர்ம ஆசிரியர்கள் அல்லது தர்ம நண்பர்கள் என்று கருதும் நபர்களுக்கும் இது சமமாகப் பொருந்தும்.

இதேபோல், ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டிகள் அல்லது முன்மாதிரிகள் தாங்கள் முன்பு நம்பி, மிக உறுதியாகப் பேசிய சில விஷயங்கள், அவை யதார்த்தத்தின் தன்மை, பயிற்சி அல்லது தங்களின் சொந்த சாதனைகள் தொடர்பானதாக இருந்தாலும், இப்போது முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ உண்மையாகத் தோன்றவில்லை என்று அறிவிப்பது இப்போதெல்லாம் அவ்வளவு அசாதாரணமானதல்ல. முன்கூட்டியே எதிர்பார்த்தபடி, இதுவும் அதிக குழப்பம், தீர்ப்பு, கோபம் மற்றும் வெறுப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது அதிக குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கான அனுதாபம் கொண்ட, முதிர்ச்சியடைந்த மற்றும் மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் சங்கடம், இந்த சூழ்நிலைக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதுதான்.பெரும்பாலும், தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் மேலும் முன்னேற்றம் அடைந்ததன் அடிப்படையில் சில கருத்துக்களை மாற்றிக்கொள்ளும் நபர்கள், அதனால் ஏற்படக்கூடிய குழப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ அல்லது ஆரம்ப நிலைப் பயிற்சியாளர்களுக்கு இந்தப் பொய்கள் இன்னும் சில நன்மைகளை வழங்கும் என்று நம்புவதாலோ, இதுபற்றி மௌனமாக இருக்கிறார்கள், அதைக் கடந்து செல்கிறார்கள், அல்லது தாங்கள் இனி நம்பாத விஷயங்களையே மீண்டும் கூறுகிறார்கள். இது பொதுவாக ஒரு மோசமான அறிகுறியாகும்; தங்களின் மாறிவரும் கோட்பாடு அல்லது கண்ணோட்டத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், தாங்கள் கூறும் விஷயத்தில் உறுதியாக நிற்க வேண்டிய ஒரு நிலையான

அதிகாரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற பாத்திரத்தை அவர்கள் மிகவும் தீவிரமாக ஏற்றுக்கொண்டதற்கான அறிகுறி இது. இன்னும் பயிற்சியில் இருக்கும் ஆசிரியர்களிடம் இதுபோன்ற சில விஷயங்கள் எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டியவை என்று அறியப்படாத சமூகங்களில், இதுபோன்ற சிக்கல்களை மூடிமறைப்பதால் கிடைக்கும் பலன்கள், ஆசிரியரிடம் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருப்பதால் கிடைக்கும் பலன்களை விட அதிகமாக அந்த ஆசிரியருக்குத் தோன்றலாம். இந்தத் தூண்டுதலை எதிர்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

நாம் தவறு செய்தோம், புரிதல் பகுதி அளவே வளர்ந்திருந்தது, அல்லது நாங்கள் எங்கள் மனதை மாற்றுகிறோம் என்று சொல்வதற்கு நிறைய தைரியம் தேவை. மேலும் முதிர்ந்த தியான சமூகங்கள், இவற்றில் சில, அசுத்தமான முரண்பாடாகப் பேய்த்தனமாகச் சித்தரிக்கப்பட்டுத் தண்டிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாக இல்லாமல், மக்களின் வளர்ச்சியின் ஒரு நேர்மறையான அறிகுறி என்பதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்று நம்புகிறேன். நாம் பல்வேறு நிலைகளின் சாதனைகளைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்கும் போது, இந்தப் புள்ளி இன்னும் அதிகமாகப் பொருந்தும், அவற்றில் பல முதன்முதலில் தோன்றும் போது அவற்றை மிகைமதிப்பிடுவது எளிது.

எனக்கும் எனது சில தர்ம நண்பர்களுக்கும் "வடிகட்டி" என்று நாங்கள் அழைக்கும் ஒரு கருத்து உள்ளது. ஒரு வடிகட்டிக்கு ஒரு அகலமான முனையும் ஒரு குறுகிய முனையும் உண்டு. அகலமான முனை, ஒரு பெரிய குழுவினருக்கு எளிதில் அணுகக்கூடிய தர்மத்தை, அல்லது நீங்கள் விரும்பினால், பெரும்பாலானோரின் நுகர்வுக்குரிய தர்மத்தை குறிக்கிறது. மறுமுனை குறுகியது, இது மேம்பட்ட, தொழில்நுட்ப, நுட்பமான, மற்றும் பயிற்சியில் போதுமான அளவு முன்னேறாத அல்லது முதிர்ச்சியடையாத எவருக்கும் மிகவும் குழப்பமான, அந்நியமாக்கும், அல்லது ஒருவேளை ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடிய தர்மத்தை குறிக்கிறது. வடிகட்டியின் நடுப்பகுதியும் உள்ளது, இது இடையில் எங்கோ அமைந்துள்ளது.ஆசிரியர்கள் பொதுவாக வடிகட்டியின் தங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான ஒரு பகுதியுடன் இணக்கமாக இருப்பார்கள், அதை அவர்கள் மிகவும் திறமையாகவும் இயல்பாகவும் கற்பிப்பார்கள். அவர்கள் கற்பிக்க மிகவும் பொருத்தமான வடிகட்டியின் பகுதி, அவர்களின் சொந்த வளர்ச்சியில் அவர்கள் இருக்கும் இடத்தின் அடையாளமாக இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் இது அவசியமாக அப்படியல்ல.

நான் சில மிகவும் முன்னேறிய ஆசிரியர்களை அறிந்திருக்கிறேன், அவர்கள் குறுகிய பகுதியை விட அகலமான அல்லது நடுத்தரப் பகுதியில் உள்ள மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதில் சிறந்தவர்களாக இருந்தனர், இருப்பினும் குறுகிய பகுதிக்குக் கற்பிக்க நீங்கள் மிகவும் நன்கு வளர்ந்த மற்றும் ஒருங்கிணைந்த பயிற்சியாளராகவும் தனிநபராகவும் இருக்க வேண்டும் என்பது உண்மையே. நான் குறுகிய பகுதியைக் கற்பிப்பதில் சிறந்தவர்களாகவும் ஆனால் அகலமான பகுதிக்குப் பொருந்தாதவர்களாகவும் இருந்த ஆசிரியர்களை அறிந்திருக்கிறேன், இருப்பினும் அவர்களில் அனைவருக்கும் இது தெரிந்திருக்கவில்லை.

வடிகட்டிக்குரிய அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ளவர்களுக்குக் கற்பிப்பதில் சிறந்து விளங்கும் சில ஆசிரியர்களை எனக்குத் தெரியும்.

ஒரு ஆசிரியர் வடிகட்டியின் எந்தப் பகுதியில் கற்பிக்கிறார் என்பது எப்போதும் வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. எனக்கு ஒரு ஆசிரியை இருந்தார், அவர் தனது தர்ம உரைகளின் போது 'ஃப்ராக் அண்ட் டோட்' சிறுவர் புத்தகங்களைப் படிக்க விரும்பினார். அவரது பாணி மிகவும் பரந்த பகுதி

சார்ந்தது போலத் தோன்றியிருக்கும். இருப்பினும், அவர் மென்மையாகப் பேசிய எளிய வார்த்தைகள் பல மட்டங்களில் ஆழ்ந்த கருத்துக்களைக் கொண்டிருந்தன, மேலும் அவர் கூறிய சில விஷயங்கள் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், எனது பயணத்தில் நான் வெகுதூரம் முன்னேறிய பின்னரே எனக்குப் புரிந்தன. கென்னத் சுட்டிக்காட்டுவது போல, தியான சூழலமைப்பில் குழாயின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ள ஆசிரியர்களுக்கும் இடமுண்டு. நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது, அகன்ற முனையிலிருந்து குறுகிய முனைக்கு நகர்வீர்கள், மேலும் நீங்கள் நகரும்போது, நீங்கள் இருக்கும் நிலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான வெவ்வேறு ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகங்களின் ஆதரவை நீங்கள் நாட வேண்டியிருக்கும்.நமக்கு பட்ட மேற்படிப்புப் பள்ளி ஆசிரியர்கள் தேவைப்படுவதைப் போலவே, மழலையர் பள்ளி ஆசிரியர்களும், இடையில் உள்ள வகுப்புகளுக்கான அனைத்து ஆசிரியர்களும் தேவைப்படுகிறார்கள். பட்ட மேற்படிப்புப் பள்ளிப் பேராசிரியர்கள் மழலையர் பள்ளிப் பாடங்களை நன்றாகக் கற்பிப்பார்கள் என்று நாம் எதிர்பார்ப்பதில்லை, அதேபோல மழலையர் பள்ளி ஆசிரியர்கள் பட்ட மேற்படிப்புப் பள்ளிப் பாடங்களைக் கற்பிப்பார்கள் என்றும் எதிர்பார்ப்பதில்லை, இருப்பினும் சிலர் இரண்டையும் சிறப்பாகச் செய்கிறார்கள். இந்தக் குழாய் மாதிரி மூலம் நான் எந்தப் படிநிலை முறையையும் குறிப்பிடுவதில்லை, ஆசிரியர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது என்பதை நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு, பொதுவான சிக்கல்களைச் சுட்டிக்காட்டுகிறேன்.

செயல்முறைகள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் குறித்த இந்த ஆலோசனைகள் அனைத்தும் சற்று அதிகமாகத் தோன்றினாலும், ஆன்மீக வாழ்க்கையின் அடிப்படைகள், அத்தியாவசியங்கள், "எளிய" பழக்கவழக்கங்களுடன் தொடர்ந்து மீண்டும் இணைவதை நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் இவைதான் பெரும்பாலும் மிகவும் ஆழமாக மாற்றத்தைத் தருபவை என்பதை நான் உணர்ந்துள்ளேன். இறுதியில் உங்களுக்கு உதவுவது உங்கள் பயிற்சியே. இதுதான் யதார்த்தம். நீங்களும் இங்கே இருக்கிறீர்கள். இந்தத் தருணத்தில் வாழ்ந்து, அதனுடன் நேரடியாக ஈடுபடுங்கள்.

12. அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் துறவறம்

இருக்கை முறைகள் தொடர்பானவை, தியான முகாம்கள் மற்றும் துறவற வாழ்க்கை உலகங்கள். இவை, "அன்றாட வாழ்க்கை" அல்லது "கூட்டாட்சி மக்கள்" வாழ்க்கையுடன் எவ்வாறு முரண்படுகின்றன என்பதையும் பார்க்கலாம். புத்தத்தில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு இல்லாதவர்களுக்கு, இவர்கள் துறவிகளும் அல்ல, துறவச்சியரும் அல்ல. ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் பாதைக்கும் அதன் சொந்த சவால்கள் உள்ளன, ஆனால் அவற்றில் பல ஒன்றுடன் ஒன்று இணக்கமாக உள்ளன, மேலும் வேறுபாடுகள் ஒருவேளை அளவு ரீதியானதாக இருக்கலாம்.

இப்போது, போர் எப்போதும் வலிமையானவர்களுக்கும், ஓட்டம் எப்போதும் வேகமானவர்களுக்கும் சொந்தமல்ல என்பது உண்மைதான், ஆனால் நாம் அவ்வாறே பந்தயம் கட்ட வேண்டும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், 1) அன்றாட வாழ்வில் அதிக பயிற்சி செய்பவர்கள்; 2) அதிக மற்றும் நீண்ட கால தியான முகாம்களுக்குச் செல்பவர்கள்; 3) தொடர்ந்து விரைவாகவும் துல்லியமாகவும் கவனம் செலுத்தவும் ஆராயவும் முடிபவர்கள்; 4) தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது அடிக்கடி கவனம் செலுத்துபவர்கள், மற்றும்; 5) தங்கள் ஒழுக்கநெறியை ஒருங்கிணைப்பாகக் கடைப்பிடிப்பவர்கள், சராசரியாக, விரைவான முன்னேற்றத்தை அடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது.

பிரிந்து தியானம் செய்யும்போது, மக்கள் தெளிவான, துல்லியமான விசாரணை மற்றும் தியானத்தின் ஆழங்களை எளிதாக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட சூழல்களில் கிட்டத்தட்ட நாள் முழுவதும் பயிற்சி செய்ய முடியும். மக்கள் பிரிந்து தியானம் செய்யும்போது இந்த நம்பமுடியாத உகந்த சூழ்நிலைகளை ஏன் மிகச் சிலரே பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பது எனக்குப் புரியவில்லை, அதைப் பற்றி நான் பின்னர் சிறிது நேரம் விவாதிப்பேன். பிரிந்து தியானம் செய்யும்போது முறையான பயிற்சி செய்வது, விரைவான மற்றும் ஆழமான வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உகந்தது என்பதே இங்கு முக்கிய விஷயம். நீங்கள் பிரிந்து தியானம் செய்யச் சென்றால், அந்த அருமையான நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பாதி மனப்பான்மையுடன் தியானம் செய்பவர்களுக்கும், நாள் முழுவதும் முழு மனதுடன் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு உள்ளது. எனது அனுபவத்தில், நான் உண்மையிலேயே விடியற்காலையில் எழுந்ததிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை ஆய்வில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபட்டு, விரைவான மற்றும் ஆழ்ந்த முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்திய தியானங்களையும், மற்றும் ...நான் அதற்குப் பதிலாக இடைவேளை எடுத்து, எனது பிரச்சனைகளை "கையாள்வதற்காகவோ" அல்லது தியானக் கோட்பாடுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்காகவோ அந்த நுட்பத்திலிருந்து விலகி இருந்தேன், இது எனது முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்கியது. பலர் தியான முகாம்கள் மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்களுக்கானவை என்று நினைத்தாலும், நமது பயிற்சியின் ஆரம்பத்திலேயே மேற்கொள்ளப்படும் சில முகாம்கள் உண்மையில் ஒரு புத்துயிரூட்டி, முகாம் இல்லாத நேரங்களில் தியான நேரத்தை மிகச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் எனது புத்த தியானப் பயிற்சியை ஒரு ஒன்பது நாள் தீவிர முகாமில் தொடங்கினேன், அதைச் செய்ததில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன், ஏனெனில் அது எனக்கு நிறைய கற்றுக் கொடுத்து, எனது வீணான முயற்சிகளைப் பெருமளவில் குறைத்தது.

பயிற்சி முகாம்கள் ஒரு பெரும் பாறையை ஒரு குன்றின் மீது உருட்டுவதைப் போன்ற உந்துதலை உருவாக்குகின்றன என்று நான் அடிக்கடி நினைப்பேன். நீங்கள் நீண்ட தூரம் ஓடிவந்து, வழியெங்கும் கடினமாக உந்தினால், அந்தப்

பாறையை போதுமான வேகத்தில் உருட்ட வைத்து, அது ஒரே சீரான ஓட்டத்தில் குன்றின் மீது ஏறிச் செல்லும். நீங்கள் விட்டுவிட்டு அல்லது மனமில்லாமல் தள்ளினால், மலையின் செங்குத்தான பகுதிக்கு வரும்போது பாறை உருண்டு கீழே இறங்க வாய்ப்புள்ளது, ஆனால் நீங்கள் மலையைச் சற்று தேய்த்துவிட்டீர்கள், மேலும் அந்தப் பயிற்சியால் நீங்கள் சற்று வலிமையுடனும் ஆகலாம். எனவே, போதுமான நேரம் இருந்தால் மலையைத் தேய்த்துவிட முடியும், ஆனால் முதல் முறையிலேயே முழு சக்தியுடன் அதைக் கடந்துவிட்டு அடுத்த மலைக்குச் செல்வது மிகவும் வேகமானது. ஒருமுகப்பாடு அல்லது உள்ளுணர்வின் தளத்தில் சில அடித்தளங்களைப் பெறத் தவறும் மெதுவான பயிற்சியால் வெளிப்படையான நன்மைகள் ஏதேனும் உள்ளன என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. "குன்றை மெல்ல மெல்லச் சரிக்கும்" அணுகுமுறையைக் கையாள்பவர்கள், குறைந்த பலனுக்காக அதிக உழைப்பைச் செய்த பிறகு, இறுதியில் நம்பிக்கையையும் ஆர்வத்தையும் இழக்க நேரிடலாம். உண்மையாக உழைத்து, தியான முகாம்கள் அல்லது உறுதியான தினசரி வாழ்க்கைப் பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே சில மலைகளைக் கடப்பவர்கள், அதிக நிறைவும் அதிகார உணர்வையும் பெறுவார்கள். மேலும், மலையை மெதுவாகச் சலித்துத் தாண்ட முயன்றவர்களை விட, அவர்கள் மொத்தத்தில் குறைந்த நேரத்தையும் முயற்சியையும் மட்டுமே செலவழித்திருக்கலாம். தியானத் திறன்களை மேம்படுத்துவதில் புத்திசாலித்தனமாக இருக்க விரும்புவோர் இந்த முரண்பாட்டைக் கவனிக்கத் தவறக்கூடாது.

உதாரணமாக, ஒரு வருடத்தில் இருந்து முறையான தியானப் பயிற்சிக்காக 365 மணிநேரம் ஒதுக்க முடியும் என்று வைத்துக்கொள்வோம். வாய்ப்பு கிடைத்தால், அந்த மணிநேரங்களில் பாதியை, அதாவது 182.5 மணிநேரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, வருடத்தின் தொடக்கத்தில் பத்து நாள் தியான முகாமிற்குச் சென்று, குறைந்தபட்ச இடைவேளைகளுடன் ஒரு நாளைக்கு பதினெட்டு மணிநேரம் கடினமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பயிற்சி செய்வேன். பின்னர், அந்த வருடத்தின் மற்ற நாட்களில் ஒவ்வொன்றிலும் அரை மணிநேரம் தியானம் செய்வேன். அந்த ஆண்டின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்வதை விட, ஆரம்பத்திலேயே நான் ஒரு சுவாரஸ்யமான நிலையை அடைந்து, சில ஆரம்பத் தடைகளைத் தாண்டுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நேரமும் முயற்சியும் ஒரே மாதிரியானவைதான், ஆனால் அதன் விளைவு முற்றிலும் மாறுபட்டதாக இருக்கும்.

முன்னேற்றத்தைப் பற்றி மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், அது மெதுவாகக் கட்டமைக்கப்பட்டு, வேகமாக மங்கிவிடும். இதன் பொருள் என்ன? நீங்கள் ஒரு மிகப் பெரிய விமான நிலையத்தில் காணக்கூடியது போன்ற, மிகவும் நீண்ட நகரும் நடைபாதையில் மணிக்கு ஏழு மைல் வேகத்தில் ஓடுகிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், ஆனால் அந்த நீண்ட நகரும் நடைபாதை மணிக்கு ஆறு மைல் வேகத்தில் எதிர் திசையில் நகர்கிறது. இதனால், நீங்கள் ஓடும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு மைல் முன்னேறுகிறீர்கள். இருப்பினும், நீங்கள் பத்து நிமிடங்கள் ஓடுவதை நிறுத்தினால், நீங்கள் ஒரு மைல் பின்தங்கிவிடுவீர்கள். பயிற்சி முகாம்களில் தியானம் செய்வது அப்படித்தான். நீங்கள் உந்துதலை உருவாக்க விரும்பினால், பயிற்சியில் இடைவெளி விடாதீர்கள், ஏனெனில் அவை நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிகமாக உங்களைப் பாதிக்கும். ஒரு மணிநேர தியானத்திற்குப் பிறகு பத்து நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்க நிறுத்துவது, அந்த தியானத்தின் போது நீங்கள் பெற்ற உந்துதல் அனைத்தையும், ஒருவேளை அதற்கும் மேலாகவும் உங்களை இழக்கச் செய்யலாம்!

நீங்கள் எழுந்திருக்கும் தருணத்திலிருந்து உறங்கச் செல்லும் வரை ஒவ்வொரு நொடியையும், மேலும் அனைத்து மாற்றமான நேரங்களிலும்—தலையணை

மீதிருந்து எழுந்திருப்பது, பல் துலக்குவது, தியான மண்டபத்திற்கு நடந்து செல்வது, சாப்பிடுவது, குளிப்பது, சிறுநீர் கழிப்பது, ஆடை அணிவது போன்றவற்றிலும் கவனமாக இருங்கள். ஒவ்வொரு கணத்தையும் ஒவ்வொரு சூழலையும் பயன்படுத்திக் கொள்பவர்கள், மற்றவர்கள் அதே நடைப்பயிற்சி மற்றும் அமர்வுகளைத் தொடர்ந்து செய்தாலும், அவர்களை விட சராசரியாக மிக அதிக முன்னேற்றம் அடைவார்கள். இந்த வகையான ஆலோசனையைப் பயன்படுத்தும்போது, ஏழு காரணிகளை மனதில் வைத்து, அவற்றை திறமையாகச் சமநிலைப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

13. தியான முகாம்கள் பற்றிய சில பொதுவான குறிப்புகள்

முதலில், தியான முகாம்களுக்கு ஒரு பகுதி-முன்கணிப்புக்குரிய தாளம் இருக்கும். இதை உணர்வது, நம்மிடம் நேரம் மற்றும் வளங்கள் இருந்தால், நமது தியான இலக்குகளை அடைவதற்கு எந்த அளவிலான தியான முகாமில் கலந்துகொள்ள விரும்புகிறோம் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதிக்கிறது. நாம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்தாலும், ஒரு தியான முகாமின் முதல் சில நாட்கள் பெரும்பாலும் அட்டவணை, இடம், ஆசனம், வழக்கம், நுட்பம், உணவு, மக்கள், உள்ளூர் பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவற்றுடன் பழகுவதிலேயே சென்றுவிடும். அதேபோல், தியான முகாமின் கடைசி ஒன்று முதல் மூன்று நாட்கள் வரை, முகாம் முடிந்ததும் நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்ற எண்ணங்களை எழுப்பும். எனவே, நடுவில் உங்களுக்குச் சில உறுதியான பயிற்சி நேரத்தைக் கொடுக்க, முடிந்தவரை ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் தியான முகாம்களை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். குறுகிய காலத் தியான முகாம்களிலிருந்து நீங்கள் பயனடைய முடியாது என்பதல்ல, ஆனால் முதல் சில நாட்களுக்கும் கடைசி சில நாட்களுக்கும் இடையில் உள்ள நடுப்பகுதி நாட்களில், வலுவான ஒருமுகப்பாட்டையும் நல்ல பயிற்சியையும் எளிதாக அடையச் செய்யும் ஏதோ ஒன்று உள்ளது.

இதைப் படிப்பவர்கள் அனைவரும் நீண்ட தியான முகாம்களுக்குச் செல்ல விரும்புவார்கள் என்றோ, எளிதாகச் செல்ல முடியும் என்றோ நான் நினைக்கவில்லை. ஆனால், நன்கு கவனம் செலுத்தக் கற்றுக்கொள்வதன் அற்புதமான நன்மைகளுக்காக உங்கள் வாழ்நாளில் சில வாரங்கள் என்பது என்ன பெரிய விஷயம்? உங்களால் ஒரு மாதம் பயிற்சி செய்ய முடியுமா? சில சிறந்த திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு அது ஒரு திடமான நேரமாக இருக்கும். ஆறு வாரங்கள் என்றால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும். விந்தையாக, சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் சென்றால், சில பயிற்சியாளர்களின் விளைச்சல் குறையக்கூடும். ஏனெனில், தங்களுக்கு நேரம் இருப்பதாக உணர்வதால், ஆரம்பத்தில் தீவிர முயற்சியை மேற்கொள்ளாமல், அதிக நேரத்தை வீணடித்து, ஒரு சிறிய தியான முகாமையை சிறப்பாகச் செய்த ஒருவரை விட மெதுவான முன்னேற்றத்தை அடைவார்கள்.

இரண்டாவதாக, ஒவ்வொரு தியான மையத்திற்கும் மற்றும் பாரம்பரியத்திற்கும் அதன் நிழல் அம்சங்கள் மற்றும் குறைபாடுகள் உள்ளன. அவற்றை நமது சொந்த நிழல் விஷயங்களுடன் இணைக்கும்போது, நாம் எளிதில் தூண்டப்படலாம். இது தவிர்க்க முடியாதது, ஆனால் மையம் அல்லது பாரம்பரியத்தின் மீது நாம் எளிதில் பிரதிபலிக்கக்கூடிய நிழல் அம்சங்களால் தூண்டப்படுவதைத் தடுக்க, நமதுலீ நிழல் அம்சங்களை அடையாளம் காண்பது உதவும். இவையெல்லாம் நமது ஆய்வை மெதுவாக்காமல் தடுக்க வழிகள் உள்ளன என்பதை உணர்வது உதவிகரமானது. நான் சிறிது காலம் தங்கியிருந்த ஒரு மையம், மிகவும் தீவிரமான, இறுக்கமான, முறைத்த முகமுடையவர்களை ஈர்க்கும் தன்மை கொண்டது. அவர்கள் தங்கள் நடைப் பயிற்சியின் போது, யாராவது சற்றே சத்தம் போட்டாலோ அல்லது பார்த்தாலோ கூட குண்டு வெடித்தது போல் வெடித்துவிடுவார்கள் என்பது போல மெதுவாகவும் இறுக்கமாகவும் நடப்பார்கள். நான் மற்றொரு மையத்திற்கும் சென்றிருக்கிறேன், அங்கு சில சமயங்களில் தியான மண்டபத்தில் நான் மட்டுமே தியானம் செய்பவராக இருந்தேன், இது எனக்கு அதிக சுய ஊக்கத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் தேவைப்படச் செய்தது. நான் சென்ற மற்றொரு துறவற மையத்தில், முழுமையான ஆண் அதிகாரப் படிநிலை நிலவுகிறது, இது ஆண் மற்றும் பெண் இருபாளின தியானம் செய்பவர்களிடமிருந்தும் பலவிதமான எதிர்வினைகளைத் தூண்டுகிறது.

பிறகு உணவு தொடர்பான மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளன, இது ஒரு பெரிய தலைப்பு, அதில் சைவம் மற்றும் அசைவ உணவு என்பது பனிப்பாறையின் நுனியைப் போன்றது. ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, பெரும்பாலான மக்களின் தியானத் திறனை இறைச்சி சாப்பிடுவது குலைக்கும் என்று நான் தனிப்பட்ட முறையில் நினைக்கவில்லை, ஆனால் அது நிச்சயமாக விலங்குகளுக்கோ அல்லது சுற்றுச்சூழலுக்கோ நல்லதல்ல, மேலும் தீங்கு செய்யாத நெறிமுறையை ஆதரித்து வாழும் நமது முயற்சிகளை வலுப்படுத்தவும் போகாது. நான் தனிப்பட்ட முறையில், என் வாழ்க்கையில் பல சமயங்களில் சைவ உணவுப் பழக்கத்திலும், பல சமயங்களில் அசைவ உணவுப் பழக்கத்திலும் இருந்துள்ளேன், எதிர்காலத்தில் நான் என்ன சாப்பிடுவேன் என்பதை என்னால் உறுதியாகக் கணிக்க முடியாது. உங்கள் உடல்நலத்திற்கும், இந்தப் பூமியின் உடல்நலத்திற்கும் எது சமநிலை அளிக்கிறது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு யூகித்துச் செய்யுங்கள்.

கழிப்பறைகள், தங்குமிடங்கள், குளியலறைகள், வெந்நீர், துணி மற்றும் பாத்திரம் துவைத்தல், வீட்டு வேலைகள், வெப்பமூட்டல் மற்றும் குளிரூட்டல் ஆகியவற்றைச் சுற்றியுள்ள சிக்கல்களும் ஏறக்குறைய எப்போதும் உள்ளன (நான் சென்ற ஒரு இடத்தில், வெப்பத்திற்காக சில கட்டிடங்களில் எரிச்சலூட்டும் விறகு அடுப்புகள் உள்ளன, மற்றொன்றான ஒரு வெப்பமண்டலப் பகுதியில், கொசுக்கள் கூட்டமாக உள்ளே வர திறந்த ஜன்னல்கள் உள்ளன), ஆடைகள் (உதாரணமாக, சில மையங்களில் மக்கள் வெள்ளை உடை அணிய வேண்டும், மற்றவைகுறைந்த ஆடைகள் அல்லது உடல் தெரியும் ஆடைகளை சகித்துக்கொள்ள மாட்டார்கள், சிலர் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை), நறுமணங்கள், இரசாயன ஒவ்வாமைகள், புகைமூட்டம், காலை எழுப்பும் மணிகள் (மிகவும் அமைதியாக, மிகவும் சத்தமாக, யாராவது அதை ஒலிக்க மறந்துவிடுவது), அட்டவணைகள், அறைத் தோழர்கள் (குறிப்பாக குறட்டை விடும், உடல் துர்நாற்றம் உள்ள, சத்தமாக இருக்கும், அதிகமாகப் பேசும், அல்லது சுத்தமில்லாதவர்கள்,முதலியன), மௌனத்தின் கடுமை, கண் தொடர்பு அல்லது அது இல்லாதது, ஆசிரியர்களைச் சுற்றியுள்ள நன்னடத்தை (சவாலான கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டுமா வேண்டாமா, அவர்களைச் சந்திக்க நமக்குக் கிடைக்கும் நேரத்தின் வரம்புகள், அவர்களின் ஆளுமை மற்றும் விசித்திரங்கள், நாம் பேசும் மொழியை அவர்கள் பேசுகிறார்களா இல்லையா, முதலியன), அறைகளுக்குள் நுழையும் நன்னடத்தைபுத்த ஆசிரியர்கள் அல்லது உருவங்கள் (உதாரணமாக, மூன்று முறை தலைவணங்க வேண்டுமா இல்லையா என்பது), புத்த உருவங்கள் இருப்பதா இல்லையா என்பது (மற்றும் எந்த உருவங்கள்), மற்றும் சடங்கு, கோட்பாடு, தோரணை, கைகளின் நிலை, உணவு உண்ணுதல், மந்திரம் ஜெபித்தல், சபதங்கள் போன்றவற்றின் பாரம்பரியம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.

கழிப்பறைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, கழிப்பறைகள், பொது இடங்கள் மற்றும் பகிரப்பட்ட வளங்கள் தொடர்பான சரியான பழக்கவழக்கங்கள், பயிற்சி முகாம்களில் ஈடுபட்டுள்ள அனைவருக்கும் அவற்றை மிகவும் எளிதாக்குகின்றன. நினைவில் கொள்ளுங்கள், சிறு புறக்கணிப்புகள் கூட தியான முகாமில் பங்கேற்பவர்களின் மனதில் அதிக கவனம் செலுத்துவதால் மிகப்பெரிய பிரச்சனைகளாக உருவாகிவிடக்கூடும். எனவே, மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள் மற்றும் மென்மையாக நடந்துகொள்ளுங்கள். அல்லது, எளிமையான மொழியில் கூறுவதானால், உங்கள் கழிவுகளை நீங்களே சுத்தம் செய்யுங்கள், டாய்லெட் பேப்பர் சுருள் காலியாகிவிட்டது என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால் அதை மாற்றுங்கள், போன்றவற்றைச் செய்யுங்கள். ஒரு சிறிய அக்கறை நல்லிணக்கத்தையும் நல்ல மனநிலையையும் உருவாக்குவதில் பெரும்

பங்கு வகிக்கிறது, மேலும் இது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட ஒழுக்கநெறியின் ஒரு அழகான வெளிப்பாடாகும்.

மேலே உள்ள பட்டியலில் ஊழல், தவறான தகவல்தொடர்புகள், ஆளுமை வழிபாடுகள், ஒருதலைக் காமங்கள், கள்ளக்காதல்கள், காதல் உறவுகள், பழிவாங்கல்கள், ஊழல்கள், போதைப்பொருள் பயன்பாடு, அதிகாரப் போராட்டங்கள், அரசியல், நோக்கங்கள், நிதி கவலைகள், கோஷ்டி சண்டைகள், உடல் மற்றும் மன நோய்கள், மற்றும் மக்கள் இருக்கும் எல்லா இடங்களிலும் தோன்றக்கூடிய மற்ற எல்லா சவால்களும் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் நிலவும் பிரச்சினைகளாக விடுபட்டுள்ளன. சுருக்கமாக, உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ சிக்கல்கள் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்யும் எதுவாக இருந்தாலும், நீங்கள் ஆன்மீக வட்டாரங்கள் அல்லது தியான மையங்களில் போதுமான நேரம் செலவிட்டால், அவை சீக்கிரமாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ ஏற்படுவது உறுதி, அல்லது பன்மடங்கு பெரிதாக்கப்படக்கூடும். தனிப்பட்ட பயிற்சி ஒரு தேர்வாக இருந்தாலும், அது உங்களை இவற்றிலிருந்து விலக்காது, மேலும் அது உங்களுக்கு உண்மையில் இருப்பதை விட குறைவான சிக்கல்கள் இருப்பதாக நினைக்க வைப்பது போன்ற அதன் சொந்த குறைபாடுகளையும் கொண்டுள்ளது. நாம் சிறந்த தியானிகளாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நமது பிரச்சனைகள் தொடர்பான நமது குருட்டுப் புள்ளிகளைக் காட்ட மற்றவர்களுடன் பழகுவதைப் போல எதுவும் இல்லை. பெரும்பாலான மக்கள், வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்வதை விட உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்குச் செல்வது போன்ற மனித இயல்பால், குழு அமைப்புகளில் அதிக விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்கிறார்கள்.

முக்கியமான புள்ளி என்னவென்றால், சரியான நிலைமைகள் இல்லாத போதும் சிறந்த பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பதை உணர்வதாகும், குறிப்பாக இந்த உள்ளீடுகளை உருவாக்கும் அனைத்து உணர்வுகளும் அவற்றுக்கான நமது எதிர்வினைகளும் ஆய்வுக்குரியவை என்பதை நாம் உணர்ந்தால், அவை மற்ற எந்த உணர்வுகளையும் போலவே இறுதி மற்றும் பெரும்பாலும் சார்பு ஞானத்திற்கான ஆதாரமாக இருக்கின்றன. நான் சரியான பயிற்சி நிலைமைகள் என்று கருதியவற்றை அரிதாகவே பெற்றிருக்கிறேன், ஆனால் நான் நன்றாகச் செய்திருக்கிறேன், நீங்களும் செய்ய முடியும். இருப்பினும், சில மையங்கள், தியான முகாம்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் மற்றவர்களை விட சிறந்தவர்கள், மேலும் அவற்றை ஆராய்ந்து கேட்பது மதிப்புக்குரியது. தியான முகாம் மையங்களின் தரம் காலப்போக்கில் மாறலாம், ஏனெனில் நிறுவனங்கள், மனிதர்களைப் போலவே, முதிர்ச்சியடையலாம், உருமாறலாம் மற்றும் சிதைந்து போகலாம்; எனவே இது மேலும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த அம்சங்கள் அனைத்தும், முதன்முறையாக தியான முகாமிற்குச் செல்பவருக்கு குறிப்பாக கவனச்சிதறலை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் மன உளைச்சலைத் தருவதாகவும் இருக்கலாம், அவர் எவ்வளவுதான் ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டாலும், ஈடன் தோட்டத்திற்குள் நுழைந்து, புத்தருடன் அமர்ந்து, பூமியில் மிகவும் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்த நபர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடும் போன்ற அப்பாவித்தனமான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.ஏதேன் தோட்டம், புத்தருடன் அமர்வது, மற்றும் இப்பூமியில் உள்ள மிகவும் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்த நபர்களுடன் பழகுவது போன்ற கற்பனையான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

பயிற்சி முகாம் இல்லாதபோதும் முன்னேற்றம் சாத்தியமே, குறிப்பாக நாம் ஆரம்பகட்ட தடைகளைக் கடந்து, சாத்தியமானதைச் சுவைத்துப் பார்க்க பயிற்சி முகாம்களைப் பயன்படுத்தியிருந்தால் இது சாத்தியம். தியானப் பட்டைக்கு வெளியே நமது வாழ்க்கையில் நாம் கடந்து செல்லும் விஷயங்களைப்

பற்றிய கவனமான மற்றும் நேர்மையான விழிப்புணர்வின் மதிப்பைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். பாதிரீக வாழ்க்கை முறையின் காரணங்களில் ஒன்று, உங்கள் அர்ப்பணிப்புகளே உங்கள் பயிற்சியாக மாறுவதுதான். ஆனால், உலகில் வாழ்ந்து, அதே அடிப்படை முடிவுகளை அடைய, தியான முகாம்களையும், வலுவான தினசரி பயிற்சியையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் பலரும் உள்ளனர். உண்மையில், தியான முகாம்கள் இல்லாமல், தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையிலேயே அனைத்தையும் செய்த, ஆனால் ஓய்வு நேரத்தின் ஒவ்வொரு நொடிக்கும் மிகவும் கடுமையான நுட்பம், சிறந்த நேர மேலாண்மைத் திறன்கள் மற்றும் இயல்பான திறமை ஆகியவற்றைக் கொண்ட சில மிகச் சிறந்த பயிற்சியாளர்களை எனக்குத் தெரியும்.

மறுபுறம், உங்கள் ஆன்மீக இலக்குகளையும் மற்ற அர்ப்பணிப்புகளையும் மதிக்கும் வகையில், தியான முகாம்களுக்கு நேரம் ஒதுக்க உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். துறவறையை மேற்கொள்வதற்கான காரணங்களில் ஒன்று, உங்கள் கடமைகளே உங்கள் பயிற்சியாக மாறிவிடுகின்றன என்பதாகும். ஆனால், உலகில் வாழ்ந்து, தியான முகாம்கள் மற்றும் கடுமையான தினசரி பயிற்சியைப் பயன்படுத்தி அதே அடிப்படை முடிவுகளை எவ்வாறு அடைவது என்பதைக் கண்டறிந்த பலரும் உள்ளனர். உண்மையில், வரலாற்றில் இந்த அசாதாரணமான நேரத்தில், மிகக் குறைந்த பணத்திற்கு அமர்ந்து பயிற்சி செய்ய பல இடங்கள் உள்ளன. அங்கு நீங்கள் துறவறையை மேற்கொள்வதில் உள்ள கூடுதல் தேவைகள் மற்றும் கடமைகளைச் சமாளிக்க வேண்டிய அவசியமின்றி, பயிற்சிக்கு சிறந்த ஆதரவைப் பெறலாம்.

நான் தியான முகாமிற்குச் செல்ல விரும்பும் சில இடங்கள்: மாசசூசெட்ஸில் உள்ள பாரில் உள்ள இன்சைட் மெடிடேஷன் சொசைட்டி (IMS); மேற்கு வர்ஜீனியாவின் ஹை வியூவில் உள்ள பவானா சொசைட்டி; மலேசியாவின் பெனாங்கில் உள்ள மலேசிய புத்த தியான மையம் (MBMC) (அங்கு ஆசிரியர்கள் மாறுபடுவார்கள்: செல்வதற்கு முன் சரிபார்க்கவும்); மற்றும் காயாஇங்கிலாந்தின் டோட்னஸ் அருகே உள்ள வீடு. பர்மாவில் (மியான்மர்) உள்ள மஹாசி மையங்கள், குறிப்பாக யாங்கோனில் (முன்னர் ரங்கூன் என அறியப்பட்டது) உள்ள பண்டிதராம மற்றும் நேபாளத்தில் உள்ள பண்டிதராம லும்பினி ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுவது அவசியம். நான் அங்கு சென்றதில்லை, ஆனால் அங்கு சென்ற பலரை எனக்குத் தெரியும். இவை அனைத்தையும் இணையத்தில் எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். என்னைப் போல, மஹாசி சயாதவ் பயிற்சி முறையில் உண்மையாக ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு, IMS-இல் மூன்று மாத தியான முகாம் அல்லது பண்டிதராம, லும்பினி போன்ற இடங்களில் அல்லது தாய்லாந்து மற்றும் ஆசியாவிலுள்ள பிற மஹாசி மையங்களில் சில வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரையிலான பயிற்சி மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். கலிபோர்னியாவின் சான் ஹோசேயிலும் ததாகத தியான மையம் உள்ளது.

நாம் நமது நேரத்தையும் பணத்தையும் என்னவெல்லாம் செலவழித்துக்கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப் பார்த்து நான் அடிக்கடி வியப்பதுண்டு. கென்னத் ஒருமுறை கூறியது போல், "IMS-இல் மூன்று மாதப் பயிற்சிக்குச் செல்வதற்கான பணத்தைச் சேமிக்க நீங்கள் பதின்மூன்று ஆண்டுகள் டீ கடையில் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தாலும், அது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது." பல்வேறு கலாச்சார காரணங்களுக்காக, நிலைகள் மற்றும் நிலைப்பாடுகள் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசத் தயங்குவது போன்ற நடைமுறைச் சிக்கல்கள் இருப்பதால், நான் அதிக நடைமுறைக்கு உகந்த மையங்களையே விரும்புகிறேன், ஆனால் IMS எனக்கும் சேர்த்து பலருக்கு உதவியுள்ளது. உண்மையான அனுபவத்தைப் பெற பர்மாவிற்குச் செல்வது ஒரு

சிறந்த இடமாகும், ஆனால் அரசாங்கம், எண்ணெய் நிறைந்த உணவு, கலாச்சாரத் தடைகள், தண்ணீர், வெப்பம், ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் மலேரியாவைப் பரப்பும் கொசுக்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய சில சிக்கல்கள் உள்ளன, அவற்றை கவனமாகப் பரிசீலிக்க வேண்டும். நான் இதுவரை பர்மாவிற்குச் சென்றதில்லை, ஆனாலும் இது போன்ற சிக்கல்கள் உள்ள பல இடங்களுக்குச் சென்றுள்ளேன். இவற்றை உங்களால் தவிர்க்க முடிந்தால், நீங்கள் இன்னும் சிறிது காலம் வாழலாம்.

மேலும், இன்றைய நாட்களில் தளவாட மற்றும் நிதி காரணங்களுக்காக, மக்கள் தாங்கள் அங்கு செல்லும்போது பயிற்சி செய்ய முடிவு செய்யும் முறையிலிருந்து வேறுபட்ட ஒரு முறையைக் கற்பிக்கும் மையங்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களிடம் தியான முகாம்களுக்குச் செல்வது வழக்கமாகிவிட்டது என்பதையும் நான் குறிப்பிட வேண்டும். ஒரு பொதுவான உதாரணமாகச் சொன்னால், மக்கள் கூன்ஹ்கா பாரம்பரியத்தில் எளிதில் அணுகக்கூடிய மற்றும் நிதி ரீதியாகச் சாத்தியமான பத்து நாள் தியான முகாம்களுக்குச் செல்கிறார்கள். அந்தப் பாரம்பரியம் மூன்று நாட்கள் சுவாசத்தில் தியானம் செய்வதையும், அதைத் தொடர்ந்து உடல் ஸ்கேனிங் தியான நுட்பத்தையும் கற்பிக்கிறது. இருப்பினும், அவர்கள் குறிவைத்தல் போன்ற வேறு ஏதேனும் ஒரு பயிற்சியைச் செய்கிறார்கள். அல்லது மக்கள், இது போன்ற ஒரு புத்தகத்திலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்வதை விட மிகவும் தளர்வான பயிற்சி முறையை ஆதரிக்கும் ஒரு நிதானமான ஆசிரியருடன் IMS அல்லது ஸ்பிரிட் ராக் தியான முகாமிற்குச் செல்கிறார்கள். அங்கே, அந்த மையம் மற்றும் ஆசிரியரின் அணுகுமுறை மற்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதற்குப் பதிலாக, வேகமான, தீவிரமான ஆய்வை உள்ளடக்கிய ஒரு கடுமையான மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கலாம்.

கிடைக்கக்கூடிய மற்றும் மலிவான தியான முகாம் வசதிகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதில் தார்மீக மற்றும் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் உள்ளன. உதாரணமாக, ஆசிரியர் கற்பிப்பதைத் தவிர வேறு ஏதேனும் ஒரு நுட்பத்தை நீங்கள் செய்தால், நீங்கள் செல்ல வாய்ப்புள்ள பகுதியையும், நீங்கள் செய்யும் பயிற்சியின் சாத்தியமான பொறிகள் மற்றும் பக்க விளைவுகளையும் அந்த ஆசிரியரால் அடையாளம் காண முடியாமல் போகலாம். எனவே, ஏதேனும் அசாதாரணமான, சிக்கலான, கடினமான அல்லது நிலைத்தன்மையைக் குலைக்கும் விஷயத்தை நீங்கள் சந்தித்தால், நல்ல வழிகாட்டுதலைப் பெறும் வாய்ப்புகளை நீங்கள் குறைத்துக்கொள்கிறீர்கள். உதாரணமாக, மென்மையான பாணியுடைய, நிதானமான ஆசிரியர், மிக விரைவான மற்றும் தீவிர விசாரணை பாணிகள் உருவாக்கக்கூடிய சாத்தியமான ஆற்றல் சமநிலையின்மைகள் மற்றும் எரிச்சலைக் கையாள்வது எப்படி என்று எதிர்பார்க்கவோ அல்லது தெரிந்திருக்கவோ மாட்டார்.

நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் ஆசிரியரிடம் சொல்லாமல், அதற்குப் பதிலாக அவர்களின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவதாகப் பொய் சொன்னால், இது ஏமாற்றும் செயல் என்பது மட்டுமல்லாமல், விழிப்புணர்வின் பாதுகாப்பான பயணத்தைத் தொடங்கத் தேவையான முதல் ஒழுக்கப் பயிற்சிக்கும் முரணானது. மேலும், இது சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் மிகவும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆசிரியரின் அறிவுரை நீங்கள் சொன்ன பொய்யை அடிப்படையாகக் கொண்டதா, அல்லது உங்கள் மனநிலை, இருப்பின் விதம் அல்லது நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் மற்றொரு அம்சம் போன்றவற்றைப் பற்றி அறியாமலா என்பதை உங்களால் தீர்மானிக்க முடியாமல் போகலாம். வேறு விதமாகச் சொன்னால், நீங்கள் சொன்ன பொய்க்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத, உங்களில் உள்ள ஏதோ ஒரு தவறான அல்லது

சமநிலையற்ற விஷயத்தை அவர்கள் உணரலாம், ஆனால் அவர்களது திறமையான மற்றும் பயனுள்ள ஆலோசனையை உங்களால் கேட்கவோ, செயல்படுத்தவோ முடியாது. குறிப்பாக, நீங்கள் உங்களை நீங்களே குழப்பிக் கொண்டிருந்தால், அதை அவர்கள் பார்த்துவிட்டு உங்களை அமைதிப்படுத்த முயற்சித்தால், அவர்கள் என்ன பேசுகிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். அவர்கள் கற்பிக்கும் முறைகளிலிருந்து வேறுபட்ட நுட்பங்களையும் கட்டமைப்புகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்துவதாக அவர்களிடம் கூறினால், சிறந்த பட்சத்தில் அவர்கள் எரிச்சலடையக்கூடும், மோசமான பட்சத்தில் அவர்கள் மிகவும் கோபமடையக்கூடும், இருப்பினும் அதை அவர்கள் எவ்வளவு வெளிப்படுத்துவார்கள் என்பதை யாராலும் கணிக்க முடியாது. நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள் என்று அவர்களுக்குத் தெரியாமல்கூட இருக்கலாம், அல்லது அந்த நுட்பங்கள், வரைபடங்கள், மாதிரிகள் மற்றும் மனப்பான்மைகள் குறித்து உங்களுடைய கருத்துக்களுக்கு முரணான கருத்துக்களை அவர்கள் கொண்டிருக்கலாம். தினசரி அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை நடத்தப்படும் நேர்காணல்களுக்கு வழக்கமாகக் கொடுக்கப்படும் குறைந்த நேரத்தில் இவை அனைத்தையும் தீர்ப்பது சாத்தியமில்லை, ஏனெனில் அந்த விவாதங்கள் ஒதுக்கப்பட்ட அல்லது கிடைக்கும் நேர்காணல் நேரத்தை விட அதிக நேரம் எடுக்கும்.

இந்த விரோதம் மற்றும் சிக்கல் பின்னர், உங்களை அந்த நுட்பங்கள், மனப்பான்மைகள், வரைபடங்கள், மாதிரிகள் மற்றும் அது போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும்படி பரிந்துரைத்திருக்கக்கூடிய எங்களைப் போன்றவர்களுக்கும், எனது சக தீவிரப் பயிற்சியாளர்களுக்கும் திரும்பச் செல்கிறது, ஏனெனில் உயர்நிலை தியானப் பயிற்சியின் உலகம் மிகவும் சிறியது. இதை மாற்றிப் பார்த்தால், யாராவது என்னுடன் ஒரு தியான முகாமிற்கு வந்து, வெளிப்படையாக என் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றாமல், என் அறிவுரைகளைக் கேட்காமல், பயிற்சியின் முக்கிய மற்றும்/அல்லது நுட்பமான அம்சங்களைப் பற்றி நாம் தொடர்புகொள்ள அனுமதிக்கும் பொதுவான சொற்களையும் கருத்துக்களையும் பயன்படுத்த முயற்சிக்காமல், என் எச்சரிக்கைகளைப் புறக்கணித்து, அதுபோன்ற செயல்களில் ஈடுபட்டால், நான் மகிழ்ச்சியடைய மாட்டேன். மற்ற மரபுகளில் உள்ள ஆசிரியர்களும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் இதேபோன்ற எதிர்வினைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பது எனக்கு உறுதியாகத் தெரியும். இவ்வாறு, கருத்து வேறுபாடு, பாகுபாடு, ஒற்றுமையின்மை, பதற்றம், தொடர்பு அறுப்பு, வெறுப்பு, கசப்பு போன்றவை தியானத்தின் சிறிய மற்றும் ஒரே மாதிரியான உலகில் மிக அடிக்கடி விதைக்கப்படுகின்றன. இதன் அடித்தளமாக, உண்மையுடன் இருப்பதும், தீங்கு செய்யாமல் இருப்பதும், ஒழுக்கத்தின் முதல் பயிற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

இந்தக் காரணங்கள் அனைத்தின் காரணமாகவும், அவர்கள் கற்பிக்கும் பயிற்சிகளைத் தவிர வேறு பயிற்சிகளுக்காக மையங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். வழிமுறைகள், நிதி, மற்றும் நேர அட்டவணைப் பிரச்சினைகள் இந்த வழியில் மையங்களைப் பயன்படுத்துவது ஒரு சிறந்த யோசனை என்று உங்களை நினைக்க வைத்தாலும், தயவுசெய்து அவ்வாறு செய்யாதீர்கள். நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் பாணியை, நீங்கள் கொண்டுவரும் மனப்பான்மைகளை, நீங்கள் பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள் மற்றும் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் இடங்களைக் கண்டறிய முயற்சிக்குமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் அப்போது விஷயங்கள் மிகவும் சிறப்பாகச் செல்லும், தியான உலகமும் மகிழ்ச்சியாகவும், நம்புகிறேன் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

இந்த ஆலோசனையின் மறுபக்கமாக, நீங்கள் பொதுவாகச் செய்யாத ஒன்றைச் செய்யும், ஆனால் அது நியாயமானதாகவும் காலத்தால் சோதிக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கும் தியான முகாம்களுக்கு உங்களால் செல்ல முடிந்தால், அதை ஒருமுறை முயற்சித்துப் பாருங்கள். என்ன நடக்கிறது என்று பார்த்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். கருத்துப் பரிமாற்றம் நல்லது என்பதில் ஓரளவு உண்மை இருந்தாலும், தற்போதைய தியான உலகில் அந்த நிலை இன்னும் முழுமையாக எட்டப்படவில்லை. அதனால், அதற்குப் பதிலாக தவறான எண்ணங்களும், ஒருவேளை மோசமான விளைவுகளும் அதிகரிக்கும்.

நான் எல்லா வகையான ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் கற்றுக்கொண்டேன், அவர்களில் சிலரின் பாணிகள் என்னுடையதிலிருந்து மிகவும் வித்தியாசமாக இருந்தன.

பின்னர், வரைபடத்திற்கு அப்பாற்பட்டவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றாமல் இருந்தது ஏன் ஒரு மிக மோசமான யோசனையாக இருந்தது என்பதற்கு எனது சொந்தப் பயிற்சியிலிருந்து ஒரு உதாரணத்தைத் தருகிறேன். மேலும், சிலர் நுட்பங்களைக் குழப்ப முயன்றபோதும் அல்லது அவற்றின் உகந்த விளைவுகளைப் பெற ஒருபோதும் இணைக்கப்படாத நுட்பங்களை இணைக்க முயன்றபோதும், விசித்திரமாகவோ அல்லது மோசமாகவோ நடந்த சூழ்நிலைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடமிருந்து ஏராளமான கதைகளையும் என்னால் சொல்ல முடியும்.சிலர் தனியாகவோ அல்லது நண்பர்களுடன் சேர்ந்துவோ தியான முகாம்களுக்குச் செல்வார்கள். இது நன்றாகச் செய்யப்படும் பட்சத்தில் நல்லதாக இருக்கலாம்.

டிஜிட்டல் தொடர்பு, உங்கள் இருப்பிடத்திலிருந்து தொலைவில் உள்ள மற்றவர்களுடன் பயிற்சி செய்வது, தொலைவிலிருந்து போதனைகளையும் அறிவுரைகளையும் பெறுவது, மற்றும் தியான முகாமில் இருக்கும்போதே உலகம் முழுவதிலும் இருந்து பரந்த ஆதரவு வட்டங்களைத் தொடர்புகொள்வது உட்பட பல ஏற்பாட்டுச் சாத்தியக்கூறுகளைத் திறந்துள்ளது. தியான முகாம்களுக்கு ஆதரவளிக்க உதவக்கூடிய ஆன்லைன் தர்ம சொற்பொழிவுகளின் எண்ணிக்கை சமீபத்திய ஆண்டுகளில் பெருகிவிட்டது.தனித்துப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும், தியான முகாம் செய்திராதவர்களுக்கும், மஹாசி மையத்தில் நீங்கள் காணக்கூடிய ஒரு மாதிரி அட்டவணை இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது, தங்கியிருந்து தியானம் செய்பவர்களுக்காகச் சுவரில் ஒட்டப்பட்டிருந்த ஒன்றின் சற்று மாற்றியமைக்கப்பட்ட பதிப்பாகும்:

தியான அட்டவணை

காலை 4:30 மணி. எழுதல், உடை அணிதல், குளித்தல், பல் துலக்குதல், கழிப்பறை, போன்றவை.காலை 5:00 மணி. நடைப்பயிற்சி

காலை 6:00 மணி. அமர்வு

காலை 7:00 மணி. காலை உணவு

காலை 7:30 மணி. நடைப்பயிற்சி

காலை 8:00 மணி. அமர்வு

காலை 9:00 மணி. நடைப்பயிற்சி

காலை 10:00 மணி. அமர்வு

காலை 11:00 மணி. மதிய உணவு

மதியம் 12:00 மணி. ஓய்வு, குளியல், நடைப்பயிற்சி, போன்றவை.மதியம் 1:00 மணி நடைப்பயிற்சி

மதியம் 2:00 மணி அமர்வு

மதியம் 3:00 மணி நடைப்பயிற்சி

மதியம் 4:00 மணி அமர்வு

மாலை 5:00 மணி நடைப்பயிற்சி

மாலை 6:00 மணி அமர்வு

மாலை 7:00 மணி நடைப்பயிற்சி

மாலை 8:00 மணி அமர்வு

மாலை 9:00 மணி நடைப்பயிற்சிஇரவு 10:00 மணி. அமருங்கள், ஒருவேளை மெட்டா செய்யுங்கள்

இரவு 10:30 மணி. சாயுங்கள்

நினைவூட்டல்கள்:

1) உங்கள் அற்ப விஷயங்களில் ஈடுபடாதீர்கள்!
2) சந்தேகம் அல்லது சிரமப்படும்போது, அந்த உணர்வுகளையும் மற்ற அனைத்தையும் கவனியுங்கள்.
3) உங்களுக்கு ஒரு கேள்வி இருந்தால், அதற்கான பதில் மூன்று பண்புகளில் உள்ளது.
4) பகுப்பாய்வு என்பது பயிற்சி செய்வதைப் போன்றது அல்ல.
5) விழித்திருக்கும் எல்லா நேரங்களிலும் பயிற்சி செய்யுங்கள்; அமர்வுகளுக்கு இடையில் மாறும்போது கவனமாக இருங்கள்.
6) யாரும் இல்லாதபோது, அதே தீவிரத்துடன் பயிற்சி செய்யுங்கள்: இது அவர்களுக்காக அல்ல, உங்களுக்காக.
7) இந்தத் தருணங்கள் எவ்வளவு விலைமதிப்பற்றவை என்றும், ஒரு தியான முகாமிற்குச் செல்லும் வாய்ப்பு எவ்வளவு அரிதானது என்றும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் சொந்த தியான முகாமை உருவாக்குகிறீர்கள் என்றால், மேலே உள்ளதை உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கலாம், ஆனால் தியான முகாம்களில் பங்கேற்காதவர்களுக்கோ அல்லது ஒன்றில் கலந்துகொள்ள நினைப்பவர்களுக்கோ, முகாம்களில் உள்ள அட்டவணை எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றிய ஒரு நல்ல யோசனையை இது வழங்கும். எல்லா பாணிகளிலும் இவ்வளவு தீவிரமான அட்டவணைகள் இருப்பதில்லை, ஆனால் அந்த வகையான தீவிரம் விரைவான முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைவான மணிநேரம் கொண்ட பாணிகள், பழக்கப்படுத்துவதை எளிதாக்குகின்றன மற்றும் பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கக்கூடும்.

கடைசியாக, "யோகி மனம்" என்று அடிக்கடி குறிப்பிடப்படும் ஒரு சிக்கல் உள்ளது. இதன் பொருள், நமது உணர்திறனும் கவனமும் அதிகரிக்கும்போது, தியானம் செய்பவர்களாகிய நாம், நமக்கே உரியதாக இல்லாத அளவு தீவிரத்துடன், மிகவும் விசித்திரமான மனப் பாதைகளுக்குள் சென்றுவிடக்கூடும் என்பதாகும். தியானம் எவ்வளவு தீவிரமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக யோகி மனதின் நிகழ்வு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. யோகி மனம், நாம் தியான மையங்களில் காணும் சூழ்நிலைகளுக்கு, நாம் சாதாரணமாகக் கொண்டிருப்பதை விட மிகவும் வலுவான மற்றும் மனப்பித்துத்தனமான எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் தியான முகாமிற்குச் சென்றால், உங்களிடமே இதை எதிர்பார்ப்பதன் மூலம் இதை மனதளவில் தீவிரமாக ஈடுசெய்வது மதிப்புக்குரியது. நீங்கள் ஒரு தியான முகாமிற்குச் சென்று, தர்மத்தில் தலைகீழாக மாறி, முற்றிலும்

யோகி மனநிலையை அடைந்து, 'உங்கள் தலைக்கு மேல் பேசத்' தொடங்குவதை நிச்சயமாக விரும்ப மாட்டீர்கள்.துரதிர்ஷ்டவசமாக, தங்களை ஏற்கனவே மிகவும் ஒழுக்கமானவர்களாகக் கருதும் கோட்பாட்டளவில் முதிர்ந்த பல பெரியவர்கள், புத்த மார்க்க ஒழுக்கத்தில் மிகவும் முறையான பயிற்சி, குறிப்பாக நமது மனதை, பேச்சை, மற்றும் நடத்தையை சார்புநிலையில் திறமையாகக் கையாள்வது பற்றிய பயிற்சி மட்டுமே அளிக்கப்படும் ஒரு தியான முகாமில் பங்கேற்றிருந்தால், பெரும் பயனடைந்திருக்கக்கூடும். இன்னும் துரதிர்ஷ்டவசமாக, மக்கள் தியான முகாம்களுக்குச் செல்வதற்குக் கிடைக்கும் வளங்களை விட, இந்த வகையான முறையான ஒழுக்கப் பயிற்சியை அவர்கள் பெறுவதற்குக் கிடைக்கும் வளங்கள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. அந்த ஒழுக்கப் பயிற்சி, மக்கள் ஞானப் பயிற்சி முகாம்களுக்குச் செல்லும்போது அவர்களைத் துன்புறுத்தும் யோகி மனநிலை மற்றும் பல சாத்தியமான பிரச்சனைகளைக் குறைத்திருக்கும் அல்லது குறைந்தபட்சம் தணித்திருக்கும்.

அதற்குப் பதிலாக, பல ஞானப் பயிற்சி முகாம்கள், இந்த அடிப்படைத் திறன்கள் எவ்வளவு குறைவாக உள்ளன என்பதைக் காட்டும் ஒரு வேதனையான தீவிரப் பயிற்சியாகவே முடிவடைகின்றன. இந்தக் குறைபாடு, ஆன்மீகப் பயிற்சி மற்றும் பயிற்சியின் நவீன உலகின் ஒரு வெளிப்படையான மற்றும் அப்பட்டமான இருண்ட பக்கமாகும். இதன் ஆதரவாளர்கள், தங்களைத் தயாராகவும் தகுதியுடனும் கருதும் பயிற்சிகளில் முன்னறிவிக்கத்தக்க வகையில் குதிக்க விரும்புகிறார்கள். நான் மீண்டும் கூறுகிறேன்: புத்தரின் மூன்று பயிற்சிகள் தோன்றும் வரிசையில் இருப்பதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு: சீல, சமாத◌ி, பஞ்ஞா, அதாவது ஒழுக்கம், ஒருமுகப்பாடு, ஞானம்.யோகி மனதில் உள்ள ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சிக்கல் என்னவென்றால், அதைக் கண்டறிந்து அடக்க உதவும் உயர் அறிவாற்றல் திறன்களை அது தற்காலிகமாகக் குறைத்துவிடக்கூடும். உங்களில் யோகி மனம் இருப்பதாக மற்றவர்கள் மரியாதையுடன் தெரிவித்தால், அதை நேர்மையாகக் கண்டறியும் உறுதியான அர்ப்பணிப்பையும், அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் உயர் மனப்பக்குவத்தையும் கொண்டிருப்பதைத் தவிர, இந்தச் சிக்கலுக்கு வேறு எந்த முழுமையான தீர்வும் எனக்குத் தெரியவில்லை. ஒரு யோகி மனம், ஒரு தியான முகாம் முடிந்த பிறகும் சில காலம் நீடிக்கக்கூடும், எனவே தியான முகாம் முடிந்த அடுத்த நாட்களில் அதைக் கவனியுங்கள். ஒரு தியான முகாம் முடிந்த பிறகு வரும் காலம் பற்றிச் சொல்லும்போது...

14. தியான முகாம் முடிந்த பின்னரான அறிவுரை

ஒரு தியான முகாம் முடிந்த பிறகு, அடுத்த சில நாட்களிலோ அல்லது வாரங்களிலோ நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். தியான முகாம்கள் மூளையை மாற்றுகின்றன; அதை உணர்திறன் மிக்கதாக்கி, ஆழமான ஆய்விற்காக மேம்படுத்துகின்றன, ஆனால் அன்றாட வாழ்வின் தீவிரமான சவால்களுக்கு இது பெரும்பாலும் ஏற்றதாக இருப்பதில்லை. பயிற்சி எவ்வளவு நீளமாகவும் ஆழமாகவும் இருந்ததோ, குறிப்பாக அது ஒரு மௌனப் பயிற்சியாக இருந்திருந்தால், இந்த விளைவு அவ்வளவு வலுவாக நீடிக்கக்கூடும். எனவே, உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை ஏற்கனவே ஒப்பீட்டளவில் அமைதியாகவும் தியானம் நிறைந்ததாகவும் இல்லாவிட்டால், முடிந்தவரை ஒரு முறையான பயிற்சி முடிந்த பிறகு, உங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் மெதுவாக மீண்டும் நுழைவதற்குச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

உங்களால் நேரம் ஒதுக்க முடிந்தால், பயிற்சிக்குப் பிறகு, பயிற்சியின் ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் குறைந்தது ஒரு நாளையாவது திறமையான மறு ஒருங்கிணைப்பிற்காக ஒதுக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். மீண்டும் இணைகின்ற நாட்களில், பேசுவது, வாகனம் ஓட்டுவது மற்றும் சவாலான பணிகளில் நிதானமாக இருங்கள், ஏனெனில் இவை சில சமயங்களில் ஆச்சரியப்படும் விதமாக அதிர்ச்சியூட்டுவதாகவும், சோர்வூட்டுவதாகவும், கடுமையாகவும் உணரப்படலாம். அவை தலைவலி, எரிச்சல், கிளர்ச்சி மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகள் போன்ற, மற்ற நேரங்களில் எதிர்பார்க்கப்படாத விசித்திரமான விளைவுகளையும் நம்மிடம் ஏற்படுத்தலாம். பயிற்சி முகாம் மற்றும் நீங்கள் திரும்பப் போகும் வாழ்க்கைக்கு இடையில் உங்களுக்கு நேரம் இல்லையென்றால், நீங்கள் ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபட்டிருந்தால், பயிற்சி முகாமின் கடைசி நாட்களில் தியானத்தின் நேரத்தையும் தீவிரத்தையும் குறைப்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

இந்த விளைவுகளைப் பற்றித் தெரியாத சிலரிடம், பின்வாங்கல் முடிந்து மாண்புமிகு மௌனம் நீக்கப்பட்டவுடன், எச்சரிக்கைகள் இருந்தபோதிலும், தங்கள் அற்புதமான அனுபவங்களைப் பற்றி மற்ற பங்கேற்பாளர்களிடம் உற்சாகமாகவும், நிறுத்த முடியாமலும் பேசத் தொடங்குவது பொதுவானது. மிக விரைவில் அதிகமாகப் பேசுவது உடல் ரீதியாகவும், ஆற்றல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் ஒரு மோசமான யோசனை என்பதை பெரும்பாலானோர் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு கற்றுக்கொள்கிறார்கள். சற்று அதிகமான சமூகப் பழக்கத்தையும், கடுமையான மௌனத்தைக் குறைவாகவும் கொண்ட, தீவிரம் குறைந்த தியான முகாம்கள்கூட இந்த வகையான உணர்திறன் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, எனது வலுவான அறிவுரை என்னவென்றால், எந்தவொரு தியான முகாம் முடிந்த பிறகும் சில நாட்களுக்கு, மேலும் தீவிரமான முகாம் முடிந்த பிறகான சில நாட்களுக்கு மேல், உங்களுக்கும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் மிகவும் எளிமையாக இருக்க வேண்டும். அதிகப் பழக்கமும் தூண்டுதலும் உள்ள சூழ்நிலைகளுக்கு உங்களைப் படிப்படியாக மீண்டும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஓர் ஆன்மீகப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, மிக விரைவாக மீண்டும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதால் உங்களுக்கு மோசமான விளைவுகள் ஏற்பட்டால், உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு, படுத்து, தூண்டுதல்களைக் குறைத்துக் கொள்ள நேரம் ஒதுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உடலின் மேல் பகுதிகளிலிருந்து (தலை, கண்கள், வாய், தொண்டை) ஆற்றலைக் கீழ்ப்பகுதிகளுக்கு (மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, கால்கள், பாதங்கள், கைகள்) கொண்டு வருவது உதவக்கூடும். வெந்நீர் குளியல் உதவும். மனதை

அமைதிப்படுத்தும் இசையும் இதமான சூழலும் உதவக்கூடும். அமைதி பொன்னானது. ஒருமுறை கனவில் ஒரு குரல் என்னிடம் சொன்னது போல, "உங்கள் வாழ்க்கையில் அமைதியைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதால் பயனடையாத பிரச்சனைகள் மிகச் சிலவே." ஆன்மிகப் பயிற்சிக்குப் பிந்தைய காலகட்டம் அந்த நேரங்களில் ஒன்றாகும்.

பயிற்சி முகாம் அமைப்புகள் நம்மில் உள்ள அசாதாரணமான மொழி, கருத்துக்கள், நடத்தைகள், உடை அணியும் முறைகள் மற்றும் முன்னுதாரணங்களை இயல்பாக்கக்கூடும். இதனால், உலகின் மற்றவர்கள் அந்தப் பயிற்சி முகாமுக்கு வரவில்லை என்பதையும், நாம் அனுபவித்ததைப் போல அவர்கள் அனுபவிக்கவில்லை என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக்கூடும். ஆகையால், உலகில் உள்ள அனைவரும் இப்போது தியானம் மற்றும் உங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றி உங்களைப் போலவே உற்சாகமாக இருப்பார்கள் என்று கருதுவது எளிது. ஆனால், இந்த அனுமானம் அரிதாகவே பலனளிக்கிறது. அதேபோல், தியான முகாம்களில் நாம் பெறும் அனுபவங்களின் விளக்கங்கள், அங்கு இல்லாதவர்களுடன் சரியாகப் பொருந்தாமல் போகலாம், எனவே இதில் உணர்திறனுடன் இருங்கள். முகாமின் மிகவும் அசாதாரணமான அம்சங்களைப் பற்றி யாரிடம், எதைப் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதில் பொருத்தமான எச்சரிக்கையைக் கடைப்பிடியுங்கள், இல்லையெனில், என்னைப் போலவே நீங்களும் இது சமூக ரீதியாக எவ்வளவு நச்சுத்தன்மையுடையது என்பதைக் கடுமையான வழியில் கற்றுக்கொள்ள நேரிடலாம்.

ஒரு தியான முகாமிற்குப் பிறகு, சாதாரண வாழ்க்கையில் மீண்டும் நுழைவதற்கு உரிய நேரத்தை ஒதுக்க உங்களால் முடியாவிட்டால், உங்கள் குடும்பத்தினர், சக ஊழியர்கள் போன்ற உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு, உங்களுக்கு இன்னும் சில நாட்களுக்குக் கூடுதல் அமைதி, தனிமை, மௌனம் மற்றும் எளிமையான உரையாடல்கள் தேவைப்படலாம் என்று விளக்கலாம். அவர்களிடம் அதைக் கேட்கும் உணர்வோ அக்கறையோ இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் குறைந்தபட்சம் முயற்சி செய்யலாம். மற்றவர்களுடனான உங்கள் உரையாடல்களில், ஒரு பின்-புகலிட எதிர்வினையின் கீழ் நீங்கள் இருப்பதை உணர்ந்தால், மன்னிப்புக் கேட்டு, சூழ்நிலையை இயல்பாக்கத் தயங்காதீர்கள். "நான் சமீபத்தில் மிகவும் அமைதியான ஒரு புகலிடத்தில் இருந்தேன், அதன்பிறகு சாதாரண வாழ்க்கை சற்று அதிகமாக இருக்கிறது, எனவே நான் பதட்டமாகவோ அல்லது சற்று மாறுபட்டோ தோன்றினால் தயவுசெய்து என்னை மன்னியுங்கள்" என்பது போன்ற எளிய கூற்றுகள், மிகவும் விரிவான, தர்ம-மொழி விளக்கங்களை விட பொதுவாக சிறப்பாகச் செயல்படும்.

ஒருமுகப்பாடு மற்றும் உள்ளுணர்வின் நிலைகளை விவரிக்கும் பிரிவுகளில் நாம் காணப்போவது போல, தியான முகாம்கள் சில விசித்திரமான மற்றும் அசாதாரணமான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். உள்ளுணர்வின் சில நடுத்தர மற்றும் பிந்தைய நிலைகள், மனநிலை மற்றும் செயல்பாட்டில் சில ஆழ்ந்த எழுச்சிகளையும் சரிவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும், அவை ஒரு தியான முகாம் முடிந்த பிறகும் கணிசமான காலத்திற்குத் தொடரக்கூடும். அந்த நிலைகளை நான் விவரிக்கும்போது, அந்த விளைவுகள் மற்றும் அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான சில உத்திகளைப் பற்றி நான் பின்னர் மேலும் விவரிப்பேன். இங்குள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், நாம் தியான முகாமிலிருந்து வெளியே வரும்போது, நாம் எந்த மாதிரியான அசாதாரண மனநிலையில் இருக்கக்கூடும் என்பதை எங்களால் எப்போதும் கணிக்க முடியாது. எனவே, அதன்பிறகு எங்களுக்காக ஓரிரு நாட்கள் ஓய்வளிப்பதற்கு இது மேலும் சில காரணங்களை வழங்குகிறது.

அதே கருப்பொருளில், அதே ஒருமுகப்பாடு மற்றும் உள்ளுணர்வின் நிலைகள் மிகவும் ஆழமானதாகவும்

கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இருப்பதால், நாம் தியான முகாமிலிருந்து திரும்பிய பிறகு, அவற்றைப் பற்றி

வீட்டிற்குச் சென்றதும் பேச வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் உணரலாம். நாம்

தியான அனுபவங்களில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற, பாதுகாப்பின்மை, பொறாமை அல்லது போட்டியில்

ஈடுபடாத, அல்லது குறைந்தபட்சம் தியான உலகின் பரந்த நிலப்பரப்பைப் பற்றி திறந்த மனதுடன்

இருக்கும் ஒரு குழுவினரிடம் திரும்புகிறோம் என்றால், இது நன்றாகவே செல்லக்கூடும். இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்கள் இந்தத் தகுதிகளில் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்வதில்லை என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், மேலும் அவற்றில் ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்யாதது கூட, தியான முகாமில் நிகழக்கூடிய அசாதாரணமான அனுபவங்கள் மற்றும் சாதனைகள் பற்றிய உரையாடல்களை சமூக நஞ்சாக மாற்றக்கூடும். எனவே, மேலே குறிப்பிட்டது போல, நீங்கள் தியான முகாமிற்குச் செல்வதற்கு முன்பே, முகாம் முடிந்த பிறகு உங்கள் வாயிலிருந்து வெளிவரக்கூடிய விஷயங்களைக் கையாளக்கூடிய தர்ம சமூக வலைப்பின்னல்களை வளர்த்துக் கொண்டு, யாருடன் பாதுகாப்பாக உரையாடலாம் என்பதைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் முறையாக எச்சரிக்கப்பட்டுவிட்டீர்கள் எனக் கருதுங்கள்.

15. ஆசனங்கள்

பாரம்பரிய புத்த பயிற்சியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தியானத்திற்கான நான்கு ஆசனங்கள், அமர்தல், நடத்தல், நிற்றல் மற்றும் படுத்தல் ஆகும். வெளிப்படையாக, புத்தர்கள் அல்லாதவர்களும் இந்த ஆசனங்களைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள், எனவே அவற்றில் புத்த மார்க்கத்திற்குரிய சிறப்பான எதுவும் இல்லை. ஒவ்வொன்றிற்கும் அதன் சொந்த நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் உள்ளன, மேலும் ஒவ்வொன்றும் ஒரு சமயத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். இதன் பொருள், நாம் இருக்கும் எந்த நிலையிலும் தியானம் செய்யலாம். நாம் எங்கே இருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம், மற்றும் நமது அனுபவம் எப்படி இருக்கிறது என்பதை நாள் முழுவதும் நாம் உணர முடியும். தூய உள்ளுணர்வுப் பார்வையில் நாம் எந்த ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பது உண்மையில் ஒரு பொருட்டல்ல, ஆனால் முறையான பயிற்சிக்காக நாம் ஒன்றையோ அல்லது மற்றொன்றையோ தேர்ந்தெடுக்க சில நடைமுறைக் காரணங்கள் உள்ளன. ஆசனத் தேர்வு என்பது பெரும்பாலும் நமது தற்போதைய சூழ்நிலைகளில் எது வேலை செய்கிறது மற்றும் நமது தற்போதைய ஆற்றல் மட்டத்திற்கு எது பொருந்துகிறது என்பதைக் கண்டறிவதாகும்.

சாய்ந்து பயிற்சி செய்வதில், மிகவும் நீடித்திருக்கக்கூடியது, ஒரு ஆசனத்தைத் தக்கவைக்க கவனம் தேவைப்படாது, பொதுவாக ஒப்பீட்டளவில் வலியற்றது, மற்றும் கவனத்தை நுட்பமான உணர்வுகளுக்குத் திருப்ப அனுமதிக்கிறது போன்ற நன்மைகள் உள்ளன. இது பலரை விரைவாகத் தூங்க வைத்துவிடும் என்ற ஒரு குறிப்பிடத்தக்க தீமை கொண்டுள்ளது, அதனால் பெரும்பாலான மக்கள் உட்காருவதை விரும்புகிறார்கள். என்னைப் போன்ற சிலர் இயல்பாகவே அதிக ஆற்றல் கொண்டவர்கள், அவர்கள் பெரும்பாலான நேரம் சாய்ந்திருக்கும்போதே தெளிவாக தியானம் செய்ய முடியும், மேலும் சில சமயங்களில் உட்காருவது அவர்களுக்கு சற்று அதிகமாகவும், பதட்டமாகவும் இருக்கலாம். ஒரு ஆசனத்தின் ஆற்றல் தன்மைக்கு நாம் எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுவோம் என்பது தனிநபர், பயிற்சியின் கட்டம், மற்றும் முந்தைய இரவு எவ்வளவு தூக்கம், கடைசியாக எப்போது சாப்பிட்டோம் போன்ற நடைமுறைக் காரணிகளைப் பொறுத்தது. படுத்துக்கொள்வது நமக்குப் பொருந்துமா இல்லையா என்பதை அறிய பொதுவாக அதிக சோதனைகள் தேவையில்லை.

உட்காருவது ஒரு உன்னதமான தியான ஆசனம், ஆனால் சிலர் நினைப்பது போல் அது அவ்வளவு சிறப்பானதல்ல.இந்தப் புத்தகத்தில் நான் "தலையணை மீது" மற்றும் "ஒரு அமர்வில்" என்ற சொற்றொடர்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துவேன், ஆனால் நான் அவ்வாறு பயன்படுத்துவதற்குக் காரணம், அந்தச் சொற்றொடர்கள் ஈர்க்கக்கூடியவையாக இருப்பதால்தான், அமர்ந்திருக்கும் ஆசனத்தில் ஏதேனும் மாயாஜாலம் இருப்பதாலோ அல்லது குறைந்தபட்சம் மற்ற ஆசனங்களை விட அதிக மாயாஜாலம் இருப்பதாலோ அல்ல. நான் "தலையணை மீது" அல்லது "ஒரு அமர்வில்" என்று எழுதும்போது, இந்த நான்கு ஆசனங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் செய்யப்படும் முறையான தியானத்தையே குறிப்பிடுகிறேன்.

சாய்ந்திருப்பதை விட அதிக ஆற்றலை உருவாக்கும் தன்மையும், நடப்பது மற்றும் நிற்பதை விட குறைவான ஆற்றலை உருவாக்கும் தன்மையும் அமர்வதற்கு உண்டு. நாம் நன்றாக அமரக் கற்றுக்கொண்டவுடன் அது மிகவும் நிலையானதாகவும் இருக்க முடியும். இருப்பினும், பலர் நன்றாக அமரக் கற்றுக்கொள்வது ஒரு முழுமையான முயற்சி என்று காண்கிறார்கள். இருக்கும் வகையிலேயே பல நிலைகள் உள்ளன, உதாரணமாக, நாற்காலியில் நமது முதுகைப் பின்புற ஆதரவில் வைக்காமல் இருப்பது அல்லது நமது முதுகைப்

பின்புற ஆதரவில் வைத்துக்கொள்வது (மற்ற நிலைகளில் நீண்ட நேரம் உட்கார விடாத தசை மற்றும் எலும்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு இது முற்றிலும் நியாயமான ஒரு வழி), தாமரை ஆசனத்தில், அரை தாமரை ஆசனத்தில்நிலை, கால்களைக் கட்டிக்கொண்டு "இந்திய பாணியில்" அமர்வது, "பர்மிய" அல்லது "நட்பு" நிலையில் அமர்வது, இது கட்டிய கால்களின் நிலையையே போன்றது, ஆனால் நமது பாதங்கள் இரண்டும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகத் தரையில் இருக்கும், மண்டியிட்டு அமரும் நிலையில் ஒரு பெஞ்ச் உடன் அல்லது இல்லாமல், முதலியன.

பல மரபுகள், தனித்துவமான மற்றும் பெரும்பாலும் செல்லுபடியான காரணங்களுக்காக, நீங்கள் எப்படி உட்கார வேண்டும் என்பதில் பெரிய விஷயமாகக் கருதுகின்றன, சிலர் இதுபோன்ற விஷயங்களில் குறிப்பாக நுணுக்கமாக இருக்கிறார்கள். மிக முக்கியமான அம்சங்கள், நீங்கள் அந்த ஆசனத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள வேண்டும், உங்கள் முதுகு நன்றாக நேராக இருக்க வேண்டும் அதனால் நீங்கள் நன்றாக சுவாசிக்க முடியும், மேலும் உங்கள் உடலுக்கு நிரந்தர சேதத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் என்பவையாகும். தியானத்தில் வலிகள் மற்றும் வேதனைகள் பொதுவானவை, ஆனால் நீங்கள் அமர்ந்திருப்பதிலிருந்து எழுந்த பிறகு, குறிப்பாக உங்கள் முழங்கால்களிலும் முதுகிலும் நீண்ட காலத்திற்கு அவை நீடித்தால், உங்கள் அமரும் தோரணையை மாற்றுவதைப் பற்றி தீவிரமாக சிந்தியுங்கள். அதிக வலியைத் தாங்குவதன் மூலமும், உங்கள் உடலுக்கு எது நியாயமானது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் இருப்பதன் மூலமும் உங்கள் உடலுக்கு நீங்கள் விளைவிக்கக்கூடிய சேதத்தை குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். ஒரு மேம்பட்ட நிலையில், அமரும் தோரணை என்பது ஒரு முழுமையான சிக்கலான கலை மற்றும் அறிவியலாகும், மேலும் உங்கள் அமரும் தோரணையில் ஏற்படும் மிக நுட்பமான மாற்றங்கள் சில சமயங்களில் உங்கள் ஆற்றல், விழிப்புணர்வு மற்றும் பொதுவாக உங்கள் பயிற்சியில் ஆழ்ந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மையே. பயிற்சியின் சில கட்டங்கள் நாம் எவ்வளவு நன்றாக அமர்கிறோம் மற்றும் அது எப்படி உணரப்படுகிறது என்பதில் ஆழ்ந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும், இது பின்னர் விரிவாக விளக்கப்படும். நிற்கும் நிலை என்பது அமர்வதை விட அதிக ஆற்றலை உருவாக்கும் ஒரு நிலையாகும், மேலும் அமர்ந்திருப்பதை விட நிற்கும்போது தூக்கத்தில் விழுவது மிகவும் கடினம் என்பது இதன் தெளிவான நன்மையாகும். இது ஒரு தியான அமர்வின் தீவிரத்தை அதிகரிப்பதாகத் தெரிகிறது மற்றும் ஆற்றல் குறைந்திருக்கும்போது இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதன் பாதகமான அம்சம் என்னவென்றால், நிற்கும் நிலை சிலருக்கு மிகவும் தீவிரமாக இருக்கலாம். நாம் அதற்குப் பழகும் வரை, சில சமயங்களில் பழகிய பிறகும் கூட, பாதங்களில் எரிச்சல், முதுகு வலி, தோள்பட்டை இறுக்கம் மற்றும் பிற அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம். கீழே விழுந்துவிடாமல் இருக்க, கண்களைத் திறந்து கொண்டு நிற்கப் பரிந்துரைக்கிறேன், இருப்பினும் சிலர் கண்களை மூடிக்கொண்டும் நன்றாகவே செய்கிறார்கள். நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் உங்களால் கவனம் செலுத்தவோ அல்லது விழிப்புடன் இருக்கவோ முடியவில்லை என்று உணர்ந்தால், சிறிது நேரம் நின்று பாருங்கள். தியான மண்டபத்தில் தூங்கிவிடுவதையும் குறட்டை விடுவதையும் விட இது மிகவும் திறமையானது, அது நடப்பதுண்டு. தை சி பயிற்றுவிக்கும் எனது நண்பர் ஒருவர், "எனது தலைமை ஆசிரியர், தை சியைப் பற்றி அவர் கற்றுக்கொண்ட அனைத்தையும் சும்மா நின்றுகொண்டே கற்றுக்கொண்டார் என்று கூறுகிறார்," என்று குறிப்பிட்டார். பெரும்பாலான தியான மரபுகளில் நிற்கும் நிலை என்பது குறைவாக மதிப்பிடப்பட்ட மற்றும் குறைவாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு நிலையாகும்.நிற்கும்போது நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உடல்நிலை,

தசைகளின் இறுக்கம், சமநிலை, எடைப் பகிர்வு மற்றும் ஆற்றல் தொடர்பான நுணுக்கங்கள், தை சி போன்ற பயிற்சிகளில் ஏற்கெனவே பின்னணி இல்லாத பல பயிற்சியாளர்களை ஆச்சரியப்படுத்துகின்றன.

நான்கு நிலைகளில், நடப்பதுதான் மிகவும் ஆற்றல் மிக்கது, மேலும் அதிக நேரம் உட்கார்ந்த பிறகு மூட்டுகளுக்கும் முதுகுக்கும் இது ஒரு நல்ல நீட்சியை அளிக்கிறது. அதன் பலமே அதன் பலவீனமும் ஆகும்; அதாவது, நாம் அசைந்து கொண்டிருக்கும்போது நிகழ்காலத்தில் இருப்பது எளிதாக இருந்தாலும், அந்த அசைவு நிலையான கவனக்குறைவிற்கும் வழிவகுக்கும். சிலர், உட்காருவதை விட நடப்பதை இரண்டாம் பட்சமாகவும், குறைவான செல்லுபடியாகக்கூடியதாகவும், குறைவான "உண்மையான" தியானமாகவும், குறைவான சக்திவாய்ந்ததாகவும் அல்லது பயனுள்ளதாகவும் கருதுகின்றனர். இருந்து தியானத்திற்கு இணையாக நடை தியானத்திற்கும் அதே அளவு மரியாதை அளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை நான் அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்டேன். நாம் வேகமாக நடக்கிறோமா அல்லது மெதுவாக நடக்கிறோமா என்பது அவ்வளவு முக்கியமல்ல, மாறாக நடக்கும்போது, நடப்பதில் ஈடுபட்டுள்ள அனைத்து சிறிய உணர்வுகளையும் நாம் ஆராய்வதே முக்கியம். எனது சொந்தப் பயிற்சியில், நான் மிகவும் மெதுவாக நடப்பதில் தொடங்கி, பின்னர் ஒப்பீட்டளவில் வேகமாக நடப்பதில் முடித்தேன், ஆனால் உங்களுக்கு எது பொருந்துகிறதோ அதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். பொதுவாக, ஆரம்பத்தில், சற்று மெதுவாக நடப்பதும், கவனமாக பாதங்களில் கவனம் செலுத்துவதும் நல்லது. நோக்கங்களையும், செயல்களுடனான அவற்றின் உறவையும் ஆராய்வதற்கு நடப்பது ஒரு சிறந்த நேரமாகும், ஏனெனில் நடப்பதில் இவை இரண்டிற்குமிடையே ஒரு சிக்கலான மற்றும் சுவாரஸ்யமான தொடர்பு உள்ளது. 'செய்வோர்' என்ற உணர்வு எப்படி உருவாக்கப்படுகிறது என்பதைப் பிரித்தறிவது, நோக்கங்கள் இயல்பாக எழுவதையும், அவை இயல்பாக எழும் செயல்களுக்கு வழிவகுப்பதையும் கவனிப்பதோடு நேரடியாகத் தொடர்புடையது. இதை நடப்பது நன்றாகக் கற்பிக்கிறது. நடக்கும்போது நிதானமாக இருக்க உங்களுக்குச் சிக்கல்கள் இருந்தால், முதன்மையாகக் கால்களில், குறிப்பாகப் பாதங்கள் தரையிலோ அல்லது தரைத்தளத்திலோ படும் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன். நீங்கள் முன்னும் பின்னுமாக நடக்கிறீர்கள் என்றால், திரும்பும் இடங்களில் இதை மிகவும் கவனமாகச் செய்யுங்கள், மேலும் கதவுகள் இருந்தால், கதவுகளைக் கடக்கும்போதும் கவனம் செலுத்துங்கள், ஏனெனில் இந்த நேரங்களில் தான் மக்கள் கவனம் சிதற முனைகிறார்கள். அப்படிச் செய்யாதீர்கள்! இந்தத் தருணங்கள் புதிய உள்ளுணர்வுகளைப் பெற மிகவும் சிறந்தவை. நான் திரும்பும் இடத்தை அடைவதற்கு சுமார் இரண்டு அடிகள் முன்பே தயாராகி, கவனம் சிதறாமல் இருப்பதற்கான விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பேன், இது மிகவும் உதவுவதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன்.

நடைப்பயிற்சி தியானத்தை குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். உண்மையில், நடைப்பயிற்சி உள்ள தியான முகாம்களுக்குச் செல்லும் பெரும்பாலான மக்கள், நடைப்பயிற்சியைப் பொறுத்தவரை முற்றிலும் தவறிவிடுகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் அதை அமர்ந்திருப்பதைப் போல பயனுள்ளதாகவோ அல்லது சக்தி வாய்ந்ததாகவோ நினைப்பதில்லை, ஆனால் இதில் அவர்கள் தவறுகிறார்கள். நடைப்பயிற்சியின் போது பல வெளிப்படையான, தெளிவான, வலுவான, சிக்கலான, முழுமையான, செழுமையான உணர்வுகள் ஏற்படுவதால், அதைச் சரியாகச் செய்ய முடியாமல் போவது கடினம் என்று தோன்றலாம். இருப்பினும், தியானத்தில் அமர்வதை ஒப்பிடும்போது, கணத்திலிருந்து கணத்திற்கு கவனம் செலுத்துவதிலும் ஆராய்வதிலும் மக்கள் செலுத்தும் முயற்சியின் வலிமை முரண்பாடாகக் குறையக்கூடும். இந்த விழிப்புணர்வின் தொடர்ச்சியில்

ஏற்படும் இடையூறு, மக்கள் தங்கள் பயிற்சியில் பின்னடைவதற்கும், ஞானம் பெறுவதற்கான பல எளிதான வாய்ப்புகளை இழப்பதற்கும் காரணமாகலாம். இதுவரை எனது பயிற்சியில் நான் பெற்ற அனைத்து உள்ளுணர்வுகளிலும், மிக முக்கியமான ஒன்று நடந்தது நடக்கும்போதுதான். நடக்கும் தியானத்தைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டால், அமர்வதன் மூலம் நீங்கள் கஷ்டப்பட்டுப் பெற்ற உந்துதலைத் தக்க வைத்துக் கொள்வீர்கள், மேலும் அதை அதிகரிப்பீர்கள். சோம்பல் காத்தால், உங்கள் உந்துதலை இழந்து, நடக்கும் பயிற்சி வழங்கக்கூடிய அனைத்து அற்புதமான பாடங்களையும் கற்றுக்கொள்ளத் தவறிவிடுவீர்கள்.

16. உறுதியுடன் இருத்தல்

இது என்னை உறுதியுடன் இருத்தல் என்ற தலைப்பிற்குக் கொண்டுவருகிறது. ஒழுக்கத்திலிருந்து வரும் உங்கள் வாழ்வில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுமாறு நான் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். மக்கள் பெரும்பாலும் ஒழுக்கத்தை சுதந்திரத்திற்கு முரணானதாகக் கருதினாலும், நான் பல வழிகளில் இரண்டையும் சமமாகக் கருதுகிறேன். ஒழுக்கமும் உறுதியும் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பது பற்றித் தேர்வுகளைச் செய்யவும், சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும்போது வலிமையாக இருக்கவும் நம்மை அனுமதிக்கின்றன.எனவே, நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சிக்காக ஒரு காலத்தை ஒதுக்கும்போது, அந்தக் காலகட்டத்தில் நீங்கள் செய்யத் தீர்மானித்த குறிப்பிட்ட பயிற்சியில் முழு மனதுடன் உழைப்பீர்கள் என்றும், அதை உறுதியாகத் தீர்மானிக்க வேண்டும் என்றும் நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

ஒழுக்கமும், முறையான உறுதியும் இல்லாமல், பின்வரும் சூழ்நிலையை ஒத்த ஒன்றில் நீங்கள் எளிதில் உங்களைக் காணலாம். சில தியானப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற தெளிவற்ற எண்ணத்துடன் நீங்கள் தலையணை மீது அமர்ந்து, ஆராயத் தொடங்குகிறீர்கள், ஆனால் விரைவில் உங்கள் கட்டணங்களை நீங்கள் உண்மையில் செலுத்த வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். பிறகு உங்கள் முழங்கால் வலிக்கத் தொடங்குகிறது, அதனால் நீங்கள் அணுகும் திறனை வளர்த்துக் கொண்ட ஒரு தாழ்-நிலை ஜானிக் பேரின்பத்தில் கவனம் செலுத்துகிறீர்கள், பிறகு உங்கள் வயிற்றில் பசி உணர்வை உணர்கிறீர்கள், அதனால் எழுந்து சென்று உங்களுக்கு ஒரு சாண்ட்விச் தயாரிக்கிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் உங்களிடமே, "ஏய், நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன்? இந்த சாண்ட்விச்சைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறேனே? நான் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சி செய்யவில்லையா?" என்று நினைக்கிறீர்கள்.நீங்கள் சுதந்திரமாக இல்லை. நீங்கள் திணறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒழுக்கமும், உறுதியும் இல்லாமல், இந்தப் பயிற்சிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் உங்களுக்கும் வெற்றிக்கும் இடையில் நிற்கும் சில கடினமான தடைகளைக் கடப்பது சாத்தியமில்லை. முறையான தியானம் செய்ய அமரும்போது, குறிப்பாக, அமர்வின் தொடக்கத்தில் நான் என்ன செய்கிறேன், அதனால் நான் என்ன அடைய விரும்புகிறேன், அதை அடைவது ஏன் ஒரு நல்ல யோசனை என்பதை எனக்கு நானே கூறிக் கொள்வது மிகவும் மதிப்புமிக்கதாக நான் கண்டறிந்துள்ளேன். நான் இதை முறையாகவும் தெளிவாகவும், அல்லது சத்தமாகவோ அல்லது மனதிற்குள்ளோ செய்துகொள்கிறேன். இத்தகைய உறுதிமொழிகளுடன் மற்றும் இல்லாமலும் பயிற்சி செய்த அனுபவத்தில், அவை என் பயிற்சியில் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்ற உறுதியான முடிவுக்கு வந்துள்ளேன். எனக்குப் பிடித்தமான உறுதிமொழிகளில் ஒன்று இதுபோல இருக்கும்:

இந்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு, எனக்கும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் நன்மை பயக்கும் விடுதலையளிக்கும் ஞானத்தைப் பெறுவதற்காக, யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளை நான் தொடர்ந்து ஆராய்வதாக உறுதிமொழி ஏற்கிறேன்.

இத்தகைய தீர்மானங்கள் பயிற்சிக்கு பெரும் நோக்க உணர்வைச் சேர்க்கின்றன. அவை ஆற்றலைத் தூண்டுகின்றன, மேலும் நம்மை சரியான பாதையில் வைத்திருக்க உதவ, சில மேல்தள அல்லது ஆழ்மன அளவில் செயல்படுவதாகத் தெரிகிறது. என் அன்றாட வாழ்விலும் தீர்மானங்களை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த முடியும் என்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன். உதாரணமாக, நான் மருத்துவப் பள்ளித் தேர்வுக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, "இந்த ஒரு மணி

நேரத்திற்கு, இந்த இரத்தவியல் பாடத்திட்டத்தைப் படிப்பேன், இதன் மூலம் ஒரு மருத்துவராக எனது அறிவையும் திறமையையும் அதிகரித்து, நோயாளிகளைக் கொல்வதற்கான வாய்ப்பைக் குறைத்து, அவர்களை வாழ உதவும் வாய்ப்பை அதிகரிக்க முடியும்" என்று தீர்மானிப்பேன்.

சில நேரங்களில் தீர்மானங்கள் மிகவும் முறையானதாகவோ அல்லது வேடிக்கையானதாகவோ தோன்றலாம், சில சமயங்களில் அவை எனக்கு அப்படித்தான் தோன்றுகின்றன, ஆனாலும் நான் அவற்றை மதிக்கக் கற்றுக்கொண்டேன். நான் உண்மையாகத் தோன்றாத தீர்மானங்களை எடுத்தால், அவற்றைச் சொல்லும்போதே என்னால் அதை உணர முடியும், மேலும் இது எனது சொந்தப் பாதையையும் இதயத்தையும் புரிந்துகொள்ள எனக்கு உதவுகிறது. நான் திசைதிருப்பப்பட்டு, நான் ஏன் இதைச் செய்கிறேன் என்று யோசிக்கும்போது, வாழ்க்கையில் முக்கியமானவற்றுடன் மீண்டும் உணர்வுப்பூர்வமாக இணைவதற்கு தீர்மானங்கள் எனக்கு உதவுகின்றன. அவை நமது பயிற்சிக்கு உதவக்கூடிய, விளக்கவோ அல்லது அளவிடவோ கடினமான வழிகளில் நமது மூளையின் ஆழமான பகுதிகளைச் செயல்படுத்துவதாகவும் தோன்றுகின்றன. உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையில் தீர்மானங்களை எடுத்துப் பார்க்குமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன், குறைந்தபட்சம் அவை உங்களுக்குப் பயனுள்ளவையா என்பதை நீங்கள் காணலாம். நான் முறையான தீர்மானங்களின் ஒரு பெரிய ரசிகன், ஆனால் நீங்கள் இந்தச் சோதனையை நீங்களே செய்து, அவை என்ன ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை நேரடியாக அனுபவிக்க வேண்டும்.

என் பயிற்சியை அனைத்து உயிரினங்களின் நலனுக்கும் விழிப்புணர்வுக்கும் அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்று ஜோசப் கோல்ட்ஸ்டீன் அவர்கள் மென்மையாக அறிவுறுத்தியதற்காக அவருக்கு நான் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன், ஏனெனில் அவர் அதைச் சொன்ன விதம் மனதை மிகவும் கவர்ந்தது. அது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்று நான் நினைக்கிறேன்.

பாகம் இரண்டு: ஒளி மற்றும் நிழல்கள்

17. பகுதி இரண்டு முதல் ஐந்து வரையிலான அறிமுகம்

பல்வேறு புத்த மரபுகளில் அதிக ஒளியும் ஞானமும் காணப்பட்டாலும், புத்த மார்க்கத்திலும் பொதுவாக தியான மரபுகளிலும் பல நிழல் பக்கங்கள் உள்ளன, அவற்றில் சில இங்கு விவாதிக்கப்படும். பகுதி இரண்டு முதல் ஐந்து வரையிலான சில அத்தியாயங்கள் ஒரு தனித்துவமான கூர்மையான தொனியைக் கொண்டுள்ளன. இது வேண்டுமென்றே செய்யப்பட்டது, இருப்பினும் இதன் மூலம் எந்தத் தீங்கும் நோக்கப்படவில்லை. ஒருவேளை, அதிகக் கூர்மையான தொனி, பொதுவாகக் குறிப்பிடப்படாத அல்லது சரியாகக் கையாளப்படாத விஷயங்களை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்ட உதவும். ஒருவேளை, இது தேவையற்ற தற்காப்பு உணர்வையும், பயம் மற்றும் கோட்பாடுகளில் சுருங்கிவிடுவதையும் ஏற்படுத்தாமல், திறமையான விவாதத்தையும் ஆய்வையும் தூண்டவும் உதவும். இருப்பினும், நான் இப்போது உங்களுக்கு எச்சரிக்கிறேன், அடுத்த மூன்று அத்தியாயங்களில் சில மிகவும் காரமாக இருக்கும். அந்த அத்தியாயங்களில் உள்ள எந்தத் தகவலும் அடிப்படைப் பயிற்சிகளுக்கு அவசியமானதல்ல, இருப்பினும் அவற்றில் பல பயனுள்ளவை என்று நான் நினைக்கிறேன். சமகாலப் புத்தத்தைப் பற்றிய கடுமையான மற்றும் சாடும் சமூக விமர்சனத்தை நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றால், தயவுசெய்து, இப்போது "ஒரு தெளிவான இலக்கு" என்ற அத்தியாயத்திற்குச் செல்லவும்! பகுதி இரண்டைச் சேர்ப்பதற்கான நடைமுறைக் காரணம் என்னவென்றால், பகுதி ஒன்றில் விவாதிக்கப்பட்ட நுட்பமான தியானத்தின் அடிப்படைகளைப் பயன்படுத்த முயற்சிப்பதற்கும், பகுதி மூன்று முதல் ஆறு வரை விவாதிக்கப்பட்ட உண்மையான தியான உலகில் வெற்றிகரமாக நுழைவதற்கும் இடையில், நாம் சமகால தியானக் காட்சிகளின் பிரதான கலாச்சாரத்தையும், அதைச் சுற்றி உருவாகும் சமூகங்களையும் சந்திக்க நேரிடுகிறது. நமக்கு ஆதரவும், நாம் விரும்புவதில் ஆர்வமுள்ள நண்பர்களும், நல்ல ஆசிரியர்களும், பயிற்சி செய்வதற்கான இடங்களும் தேவை.அந்நிய நிலங்களில் தனித்து அலைவதை விட, சக சாகசக்காரர்களின் துணையுடன் இருக்க நாம் விரும்புகிறோம். இதற்கு புத்த சொல்லாட்சி, 'சங்கம்' - அதாவது ஒரே எண்ணம் கொண்டவர்களின் சமூகம்.துரதிர்ஷ்டவசமாக, நாம் காண்பவற்றில் பெரும்பாலானவை ஆரோக்கியமான சாகசத்திற்கும் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சிக்கும் சிறிதும் உகந்ததாக இல்லை.

எனவே, இந்தப் போக்கிற்கு எதிரான ஒரு சிறிய மாற்றுக் குரலாக, தங்களைச் சுற்றியுள்ள பலரை விட ஆழமாகச் செல்ல விரும்பும் மற்றும் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதிலிருந்து தடுக்கும் பல கலாச்சாரத் திசைதிருப்பல்களையும் சக்தியற்ற குரல்களையும் தவிர்க்க விரும்பும்வர்களுக்கு உதவ, நான் இரண்டாம் பகுதியைச் சேர்த்துள்ளேன். இது மற்ற எதையும் போலவே, எனக்கு எரிச்சலூட்டும் விஷயங்களின் ஒரு நீண்ட பட்டியலும் கூட, ஆனால் என் மனக்குறைகளை ஒரு பகுதியாக, அவற்றை உங்களிடம் வெளிப்படையாகக் கூறுவதன் மூலம் நான் ஏற்றுக்கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நான் என்னை நானே ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கலாம் என்றாலும், இந்தப் பகுதி, தங்கள் அனுமானங்களை ஆராய்வதில் சங்கடமடையும்வர்களுக்கு சற்று கடுமையாகவும், ஒருவேளை மரியாதையற்றதாகவும் தோன்றினாலும், நீரோட்டத்திற்கு எதிராகச் சென்று ஒரு உண்மையான தியான குருவாக விரும்புவோருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன்.நேரடியான தொனியைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள உண்மையான ஆபத்து என்னவென்றால், அது அத்தகைய தொனி உதவாத வாசகர்களையும், அத்துடன் அத்தகைய தொனியால் உண்மையில் பயனடையக்கூடிய ஆனால் அதை ஒப்புக்கொள்ள விரும்பாதவர்களையும் விலக்கிவிடக்கூடும். இதைவிட மோசம், அது மற்றவர்களை மிகவும் வலுவாக

உடன்படச் செய்யக்கூடும், அவர்கள், "ஓ, ஆம், அந்த டேனியல் ஆள் சில நேரங்களில் ஒரு வெறிபிடித்த பைத்தியத்தைப் போல எழுதினாலும், அவனும் நானும் உண்மையில் ஒரே பக்கத்தில்தான் இருக்கிறோம்" என்று நினைப்பார்கள். என்ன நடக்கிறது என்று எங்களுக்குத் தெரியும். அங்கே இருப்பவர்கள்தான் இதை உண்மையாகக் கேட்க வேண்டியவர்கள்." இதுபோன்ற துருவமுனைப்பு மனப்பான்மைகள் உண்மையான ஞானத்தை வளர்ப்பதற்கு முரணானவை. இங்கு எனது நோக்கம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும் உரையாடலை ஊக்குவிப்பதும் ஆகும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்களை நானும் உட்பட நாம் அனைவரும் கேட்க வேண்டும், ஆனால் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ள பாணியில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இங்கு முன்வைக்கப்படும் இலட்சியங்களும் தரங்களும் ஒப்பீட்டளவில் உயர்வானவை, அவை உலகளவில் பயன்படுத்தப்படக்கூடியவை என்பதற்காக. மேலும், இந்தப் புத்தகத்தில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள எண்ணற்ற பொறிகளும் கண்ணிகளும் மிகவும் பொதுவானவை, அதனால் நம்மில் ஒவ்வொருவரும், நாம் மீண்டும் அவற்றில் எவ்வாறு சிக்கினோம் என்பதைப் பற்றித் தவறாமல் மற்றும் நேர்மையாகச் சிந்தித்து, எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நான் சில சமயங்களில் இந்தப் புத்தகத்தை மீண்டும் படித்துக் கொண்டிருப்பதைக் காண்கிறேன், அப்போது, "ஆஹா, அது ஒரு நல்ல கருத்து. அதை நான் நினைவில் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்," என்று நினைப்பேன்.வாசிக்கக்கூடிய, உதவிகரமான, மற்றும் நட்பான தர்மப் புத்தகங்கள் நிறைய உள்ளன (ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் தலைசிறந்த படைப்பான 'A Path with Heart' போன்றவை), அவற்றில் பல, வாசகரை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கி திகைக்கச் செய்ய வேண்டிய அற்புதமான கூற்றுகளால் நிரம்பியுள்ளன; அவை, ஒரு ஜென் அம்பெய்தல் கலைஞரின் மரணத் துல்லியத்துடன், அவர்களின் மாயையின் மையத்தைத் தாக்க வேண்டும். இருப்பினும், அவை மிகவும் எளிதில் அணுகக்கூடிய பாணியில் எழுதப்பட்டிருப்பதால், இந்தக் கூற்றுகள் கிட்டத்தட்ட எதிர்மாறான விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவை வாசகரைத் தடுத்து நிறுத்தி ஆழ்ந்த விசாரணைக்குத் தூண்டியிருக்க வேண்டிய கூற்றுகள், ஒரு மென்மையான ஆறுதலை உருவாக்கி, ஒருவித மந்தமான திருப்தியை அளிக்கின்றன.இத்தகைய படைப்புகளில் இருந்து ஆழ்ந்த தர்மக் கூற்றுகளை மக்கள் வழக்கமாக மேற்கோள் காட்டுவதைக் கண்டு நான் சோர்வடைந்துவிட்டேன். உண்மையில், அவற்றின் அர்த்தம் என்னவென்று அவர்களுக்குத் தெரியாது, மேலும் அவர்கள் தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் அவற்றை உணர்ந்திருக்கவும் இல்லை. அப்படியிருந்தும், அவர்கள் அந்தப் பெரியோர்களின் கூற்றுகளைக் கிளிப்பிள்ளையைப் போலச் சொல்வதன் மூலம் ஒருவித மாயப் பாதுகாப்பைப் பெறுவதாகத் தெரிகிறது. நானும் இத்தகைய நடத்தைகளை வெளிப்படுத்திய அனுபவத்தைக் கொண்டிருந்தாலும், இந்தப் புத்தகத்தின் இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் பகுதிகளில் இந்த நிகழ்வு தொடராமல் இருப்பதற்கு என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன்.எனவே, நான் இரண்டாம் மற்றும் ஐந்தாம் பாகங்களின் சில பகுதிகளை, குறிப்பாக துரதிர்ஷ்டவசமான மனப் படிவுகளை சவால் செய்து சிதைக்கும் நோக்கில், வேண்டுமென்றே ஒரு குறிப்பிட்ட பாணியில் எழுதியுள்ளேன். மேலும், அவ்வாறு எழுதுவது வேடிக்கையாகவும் மனதை இலகுவாக்குவதாகவும் இருந்தது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை, இதை ஒரு முன்மாதிரியாகக் கொள்வது, நீங்களும் இதேபோன்ற சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது வேடிக்கையாகவும், அதேபோன்ற மன இலகுவாக்கலை அனுபவிக்கவும் உதவக்கூடும்.பெரும்பாலான ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் அறியாததை ஒப்புக்கொள்வதிலும், தெளிவு பெறுவதை நாடுவதிலும் மிகவும் வசதியாக மாற முடியும் என்றும் மாற வேண்டும் என்றும் நான்

நினைக்கிறேன். நானே அவ்வாறு செய்யத் தவறிய நேரங்கள் எனக்குப் பெரும் தீங்காக அமைந்தன; அவை மெதுவான முன்னேற்றம், தேவையற்ற அதிக வலியும் குழப்பமும், தேக்கநிலை, மற்றும் அவ்வப்போது பயிற்சியில் பின்னடைவு போன்ற வடிவங்களில் வெளிப்பட்டன.அடுத்த ஐந்து பகுதிகளில், தத்துவம், உளவியல் மற்றும் பிடிவாதமான மத நம்பிக்கைகளைத் தாண்டிய விஷயங்களில் புத்தத்தை மீண்டும் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கும் வகையில், நான் அடிக்கடி மிகவும் குறிப்பிட்ட உயர் நிலைகளையும் சாதனைகளையும் குறிப்பிடுவேன். விழிப்புணர்வே இறுதியில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் புத்தரே கூறியது போல், இதற்கெல்லாம் முழுக் காரணமும் அதுவே. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இத்தகைய மொழி பயன்படுத்தப்படும்போது, ஓரளவு பகுத்தறிவுள்ள பெரியவர்கள் கூட திடீரென தங்கள் நேரடி அனுபவத்துடன் தொடர்பில் இருக்கும் திறனை இழந்துவிடுகிறார்கள், மேலும் நான் இதை எதிர்கொள்ளவும், முடிந்தபோதெல்லாம் விஷயங்களை மீண்டும் யதார்த்த நிலைக்குக் கொண்டுவரவும் என்னால் முடிந்தவரை முயற்சிப்பேன்.பல தியான சமூகங்களில், உண்மையான சாதனை அல்லது தேர்ச்சி எந்த அளவிலும், அதுவும் தேர்ச்சியின் மிகக் குறைந்த நிலைகளிலும்கூட, குறிப்பிடுவது கிட்டத்தட்ட ஒரு தடையாக மாறிவிட்டது. இது மிகவும் துரதிர்ஷ்டவசமானது; அதாவது இது முற்றிலும் அபத்தமானது மற்றும் பயமுறுத்தும் அளவிற்கு முரண்பாடானது. சாதனைகள் எப்போதும் அவற்றுக்காகவே பேசும் என்றும், மக்கள் அதைக் கண்டறிய முடியும் என்றும் கருதுபவர்கள் உள்ளனர், ஆனால் இது எப்போதும் உண்மையல்ல.

சாதனைகளைக் கூறும் பலர் ஏமாற்றுகிறார்கள் அல்லது தங்களைத் தாங்களே தவறாக மதிப்பிடுகிறார்கள் என்று சுட்டிக்காட்டுபவர்களும் உள்ளனர். ஒருவேளை, சாதனைகள் மற்றும் கற்பித்தல் தகுதிகள் குறித்து நியாயமான, வெளிப்படையான விவாதங்கள் நடத்துவது நியாயமானது மற்றும் மதிப்புமிக்கது என்ற எனது பார்வைக்கு, எனது காலம் மற்றும் கலாச்சாரப் பழக்கவழக்கங்களே காரணமாக இருக்கலாம். இருப்பினும், மக்கள் தாங்கள் முதல் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெற்றதை அல்லது வாசிக்கக் கற்றுக்கொண்டதை ஒப்புக்கொள்ள பயந்தால் எப்படி இருக்குமோ, அப்படித்தான் சில தியான சமூகங்கள் உள்ளன.

இதற்கு சில காரணங்கள் அவ்வப்போது குறிப்பிடப்படும், அத்துடன் இதைப் பற்றி என்ன செய்யலாம் என்பதும் குறிப்பிடப்படும். இருப்பினும், இந்த நுட்பங்களும் போதனைகளும் நமக்குப் பலனளிக்கின்றனவா என்பதைத் தெளிவாக மதிப்பிடுவதற்கு, நன்கு பயிற்சி செய்பவர்களிடமிருந்து என்ன சாத்தியம், என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பது பற்றிய முழுமையான அறிவு நமக்கு இருப்பது மிகவும் அவசியம். மூன்றாம் பகுதி முதல் ஆறாம் பகுதி வரையிலான பகுதிகளுக்கான முதன்மைக் காரணம் அதுவே. நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் 'புத்தத்தின் மையப் போதனைகளைக் கையாளுதல்' என்ற தலைப்பிலான ஒரு புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதன் வாசகர்கள் இதைச் செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்ற அனுமானத்தில் இது எழுதப்பட்டுள்ளது.

இருப்பினும், ஞானத்தின் நிலைகள், உயர் ஒருமுகப்பாட்டு சாதனைகள், மற்றும் இன்னும் அசாதாரணமான பகுதிகளை விவரிக்கும் மூன்றாம் பகுதி முதல் ஆறாம் பகுதி வரை எழுதப்பட்டவற்றில் பெரும்பாலானவை தூய கற்பனை, கட்டுக்கதை, கோட்பாடு மற்றும் முட்டாள்தனம் என்று நினைக்கும் வாசகர்களும் இருக்கலாம். இந்தப் புத்தகம் அவர்களுக்காக எழுதப்படவில்லை என்பதைத் தவிர, இந்த வாசகர்களுக்குச் சொல்ல எனக்கு அதிகம் ஒன்றும் இல்லை. ஒரு நாள் அவர்களின் குறுகிய பார்வைகள் பெரிதும் விரிவடைந்து, இந்த வகையான தகவல்கள் இறுதியில் அவர்களுக்கு மதிப்புமிக்கதாக இருக்கும்

என்று நம்புகிறேன். கருத்துக்கள், கொள்கைகள், கோட்பாடுகள் மற்றும் ஆன்மீக நிலப்பரப்பின் வரைபடங்களை முன்வைக்கத் தேவையான மொழியில் உள்ள உள்ளார்ந்த சிரமங்களை நீங்கள் உணர்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன். அவை முழு அளவிற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டாலும் கூட, குறிப்பாகத் தடுமாற்றமான கருவிகளாகும், அதுகூட இங்கு நிகழ வாய்ப்பில்லை. நான் பெரும்பாலும் உறுதியை உணர்த்தும் தொனியைப் பயன்படுத்தினாலும், நான் இங்கு எழுதிய எதுவுமே முழுமையான உண்மை அல்ல, தற்காலிகமானது மட்டுமே என்று கூற விழைகிறேன், ஆனால் தற்காலிக உண்மை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மொழி அதன் சிறந்த நிலையில் ஒரு பயனுள்ள கருவியாகும், இருப்பினும் அதன் இயல்பினாலேயே அது இருமைகளைத் திணிக்கிறது, குறைக்கிறது, நீர்த்துப்போகச் செய்கிறது, மேலும் மிகை எளிமைப்படுத்துகிறது. நாம் ஏதேனும் ஒரு தன்னிச்சையான அல்லது இருமைப் பார்வையிலிருந்து முற்றிலும் "சரியானது" என்பதை விட, நடைமுறையில் எது சாத்தியமானது என்பதைப் பற்றி கவலைப்படுவோம் என்று நம்புகிறேன். முக்கியமான விஷயம் பயிற்சி மற்றும் நேரடி அனுபவம். நீங்கள் நீங்களே புரிந்துகொண்டவுடன், என் முயற்சிகளை அறிந்து சிரிக்க முடியும்.

சில பரந்த தியான இயக்கங்கள் குறித்த பொதுவான வர்ணனையுடன் இந்தப் புத்தகத்தை நான் எழுதியுள்ளேன்.

இருப்பினும், பொதுவான சமநிலையின்மைகள் என நான் கருதுவதைச் சரிசெய்யும் முயற்சியில் நான் குறிப்பிடும் எந்த ஒரு கருத்தும் உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் போகலாம். நீங்கள் பிரதான நீரோட்டத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட நிலையில் இருந்தால், இதுபோன்ற சமநிலைப்படுத்தும் முயற்சி உங்களுக்குள் மேலும் சமநிலையின்மைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உதாரணமாக, நான் இதுபோல ஏதாவது சொன்னால், "தியானத்தில் நிறைய முயற்சி செய்யுங்கள்," என்று நான் கூறினால், நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் பயிற்சியில் அதிகப்படியாக ஈடுபட்டிருந்தால், எனது அறிவுரை குறிப்பாக உங்களுக்கானதா என்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும்.

அப்படி இல்லையென்றால், அதை சூழலுக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொண்டு மற்ற கருத்துகளுக்குச் செல்ல வேண்டும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், சமநிலையை அடையுங்கள், மேலும் இந்தப் புத்தகம் ஒரு குறிப்பிட்ட கலாச்சாரச் சூழலில், உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் இருக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட அனுமானங்களுடன் எழுதப்பட்டது என்பதை உணருங்கள்.

18. புத்தமும் புத்தரும்

எனது ஆசிரியர்களில் ஒருவரான கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஒரு தர்ம உரையின் போது, "புத்தமும் புத்தரின் போதனைகளும் 2,500 ஆண்டுகளாக முரண்பட்டு வருகின்றன!" என்று குறிப்பிட்டார். இவை நையாண்டியான ஆனால் பொருத்தமான வார்த்தைகள். புத்தர் போதித்த பயிற்சிகளைப் பற்றி நாம் கூறக்கூடியது என்னவென்றால், அவை பொதுவாக எளிமையானவை, சில சமயங்களில் மிகவும் நுட்பமானவை, குறிப்பாக கவர்ச்சியற்றவை, மேலும் பொதுவாக மிகவும் கடினமானவை என்றாலும் செய்யக்கூடியவை. மொழிபெயர்ப்புச் சிக்கல்கள் மற்றும் அவற்றின் கலாச்சார இடைவெளி இருந்தபோதிலும், நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கும் பிரமாண நூல்களைப் படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால், புத்தர் போதித்தவை மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், பரந்த அளவில் பொருந்தக்கூடியதாகவும், கோட்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்டதாகவும் இருந்தன என்பதை நாம் மீண்டும் மீண்டும் காணலாம். அவர் அடிப்படையில், "இந்த மிகத் துல்லியமான காரியங்களைச் செய்யுங்கள், இந்தத் துல்லியமான முடிவுகள் நிகழும்" என்று கூறினார். ஏதேனும் ஒரு நடைமுறை மற்றும் பயனுள்ள நோக்கத்திற்காக உருவாக்கப்படாத சடங்கு, சம்பிரதாயம் அல்லது தத்துவத்தில் அவருக்கு அதிகப் பிரியமில்லை என்று தோன்றியது.இப்போது, வினய விதி அல்லது துறவிகளின் நடத்தை விதிமுறைகள் நிறுவப்பட்டதால், அவரது போதனைகளின் பிற்காலங்களில் விஷயங்கள் சற்று சிக்கலானதாகவும் மத ரீதியானதாகவும் மாறியது என்பது உண்மையே. தனது பிற்காலங்களில் அவர் சந்தித்த அதிக எண்ணிக்கையிலான, குறைந்த முன்னேற்றம் அடைந்த மற்றும் சில சமயங்களில் கடினமான மாணவர்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகள், மேலும் ஒரு பெரிய அமைப்பை நடத்துவதில் உள்ள உள்ளார்ந்த சிக்கல்கள் ஆகியவற்றுக்கான ஒரு பதிலடியாகவே இந்த கூடுதல் விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் இருந்தன என்று புத்தர் கூறினார். இருப்பினும், புத்தரின் மறைவுக்குப் பிறகு, புத்தரின் போதனைகளை விழிப்படைதலுக்கான ஒரு நடைமுறைப் பாதையிலிருந்து, ஒன்றுக்கொன்று போட்டியிடும் பல சடங்கு மதங்களாக மாற்றும் செயல்முறை, கோட்பாடுகளிலும் பிளவுகளிலும் புதிய உச்சங்களை அடைந்தது. இருப்பினும், அடிப்படைப் போதனைகள் மற்றும் நுட்பங்களில் பல மதிப்புமிக்க மற்றும் நடைமுறை மாற்றங்கள் உருவாகி, அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதை விடப் பின்பற்றிய பலருக்குப் பெரும் பயனளித்துள்ளன என்பதும் உண்மையே.பொதுவாக, தியானப் போதனைகள் மதங்களாக மாறும்போது, நிலவும் கலாச்சார நெறிகள், போதனைகள் மீதான தற்போதைய அரசாங்கத்தின் அணுகுமுறை, போதனைகளைக் கற்பிக்கும்வர்களால் அவை எவ்வளவு நன்றாக அல்லது மோசமாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன, மற்றும் சமூக-பொருளாதார அழுத்தங்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து, அவற்றுடன் அனைத்து வகையான கூறுகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. கிறிஸ்தவம் ஒரு கோட்பாடாக (ஒரு மர்மமான பாரம்பரியம் அல்லது நாற்பது நாட்கள் பாலைவனத்தில் தனியாக அமர்ந்திருத்தல், நமது அக இருள்களை எதிர்கொள்ளுதல், மற்றும் நமது உள்ளே கடவுளின் ராஜ்யத்தைக் கண்டறிதல் போன்ற ஆன்மீகப் பயிற்சிகளின் தொகுப்பாக இருப்பதற்குப் பதிலாக) இருப்பது இதற்கு ஒரு பயங்கரமான உதாரணம், ஆனால் ஒருவேளை புத்த மார்க்கத்திற்குள் உள்ள பிரிவுகளை விட பயங்கரமானது அல்ல. சில சுய-அடையாளப்படுத்தப்பட்ட கிறிஸ்தவ நிறுவனங்களுக்கு இயேசு பேசியவற்றுடன் சிறிதளவே தொடர்பு இருப்பது போலவும் (மேலும் அவர் செய்த நடைமுறைகளுடனோ அல்லது அவர் வாழ்ந்த வாழ்க்கையையோ வாழ்வதோடு நடைமுறையில் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாதது போலவும்) தோன்றுவதைப் போலவே, நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட புத்தத்தின் சில அம்சங்களும் பெரும்பாலும் புத்தரின் மையக் கருத்துக்களைப்

பெருமளவில் மறந்துவிட்டதாகத் தோன்றுகின்றன. புத்தமதம் மேற்கத்திய நாடுகளை நுழையும்போது, அதற்கு ஒரு புதிய அடுக்கு கலாச்சாரப் புழுதி சேர்க்கப்படுகிறது, அதில் பெரும்பாலானவை மேற்கத்திய உளவியல் மற்றும் நியூ ஏஜ் இயக்கத்தின் நிழல் பக்கங்களுடன் தொடர்புடையவை. இருப்பினும், புத்தமதத்தின் தோன்றிய நாடுகளில் ஓரளவு பூஞ்சை பிடித்து, கடினமடைந்துவிட்ட அதன் அம்சங்களுக்குப் புத்துயிர் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஊட்டப்படுவதற்கான அறிகுறிகளும் தென்படுகின்றன.பல்வேறு ஆடம்பரங்கள் அவைகளாகவே இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, அவை அனைத்தும் தீங்கு விளைவிப்பவை, மேலும் சில மிகவும் திறமையானவையாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் அவை விழிப்புணர்வுடன் தொடர்பில்லாத மற்றும் அதிலிருந்து கவனத்தை திசை திருப்பக்கூடிய பலவிதமான பிற தகவல்களால், நடைமுறைத் தகவல்களின் அளவை நீர்த்துப்போகச் செய்யலாம். இது, ஒழுக்கம், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானம் ஆகிய மூன்று அடிப்படைப் பயிற்சிகளுக்கு முழுமையான முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படாத நிலைக்கு வழிவகுக்கலாம். இவை அவற்றின் மிகவும் அடிப்படையான மற்றும் நேரடியான வடிவங்களில்கூட கையாளுவதற்குச் சவாலானவை மற்றும் ஒரு பெரிய முயற்சி தேவைப்படுபவை. நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி, ஏனெனில் நான் மேற்கத்திய புத்தத்தின் பிரதான கலாச்சாரத்தை நன்கு அறிவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே சில சிறந்த புத்த தியான நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன். முந்தையது எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது, பிந்தையதைப் பொறுத்தவரை, தொடர்ந்து படியுங்கள்.புத்தப் பயிற்சி வெவ்வேறு காலங்களிலும், இடங்களிலும், பல்வேறு கலாச்சாரங்களிலும் பல சரியான வடிவங்களை எடுத்துக்கொள்ள முடியும் என்பது உண்மையே, மேலும் இது ஒரு நல்ல மற்றும் அழகான விஷயமாகும். பல்வேறு பயிற்சி முறைகள் வெவ்வேறு காலங்களில், வெவ்வேறு இடங்களில், வெவ்வேறு தியானிப்பாளர்களுக்குப் பொருத்தமானதாகவும், அவசியமானதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், இதற்குப் பொருத்தமான உணர்தல் இல்லாததும், ஓரளவு பண்பாட்டுக் குறுக்குப் புரிதல் இல்லாததும் தர்மத்தின் இடப்பெயர்வு மற்றும் பரிமாற்றத்தை கடுமையாகப் பாதித்துள்ளது. பாரம்பரியம் மற்றும் மதத்தின் கூடுதல் "தடிமன்" ஒரு ஆறுதலாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்க முடியும், ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் செயல்படுவதற்கு ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கட்டமைப்பு மற்றும் கலாச்சார அடித்தளத்தை உண்மையில் விரும்புவதாகத் தெரிகிறது. உயர்வாகக் கருதப்படும் முன்மாதிரியான கதாநாயகர்களும், ரகசியமான, பழமையான மற்றும் விசித்திரமானவற்றின் ஈர்ப்பும், தற்போதைய மற்றும் சாதாரணமாகத் தோன்றும் விஷயங்களால் பெரும்பாலும் ஈர்க்க முடியாத வழிகளில் நம்மை ஈர்க்கக்கூடும். அந்தப் போக்கு, உதாரணமாக, நன்கு வளர்க்கப்படாத தார்மீக மற்றும் சமூகப் பொறுப்புள்ள சூழலில், விரைவான தொழில்நுட்ப அல்லது பொருளாதார வளர்ச்சியின் ஆபத்துகளை நம்மால் அடையாளம் காண முடிந்ததிலிருந்து நியாயமாக எழலாம்.பாரம்பரியங்களும் தரப்படுத்தப்பட்ட கருத்தியல் கட்டமைப்புகளும், இல்லையெனில் தெளிவாக விளக்குவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும் அனுபவங்களையும் நுட்பங்களையும் தொடர்புகொள்வதற்கான வழிகளை வழங்க முடியும். எனக்குப் பயனுள்ளதாகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் இருக்கும் பல விஷயங்களை அறிந்த, மற்றொரு ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்த ஒரு நண்பர் எனக்கு இருக்கிறார், ஆனால் ஒருவருக்கொருவர் ஒருவருடைய புரிதலிலிருந்து பயனடைய, எங்கள் சொற்களஞ்சியங்களை ஒன்றிணைக்கத் தொடங்கவே எங்களுக்கு மாதங்கள் பிடித்தன. இருப்பினும், இந்த கருத்தியல் கட்டமைப்புகள் மற்றும் வெளிப்பாடுகள், புத்தத்தின் ஒவ்வொரு வாழும் மரபிற்குள்ளும் மற்றும் பல்வேறு தியான அல்லது மர்ம மரபுகளுக்கு இடையில் நிலவும் பயனற்ற, தீங்கு விளைவிக்கும், மற்றும் பிளவுபடுத்தும் மதவாதத்தின் பெரும் அளவையும், சுதந்திரத்தை உருவாக்காத

மற்றும் அதற்குப் பதிலாக மற்ற, மிகவும் சூழ்ச்சிக்குரிய, அடையாளம் காண்பதற்கு கடினமான, துன்ப வடிவங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களில் செய்யப்படும் அனைத்து வகையான முயற்சிகளையும் உருவாக்கக்கூடும்.ஒவ்வொரு முறையும் நான் எனது பாதுகாப்பான சிறிய வாழ்க்கையை விட்டுவிட்டு, முடிவில்லாத அற்பமான, மதப்பிரிவு சார்ந்த மதக் காட்சிகளின் கரடுமுரடான உலகில் நுழையும்போதும், தங்கள் மரபுக்கும் தங்களுடைய மரபைப் போலவே இருக்கும் மற்ற மரபுகளுக்கும் இடையிலான மிகச் சிறிய வேறுபாடுகளில் மக்கள் எவ்வளவு மூழ்கியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டு மீண்டும் வியப்படைகிறேன்; அந்த வேறுபாடுகளை மக்கள் அணியும் ஆடைகளாலும், அவர்கள் பொருட்களில் ஒட்டும் பெயர்களாலும் மட்டுமே பிரித்தறிய முடிகிறது.

இது எவ்வளவு சோர்வாகவும் மனச்சோர்வூட்டுவதாகவும் இருக்கும் என்று என்னால் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியாது. சில நேரங்களில், இவ்வளவு அன்பான மற்றும் பகுத்தறிவுள்ள மனிதர்களால் எப்படி இவ்வாறு நடந்துகொண்டு தங்களையும் மற்றவர்களையும் சகித்துக்கொள்ள முடிகிறது என்று நான் வியப்பதுண்டு. நாம் அனைவரும் தனித்துவமாக இருக்க விரும்புகிறோம், ஆனால், நான் உங்களை வேண்டிக்கொள்கிறேன், மற்றவர்களையும் சமமாகவோ அல்லது அதற்கும் மேலாகவோ சிறப்பு வாய்ந்தவர்களாக மதிக்கும் ஒரு வழியைக் கண்டறியுங்கள். எல்லா பெரிய தியானப் பாதைகளுக்கும் பொதுவான ஒன்றுதான் அவற்றைச் சிறப்பானதாக ஆக்குகிறது.

இந்த வேறுபாடுகள் அடிப்படையில் முற்றிலும் பொருத்தமற்றவை என்று நான் நூறு சதவீதம் உறுதியாகக் கூறுவேன். அப்படியிருந்தும், புத்தர் கற்பித்ததை உணர்வதற்கும் கற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவாத மரபுகளின் கலாச்சார அம்சங்களை நான் கடுமையாக விமர்சிக்கப் போகிறேன். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது தீவிர புத்தமதம், எனவே அந்த அருமை நண்பர் எதில் ஈடுபட்டிருந்தாரோ அதில் நானும் ஈடுபடுவது இயல்பானது என்று தோன்றுகிறது.பல்வேறு ஆன்மீக மரபுகளைச் சேர்ந்த உறுப்பினர்களிடையே நான் மிக அதிகமான உரையாடல்களைக் கேட்டிருக்கிறேன், அவற்றைச் சுருக்கமாகச் சொன்னால், "என் கோட்பாடுகளும் இலட்சியங்களும் உன்னுடைய கோட்பாடுகளையும் இலட்சியங்களையும் விடச் சிறந்தவை." என்பதாகும். இதைவிட மோசம், அரிதான மற்றும் வியப்பூட்டும் உரையாடல்கள், அவற்றைச் சுருக்கமாகச் சொன்னால், "என் கோட்பாடுகளும் இலட்சியங்களும் உன்னுடைய உண்மையான அனுபவங்களையும் ஆழ்ந்த ஞானத்தையும் விடச் சிறந்தவை." என்பதாகும். பயங்கரமானது.புத்தத்தின் மைய நெறிமுறைகள், தியான நுட்பம் மற்றும் அடிப்படைப் பயிற்சிகளை மதம் மற்றும் சடங்குகளிலிருந்து முற்றிலுமாகப் பிரிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு இயக்கம் மேற்கில் உள்ளது. இது, புத்தத்தின் ஆரம்பகாலப் போதனை நாட்களில் இருந்த அதன் அசல் நோக்கங்களை நினைவூட்டுகிறது. இந்த இயக்கம், இந்தப் பயிற்சிகளைக் கையாள்வதில் திறமை பெறுவதற்குக் கருவிகளாக முக்கியமான, அசல் புத்த கருத்தியல் கட்டமைப்புகளையும் ஆதரவுகளையும் மக்கள் கைவிடச் செய்யாத வரையில், நான் இந்த இயக்கத்தின் ஒரு பெரிய ஆதரவாளர்.மேற்கில், புத்தத்தின் மைய நெறிமுறைகள், தியான நுட்பம் மற்றும் அடிப்படைப் பயிற்சிகளை மதம் மற்றும் சடங்குகளிலிருந்து முற்றிலுமாகப் பிரிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு இயக்கமும் உள்ளது. இந்த நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதில் திறமை பெறுவதற்குக் கருவிகளாக முக்கியமான, அசல் புத்த கருத்தியல் கட்டமைப்புகளையும் ஆதரவுகளையும் மக்கள் அதிகமாகக் கைவிடாத வரையில், நான் இந்த இயக்கத்தின் ஒரு பெரிய ரசிகன். மேற்கில் தொடர்புடைய மற்றொரு இயக்கம், புத்தத்தை அனைவருக்குமான ஒன்றாக மாற்ற முயல்கிறது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், புத்தர் தனது ஞானோதயம் பெற்ற உடனேயே, தர்மத்தை வேறு யாராலும் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்று நினைத்தார். அவர் நினைத்தது தவறு.மேற்கில் மற்றொரு தொடர்புடைய இயக்கம் உள்ளது, அது புத்தத்தை அனைவருக்கும் ஏற்ற ஒன்றாக மாற்ற முயல்கிறது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், புத்தரின் ஞானோதயம் பெற்ற உடனேயே அவர் கண்டடைந்த முக்கிய கருத்து என்னவென்றால், தர்மத்தை வேறு யாராலும் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்பதே. அவர் நினைத்தது தவறாகப் போனது, ஆனால் அது பெரிய அளவிற்கு அல்ல. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இப்போது நடப்பது என்னவென்றால், புத்தம் வெகுஜன ஈர்ப்பை ஊக்குவிப்பதற்காக, பெரும்பாலும் பகுத்தறிவற்ற முறையில் நீர்த்துப்போய் கொண்டிருக்கிறது. இதன் விளைவு, தாய்லாந்து போன்ற இடங்களில் நடப்பதைப் போன்றது. அங்கு பெரும்பாலான மக்கள் "புத்தத்தை" பெரும்பாலும் பக்தி மற்றும் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு வழியில் கடைப்பிடிக்கின்றனர். அதாவது, புத்தர் ஒரு வழிபாட்டுப் பொருளாக மாற்றப்படுகிறார், புத்தம் மனப்பாடம் செய்யும் செயல்களாக மாறுகிறது, தானம் இடைக்கால பாவமன்னிப்பைப் போல ஆகிறது, மேலும் தன்னை விடுவிப்பதற்கான தனிப்பட்ட பொறுப்பு கைவிடப்படுகிறது.மேற்கத்திய நாடுகளில், இது "புத்தராக" இருப்பதில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகி, ஏராளமான ஆடம்பரமான புத்தகங்களையும் அலங்காரப் பொருட்களையும் குவித்து, தற்பெருமைக்காகவோ அல்லது தவறாக வழிநடத்துவதற்காகவோ போதுமான அளவு ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொண்டு, புத்தரும் அவரது பிற்கால சீடர்களும் கற்பித்த தியானப் பயிற்சிகளைப் போன்ற எதையும் செய்யாமல், ஒரு தலையணை மீது அமர்ந்து தன்னிச்சையான உளவியல் சார்ந்த விஷயங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மக்கள் "புத்தத்தை கடைப்பிடிப்பதாக" மாறுகிறது. அவர்கள் எதிலும் எந்தவொரு தேர்ச்சி நிலையை அடையவும் ஆசைப்படாமல் இருக்கலாம், மேலும் இந்தப் பயிற்சிகள் எதை அடைய வடிவமைக்கப்பட்டன என்பது கூட அவர்களுக்கு ஒருபோதும் சொல்லப்பட்டிருக்காது. எனவே, அவர்களின் "தியானம்" அல்லது "தர்மப் பயிற்சி" என்பது பெரும்பாலும் ஒரு பக்தி அல்லது சமூக நடவடிக்கைகளின் தொகுப்பாகவே உள்ளது—வெளிப்படையாக தியானம் போல் தோன்றினாலும், ஒப்பீட்டளவில் மிகக் குறைவாகவே சாதிக்கிறது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், இது மற்றொரு ஆன்மீகப் பொறி மட்டுமே, இருப்பினும் இது சில தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக நன்மைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். பலர் தேவாலய இருக்கையின் வலியை சஃபுவின் வலிக்காக மாற்றிக்கொண்டதாகத் தெரிகிறது, அதன் விளைவுகளும் உந்துதல்களும் பெரும்பாலும் ஒன்றாகவே இருக்கின்றன. இது தியானத்தின் ஒரு பகிரங்கப் பிரதியாளர். தியானம் செய்வது ஒரு நல்ல மற்றும் மேம்பட்ட செயலாகத் தோன்றுவதால் இது செய்யப்படுகிறது. இருப்பினும், இது "ஆன்மீக" ரீதியாக ஏதோ ஒன்றைச் செய்கிறோம் என்ற திருப்தியை அனைவரும் பெற வேண்டும் என்று விரும்பும் அந்த "ஆசிரியர்களால்" வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு தியானமாகும்.ஒருவர் மெதுவாகச் சென்று மௌனத்திற்காக நேரம் ஒதுக்குவது நல்லது. அவ்வப்போது செய்யப்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட நல்ல பயிற்சி, சிறிய அளவில் செய்யப்படும்போது பல்வேறு உடல் மற்றும் உளவியல் நன்மைகளை வழங்கக்கூடும் என்று சில அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் வெளிவருகின்றன. இருப்பினும், இன்னும் மேலானதை அடைய விரும்பிய பலர், உண்மையாகவே களத்தில் இறங்கி விளையாட, அதாவது புத்தர் உணர்ந்து சுட்டிக்காட்டிய, தங்களின் சொந்த மனதில் மறைந்திருக்கும் ஆழ்ந்த மற்றும் அசாதாரணமான திறன்களைக் கண்டறிய அழைக்கப்படாததால், ஏமாற்றமடைகிறார்கள் என்று நான் கூறுகிறேன்.

இந்தப் புத்தகம் அத்தகைய ஒரு அழைப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது; மேற்கில் தனது மென்மையான தலையை உயர்த்தி, பல பயிற்சி குழுக்கள் மற்றும் சில பெரிய தியான மையங்களில் கூட தனது இறுக்கமான பிடியை வைத்திருக்கும்,

பெருகிய முறையில் சடங்காசாரங்களால் நிரம்பிய, திரிபுபடுத்தப்பட்ட மற்றும் தைரியமற்ற புத்தத்தின் பகல்போலியான வடிவத்தை வெகுதூரம் தாண்டிச் செல்வதற்கான ஒரு அழைப்பு இது.

நியாயமாகச் சொல்வதானால், ஆன்மீக ஆடம்பரங்களும் கலாச்சாரக் கூடுதல்களும் அவற்றின் சிறந்த நிலையில், "திறமையான வழிமுறைகளாக" இருக்கலாம் என்பது உண்மைதான்; அவை கடினமான போதனைகளை எளிதில் அணுகக்கூடியதாக மாற்றுவதற்கான வழிகளாகவும், அதிகமான மக்கள் சரியாகப் பயிற்சி செய்யவும், இறுதியில் ஞானத்தைத் தரும் விதத்தில் செயல்படவும் வைப்பதற்கான வழிகளாகவும் இருக்கலாம். ஒரு பகட்டான தொப்பி அல்லது ஒரு நல்ல சடங்கு சிலரை உண்மையிலேயே ஊக்குவிக்கக்கூடும். அவ்வாறு இருந்தாலும், முதல் விழிப்புணர்வின் போது நீங்கும் அடிப்படை "அழுக்குகளில்" ஒன்று சடங்குகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்களுடனான பற்று என்பதும், அதாவது "புத்தம்", சடங்கு, சில நுட்பங்கள், மற்றும் பொதுவாக மத மற்றும் கலாச்சார ஆடம்பரங்கள் ஆகியவற்றுடனான பற்று நீங்குவது அதிர்ஷ்டவசமானது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, புத்த மார்க்கத்தின் கலாச்சாரப் பதிவும் அதன் விளைவான முடக்கத்தையும் தவிர்ப்பது கடினம்.

அந்த வெளிப்பூச்சுகள் "திறமையான வழிமுறைகளாக" செயல்பட முடிந்தால் அது அப்படி இருக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால், அடிப்படையில் உதவிகரமான போதனைகள் எது, பிளவு, குழப்பம் மற்றும் தாங்க முடியாத மதப்பிரிவு ஆணவம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவது எது என்பதைப் பற்றி இன்னும் பலர் மிகவும் கவனமாக இருக்க முடியும் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன். ஒழுக்கப் பயிற்சியில் முறையான கவனம் மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் இவற்றைக் குறைக்க முடியும். இதில் கவனமாக இல்லாதவர்கள், குறைந்தபட்சம் ஒரு சுற்றுப்பாதையில், தாங்களே புத்தரின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் என்னவென்று புரிந்துகொள்ளவில்லை என்பதையும், அவர்கள் அடைந்த ஞானம் மிகக் குறைவு என்பதையும், அதனால் சுதந்திரமோ அல்லது மற்றவர்களை அதற்கு வழிநடத்தும் திறனோ இல்லை என்பதையும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

19. உள்ளடக்கம் மற்றும் இறுதி உண்மை

உள்ளடக்கத்தை மையமாகக் கொண்ட புத்தமும், பொதுவாக உள்ளடக்கத்தை மையமாகக் கொண்ட ஆன்மீகமும் மிக அதிகமாக உள்ளன.

உள்ளடக்கம் முக்கியமற்றது என்று அல்ல, ஆனால் அது முழுப் படத்தின் ஒரு பகுதி மட்டுமே, மேலும் அந்தப் பகுதி நமக்கு ஏற்கனவே நன்கு தெரிந்ததும், பொதுவாக நாம் சிக்கிக்கொள்ளும் ஒன்றும் ஆகும். உள்ளடக்கம் என்று நான் குறிப்பிடுவது, நிலையற்ற தன்மை, துன்பம், மற்றும் ஆத்மாவற்ற தன்மை ஆகிய மூன்று பண்புகளின் முழு உண்மையை உணர்வதற்கான தீர்மானகரமான முயற்சியைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும்; அதாவது, புத்தர் உணர்ந்ததை உணர்வதைக் குறிக்கிறது. நான் மக்களை சிந்தனையற்ற புலனுணர்வு அனுபவத்தின் விலங்குத்தனமான முட்டாள்தனத்திற்குத் தள்ள விரும்பவில்லை, மேலும் நமது சாதாரண மனித அனுபவத்தையும், நமது பிரச்சனைகளைக் கையாள நாம் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற உண்மையையும் தேவையற்ற முறையில் நோயியல்படுத்துவதையும் நான் விரும்பவில்லை. ஒருவேளை இரண்டு உதாரணங்கள் உதவக்கூடும். உலகம் முழுவதும் சமகால புத்தத்தில் நான் காணும் ஒரு பரந்த போக்கிற்கு எதிராக சமநிலைப்படுத்தும் முயற்சியாகவே இவற்றை முன்வைக்கிறேன், மேலும் இது உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குறிப்பிட்ட பயிற்சி அல்லது பாரம்பரியத்திற்கோ பொருந்தாமல் இருக்கலாம். இருப்பினும், இந்தப் போக்கு மிகவும் பரவலாக இருப்பதால், அதைப் பற்றி இங்கே பேசுவது அவசியமாகிறது.நான் கவனித்த முதல் விசித்திரமான நிகழ்வு என்னவென்றால், தியான மாணவர்கள் புத்தத்தைப் பற்றி விவாதிக்க ஒன்றுகூடும்போது, அவர்கள் உண்மையான தியானப் பயிற்சிகளைப் பற்றி ஆழமாகவோ அல்லது விரிவாகவோ கிட்டத்தட்ட ஒருபோதும் பேசுவதில்லை. ஒவ்வொரு கணத்திலும் இந்தக் போதனைகளை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ள அவர்கள் மேற்கொள்ளும் விடாமுயற்சிகளைப் பற்றியும் அவர்கள் கிட்டத்தட்ட ஒருபோதும் பேசுவதில்லை. தியான நுட்பங்களில் தேர்ச்சி பெறுவதைப் பற்றி முயற்சி செய்வதோடு தொடர்பில்லாத, உலகில் உள்ள கிட்டத்தட்ட எந்தவொரு அரசியல் ரீதியாகச் சரியான தலைப்பும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது என்பது கிட்டத்தட்ட ஒரு ஒப்புக்கொள்ளப்படாத விலக்காக உள்ளது.தர்மத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் எப்போதாவது "தர்மப் போராட்டம்" அல்லது காரசாரமான விவாதங்கள் நடந்தாலும், இவை கூட பெரும்பாலும் புத்த தத்துவம் மற்றும் கோட்பாடுகளைப் பற்றியே இருக்கின்றனவே தவிர, ஆழ்ந்த ஞானத்தை எவ்வாறு பெறுவது அல்லது அது எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றி மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றன. நான் கவனித்த இரண்டாவது விசித்திரமான நிகழ்வு, இந்தப் பிரச்சினை இருக்காது என்று நாம் சந்தேகிக்கும் சூழ்நிலைகளில்தான் நிகழ்ந்துள்ளது. நான் பல தியான முகாம்களுக்குச் சென்றிருக்கிறேன்மேற்கத்திய நாடுகளில், அங்கு சிறிய குழு சந்திப்புகள் நடைபெறும். தர்ம ஆசிரியர்கள் எப்போதும் சுவாசத்தின் இயக்கம் அல்லது பாதங்களின் உணர்வுகளைப் பின்தொடரவும், இந்தப் பொருட்களில் ஒருமுகப்படுத்தலை வளர்க்கவும், எண்ணங்களில் மூழ்கிவிடாமல் இருக்கவும், உள்ளதை உள்ளபடியே உள்ளார்ந்த யதார்த்தத்திற்குத் துல்லியமான கவனத்தைக் கொடுக்கவும் வலியுறுத்தி அறிவுறுத்தல்களை வழங்கியுள்ளனர். அவர்கள் அடிக்கடி "கணக்கணமாக" என்ற சொற்றொடரைப் பயன்படுத்துகிறார்கள், எனது உலகில் அதன் பொருள் "வேகமாக" என்பதாகும். இது எல்லாம் இருக்க வேண்டியபடியே உள்ளது.அவர்கள் அநித்தியம், துன்பம், மற்றும் ஆத்மநான்யம் போன்ற விஷயங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்கள், மேலும் சிந்தனையின் விரிவாக்கமின்றி அனைத்து அனுபவங்களின் இந்த குணங்களை நேரடியாகப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்குமாறு பரிந்துரைக்கிறார்கள். நாம் நமது கதைகளிலும், மனதில் திரும்பத் திரும்ப ஓடும் பதிவுகளிலும்,

அதாவது, நமது கடந்த கால அல்லது எதிர்காலச் சூழ்நிலைகளை மனதளவில் மீண்டும் மீண்டும் நினைப்பதிலும் தொலைந்துவிடக் கூடாது என்று அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிடுகிறார்கள். அவர்கள் தாங்களே பல ஆண்டுகள் கற்றுக்கொண்டிருக்கக்கூடிய இந்தப் போதனைகளை மற்றவர்களுக்குப் புரியவைக்க, பெரும் செலவில் ஆயிரக்கணக்கான மைல்கள் பயணம் செய்திருக்கலாம். தங்குமிடக் கட்டணங்கள், நன்கொடைகள் மற்றும் செலவழிக்கப்பட்ட விடுமுறை நாட்களுக்காக, மாணவர்கள் ஒரு பத்து நாள் தியான முகாமில் ஆசிரியருடன் மூன்று முதல் ஐந்து சந்திப்புகளைப் பெறலாம், மேலும் ஒரு உண்மையான தியானப் பெரியாருடன் அமரும் அதிர்ஷ்டம் கிடைத்தால், அவருடன் பேச பத்து முதல் இருபது பொன்னான நிமிடங்களைப் பெறலாம்.இருப்பினும், சுமார் எட்டு முதல் பத்து மாணவர்கள் ஒரு சிறிய குழு சந்திப்பில் ஆசிரியரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, இந்த ஆசிரியர் கற்பிக்க விரும்புவதை உண்மையாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு சிறிய வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, என்ன நடக்கிறது?

ஆசிரியரின் கவனமான மற்றும் திறமையான அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற அவர்கள் முழு மனதுடன் மேற்கொண்ட முயற்சிகளைப் பற்றி அவர்கள் பேசுகிறார்களா? விசித்திரமாக, இது அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே நடப்பது போல் தெரிகிறது.இப்படிப்பட்ட ஒரு சிறிய குழு சந்திப்பில் நானும் இருந்தேன், அங்கு எல்லோரும் தங்கள் மனநெருக்கடி சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருந்தனர். நானும் ஏதாவது பயனுள்ளதைச் சொல்ல முடியும் என்று தோன்றிய ஒரு கணத்தில், நான் உரத்த மற்றும் எரிச்சலான குரலில், "மூச்சு! மூச்சை கவனிக்க யாராவது முயற்சிக்கிறீர்களா?" என்று கேட்டேன். அவர்கள் என்னைப் பைத்தியம் பிடித்தவர் போலப் பார்த்துவிட்டு, தங்கள் உளவியல் சிக்கல்களைப் பற்றி மீண்டும் புலம்பத் தொடங்கினர். இங்கு, தங்கள் வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கவோ அல்லது மிக அடிப்படையான அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவோ எந்த வெளிப்படையான திறனும் இல்லாமல், தேவைப்படும் மற்றும் பரிதாபகரமான குழந்தைகளாகச் செயல்பாட்டு ரீதியாக மாற்றப்பட்ட, மற்றபடி திறமையான பெரியவர்கள் நிறைந்த அறை இருந்தது. மக்களிடம் இதைத் தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கும் தியான கலாச்சாரங்களைக் கவனியுங்கள். இது ஒன்றும் பயங்கரமாகத் தவறாகிவிட்டதற்கான ஒரு அடையாளமாகும்.இதைவிட விசித்திரமாக, மாணவர்கள் தங்கள் தியான ஆசிரியர்களின் கவனமான வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற முயற்சிப்பதைப் பற்றிப் பேசும்போது, அது சில சமயங்களில் ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு பெரிய அதிர்ச்சியாகவும், எழுதப்படாத தடையை மீறியதாகவும், ஒருவேளை படிநிலை அமைப்புக்கு அச்சுறுத்தலாகவும் தோன்றுகிறது, அதனால் அவர்கள் அதை எப்படி கையாள்வது என்று தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். என் அதிக அவநம்பிக்கையான தருணங்களில், பல சமகால மேற்கத்திய தியான ஆசிரியர்களிடமிருந்து கவலையுடன் கூடிய பார்வைகளைப் பெறுவதற்கான விரைவான வழி, எதையும் கற்றுக் கொள்ளும் முயற்சி என்று குறிக்கும் வகையில் பயிற்சியைப் பற்றிப் பேசுவதுதான் என்று சில சமயங்களில் நான் சந்தேகித்திருக்கிறேன்.ஒரு சிறு மீ-அறிவாற்றல் இடைவேளையாக: நான் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தவோ, அல்லது உண்மையான உணர்ச்சிப் பாதிப்பு உள்ளவர்களை தேவையற்ற முறையில் நோயாளியாக்கவோ விரும்பவில்லை, ஆனால் சிலருக்கு அவர்கள் சிறந்த உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியைச் செய்யக்கூடியவர்கள் என்றும், மீண்டும் சரியான பாதைக்குத் திரும்பினால் போதும் என்றும் தெரிந்துகொண்டாலே போதுமானதாக இருக்கும்.பல்வேறுபட்ட பார்வையாளர்களிடம் இதைத் திறமையாக எப்படிச் சொல்வது என்பது எளிதல்ல, ஏனெனில் குணமடைய வேண்டியவர்களை நான் காயப்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே அதிர்ச்சிகரமான குணமாதல்

தேவைப்பட்டால், அடுத்த பத்தி உங்களுக்கானது அல்ல, மேலும் தயவுசெய்து இந்தப் பகுதியை அதன் சூழலில் எடுத்துக்கொள்ளவும். இருப்பினும், தங்கள் சூழ்நிலைகள் குறித்த தங்களைப் பற்றிய சில கண்ணோட்டங்களைப் பெற்று, தங்களைக் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொண்டு, சிறந்த ஞானப் பயிற்சியைச் செய்யும் அவர்களுக்கு நான் ஒரு அநீதி இழைக்க விரும்பவில்லை.எனவே, பிந்தைய பிரிவில் இருப்பவர்களுக்கு, அவர்கள் தங்கள் விஷயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்துவதற்குக் காரணம், பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்கள் பழகியிருக்கக்கூடியது, மக்கள் தங்கள் உறவுகள், குழந்தைப்பருவம், மனநோய் சார்ந்த எண்ணங்கள், பாழடைந்த வாழ்க்கை எனப் புலம்புவதற்காக ஒன்றுகூடுவதாகும். சுருக்கமாகச் சொன்னால், புலம்பல்கள். இந்த மக்களிடம் எனக்கு மிகுந்த பச்சாதாபம் உண்டு என்று நான் கூற வேண்டும். உண்மையிலேயே உண்டு. நம்மிடமெல்லாம் புலம்புவதற்கு இதுபோன்ற விஷயங்கள் உள்ளன என்பது கடவுளுக்குத் தெரியும்; மேலும், நெருங்கிய நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் அல்லது ஒரு நல்ல சிகிச்சையாளர் போன்ற சரியான சூழலில், நமது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் புலம்புவது மிகவும் நல்ல யோசனையாக இருக்கலாம். தீவிர உணர்ச்சிப்பூர்வமான அதிர்ச்சி தொடர்பான ஒரு நிபந்தனையையும் நான் சேர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அதன் விளைவுகள் ஆழமானதாக இருக்கலாம், மேலும் ஞானப் பயிற்சிகள் சாத்தியப்படுவதற்கு முன்பு முறையான தீவிரப் பணி தேவைப்படலாம். ஆழ்ந்த அதிர்ச்சியைக் குணப்படுத்துவது எனது முக்கியத் திறமையல்ல, ஆனால் இப்போதெல்லாம் பல வளங்கள் உள்ளன, உங்களுக்கு அவை தேவைப்பட்டால், அவற்றைக் கண்டறிந்து பயன்படுத்தவும். அந்த முக்கியமான விதிவிலக்கைத் தவிர, இரண்டு விஷயங்கள் தெளிவாகின்றன: இந்த மக்களில் பெரும்பாலோர் சிகிச்சையில் மிகக் குறைந்த நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளனர் (அல்லது ஒருவேளை மோசமான சிகிச்சையில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளனர்), மேலும் எப்படியோ, ஞானப் பயிற்சி தொடர்பாக ஆசிரியர் என்ன பேசிக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதை ஒரு வார்த்தை கூடக் கேட்கவில்லை.இப்போது, நம்மிடமெல்லாம் நமது சிக்கல்கள், வலிகள், அதிர்ச்சிகள், தழும்புகள் மற்றும் விசித்திரங்கள் உள்ளன என்பது உண்மைதான். நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், நாம் அனைவரும் வாழ விரும்பும் நல்ல வாழ்க்கையை வாழவும் விரும்பினால், இவற்றை எப்படியாவது சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் உள்ளடக்கத்தைச் சமாளிக்கவும், குணமடையவும், வளரவும், முதிர்ச்சியடையவும் வழிகளைக் கண்டறிய வேண்டும், ஆனால் விஷயங்களை முற்றிலும் மாறுபட்ட மட்டத்தில் பார்க்க எப்போது மாற வேண்டும் என்பதையும் நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம். நமது வாழ்க்கையின் இந்த முக்கியமான உள்ளடக்க அம்சங்களைச் சரிசெய்ய முயற்சிப்பதில் நான் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவன், என்னை நம்புங்கள், ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு நேரம், இடம் உண்டு. சிலர் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்துவிட்டு, நான் நமது வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட விஷயங்களையும் நமது உளவியல் அம்சங்களையும் புறக்கணித்து, வெறும் அதிர்வுகளாகக் கரைந்துவிட வேண்டும் என்று நம்புகிறேன் என்று முடிவு செய்துள்ளனர், ஆனால் அது உண்மையிலிருந்து முற்றிலும் தொலைவானது. உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதில் நான் கவனம் செலுத்துவதற்கான காரணம், பெரும்பாலான உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியாளர்களின் பயிற்சி என்பது, மிதமான மனநெருக்கடி, பெரும்பாலும் பயனற்ற தன்மை, ஆன்மீக ரீதியாக நியாயப்படுத்தப்பட்ட தன்மை, மற்றும் தங்கள் உணர்ச்சி வலியில் மூழ்கிப் புரள்வதையோ அல்லது புத்த மார்க்கத்தால் ஈர்க்கப்பட்ட கற்பனையான ஒரு மயக்கும் பொன்மயக்கில் அதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க முயற்சிப்பதையோ பற்றியதாகவே உள்ளது என்ற பொதுவான போக்கிற்கு எதிராகச் சமநிலைப்படுத்துவதற்காகத்தான். இந்த வகையான பயிற்சி, உண்மையான உளவியல் மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான

முதிர்ச்சியையும், ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வையும் அடிக்கடி பாதிக்கிறது.நீங்கள் ஒரு ₹ஜகணித ஆசிரியராக இருந்து, உங்கள் மாணவர்களுக்கு முதல் அத்தியாயத்தின் பின்புறத்தில் உள்ள கணக்குப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கச் சொன்னதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் மாணவர்கள் தங்கள் குழந்தைப்பருவத் துயரங்களைப் பற்றி நீண்ட, தொடர்பற்ற கட்டுரைகளைச் சமர்ப்பித்தால் எப்படி உணர்வீர்கள்? துரதிர்ஷ்டவசமாக, பல திறமையான தியான ஆசிரியர்கள் உணர்வது போலவே நீங்களும் உணர்வீர்கள். இப்போது, பல தர்ம ஆசிரியர்கள் மக்களின் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க உதவுவதை ஒரு நிறைவான செயலாகக் கருதுவது உண்மையே, மேலும் அவர்களில் சிலர், நல்வாய்ப்பாக, அதில் மிகவும் திறமையானவர்களாகவும் உள்ளனர். வேறு சிலர் இந்தப் பாத்திரத்தை வகிப்பதைப் பொறுத்துக்கொள்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் ஞானப் பயிற்சிகளைக் கற்பிக்கவே விரும்புவார்கள். சில ஆசிரியர்கள், அதிக நேரம் எடுத்து கவனமாக அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்தும், மிகச் சிலரே அதைப் பின்பற்றும்போது அதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்; குறிப்பாக, தங்கள் மாணவர்கள் உண்மையாகப் பயிற்சி செய்யத் தவறும்போது, இன்னும் ஆழமான குணப்படுத்துதல், மேம்பட்ட நல்வாழ்வு மற்றும் தெளிவுக்கான ஒரு அற்புதமான வாய்ப்பு வீணடிக்கப்படுவதை அவர்கள் அறிந்திருக்கும்போது இது நிகழ்கிறது.சில சமயங்களில், அநித்தியம், துன்பம், மற்றும் அநாத்மம் ஆகியவற்றின் போதனைகளைப் பற்றி சிறிதளவு கேட்டிருப்போம், ஆனால் பின்னர் அதை மிகவும் தவறான, உள்ளடக்கத்தை மையமாகக் கொண்ட சொற்களில் பேசத் தொடங்குகிறோம். நாம் இதுபோலச் சொல்லலாம், "ஓ, ஆம், நான் அநித்தியமானவன், ஒரு நாள் இறந்துவிடுவேன். இது பயங்கரமானது, இந்த எண்ணம் எனக்குத் துன்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் எப்படியும் ஆத்மா எதுவும் இல்லை, அதனால் அது ஒரு பொருட்டல்ல."நாம் இப்படிப் பேசிக்கொண்டிருந்தால், நாம் இன்னும் தத்துவம் மற்றும் இருப்பியல் ஆகியவற்றின் களத்தில்தான் இருக்கிறோம். தத்துவத்திற்கும் இருப்பியலுக்கும் அவற்றின் வெளிப்படையான பயன்பாடுகளும் முக்கியத்துவங்களும் உண்டு, ஆனால் அவை ஞானப் பயிற்சிகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட முயற்சிகள். இந்த நிலையில், ஞானப் பயிற்சி என்றால் என்ன என்பதை நாம் கற்றுக்கொள்வது மட்டுமல்லாமல், இன்னும் கொஞ்சம் சூரிய ஒளி, உடற்பயிற்சி, வெந்நீர் குளியல் அல்லது ஒருவேளை சில உளவியல் ஆதரவிலிருந்து கூட பயனடையலாம். அத்தகைய சிந்தனையின் ஒரு மிகச் சிறிய அளவு, விரக்தியின் ஆற்றல் பயிற்சியில் செலுத்தப்பட்டால், ஓரளவு பயனளிக்கக்கூடும். மிகவும் திறமையான பிற வகையான சிந்தனைகள் உள்ளன, ஆனால் அவை பெரும்பாலும் மற்றொரு நாளுக்கான தலைப்பாகும் (ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'எ பாத் வித் ஹார்ட்' அல்லது கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸின் 'லைட் ஆன் எனிலைட்மென்ட்' பார்க்கவும்).நாம் நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தறிந்த புலனுணர்வு யதார்த்தத்திற்குள் சென்று, அனுபவத்தை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வின் மூன்று பண்புகளையும் காண முயற்சித்தால், வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு மட்டத்தில் யதார்த்தத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கலாம். மாணவர்களை, உள்ளடக்கத்தில் நிலைத்திருப்பதிலிருந்தும் அதனுடன் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதிலிருந்தும் தங்கள் கவனத்தைத் திருப்பி, தோன்றும் நேரடி அனுபவத்துடன் செயல்பட ஊக்குவிப்பது, தியான ஆசிரியரின் கடினமான அதே சமயம் மிக முக்கியமான பணியாகும். இதைச் செய்வதை பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள் கைவிட்டுவிட்டார்களா என்று நான் சில நேரங்களில் யோசிக்கிறேன்.நாங்கள் தியான முகாமில் தியானம் செய்பவர்கள், மனதை தியானப் பொருட்களில் நிலைநிறுத்துவதற்குப் பதிலாக உள்ளடக்கத்தில் கவனம் செலுத்தும்போது (இது நாம் தேடும் பெரிய

மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளை உருவாக்கக்கூடும்), அடிப்படையில் நாங்கள் எங்கள் மனதை விடுவித்து விடுகிறோம், அதுவும் அது பறந்துவிடுகிறது. ஒரு அல்லது இரண்டு நாட்கள் மௌனத்திற்கும், கிட்டத்தட்ட முழுமையான வெளிப்புறத் தொந்தரவுகள் இல்லாததற்கும் பிறகு, நமது மனதின் மனநோய்க்கான உள்ளடக்கங்களில் சுழற்சி, முழு வேகத்தில் உள்ள ஒரு ஜெட் இன்ஜினின் டர்பைனைப் போல வேகமெடுத்திருக்கலாம். முன்பு நாம் ஒரு குழப்பமான நிலையில் இருந்திருந்தால், இப்போது அது பத்து முதல் நூறு மடங்கு பெருகியுள்ளது. பின்னர், மோசமடைந்த மன இரைச்சலுடன் ஒரு கட்டுப்பாடற்ற சரக்கு ரயில் போல நாங்கள் சிறு குழு சந்திப்பில் நுழைகிறோம், மேலும் அங்குள்ள அனைவரும், நாங்கள் முரண்பாடாக அதிக கடினமான பயிற்சி நேரத்தை செலவழித்து வளர்த்தெடுத்த தெளிவின் ஆழ்ந்த பற்றாக்குறையில் மூழ்கடிக்கப்படுகிறார்கள்.ஆண்டுகள் போகின்றன, நமது பயிற்சி ஞானத்தின் பகுதிக்குச் செல்லாமல், உள்ளடக்கத்தின் மீதான எபோக்சி போன்ற நம்பிக்கை மற்றும் மேலும் அதீத கவனத்தில் ஆழமாகிறது. நாம் எப்படி 'புத்த பாணியில் பேசுவது' என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் டிரான்ஸ்பெர்சனல் சிகிச்சைமுறை, பரிவர்த்தனை பகுப்பாய்வு, அல்லது பிரெஞ்சு இருப்பியல்வாதம் ஆகியவற்றின் கலாச்சாரத்தைக் கற்றுக்கொண்ட அதே வழியில், புத்த மார்க்கத்தின் கலாச்சாரத்தையும் கற்றுக்கொள்கிறோம். பாளி மொழி, நேபாளத்திலிருந்து வந்த நமது அழகான வெண்கல மணியோசை, அல்லது நமது மந்திரச் சின்னங்கள் பற்றிய அறிவின் மீதான நமது வளர்ந்து வரும் ஆர்வத்தில் நாம் மயங்கிப் போகிறோம். நாம் 108 முறை போதிசத்துவர் பிரமாணங்களை எடுத்துள்ளோம்.

நாம் சரியான பேச்சு குறித்து மனப்பிடிப்புடனும், மேலான மௌனம் குறித்து தன்னார்வப் பற்றுடனும் ஆகிவிடலாம். நாம் இகழ்ச்சியான, ஒத்திகை பார்க்கப்பட்ட, மற்றும்/அல்லது சர்க்கரைப் பாகு போன்ற பேச்சுப் பாணிகளையும், சைகைகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கலாம், அவை "நான் எவ்வளவு ஆன்மீக ரீதியாக உயர்ந்தவன் மற்றும் விழிப்புணர்வு கொண்டவன்!" என்று அமைதியாகக் கத்துகின்றன. நாம் "ஒரு நல்ல புத்தராக" இருக்க முயற்சிக்கும்போது, "சரியான புத்த நடத்தை" என்றால் என்ன என்பதற்கான சிக்கலான, தன்னிச்சையான, கட்டுப்படுத்தும், மற்றும் அதிகாரத்தை பறிக்கும் மாதிரிகளில் நாம் மூழ்கிப் போகலாம், அது என்னவாக இருந்தாலும் சரி. சுருக்கமாக, நாம் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத மற்றும் சுய-விழிப்புணர்வுடன் மதவாதிகளாக மாறுகிறோம். சிறந்தபட்சத்தில், நாம் ஆன்மீக வாழ்க்கையின் பகட்டான அல்லது அச்சுறுத்தும் கேலிப் பொருட்களாக மாறுகிறோம். நாம் இப்படி ஆனபோது, நம்முடன் இருப்பது பொதுவாக மிகவும் சோர்வைத் தருகிறது. மிக மோசமான நிலையில், நாம் தர்ம அரக்கர்களாக மாறக்கூடும். இவர்கள், தீர்க்க முடியாத சுய-முக்கியத்துவம் மற்றும் போலி பக்தியால் திரிபுபடுத்தப்பட்ட, கேள்விக்குட்பட்ட நோக்கங்களைக் கொண்ட தர்மப் பயிற்சியிலிருந்து உருவாகும் மோசமான நடத்தையால் மற்றவர்களைப் பாதிக்கிறார்கள். இந்த நிலையில், ஆன்மீக சமூகங்களில் நாம் குறிப்பிடத்தக்க சேதத்தை ஏற்படுத்த முடியும், மேலும் இறுதியில் நமது சொந்த தவறான நடத்தைக்கு நாமே மிக மோசமான பாதிப்புக்குள்ளாகிறோம். தியானம் மற்றும் ஞான வாழ்க்கைக் கலையில் தேர்ச்சி பெற முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, "ஒரு சிறந்த மறுபிறவி"க்காகப் பிரார்த்தனை செய்வதற்கும் "புண்ணியம் செய்வதற்கும்"மான மிகவும் பொதுவான வலையில் நாம் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும்.சுருக்கமாக, வெளிப்பூச்சுகள், கோட்பாடுகள் மற்றும் காட்சிகள் மட்டுமே அனைமாகிவிடுகின்றன, மேலும் நம்மை துன்பச் சக்கரத்தில் கட்டுப்படுத்தும் மாயைகளைத் துண்டித்துக்கொள்வது இந்தச் சலசலப்பில் காணாமல் போய்விடுகிறது. மேலும், நாம் போதுமான காலம் இப்படிச் சென்றுவிட, நம்மிடம் ஒரு பெரிய ஆன்மீகப் பயிற்சி வரலாறு

உருவாகும், ஆனால் மிகக் குறைந்த அல்லது எந்த உள்ளுணர்வும் இருக்காது, பின்னர் இறுதியில் இதில் சிக்கிக்கொள்வோம். நாம் இந்தியா, நேபாளம், பர்மர், தாய்லாந்து, பூட்டான், இலங்கை, ஜப்பான், ஈக்வடார் போன்ற பல இடங்களுக்குச் சென்றிருக்கலாம், இந்தத் துறையிலும் அந்தத் துறையிலும் உள்ள ஆசிரியர்களுடன் அமர்ந்திருக்கலாம், பலவிதமான தந்திரப் பூசைகளைப் பெற்றிருக்கலாம், சரியான ஆன்லைன் மன்றங்களில் நீண்டகாலப் பங்கேற்பாளராக இருந்திருக்கலாம், அல்லது "இருபது ஆண்டுகளாக" தியானம் செய்துகொண்டிருக்கலாம். இவை அனைத்திலும் நாம் மயங்கிவிடுகிறோம். உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியை நாம் உண்மையில் கற்றுக்கொள்ளாததால், விஷயங்களின் பிரபஞ்ச உண்மையைப் பற்றி நமக்கு எந்த உள்ளுணர்வும் இல்லாவிட்டாலும், நாம் "ஞானிகள்" என்று அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். அதன் அர்த்தம் என்னவென்று நமக்கு சிறிதும் தெரியாதபோதும், "வெறுமை" என்ற வார்த்தையை நாம் சர்வ சாதாரணமாகப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால், அதைப் பற்றி அதிக நேரம் கேட்டும், அதைக் கிளிப்பிள்ளையைப் போலச் சொல்லிக்கொண்டும், "ஆன்மீகமானவர்களாக" இருந்துகொண்டும் இருப்பதால், நமக்கு அதன் அர்த்தம் தெரிந்தது போல உணர்கிறோம். நாம் நிபுணர்கள் என்பது போல "விடுவித்தல்" மற்றும் "விழிப்புணர்வு" பற்றிப் பேசுகிறோம். நாம் கற்பிக்கத் தொடங்கக்கூடலாம், அவ்வாறு செய்ய, நாம் கற்பிக்கும் விஷயத்தை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டோம் என்று வெளிப்படையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ நியாயப்படுத்த வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நமது அழகான பாரம்பரியத்தில் நம்பிக்கையையும் பக்தியையும் ஊக்குவிக்க விரும்புகிறோம், எனவே தெளிவாகவும் குழப்பமின்றியும் தோன்ற முயற்சிக்கிறோம்.

நமது நியாயப்படுத்தல்களின் சேற்றில், தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொல்லாடல்களில், இனிப்பு பூசப்பட்ட கோட்பாடுகளில், ஆசிரியர் என்ற பாத்திரத்தில், மற்றும் நாம் வல்லுநர்களாகிவிட்ட கலாச்சார ஆடம்பரங்களில் சிக்கிக்கொள்கிறோம். இந்த நிலையில் இருந்து, எதையாவது கற்றுக்கொள்வது என்பது நமக்கு கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றதாகிவிடும், ஏனெனில் நம்மை இத்தகைய சூழ்நிலையிலிருந்து விடுவிப்பதற்காகவே முதலில் வடிவமைக்கப்பட்ட அதே போதனைகளிலேயே இப்போது நாம் சிக்கிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

20. என்ன தவறாகிவிட்டது?

இது எப்படி நடந்தது? அடிப்படை உள்ளுணர்விற்குப் பதிலாக கலாச்சாரம், உள்ளடக்கம் மற்றும் கோட்பாடு பற்றிய அறிவை நாம் எப்படி மாற்றிக்கொண்டோம்? இப்படி ஆன பலர் மிகவும் புத்திசாலிகள். பலர் வெற்றிகரமான தொழில் வாழ்க்கையையோ அல்லது பட்டதாரி பட்டங்களையோ பெற்றுள்ளனர். நாம் உடன் அமர்ந்த பெரும்பாலான புகழ்பெற்ற ஆசிரியர்களுக்கு ஒருவேளை சில உள்ளுணர்வுகள் இருந்திருக்கலாம், மேலும் அவர்கள் மிகவும் விழித்தெழுந்தவர்களாகவும் இருந்திருக்கலாம். அப்படியென்றால், என்ன நடந்தது? என்னால் யூகிக்க மட்டுமே முடியும், ஆனால் அத்தகைய யூகத்திலிருந்து ஒருவேளை ஏதேனும் நல்லது விளையலாம்.நாம் ஆன்மீகக் காட்சிகள், ஆடம்பரங்கள் மற்றும் அது போன்றவற்றில் ஈடுபட்டிருக்கலாம். அதைத்தான் நாம் தேடிச் சென்றோம், அதை நாம் தலைசுற்றும் அளவுக்குப் பெருமளவில் கண்டோம். அல்லது, நாம் எதில் ஈடுபடுகிறோம் அல்லது நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றி நமக்கு எந்த யோசனையும் இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம், அதனால், நம்மைச் சுற்றியுள்ள பலர் செய்தது போலவே, நாம் வெறுமனே கலாச்சார, உணர்ச்சி மற்றும் அறிவுசார் முடக்கத்தின் காரணமாக இந்த விஷயங்களில் ஈர்க்கப்பட்டோம்.பில் ஹாமில்டன் கூறியது போல, காளான்களுக்குக் கால்நடைக் குடில் உரம் கொடுக்கப்பட்டு, இருட்டில் வைக்கப்படுகின்றன. அவர் இந்தக் கருத்தை கென்னத்திடம் கூறினார். அதுவும், கென்னத் தனது கடினமான தியானப் படிகளில் போராடிக்கொண்டிருந்தபோது, அவனிடமிருந்து 'மேப் கோட்பாடு' (map theory) மறைக்கப்பட்டது குறித்துக் கோபமடைந்ததற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, IMS-இல் தனது மூன்று மாதத் தியான முகாமில் கென்னத்திற்கு என்ன நடந்தது என்பது பற்றித்தான் இந்தக் கருத்து. சில தியான ஆசிரியர்கள் 'காளான் முறை' கற்பித்தலைப் பயன்படுத்தியதே பிரச்சனைக்கு ஒரு காரணம் என்று கென்னத்தும் நானும் ஊகித்தோம், அதன் விளைவாக, அனைவரும் மென்மையாகவும் வெளிறிய நிறத்துடனும் இருக்கும் ஒரு 'காளான் தியானி'களின் தலைமுறை உருவானது. இந்தச் சூழ்நிலையை விவரிக்க இது ஒரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட வழி, மேலும் ஆசிரியர்கள் வேண்டுமென்றே தீய நோக்கத்துடன் இருந்தார்கள் என்று குறிப்பிடுவதற்காக இது கூறப்படவில்லை.இருப்பினும், பர்மாவிலோ அல்லது வேறு சில இடங்களிலோ இருப்பதற்கு மாறாக, மேற்கத்திய புத்தத்தில் ஒரு கலாச்சார காரணி உள்ளது, அதன்படி யதார்த்தத்தின் அடிப்படை இயல்பு அல்லது மூன்று பண்புகள் பற்றிய ஞானம் என்பது கிட்டத்தட்ட ஒருபோதும் நேரடியாக விவாதிக்கப்படுவதில்லை.

எனவே, பெரும்பாலான ஆசிரியர்கள், "நான் தியானம் செய்தபோது, என் மனதின் கதைகளிலும், திரும்பத் திரும்ப ஒலிக்கும் எண்ணங்களிலும் சில நேரம் மூழ்கிப் போனேன். இது மிகவும் மோசமாக இருந்தது, மேலும் நான் எந்த முன்னேற்றமும் அடையாமல், ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போல ஆகிவிட்டேன்" என்பது போன்ற நேரடியான விஷயங்களைச் சொல்ல மாட்டார்கள். இருப்பினும், ஒரு நாள் ஒரு மூத்த ஆசிரியர் என்னைச் சரியான பாதைக்குக் கொண்டுவந்து, தியானப் பொருட்களை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளில் என் மனதை நிலைநிறுத்தி, நிலையற்ற தன்மையை ஆராய்ந்து பார்க்கும்படி என்னை நம்ப வைத்தார். சில நாட்களின் தொடர்ச்சியான மற்றும் விடாமுயற்சியான பயிற்சிக்குப் பிறகு, சரியான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, நித்தியம், திருப்திகரமான தன்மை மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்று மாயைகளையும் நேரடியாக ஊடுருவிப் பார்க்கத் தொடங்கினேன், மேலும் நான் எப்போதும் வெறும் பேச்சு என்று நினைத்த மனக் கணங்கள் மற்றும் அதிர்வுகளாக என் உலகம் உடையத் தொடங்கியது.

விரைவாகத் தோன்றி மறையும் நிகழ்வுகளில் கவனமாகக் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், நான் படிப்படியாக ஞானத்தின் நிலைகளைக் கடந்து, விழிப்பின் முதல் சுவையை உணர்ந்தேன். எனவே, நீங்கள் மனதின் உள்ளடக்கங்களில் சுழன்று, மூன்று பண்புகளையும் உணராமல் இருந்தால், உங்கள் நேரத்தையும் என் நேரத்தையும் வீணடிக்கிறீர்கள். இதுதான் உண்மை. நீங்கள் முதன்மைப் பொருளில் வலுவான கவனத்தை வளர்த்து, மூன்று பண்புகளையும் தொடர்ந்து ஆராய்ந்தால், இது நிச்சயமாக ஞானத்தைத் தரும். இது இப்படித்தான். ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளதா?"

பெரும்பாலான தியான ஆசிரியர்கள் இதைச் சொல்லவே மாட்டார்கள், அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவதாக, அவர்கள் தங்கள் மாணவர் தளத்தை வெறுக்க விரும்பாமல் இருக்கலாம். பயிற்சி மற்றும் போதனைகள் பற்றிய மாணவர்களின் வெளிப்படையான தவறான புரிதல்களுக்கு மிகவும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் மென்மையாகவும் வழிநடத்தினால், அவர்கள் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது என்று அவர்கள் நம்பலாம். மற்றொரு சாத்தியமான காரணம், ஒரு தர்ம ஆசிரியராக வாழ்க்கையை நடத்துவது கடினம் என்பதும், அதிக மாணவர்கள் அதிக நன்கொடைகளைப் பெற்றுத் தருவார்கள் என்பதும் ஆகலாம். சுருக்கமாகச் சொன்னால், பயிற்சியின் உண்மையான தன்மை மற்றும் அது உள்ளடக்கியவை என்ன என்பதன் யதார்த்தம், அசாதாரண நன்மைகள் கிடைக்கும் சாத்தியம் இருந்தபோதிலும், அவ்வளவாகப் பிரபலமாக இருப்பதில்லை. ஏனெனில், மாணவர்கள் தாங்கள் உணர்வதை விட அதிகமாகத் தங்கள் மாயைகளையும் மோகங்களையும் ரசித்து மகிழ்கிறார்கள்.ஆசிரியர்கள் உண்மையான ஞானம் எப்படி இருக்கும் என்ற விவரங்களைத் தவிர்க்கவும் விரும்பலாம், அப்போதுதான் மாணவர்கள், ஆசிரியர் என்ன பேசுகிறாரோ அதைத்தான் தாங்களும் அனுபவிக்கிறோம் என்று நியாயப்படுத்திப் பேசுவதைப் பற்றி கவலைப்படாமல், அவர்களின் பயிற்சியை இன்னும் துல்லியமாக மதிப்பிட முடியும். ஞானம் எப்படி இருக்கும் என்ற விவரங்களை வெளிப்படுத்துவது, நேர்காணல்களில் மாணவர்கள் தங்கள் சொந்தக் குழப்பத்தினாலோ அல்லது ஆசிரியரை ஏமாற்றி தங்களைச் சிறந்தவர்களாகக் காட்டிக்கொள்ளும் உண்மையான விருப்பத்தினாலோ, தவறான அறிக்கைகளை அளிப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.இத்தகைய சூழ்நிலைகள் நடக்கின்றன, ஆனால், உண்மையான ஞானப் பயிற்சிக்கும், கட்டுப்பாடற்ற மனதின் பெருகிவரும் மனநலக் குழப்பத்தில் மூழ்குவதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை மக்கள் முற்றிலும் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதைப் போல அடிக்கடி நடக்காது. எனவே, கென்னத்தும் நானும் நாங்கள் கற்பிக்கும்போது ஞானம் மற்றும் எங்கள் பயிற்சி முறை பற்றிப் பேசிக்கொள்ள முடிவு செய்தோம். இதைச் செய்வது பார்ப்பதற்கு இருப்பதை விடக் கடினமானது என்பது தெரியவந்தது. நாம் ஏன் சில சமயங்களில் நமது சொந்த இலட்சியங்களுக்கு ஏற்ப வாழத் தவறினோம் என்பதற்கான சில குறிப்புகள், "'மushroom Factor' பற்றி மேலும்" என்ற அத்தியாயத்தில் பின்னர் வழங்கப்படும். இருப்பினும், நாங்கள் இருவரும் இந்தப் போக்கிற்கு எதிராகப் போராடவும், ஞானத்தின் நிலைகள் மற்றும் ஆன்மீகப் பாதையில் சாத்தியமானவை என்னவென்று பேசவும் எங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்துள்ளோம். மக்கள் சரியாகப் பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொள்ளாததற்கு மற்றொரு சாத்தியமான காரணம் என்னவென்றால், பலர் ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்காக தியான முகாமிலோ அல்லது தியான வகுப்பிலோ இருப்பதில்லை. இது பல்வேறு காரணங்களுக்காக இருக்கலாம். ஒருவேளை அவர்கள் வேறு எதையாவது கண்டுபிடிப்பதற்காக, அதாவது சில சூழ்நிலைகளிலிருந்து விலகி இருப்பதற்காக மட்டுமே அங்கு இருக்கலாம், ஆனால் ஆசிரியர்கள் கற்பிக்கும் விஷயத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அங்கு இல்லை. சில மாணவர்கள் தங்கள் கல்வி நிலை

மற்றும் உயர் பதவியில் அதிக முதலீடு செய்திருப்பதால், ஆசிரியர்கள் என்ன பேசுகிறார்கள் என்பதை அவர்களால் உண்மையில் கேட்கவோ அல்லது புரிந்துகொள்ளவோ முடிவதில்லை, அல்லது அவர்கள் அதைக் கேட்டு, நினைக்கிறார்கள், "ஓ, ஆம், நானே பல புத்தகங்கள் படித்திருக்கிறேன், நிலையற்ற தன்மை பற்றிய அந்தச் சாதாரணமான விஷயத்தை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்கிறேன், ஆனால் ஞானம் எப்போது கிடைக்கும்?" ஐயோ!

சில மாணவர்கள் தங்கள் உளவியல் சிகிச்சையை முன்னெடுத்துச் செல்ல அங்கு இருக்கலாம், அது ஒரு நல்ல மற்றும் தகுதியான இலக்காக இருக்கலாம். இருப்பினும், தங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சிறந்த உளவியல் நிபுணர் இந்த தியான ஆசிரியர்தான் என்று அவர்கள் கருதலாம். அவர்கள் நினைக்கலாம், "எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்கள் ஞானம் பெற்றவர்கள், இல்லையா? அவர்கள் முற்றிலும்

சமநிலையுடன் இருக்க வேண்டும். ஒரு சரியான உறவை எப்படி அமைப்பது, சரியான வேலையை எப்படி

கண்டறிவது, பங்குச் சந்தையில் எப்படி முதலீடு செய்வது, தங்கள் தாயிடம் எப்படி பேசுவது, உலகப்

பசியை எப்படி ஒழிப்பது, ஒரு கார்பரேட்டரை எப்படி மீண்டும் கட்டமைப்பது, மற்றும் இந்த பூமியில்

அறிவார்ந்த வாழ்க்கையின் மற்ற அனைத்து விவரங்களையும் அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும்

மேலாக, விழிப்பு என்பது எல்லாவற்றையும் புரிந்துகொள்வதும், ஏன் சர்வஜ்ஞராக இருப்பதும் அல்லவா?" அடக் கடவுளே!இங்கே ஒரு சிறு விலகல்: விழிப்பு என்பது அனைத்து

உணர்வுப்பூர்வமான அனுபவங்களின் அடிப்படைத் தன்மையைப் புரிந்துகொள்வதாகும், மேலும் அவை என்னவாக இருக்கின்றன என்பது இறுதியில் விழிப்புக்கு முற்றிலும் முற்றிலும் தொடர்பற்றது. எனவே, மிகவும் விழித்தெழுந்தவர்கள், எது தோன்றினாலும் அல்லது எப்படி அவர்கள் வாழ்க்கை வெளிப்பட்டாலும், அதன் நிலையற்ற தன்மை, வெறுமை, ஒளிர்வு,

அடிப்படையற்ற தன்மை, அல்லது அவர்கள் எப்படி விவரிக்க விரும்புகிறார்களோ அதைப் பற்றி ஒரு அடிப்படை விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். இருப்பினும், இந்த உலகின் விவரங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் அறிந்துகொள்வதைப் போலவே அவர்களும் அறிந்துகொள்கிறார்கள். அவர்களும் கையாள வேண்டிய பல்வேறு வகையான உளவியல் சுமைகளைக் கொண்டிருக்கலாம், மேலும் இதுவே ஒருவேளை இயல்பான நிலையாக இருக்கலாம்.விழித்தெழுந்தவர்கள், தாமே அந்தப் பாதையைக் கடந்து வந்திருப்பதால், ஞானம் என்ற களத்தைப் பற்றிப் பெரும்பாலும் நன்கு அறிந்திருப்பார்கள். ஆனால் இது ஒரு விசித்திரமான, பிரத்யேகமான திறமையாகவும், இரகசியமான அறிவுத் தொகுப்பாகவும் இருக்கிறது. இது மற்றவர்கள் அந்தப் பாதையைக் கடக்க உதவுவதற்கு மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இதை நான் ஒரு நிபந்தனையுடன் கூற வேண்டும், ஞானத்தின் நுணுக்கங்களை விவரிக்க அனைவருக்கும் நல்ல மொழி அல்லது கருத்தியல் கட்டமைப்புகள் இருக்காது. உண்மைதான், விழித்தெழுவது மனதின் செயல்பாடுகளில் படிப்படியாக ஆழ்ந்த தெளிவை வழங்குகிறது, இது உதவியாக இருக்கும். தங்கள் சொந்த மனதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், அவர்கள் அனுமானத்தின் அடிப்படையில் மற்றவர்களின் மனதின் அடிப்படைகளைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஞானத்தைப் பெறுவார்கள்.இருப்பினும், தியான

ஆசிரியர் ஒரு பயிற்சி பெற்ற உளவியல் சிகிச்சையாளராக இல்லாவிட்டால், அவர்கள் ஒரு உளவியல் சிகிச்சையாளர் அல்ல, அவ்வாறு இருக்கவும் முயற்சிக்கக் கூடாது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இது மிகவும் அடிக்கடி நடக்கிறது என்பது என் பணிவான கருத்து. அதுபோலவே, பயிற்சி பெற்ற மனநல மருத்துவர் ஒருவர் விழிப்படையாவிட்டால், அவர் விழிப்படைந்தவராக இருப்பதில்லை, மேலும் அப்படி விழிப்படையாவிட்டால், ஞானப் பயிற்சியைப் புரிந்துகொண்டதாக நடிக்கவும் கூடாது. என்னைக் கேட்டால், இதுவும் மிகவும் அடிக்கடி நடக்கிறது, மேலும் இதன் கசப்பான முரண்நகை என்னவென்றால், அவர்கள் உண்மையான, தகுதிவாய்ந்த தர்ம ஆசிரியர்களை விட அதிகமாகக் கட்டணம் வசூலிக்க முனைகிறார்கள்.

குறிப்பு: போதனைகளுக்கு யாரும் கட்டணம் வசூலிக்கக் கூடாது என்பதில் புத்தர் மிகவும் உறுதியாக இருந்தார், ஏனெனில் அவை விலைமதிப்பற்றவையாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த கட்டாயமற்ற நன்கொடை மற்றும் பரஸ்பர ஆதரவு முறை $2{,}500$ ஆண்டுகளாக மிகவும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது, மேலும் இது மேற்கத்திய நாடுகளில் செயல்படாது என்று கருதுவது ஒரு துயரமான தவறாக இருக்கும். உதாரணமாக, கோயங்காவின் விபசன தியான மையங்கள், தர்மத்திற்கு கட்டணம் வசூலிக்காத இந்த நெறிமுறையை நிலைநிறுத்துவது எவ்வாறு செயல்படுகிறது மட்டுமல்லாமல், தர்மத்தின் செழிப்பிற்கு ஒரு காரணமாகவும் விளங்குகிறது என்பதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும். இருப்பினும், எனக்குக் கற்பிக்க அனுமதித்த முதல் நபர், தாய்லாந்தில் பல ஆண்டுகள் துறவியாக இருந்தவர், கற்பிப்பதற்காக "சற்றுக் கட்டணம் வசூலிக்கப் பரிந்துரைத்தார்", ஏனெனில் மேற்கத்தியர்கள் எதற்கும் பணம் கொடுத்தால் அதை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வார்கள் என்று அவர் கூறினார். அவருடைய அந்த ஞானோபதேசத்தைப் பின்பற்ற நான் தவறிவிட்டேன், ஆனால் அது சரியான செயலா என்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. இந்தக் கேள்விகளுக்கு எளிமையான பதில்கள் இருந்திருக்கக் கூடாதா!ஓய்விடங்கள் அல்லது தியானத்தை ஒரு தொடர்ச்சியான உளவியல் சிகிச்சையின் வடிவமாக மட்டுமே பயன்படுத்துவது, அதனுடன் தொடர்புடைய மற்ற சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். பயிற்சி பெற்ற சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் இல்லாத ஒருவருக்கு, தியானப் பொருளில் மனதை நிலைநிறுத்தாத நிலையில், அமைதியும் கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமையும் உருவாக்கும் மன இரைச்சலை அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணத்திற்குப் பழக்கமிருக்காது. மேலும், அடிப்படைத் துன்பத்தை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதிலும், புரிதலின் அமைதியான மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவருவதிலும் நீடித்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரே விஷயமான ஞானப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெறுவதையும், அதன் மூலம் விழிப்புநிலையையும் அடைவதன் பலன்களை நாம் பெறாமல் போகலாம்.இங்கு மற்றொரு விரைவான விலகல்: பல ஆன்மீக வட்டாரங்களில் பரவலாக உள்ள ஒரு ஆபத்தான கருத்து என்னவென்றால், விழித்தெழ விரும்புவது தவறு என்றும், எந்த ஒழுக்கம், முயற்சி அல்லது ஒரு நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் விழிப்புணர்வை அடைய முடியாது என்பதும் ஆகும். இந்தக் கருத்துக்கள் முற்றிலும் அபத்தமானவை, மேலும் அவை பலரின் பயிற்சியை முடக்கியுள்ளன அல்லது தடுத்துள்ளன. காரண காரியவாதம் மற்றும் "திடீர்" மற்றும் "படிப்படியான" சிந்தனைப் பள்ளிகளைப் பற்றிய ஒரு மிகவும் குழப்பமான தவறான புரிதலில் இருந்து இந்தக் கருத்துக்கள் வந்துள்ளன என்று நான் நம்புகிறேன். "திடீர் விழிப்பு" என்பது மிகவும் அரிதானது, மேலும், பயிற்சியாளர் பின்னர் அந்தக் காரணங்கள் என்னவாக இருந்தன அல்லது செய்யப்பட்ட முயற்சியை நினைவுபடுத்தவோ அல்லது அடையாளம் காணவோ இல்லாவிட்டாலும் கூட, அது முந்தைய முயற்சி மற்றும் குறிப்பிட்ட முந்தைய காரணங்களை உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும். தேரவாதம், மஹாயானம்,

அல்லது வஜ்ரயானம் என எந்தவொரு புத்த போதனைகளிலும் உண்மையாக ஈடுபட்ட எவருக்கும், மற்ற எல்லா ஆன்மீகப் பாதைகளைப் போலவே, அவை அனைத்திற்கும் மகத்தான முயற்சி தேவை என்பதை நேரடியாகத் தெரியும்.

என் ஆசிரியரின் ஆசிரியர்களில் ஒருவர் கூறியது போல், "இறுதியில், விழிப்புணர்வதற்கான ஆசையையும் நீங்கள் கைவிட வேண்டும், ஆனால் அது மிக விரைவில் அல்ல!" புத்தரின் நடுத்தர உரைகள் (MN) நூலில் உள்ள சூத்திரம் 131, "ஒரு அதிர்ஷ்டமான பற்று" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் அதில் உங்கள் அனுபவத்தின் உண்மையை உணர முயற்சிப்பது ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனை என்று புத்தர் தெளிவாகக் கூறுகிறார். அவர் மேலும் மூன்று பண்புகள் குறித்தும் விரிவாகப் பேசுகிறார்—அதை நினைத்துப் பாருங்கள்!மாணவர்கள் பெரும்பாலும் முன்னேற்றம் காணத் தவறுவதற்கு மற்றொரு காரணம், அவர்கள் தகவலையும் ஞானத்தையும் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். குறிப்பிட்ட தகவல்களைப் பற்றி சிந்திப்பதிலும், தகவல்களைக் கற்றுக்கொள்வதிலும், தகவல்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு சூழலில் தகவல்களைக் கையாள்வதிலும் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவழித்திருப்பதால் அவர்கள் குழப்பமடைகிறார்கள் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன்; அதாவது, ஒருவர் ஞானப் பயிற்சி செய்யாதபோது. பள்ளியில் ஒரு எழுத்துப்பிழைத் தேர்வு எழுதிவிட்டு, வார்த்தைகள் வருகின்றன, போகின்றன, திருப்தி அளிக்கவில்லை, மேலும் அவை நீங்களாக இல்லை என்பதே முக்கியம் என்று சொல்ல முடியாது. இது ஒருபோதும் ஏற்கப்படாது, மேலும் அது பொருத்தமானதும் அல்ல. அதேபோல், ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கும்போது, எந்தவொரு ஆன்மீகத்திலும் முதல் மற்றும் மிகவும் அடிப்படையான பயிற்சியான, ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் அழிவுகரமான செயல்களுக்கு இடையே வேறுபடுத்திக் காட்ட உதவும் தகவலே எல்லாமும் ஆகும், அல்லது குறைந்தபட்சம் ஒழுக்கப் பயிற்சி உங்களை எவ்வளவு தூரம் அழைத்துச் செல்லுமோ அதுவரை அதுவே முக்கியம். "அவை அனைத்தும் நிலையற்றவை, திருப்தியற்றவை, வெறுமையானவை, அதனால் ஏன் அவர்களைக் கொல்லக்கூடாது?" என்று சிந்தித்து ஒரு படுகொலையாளி இதை நியாயப்படுத்த முடியாது. இதுவும் ஏற்கப்படாது. எனவே, உள்ளடக்கமும் ஆன்மீகமும் அவசியமாகவும் சரியாகவும் மிகவும் தொடர்புடையவை. தகவல்கள் அல்லது உள்ளடக்கத்துடன் திறமையாக ஈடுபடுவது, இரண்டாவது பயிற்சியான ஒருமுகப்பாட்டைப் பயிற்சி செய்யும்போதும் நன்றாக வேலை செய்கிறது. பயிற்சியாளர்கள் ஒருமுகப்படுத்தக் கற்கும்போது, சுவாசம், உடல், ஒரு மந்திரம் அல்லது தந்திர புத்த தெய்வமான பச்சை தாராவின் உருவம் போன்ற குறிப்பிட்ட பொருட்களில் ஒருமுகப்படுத்தச் சொல்லப்படுகிறார்கள். இது உள்ளடக்கம். ஞானப் பயிற்சிகளின் கண்ணோட்டத்தில், சுவாசம் அல்லது பச்சை தாராவின் உருவம் போன்றவை என்று எதுவும் இல்லை, ஏனெனில் இவை 'சுவாசம்' அல்லது 'பச்சை தாரா' என்று கரடுமுரடாகப் பெயரிடப்பட்ட, நிலையற்ற மற்றும் தற்காலிக உணர்வுகளின் புதிய நீரோட்டங்கள் மட்டுமே. ஆனால், இரண்டாவது பயிற்சியான ஒருமுகப்பாட்டை வளர்ப்பதற்கு, நாம் நிலையற்ற தன்மையைப் புறக்கணித்து, அதற்குப் பதிலாக சுவாசம், அல்லது ஒரு மந்திரம், அல்லது ஒரு உருவம் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளுக்கு அனைத்தையும் கொடுத்து, அவற்றின் மீதும், வலுவான ஒருமுகப்பாட்டில் எழும் நேர்மறையான மனப் பண்புகள் மீதும் கவனத்தை வளர்க்கிறோம். ஆகவே, தூய ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிக்குக் கூட, நீங்கள் எதன் மீது ஒருமுகப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதன் விவரங்கள் முக்கியமானவை. இதனால், உள்ளடக்கமே எல்லாம் என்ற எண்ணம் வலுப்பெறுகிறது.இருப்பினும், ஞானப் பயிற்சிக்கு வரும்போது, அந்தப் பயிற்சி அமர்வின் போது உள்ளடக்கத்தில் உள்ள பிடிப்பு நிறுத்தி வைக்கப்பட வேண்டும். ஞானப் பயிற்சியில், ஒரு பயிற்சியாளர் பொருட்களின் பெயர்களில் மற்றும் அவற்றைப் பற்றிய எண்ணங்களில்,

அதாவது உள்ளடக்கத்தில், தன்னை மறந்து இருப்பதைப் பற்றி கற்றுக்கொண்ட அனைத்தும் முற்றிலும் பயனற்றதாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல், ஞானம் அடைவதைத் தடுக்கும் ஒரு தடையாகவும் இருக்கும். இங்கு விசாரணை ஆறு ஞானவாசல்களுக்கும், அநித்தியம், துயரத்தன்மை, மற்றும் அநாத்மம் ஆகியவற்றிற்கும் திரும்ப வேண்டும். இனிமையான, வேதனையான, அழகான, அசிங்கமான, உதவும், உதவாத, திறமையான, திறமையற்ற, புனிதமான, அசுத்தமான, மந்தமான அல்லது வேறு எந்த உணர்வுகள் தோன்றினாலும், அந்த உணர்வுகளில் இந்தப் பண்புகள் தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் உணரப்பட வேண்டும். இதைத் தவிர வேறு எதுவும் ஞானப் பயிற்சி அல்ல; ஒருபோதும் இருந்ததில்லை, எதிர்காலத்திலும் இருக்கப் போவதில்லை.உங்கள் மனதின் தரம் என்னவாக இருக்கிறது, அல்லது உங்கள் உடலின் உணர்வுகள் என்னவாக இருக்கின்றன என்பது ஒரு பொருட்டல்ல; இவற்றை உருவாக்கும் தருண உணர்வுகள் நிலையற்றவை, திருப்தியற்றவை, மேலும் அவை ஆன்மாவாகவோ அல்லது எந்தவொரு ஆன்மாவின் சொத்தாகவோ இல்லை என்பதை நீங்கள் நேரடியாகப் புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் சரியான பாதையில், அதாவது விடுதலையளிக்கும் ஞானத்தின் பாதையில் இருக்கிறீர்கள். இருப்பினும், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, தியானப் பாய்க்கு வெளியே உங்கள் மனதின் தரம், உங்கள் எதிர்வினைகள், உங்கள் வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்கள் அனைத்தும் முக்கியமானவை. இதில் முரண்பாடு இல்லை. ஞானப் பயிற்சி என்பது பரம உண்மையைப் பற்றியது; அது எந்த உணர்வாக இருந்தாலும் சரி, அனைத்து உணர்வுகளுக்கும் சமமாகப் பொருந்தக்கூடிய உண்மையான அம்சங்களைப் பற்றியது. அறநெறியும் ஒருமுகப்படுதலும் சார்பு உண்மையைப் பற்றியவை; நம்மால் முடிந்தவரை சிறந்ததாகவும் திறமையாகவும் ஒரு மனம், உடல் மற்றும் கர்ம வினைகளை ஆக்கப்பூர்வமாக உருவாக்குவதைப் பற்றியவை, எனவே அதன் நுணுக்கங்களே அனைத்தும். பரம மற்றும் சார்பு உண்மைகள் இரண்டிலும் தேர்ச்சி பெறுவதைக் கற்றுக்கொள்வதே முழுமையான தேர்ச்சி எனப்படுவது.மக்கள் முன்னேற்றம் அடையாததற்கு மற்றொரு காரணம், அவர்களுக்குக் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்குப் பார்வை (insight) பற்றி சிறிதளவே அல்லது ஒன்றுமே தெரியாதிருக்கலாம். அவர்கள், உள்ளடக்கத்தால் ஈர்க்கப்பட்டு, அதைத் தாண்டி பார்வைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதில் திறமையற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். அச்சமூட்டும் உண்மை என்னவென்றால், ஞானம் என்றால் என்னவென்று தெரியாதவர்கள் ஞானப் தியானம் கற்பிக்கும் எண்ணிக்கை, அதை அறிந்தவர்களை விட மிக அதிகம். இருப்பினும், பெரிய, நன்கு நிறுவப்பட்ட தியான முகாம்களில் இது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. எனவே, மாணவர்கள் கற்பிக்கப்படுவதைக் கற்றுக்கொண்டாலும், ஞானம் இல்லாதவர்களால் அவர்கள் கற்பிக்கப்பட்டால், அவர்கள் கற்றுக்கொள்வது சரியானதாகவோ அல்லது உதவிகரமானதாகவோ இருக்க வாய்ப்பில்லை. ஆசிரியர் பரம யதார்த்தத்தின் மொழியை கிளிப்பிள்ளையைப் போல கற்றுக்கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் அது அதை நேரடியாக உணர்வதற்கு ஒருபோதும் மாற்றாகாது. நான் சேர்ந்த மரபு, பொதுவாக ஞானத்தின் இரண்டாம் கட்டத்தை ("இரண்டாம் பாதை", பகுதி ஐந்து, பக்கம் 330 பார்க்கவும்) மற்றவர்களுக்குக் கற்பிக்கத் தகுதிபெறத் தேவையான குறைந்தபட்ச சாதனை மட்டமாகக் கருதுகிறது. இது மிகவும் நியாயமான ஒரு தரநிலையாகும்.மக்கள் வழிகெட்டு, ஞானப் பயிற்சிகளின் தெளிவான மற்றும் அடிப்படை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றாததற்கு மற்றொரு சாத்தியமான காரணம், தங்களின் அன்றாட உலகை உருவாக்கும் சாதாரண உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மை, திருப்தியற்ற தன்மை மற்றும் அநாத்ம தன்மைகளை ஆராய்வது போன்ற ஒரு எளிய மற்றும் நேரடியான செயலால் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை அவர்களால் நம்ப முடியாததுதான். இது அவர்களுக்கு அபத்தமாகத் தோன்றுகிறது, அதனால் ஞானத்திற்கு ஒரே

வழி எங்கோ இருக்கும் இரகசியமான அல்லது சிக்கலான போதனைகள்தான் என்று அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள்.

எனவே, அவர்கள் முற்றிலும் முயற்சிக்காமல் இருக்கலாம், தங்கள் வழியில் பயிற்சி செய்யலாம், அல்லது போதனைகளில் இல்லாததைப் படிக்க முயற்சி செய்து, தங்களுக்கென மெருகேற்றப்பட்ட, சிறப்பு வாய்ந்த அர்த்தமற்ற கருத்துக்களை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.பயனற்ற இந்த ஊகங்கள் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாக மாறலாம், ஆனால் அவை ஞானத்தைப் पैदा செய்யாது. இந்த ஊகங்கள், ஒழுக்கம், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானப் பயிற்சிகளை ஏற்கனவே குறிப்பிடத்தக்க அளவில் கற்றுக்கொண்ட பயிற்சியாளர்களுக்காக முதலில் வடிவமைக்கப்பட்ட மிகவும் மேம்பட்ட பயிற்சிகளை (தீவிர தந்திரப் பயிற்சிகள் மற்றும் தியான முகாம்கள் போன்றவை) மக்கள் செய்ய முயற்சிப்பதற்கும் வழிவகுக்கும். அத்தகையவர்கள் அந்தப் பயிற்சிகளின் முழுப் பயனையும் பெறமாட்டார்கள், மேலும் பெரும்பாலும் கடுமையான மற்றும் சிக்கலான மற்ற பிரச்சனைகளையும் சந்திக்க நேரிடலாம்.வெறும் உள்ளடக்க அடிப்படையிலான பயிற்சி ஞானத்தை உருவாக்காது என்று எனக்கு எப்படித் தெரியும்? ஏனென்றால்,

பரிபூரண உண்மைக்கு மூன்று கதவுகள் மட்டுமே உள்ளன, அதனால்தான், மேலும் அவை உள்ளடக்கத்துடன் முற்றிலும் தொடர்பற்றவை,

இருப்பினும் உள்ளடக்க அம்சம் புறக்கணிக்கப்பட்டால், அவை எல்லா உள்ளடக்கத்திலும் காணப்படலாம். "மூன்று கதவுகளா? ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான பயிற்சிகள், பல மரபுகள் உள்ளனவே! மூன்று கதவுகள் மட்டுமே உள்ளன என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்?"மூன்று கதவுகள் மட்டுமே உள்ளன, அவ்வளவுதான். நீங்கள் எந்த மரபைச் சேர்ந்தவர், எந்தப் பயிற்சியைச் செய்கிறீர்கள், அல்லது நீங்கள் யார் என்பது எனக்குப் பொருட்டல்ல, பலனடைதல், நிர்வாணம், நிபானம், அல்லது நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் அழையுங்கள், அந்த நிலையை அடைவதற்கு மூன்று அடிப்படை வழிகள் மட்டுமே உள்ளன. இந்தக் கதவுகள், அநித்தியம், மனக்குறை, அநாத்மம் ஆகிய மூன்று பண்புகளின் ஆழ்ந்த மற்றும் நேரடியான ஞானத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை, மேலும் விழித்தவர்களின் வரிசையில் சேர நீங்கள் இவற்றை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்."ஆனால் மூன்று பண்புகளைப் பற்றிப் பேசாத பல சரியான மரபுகள் உள்ளன!" அது அப்படித் தோன்றலாம், ஆனால் அந்த மரபு ஒரு சரியானதாக இருந்தால், இந்தக் கருத்துக்களை நீங்கள் அங்கே எங்காவது, வேறு சில மொழி அல்லது வடிவமைப்பில் காண்பீர்கள், ஏனெனில் இவை மட்டுமே ஒரே வழியாகும். அவற்றை நீங்கள் ரூமி, கபீர் மற்றும் கிருஷ்ணமூர்த்தியின் படைப்புகளில் காண்பீர்கள். அவற்றை நீங்கள் பைபிள் மற்றும் குர்ஆனில் காண்பீர்கள்.புனித யோஹான் ஆஃப் தி கிராஸ் மற்றும் பல கிறிஸ்தவ மத அனுபவவாதிகளின் எழுத்துக்களில் அவற்றை நீங்கள் காணலாம்.

புத்தத்தின் அனைத்து கிளைகளிலும் அவற்றை நீங்கள் காணலாம். உபநிஷத்களில் அவற்றை நீங்கள் காணலாம்.

உண்மையான ஆன்மீகப் பாதையை நீங்கள் எங்கு கண்டாலும் அவற்றைக் காண்பீர்கள், அது மட்டுமே உண்மை. இரக்கத்தை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வது என்பது துன்பத்தைப் புரிந்துகொள்வதாகும், மேலும் துன்பத்தைப் புரிந்துகொள்வது இரக்கத்தைப் புரிந்துகொள்வதாகும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வது உதவியாக இருக்கும், ஏனெனில் இவை உண்மையில் ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள். மேலும், உண்மையான-சுயப் பயிற்சிகளை அவற்றின் முடிவிற்குப் புரிந்துகொள்வது என்பது சுயமற்ற பயிற்சிகளைப் புரிந்துகொள்வதற்குச் சமம், ஏனெனில் இவைகளும் ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள்." ஆனால் நாம் தந்திரப் பயிற்சியாளர்கள், மேலும் அந்த

மூன்று பண்புகளும் ஒரு தாழ்வான ஹீனயானப் போதனை மட்டுமே." தந்திரம் முதன்மையாக 'அகங்காரமற்ற' என்ற கதவை வளர்க்கிறது, இது அந்த மூன்று பண்புகளில் ஒன்றாகும். ஆற்றலை மேலும் திறமையான வடிவங்களாக மாற்றுவதற்கும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும், அதன் ஒரு பகுதி பின்னர் விவாதிக்கப்படும். இருப்பினும், தங்களை மஹாயானர்கள் அல்லது வஜிரயானர்கள் என்று கருதுபவர்கள் நுணுக்கமான விவரங்களைப் படிக்க வேண்டும். மூன்று அம்சங்களும் அதில் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள், உண்மையில், லமர்ம் அல்லது வஜிரயானாவின் பிற முன்னேற்பாடுகளின் வடிவத்தில் தந்திரத்திற்கான முன்நிபந்தனைகள் குறித்த போதனைகளை நீங்கள் சரியாகக் கேட்டிருந்தால், மஹாயான அல்லது வஜிரயான பயிற்சிகளுக்குச் செல்வதற்கு முன்பு, அவர்கள் "கேட்பவர்" வாகனப் பயிற்சிகள் என்று அழைப்பவற்றில் பொதுவான ஞானங்களை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது. லமா யெஷேவின் 'தந்திரத்திற்கான அறிமுகம்' நூலைப் படிக்குமாறு நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். மேலும், திபெத்திய பயிற்சியாளர்களால் அடிக்கடி குறிப்பிடப்படும் ஹீனயானம், அவர்கள் கற்பனை செய்வது போல் இன்று இல்லை, மேலும் இது பெரும்பாலும் தேரவாதத்துடன் குழிக்கப்படுகிறது. ஒற்றுமைகள் இருந்தாலும், திபெத்தியர்களின் ஹீனயானக் கருத்தை விட தேரவாதம் மிகவும் விரிவானது. மேலும், அது கருணை, வெறுமை மற்றும் பிறருக்கு உதவுதல் ஆகியவை குறித்த விரிவான போதனைகளைக் கொண்டுள்ளது, ஆனால் இது மற்றொரு நேரத்திற்கான தலைப்பு. சுருக்கமாக, நீங்கள் இறுதி ஞானத்தை அடைந்தால், அது இந்த மூன்று வாயில்களில் ஒன்றின் மூலமாகவே இருக்கும். அது அப்படித்தான் இருக்கிறது. அதில் பேச்சுவார்த்தைக்கு இடமில்லை. மனதின் மற்றும் யதார்த்தத்தின் இயல்புகள், மனதின் மற்றும் யதார்த்தத்தின் இயல்புகளே. இதை உங்களால் மாற்ற முடியாது, ஆனால் அதை நீங்கள் உணர முடியும். "ஆனால் நாங்கள் ஜென் மாணவர்கள். நாங்கள் புத்த இயல்பை உணர்கிறோம்! எங்களுக்கு மூன்று பண்புகள் தேவையில்லை, நாங்கள் ஜazen அமர்கிறோம்!" டோகன், சினுல் ஆகியோரின் நூல்களையோ அல்லது சுன்ரியு சுசுகியின் சிறந்த 'ஜென் மைண்ட், பிகினர்ஸ் மைண்ட்' நூலையோ போன்ற எந்தவொரு நல்ல ஜென் புத்தகத்தையும் படியுங்கள். அந்த மூன்று பண்புகளும் அங்கே ஏராளமாக உள்ளன, மேலும் வேறு வழியில் பரம யதார்த்தத்தை அடைய முடியும் என்று நினைப்பவர்கள் தங்களைத் தாங்களே மேலும் ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். தெளிவுடனும் துல்லியத்துடனும் வெறும் யதார்த்தத்திற்கு நேரடி கவனம் செலுத்துவது, நீங்கள் அவற்றை அவ்வாறு அழைக்க விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், மூன்று பண்புகளையும் நேரடியாகக் காண வழிவகுக்கும், ஏனெனில் அவை எல்லா காலங்களிலும் எல்லா உயிரினங்களிலும் உள்ள அனைத்து நிபந்தனைக்குட்பட்ட அனுபவங்களின் முழுமையான உண்மையாகும். இவ்வாறு, இறுதியில் பயிற்சியும் மரபும் ஞானத்திற்கான ஒரு தற்காலிக அடித்தளமாக மாறுகின்றன. இருப்பினும், கடைசி கணம் வரை அவை உங்களுக்குத் தேவை, ஏனெனில் பாரம்பரியத்தின் உள்ளடக்கம் ஞானத்திற்கும் மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளுக்கும் பல மதிப்புமிக்க ஆதரவுகளை வழங்க முடியும், எனவே நான் பாரம்பரியத்தைப் பின்பற்ற வேண்டாம் என்று பரிந்துரைக்கிறேன் என்று ஒரு கணம் கூட நினைக்காதீர்கள். ஆழ்ந்த ஞானம் பெற்ற பிறகு சமூக, ஒழுக்க, உளவியல் மற்றும் கல்வி நோக்கங்களுக்காகவும், அத்துடன் வளர்ச்சியின் பல பிற அச்சுகளில் தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்திற்காகவும் அவை பயனுள்ளதாக இருக்கும். நான் பாரம்பரியத்தைப் சரியாகப் பின்பற்றி, அதன் மூலம் உங்கள் உண்மையான அனுபவத்தின் தன்மையை அது உள்ளபடியே தெளிவாக ஊடுருவிப் பார்க்க வேண்டும் என்றுதான் பரிந்துரைக்கிறேன். நமது அனுபவத்தின் ஞானத்தை உருவாக்கும் அம்சங்களான, அதாவது, மூன்று

பண்புகளைப் புரிந்துகொள்வதைப் போல இறுதியில் வேறு எதுவும் உதவாது. மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடிய நிலையில் இல்லை என்பது உண்மையாக இருக்கலாம். ஞானப் பயிற்சிகள் அனைவருக்கும் அல்ல. ஒரு குறிப்பிட்ட நபருக்கு ஞானப் பயிற்சிகள் பொருத்தமானவை என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டும் அடையாளங்களில் ஒன்று, அவற்றை எப்படிச் செய்வது என்பது குறித்த வழிமுறைகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்ட பிறகு, அந்த நபரால் அவற்றைச் செய்ய முடிவதுதான்.

தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் பொருத்தமான ஆதரவு இருந்தபோதிலும், ஞானப் பயிற்சியில் ஈடுபட விரும்பும் ஒருவர் மனதில் உள்ளடக்கம், 'செயலாக்கம்' மற்றும் ஒருமுகப்படுத்துதலில் சுழன்று கொண்டிருப்பதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்ய முடியாவிட்டால், அவர்கள் ஞானப் பயிற்சிகளின் மிகவும் அடிப்படையான அதே சமயம் துல்லியமான அறிவுறுத்தல்களைக் கேட்டு, புரிந்து, பின்னர் பின்பற்றும் வரை, குறைந்தபட்சம் ஐந்து கட்டளைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் தார்மீக நடத்தையை கவனமாக வளர்த்துக் கொள்ள தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலாவது ஒழுக்கப் பயிற்சி, அடுத்த இரண்டு பயிற்சிகளுக்கும் அடித்தளமாக அமைகிறது என்று புத்தர் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறினார்.விழிப்புணர்வுக்கான இந்தத் தயாரிப்பு நிலைக்கு அறிவாற்றல் தொடர்புடையது என்று மக்கள் அடிக்கடி கற்பனை செய்கிறார்கள், ஆனால் அது குறிப்பாக உண்மை என்று நான் நினைக்கவில்லை. புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகங்களிலிருந்து முனைவர் பட்டங்களைப் பெற்றவர்களை நான் அறிவேன், அவர்களிடம், "உங்கள் உடலின் சுவாசம் மற்றும் உங்கள் கால்கள் நடப்பதால் ஏற்படும் பல உணர்வுகளைத் தோன்றி மறையும் ஒவ்வொரு கணமும் கவனியுங்கள்," என்று கூறப்பட்டபோது, அந்த அறிவுறுத்தல்கள் விழிப்படைதலை உருவாக்கும் என்று நம்புவதில் அவர்கள் எவ்வளவு இயலாதவர்களாக இருந்தார்களோ, அவ்வளவு இயலாதவர்களாக அவற்றைப் பின்பற்றுவதிலும் இருந்தனர். அதிக புத்திசாலித்தனமோ அல்லது கல்வியோ இல்லாத, ஆனால் அந்த அறிவுரைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் கணத்திற்குக் கணம், மணிக்கு மணி, நாளுக்கு நாள் பின்பற்றி, ஞானத்தில் பெரும் முன்னேற்றம் கண்டவர்களையும் நான் அறிவேன்.

மாணவர்கள் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளாததற்கான கடைசி மற்றும் ஒருவேளை மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் காரணம் என்னவென்றால், அது செய்ய முடியும் என்பதையோ, தாங்கள் விழித்தெழ முடியும் என்பதையோ, அல்லது பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த சில அரிதானவர்களைத் தவிர வேறு யாரும் விழித்தெழவில்லை என்பதையோ அவர்கள் நம்புவதில்லை. மேலும், அவர்கள் பரம்பரை கொண்ட ஒரு ஆசிரியர் போன்ற, விழித்தெழ வாய்ப்புள்ள ஒருவரைப் பற்றி அறிந்திருந்தால், அந்த நபர் பொதுவாக "பிறர்", ஒரு பிறழ்வு, "அங்கே உள்ளவர்களில்" ஒருவர், "தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களில்" ஒருவர், "சிறப்பு" வாய்ந்தவர், மற்றும் எப்படியோ ஒரு கற்பனையான அரைதேவதை போல நிஜமற்றவர் என்று கருதப்படுகிறார்.எல்லா ஆன்மீக மரபுகளின் ஆரம்பத்திலிருந்தே இது ஒரு மோசமான பிரச்சனையாக இருந்து வருகிறது, மேலும் துரதிர்ஷ்டவசமாக இது விரைவில் நீங்கும் என்று தோன்றவில்லை. இதற்கு ஒரு பகுதி காரணம், திடீரெனப் பெருகிய எண்ணிக்கையிலான போலி ஞானிகள், ஆனால் இதற்கு வேறு பல சிக்கலான காரணங்களும் உள்ளன. சாதாரண மக்கள் இந்த எளிய பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்ய முடியும், இன்றும் செய்து வருகிறார்கள் என்று சொல்வதே போதுமானது. பயிற்சியைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசத் தயாராக இருக்கும் ஒரு விழித்தெழுந்த நபரைக் கண்டறிந்து, உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வுக்காக காலத்தால் போற்றப்பட்ட நுட்பங்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

21. ஒரு தெளிவான இலக்கு

தெளிவான, நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட, கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்திய மற்றும் துல்லியமான பயிற்சி என்பதைத் தவிர, மற்ற எல்லா வழிகளிலும் மக்கள் "புத்த மார்க்கத்தில்" ஏன் இவ்வளவு ஆழ்ந்து மூழ்குகிறார்கள் என்பதற்கான பல சாத்தியமான காரணங்கள், ஒரு தெளிவான இலக்கைக் கொண்டிராததுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை. உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் அல்லது ஏன் ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள் என்பது பற்றிய தெளிவான யோசனை இல்லையென்றால், அதன் முடிவுகள் குழப்பமானதாகவும், தெளிவற்றதாகவும், துண்டு துண்டானதாகவும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இவையெல்லாம் ஏன் செய்கிறீர்கள்? இது மிகவும் முக்கியமான ஒரு கேள்வி. மக்கள் ஒரு தியான முகாமிற்குச் சென்று, அந்த முழு அனுபவமும் தளர்வாகவும் பேரின்பமாகவும் இருக்க விரும்பலாம். அவர்கள் ध्यान பயிற்சிகளில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்றால் இதைத் தற்காலிகமாக அடைய முடியும், இருப்பினும், அவர்கள் முகாமிலிருந்து வெளியேறிய உடனேயே அவர்களின் தெளிவு கிட்டத்தட்ட நிச்சயமாக சிதைந்துவிடும், ஏனெனில் ध्यान பயிற்சிகள் தனியாக நீண்ட கால ஸ்திரத்தன்மையை உருவாக்குவதில்லை, மேலும் அவை அறியாமையால் ஏற்படும் துன்பத்தின் ஆழமான வேர்களைக் கையாள்வதும் இல்லை. இருப்பினும், அவர்கள் ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் ஞானம் பெற விரும்பலாம், இதில் கடின உழைப்பும், துன்பத்தின் தெளிவான, மழுங்கடிக்கப்படாத ஆய்வும் அடங்கும். எனவே, நிலையான பேரின்பத்தை அடைதல் மற்றும் ஞானத்தை வளர்த்தல் ஆகிய இந்த இரண்டு இலக்குகளும் நேரடியாக மோதலில் உள்ளன, மேலும் தியானிப்பவரின் பயிற்சியும் நிச்சயமாக மோதலுக்குள்ளாகும். இது சாத்தியமான பல எடுத்துக்காட்டுகளில் ஒன்று மட்டுமே.தெளிவான இலக்கைக் கொண்டிருப்பது, ஆரம்பத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரியும் வழிகளை விட பல வழிகளில் பயிற்சிக்கு அடிப்படையானது.

உண்மையில், நீங்கள் ஏன் இவையெல்லாம் செய்கிறீர்கள் மற்றும் இந்த மன அசைவுகள் அனைத்தும் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதன் மூலத்திற்குச் செல்லும் அளவுக்கு உங்கள் தற்போதைய உண்மையைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் மிகவும் உணர்ந்தவராக இருப்பீர்கள். நீங்கள் இரக்கத்தின் மற்றும் துன்பத்தின், அறியாமை மற்றும் வெறுமையின் இதயத்திற்கு ஊடுருவி, உங்கள் சொந்த அனுபவத்தைப் பற்றி ஒரு அசாதாரணமான ஒன்றிற்கு விழிப்படைவீர்கள்.நான் இதை சாதாரணமாக எழுதவில்லை. உங்கள் உந்துதல் முடிந்தவரை தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுவது மற்றும் அதன் ஆற்றல் அனைத்தும் உங்கள் இலக்குகளை உணர்வதில் செலுத்தப்படுவது மிகவும் அவசியம். தெளிவற்ற பயிற்சி, தெளிவற்ற முடிவுகளைத் தரும், மேலும் உறுதியான, நன்கு வழிநடத்தப்பட்ட, துணிச்சலான மற்றும் முழு மனதுடன் கூடிய பயிற்சி இறுதியில் விரும்பிய முடிவுகளைத் தரும்.என்ன சாத்தியம், ஒவ்வொரு பயிற்சிகளாலும் எதை சாதிக்க முடியும், எதை சாதிக்க முடியாது என்பதை அறிவது உதவுகிறது. பகுதி மூன்றிலிருந்து ஆறு வரை நான் விவரங்களை விளக்குவேன். இந்தப் பயிற்சிகளின் யதார்த்தங்களை நாம் நன்கு அறிந்து கொள்ளும்போது, நமது இலக்கின் குறிப்பிட்ட விவரங்கள் காலப்போக்கில் மாறலாம், ஆனால் பயிற்சிக்கான முக்கிய உந்துதல் ஒருபோதும் மாறாது. எல்லா பொருட்களும் நிலையற்றவை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, இது ஒரு பெரிய கூற்றாகும், மேலும் இது கொடுக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய குறிப்பாகும்.

ஆன்மீகப் பாதையில் நீங்கள் விரும்பும் எந்தவொரு இறுதி உண்மையும், அந்த விருப்பம் கொள்ளும் உணர்வுகளிலேயே காணப்பட வேண்டும்.

எனவே, இங்கு எப்படிப் பார்ப்பது என்பது குறித்த ஞான வழிகாட்டுதலைத் தவிர, வேறு எங்கும் பார்க்காதீர்கள், ஏனெனில் நீங்கள் தேடுவது "அருகில் இருப்பதை விடவும் அருகில்" உள்ளது. அது பார்ப்பதிலேயே உள்ளது. அது உந்துதலிலேயே உள்ளது. அது துன்பத்திலேயே உள்ளது, இதனால்தான் புத்தர் போதித்த முதல் அரிய உண்மை இதுவாக இருந்தது. அவர் நேரடியாகப் பிரச்சினையின் மையத்திற்குச் சென்றார். அது கேள்வியிலேயே உள்ளது, அதனால்தான் கோன் பயிற்சி (koan training) பலனளிக்க முடியும். கேள்வியின் உணர்வுகளின் அனுபவமே, கேள்வியின் உள்ளடக்கத்திற்கான பதிலைக் கொண்டுள்ளது. அது நமது ஒவ்வொரு மகிழ்ச்சி விருப்பத்தையும் தூண்டும் அன்பில் உள்ளது. விசித்திரமாக, ஒரு சுயத்தின் மாயையான உணர்வை உருவாக்கும் செயல்முறை கருணை உணர்விலிருந்து எழுகிறது, ஆனால் அது ஒரு குழப்பமான கருணை, அது பற்றிக்கொள்ளும் தன்மை கொண்டது. இது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் புலனுணர்வில் ஒரு சுழற்சி இருப்பது போல, அது வெற்று இரக்கத்தை குழப்பியதாகத் தெரிகிறது. இதை தற்போதைக்கு, பொருட்களின் ஒரு உள்ளார்ந்த செயல்பாட்டு அம்சமாக கருதலாம். எனவே, எப்படியோ பாதுகாப்பதற்கு ஒன்று இருப்பதாகவும், எல்லாவற்றிலிருந்தும் விலகிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒரு சுயம் இருப்பதாகவும் தோன்றுகிறது. குழப்பமான இரக்கத்தின் காரணமாக, இந்தப் பிரதேசத்தையும், ஒரு தனிப்பட்ட சுயத்தின் இந்த மாயையையும் பாதுகாப்பதற்காகத் தடைகளும் தற்காப்பு வழிமுறைகளும் தொடர்ந்து எழுப்பப்படுகின்றன. ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் இந்த மாயையை முறையாக அம்பலப்படுத்தவும், தெளிவை வழங்குவதன் மூலம் இந்தத் தடைகளை ஊடுருவவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேசமயம், அனைத்து மரபுகளும் இந்தத் தடைகளுக்கு எளிதாகப் பங்களித்து, அவற்றை மேலும் வலுப்படுத்தக்கூடும்; அவை பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய கலாச்சாரங்களாகவும், தன்னைச் சேர்ந்ததாகவோ அல்லது தனக்குச் சொந்தமானதாகவோ கருதப்படும் அறிவாகவும் மாறிவிடுகின்றன.உண்மை ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான சுழற்சியில் சிக்கிக்கொண்டது போல உள்ளது, மேலும் இந்த மாயை இருமைச் சுழற்சி தன்னை "நாம்" என்று நினைப்பதால், நாம் கையாள வேண்டியது இதுதான். "நமது" தெளிவின்மை காரணமாக, திரிபுபடுத்தப்பட்ட இரக்கமும், பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய அப்படி ஒரு சுயமே இருந்ததில்லை என்ற புரிதலின்மையுமே, இந்த "சுயத்தை" தொடர்ந்து பாதுகாக்கத் தூண்டுகிறது. இந்தப் பாதுகாப்புதான் அடையாளப்படுத்தும் செயல்முறையாகும். நாம் x என அடையாளப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த மாறிவரும் x-ஐ, மாறிவரும் y-க்கு எதிராகப் பாதுகாக்க வேண்டும். அடையாளங்கள் நீங்கும்போது, இடம் திறந்து ஒன்றாகிறது. சுவாரஸ்யமாக, இந்த செயல்முறையை உருவாக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளும், அதாவது, அனைத்து "அழுக்குகளும்", அவற்றுள் வெறுமையாகவும், உள்ளார்ந்த ஒளிமயமாகவும், இரண்டற்றதாகவும் இருக்கின்றன, இருப்பினும் திரிபுபடுத்தப்பட்ட கண்ணோட்டத்தின் காரணமாக அவற்றின் சொந்த சூழ்ச்சி மூலம் அவை வேறுபட்டதாகத் தோன்றுகின்றன.1"நீங்கள் ஏற்கனவே ஞானம் பெற்றவர், ஆனால் அதை நீங்கள் இன்னும் உணரவில்லை" போன்ற வழுக்கலான போதனைகள் இதைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன (இந்த ஆபத்தான கண்ணோட்டத்தைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பாக ஆழ்ந்த கலந்துரையாடலுக்கு, கசுவாகி தனஹாஷி தொகுத்த 'மூன் இன் எ ட்யூட்ராப்: ரைட்டிங்ஸ் ஆஃப் ஜென் மாஸ்டர் டோகென்' நூலைப் பார்க்கவும்; இந்தப் போதனைக்கு, "ஒரு முட்டியைப் போல அங்கே சும்மா உட்கார்ந்திருக்காதே!" போன்ற பயனுள்ள ஜென் போதனைகளே சிறந்த எதிர் சமநிலையாகும்). எனவே, உணர்தல் என்பது உருவாக்கப்பட்டதோ அல்லது பெறப்பட்டதோ அல்ல, மாறாக அது நிகழ்வுகளின் உள்ளார்ந்த அம்சமாகக் கண்டறியப்படுகிறது அல்லது வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. போதுமான நிலைத்தன்மை மற்றும் தெளிவு (ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஆழ்ந்தறிவு) இருந்தால், இந்த இயல்பான, இரக்கமுள்ள வெளிப்பாட்டு செயல்முறை

இப்போது சிறந்த தகவல்களைக் கொண்டிருப்பதால், அது மேலும் திறமையாகச் செயல்படத் தொடங்க முடியும், மேலும் ஒரு தனிப்பட்ட, மாறாத சுயத்தின் மாயையை உருவாக்குவது முற்றிலும் உதவிகரமாக இல்லை என்பதைக் காணத் தொடங்க முடியும் (அது அப்படித் தோன்றியிருந்தாலும்). இந்த நிலையில், "அது" அதுவரை தக்கவைத்து வந்த மாயையைக் கைவிட்டு, தனது இயல்பான நிலையான சுதந்திரத்தையும் அதன் ஒற்றுமையையும் புரிந்துகொள்ளத் திரும்பும்.இது விருப்பச் செயலால் மட்டுமே சாதிக்க முடியாத ஒன்று, இருப்பினும் ஒப்பீட்டளவில் விழிப்புணர்வுக்கான அமைப்பும் நிலைமைகளும், விழிப்புணர்வற்ற நிலையில் பல "விருப்பச் செயல்கள்" போலத் தோன்றியவற்றால் உருவாக்கப்பட்டதாகத் தோன்றும். அடிப்படை உணர்வுத் தெளிவின் நிலை போதுமான அளவு மேம்படும்போதும், இதயம் விஷயங்களை உள்ளபடியே போதுமான அளவு ஏற்றுக்கொள்ளும் போதும் மட்டுமே விழிப்புணர்வு எழுகிறது. இதற்கு பொதுவாக நிறைய உழைப்பு தேவைப்படுகிறது. கிருபை நன்கு பயிற்சி பெற்ற மனதிற்குச் சாதகமாக இருக்கிறது என்று நாம் கூறலாம். ஒரு மாயையான மற்றும் தன்னிச்சையான "அகத்தை" பாதுகாக்கும் இந்த செயல்முறையின் வெளிப்படையான பிடிவாதத்தன்மை, இதில் எவ்வளவு குழப்பமான இரக்கமும் எவ்வளவு மயக்கமும் இருக்கிறது என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. உங்கள் புலனுணர்வு உலகத்தைத் தெளிவாக உணர முயற்சி செய்யுங்கள், அப்போதுதான் அந்த முடிச்சு தானாகவே அவிழத் தொடங்கும்."ஒரு தெளிவான இலக்கு" என்ற பிரிவில் இவையனைத்தையும் நான் சேர்க்கிறேன், ஏனெனில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்கும் உந்துதலின் உணர்வே அது தேடும் பொருளாகும். உந்துதல் தன்னைத்தானே தேடுகிறது. அந்த உணர்வுகளில், அவை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டால், மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் அற்புதமான ஒன்று உள்ளது. இருப்பினும், இதைக் காண, ஒரு மாற்றம் நிகழ வேண்டும், அதில் உந்துதல், திருப்திக்காகவும் புரிதலுக்காகவும் எதிர்கால உணர்வுகளை நோக்குவதற்குப் பதிலாக, அந்த உந்துதலின் உணர்வுகளையே புரிந்துகொள்ள உந்தப்பட வேண்டும்.கேட்கும்போது இது எவ்வளவு எளிமையாக இருந்தாலும், இதைச் செய்வது முற்றிலும் உள்ளுணர்வுக்கு மாறானது, மேலும் தியானப் பயிற்சிகள் சில சமயங்களில் ஏன் அவ்வளவு தடுமாற்றமாகத் தோன்றுகின்றன என்பதற்கு இது ஒரு காரணம். இருப்பினும், உந்துதல் அல்லது இலக்கில் அதன் சொந்தத் தீர்வு உள்ளது என்பதே, இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதில் இருப்பதற்கு ஏன் இவ்வளவு இடைவிடாத முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதற்கான காரணம். இந்த உந்துதலை அதன் கடந்த கால மற்றும் எதிர்கால மீதான பிடியிலிருந்து விடுவிக்க முடிந்தால், ஞானம் கிட்டத்தட்ட கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ளது. இந்த "உந்துதலின்" அம்சங்கள், வியத்தல், விரக்தி, ஆய்வு, முயற்சி, துன்பம், எதிர்பார்ப்பு, முன்கூட்டிய எதிர்பார்ப்பு, பகுப்பாய்வு, அமைப்பை ஏமாற்ற முயற்சி, ஞானத்தைப் பெற கட்டாயப்படுத்த முயற்சி, வரைபடமாக்குதல், பயிற்சி செய்தல் மற்றும் அது போன்ற உணர்வுகளின் முறைகளாகும்.எனவே, உங்கள் பயிற்சி நீங்கள் விரும்பிய அளவுக்கு ஆற்றலுடனும் தெளிவுடனும் இல்லாததால் நீங்கள் விரக்தியடைந்தால், முதலில் அந்த விருப்பத்தின் அவசர உணர்வுகளுடனும், அந்த விரக்தியின் முழுமையுடனும், உங்கள் பயங்கள், உங்கள் நம்பிக்கைகள், அந்த துன்பம் மற்றும் இரக்கத்தின் முழுமையுடனும், உங்களால் முடிந்தவரை தெளிவாகவும் தைரியமாகவும் அமர்ந்திருங்கள், அவை உள்ளபடியே அவற்றின் ஆழம் வரை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும் வரை. இந்த ஆற்றல் அனைத்தையும் தெளிவான, துல்லியமான, அன்பான மற்றும் கவனத்துடன் கூடிய வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சியில் செலுத்துங்கள்.

இந்த முழுப் புத்தகமும் தெளிவாக இலக்கு சார்ந்ததாக இருப்பதால், மோசமாக வடிவமைக்கப்பட்ட இலக்குகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சனைகளைக் குறைக்க

உதவும் வகையில், குறிப்பிட்ட இலக்குகளை உருவாக்குவது மற்றும் தேர்ச்சி நோக்கி உழைப்பது பற்றிய வழிகாட்டுதல்களைச் சேர்ப்பது பொருத்தமாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்தேன். இலக்குகள் பெரும்பாலும் ஒரு பெரிய எதிர்காலக் கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. அந்த எதிர்காலக் கூறு, மோசமாகத் தொடர்புபடுத்தப்பட்டால், ஞானப் பயிற்சியாளர்களைத் தாக்கிவிடக்கூடும். இங்கு மற்றும் இப்போதுடனும் தொடர்புடைய ஒரு கூறு சேர்ப்பதே தந்திரம்.

உதாரணமாக, நாம் விழிப்புணர்வு பெற விரும்பலாம். இது முற்றிலும் எதிர்காலத்தை நோக்கிய ஒரு இலக்கு.

நமது உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை நாம் விழிப்புணர்வு பெறும் அளவுக்குத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளவும் நாம் விரும்பலாம். இது ஒரு நிகழ்காலக் கூறு சேர்க்கிறது, மேலும் முழு முயற்சியையும் மிகவும் நியாயமானதாகவும் செயல்படுத்தக்கூடியதாகவும் ஆக்குகிறது. அந்தப் பயிற்சி அமர்வில் அல்லது அந்த நாள் முழுவதும் இயல்பாக எழும் மற்றும் மறைகின்ற, நமது உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள நாம் விரும்பலாம். இது மிகவும் உடனடியான மற்றும் நிகழ்காலத்தை நோக்கிய ஒரு இலக்காகும், உண்மையில் இது ஒரு மிகச் சிறந்த இலக்குமாகும். இது முடிவை நோக்கியதாக இருப்பதை விட, ஒரு முறையை நோக்கியதாகவும் இருக்கிறது. இது ஒரு நல்ல இலக்கின் அடையாளமாகும்.அதேபோல், அந்த நேரத்தில் அல்லது அந்த நாளில் அன்பாகவும், நேர்மையாகவும் அல்லது தாராளமாகவும் இருக்க முயற்சி செய்யலாம், அந்த நாளில் பரஸ்பர சார்புநிலையைப் பாராட்ட முயற்சி செய்யலாம், அல்லது அந்தப் பயிற்சி அமர்வுக்காக ஒரு பொருளில் மிகவும் கவனமாக இருக்க முயற்சி செய்யலாம். நிகழ்காலத்தையும் முறையையும் நோக்கிய இந்த இலக்குகளே சிறந்த பயிற்சிக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றன. முற்றிலும் எதிர்காலத்தை நோக்கிய இலக்குகள் சிறந்த பட்சத்தில் பெரும்பாலும் பயனற்றவை, மோசமான பட்சத்தில் மிகவும் ஆபத்தானவை.விழிப்படைவதோ அல்லது மேலும் விழிப்படைவதோ, அது நம்மை நிகழ்காலத்தில் வாழ வழிநடத்தினால் மட்டுமே உதவியாக இருக்கும். பகுதி ஒன்றில் கூறியுள்ளபடி, ஒழுக்கம் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டிற்கான பயிற்சியிலும் இதே நிலைதான். எனது ஒரு பழைய தர்ம நண்பர் ஒருமுறை, இலக்கு சார்ந்த பயிற்சியின் இந்த அடிப்படை விதிகளை மறந்துவிட்டு, பல மாதங்களாக மிகுந்த ஆற்றலுடன் ஒரு இலக்கை அடைய முயன்றார். அந்த இலக்கு, அவர் அப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருந்த யதார்த்தத்துடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாததாக இருந்தது. விளைவுகள் பேரழிவாக இருந்தன, மேலும் பல பத்தாண்டுகளுக்குப் பிறகும் அவரது தவறின் இருண்ட விளைவுகள் எதிரொலிக்கின்றன. அதன் சிறந்த விளைவு என்னவென்றால், முற்றிலும் எதிர்காலத்தை நோக்கிய பயிற்சி ஏன் ஒரு மோசமான யோசனை என்பதற்கு இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உதாரணத்தை வழங்கியது. குறிக்கோளை நோக்கிய பயிற்சியின் இருண்ட பக்கத்தால் எரிக்கப்படாதீர்கள். போட்டியைத் தவிர்த்து, உங்கள் பயிற்சியை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். முடிந்தவரை நிகழ்காலத்தை நோக்கியே இருங்கள், மேலும் எப்போதும் முற்றிலும் எதிர்காலத்தை நோக்கிய அல்லது முடிவுகளை நோக்கிய இலக்குகளைத் தவிர்க்கவும்!கடந்த கால மற்றும் எதிர்கால எண்ணங்கள் நிகழ்காலத்தில்தான் நிகழ்கின்றன, இது இயல்பானது மற்றும் எளிமையானது.

இந்த உணர்வுகள் ஆய்வுக்குரியவை. "எதிர்கால மனம்" என்பது, அதை உருவாக்கும் உணர்வுகள் அவற்றுள் உள்ளபடியே புரிந்துகொள்ளப்படாதபோது மட்டுமே ஒரு பிரச்சனையாகிறது. முயற்சி செய்து பார்க்க ஒரு வேடிக்கையான பயிற்சி, முற்றிலும் கடந்த கால அல்லது எதிர்காலத்தை நோக்கிய

உள்ளடக்கத்தைக் கொண்ட எண்ணங்களை உணர்வுபூர்வமாக நினைப்பதாகும். அவை இப்போது நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றன என்பதையும், இந்த உணர்வுப் புலத்தின், அதாவது இங்கும் இப்போதும் உள்ள இந்த இடத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றன என்பதையும் கவனியுங்கள். இந்த வகையான பயிற்சியில் ஆழமான ஒன்று உள்ளது, அது முதல் பார்வையில் தவறவிடப்படலாம், மேலும் இதை நன்கு செய்வது கால உணர்வு எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது என்பதைக் களைந்துவிடும், இதுவே விடுதலையைத் தருகிறது. மேலும், மூன்று பண்புகளையும் உங்கள் மனதில் முன்னிலைப்படுத்தி வைத்திருப்பது நல்லது, அவற்றில் மிகவும் ஆழமான மற்றும் முக்கியமானது சுயமின்மை, அதாவது அனைத்து நிகழ்வுகளும் ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்து, காரண காரியத்துடன், இயற்கையாகவும், சட்டப்படியும் நிகழ்கின்றன. இந்த அத்தியாவசிய பண்பை நினைவில் கொண்டு, அதை நமது மனதில் வைத்திருப்பதன் மூலம், யதார்த்தம் ஏற்கனவே உணர்வுகளுக்குள் கட்டமைக்கப்பட்ட புரிதலுடன் வெளிப்படுவதை நாம் கவனிக்க முடியும். அமைதியாக அமர்ந்து, மீண்டும் மீண்டும் விஷயங்களின் இந்த மிகவும் அடிப்படையான மற்றும் விடுதலையளிக்கும் அம்சத்தைக் கவனியுங்கள், வெறுமனே அமர்ந்திருப்பதில் உணர்வுகள் உள்ளன என்பதையும், இந்த உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றும் இயல்பாகவே அதன் உண்மையான தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதையும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களை நீங்களே வருத்திக்கொள்கிறீர்கள் என்று உணரும்போது இந்தப் பத்தியை மீண்டும் படியுங்கள், மேலும் அதை உள்வாங்கிக்கொள்ள பலமுறை படியுங்கள், ஏனெனில், விசித்திரமாக, மிகவும் எளிமையான மற்றும் இயல்பான இந்தச் செய்தியை உண்மையாக ஒருங்கிணைப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

குறிக்கோளை நோக்கிய பயிற்சியைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, அதை அதிகப்படியாகச் செய்வதைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்பது பற்றி நான் சில வார்த்தைகள் கூற வேண்டும். முதலில், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், குறிப்பாக தியானம் மற்றும் ஆன்மீக வாழ்க்கையில் அதிக அனுபவம் உள்ளவர்கள், நீங்கள் கொஞ்சம் நிதானமாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறினால், அவர்கள் ஒரு நல்ல காரணத்திற்காகவே அதைச் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் ஏன் அப்படி நினைக்கிறார்கள் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள், மேலும் அவர்களின் கருத்துக்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், ஆனால் அதை உங்களுக்கே எதிராகப் பயன்படுத்த வேண்டாம். உங்கள் உறுதியும் விடாமுயற்சியும் மீதான பொறாமையின் காரணமாகவே சில சமயங்களில் மக்கள் உங்கள் பயிற்சியில் கொஞ்சம் நிதானமாக இருக்கச் சொல்லலாம் என்பது உண்மையென்றாலும்,இது ஒரு பொதுவான நிகழ்வு என்று நான் கண்டதில்லை.

தீவிரமான தியான முகாம்களில், மிக வேகமாக எல்லை மீறிச் செல்ல சில அடிப்படை வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் முதலாவது, சாப்பிடுவதை நிறுத்துவதாகும். ஆன்மீகப் பயிற்சி செய்யும்போது மக்கள் நோன்பு நோற்பது ஒரு நீண்ட மற்றும் புகழ்பெற்ற பாரம்பரியம் என்பது உண்மையே, ஆனால் பொதுவாக அவர்கள் மிகவும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட மனநிலைகளைக் கொண்டுவர விரும்புவதாலேயே அவ்வாறு செய்கிறார்கள். தியானிக்கும்போது நோன்பு நோற்பது இதைச் செய்வதற்கான ஒரு பயனுள்ள நுட்பமாகும்.நீங்கள் ஞானப் பார்வைப் பயிற்சிகளைச் செய்தால், மாறிய நிலைகள் உங்கள் நோக்கமாக இருக்காது, எனவே அவை உதவிகரமாக இருப்பதை விட கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடியவையாக இருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. மேலும், கடுமையான மனமாற்ற நிலைகள் சில சமயங்களில் மிகவும் குழப்பமானவையாகவும், அவற்றைச் செயலாக்கி ஒருங்கிணைப்பது கடினமாகவும் இருக்கும், இது சிலரால் தற்காலிகப் பைத்தியம் அல்லது பிற மனச்சிதைவு நிகழ்வுகள் எனக் கருதப்படலாம். நீங்கள் பொது இடங்களில் எல்.எஸ்.டி (LSD) எடுத்துக்கொள்ளும் வகையான நபராக இருந்தால், நோன்பு இருக்கக்கூடிய மாற்றப்பட்ட நிலைகள்

உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இருக்காது. மறுபுறம், நீங்கள் மற்றவர்களுடன் தியான முகாமில் இருந்தால், உங்கள் தியானப் பயணத்தின் சாத்தியமான பக்க விளைவுகளை அவர்கள் சமாளிக்க விரும்பாமல் இருக்கலாம் என்ற உண்மையைக் கருத்தில் கொள்வது அவசியம்.

கட்டுப்பாட்டை மீறும் மற்றொரு வழி தூக்கத்தைக் கைவிடுவதாகும். தூக்கமின்மை இறுதியில் மிகவும் மாறிய விழிப்புணர்வு நிலைகளுக்கும் தரிசன அனுபவங்களுக்கும் வழிவகுக்கும். உணவு உண்ணாமல் இருப்பதில் உள்ள அதே பரிசீலனைகள் இங்கேயும் பொருந்தும். தீவிரப் பயிற்சி செய்யும்போது, தூக்கத்தின் தேவை ஒரு நேரத்தில் நான்கு முதல் ஆறு மணிநேரம் அல்லது அதற்கும் குறைவாகக் குறையலாம் என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தபட்சம் சிறிதளவாவது தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள். தீவிரப் பயிற்சி செய்யும்போது (அல்லது பெரும்பாலான மற்ற விஷயங்களிலும் கூட) நாற்பெட்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் உறங்காமல் இருப்பதை நான் கடுமையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

சிலர் மிகவும் ஆணவம் மிக்க தியானிகள், அவர்கள் பத்து முதல் இருபது நான்கு மணி நேரம் வரை நீண்ட நேரம் அமர முயற்சிப்பார்கள். இது செய்வதற்கு ஒரு துணிச்சலான செயலாகவும், நமது உறுதிக்கு ஒரு உண்மையான அஞ்சலியாகவும் தோன்றினாலும், நான் அதில் ஒரு பயனையும் காணவில்லை. தீவிர தியான முகாம்களில், நான் அமர்ந்திருந்த அதிகபட்ச நேரம் சுமார் நான்கு மணிநேரமாகவும், பெரும்பாலான நேரம் தொண்ணூறு நிமிடங்களுக்கும் குறைவாகவும் இருந்தபோதே, நான் மிக விரைவான முன்னேற்றத்தை அடைந்திருக்கிறேன். இருப்பினும், நாம் போதுமான நேரம் அமர்ந்து, வீரமிக்க முயற்சியுடன் தியான ஆராய்ச்சியை உண்மையாகவே ஆழப்படுத்தினால், மிகவும் நிலையற்ற மனநிலைகளுக்குள் செல்ல முடியும். மீண்டும் நிலைபெற்று, அந்த வகையான தீவிரப் பயிற்சியிலிருந்து வெளிவருவதை ஒருங்கிணைப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். சிரமம் தொடங்கிய பிறகு நாம் ஆற்றலைக் குறைத்தால், அந்த அதிகப்படியான மற்றும் சமநிலையற்ற ஆற்றல் நமது பயிற்சியிலிருந்து விரைவாக வெளியேறிவிடும் என்று நாம் கருதலாம், ஆனால் இது எப்போதும் நடப்பதில்லை, குறைந்தபட்சம் குறுகிய காலத்திற்கு, எனவே அதை நம்ப வேண்டாம். மீண்டும், உங்கள் மனதின் மற்றும் உடலின் நலனைக் கருத்தில் கொண்டும், அத்துடன் அந்த வகையான பயிற்சியிலிருந்து வெளிப்படக்கூடிய நிலையற்ற ஆற்றலை ஒருங்கிணைத்து கட்டுப்படுத்தும் உங்கள் இயலாமையுடன் சமாளிக்க விரும்பாத, தியான முகாமில் உங்களுடன் இருப்பவர்களையும் கருத்தில் கொண்டு, அமர்வதில் மிதமாக இருப்பதைக் கவனியுங்கள்.இறுதியாக, மனதை மாற்றும் பொருட்களையும் தியானத்தையும் கலக்க முயற்சிப்பவர்கள் சிலர் உள்ளனர். இது ஒரு எளிதான மற்றும் வேகமான பாதையாகத் தோன்றலாம். உண்மையில், பல மரபுகள் தங்கள் பாதையின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. என் தியானப் பயணத் தோழர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களில் கணிசமான எண்ணிக்கையினர் என்டோஜென்களுடனான அனுபவங்கள் காரணமாக தியானம் அல்லது பொதுவாக ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட்டனர் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், இதைச் செய்வதற்கு எதிராகவோ அல்லது அனுபவமிக்க பாரம்பரிய மந்திரவாதிகள் போன்ற, தாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பதை உண்மையாகவே அறிந்தவர்களின் வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் செய்வதற்கு எதிராகவோ பல வலுவான எச்சரிக்கைகள் உள்ளன. அவர்கள் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும், ஏற்படக்கூடிய பல அனுபவங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைக் காட்டவும் உதவுவார்கள். சரியான வழிகாட்டுதல் அல்லது ஆதரவு பெறுவதோடு கூடுதலாக, ஆயுதங்கள் அல்லது பள்ளத்தாக்குகள்

போன்ற ஆபத்தான கூறுகள் இல்லாத, பாதுகாப்பான சூழலில் பரிசோதனை செய்வது முக்கியம். இந்தப் பொருட்களில் பலவும் பல்வேறு நாடுகளில் சட்டவிரோதமானவை, எனவே உங்கள் தேர்வுகளை புத்திசாலித்தனமாகச் செய்யுங்கள்.என்டியோஜென்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கும் ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க சில ஒற்றுமைகள் இருப்பதால், தியானப் பயிற்சி மற்றும் பொதுவாக வாழ்க்கையில் பல்வேறு என்டியோஜென்கள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் குறித்து மக்களிடமிருந்து பல அறிக்கைகளை நான் கேட்கும் வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது. அதன் முடிவுகள் மிகவும் மாறுபட்டவையாக உள்ளன; ஆழ்ந்த இதயத் திறப்புகள் முதல், பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் தங்கள் சிதறிய மனதையும் இதயத்தையும் மீண்டும் ஒன்றிணைக்க முயற்சிப்பவர்கள் வரை, மற்றும் இடையில் உள்ள அனைத்தும் அடங்கும். எந்தியோஜென்களின் விளைவுகளையும் தியானப் பயிற்சிகளின் முடிவுகளையும் தொடர்புபடுத்துவது எப்போதும் எளிதல்ல, மேலும் நான் பின்னர் விவரிக்கும் வரைபடங்கள், மக்கள் எந்தியோஜென்களிலிருந்து விவரிக்கும் விளைவுகளுடன் எந்த அளவிற்குப் பொருந்துகின்றன என்பது கடுமையாக விவாதிக்கப்படுகிறது.தங்கள் வாழ்நாளில் நூற்றுக்கணக்கான முறை ஆசிட் எடுத்துள்ளதாகக் கூறும், ஆனால் அதற்கான ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகள் எதுவும் இல்லாத நபர்களை எனக்குத் தெரியும். ஆனால், இதேபோன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சில பயனுள்ள, தாழ்வான மற்றும் நடுத்தர மட்ட உள்ளுணர்வுகளைப் பெற்ற சில நண்பர்களும் எனக்கு இருக்கிறார்கள் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். மூலப்பொருட்கள் ஞானத்தை விரைவுபடுத்தும் அல்லது வழங்கும் என்பது மிகவும் கணிக்க முடியாதது என்பதை இது காட்டுகிறது, எனவே நான் இதுபோன்ற எதையும் செய்யுமாறு பரிந்துரைக்கிறேன் என்று ஒரு கணம் கூட இதை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் ஒரு பெரியவர் என்று கருதுகிறேன், எதையும் செய்வதற்கான எந்தவொரு முடிவும் முற்றிலும் உங்களைச் சார்ந்தது. ஒருமுறை, மாயத்தோற்றமூட்டிகள் குறித்து விரிவான தனிப்பட்ட அனுபவம் கொண்ட ஒரு நல்ல நண்பர், "மாயத்தோற்றமூட்டிகளைப் பயன்படுத்துவது என்பது ஒரு சுவிஸ் கைக்கடிகாரத்தை மண்வெட்டியால் சரிசெய்வதைப் போன்றது."2 என்று கூறினார்.விழிப்புணர்வு அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து, முறையாகச் செய்வதன் மூலம், விரைவாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட நிலைகளையும், விசித்திரமான அனுபவங்களையும் என்னால் பெற முடிந்துள்ளது. அவை என்னால் திறமையாகக் கையாளக்கூடிய எல்லைக்கே என்னைக் கொண்டு சென்றதோடு, சில சமயங்களில் அதை மீறியும் சென்றுள்ளன. மேலும், நமது நரம்பியல் வேதியியலைச் சீண்டுவதால் ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக பக்க விளைவாக இல்லாமல், இவை நமது இயல்பின் ஒரு பகுதியாக மாறுவதற்காக, நமது சொந்த சக்தியாலேயே விஷயங்களை வேறுபட்ட கண்ணோட்டங்களில் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்வதற்குக் காரணங்கள் உள்ளன.சுருக்கமாக, வீர முயற்சியின் பாதையில் இருப்பவர்கள், வீர முயற்சி போலத் தோன்றும் பல்வேறு சடங்குமுறை வெளிப்பாடுகள் அல்லது பிற தீவிரமான முறைகள் மற்றும் பயிற்சிகளால் எளிதில் திசைதிருப்பப்படலாம். ஞானமார்gத்தில் வீர முயற்சி என்பது, நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளை, அவை எதுவாக இருந்தாலும், வீரத்தனமாக ஆராய்வதாகும். எனவே, ஞானம் பெறும் தியான முகாமில் இருக்கும்போது எனது அறிவுரை என்னவென்றால், நீங்கள் அமர்ந்திருந்தாலும், நடந்தாலும், சாய்ந்திருந்தாலும், நின்றாலும், சாப்பிட்டாலும், குளித்தாலும், என எதுவாக இருந்தாலும், நாள் முழுவதும் இந்த ஆய்வைத் திறமையாகச் செய்யுங்கள். இறுதியில், யதார்த்தம் தானாகவே நிகழ்கிறது என்பதை உணரும் அளவுக்கு நீங்கள் நிலையாகும் வரை இதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள், பின்னர் மென்மையாக அதனுடன் இருங்கள். உங்கள் உடலை, குறிப்பாக உங்கள்

முழங்கால்களையும் முதுகையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.புத்தத்தின் சில மாணவர்கள் உடலின் அருவருப்பான தன்மையில் கவனம் செலுத்தலாம், ஆனால் அது விழிப்புணர்வை அடையும் நமது வாகனமாகும், எனவே அதை முறையாகப் பராமரிக்கவும். அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் பல ஆண்டுகள் பணியாற்றிய அனுபவம் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தபடி, நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழும் மக்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதையும், மக்கள் அவ்வாறு செய்யாதபோது என்ன நடக்கிறது என்பதையும் காட்டுவதன் மூலம், நல்ல, ஊட்டமளிக்கும் பொருட்களை மிதமான அளவில் உங்கள் வாயில் இடுவதிலிருந்தும், தீய பொருட்களை உங்கள் வாயில் இடுவதைத் தவிர்ப்பதிலிருந்தும் நல்ல உடல்நலப் பலன்கள் கிடைக்கின்றன.வாழ்கின்றனர், மற்றும் மக்கள் அவ்வாறு செய்யாதபோது என்ன நடக்கிறது என்பதையும் காட்டியதன் மூலம், நல்ல உடல்நலப் பலன்களுக்கான உங்கள் சிறந்த நம்பிக்கை, உங்கள் வாயில் நல்ல, ஊட்டமளிக்கும் பொருட்களை மிதமான அளவில் எடுத்துக்கொள்வது, தீய பொருட்களை வாயில் எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது, தீங்கு விளைவிக்காத வழிகளில் உடற்பயிற்சி செய்வது, பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவது, போதுமான தூக்கம் பெறுவது, மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது, வாழ்க்கையைப் பற்றி ஒரு நல்ல மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பது, உங்கள் நேரத்தை அர்த்தமுள்ள காரியங்களில் செலவிடுவது, மற்றும் நல்ல சமூக ஆதரவைக் கொண்டிருப்பது ஆகியவற்றிலிருந்து வருகிறது.நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருக்கும்போதோ அல்லது வேறு ஏதேனும் சூழலில் கடினமாகப் பயிற்சி செய்யும்போதோ, இந்த விஷயங்களில் உங்களை விட அதிக அனுபவம் உள்ளவர்கள், முயற்சியைச் சற்று குறைக்குமாறு தொடர்ந்து கூறினால், அதை முயற்சித்துப் பாருங்கள். நான் சில சமயங்களில் பிடிவாதமாக மாறாகச் செய்து, கடுமையாக வருந்தியிருக்கிறேன். போதுமானது எது என்பதை நாம் அறிந்தாலன்றி, அதைவிட அதிகம் எது என்பதை நாம் அறிய முடியாது என்று வில்லியம் பிளேக் எழுதினார். துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான ஞானப் பிராயச்சித்தப் பயிற்சியாளர்கள் இதை அறிய போதுமான முயற்சி எடுக்க மாட்டார்கள். இருப்பினும், அதிக முயற்சியின் மூலம் நீங்கள் உங்களை எரித்துக்கொள்வதைக் கண்டால், உங்கள் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொண்டு நடுநிலையான பாதையைப் பின்பற்றுங்கள். நல்ல ஆசிரியர்களின் திறமையான உதவி இருந்தபோதிலும், சமநிலைக்குத் திரும்புவது எப்படி என்று புரியாமல், நீங்கள் 'பைத்தியக்காரத்தனத்தின் உலகில்' வெகுதூரம் சென்றுவிட்டதாக உணர்ந்தால், ஆதரவிற்காக நிலையான மருத்துவ மனநல சேவைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளைச் சார்ந்திருப்பதைத் தீவிரமாகக் கருதுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள், பின்னால்முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கை: சிலர் தங்களைத் தாங்களே தீக்காயப்படுத்திக் கொள்வதைத் தவிர்க்கும்படி கூறும் பல்வேறு பத்திகளை துரதிர்ஷ்டவசமாகப் புறக்கணிப்பார்கள் என்று நான் சொன்னபோது, அந்தப் பத்திகளில் சில இவை. இங்கு கூறப்பட்ட கருத்துக்களை விரிவாக விளக்க, மனநோய் மற்றும் தவறான பயிற்சியின் பக்க விளைவுகள் பற்றிய பல குறிப்பிட்ட விவரங்கள் பின்னர் வழங்கப்படும். ஒரு தெளிவான இலக்கைக் கொண்டிருப்பது பற்றிய கடைசிக் கருத்தை நான் தயக்கத்துடன் கூறுகிறேன், ஏனெனில் நான் எதிர்த்துப் பேச விரும்பும் விஷயத்திற்கே நானே நியாயம் கற்பித்துவிடுவேனோ என்று அஞ்சுகிறேன். இதோ …ஜப்பானின் வளர்ச்சி காலத்தில் அது மிகவும் வண்ணமயமாகவும் நிலையற்றதாகவும் இருந்ததால், ஜென் மிகவும் கடுமையான, கண்டிப்பான, மற்றும் சலிப்பூட்டும் ஒன்றாக உருவாகியிருக்கலாம் என்றும், அதேபோல் திபெத்தின் நிலப்பரப்பு பெரும்பாலும் அந்நியமானதாகவும் இருண்டதாகவும் இருந்ததால், திபெத்திய பாரம்பரியம் மிகவும் வண்ணமயமாகவும் சிக்கலாகவும் இருந்தது என்றும் யாரோ ஊகிப்பதைக் கேட்டேன். பர்மிய புத்தம் மிகவும் தொழில்நுட்ப ரீதியான, இலக்கு

சார்ந்த, நேரடியான, அதிகாரமளிக்கும், மற்றும் திறமையானதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்களின் நாடு அரசியல் ரீதியாக ஒரு பெரிய குழப்பத்தில் உள்ளது. ஒருவேளை இதே வழியில், ஐரோப்பா மற்றும் வட அமெரிக்காவில் உள்ள நாம் உலகின் மிகவும் இலக்கு சார்ந்த, வேலை வெறி கொண்ட கலாச்சாரங்களில் சிலவற்றைக் கொண்டிருக்கிறோம், ஆனாலும் நான் எங்கும் கண்டிராத புத்த மார்க்கத்தின் மிகவும் இலக்கு இல்லாத, மிகவும் நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத, மற்றும் மிகவும் பயனற்ற அணுகுமுறையையே நோக்கிச் செல்கிறோம்.நமது கலாச்சாரத்தின் ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான நிழல் பக்கமாக, நம்மில் பலரால் இன்னும் ஒரு இலக்கை அடைய, இன்னும் ஒரு தடைக்கு மேல் தாண்ட, இன்னும் ஒரு தேர்வில் தேர்ச்சி பெற, இன்னும் ஒரு சான்றிதழ் அல்லது பட்டத்தைப் பெற, இன்னும் ஒரு எஸ்யூவி வாங்குவதை சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஒருவேளை, நிலவும் சமூக நெறிகளால் இயக்கப்படும் "சாதனை" மீதான நமது தீவிர மன உளைச்சலூட்டும் மற்றும் குறுகிய கண்ணோட்டமுடைய பிடிப்பிலிருந்து தப்பிக்க, நாம் எதையுமே சாதிக்கத் தேவையில்லாத ஒரு புத்தத்தை உருவாக்குகிறோம். இதுதான், நாம் ஏன் அடிக்கடி "முயற்சியற்ற முயற்சி", "அடைய எதுவும் இல்லை" போன்ற போதனைகளிலும், போதிசத்துவர் பிரமாணத்தின் தவறான புரிதலின் மூலம் ஞானத்தைத் தள்ளிப்போடுவதிலும் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதை விளக்கக்கூடும். நம்புங்கள், இரண்டு பட்டப்படிப்புகளை முடித்து, தொடர்ந்து படிப்பு, மறுசான்றிதழ் மற்றும் பயிற்சி தேவைப்படும் ஒரு தொழிலில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ள ஒருவராக, நானும் இந்த சாதனைப் பயணத்தால் அடிக்கடி சோர்வடைந்து சலிப்படைகிறேன்.மறுபுறம், இலக்கு சார்ந்த பயிற்சி, நல்ல வழிகாட்டுதல் மற்றும் சில நல்ல கருத்தியல் கட்டமைப்புகளுடன் இணைந்தால், தீவிர சூழ்நிலைகளைத் தவிர, அது பெரும்பாலும் தடுக்க முடியாததாக இருக்கும் என்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன். எனவே, வரவிருக்கும் இலக்குகளுக்காக இடமளிக்க முடியாத அளவுக்கு நீங்கள் இலக்குகளால் சோர்வடைந்திருந்தால், பாதையின் நிலைகளையும் படிகளையும் கற்றுத் தேரும் உந்துதலுக்கு இடமளிக்கும் வகையில் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை எளிமையாக்குங்கள். அதிக விடுமுறை எடுங்கள், தொழில் முன்னேற்றத்தில் இருந்து சற்று பின்வாங்குங்கள், மேலும் தீவிரமான தியான சாதனைகளைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள். தர்மத்தை வெல்வதைப் போல இந்த உலகில் மதிப்புமிக்கது வேறு எதுவும் இல்லை என்று புத்தர் கூறியதாக அறியப்படுகிறது. நான் இதை முழுமையாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

---

1. லுமினாசிட்டி (Luminosity) என்பது சில சமயங்களில் இந்தச் சூழலில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சொல்லாகும். இது, புலனுணர்வுகள் அவை எங்கிருக்கின்றனவோ அந்த இடத்தில் அவற்றின் சொந்த விழிப்புணர்வின் "ஒளியை" கொண்டிருக்கின்றன என்ற அனுபவ உண்மையைக் குறிக்கிறது.
2. Erowid என்ற இணையதளம் பல்வேறு பொருட்களின் விளைவுகள் குறித்த அறிக்கைகளுக்கான ஒரு வளமாகும், மேலும் மைக் க்ராவ்லியின் 'சீக்ரெட் டிரக்ஸ் ஆஃப் புத்ததீசம்' (Secret Drugs of Buddhism) என்ற புத்தகம் இந்த விஷயத்தில் ஒரு அறிவார்ந்த ஆய்வுக்கட்டுரையாகும்.

22. களங்கங்களின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல்

எழும் பலவிதமான உணர்ச்சிப் பரவசங்களைப் பற்றி மோசமாக உணர்வதால், தங்கள் பயிற்சியில் பலர் முற்றிலும் செயலிழந்து போவதைக் கண்டு நான் வியப்படைகிறேன். தியானம் கொண்டு வரக்கூடிய உணர்ச்சிப்பூர்வமான முழுமையின் யதார்த்தமற்ற இலட்சியங்கள், நமது உண்மையான மனிதத்தன்மையை எதிர்கொள்வதற்கோ அல்லது பயிற்சியைத் தொடர்வதற்கோ இயலாமையைப் பெரும்பாலும் உருவாக்குகின்றன. அகிலங்கள் அல்லது மன வேதனைகள் என்று அடிக்கடி குறிப்பிடப்படும் "எதிர்மறை" உணர்ச்சிகளில் உள்ள ஆற்றலை நமது பயிற்சிக்கு எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தலாம். இது நல்லது, ஏனெனில் நம்மிடம் வேலை செய்ய இதுவே அதிகமாக உள்ளது.

இந்த முடக்கம் ஏற்படுகிறது, ஏனெனில் மக்கள் "எதிர்மறை" உணர்ச்சிகள் ஏற்படக்கூடாது, உண்மையில் ஏற்படவே கூடாது என்றும், அவை இழிவானவை, மதிப்பற்றவை, அவமானகரமானவை மற்றும் சங்கடமானவை என்றும் உணர்கிறார்கள். அழிவுகரமான உணர்ச்சிகளால் ஏற்படக்கூடிய உடல், பேச்சு, மற்றும் மனத்தின் செயல்களை உணர்வுப்பூர்வமாகப் புரிந்துகொள்வதற்கும் மற்றும்/அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்கும் சொல்ல வேண்டியவை அதிகம் இருந்தாலும், பரந்த அளவிலான உணர்ச்சிகளின் மகத்தான ஆற்றலை திறமையான வழிகளில் பயன்படுத்துவதற்கும் சொல்ல வேண்டியவை அதிகம் உள்ளன. அடிப்படையில், நாம் விழிப்படைவதற்குள், ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல், இரக்கம் மற்றும் குழப்பத்தின் ஒரு விசித்திரமான கலவை நாம் செய்யும் அனைத்திற்கும் உந்துகிறது, எனவே நாம் இதனுடன் பணியாக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், (பொதுவான நம்பிக்கைக்கு மாறாக) விழித்தெழுந்தவர்களிடத்திலும் கூட, இந்த சாத்தியமான பயனுள்ள உணர்ச்சி ஆற்றல்கள் வானிலை போலத் தொடர்ந்து எழும், எனவே அவற்றை நாம் எவ்வாறு கையாள்வது மற்றும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு vajrayana பின்னணி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், உணர்ச்சிகள் மற்றும் பிற தலைப்புகளுடனான திறமையான மற்றும் திறமையற்ற உறவுகளைப் பற்றிப் பேசும் ராப் ப்ரீஸின் புத்தகங்களிலிருந்து நீங்கள் பயனடையலாம்.இந்தப் பயிற்சிகளும் போதனைகளும் உணர்ச்சிகள் அற்ற ஒரு இல்லாத இருப்பாக மாறுவதற்காக அல்ல, மாறாக நமது மனிதநேயம் மற்றும் வாழ்க்கையின் உண்மையைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதற்காகவே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அனைத்து வகையான உணர்ச்சிகளையும் உருவாக்கும் உணர்வுகள் உட்பட, அனைத்து வகையான உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையில் தேர்ச்சி பெறுவது என்பது ஒரு குறிப்பாக நல்ல யோசனையாகும், மேலும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. முழுமையான புரிதலுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் இருப்பவர்களால் இதை ஒரு முறையான பயிற்சியாகவும் மேற்கொள்ளலாம்.எனவே, நீங்கள் கவனம்கொள்ளும் பயிற்சியைச் செய்தால், நான் அதை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன், நீங்கள் உணரும் உணர்ச்சிகள் எவை என்பதைத் துல்லியமாகக் கவனிக்க முயற்சி செய்யுங்கள், உதாரணமாக பயம், சலிப்பு, கோபம், நம்பிக்கை, அமைதியின்மை, மகிழ்ச்சி, பொறாமை, திகில், பரவசம், வெறுப்பு, விரக்தி, சந்தேகம் போன்றவை. ஆராயக்கூடிய பல மற்றும் சுவாரஸ்யமான மன காரணிகள் குறித்து மேலும் தகவல் விரும்புவோர், ஒரு விரிவான

பிக்ஷு போதி அவர்களால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு விளக்கப்பட்டுள்ள அபிதத்தம கையேடு, புறக்கணிக்கக்கூடிய சில பழமையான உடலியல் கருத்துக்களுடன் பின்னப்பட்டிருக்கும் பல பயனுள்ள தகவல்களையும் கொண்டுள்ளது.

உணர்ச்சிகளுக்குக் காரணமாகும் தூண்டுதல்களை எவ்வாறு ஆராய்ந்து அடையாளம் காண்பது என்பதையும் அபிதத்தமம் மிகத் தெளிவாக கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.நான் எனது ஆரம்பப் பயிற்சி ஆண்டுகளில், உணர்ச்சிகளுக்கு இப்போது நான் போதுமானதாகக் கருதாத கவனத்தைத் தனிப்பட்ட முறையில் கொடுத்தேன். அதற்குப் பதிலாக, யதார்த்தத்தைத் துடிக்கும், மாறும் நிகழ்வுகளின் சிறிய, ஒலிக்கும் துளிகளாக உடைப்பதை விரும்பினேன். இது ஞானம் பெறுவதற்கு சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தாலும், உணர்ச்சிகளை அவற்றின் சொந்த அடிப்படையில் போதுமான அளவு கையாளத் தவறியது. இதன் விளைவாக, நான் உணர்ச்சி வாழ்க்கைக்கு அதிக கவனம் கொடுத்திருந்தால் மாறியிருக்கவோ அல்லது கவனமாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருக்கவோ கூடியதை விட, அவை குறைவாகவே மாற்றப்பட்டன அல்லது ஒருங்கிணைக்கப்பட்டன. நான் உணர்ச்சிகளை முன்கூட்டியே சிறு துடிப்புகளாகவும் அலைகளாகவும் பிரித்துத் தவிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, அவற்றுக்குத் திரும்பிச் சென்று மிகவும் அடிப்படையான, இயல்பான, நேர்மையான கவனத்தைக் கொடுத்தபோது, அது எனது பயிற்சியில் சமநிலையையும் சமச்சீரையும் கொண்டுவர மிகவும் உதவியது என்பதைக் கண்டறிந்தேன். இருப்பினும், ஞானத்தின் அடிப்படையில் உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதிலும் பல நன்மைகள் உள்ளன, மேலும் யதார்த்தத்தை முதலில் சிறு துடிப்புகளாகவும் அலைகளாகவும் பிரித்தது அதைத்தான் அனுமதித்தது.மறுபுறம், உணர்ச்சி வாழ்க்கையின் சக்திவாய்ந்த ஆற்றலை நமது பயிற்சிக்கு ஆற்றலூட்டப் பயன்படுத்த முடிந்தால் அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு திறமையும் மிதமான தன்மையும் தேவைப்படுகிறது, இது தீய குணங்களை அடக்குவதற்கும் ஆற்றலை மாற்றுவதற்கும் இடையிலான ஒரு நடுநிலை வழியாகும். பயிற்சியாளரின் ஞானம், அவர் பெறும் வழிகாட்டுதலின் தரம், மற்றும் அந்த வழிகாட்டுதலை அவர் எவ்வளவு நன்றாக நடைமுறைப்படுத்துகிறார் என்பதைப் பொறுத்து, எந்தவொரு தீவிரமும் தீங்கு விளைவிப்பதாகவோ அல்லது உதவியாகவோ இருக்கலாம்.நமது உணர்ச்சிகளில் எவ்வளவு ஆழமாகச் செல்ல வேண்டும், அவற்றை அடக்க வேண்டும், அல்லது அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றில் ஆழ்ந்து சிந்திக்காமல் அல்லது திறனற்ற முறையில் செயல்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி பழங்கால மற்றும் நவீன விவாதங்கள் உள்ளன. இது தற்போதைய உளவியலிலும் ஒரு முக்கிய விவாதப் பொருளாகும், ஒருபுறம் ஃப்ராய்டின் உளப்பகுப்பாய்வு மற்றும் அது தொடர்பான நுட்பங்களும், மறுபுறம் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் அது போன்ற பள்ளிகளும் இதில் உள்ளன.தெளிவாக, நாம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாடில்லாமல் ஓடவிட்டால், நாம் பெரிய சிக்கலில் மாட்டிக்கொள்வோம். நமது உணர்ச்சிகளை மறுதலிப்பதில் இருந்து தப்பிக்க, அவற்றை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது என்பதையும் நாம் கண்டறிய வேண்டும். உணர்ச்சி மறுதலிப்பு மற்றும் அடக்குதல் ஆகியவை தீவிரமான பிரச்சனைகள். இவை, அடையாளம் காணப்படாத அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத மறைவான பக்கங்கள் உருவாகி, உணர்ச்சி வெடிப்புகளுக்கும் திறனற்ற செயல்களுக்கும் வழிவகுக்கும். இது, ஒரு கும்பல் மனநிலையிலிருந்து உருவாகும் பேரழிவு செயல்கள் வரை சென்றுவிடும். மேலும், உணர்ச்சிகளை அடக்குவது உடலியல் ரீதியாக நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், நமது "எதிர்மறையான" உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வது தொடர்பான நுணுக்கமான விஷயங்கள் பலவும், சிக்கலானவை மற்றும் எளிதில் தீர்க்கப்படாதவை. ஆனால், இந்த விவாதத்தின் பொருட்டு, உணர்வுகளை கவனமாகவும், நேர்மையாகவும், மனிதத்தன்மையுடனும் ஏற்றுக்கொண்டு, பின்னர் பயிற்சிக்கு திறமையாக எரிபொருளாகக்கூடிய பயனுள்ள கூறுகளைக் கண்டறிவதை நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.பயிற்சியில் பேரார்வம் கொண்டு, சரியாகப் பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொள்பவர்கள், அவ்வாறு இல்லாதவர்களை விட மிக அதிகமாக முன்னேறுவார்கள். கோபம், விரக்தி, காமம், பேராசை,

நம்பிக்கையின்மை, குழப்பம் மற்றும் வேதனையை ஒரு சிறந்த வழியைக் கண்டறியும் முயற்சியில் செலுத்தக்கூடியவர்கள், இறுதியில் விடுதலையை அடைவதற்குத் தேவையானதைக் கொண்டிருப்பார்கள். கோபம், காமம், சீற்றம், குழப்பம் மற்றும் பிற உணர்வுகளை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளுடன் தெளிவுடனும், துல்லியத்துடனும், தங்கள் மனிதநேயத்தை ஏற்றுக்கொண்டும், சமநிலையுடனும் அமரக்கூடியவர்கள், ஞானம் பெறுவதற்கு இன்னும் அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்தப் பத்தி ஒரு முறைக்கு மேல் படிக்கத் தகுந்தது.தங்கள் முன்னேற்றம் குறைவாக இருப்பதாக மக்கள் வருந்துவது பொதுவானது. இது தீவிர விரக்தி, சுய-மதிப்பீடு, சுய-வெறுப்பு, பொறாமை, மனச்சோர்வு, தீவிரமான குருட்டு நம்பிக்கை மற்றும் கோட்பாடுகளைக் கடுமையாகப் பின்பற்றுவதற்கு வழிவகுக்கும். இவைகளில் சிக்கிக்கொண்டாலோ அல்லது விழிப்புணர்விற்கான ஆசை ஒரு பிரச்சனை என்று நினைத்தாலோ, அது அவர்களின் பயிற்சியை முடக்கிவிடும். உண்மையில், அது ஒருவரின் தமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் கொள்ளக்கூடிய மிகவும் கருணைமிக்க ஆசையாகும். முழு தந்திரமும் என்னவென்றால், முன்னேற்றம் அல்லது ஒப்பீடு பற்றிய எண்ணங்களில் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, இந்த ஆற்றலை நல்ல நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி உண்மையான பயிற்சியில் செலுத்துவதாகும். விரக்தி, சுய-குற்ற உணர்வு, மனச்சோர்வு, பொறாமை போன்றவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளை ஆராய்ந்து பார்க்க உங்களை அனுமதிக்கவும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், குறிப்பிட்ட வகை உணர்வுகள் எழும்போது ஆராய்வதை நிறுத்தாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் உணர்வு அனுபவத்தில் நீங்கள் தெளிவாக அடையாளம் காணும் ஒவ்வொரு "எதிர்மறை" உணர்விலும் மகிழ்ச்சி அடையுங்கள்; அது ஒரு "எதிர்மறை" உணர்வு என்பதற்காக அல்ல, மாறாக என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒரு நேர்மையான தெளிவு ஏற்பட்டது என்பதற்காக. பின்னர், அந்த உணர்வோடு திறமையாக ஏதாவது செய்யுங்கள். அடுத்த முறை ஒரு வலுவான மற்றும் பயனற்ற, பயமுறுத்தும், ஆபத்தான, சங்கடமான, அல்லது "திறமையற்ற" உணர்ச்சி எழும்போது இந்தச் சிறிய பயிற்சியை முயற்சிக்கவும்:* அதை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் முறைகளில் துல்லியமாக நிலைத்திருங்கள், மேலும் அவற்றை நீங்கள் தெளிவாக ஆராய்வதற்கு இது உதவுமானால், அவை வலிமையடையவும் அனுமதிக்கலாம். உணர்வுகள் மிகவும் வலுவாக இருந்தால், மேலும் ஒரு திறந்த கண்ணோட்டத்தைப் பராமரிக்க இடம் கொடுக்கும் கண்ணோட்டத்தைச் சேர்க்க விரும்பினால், இந்தப் பயிற்சியைக் கண்களைத் திறந்தே செய்யலாம்.

- இந்த உணர்வுகள் உடலில் எங்கே இருக்கின்றன என்பதைக் கண்டறியுங்கள், மேலும் இந்த உடல் உணர்வுகளுடன் எந்த வகையான படங்கள் மற்றும் கதைக்களங்கள் தொடர்புடையவை என்பதை முடிந்தவரை தெளிவாகப் பகுத்தறியுங்கள்.* இவற்றில் உள்ள துன்பத்தின் முழு வீச்சைப் பற்றியும், ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்பது பற்றியும், இந்த உணர்வுகள் கவனிக்கப்படுகின்றனவே தவிர, குறிப்பாக நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பது பற்றியும் முற்றிலும் தெளிவாக இருங்கள்.
- இதில் உள்ள இரக்கத்தைக் கண்டறியுங்கள். இந்த உணர்வுகளின் முறை அதன் தற்போதைய வடிவத்தில் பயனுள்ளதாகத் தெரியாவிட்டாலும், ஏன் இது ஓரளவு பயனுள்ளதாகத் தெரிகிறது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் (அதற்கு மேல் வேண்டாம்) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.* உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: இந்த உணர்வுகளில் நீங்களும் மற்றவர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை உள்ளதா? உலகம் ஒரு சிறந்த இடமாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை உள்ளதா? யாராவது முக்கியமான ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை உள்ளதா? விஷயங்கள் இருக்கும் நிலையிலும் சிறப்பாக இருக்க

வேண்டும் என்ற ஆசை உள்ளதா? இன்பம், அமைதி அல்லது துன்பத்தின் முடிவைக் காண வேண்டும் என்ற ஆசை உள்ளதா?* இந்தக் கேள்விகளுடனும், அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளுடனும் அமருங்கள்; என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் காணும் அளவுக்கு அவை வலுவாக இருக்க அனுமதிக்கவும், ஆனால் நீங்கள் முற்றிலும் அவற்றால் மூழ்கிவிடாத அளவுக்கு வலுவாக இருக்கக் கூடாது.

- பயத்தில், நம்மை அல்லது நாம் அக்கறைப்படும்வர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் உள்ளது என்பதைக் கவனியுங்கள். கோபம் என்பது உணரப்பட்ட தவறைச் சரிசெய்ய விரும்புகிறது, நாம் அல்லது உலகம் மகிழ்ச்சியாகவும் சிறப்பாகவும் செயல்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறது, அல்லது நீதி நிலைநாட்டப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறது. கோபத்தின் அக்கறையுள்ள உணர்வுகள் தடுக்கப்படும்போது விரக்தி ஏற்படுகிறது. விருப்பம் என்பது மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில் வேரூன்றியுள்ளது. விஷயங்கள் உயர் தரங்களுக்கு இணங்க வேண்டும் என்ற ஆசையிலிருந்து தீர்ப்பு வருகிறது. விஷயங்கள் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கக்கூடும் என்ற உணர்விலிருந்தும், மிகவும் விரும்பிய ஒன்றை இழந்ததிலிருந்தும் மனக்குறை/துக்கம் ஏற்படுகிறது. என்னால் இதுபோல ஒரு முழுப் புத்தகத்திற்கு எழுத முடியும், எனவே இவற்றை கோட்பாடுகளாக மாற்ற வேண்டாம்; ஒவ்வொன்றிலும் நீங்கள் ஆராயக்கூடிய மிக நுட்பமான அம்சங்கள் உள்ளன.* இந்த வழிகளில் தீவிரமாக சிந்தித்து, இந்த இரக்கமுள்ள விருப்பத்துடன் அமர்ந்து, அதை ஏற்றுக்கொண்டு, அதன் இரக்கமான அம்சத்தை உணருங்கள்.
- விருப்பம் என்ற உணர்வை உருவாக்குவதாகத் தோன்றும் உண்மையான உணர்வுகளை, அவை இருக்கும்படியே நேரடியாகப் புரிந்துகொள்ள அனுமதிக்கவும்.
- மகிழ்ச்சியைக் கண்டறிவதற்கும் தங்கள் துன்பத்திற்கு ஒரு முடிவுகட்டுவதற்கும் முயற்சிக்கும் அனைத்து உயிரினங்களின் திறனற்ற மற்றும் குழப்பமான முயற்சிகளிலும் இந்த இரக்கத்தின் அதே குணம் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.* உங்கள் அனுபவத்துடன் இது நேரடியாகத் தொடர்புடையிருப்பதால், இந்தச் சிந்தனையுடன் சிறிது நேரம் அமர்ந்திருங்கள்.
- பின்னர், நீங்கள் பெற விரும்பும் (ஈர்ப்பு), விலகி இருக்க விரும்பும் (வெறுப்பு), அல்லது புறக்கணிக்க விரும்பும் (அறியாமை) பொருளுடன் தொடர்புடைய மன உணர்வுகளை ஆராயுங்கள்.
- இது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அடிப்படையில் உதவுமா என்றும், இந்த மாற்றங்களைக் கொண்டுவர உங்களால் முடியும் என்றும் யதார்த்தமாக ஆராயுங்கள். அப்படியானால், முடிந்தவரை இரக்கத்துடனும் கருணையுடனும் திட்டமிட்டு செயல்படுங்கள்.
- அந்த உணர்ச்சிப் போக்கின் மீதமுள்ள துன்பம் அனைத்தும் உங்கள் மனதாலும் அதன் குழப்பத்தாலும் உருவாக்கப்பட்டது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் அதன் சக்தியை ஒழுக்கம், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானத்தை வளர்ப்பதில் செலுத்துவதாக உறுதிமொழி எடுங்கள்.உணர்ச்சிகளில் திறமையான மற்றும் திறமையற்ற கூறுகள் உள்ளன என்ற உண்மையைப் பிரதிபலிப்பது, நமது இதயங்கள், மனங்கள் மற்றும் உடல்களுடன் ஒரு யதார்த்தமான உறவை நமக்கு வழங்க முடியும். இந்த வகையான பிரதிபலிப்பு, நம்மை நாமே குருட்டுத்தனமாக மூடிக்கொள்ளாமலோ அல்லது நம்மை ஒரு சுவரில் சங்கிலியால் பூட்டிக்கொள்ளாமலோ, ஞானத்திலும் கருணையிலும் வளர அனுமதிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டத்தில், நாம் அனைவரும் எல்லா நேரத்திலும் நமது சிறந்ததைச் செய்கிறோம், மேலும் நாம் போதுமான தெளிவாகப்

பார்க்காததே சிக்கல். அனைத்து உணர்ச்சிகளிலும் திறமையான மற்றும் திறமையற்ற கூறுகளை எவ்வாறு காண வேண்டும் என்பது பற்றிய இந்த அறிவுறுத்தல் தொகுப்பில் உள்ள அடிப்படை உணர்வு, பின்னர் மேம்பட்ட பிரிவுகளில் சில முறை குறிப்பிடப்படும், எனவே அதை இங்கே கவனிப்பது மதிப்புக்குரியது. பின்னர் விவரிக்கப்படும் சில கடினமான தியான நிலைகளில் நீங்கள் உங்களைக் கண்டால், இந்த அறிவுறுத்தல்களை மீண்டும் பார்ப்பது மதிப்புக்குரியது.நாம் உணர்வுகளை ஒரு முறையான விபசன மட்டத்தில் கையாளப் போகிறோம் என்றால், நாம் தெளிவுபடுத்தி மேலும் திறமையாக அறிந்துகொள்ள விரும்பும் ஒரு உணர்வை அடையாளம் காண முயற்சி செய்யலாம். பின்னர், உணர்வின் பொருளின் பிம்பத்தை உருவாக்கும் நிலையற்ற உணர்வுகளை நாம் அங்கீகரிக்கலாம், மேலும் அந்தப் பொருளின் மனப் பிம்பத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளுக்கும் உணர்வின் மென்மையான மையத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஏற்ற இறக்கத்தையும் கவனிக்கலாம். நமது சொந்த மென்மையான மையத்தை நாம் ஒப்புக்கொண்டால், அது நம்மை உணர்ச்சிப்பூர்வமான காயங்களுக்கு எளிதில் ஆளாக்கிவிடும் என்று நாம் அடிக்கடி கற்பனை செய்கிறோம். இருப்பினும், அதற்கு நேர்மாறானதுதான் உண்மை, ஏனெனில் அத்தகைய ஆய்வானது நமது உணர்ச்சி வாழ்க்கையுடன் ஒரு ஆரோக்கியமான மற்றும் தெளிவான உறவை வெளிப்படுத்த உதவும். கடினமான உணர்வுகள் எழும்போது அல்லது பரந்த அளவிலான உணர்வுகள் அனைத்திலும் உள்ள சாதாரண உணர்வுகளுடன் கூட, இந்த வகையான பயிற்சியை ஆழமாக மேற்கொள்ள விரும்புபவர்களால் இதை ஒரு முறையான பயிற்சியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.ஐந்து ஞான புத்தர்கள் அல்லது ஐந்து முன்மாதிரியான புத்த குடும்பங்களுடன் தொடர்புடைய ஒரு புத்த தந்திர போதனை உள்ளது, அது உணர்ச்சிகளின் பரந்த உலகத்தையும், அவற்றின் பயனுள்ள மற்றும் குறைவான பயனுள்ள அம்சங்களையும் கையாள்வதில் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. "ஆறு உலகங்கள்" என்றழைக்கப்படும் ஒரு போதனையும் உள்ளது, அதுவும் உதவக்கூடும். இந்த இரண்டு போதனைகளும் இங்கு முழுமையாக விவரிக்க முடியாத அளவுக்கு மிகவும் செழுமையானவை மற்றும் ஆழமானவை. இந்த நுட்பமான போதனைகளில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இருந்தால், சோ கியம் ட்ரங்பா ரின்போச்சியின் 'ஜர்னி வித்தவுட் கோல்' (குறிப்பாக அத்தியாயம் ஒன்பது, இது எனது எந்தவொரு தர்மப் புத்தகங்களிலும் மிகவும் மீண்டும் மீண்டும் படிக்கப்பட்ட அத்தியாயங்களில் ஒன்றாகும்), 'கட்டிங் த்ரூ ஸ்பிரிட்ச்சுவல் மெட்டீரியலிசம்', மற்றும் 'ட்ரான்சென்டிங் மேட்னஸ்' ஆகியவற்றை நீங்கள் படித்துப் பார்க்கலாம்.உணர்விலிருந்து உருவான முயற்சியை நடைமுறையில் பயன்படுத்துவதற்கான அடிப்படை விதி என்னவென்றால், அதை பயிற்சி பற்றிய எண்ணங்கள், தொலைவில் இருப்பதாகத் தோன்றும் ஒரு குறிக்கோள் பற்றிய எண்ணங்கள், வெற்றி அல்லது தோல்வி பற்றிய எண்ணங்கள், நமது பலம் அல்லது பலவீனங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள், அல்லது முயற்சியை நடைமுறைப்படுத்துவது பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றில் செலுத்தாமல், நேரடியாக நடைமுறைப்படுத்துவதே ஆகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். இந்தப் பொறிகள் மிகவும் பொதுவானவை, நமது உணர்ச்சி வாழ்க்கையில் உள்ள மகத்தான சக்தியைக் குருடாக வீணடிக்கின்றன, மேலும் சிரமங்களைக் குறைப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றைத் தொடர்கின்றன. நம்மில் சிலர் கடினமான வழியில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், மேலும் துரதிர்ஷ்டவசமாக சிலர் ஒருபோதும் கற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, நான் முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டதாக நினைத்த ஒன்று பகுதி மட்டுமே புரிந்துகொண்டது என்பதை உணர்ந்தபோது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. இதனால் நான் மிகவும் வருத்தமடைந்தேன், மேலும் இந்த

இரக்கமிக்க கோபத்தின் முழுமையை, நாள் முழுவதும் எனக்குக் கிடைக்கும் நேரங்களில், மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய இடைவிடாத, கவனமான ஆய்வில் செலுத்த முடிவு செய்தேன்.

இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் நான் விரும்பியதைப் புரிந்துகொண்டேன், மேலும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான வாழ்க்கையின் சக்திக்காகவும், அது பயிற்சிக்கு வழங்கக்கூடியவற்றிற்காகவும் நான் நன்றியுள்ளவனாக இருந்தேன். நினைவில் கொள்ளுங்கள், நமது "மோசமான" உணர்ச்சிகளில் கூட அன்பும் ஞானமும் கலந்திருக்கின்றன. அதுதான் நம்மிடம் வேலை செய்ய இருப்பது என்றால், அதை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துவோம். அப்போது சிலர், "அது சரியான உந்துதல் அல்ல! சரியான உந்துதல் இல்லாமல் உங்களால் முன்னேற முடியாது" என்று கூறலாம். சரி, இது உண்மையல்ல என்பது ஒருபுறம் இருக்க, அத்தகையவர்கள் தங்களை ஒரு சுழற்சிச் சிக்கலில் (catch-22) சிக்க வைத்துக்கொள்கிறார்கள். இந்த "மிகத் தூய்மையான" உந்துதலை அடைய, ஆபத்தான முறையில் தவறாக வழிநடத்தும் மொழியைப் பயன்படுத்தினால், இந்த "தூய்மையான உந்துதலை" கொண்டு நாம் எதைப் புரிந்துகொள்ள விரும்புகிறோம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகவே, நமது ஓரளவு மயங்கிய உந்துதல்களின் அடிப்படையில் நம்மால் முன்னேற முடியாவிட்டால், விழிப்புநிலை என்பது சாத்தியமற்றதாகிவிடும்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, விழிப்புணர்வு சாத்தியமாஸ், மேலும் நம்மிடம் உள்ள ஒரே கருவி, அவசியமாக பகுதி-மயக்கமடைந்த உந்துதல்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சிதான். இல்லாத ஒரு கற்பனையான நம்மைப் பற்றி கற்பனை செய்வதற்குப் பதிலாக, நம்மிடம் உள்ளதைப் பயன்படுத்த நாம் தயாராக இருந்தால், இதுவே போதுமானதாகத் தெரிகிறது என்பதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். பேராசை, கோபம், ஆணவம், கர்வம், விரக்தி, பொறாமை, திமிர், போட்டி மனப்பான்மை, பாதுகாப்பின்மை, பயம் மற்றும் பல பிற மாயைகள் இல்லாமல், நாம் சிறிதளவும் அசைவதில்லை. நாம் தர்மப் புத்தகங்களை எடுக்க மாட்டோம், நாம் தியான முகாம்களுக்குச் செல்ல மாட்டோம், நாம் நமது பிரச்சனைகளைக் கையாள மாட்டோம், மேலும் நமக்கு எந்த அக்கறையுமே இருக்காது. ஆனால் நமக்கு அக்கறை இருக்கிறது, அதனால் நாம் முன்னேறிச் செல்கிறோம். நமது உணர்ச்சிகளின் சக்திக்கும், இருண்ட உணர்ச்சிகள் ஏற்படுத்தும் வலிக்காகவும் உருவகக் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். புரிந்துகொள்வதற்கான பாதையில் நமக்கு எரிபொருளாகும் பெட்ரோல் அவை.

23. சரியான சிந்தனை மற்றும் அஜேயின் குதிரை லாயம்

புத்த மார்க்கத்தில் "சரியான சிந்தனை"3 மற்றும் மன "அழுக்குகளை" அடக்குவதிலோ அல்லது வேரறுப்பதிலோ, அத்துடன் ஒழுக்கப் பயிற்சியான —"சரியான பேச்சு", "சரியான செயல்" போன்றவற்றிலும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. இவை நமது அன்றாட யதார்த்தத்தில் நடப்பதற்கான செயல்திட்டங்கள் என்பதால், அவை ஒழுக்கப் பயிற்சியின் அம்சங்களாகும். நமது எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களைக் கவனிக்கும் இந்தப் பயிற்சி, திரிபுபடுத்தப்பட்டுத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படாதபோது மட்டுமே உதவியாக இருக்கும். மனித இருப்பின் அடிப்படை யதார்த்தங்களையும், நமது மனதின் மற்றும் வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத இருண்ட பக்கங்களையும் மறுக்கும் சுய-கூட்டுமையின் பிம்பங்களை உள்ளடக்கிய நமது பயிற்சியின் முதன்மை நோக்கமாக இது மாறும்போது, சிக்கல் உறுதி.

புத்தம் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துவது பற்றி விரிவாகப் பேசியுள்ளது. அவர் மிகவும் முக்கியமான ஒரு விஷயத்தைச் சுட்டிக்காட்டினார், ஆனால் அவர் அத்துடன் நின்றுவிடவில்லை. ஏனெனில், நமது சலசலப்பான மனதை இயக்கும் அடிப்படை மாயைகளைத் தற்காலிகமாக அமைதிப்படுத்தவும், இறுதியில் வெல்லவும், மக்கள் ஒருமுகப்பாட்டையும் பின்னர் ஞானத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் அவர் வலியுறுத்தினார். இதே கருத்து உளவியல் சிகிச்சையிலும் பொருந்தும்: அது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம், மேலும் நான் தனிப்பட்ட முறையில் அதனால் பயனடைந்துள்ளேன். ஆனால், அடிப்படைத் துன்பத்தின் முடிவை அடைய நாம் மிகவும் ஆழமாகச் செல்ல வேண்டும்.'புத்தரின் நடுத்தர உரைகள்' (MN 20) நூலில் உள்ள சூத்தா 20, "கவனத்தைத் திசை திருப்பும் எண்ணங்களை நீக்குதல்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதில், திறனற்ற, தீய, ஆரோக்கியமற்ற அல்லது பயனற்ற எண்ணங்களைப் பின்வரும் வழிகளில் கையாளும்படி புத்தர் தனது பின்தொடர்பாளர்களை அறிவுறுத்துகிறார்:* தியானி இந்தத் திறனற்ற எண்ணங்களுக்குக் காரணம் என்னவென்று கவனம் செலுத்தினால்,

அவர் திறனற்ற எண்ணங்களை உருவாக்காத ஒரு நல்ல விடயத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- இது தோல்வியுற்றால், தியானி அந்தத் திறனற்ற எண்ணங்களில் உள்ள அபாயத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து,

அதன் மூலம் இதுபோன்ற எண்ணங்களை நினைக்காமல் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.* இது தோல்வியுற்றால், தியானி அந்த எண்ணங்களைப் புறக்கணிக்கவும், அவற்றுக்கு எந்தக் கவனமும் கொடுக்காமல் இருக்கவும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

- இது தோல்வியுற்றால், அவர் மனதை அமைதிப்படுத்தவும் இந்த எண்ணங்களைத் தணிக்கவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- இது தோல்வியுற்றால், தியானி முழு மன உறுதியுடன் "மனதை மனதாலேயே நசுக்க" வேண்டும், இடைவிடாத மற்றும் கட்டுக்கடங்காத முயற்சியுடன் எண்ணங்களை நிறுத்த வேண்டும்.புத்தர் பிரம்ம விஹாராக்கள் அல்லது "இறைவாழ்விடங்கள்" எனப்படும் முறையான ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளையும் பரிந்துரைத்தார், அவை அனைத்து உணர்வுள்ள உயிரினங்களிடமும் வளர்க்கப்பட வேண்டும்: (1) அன்பு-கருணை;(2) கருணை; (3) பச்சாதாப மகிழ்ச்சி; மற்றும் (4) சமநிலை (ஷரோன் சால்ஸ்பெர்க்கின் 'அன்பும் கருணையும்: மகிழ்ச்சிக்கான புரட்சிகரமான கலை' (Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness) அல்லது சோ க்யாம் ட்ரங்பா ரிம்போச்சியின் 'மனதைப் பயிற்சி செய்தல்' (Training the Mind) ஆகியவற்றைப்

பார்க்கவும்). இந்தப் புத்தகத்தின் முடிவில் பிரம்ம விஹாராக்களுக்கான சில அடிப்படை வழிமுறைகளை நான் வழங்குகிறேன்.அறிவாற்றல் மறுகட்டமைப்பு பற்றி அறிந்தவர்கள், இந்த சுமார் 2,500 ஆண்டுகள் பழமையான அணுகுமுறையிற்கும், மிகவும் சமகால நுட்பங்களுக்கும் இடையே பெரும் ஒற்றுமைகளைக் கவனிப்பார்கள். இவை ஒழுக்கத்தை வளர்க்கவும், கவனச்சிதறல் மற்றும் மோசமான செறிவூட்டலுக்குக் காரணமான தடைகளைக் குறைக்கவும், அத்துடன் சிறந்த மன மற்றும் தனிப்பட்ட பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கத் தொடங்கவும் உதவும். இருப்பினும், இதை யதார்த்தமான மற்றும் தெளிவான முறையில் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால், இதில் அதன் சொந்தப் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.இந்த நுட்பங்களில் ஒரு நுட்பமான ஆனால் தவறான மாற்றம் குறிப்பிடத்தக்க உள் மோதலை உருவாக்கக்கூடும், அதுபோலவே அத்தகைய நுட்பங்களின் வரம்புகளைப் புரிந்துகொள்ளத் தவறுவதும் உருவாக்கும். பரிந்துரைக்கப்படாத ஆனால் மிகவும் பொதுவான நுட்பமான மாற்றம் பின்வருமாறு: தியானி, திறமையற்றவை என்று தாங்கள் உணரும் எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக, சுய-மதிப்பீடு அல்லது சுய-வெறுப்பு உணர்வுகளை மாற்றிக்கொள்கிறார். இது, நோக்கங்கள் மற்றும் எண்ணங்களின் இரக்கமுள்ள பக்கத்தை பார்க்காமல், அறியாமையின் பக்கத்தை மட்டுமே பார்ப்பதால் ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் சில விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும், அத்துடன் தங்கள் உண்மையான மனிதத்தன்மையையும் இதயத்தையும் அடிப்படையாக மறுக்கும் மிகவும் மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் அடக்கப்பட்ட நபர்களையும் உருவாக்கும். இது எரிச்சலூட்டும், கசப்பான, இறுக்கமான, தீர்ப்பளிக்கும், கடுமையான ஒழுக்கவாதம் கொண்ட, ஆழ்ந்த மனச்சோர்வுடன், மிரட்டலுக்கு ஆளாகக்கூடிய, மற்றும் பொதுவாக அருகில் இருக்க விரும்பத்தகாத தியானிகளை உருவாக்கக்கூடும். இது ஒரு தீவிரம்.மக்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளின் இரக்கமான பக்கத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி, அவற்றுடன் கலந்திருக்கக்கூடிய குழப்பம் மற்றும் துன்பத்தை கவனிக்காதபோது மற்றொரு தீவிர நிலை ஏற்படுகிறது. 1960களின் பிற்பகுதியைச் சேர்ந்த சில அம்சங்கள் நினைவுக்கு வருகின்றன. இந்தத் தவறு, தந்திரம் மற்றும் தந்திரக் கற்பித்தல்களின் தீவிரமான தவறான புரிதல்களுக்கும் திரிபுகளுக்கும், ஆரோக்கியமற்ற இன்பநுகர்ச்சிவாதத்திற்கும், போதைப்பொருள் பழக்கங்களுக்கும், மற்றும் தன்னைத்தும் மற்றவர்களையும் அழிக்கும் பொதுவான ஒழுக்கக்கேட்டிற்கும் வழிவகுக்கும். இது சிறிது காலத்திற்கு வேடிக்கையாகவும் சுதந்திரமாகவும் தோன்றினாலும், காரண காரியத்தின் மிக அடிப்படை அம்சங்களைப் புறக்கணிக்கும் நடத்தையிலிருந்து எதிர்பார்க்கக்கூடிய விளைவுகள் மோசமாகவோ (அல்லது அதைவிட மோசமாகவோ) இருக்கும். எனவே, நமது இதயங்கள், ஆசைகள், வெறுப்புகள் மற்றும் குழப்பங்களை நுட்பமாக ஆராய்வது, இவற்றில் எந்த அம்சங்கள் திறமையானவை மற்றும் வளர்க்கத் தகுந்தவை என்பதையும், எந்த அம்சங்கள் உதவாதவை மற்றும் பல்வேறு கிடைக்கக்கூடிய முறைகள் மூலம் கைவிடத் தகுந்தவை என்பதையும் பிரித்தறிய உதவும்.தொடர்ச்சியான மற்றும் சில சமயங்களில் கட்டுப்பாடற்ற எண்ணங்களிலிருந்து நீடித்த நிவாரணம் பெற விழிப்புணர்வு அடைவதே ஒரே வழி என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாததிலிருந்து கடைசிப் பிரச்சினை எழுகிறது. இது நிகழும் வரை, விழிப்புணர்வின் ஆரம்ப கட்டங்களில் கூட, பல்வேறு கடினமான உணர்ச்சி முறைகளின் மோசமான புரிதல், எளிதில் ஏமாற்றப்பட்டு சிக்கிக்கொள்ளக்கூடிய அனைத்து வகையான பயனற்ற எண்ணங்களையும் மன இரைச்சலையும் தொடர்ந்து உருவாக்கும். எனவே, சிந்தனைக் கட்டுப்பாட்டில் பயிற்சி செய்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும் மற்றும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்பட்டாலும், அது உண்மையில் இருப்பதை விட

சக்தி வாய்ந்தது என்று கருதப்படக்கூடாது. தரிசனப் பயிற்சி இல்லாமல், தர்மம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் விழிப்படைதலை உருவாக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்தப் புள்ளி மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிடப்பட்டாலும், எப்படியோ தொடர்ந்து கவனிக்கப்படாமலே போகிறது.

பயனுள்ள ஒரு உவமை அஜேயன் தொழுவத்தின் உவமையாகும். ஹெர்குலிஸின் பணிகளில் ஒன்று அஜேயன் தொழுவத்தை சுத்தம் செய்வதாகும் என்பது கதை. அந்தத் தொழுவங்களில் மிக அதிக எண்ணிக்கையிலான கால்நடைகள் இருந்தன, அவை தொடர்ந்து பெரிய குவியல்களாக மலத்தை உற்பத்தி செய்தன. அவற்றை அகற்ற அவர் மீஇயற்கையான பலத்துடன் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்தார், ஆனால் ஹெர்குலிஸால்கூட ஈடு கொடுக்க முடியாத அளவுக்கு மிக அதிகமான கால்நடைகள் மிக வேகமாக மலத்தை உற்பத்தி செய்தன. அவர் ஒரு பகுதியைச் சுத்தம் செய்தவுடன், மற்ற பகுதிகள் மலக்குவியல்களால் நிரம்பின, அதனால் அவர் நம்பிக்கையிழந்தார். இருப்பினும், அவர் ஒரு பெரிய ஆற்றைக் கொட்டகையின் வழியாகத் திருப்பியபோது, அது ஒரே நேரத்தில் முழு கொட்டகையையும் சுத்தம் செய்தது, மேலும் அவரது பணி நிறைவேறியது. நமது யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகள் இன்னும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டாலும், அவர் ஆற்றைத் திருப்புவதற்கு முன்பு இருந்த ஹெர்குலஸைப் போலவே நாமும் சற்று உணர முடியும். இது இயல்பானது மற்றும் முற்றிலும் சாதாரணமானது.

விழிப்புணர்வு என்பது திடீரென நிகழும் ஒரு நிகழ்வு, ஆனால் அந்த ஆரம்ப விழிப்புணர்வுக்கு வழிவகுக்கும் பயிற்சி படிப்படியாகவும், ஒப்பீட்டளவில் கணிக்கக்கூடிய கட்டங்களிலும் முன்னேறுகிறது (பகுதி ஐந்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது). இந்தத் தலைப்பைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, ராபர்ட் பஸ்வெல் மொழிபெயர்த்த 'டிரேசிங் பேக் தி ரேடியன்ஸ்' (Tracing Back the Radiance) என்ற நூலில் வழங்கப்படும் சினூலின் சிறந்த படைப்புகளை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். ஒவ்வொரு முன்னேற்றக் கட்டத்திலும், அனுபவத்துடன் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் சில பயனற்ற முறைகள் நிரந்தரமாக நீக்கப்படுகின்றன அல்லது வெல்லப்படுகின்றன; இது, குதிரை லாயத்தின் ஒரு பகுதி வழியாக ஒரு ஆற்றைத் திருப்புவது போலாகும், ஆனால் விழிப்புணர்வு அடையும் வரை இன்னும் பல மீதமிருக்கும். இவ்வாறு, மனம் படிப்படியாகத் தெளிவாகவும், விசாலமாகவும், அமைதியாகவும் ஆகிறது. மேலும், நாம் இன்னும் நுட்பமாக அடையாளப்படுத்திக்கொள்ளும் மற்றும் எழும் அந்தத் திறனற்ற எண்ணங்களும் பிற உணர்வுகளும், சேதத்தை ஏற்படுத்தும் முன் பிடிக்கப்பட்டுக் கண்காணிக்கப்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

எனவே, துன்பத்தின் முடிவை விரும்புவோர், மனதை நிலைப்படுத்தவும், ஒவ்வொரு கணத்திலும் தங்கள் அனுபவத்தின் உண்மையை உள்ளடக்கத்தைத் தாண்டிய வகையில் கவனமாகவும் துல்லியமாகவும் புரிந்துகொள்ளவும், கருணையுடன் இருக்க அல்லது குறைந்தபட்சம் ஆழமாகத் தீங்கு செய்யாதவர்களாக இருக்கவும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

---

3. பாளி மொழியில் "சம்ம தித்தி" என்று அழைக்கப்படும் ஈ◌ா அஷ்டாங்க மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதி, நான்கு நற்கிரியைகளைப் புரிந்துகொள்வதைக் குறிக்கும் "சரியான புரிதல்" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு வலுவான வாதம் உள்ளது; அதேபோல், "சம்ம சன்கப்ப" என்பது துறவு, நன்னெறி மற்றும் தீங்கின்மை ஆகியவற்றிற்கான நோக்கத்தைக் குறிக்கும் "சரியான நோக்கம்" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட வேண்டும். நான் இங்கே "சரியான" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறேன், ஏனெனில் "சரியான

சிந்தனை" என்பது புத்த வட்டாரங்களில் ஒரு பொதுவான கருத்து, மேலும் "சரியானது" "சிந்தனைக்கு" எவ்வாறு பொருந்தக்கூடும் என்ற கருத்தை விளக்குவதற்காக.

பாகம் மூன்று: ஷமத ஜானங்கள்

24. உள்ளடக்கத்திலிருந்து உள்ளுணர்வு வரை

முந்தைய அத்தியாயத்தில், கவனத்தைத் திசை திருப்பும் அல்லது உதவாத எண்ணங்களைப் பின்தொடர்வதை நிறுத்த உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு அறிவாற்றல் மறுகட்டமைப்பு முறையை நான் விளக்கினேன். நடப்பனவற்றைப் பற்றி அடிப்படையான ஒன்றை உணர்வதற்கான ஒரு நோக்கத்திற்குப் பதிலாக, அந்த வகையான நுட்பங்கள் நடப்பனவற்றைப் பற்றி ஒரு திட்டத்தை வைத்திருப்பதால், அவை ஒழுக்கம் அல்லது ஒருமுகப்பாட்டிற்கான பயிற்சியின் ஒரு அம்சமாகும். இருப்பினும், கடினமான அல்லது கவனத்தைத் திசை திருப்பும் எண்ணங்கள் மீது, தியானப் பட்டை மீது இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், ஒரு ஞானப் பார்வையை நாம் எடுக்க முடியும் என்பதை உணர நாம் தயாராக இருந்தால், நாம் உள்ளடக்கத்திலிருந்து ஞானத்திற்கு மாறத் தொடங்கலாம். நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது போலவே, இந்த முறையானது மூன்று பண்புகளிலும், அத்துடன் நமது தற்போதைய புலனுணர்வு அனுபவமே யதார்த்தத்திற்கான தங்கத் தரநிலையாக இருப்பது போன்ற ஞானப் பயிற்சிகளின் பிற அடிப்படை அனுமானங்களிலும் உறுதியாக வேரூன்றியுள்ளது. இந்த முறையை உதாரணங்கள் மூலம் சிறப்பாக விளக்கலாம், குறிப்பாக ஞானம் பெறும் தியான முகாமில் இருக்கும், ஒரு பெரிய சிக்கலைக் கொண்ட சில நபர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் இந்தச் சூழலில்.

முதல் உதாரணம், உள்ளடக்கத்தில் முழுமையாக மூழ்கிப் போன ஒருவரைப் பற்றியது. "சரி, என் பயிற்சியில் நான் என் பெரிய சிக்கலைத் தீர்க்க முயற்சித்து வருகிறேன், தெரியுமா, அதைச் சமாளிக்க உண்மையாகவே முயற்சிக்கிறேன். அது மீண்டும் மீண்டும் வந்துகொண்டே இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நான் தலையணை மீது அமரும்போது, என் பெரிய பிரச்சினையைப் பற்றி நான் சிந்திக்கிறேன். இந்தப் பெரிய பிரச்சினை என் வாழ்க்கையின் ஒரு மிகப் பெரிய பகுதி, ஒரு மிகப் பெரிய பிரச்சினை. நான் என் பெரிய பிரச்சினையை மிகவும் உற்றுப் பார்த்தால், அது என்னை மூழ்கடித்துவிடும் அல்லது அழித்துவிடும் என்று நான் அஞ்சுகிறேன். என் பெரிய பிரச்சினை போய்விட்டால் நன்றாக இருக்கும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நான் நிறைய பயிற்சி செய்துள்ளேன், ஆனாலும் இந்தக் கொடுமையான பெரிய பிரச்சினையை நான் இன்னும் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது."அந்த நபர் 'பெரிய சிக்கல்' என்பதற்கு நிரந்தரத்தன்மை, திடத்தன்மை மற்றும் தொடர்ச்சியைக் கற்பனை செய்வதைக் கவனியுங்கள். மேலும், 'பெரிய சிக்கல்' பற்றிய அனைத்து எண்ணங்களும் ஒன்று சுயமாகவோ, சுயத்தின் சொத்தாகவோ, அல்லது சுயத்திலிருந்து தனித்தனியாகவோ இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும், இந்த நபர் தனது 'பெரிய சிக்கல்' மற்றும் தனது மற்ற யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் உடல் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண முயற்சிக்கும் ஒரு புலனுணர்வு மட்டத்தில் செயல்படவில்லை.சுருக்கமாக, இந்த "பயிற்சி" என்பது ஞானப் பயிற்சிக்கு மாறான ஒன்றாகும். மீண்டும் முயற்சிப்போம்.

"நான் தலையணை மீது அமர்ந்தேன், நான் என் சுவாசத்தைக் கவனிக்கும் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்குள், என் பெரிய பிரச்சனை பற்றிய ஒரு எண்ணம் எழுந்தது. நான் அதைப் புறக்கணிக்க முயன்றேன், ஆனால் பின்னர் பெரிய பிரச்சனை பற்றிய மேலும் பல எண்ணங்கள் எழுந்தன, என் வயிற்றில் குமட்டல் உணர்வு ஏற்பட்டது. மீண்டும் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்த முயன்றேன் (அதுவும், என் இதயத் துடிப்பைப் போலவே, வேகமெடுத்து இருந்தது), ஆனால் மீண்டும் நான் அந்தப் பெரிய பிரச்சினையைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்கினேன்,

ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எண்ணங்கள், பெரும்பாலும் அதே பழைய எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் திரும்பிக்கொண்டிருந்தன."

இந்த நபர், ஞானப் பயிற்சிகளின் அனுமானங்களை நேரடி அனுபவத்தில் பயன்படுத்தத் தொடங்குவதன் மூலம், பெரிய பிரச்சினையைச் சுற்றியுள்ள எண்ணங்களையும் உடல் உணர்வுகளையும் ஞானத்திற்கான அடித்தளமாகப் பயன்படுத்தும் திசையில் ஏற்கனவே முன்னேறி வருகிறார். அவர் ஒரு பௌதீகப் பொருளில் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கிறார், தனது எண்ணங்களையும் பௌதீக உணர்வுகளையும் உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளைக் கவனிக்க முயற்சிக்கிறார். இருப்பினும், அவருக்குக் குறைந்த ஒருமுகப்பாடு உள்ளது, மேலும் இவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காணக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை.

"நான் தலையணை மீது அமர்ந்து, சுவாசத்தை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் காண முயற்சித்தேன்.இந்த உடல் உணர்வுகளுக்கு இடையில் சுவாசத்தின் மனப் படங்களும் இருந்தன. இந்த எல்லா உணர்வுகளுக்கு இடையில் பிக் இஷ்யூ பற்றிய எண்ணங்களும் இருந்தன. அவை விரைவானவையாக இருந்தன, மேலும் என் வயிற்றுப் பகுதியில் லேசான வலியூட்டும் அல்லது கலக்கமூட்டும் சில உடல் உணர்வுகளையும் உள்ளடக்கியதாகத் தோன்றின. அவை வந்து போவதையும், அவற்றை நான் கவனிக்கிறேன் என்பதையும் என்னால் காண முடிந்தது. அவை எழும்போது, இந்த விரைவான உணர்வுகளில் எரிச்சலூட்டும் ஒன்று இருப்பதாக என்னால் உணர முடிந்தது."என் அனுபவத்தின் பெரும்பகுதி அந்தப் பெரிய சிக்கலுடன் தொடர்புடையதாகத் தெரியாத உணர்வுகளால் ஆனது என்பதை நான் கவனித்தேன். சில நேரங்களில், பழைய பெரிய சிக்கலின் உணர்வு முறை தொடர்புடையதாகத் தோன்றும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளை நான் கவனித்தேன், மற்ற நேரங்களில் என்னால் சுவாசத்தின் உணர்வுகளுடன் இருக்க முடிந்தது. இருப்பினும், எந்த உணர்வுகள் எழுந்தாலும், அவற்றின் உண்மையான தன்மையின் சில அம்சங்களை என்னால் பொதுவாகக் காண முடிந்தது. இவ்வாறு, நான் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய முடியும் என்றும், எனக்குப் பெரிய பயனளிக்காத மற்றும் எனக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்திய அந்தப் பெரிய பிரச்சனை பற்றிய பழைய, சுழற்சி சிந்தனைகளில் நான் தொலைந்து போகவில்லை என்பதையும் காண்கிறேன்."

இத்தகைய விளக்கங்கள்தான் ஒரு தியான ஆசிரியரின் கண்களை உண்மையாகப் பிரகாசிக்க வைக்கும். ஞானப் பயிற்சி என்றால் என்ன, அது எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை இந்த நபர் உண்மையாகவே புரிந்துகொள்கிறார் என்பதை அவர்களால் காண முடிகிறது. தியானம் செய்பவர் ஞானப் பயிற்சிகளின் கவனம் மற்றும் அனுமானங்களைப் புரிந்துகொள்வது மட்டுமல்லாமல், தொடர்ந்து மற்றும் வலுவான பயிற்சியைச் செய்யவும் முடிகிறது. நாம் இயல்பாக இயங்கிக்கொண்டே நமது பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும்போதும் இதைச் செய்ய முடிவது கூட உதவியாக இருக்கும். புலனுணர்வு நிலைக்கு மாறுவது நமது பிரச்சனைகள் குறித்து சில விஷயங்களை வெளிப்படுத்துகிறது, இது அவற்றைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் வைத்திருக்கவும், அவற்றால் திணறாமல் இருக்கவும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். மேலும், முறையான ஞானப் பயிற்சி செய்யும்போது, நமது உணர்வு நிலைக்கு மாறுவதை எளிதாக்கும் பழக்கங்களை இது உருவாக்குகிறது.

எனவே, உங்களைத் தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்யும், உங்களை ஆட்கொள்ளும் அல்லது உங்களை மூழ்கடிக்கும் ஒரு சிக்கல் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் நாளைக் கழிக்கும்போது, அதை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளைக் கவனிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள், "இந்தப் பெரிய சிக்கலை

உருவாக்கும் உணர்வுகளின் அமைப்பு விரைவானது, நிலையற்றது, மற்றும் கவனிக்கப்படுவது" என்று சிந்தித்துக்கொண்டே. அவை எனது உண்மையான புலனுணர்வு அனுபவமாக இருக்கும் பரந்த களத்தில் ஒரு மிகச் சிறிய பகுதி மட்டுமே.

அவை தானாகவே எழுகின்றன, தானாகவே மறைகின்றன. புலனுணர்வுகள் நிகழும்போது இதைக் கவனிக்க என்னால் முடிந்தவரை முயற்சிப்பேன். மற்றவர்களிடமும் எனக்கும் இந்தப் பெரிய பிரச்சனை பற்றிப் பேசும்போது, எனது விளக்கங்களை ஞானம் சார்ந்த மட்டத்தில் வைத்திருக்க முயற்சிப்பேன். இந்தப் பெரிய சிக்கலைக் கவனிக்கப்பட்ட மற்றும் நிலையற்ற நிகழ்வுகளாகப் பார்ப்பதன் மூலம், நான் அதில் மூழ்கிப் போக மாட்டேன், அதன் மூலம் பெரிய சிக்கல் பற்றிய எதிர்மறையான மற்றும் வேதனையான எண்ணங்களைத் தொடரவும் மாட்டேன். நான் என் பெரிய சிக்கலுக்கு அதிகத் தெளிவையும் விசாலத்தையும் கொண்டு வருவேன், என் பெரிய சிக்கலுக்கு அதிக நுண்ணறிவையும் மென்மையையும் கொண்டு வருவேன், மேலும் என் பெரிய சிக்கலுக்கு அதிகப் பொது அறிவையும் சமநிலையையும் கொண்டு வருவேன்.

என்னால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், அது எனக்கும், அதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கும் பெரும் பயனளிக்கும். இந்தப் பெரிய சிக்கல் (இப்போது இது ஒரு சிக்கலாகக் குறைய வேண்டும்) பற்றிய என் சுழற்சி சிந்தனைகளில் நான் தொடர்ந்து மூழ்கிக் கொண்டிருந்தால், அது எனக்கு எந்தப் பயனையும் தராமல், தேவையற்ற வலியை மட்டுமே ஏற்படுத்தும். இதுவே எனது திட்டம் மற்றும் எனது உறுதிப்பாடு. இதைச் செய்ய நான் மீண்டும் மீண்டும் தோல்வியடைய நேர்ந்தாலும், இறுதியில் 'பெரிய சிக்கலின்' உண்மையான தன்மையைக் காண முடியாத பழக்கத்தை நான் உடைப்பேன், அதன் மூலம் ஞானத்திலும் மகிழ்ச்சியிலும் வளம் பெறுவேன்!" இப்படித்தான் இந்த விளையாட்டு விளையாடப்படுகிறது.

சும்மா வேடிக்கைக்காக, இன்னும் மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்களிடமிருந்து மேலும் இரண்டு உதாரணங்களை நான் தருகிறேன், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை எப்படி விவரிக்கக்கூடும் என்பதையும். "நான் தலையணை மீது அமர்ந்து, அனுபவ யதார்த்தத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கினேன். உடல் மற்றும் மன உணர்வுகள் இருந்தன, அவை அனைத்தும் விரைவாகவும் சிரமமின்றியும் தோன்றி மறைந்தன. ஒரு வினாடிக்கு ஐந்து முதல் பதினைந்து உணர்வுகளை என்னால் உணர முடிந்தது, முதன்மையாக வயிற்றுப் பகுதியில், ஆனால் எல்லா இடங்களிலிருந்தும் பல சிறிய உணர்வுகள் உணர்தலுக்கு வந்தன, என் கண் இமைகளின் உட்புறத்தில் வண்ணங்கள், மற்ற தியானிகளின் சுவாசத்திலிருந்து வரும் ஒலிகள். அவ்வப்போது, இந்த உணர்வுகளுக்கு இடையில், ஒளிரும் வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்களின் கடலில் மறைந்துபோகும் சிறு பேய்களைப் போல, 'பெரிய பிரச்சினை' பற்றிய சில விரைவான உணர்வுகள் கலந்து இருந்தன. அவை என் விசாரணைகளுக்கு எந்த இடையூறும் ஏற்படுத்தவில்லை; அவை ஆராயப்பட வேண்டிய மேலும் சில உணர்வுகளாக மட்டுமே இருந்தன."இவர் உறுதியான உள்ளுணர்வுத் திறன்களைக் கொண்ட ஒரு வலிமையான பயிற்சியாளர் என்பது வெளிப்படை. அவர்கள் என்ன தேடுகிறார்கள் என்பதைத் துல்லியமாக அறிந்திருக்கிறார்கள், அதைக் கண்டறிகிறார்கள். வெறும் உணர்வுசார்ந்த ஆய்விற்காக நேரம் ஒதுக்க அவர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். நம்மால் உடனடியாக இந்த வகையான பயிற்சிக்கு மாற முடியாது, அல்லது இந்த வகையான விளக்கங்களை அப்படியே திரும்பச் சொல்லவும் முடியாது, ஆனால் நாம் என்ன தேடுகிறோம் என்பதைத் துல்லியமாகத் தெளிவுபடுத்துவது, உள்ளடக்கத்திலிருந்து உள்ளுணர்வுக்கு மாறுவதை மிகவும் எளிதாக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். நாம்

என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கவனிப்பதன் மூலமும், அடுத்த உயர் திறன் மட்டத்தில் உள்ள ஒருவர் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பார்ப்பதன் மூலமும், நாம் சரியான பாதையில் செல்கிறோம் என்ற அதிக நம்பிக்கையுடன் முன்னேற முடியும்.

இந்த கடைசி உதாரணம், குறிப்பாக வலுவான மற்றும் மேம்பட்ட ஒரு பயிற்சியாளரின் பயிற்சி பற்றிய விளக்கமாகும்: "நான் தலையணை மீது அமர்ந்தேன், ஞானத்தின் சுழற்சிகள் சிரமமின்றி தங்களை வெளிப்படுத்தின.ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டது, மேலும் மிக நுட்பமான, வேகமான அதிர்வுகள் உடனடியாக எழுந்து, வெளியேற்றும் சுவாசத்துடன் விரைவாகக் குறைந்தன, பின்னர் அதிர்வுகள் வெளியேறி, சில வினாடிகளுக்கு மங்கலாக மாறின. கவனம் மீண்டும் நிலைபெற்று, உணர்வுகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, ஒரு வினாடிக்கு ஐந்து முதல் பத்து என்ற அளவில் விரைவாக முடிவடைவதை வெளிப்படுத்தியது, பின்னர் விஷயங்கள் சற்று தடிமனாகவும், சற்று எரிச்சலூட்டுவதாகவும் மாறத் தொடங்கின, ஆனால் அதிர்வுகளே முதன்மையான அனுபவமாக இருந்தன. அவற்றின் திருப்தியற்ற அம்சம் மட்டுமே மேலும் மேலோங்கியது, மேலும் 'பெரிய சிக்கல்' தொடர்பான சில உணர்வுகள் இருந்தன.

"இருமைவாத கண்ணோட்டங்கள் எவ்வாறு நீடிக்கின்றன என்பதற்கான சில குறிப்புகளையும், அவை ஏற்படுத்தும் அடிப்படை வலியையும் குழப்பத்தையும் நான் கவனித்திருக்கலாம். ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டது, மேலும் பரந்த மற்றும் எளிதான கண்ணோட்டம் எழுந்தது,

அது பெரும்பாலான புலனுணர்வு யதார்த்தம் மற்றும் பெரும்பாலான வெளியை உள்ளடக்கிய,

முன்பை விட அதிக ஓட்டமான மற்றும் திறந்த தன்மையுடன் கூடிய, மேலும் ஒத்திசைவான மற்றும் ஒருங்கிணைந்த அதிர்வுகளுடன் இருந்தது. இந்த மாற்றங்களுக்கு மத்தியில், வெளியின் மாறுபாடுகளும் அதன் அமைப்புகளும் மேலும் விரிவடைந்தபோது, கிட்டத்தட்ட கவனிக்க முடியாத ஆனால் முதிர்ந்த சமநிலை கொண்ட ஒரு குறுகிய காலகட்டம் இருந்தது. பயிற்சி செய்யும் உணர்வு முற்றிலும் நீங்கியது.ஒரு நிமிடம் கழித்து, மூன்று குணங்களில் இரண்டு, விண்வெளியின் முழுப் பின்னணியுடன், மிக விரைவாக அடுத்தடுத்து தோன்றின, அவை பொருள் மற்றும் பொருள்சார்ந்ததன் இயல்பைப் பற்றிய புரிந்துகொள்ள முடியாத ஒன்றை வெளிப்படுத்தின, மேலும் 'உண்மை' மறைந்துவிட்டது. 'உண்மை' அமைதியாகவும், தெளிவாகவும், அழகாகவும், எளிதாகவும் மீண்டும் தோன்றியது. அந்தப் பின்ஒளியில் நான் சில நிமிடங்களுக்கு வடிவற்ற தளங்களை அனுபவிப்பதற்காக இடத்தை உறுதிப்படுத்தினேன், அவற்றின் வழியே மேலே எழுந்து மீண்டும் எல்லையற்ற வெளியில் இறங்கினேன். பெரிய சிக்கலுக்குத் தொடர்பான ஒரு காட்சி தோன்றியது.

"நான் அந்தக் காட்சியில் நிலைபெற்று, அதன் உணர்வைக் கவனித்தேன், நான் உணர்வதற்குள் என் உடல் விட்டு வெளியேறி, ஒரு விசித்திரமான தளத்தில் பயணம் செய்து, பெரிய சிக்கலைச் சின்னங்கள் அல்லது புராண வடிவில் மீண்டும் நிகழ்த்திக் காட்டும் தொடர்புகளைக் கொண்டிருந்தேன். இந்தப் பிரச்சினை குறித்து நான் இதற்கு முன் ஒருபோதும் கண்டிராத ஒன்றைக் கண்டேன்: ஆராயப்படாத, பழமையான மற்றும் கற்பனையான தொடர்புகளின் தொடர், இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றி ஒரு சமநிலையான புரிதலை அடைவதில் நான் சிரமப்படுவதற்கு எவ்வாறு வழிவகுத்தது என்பது. இந்த திடீர் ஞானோதயம் என் கவனத்தை சிதறடித்தது, நான் என் உடலுக்குத் திரும்பினேன். பின்னர் நான்

உருவமற்ற தளங்களிலிருந்து வெளியேறி, ஒரு புதிய ஞானம் பெறும் சுழற்சி மீண்டும் தொடங்க அனுமதித்தேன்.

நான் தலையணை மீதிருந்து எழுந்தபோது, அந்த மற்ற தளத்தில் தோன்றிய உளவியல் உள்ளுணர்வுகள், இந்தப் பிரச்சினையில் ஈடுபட்டவர்கள் மீது எனக்கு ஒரு அதிகரித்த நகைச்சுவை உணர்வையும், ஒரு கருணைமிக்க கண்ணோட்டத்தையும் தந்ததை நான் கவனித்தேன். நாம் அனைவரும் இருப்பது போலவே, அவர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவே முயற்சித்தார்கள். இது எப்படி முடிகிறது என்பதைப் பார்ப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கும்."

இந்தப் பயிற்சியாளருக்குத் திறமையும் பரந்த அளவிலான திறமைகளும் உள்ளன. அவர் ஒரு மேம்பட்ட உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியாளர் மட்டுமல்ல, வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களையும் கொண்டுள்ளார், மேலும் சில அசாதாரணமான ஒருமுகப்படுத்தல் சாதனைகளை தற்செயலாகவும் அடைய முடியும். மேலும், தனது உடலை விட்டு வெளியே 'பயணம்' செய்யும் திறனைப் பயன்படுத்தி, தனது மனப்பதிவுகளின் உள்ளடக்கத்தைப் பற்றிய சார்புநிலை உள்ளுணர்வுகளைப் பெற அவரால் முடிவதாகத் தெரிகிறது. இது அவசியமில்லை என்றாலும், உணர்வுபூர்வமாகச் செய்யப்படும் பட்சத்தில் மிகவும் திறமையானதாக இருக்கும். கடைசியாக, தனது உள்ளுணர்வுகளின் எல்லைகளின் நுட்பமான அறிகுறிகளை அவர் கவனிக்கிறார். அவர் திறமையானவர் மட்டுமல்ல, தனக்கு இன்னும் தெரியாததை ஒப்புக்கொள்கிறார். அவர் புத்தரின் முக்கிய போதனைகளைக் கற்று தேர்வதில் நன்கு முன்னேறியுள்ளார்.

பகுதி III - சமத ஜானங்கள்

25. பகுதி மூன்றிற்கு ஒரு அறிமுகம்

என்னைப் பொறுத்தவரை, ஜானம் என்ற சொல் (பாளி வார்த்தையான இதற்கு, 'சிந்தித்தல்' மற்றும் 'எரித்தல்' (அதாவது, திறனற்ற மனநிலையை எரித்தல்) என்ற அடிப்படை அர்த்தங்கள் உள்ளன) ஒரு முழுமையான கவன முறை, பொதுவாகக் கருதப்படுவதை விட மிகவும் அத்தியாவசியமான மன அம்சங்கள் மற்றும் சாத்தியக்கூறுகளின் ஒரு முழுமையான பரந்த தொகுப்பைக் குறிக்கிறது. பாரம்பரியமாக, எட்டு ஜானங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. அவை முதல் எட்டு ஜானங்கள் என்று எளிமையாக அழைக்கப்படுகின்றன. முதல் நான்கு, பெரும்பாலும் 'வடிவமுள்ள ஜானங்கள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன; அவை கடைசி நான்கு ஜானக்களான 'வடிவமற்ற ஜானங்களிலிருந்து' வேறுபடுத்திக் காட்டப்படுகின்றன. 'வடிவமற்ற ஜானங்கள்' என்பவை எல்லையற்ற வெளியைப் போன்ற தூய்மையான அனுபவங்களைத் தங்கள் கவனப் பொருளாகக் கொண்ட நிலைகளாகும். ஒவ்வொரு ஜானமும் துணை-கட்டங்களில் கணிக்கக்கூடிய முறையில் வளர்வதால், எட்டு ஜானங்களை அவற்றின் துணைப்பகுதிகளாகப் பிரிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். மேலும், கவனத்தின் பல்வேறு முறைகள் மற்றும் அம்சங்களையும், ஜானங்களில் நாம் அணுகக்கூடிய பரந்த அளவிலான அனுபவங்களையும் ஆராயும்போது, இது நுட்ப ரீதியாகப் பயிற்சி செய்பவருக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எட்டு-ஜான வகைப்பாட்டு அமைப்பு, அதன் எளிமையில் நேர்த்தியாக இருந்தாலும், தியானம் அல்லது ஜான அனுபவங்களின் பரந்த அளவிலான சாத்தியக்கூறுகளைக் கையாள, பல தகுத்திறனிகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது பழைய அமைப்பின் ஒரு விரிவாக்கம் என்பதை உணர்ந்து, அந்தத் தகுத்திறனிகளில் சிலவற்றை இங்கே சேர்க்க முயற்சிப்பேன்; வேண்டுமானால், இதை ஒரு மேம்படுத்தல் என்று கூறலாம். கூடுதல் சொற்களஞ்சியம் பல ஆதாரங்களிலிருந்து வருகிறது, அவற்றில் மிக முக்கியமானது மறைந்த பில் ஹாமில்டனின் படைப்பாகும். ஜானக் கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தி தியான அனுபவத்தை விவரிப்பதற்கான தனது பரந்த, ஆழமான, மிகவும் நேர்த்தியான மற்றும் நுணுக்கமான அணுகுமுறையை பில் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

பில்லின் அமைப்பு, ஜானங்களின் அடிப்படை அம்சங்களையும், பல்வேறு பொருட்கள், கவனத்தின் நிலைகள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை உள்ளடக்கிய பரந்த அளவிலான அனுபவங்களில் அவற்றை எவ்வாறு கவனிக்கலாம் என்பதையும் ஆராய்கிறது. இந்த அமைப்பை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததற்காக நான் பில்லுக்கு மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், ஏனெனில் இது தியான வளர்ச்சியின் அடிப்படையில் பல சாத்தியக்கூறுகளின் உலகங்களைத் திறந்ததுடன், எனது சொந்த அல்லது மற்றவர்களின் பயிற்சியில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதை மிகவும் எளிதாக்கியுள்ளது. மேலும், சமகாலப் பயிற்சியில் பெரும் உள்ளுணர்வுகளையும் ஒருமுகப்பாட்டின் நிலைகளையும் அடைய, பல பழங்கால தியானக் கோட்பாடுகளைப் பயன்படுத்தவும் இது அனுமதித்துள்ளது. இந்த இலக்கிய மற்றும் நுட்ப பயிற்சித் தொகுப்புக்குப் பங்களித்த அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் பயிற்சியாளர்களுக்கும் நான் ஆழ்ந்த நன்றியுடன் இருக்கிறேன்.

என் பார்வையில், ஜானங்கள் என்பவை ஞானத்தின் நிலைகள் அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளை விட மிகவும் அடிப்படையான கவன முறைகளாகும். அவை நமது கவன அமைப்பின் முக்கிய அம்சங்களாகும், குறிப்பாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதின் தன்மையைப் பற்றிய ஒரு அடிப்படை விளக்கமாகும். இந்தப் புத்தகத்தின் இரண்டாம் பதிப்பு, முதல் பதிப்பை விட,

தேர்ச்சி நிலைகளைப் பற்றி விவாதிப்பதற்கு ஜானங்களை ஒரு அடிப்படைக் கட்டமைப்பாக இன்னும் அதிக அளவிற்குப் பயன்படுத்தும். முதல் பதிப்பில் இருந்த பல சிக்கல்களை இது தீர்க்கும் என்று நம்புகிறேன். நான் தெளிவாக விளக்காத சில குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் குறித்து எனக்கு பல சிறந்த கேள்விகள் வந்தன, மேலும் இந்த கட்டமைப்பு மாற்றம் குறைந்தபட்சம் அந்த கேள்விகளில் சிலவற்றையாவது தீர்க்கும் என்று நம்புகிறேன். இது பயிற்சி மற்றும் ஜானநிலைகள் பற்றி நான் சிந்திக்கும் விதத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானது. இருப்பினும் இது முதல் பதிப்பை விட மேலும் மரபுவழிக்கு மாறாக இருக்கிறதே என்றுகூட சில வாசகர்களுக்குத் தோன்றலாம்.

பின்னர் விவரிக்கப்படும் ஆழ்நோக்கு/ஞான நிலைகள் போன்ற, நாம் எதிர்கொள்ளக்கூடிய அனுபவங்களின் சில மிகவும் சிக்கலான அம்சங்களைப் பகுப்பாய்வு செய்ய நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய மிக நுணுக்கமான கட்டமைப்புகள் உள்ளன, ஆனால் நமது நோக்கங்களுக்காக, ஜான சொற்களஞ்சியத்தில் கூற நிறைய உள்ளது. ஜானங்கள் கவனம் எவ்வாறு வளர்கிறது என்பதை விவரிக்கின்றன, மேலும் அவை எந்தவொரு தியான மரபிலும் ஒருங்கிணைப்பை வளர்க்கும் எந்தவொரு மனிதருக்கும் பரந்த அளவில் பொருந்தும், இது கருத்தரிப்பு உயிரியல் கருவில் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியை விவரிப்பதைப் போன்றது. ஜானங்கள் என்பவை, ஏறக்குறைய அனைத்துப் பயிற்சியாளர்களும் தியானத்தில் ஒருமுகப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது கடந்து செல்லும் மிகச்சரியாக கணிக்கக்கூடிய நிலைகளாகும்.

ஜான அனுபவங்களைத் துணைப்பகுதிகள் மற்றும் துணை-துணைப்பகுதிகளாக நுணுக்கமாகப் பிரிப்பது சிலருக்கு முற்றிலும் வெறுப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒரு எதிர்வினையே. உங்கள் பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்தில் இந்தப் பிரிவின் அம்சம் பயனுள்ளதாக இல்லையென்றால், அதைப் புறக்கணித்துவிட்டு தொடர்ந்து படியுங்கள். இருப்பினும், ஒரு நாள், "ஒரு நிமிடம்! நான் இப்போது அந்த விஷயங்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கிறேன்!வாவ்!" நீங்கள் நன்கு பயிற்சி செய்தால், ஒரு நாள் இந்த அமைப்பின் நேர்த்தியையும் சக்தியையும் நீங்கள் பாராட்டக்கூடும். அதுவரை, அடிப்படைக் கூறுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள், ஏனெனில் அவை உங்களை வெகுதூரம் அழைத்துச் செல்லும். இந்த ஆழமான கூறுகளைப் பற்றி நான் அறிந்துகொள்வதற்கு முன்பு எனது பயிற்சியில் நான் கணிசமாக முன்னேறியிருந்தேன், மேலும் ஆரம்பத்தில் அவை எனக்குப் புரியவே இல்லை.

26. ஜானத்தின் பரந்த உலகம்

வழக்கமாக, "ஜான" என்ற சொல் ஒருமுகப்பாட்டின் நிலைகளைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால், நீங்கள் MN 111 போன்ற பழைய நூல்களை மிகவும் கவனமாகப் படித்தால், சில நேரங்களில் அது ஞானத்தின் நிலைகளைக் குறிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை உணர்வீர்கள். இது குறைந்தது 2,500 ஆண்டுகளாக முடிவில்லாத குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது, ஆனால் அந்தக் குழப்பம் இன்றுடன் முடிவுக்கு வரலாம், அல்லது குறைந்தபட்சம் அது முடியும் என்று நான் கனவு காண்கிறேன். அடிப்படையில், நாம் கவனத்தைச் செலுத்தும் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது, உலகை அனுபவிப்பதற்கான மிகவும் கணிக்கக்கூடிய வழிகளில் மாறி, கவனம் முன்னேறுவதற்கு ஒரு மிகவும் இயல்பான வழி இருக்கிறது. வலுவான கவனம் உருவாக்கும் குறிப்புகள், நிலைத்தன்மை, தொடர்ச்சி உணர்வு மற்றும் நேர்மறையான மனப் பண்புகள் ஆகியவற்றில் நாம் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக ஜானங்கள் ஒருமுகப்பாடு போன்றதாகின்றன. தோன்றும் விஷங்களில் மூன்று பண்புகளிலும் நாம் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக ஜானங்கள் ஞானம் போன்றதாகின்றன.

ஜானங்களின் இந்த இரண்டு பொதுவான தன்மைகளை வேறுபடுத்துவதற்காக, அந்த நிலைகள் மிகவும் நிலையானதாகவும், அமைதியானதாகவும், இனிமையானதாகவும், போன்றவையாகத் தோன்றும் போது நான் அவற்றை இங்கே சமத ஜானங்கள் அல்லது "ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள்" என்றும்; மேலும் அவை மூன்று பண்புகள் நிறைந்தவையாக இருக்கும்போது அவற்றை விபசன ஜானங்கள் அல்லது "ஆழ்ந்தறிவு நிலைகள்" என்றும் அழைப்பேன். "விபஸ்ஸனா ஜான" என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்த விரும்பாத நபர்களும் உள்ளனர். ஆனால் இந்தப் புத்தகத்தின் முடிவில், நல்ல பயிற்சியுடன், இதை இப்படி நினைப்பது ஏன் பயனுள்ளதாகவும் உதவியாகவும் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். ஷமத ஜானங்களைத் தவிர்க்க முடியும் என்றும் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் நினைப்பவர்கள், ஞான நிலைகளின் அம்சங்களை விவரிக்க நான் ஜானங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் கண்டு எரிச்சலடையலாம். பாளி நூல்களின் மீது அன்பு கொண்ட, மற்றும் விமோசன மார்க்கம் மற்றும் விடுதலையின் பாதை போன்ற உரைகளுடன் உடன்படாத மிகவும் பாரம்பரியமான சமத ஜான பயிற்சியாளர்கள், 'விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்' என்ற கருத்தைச் சேர்ப்பதன் மூலம் நான் இளம் யோகிகளின் மனங்களைக் கெடுக்கும் குற்றத்தைச் செய்கிறேன் என்றும், உடனடியாக ஹெமலாக் அல்லது அதனுடன் ஒப்பிடக்கூடிய, அதிகமாக ஊறிய பச்சிலைத் தேநீர் (கசந்தது) போன்ற ஏதேனும் ஒரு நாகரிகமான புத்த பானத்தை அருந்த வேண்டும் என்றும் கருதுவார்கள். "விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்" என்ற இந்தக் கருத்தை பயன்படுத்துவது, அசல் நூல்களின் சாரத்திற்கு மிகவும் இணக்கமாகவும், ஒருங்கிணைந்ததாகவும் இருப்பதாக நான் தனிப்பட்ட முறையில் உணர்கிறேன். ஆனால், சிலர் இதில் என்னுடன் ஏன் உடன்படவில்லை என்பதையும் நான் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்கிறேன், மேலும் அவர்கள் எந்தக் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து இதைப் பார்க்கிறார்கள் என்பதையும் நான் புரிந்துகொள்கிறேன்.

நான் எப்போதும் எந்த வகையான ஜானத்தைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறேன் என்பதைத் தெளிவுபடுத்த மாட்டேன் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும், ஏனெனில் ஒரே பத்தியில் மீண்டும் மீண்டும் "விபஸ்ஸனா ஜானம்" அல்லது "சமத ஜானம்" என்று பார்ப்பது சலிப்பைத் தரக்கூடும். எனவே சில நேரங்களில் நான் ஜானம் என்று மட்டுமே குறிப்பிடுவேன் - நான் எந்த வகையைப் பற்றி

விவாதிக்கிறேன் என்பதை அறிய பத்தியின் சூழலே எப்போதும் போதுமானதாக இருக்கும்.

வலியுறுத்தல்களில் உள்ள வேறுபாடுகள் குறிப்பிடுவது போல, இந்த அடிப்படை ஜான கவன முறைகள் வெவ்வேறு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி, தியானத்தின் வெவ்வேறு பொருட்களைக் கொண்டு, அல்லது வளர்ச்சியின் வெவ்வேறு ஆழங்களில் அல்லது வலியுறுத்தப்படும் வெவ்வேறு அம்சங்களுடன் தோன்றினால், அவை மேலோட்டமாக மிகவும் வித்தியாசமாகத் தோன்றக்கூடும். எனவே, இந்த பல்வேறு காரணிகளுக்குத் தொடர்பாக எழும் ஜானங்கள் மிகவும் வித்தியாசமாகத் தோன்றக்கூடும், அவை தொடர்புடையவை என்று நினைப்பது முட்டாள்தனமாகத் தோன்றலாம். நீங்கள் ஒரு அம்சத்தில் வலுவாகக் கவனம் செலுத்தினால், மற்ற அம்சங்கள் மிகவும் குறைவாகத் தெரியலாம் அல்லது முற்றிலும் இல்லாதது போல் தோன்றலாம்.

ஒவ்வொரு ஜானமும் பருவநிலைகளில் மாறிமாறி தோற்றமளிக்கும் ஒரு காட்டைப் போன்றது. அது இரவில் அல்லது பகலில், குளிர்காலத்தில் அல்லது கோடையில், பெரிதாக்கிப் பார்க்கும் கண்ணாடி மூலமாகவோ அல்லது விண்வெளியிலிருந்தோ, கடந்து செல்லும் காரின் ஜன்னலிலிருந்தோ அல்லது தரையில் ஊரும் ஒரு பூச்சியின் கண்களிலிருந்தோ பார்க்கும்போது மிகவும் வித்தியாசமாகத் தோன்றலாம். ஒரே காடு, ஆயினும் மிகவும் மாறுபட்ட அனுபவங்கள். இருப்பினும், பல ஆண்டுகள் மற்றும் வெவ்வேறு சூழல்களில், பலவிதமான தியானப் பொருட்கள் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டின் நிலைகளைப் பயன்படுத்தி, அவற்றை ஆயிரக்கணக்கான முறை முன்னும் பின்னுமாகச் சென்று அனுபவித்த ஒருவராக, நான் உங்களுக்கு உறுதியாகச் சொல்ல முடியும், என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் எப்படி முன்னேறுவதற்கும் ஜானங்களை ஒரு அடிப்படைச் சட்டகமாகப் பயன்படுத்துவது மிகவும் பயனுள்ளதாகவும், நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், ஆற்றல் அளிப்பதாகவும் இருக்கிறது. அவற்றை நன்கு அறிவது என்பது, கவனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது மற்றும் வளர்கிறது என்பதன் அடிப்படை இயக்கவியல் பற்றியும், கவனத்தைக் கொண்டு நாம் செய்யக்கூடிய வியக்கத்தக்க விஷயங்களின் பரந்த அளவு பற்றியும் ஆழமாக அறிவதாகும்.

தியானத்தின் பரந்த களத்தை விவரிக்க ஜானங்களைப் பயன்படுத்துவதை சிக்கலாக்கும் பிரச்சினைகளில் ஒன்று, ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் (ஷமத) மற்றும் ஞானப் பயிற்சிகளுக்கு (விபசனா) இடையிலான வேறுபாடுகள் மற்றும் ஒற்றுமைகள் குறித்து பெரும் குழப்பம் நிலவுவதாகும். நான் இப்போது இந்த இரண்டையும் தெளிவுபடுத்த விழைந்தாலும், நடைமுறையில் விஷயங்கள் அவ்வளவு பகுத்தாறாய ஏதுவாக இருப்பதில்லை. நாம் "தூய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி" அல்லது "தூய ஆழ்நோக்குப் பயிற்சி" என்ற இலட்சியத்தைப் பற்றிப் பேசினாலும், நாம் எதைச் செய்ய முயன்றாலும், சாராம்சத்தில் நடப்பது, ஒருமுகப்படுத்தல் மற்றும் ஆழ்நோக்கு ஆகிய இரண்டின் கூறுகளின் சில கலவை அல்லது ஒன்றுடன் ஒன்று படிந்திருப்பதுதான். அது சில சமயங்களில் எவ்வளவு நுட்பமாக இருந்தாலும் சரி. இந்தப் பயிற்சிப் பகுதிக்குள் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் நிலைத்திருக்க முயற்சிக்கும்போதும், அவற்றுக்கிடையே இயல்பாக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மாறி மாறி இருப்பது இயல்புதான். எனவே, ஒருமுகப்பாட்டிற்கும் ஆழ்நோக்கலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு என்பது 0-க்கும் 1-க்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் அளவிற்கு இல்லாமல், 0.000001, 0.000002, ..., 1.000000 போன்று நுண்ணிய வேறுபாடு கொண்டது. நான் இந்தக் கருத்தை மீண்டும் மீண்டும் கூறுவதை மன்னிக்கவும், ஏனெனில் இது ஒரு முக்கியமான கருத்தாகும்.

ஒருமுகத்தன்மை மற்றும் ஆழ்நோக்கல் ஆகியவற்றை ஒரு அச்சாகப் பேசுவதற்குப் பதிலாக, அதை ஒரு இரு-பரிமாணத் தளமாகப் பேசுவது மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கலாம், அதில் ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஆழ்நோக்கல் அளவு ஒவ்வொன்றும் தனித்தனி செங்குத்து அச்சுகளாக இருக்கும். நம்மிடம் அதிக ஒருமுகப்பாடு இருந்து, ஆனால் அவ்வளவாக ஆழ்நோக்கல் இல்லாதபோது, விஷயங்கள் மிகவும் மென்மையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் மற்றும்/அல்லது அமைதியாகவும் இருக்கும். நம்மிடம் அதிக கவனம் இல்லாமல், ஆனால் அதிக ஆழ்நோக்கல் இருக்கும்போது, விஷயங்கள் அதிர்வுடனும் பகுப்பாய்வுடனும் இருக்கும், ஆனால் பெரும்பாலும் அவ்வளவாக இனிமையாக இருக்காது. இரண்டும் வலுவாக இருக்கும்போது, நமது பயிற்சி மகிழ்ச்சியானதாகவும், பகுப்பாய்வு ரீதியானதாகவும், அதிர்வு மிக்கதாகவும் இருக்கும். நம்மிடம் அதிக ஒருமுகத்தன்மையும் அதிக ஆழ்நோக்கலும் இல்லாதபோது, நமது மனம் வழக்கம் போல் இருக்கும். நாம் எந்தவொரு தருணத்திலும், அந்த தளத்தில் எங்கு வேண்டுமானாலும் விழலாம்.

சில மரபுகள் இந்த அச்சுகளைத் தனித்தனியாக வளர்ப்பதை வலியுறுத்துகின்றன, மற்ற மரபுகள் இரண்டையும் ஒன்றாக வளர்ப்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இந்தப் பிரிவில், நான் இந்த அச்சங்களைத் தனித்தனியாக விவரிப்பேன், ஆனால் நாம் "விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்" என்பதில் பார்த்தது போல, அவை உண்மையில் ஒரு காரணியால் மட்டுமே வேறுபடுகின்றன, அது ஆராய்ச்சி என்பதாகும், அதை நாம் ஞானத்தை வளர்க்க விரும்பும்போது வலியுறுத்துகிறோம், மற்றும் கவனத்தை வளர்க்கும்போது அதன் முக்கியத்துவத்தைக் குறைக்கிறோம். நன்கு செய்யப்படும் ஞானம் மற்றும் கவனம் பயிற்சிகள், விழிப்புணர்வு, ஆற்றல், பரவசம், அமைதி, கவனம் மற்றும் சமநிலை ஆகிய மற்ற ஆறு காரணிகளையும் வளர்க்கின்றன.குறைந்தபட்சம் கோட்பாட்டளவில், ஒரு கருத்து அல்லது பல தற்காலிக உணர்வுகளின் தொடர்ச்சியான திரள் போலத் தோன்றுவதன் மீதான தியானங்களே ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகள். ஆனால், ஞானப் பயிற்சியானது, தற்காலிக உணர்வுகளை அவை உள்ளபடியே தியானிப்பதாகும். ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, நாம் நமது கவனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட ஒருமுகப்பாட்டு நிலையில் உணர்வுப்பூர்வமாகச் செலுத்துகிறோம். யதார்த்தத்தை இந்த வழியில் உறைய வைக்க முடியாது என்றாலும், ஒருமுகப்பாட்டை வளர்க்க, திண்மை, தொடர்ச்சி மற்றும் நிலைத்தன்மை ஆகியவற்றின் மாயையை நிச்சயமாக வளர்க்கலாம். இதுவே ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சி.

இதைச் செய்வதன் மூலம் பின்னர் பெறப்படும் பல்வேறு படிப்படியான நிலைகள் "ஈர்ப்புகள்", "சமத ஜானங்கள்", அல்லது "தியானங்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன. பாளி இலக்கியத்தின் (மூன்று கூடைகள்) ஆரம்பகால ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புகள் "trances" என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தின. "சமாதி" என்ற சொல் சில மரபுகளால் அனைத்து ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளையும் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் சமாதியின் அளவைத் தெளிவுபடுத்த சில சொற்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன, அதேசமயம் மற்ற மரபுகள் இந்தச் சொல்லை ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஆழ்ந்தறிவு ஞானம் ஆகிய இரண்டின் கூறுகளையும் கொண்ட மிக உயர்ந்த சாதனைகளைக் குறிக்க மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றன. நான் தனிப்பட்ட முறையில் 'சமாதியை' ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் என்று குறிப்பிடுகிறேன், ஆனால், இந்தச் சொல்லை வேறு விதமாகப் பயன்படுத்தும் நபர்களை நீங்கள் சந்தித்தால், இனி குழப்பமோ அல்லது மோதலோ இருக்காது என்று நம்புகிறேன்.

பகுதி ஒன்றில் கூறப்பட்டபடி, ஞானப் பயிற்சிகள் நிரந்தரம், திருப்திகரமான தன்மை மற்றும் தனிப்பட்ட சுயம் ஆகிய மூன்று மாயைகளையும் ஊடுருவிச் செல்ல வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன; அதாவது, நிலையாமை, மனநிறைவாமை (துக்கம்) மற்றும் அனாத்மம் ஆகிய உண்மைகளை உணர்ந்து, இந்த மரபில் **விழிப்பு** என்று குறிப்பிடப்படும் பல்வேறு திரும்பமுடியாத புலனுணர்வு மாற்றங்களை அடைவதற்காக. ஞானப் பயிற்சிகள் (பல்வேறு வகையான விபசனா, ட்ஜோக்சென், ஜாசென் போன்றவை) படிப்படியான ஞான நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன, இருப்பினும் பல்வேறு முக்கியத்துவங்கள் இவை சார்பு ரீதியாக எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன என்பதை வடிவமைக்கக்கூடும். ஞானப் பயிற்சிகள் கடினமானவையாகவும், மன உளைச்சலைத் தருவதாகவும், சில சமயங்களில் வாழ்வின் நிலைத்தன்மையைக் குலைப்பதாகவும் இருக்கும், ஏனெனில் அவை உலகம் மற்றும் நம்மைப் பற்றிய நமது மாயையான மற்றும் பெரிதும் போற்றப்படும் கருத்துக்களை சிதைப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, இருப்பினும் அவை சில சமயங்களில் அபாரமான பேரின்பத்தை மிகக்குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே தரக்கூடும். அது குறுகியதாக இருப்பதால் சில நேரங்களில் சிலருக்கு வெறுப்பையும் ஏக்கத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் பொதுவாக பெரும் மகிழ்ச்சி, மிகவும் வசீகரம், கவர்ச்சி, விசாலம், பேரின்பம், அமைதி, அற்புதம், அடிமையாக்கும் தன்மை போன்றவற்றின் ஏதேனும் ஒரு கலவையாக இருக்கின்றன. ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகள் எவ்வளவு சுவாரஸ்யமாக இருக்க முடியும் என்பதற்கு எல்லையே இல்லை. ஞான நிலைகளும் வெளிப்பாடுகளும் மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்க முடியும், ஆனால் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் மற்றும் அதன் பக்க விளைவுகளைப் போல அடிமையாக்கும் தன்மையை அவை கொண்டிருப்பதில்லை. விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிகளில் செலுத்தும் அந்த உழைப்பு என்பது வெறுமனே உணர்வுகளுக்கு அடிபணிந்து அவற்றை அவை உள்ளபடியே உணர்வதாக இருந்தாலும் கூட பெரும்பாலான நேரங்களில் மிகக்கடின உழைப்பாகவே இருக்கின்றன (இது விழிப்புணர்வு உலகில் உள்ள மிகவும் விசித்திரமான முரண்பாடுகளில் ஒன்றை எடுத்துக்காட்டும் ஒரு உண்மையாகும்). ஆதலால் விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிகள் அடிமையாக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருப்பதில்லை.

குழப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகளில் ஒன்று என்னவென்றால், பாளி நூல்களில் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் (ஜானங்கள்) என்ற சொற்பதம், படிப்படியாக மேம்பட்ட ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளையும் மற்றும் ஞானத்தின் வளர்ச்சியையும் விவரிக்க, மிகக் குறைந்த தெளிவுடன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. புத்த பாளி நூல்களில் ஆரம்பகால நூல்கள் எழுதப்பட்டு சுமார் 100-300 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அபிதம்மம், மூன்று நூல்களுக்கான விளக்க உறைகளில் ஞானத்தின் நிலைகள் விவரிக்கப்பட்டபோது, இந்தச் சிக்கல் ஓரளவு தீர்க்கப்பட்டது. ஆனால் அசல் சிக்கல் வெளிப்படையாகக் குறிப்பிடப்படவில்லை. இருபதாம் நூற்றாண்டின் இரண்டாம் பாதியில், பர்மிய அறிஞர்-புத்த துறவிகளால், குறிப்பாக சயாதவ் உ பண்டிதரால் இந்தச் சிக்கல் ஓரளவிற்குத் தீர்க்கப்பட்டது. பில் ஹாமில்டன் மற்றும் அவரால் உந்தப்பட்ட சிலர் (கென்னத் ஃபோக் மற்றும் நான், என்னைப்போன்றோர்), கடந்த இருபது ஆண்டுகளில் இதை மேலும் மேம்படுத்தியுள்ளோம். இதன் விளைவாக, முந்தையவைகளைத் தெளிவாகவும் ஆழமாகவும் விவரிக்கும் ஒரு வலுவான, வளமான, அனுபவவியல் சொற்களஞ்சியத்தை இப்போது நாங்கள் கொண்டுள்ளோம்.

ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் ஒருமுகப்படுத்தலை வளர்க்கின்றன, ஆனால் அவை தன்னிச்சையாக ஞானத்தை வழங்குவதில்லை, சில சமயங்களில்

தற்செயலாக மட்டுமே வழங்கும். பிரச்சனை என்னவென்றால், ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் மிகவும் ஆனந்தமாகவும், விசாலமாகவும், வடிவமற்றதாகவும் இருப்பதால், பயிற்சியாளர்களை எளிதில் ஏமாற்றி, இந்த நிலைகளே ஆன்மீகப் பாதையின் இறுதி இலக்கு என்று முடிவு செய்ய வைக்கும். இதனால், விழிப்புநிலை எப்படி இருக்கலாம் என்பது பற்றிய சில தெளிவற்ற விளக்கங்களை அவை நெருக்கமாக ஒத்திருக்கக்கூடும். சமத ஜானங்கள் மிகவும் இனிமையானவையாக இருப்பதால், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளின் விளைவுகள் பிடிப்புள்ள அல்லது அடிமையாக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாம். அவற்றில் மூழ்கி நீண்ட காலத்திற்கு அங்கேயே தங்கியிருக்கும் பழக்கத்தில் சிக்குவது எளிது, அதனால் நீங்கள் ஞானப் பயிற்சிகளுக்கு மாற விரும்பினால், பேரின்ப ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளின் ஈர்ப்பு அதைத் தடுப்பதைக் காண்பீர்கள்.

நமது அனுபவத்தின் எந்தப் பக்கம் அதிகம் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியுடனும், எந்தப் பக்கம் ஞானப் பயிற்சியுடனும் தொடர்புடையது என்பதை நாம் மிகத் தெளிவாக அறிந்துகொண்டால்—இந்தப் புரிதலை அடைவது அவ்வளவு எளிதல்ல — ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிப் பக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவது, ஞானப் பயிற்சியாளருக்கு உதவியாக இருக்கும். உண்மையில், இலங்கை போன்ற பல பள்ளிகள், வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்களை ஞானப் பயிற்சிகளுக்கான அத்தியாவசிய முன்நிபந்தனைகளாகக் கருதுகின்றன. நான் ஆரம்பத்தில் அந்தப் பள்ளிகளில் ஒன்றில் பயிற்சி பெறவில்லை, ஆனால் அவை உள்ளன, மேலும் ஒருமுகப்படுத்தலை முதலில் வைக்கும் அணுகுமுறையின் நன்மைகள் குறித்து அவற்றுக்குச் சரியான வாதங்கள் உள்ளன.

அனைத்து ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளும் மனதை வலுப்படுத்தி, நிலைப்படுத்தி, சமநிலைப்படுத்தி, அமைதிப்படுத்துகின்றன. மேலும் இதற்கு நான்கு முதன்மைப் பலன்கள் உள்ளன. முதலாவதாக, கடுமையாக அசைந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு வீடியோ கேமராவால் தெளிவாகத் தெரியும் வீடியோவை உருவாக்க முடியாதது போல, ஒரு பொருளில் நிலைத்திருக்க முடியாத மனதாலும் அதன் இறுதி உண்மையைத் தெளிவாக உணர முடியாது.

இரண்டாவதாக, ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள், மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட உள்ளடக்கமாக இருந்தாலும், ஆழமான தெளிவையும் நிலைத்தன்மையையும் வளர்ப்பதால், அவை ஆழ்ந்த குணப்படுத்துதல் மற்றும் உளவியல் உள்ளுணர்வுகளை ஊக்குவிப்பதற்கு மிகவும் பயனுள்ளவையாக உள்ளன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் சொந்த உளவியலை நீங்கள் ஆராய விரும்பினால், ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் பழகுங்கள், குறிப்பாக சுவாசம் போன்ற உடல் சார்ந்த பொருட்களை விட மந்திரங்கள் போன்ற மனப் பொருட்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஏனெனில் சுவாசத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தியானப் பயிற்சிகள் நம் உளவியல் சிக்கல்களைக் வெளிக்கொணர வாய்ப்புகள் உண்டு.

மூன்றாவதாக, ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் மன அழுத்தத்திலிருந்து ஒரு வரவேற்கத்தக்க மற்றும் செல்லுபடியான விடுமுறையாக இருக்க முடியும், இது ஆழ்ந்த ஓய்வு மற்றும் அமைதியின் காலகட்டங்களை வழங்குகிறது, இது ஒரு சமநிலையான, இரக்கமுள்ள மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் மிகவும் முக்கியமான பகுதியாக இருக்க முடியும். ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் தடையை தற்காலிகமாக அடக்குகின்றன, அவை அனைத்தும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இவ்வாறு தடைகளைத் தற்காலிகமாக அடக்குவது மிகவும் திறமையானதாகக் கருதப்படுகிறது. புத்தர், ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களை மிகவும் பாராட்டினார். மேலும், இதன் மகத்தான மதிப்பைப் புறக்கணிப்பவர்களுக்கும், குறைத்து மதிப்பிடுபவர்களுக்கும், அல்லது நம்

வாழ்வை அனுபவிப்பது எப்படியோ ஆன்மிகமற்றது என்று தவறாகக் கருதுபவர்களுக்கும் இது ஒரு நினைவூட்டலாக அமைய வேண்டும்.

நான்காவதாக, தியானப் பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சியாளர்கள் தங்களைப் பற்றியும், அனைத்து உயிரினங்களைப் பற்றியும் உள்ள பழைய வழக்கமான கருத்துக்கள் தியானப் பயிற்சியால் சிதைக்கப்பட்டு தகர்க்கப்படும்போது, சக்திவாய்ந்த மன உறுதித்தன்மையைப் பேண உதவுகின்றன. இருப்பினும், இந்த ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள், ஒரு சுய உணர்வை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலமாகவோ, அல்லது துன்பத்தைத் தெளிவாக அனுபவிப்பதில் வெறுப்பை உருவாக்குவதன் மூலமாகவோ, ஞானம் பெறும் நமது திறனைத் தடுக்கும் நிலைக்கு வந்தால், அவை ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் ஆபத்தான அளவு உயர்ந்த ஒரு தடையாக மாறக்கூடும். ஆன்மீகப் பயிற்சியிலிருந்து வரும் இன்பமான தடைகள் பாரம்பரியமாக "தங்கச் சங்கிலிகள்" என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இது மிகவும் சிக்கலான ஒரு சமநிலை. ஞானம்-முதன்மை என்ற கோட்பாட்டைக் கொண்ட பள்ளிகள் சரியாகச் சுட்டிக்காட்டுவது போல, நாம் நிலைத்தன்மை, நெகிழ்வுத்தன்மை அல்லது செறிவு-மிகுந்த பயிற்சி உருவாக்கும் நேர்மறையான குணங்களைப் பற்றிக்கொண்டால், ஞானத்தில் நாம் முன்னேற்றம் அடைய மாட்டோம். இருப்பினும், தியானப் பயிற்சிக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் பள்ளிகள் சரியாகச் சுட்டிக்காட்டுவது போல, தியானப் பயிற்சியின் மனவலிமை, நிலைத்தன்மை மற்றும் இதமான விளைவுகளின் உதவியின்றி, ஞானப் பயிற்சியின் வேகமான மற்றும் கடுமையான அதிர்வு அனுபவங்களுக்குள் நேரடியாகத் தள்ளுதல், பழைய வர்ணனைகளில் "வறட்டு ஞானப் பயிற்சியாளர்கள்" என்று குறிப்பிடப்படுவதாக நாம் மாறக்கூடும். வறட்டு ஞானப் பயிற்சியாளர்கள், போதைப்பொருள் எடுத்துக்கொள்வது போலவோ அல்லது ஒரு மோசமான போதை அனுபவத்தில் இருப்பது போலவோ, இறுக்கமாகவும், எளிதில் கோபமுள்ளவர்களாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாக எளிதில் உடைபடுபவர்களாகவும், சில சமயங்களில் அருகில் இருப்பதற்குச் சகிக்க முடியாதவர்களாகவும் ஆகிவிடும் ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான போக்கைக் கொண்டுள்ளனர். சமீபத்திய ஆண்டுகளில் (~2019), தீவிரப் பயிற்சியாளர்களின் ஆன்லைன் மன்றங்களில் பங்கேற்பதன் மூலம், மிக நீண்ட காலத்திற்கு மிகவும் வறண்டும் கடினமாகவும் பயிற்சி செய்து, தங்களை முழுமையாகச் சோர்வடையச் செய்தவர்களின் நூற்றுக்கணக்கான உதாரணங்களை நான் கண்டிருக்கிறேன். இதைத் தவிர்க்க முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள். உங்களால் உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது அந்த நிலையைக் கையாளவோ முடியாவிட்டால், உங்கள் இலக்குகளை விரைவாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ அடைய முடியாது. வலுக்கட்டாயம் செய்வது சமநிலையற்றது மட்டுமல்ல, ஆபத்தானதும் கூட, ஏனெனில் அது ஒருவரை நீண்ட காலத்திற்கு அல்லது ஒருவேளை வாழ்நாள் முழுவதும் பயிற்சியை விட்டுவிடச் செய்யலாம். அதன் விளைவுகளை ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளில் சிக்கிக்கொண்ட பலரையும் நான் சந்தித்திருக்கிறேன், ஏனெனில் அவை ஒரு மிகப்பெரிய பரவசத்தை அளித்ததால், வேறு எதையும் தேடுவதற்கான உந்துதலையோ அல்லது ஊக்கத்தையோ அவர்கள் இழந்துவிட்டனர். இது *The Wizard of Oz* கதையில் பாப்பி வயலில் தங்களைக் கண்டுகொள்ளும் கதாபாத்திரங்களைப் போன்றது; ஒரு ஆடம்பரமான பரவசம், ஆனால் உங்கள் நீண்டகால பரிணாம வளர்ச்சிக்கு சாத்தியமான பின்விளைவுகளைக் கொண்ட ஒரு முட்டுச்சந்து இது. எனவே, ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளில் சிக்கிக்கொண்ட பயிற்சியாளர்களை நான் "ஜான போதைக்கு அடிமையானவர்கள்" என்று குறிப்பிடுகிறேன்.

சில நேரங்களில் ஆன்மீகத் திறப்புகள் தீவிரமாகவும் வியத்தகு வகையிலும் இருக்கலாம், மேலும் நாம் "உண்மையான உலகில்" தீவிரமாக ஈடுபட்டு, அதே நேரத்தில் இந்தத் திறப்புகளையும் கையாள வேண்டியிருந்தால், நமது பயிற்சியை வேண்டுமென்றே மெதுவாக்கி நம்மை அமைதிப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் திறமையானதாகவும் இருக்கும். சுருக்கமாக, உங்கள் வாழ்க்கையைத் தொடர அல்லது மருத்துவப் பள்ளித் தேர்வுகளுக்குப் படித்தல் போன்ற, முழுமையாகச் சீர்குலையாமல் இருக்க உங்களை நீங்கள் ஒருங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், உங்கள் ஞானப் பயிற்சியைத் தற்காலிகமாகத் தள்ளிப்போட விரும்பினால், கவனநிலைகளில் நன்கு பயிற்சி செய்வது ஒரு வழியாகும். இது ஒரு திறமையான தள்ளிப்போட்டலாக அமையலாம், மேலும் இது ஒரு முக்கியமான ஒருங்கிணைப்புக் காலமாகவும் மாறக்கூடும். இதற்குக் கூடுதலாக, ஞானப் பயிற்சிகளில் அதிகமாக ஈடுபடுவதற்கு முன்பு, மனதை ஒருமுகப்படுத்தியதன் மூலம் முதலில் நிலைப்படுத்துவதற்கான சில முறையான தீர்மானங்களை எடுப்பது, மிகவும் திறமையான மற்றும் ஞானமான நீண்ட கால முதலீடாகும்.

இருப்பினும், நான் நீண்ட காலத்திற்கு மிகவும் வறண்டு போயிருந்தேன், அது அதிர்ச்சியூட்டுவதாக இருந்தாலும், மிக வேகமான முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுத்தது. நான் ஜானங்களைக் கற்றுப் பயிற்சி செய்யவில்லை என்பது அல்ல, ஏனெனில் நான் செய்தேன், ஆனால் எனது பெரும்பாலான பயிற்சி மூன்று பண்புகளில் மிகவும் கவனம் செலுத்தியது. அந்தக் காலகட்டத்தில், நான் உணர்ச்சிப்பூர்வமான முதிர்ச்சி மற்றும் உளவியல் அச்சில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வளர்ச்சியை, நிகழ்வியல் மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றின் அச்சுகளில் விரைவான வளர்ச்சிக்காக விட்டுக்கொடுத்திருக்கலாம். எனது தனிப்பட்ட தேர்வுகளில் நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும், ஒரு எழுத்தாளராக, உங்களைப் போன்ற எந்தவொரு தனிப்பட்ட பயிற்சியாளர்-வாசகருக்கும் சிறந்த முறையில் எவ்வாறு பரிந்துரைப்பது என்பது எளிதல்ல; குறிப்பாக, ஈரமான மற்றும் வறண்ட அணுகுமுறைகள் குறித்து எவ்வாறு அறிவுரை கூறுவது மற்றும் அவற்றுக்கிடையே எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்தி மாற்றி மாற்றிச் செல்வது என்பது பற்றி.

உங்கள் பயிற்சியை அறிந்தவர்களும், தங்களுக்குரிய பாதையை நன்கு அறிந்தவர்களும், மேலும் ஆழ்ந்த ஆழ்நோக்கல் அல்லது செறிவு சார்ந்த பயிற்சியின் நன்மை தீமைகளைத் திறமையாகக் கையாள்வது எப்படி என்பதையும் அறிந்தவர்களுடன் நெருங்கிய ஒத்துழைப்புடன் இதை நீங்கள் செய்வது சிறந்தது. நமது பயிற்சிகளில் விஷயங்கள் எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருப்பதால், இந்த சிக்கலான பிரச்சினைகளை நிகழ்நேரத்தில் உகந்த முறையில் சமநிலைப்படுத்த, விஷயங்கள் எப்படிப் போகின்றன என்பது பற்றிய உங்கள் சொந்த உணர்வு, ஈரமான மற்றும் வறண்ட அணுகுமுறைகளின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் ஆகியவற்றின் கலவையும், திறமையான வெளிப்புற மனித ஆதரவுகளும் பெரும்பாலும் தேவைப்படுகின்றன. ஜானங்களைப் பற்றி மீண்டும் பார்க்கலாம்...

முந்தைய அத்தியாயத்தில் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, ஒவ்வொரு ஜானத்திற்கும் அதன் துணைப்பகுதிகள் உள்ளன, அவை இங்கே உபஜானங்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. இந்த உபஜானங்களை மேலும் உபஉபஜானங்கள் எனப் பிரிக்கலாம். நான் ஒரு தீவிர ஆர்வலர் என்பதால், பயிற்சியின் பல்வேறு நிலைகளையும் எழக்கூடிய பல்வேறு அனுபவங்களையும் விளக்க உதவுகிறது என்று உணரும் இடங்களில், நான் அந்த ஆழமான விவரங்களுக்குள் செல்வேன். அனுபவங்களை வகைப்படுத்தும் இந்த அமைப்பின் நேர்த்தியை நீங்கள் பாராட்டத் தொடங்குவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

இருப்பினும், தன்னிச்சையாகவும் மற்றும்/அல்லது வலுவான மன வளர்ச்சியின் காரணமாகவும் ஏற்படக்கூடிய, எந்த அமைப்பிலும் எளிதில் பொருந்தாத பரந்த அளவிலான விசித்திரமான மற்றும் சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள் உள்ளன. எனவே, மக்கள் விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திக்க ஒரு புதிய வழியைக் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கும் போது கவர்ச்சிகரமானதாகத் தோன்றும், ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் ஏதேனும் ஒரு மாதிரியில் பொருத்த முயற்சிப்பதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். "நான்கு கணிக்க முடியாதவற்றில்" ஒன்று (அல்லது அங்குட்டரா நிக்காயத்தில் [AN 4.77] உள்ள அசிந்தita சுத்தத்தில் புத்தர் விவரித்தபடி அசிந்தேய) "தியானத்தின் ஆழம்" ஆகும், இதன் பொருள், இறுதியில் ஜானத்தின் ஆழங்கள் வரைபடமாக்க (map) முடியாதவை என்பதாகும். இருப்பினும் இந்த வரைபடங்கள் இன்னும் பலவற்றை வழங்குகின்றன.

ஒவ்வொரு ஜானத்தின் பொதுவான அம்சங்கள் குறித்த ஒரு அடிப்படை விளக்கத்துடன் நான் தொடங்குகிறேன், அவற்றின் அத்தியாவசிய பண்புகளை அடையாளம் காட்டுகிறேன், இதன் மூலம் எந்த வகையான தியானம் செய்யப்பட்டாலும் அவற்றை அடையாளம் காண முடியும். சில பயிற்சியாளர்கள் எனது விளக்கங்களை விரும்பப் போவதில்லை என்பதை நான் உணர்கிறேன், ஏனெனில் அவர்கள் இந்த விஷயங்களை வேறு விதமாக சிந்திக்கப் பழகிவிட்டனர். தயவுசெய்து நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள், இந்த அமைப்பு ஏன் பயன்படுகிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

இந்த கோட்பாடு அனைத்தும் சற்று சிக்கலாக இருக்கலாம், மேலும் எளிமையான ஒன்றைத் தேடும் மக்கள் இதை வெறுக்கத்தக்கதாகக் காணலாம். இருப்பினும், தியானம் என்பது மேன்மைப்படுத்தும் உள்ளடக்கம் மற்றும் ஆழமான, வளமான, துல்லியமான மற்றும் நுணுக்கமான தர்மக் கோட்பாட்டிற்கு நன்றாகப் பதிலளிக்கும் ஒரு சிறப்புத் துறை என்று நான் கண்டறிந்துள்ளேன். தியானப் பகுதியின் விரிவான விளக்கம் பயனுள்ளது, அதன் நடைமுறைத் தேர்ச்சி அதை விட பல மடங்கு பயனுள்ளது. எனவே, நான் தொழில்நுட்பச் சொற்களையும் கோட்பாடுகளையும் பயன்படுத்துவதில் தயங்க மாட்டேன். சாத்தியமானவற்றின் பரந்த அளவிலான உண்மையான தொழில்நுட்ப வல்லுநத்துவத்தை அடைய விரும்புவோர் சரியான இடத்திற்கு வந்துவிட்டீர்கள்.

முதல் ஜானம்

முதல் ஜானம் அதன் அடிப்படை அம்சத்தில் முயற்சி, நிகழ்வுகளின் ஆரம்பம் மற்றும் கவனத்தின் மையம் ஆகியவற்றைப் பற்றியதாகும். உங்கள் கவனத்தை அருபுலன் வாசல்களில் ஏதேனும் ஒன்றிற்குத் திருப்புக. அவ்வாறு செய்யும்போது, நீங்கள் தேடிய இடத்தில் ஒரு தியானப் பொருள் எழுவதைக் காண்க. நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்புக, மற்றொரு அச்சுறுதல் ஏற்படுகிறது, அதை நீங்கள் ஒருமுகப்பாட்டை வளர்க்க முயற்சித்தால் அதே தனிப்பட்ட பொருளாகவும், அல்லது ஞானப்பயிற்சி செய்ய முயற்சித்தால் எப்போதும் மாறிவரும் உணர்வுகளின் தொகுப்பாகவும் காணுமாறு ஊக்குவிக்கிறேன். உங்கள் கவனத்தை நீங்கள் செலுத்தும் ஒவ்வொரு கணத்திலும், உங்களால் ஒன்றை உணர முடியும்.

இவ்வாறு, முதல் ஜானத்தில் முயற்சி பலனளிக்கிறது. உங்களால் இறுதியாக தியானம் செய்ய முடிகிறது. நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் சுவாசத்தின் பக்கம் கவனத்தைத் திருப்புங்கள், சுவாசம் இருக்கிறது, மேலும் உங்களால் உங்கள் கவனத்தை அதில் வைத்திருக்க முடியும். நீங்கள் எண்ணங்களின் பக்கம் கவனத்தைத் திருப்புங்கள், அவை அங்கே இருக்கின்றன. நீங்கள் கால்களின் பக்கம் கவனத்தைத் திருப்பினால், அவை அங்கே இருக்கின்றன.

நமது ஒருமுகப்பாடு இறுதியாக இவ்வளவு வலிமையாகவும் நம்பகமானதாகவும் மாறுவதில் ஒரு உண்மையான இனிமை இருக்கிறது, மேலும் இது மகிழ்ச்சி மற்றும் மனநிறைவு உணர்வை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், நாம் காட்சிப்படுத்தல் போன்ற உடல்சாரா பொருட்களைப் பயன்படுத்தினால், அல்லது உடல் உணர்வுகளிலிருந்து வெகு தொலைவில் உள்ள மிகவும் அருவமான பொருட்களைப் பயன்படுத்தினால், நீங்கள் அந்த குணங்களைத் தவிர வேறு பொருட்களில் கவனம் செலுத்தும்போது, முதல் ஜானவுடன் சேரக்கூடிய மகிழ்ச்சி, நல்வாழ்வு அல்லது பேரின்பம் போன்ற உடல் உணர்வுகளை நீங்கள் கவனிக்காமல் போகலாம். ஜானங்களில் தனது முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க முயற்சிக்கும், ஆனால் இன்னும் ஜானத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கியிருக்காத சிலருக்கு இது மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் வெள்ளை நிறத்தில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தினால், உங்கள் கவனம் உங்கள் உடல்ரீதியான உணர்வுகளிலிருந்து வெகு தொலைவில் சிதறக்கூடும், அதனால் நீங்கள் முதல் ஜானத்தில் உறுதியாக இருந்தாலும், உங்கள் அனுபவத்தில் பேரின்பம் மற்றும் பரவசம் இல்லாமல் போகலாம். இது பிற்கால ஜானக்களுக்கும் பொருந்தும். நீங்கள் ஏதேனும் பேரின்பத்தை உணர்ந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், தியானத்தின் ஆரம்ப நிலைகளில் வீணாக நேரத்தைச் செலவிடாமல், இறுதியாக எங்காவது முன்னேறிச் செல்வது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

முதல் ஜானம் குறிப்பாக வேகமானது அல்ல, பொதுவாக அது பரந்த அளவிலானதுமல்ல. நீங்கள் ஒரு சிவப்புப் புள்ளியைக் கற்பனை செய்தால்: அது அங்கே, பிரகாசமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும். நீங்கள் கவனத்தைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் ஒவ்வொரு நொடியும் சுவாசத்தைக் கவனியுங்கள்; கவனம் அதில் குவிந்திருக்கும்போது உங்களால் அதனுடன் இருக்க முடியும். நீங்கள் ஒரு மந்திரத்தை ஜெபிக்கிறீர்கள் என்றால், முயற்சி அதை நோக்கி செலுத்தப்படும்போது உங்களால் அதனுடன் இருக்க முடியும். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், முதல் ஜானம் ஆரம்பத்தில் நிலையற்றதாக இருக்கும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது, நாம் அதில் தேர்ச்சி பெறும் வரை, அது ஜானத்திற்கு முந்தைய, குறைவான நிலையான கவன முறைக்குத் திரும்புகிறது. அதன் குறைபாடுகளின் முறையான பட்டியல் இது: அதற்கு முயற்சி தேவை, அது எளிதில் ஜானத்திற்கு முந்தைய கவன முறைகளுக்குத் திரும்பக்கூடும், மேலும் அது ஒப்பீட்டளவில் குறுகியது, கவனத்தின் பொருளை மட்டுமே கொண்டது (அந்தப் பொருள் இருக்கும் இடம், பின்னணி உணர்வுகள், மற்றும் "நான்" என்ற உணர்வை உருவாக்குவது போல் தோன்றும் உணர்வுகள் போன்ற விஷயங்களைக் காட்டிலும்). இருப்பினும், அதற்கு முந்தைய கவன முறையை விட இது மிகச் சிறந்தது.

ஜானங்களைப் பற்றிய ஒரு விலகல்: பல்வேறு நபர்களும் பயிற்சிப் பள்ளிகளும் முதல் ஜானவாக (மற்றும் மற்றவற்றை) அவர்கள் கருதுவதற்கு பரந்த வேறுபட்ட தரங்களைக் கொண்டுள்ளனர், எனவே அதை விவரிப்பதற்கும் கண்டறிவதற்கும் வெவ்வேறு வழிகளைக் கொண்டுள்ளனர். குறைந்த தரங்கள் சில சமயங்களில் பயனுள்ளதாக இருப்பது போலவே, உயர்ந்த தரங்களும் சில சமயங்களில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை நான் உணர்கிறேன். தனது இயல்பான, ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களுக்கும், ஜானக்களுக்கான உயர் தரங்களுக்கும் பெயர் பெற்ற ஒரு தியான ஆசிரியருடன் நான் நடத்திய ஒரு நேர்காணல் நினைவுக்கு வருகிறது. அந்த மிகச் சுருக்கமான மற்றும் (எனக்கு) மிகவும் பதட்டமான நேர்காணலின் போது, அவர் கூறினார், "[புகழ்பெற்ற ஜானம் ஆசிரியர்] நான்காவது ஜானவாகக் கருதுவதை, நான் அணுகல் ஒருமுகப்பாட்டாகக் கூடக் கருத மாட்டேன்!" அவர் எதைச் சொல்ல வந்தார் என்று என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது, ஆனால் ஜானங்கள் என்பவை

கவனத்தைப் பற்றிய ஒரு அடிப்படை விஷயமாகும், அவற்றை மிகவும் மாறுபட்ட வளர்ச்சி ஆழங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம், ஆனாலும் அவற்றின் அத்தியாவசிய ஜானிக் குணங்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பது, இறுதியில் ஓரளவு தன்னிச்சையான கோடுகளை இழுத்து, "இந்த மிகக் குறிப்பிட்ட ஒன்று மட்டுமே இந்த ஜான, மற்ற ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட தியான நிலைகள் அல்ல" என்று சொல்வதை விட மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். வேறு விதமாகச் சொன்னால், நான்கு ஜானங்களையும் ஒரு வகைப்படுத்தும் பகுப்பாய்வை விட, பல பரிமாணங்களில் பகுப்பாய்வு செய்வதை நான் விரும்புகிறேன்.

உதாரணமாக, ஒரு குறிப்பிட்ட ஜானவாக வகைப்படுத்தப்பட, ஒரு ஜானம் ஒரு குறிப்பிட்ட, தன்னிச்சையான காலத்திற்கு நீடிக்க வேண்டும் அல்லது அந்த ஜானவாக வகைப்படுத்தப்பட, அது ஒரு குறிப்பிட்ட, மிகவும் குறிப்பிட்ட, இறுதியில் தன்னிச்சையான ஆழம் அல்லது கவனத்திற்கு மேம்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று சிலர் கூறுவார்கள். இருப்பினும், ஜானங்கள் என்பவை மிகவும் பெரிய கூடைகள், அவற்றில் நாம் ஒரு அடிப்படை ஜானமாக இருப்பதன் முக்கியத் தன்மையைத் தக்க வைத்துக் கொண்டு, அனைத்து வகையான அற்புதமான மற்றும் வியக்கத்தக்க வழிகளில் நமது பயிற்சியை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற அடிப்படைக் கருத்தை இது தவறவிடுகிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். இந்த வழியில் சிந்திப்பதற்கு, வளர்ச்சியின் பல அச்சுகளில் சாம்பல் நிற நிழல்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன் தேவைப்படுகிறது, மேலும் அந்த வகையான சுறுசுறுப்பான, நுணுக்கமான சிந்தனை என்பது சில ஆழ்ந்த ஜானப் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் மிகவும் புத்திசாலியான தர்ம அறிஞர்கள் உட்பட, அனைவருக்கும் நன்றாக வரும் ஒன்றல்ல.

நான் மிகவும் இலகுவான, மேலோட்டமான, ஒப்பீட்டளவில் குறுகிய கால ஜானிக் கவன முறைகளிலும், அத்துடன் பலதரப்பட்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி மிக ஆழமான, பாறையென உறுதியான, நீண்ட காலம் நீடிக்கும், மற்றும் மிகவும் செம்மையான ஜானிக் கவன முறைகளிலும் கணிசமான நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளேன். மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது இந்த அனுபவங்கள் மிகவும் மாறுபட்டவையாகத் தோன்றினாலும், அவற்றைப் பற்றிய விளக்கங்கள் அறிமுகமில்லாதவர்களுக்கு வேறுபட்டவையாகத் தெரிந்தாலும், அவற்றின் பொதுவான கூறுகளை அடையாளம் காண்பதில் திறமை பெறுவது மிகவும் பயனுள்ளது. அவ்வாறு செய்வது, இல்லையெனில் கணிசமாக அதிக குழப்பமான அனுபவ உலகங்களில் நம்மை வழிநடத்த உதவுகிறது.இது மற்றவர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவங்களைப் பற்றிய விவரிப்புகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் நமக்கு உதவுகிறது. இறுதியாக, பரந்த அளவிலான பொருட்களில் காணப்படும் ஜானிக் கூடைகளைக் குறிக்கும் கவனத்தின் தரம் மற்றும் ஆழத்தின் வெளிப்படையான மற்றும் நுட்பமான முக்கிய கூறுகளை அடையாளம் காண்பதில் தேர்ச்சி பெறுவது மதிப்புக்குரியது. ஏனெனில், இது அவற்றைப் பற்றி மேலும் விழிப்புடன் இருக்க நமக்கு உதவுகிறது, இது ஜானக் கூறுகளை ஆராய்ந்து, அவற்றின் உண்மையான தன்மையை நேரடியாக நாம் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

இரண்டாம் ஜானம்

கவனத்தை தியானப் பொருளின் மீது வைத்திருக்க குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்த முயற்சி தேவைப்படுவதாலும், தெளிவு அதிகரிப்பதாலும், இரண்டாம் ஜானம் முதல் ஜானத்தை விட ஒரு முன்னேற்றமாகும். பாரம்பரியத்தில் உள்ள விளக்கமான சொற்றொடர், "பயன்படுத்தப்பட்ட மற்றும் நிலைநிறுத்தப்பட்ட சிந்தனை அல்லது முயற்சி [மொழிபெயர்ப்பாளரைப் பொறுத்து] கைவிடப்பட்ட நிலையில், ஒருவர் இரண்டாம் ஜானத்தில் நிலைத்திருக்கிறார்," என்பதாகும்,

ஆனால் அது எவ்வளவு உறுதியாக வளர்க்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் நீங்கள் இரண்டாம் ஜானத்தின் எந்தக் கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, அதில் நிலைத்திருக்க சிறிதளவு கவனம் தேவைப்படுகிறது (துணை-ஜானங்களைப் பற்றி இன்னும் சற்று நேரத்தில்). இரண்டாவது ஜானம் என்பது, ஜான குணங்களும் துணைப் பலன்களும் தன்னிச்சையாக வெளிப்படத் தொடங்கும் ஒரு நிலையாகும். மேலும், தியானம் என்பது நீங்களாக நிகழ்த்த வேண்டிய ஒன்றாக இல்லாமல், அதுவாகவே நிகழ்கிறது என்பது போலத் தோன்றும்.

தியானப் பொருளின் மீது கவனத்தைத் தக்கவைக்கத் தேவைப்படும் மனச் செயலாக்க சக்தியில் ஏற்படும் இந்த குறிப்பிடத்தக்க குறைவு, தெளிவாக உணர்ந்துகொள்வதை மிகவும் எளிதாக்குகிறது. இதனால், முன்பு தெளிவாக இல்லாத தியானப் பொருளின் விவரங்கள் மிகவும் தெளிவாகத் தோன்றும், மேலும் அந்தப் பொருள் மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும், செழுமையாகவும், நுணுக்கமாகவும், சிக்கலாகவும் தோன்றும். உண்மையில், இரண்டாவது ஜானத்தில் கவனத்தின் மையம் அனைத்து ஜானங்களிலும் மிகத் தெளிவாக உள்ளது, மிக நுட்பமான தெளிவுத்திறன் மற்றும் மிகுந்த மனப் பிரகாசத்துடன். இது உயர் ஜானங்களில் நிகழும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் விசித்திரமாக அது அப்படி இல்லை. பிற்கால ஜானங்கள், இரண்டாவது ஜானத்தில் இல்லாத இடம், பின்னணி மற்றும் அது போன்ற கூறுகளைச் சேர்க்கின்றன, ஆனால் தியானப் பொருளைப் பொறுத்தவரை, மையப்படுத்தப்பட்ட, கவனமான தெளிவு மற்றும் நுட்பமான விவரங்களைப் பகுத்தறியும் திறன் ஆகியவற்றில் இரண்டாவது ஜானமே முதன்மையானது.

இரண்டாவது ஜானத்தில் கவனம் பொதுவாக முதலாவதை விட சற்று பரந்ததாக இருக்கும், ஆனால் இந்த கட்டம் இன்னும் கவனத்தின் மையத்தின் பொதுவான பகுதியிலுள்ள பண்புகளைப் பற்றியது, மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது ஜானங்களைப் போலல்லாமல், அவை கவனத்தின் விளிம்புகளையும் மிகவும் பரந்ததாகவும் உள்ளடக்கியவை. இந்த விளக்கம் சிலரைக் குழப்பக்கூடும், ஏனெனில் இரண்டாம் ஜானத்தில் ஆனந்தமும் பரவசமும் உங்கள் உடலில் பரவலாக நிரம்பக்கூடும், இது இரண்டாம் ஜானத்தின் கவன வலிமைகள் உண்மையில் இருப்பதை விட அகலமானவை என்று சிலரை நினைக்க வைக்கும். இருப்பினும், கவனமாகக் கவனிப்பவர்கள், எந்தவொரு கணத்திலும் நீங்கள் கவனிக்கக்கூடிய அந்த ஆனந்தத்தின் மொத்த அளவு, பிற்கால ஜானங்களை விட மிகக் குறைவாகவே உள்ளது என்பதைக் கவனிப்பார்கள்; இந்த உண்மை முதல் ஜானத்திற்கும் பொருந்தும். கட்டங்கட்டமாகப் பார்த்தால், முதல் ஜானத்தில் கவனம் இயல்பாகப் பொருட்களின் தொடக்கங்களில் சற்று அதிகமாக இருக்கும், ஆனால் இரண்டாவது ஜானத்தின் இயல்பான வலிமை, தொடக்கத்திற்குப் பிறகு முதல் முடிவுக்கு அருகில் வரை இருக்கும், அதாவது ஒவ்வொரு உணர்வின் சுருக்கமான, நிலையற்ற நிகழ்வின் நடுப்பகுதியில் இருக்கும்.

தியானப் பொருளில் நிலைத்திருப்பதில் ஏற்படும் அதிகரித்த எளிமையும், ஒவ்வொரு பொருளின் நிகழ்வின் பரந்த நடுப்பகுதியில் ஏற்படும் தெளிவின் பொதுவான அதிகரிப்பும், இந்த நிலையை முதல் ஜானத்தை விட மிகவும் இனிமையானதாக ஆக்குகின்றன. மேலும், செழுமையான இன்பத்தைப் பொறுத்தவரை, இது முதல் நான்கில் சிறந்தது என்பதும் ஒரு போக்காகும். பிற்கால ஜானக்களுக்கு மற்ற சில சிறப்பான குணங்கள் உண்டு, ஆனால், குறைந்தபட்சம் வேடிக்கை மற்றும் இன்பம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், இரண்டாவது ஜானம் தான் பொதுவாக எட்டு நிலையான ஜானங்களிலேயே (விரிவாக்கப்பட்ட, கூட்டு மற்றும் அசாதாரண ஜானங்கள் தவிர) சிறந்ததாகும்.இருப்பினும், நீங்கள் ஒரு காட்சிப்படுத்தல் அல்லது மந்திரம்

போன்ற உடல் சார்ந்தவற்றிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றைப் பயன்படுத்தினால், நீங்கள் அந்த இன்பத்தை அதிகமாகவோ அல்லது முற்றிலும் கவனிக்காமல் இருக்கலாம்; தியானத்தில் ஏதோ ஒன்று சிறப்பாக, தெளிவாக, நிலையாக, எளிதாக உணர்வதை மட்டுமே கவனிக்கலாம். முதல் ஜானம் மற்றும் மற்றவற்றுடன் இருப்பது போலவே, இதையும் மிகப் பெரிய ஆழங்களுக்கு வளர்க்க முடியும்.

மூன்றாவது ஜானம்

மூன்றாவது ஜானம், முதல் மற்றும் இரண்டாவதிலிருந்து பல வழிகளில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் வேறுபட்டது, மேலும் இது புரிந்துகொள்வதற்கு மிகவும் முக்கியமான ஜானவாக இருக்கலாம், ஏனெனில் இது அடிப்படையில் தியானம் மற்றும் முன்னேற்றம் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் அனைத்தையும் தலைகீழாக மாற்றுகிறது, இதனால் இது என்னவென்றும், எதைத் தேட வேண்டும் என்றும் தெரியாத தியானிப்பவர்களுக்கு முடிவற்ற குழப்பத்தையும் விரக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் இது தெரிந்த பலருக்கும் கூட அவ்வாறே.ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டத்தில், மூன்றாவது ஜானத்தைப் புரிந்துகொள்வதுதான் தேர்ச்சிக்குத் திறவுகோல், அந்தத் தேர்ச்சி ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி, ஞானப் பார்வைப் பயிற்சி, அல்லது இரண்டின் கலவை என எதுவாக இருந்தாலும் சரி.

உங்களில் சிலர் இங்கே, "ஆனால் நான்காவது பற்றி என்ன?" என்று கேட்கலாம். சரி, நீங்கள் மூன்றாவது ஜானத்தை அடைந்தால், ஒப்பீட்டளவில் நான்காவது ஒன்றும் பெரிய விஷயமாகத் தெரிவதில்லை. மூன்றாவது ஜானத்தில் என்ன வித்தியாசம் என்பதை நீங்கள் உணராவிட்டால், நான்காவது ஜானத்தை அடைவது கடினம். குறிப்பாக, நீங்கள் விஷயங்களை குறுகிய பெட்டிகளிலும், வகைப்படுத்தப்பட்ட முறையிலும் திணிக்கும் நபராக இருந்தால் இது பொருந்தும். அதைக் கட்டாயப்படுத்தாமல், இயல்பாகவே விரிவுபடுத்தி அதில் நிதானமாக இருக்க உங்களால் முடிந்தால், மூன்றாவது ஜானம் உங்களுக்கு ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்காது. ஆனால் உங்களால் அதில் நிதானமாக இருக்க முடியாவிட்டால், இந்தப் பகுதிக்கு அதிக கவனம் செலுத்துவது பெரும் பலன்களைத் தரும், மேலும் உயர்நிலை கவன நிலைகளுக்கு உண்மையான முன்னேற்றம் அடைய இது அவசியமாகும்.

மூன்றாவது ஜானத்தின் சிக்கல் என்னவென்றால், அது பரந்தது, மேலும் பரந்தது மட்டுமல்ல, கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள உணர்வுகளும் எந்தவொரு ஜானத்தையும் விட மிகத் தெளிவற்றதாக இருக்கும். பதில்களுக்காக கவனத்தின் மையத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க விரும்புவோருக்கு இது மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் மூன்றாவது ஜானத்தில், முக்கிய விஷயங்கள் அங்கு இல்லை. முக்கிய விஷயங்கள் கவனத்தின் விளிம்பில், அதாவது கவனத்தின் மையத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் உள்ளன, ஆனால் நாம் பொதுவாக "நல்ல கவனம்" என்பதை "ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட", "கூர்மையான" போன்றவையாகவே நினைக்க முனைகிறோம். ஏனெனில், அந்தச் செயல்பாட்டு முறை முதல் இரண்டு ஜான்களில் நமக்கு மிகவும் நன்றாகப் பயன்பட்டதாலும், மூன்றாவது ஜானம் கோரும் அளவுக்கு விரிவாகக் கவனம் செலுத்துவதில் நாம் பொதுவாக மிகவும் பின்தங்கி இருப்பதாலும், பெரும்பாலான மக்கள் மூன்றாவது ஜானம் என்றால் என்ன என்பதை அனுபவ ரீதியாகவோ அல்லது கருத்து ரீதியாகவோ புரிந்துகொள்ளக் கற்றுக்கொள்வதற்கு நிறைய உழைக்க வேண்டியுள்ளது. நம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றைக் கேட்டுப் பார்த்துக் கொண்டு காடுகளில் நடப்பதற்குப் பதிலாக, பல மணிநேரம் ஒரு திரையைப் பார்ப்பது, முதல் இரண்டு ஜானங்களை எளிதாக்கி, பிற்கால இரண்டு ஜானங்களைக்

கடினமாக்கும் கவனப் பழக்கத்தை உருவாக்கக்கூடுமோ என்று நான் அடிக்கடி வியந்திருக்கிறேன். மூன்றாவது ஜானத்தின் பரந்த தன்மை தொடர்பான இடஞ்சார்ந்த அல்லது வடிவியல் சிக்கலுக்கு மேலாக, அதில் ஒரு கட்டம் தொடர்பான சிக்கலும் உள்ளது, இது ஒரு நுட்பமான புலனுணர்வு மற்றும் காலரீதியான சிக்கலாகும்.குறிப்பாக, மூன்றாவது ஜானத்தில் கவனம் ஒருவித ஒத்திசைவற்ற நிலையில் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது, அதாவது இரண்டாவது ஜானத்தில் விஷயங்கள் தோன்றுவதையும் வெளிப்படுவதையும் மிகத் தெளிவாகக் கண்டவர்கள், இப்போது நீங்கள் அதை மிகவும் தேடும்போது எல்லாம் மறைந்துவிடுவதைப் போலத் தோன்றுவதைக் கவனிக்கலாம், இது மூன்றாவது ஜானத்தின் இயற்கையான வலிமையாகும்.அனுபவங்களின் முடிவு குறித்த தெளிவை உள்ளடக்கியது, இது முதல் மற்றும் இரண்டாவது ஜானங்களின் நேரடி எதிர்நிலையாகும், அவற்றில் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் ஒன்றைத் தேடும்போது, அது அங்கே இருக்கும் அல்லது, இன்னும் சிறப்பாக, அது அதிக முயற்சி அல்லது எந்த முயற்சியும் இல்லாமல் தெளிவாகத் தோன்றும்.இயல்பாகவே, கவனத்தில் ஏதோ வித்தியாசமாகவோ அல்லது தவறாகவோ உணர்கிறோம் என்பதைத் தாண்டி, பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களுக்குப் பொதுவாகத் தெளிவாகத் தெரியாத இந்த எதிர்பாராத கவனம் மற்றும் நிலைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, பெரும்பாலான தியானிப்பவர்கள் பின்னோக்கிச் சென்று, இரண்டாவது ஜானம் செய்ததை விட இன்னும் அதிகமாக அதன் நேர்மாறானதைக் கோரும் ஒரு சிக்கலுக்கு, வலுவான முயற்சியை உள்ளடக்கிய முதல் ஜானத்தின் செயல்பாட்டு முறையைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கின்றனர். இரண்டாவது ஜானத்தில், உங்களால் தளர்வாக இருக்க முடியும், அல்லது குறைந்தபட்சம் அவ்வளவு முயற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை, மேலும் ஜானிக்கான குணங்களும் கவனத்தின் பொருளும் தானாகவே வெளிப்படும். இருப்பினும், மூன்றாவது ஜானத்தில், கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள நிகழ்வுகளை முழுமையாக அங்கு இருக்க விடாமல், உண்மையில் தெளிவாக இருக்க விடாமல், உண்மையில் பிரசன்னமாக இருக்க விடாமல் நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும், மேலும் அந்த கட்டம்-பிரச்சனையை அதன் விசித்திரமான கட்டம்-மாறிய நிலையில் இருக்க அனுமதிக்க வேண்டும். ஏனெனில், அது இல்லாத ஒன்றாக இருக்க முயற்சித்தால், நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக இழுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு இறுக்கமாகிவிடும் ஒரு சீன விரல் பொறி போல, அது அந்த வழியில் உங்களை வெல்ல விடாது. இது, ஒரு குளத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு அலைகளையும் தட்டி அடக்கி, அதை அமைதிப்படுத்த முயற்சிப்பதைப் போன்றது. மிகவும் நுட்பமான, பரந்த, மென்மையான இந்தச் செயல்பாட்டு முறை, பலருக்குப் புரியாததாக இருக்கிறது. மேலும், தங்கள் கவனத்தை எப்படிச் சரிசெய்வது என்று சொல்லப்பட்ட பிறகும், பலருக்கு இதைப் பழகும் வரை கஷ்டமாகவே இருக்கும்.இரண்டாவது ஜானத்தின் இயல்பான, எளிதான, கவனத்தைக் குவிந்த, மையப்படுத்தப்பட்ட தெளிவின் மகிமைக்குப் பிறகு, மூன்றாவது ஜானத்தின் பரந்த, பரவிய, மற்றும் ஒத்திசைவற்ற தெளிவின்மை ஒரு பெரிய மாற்றமாக இருக்கலாம். மூன்றாவது ஜானத்தின் தாரக மந்திரம், "பரந்து விரியுங்கள் அல்லது வீட்டிற்குச் செல்லுங்கள்!" என்பதாக இருக்கலாம்.நமது நிலையான, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட ஒருப்பு என்ற இலட்சியங்கள் இருந்தபோதிலும், மூன்றாவது ஜானம் என்பது கவனத்தின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்பட்ட வடிவமாகும், மேலும் அதில் கவனம் செலுத்துவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வது நான்காவது ஜானத்திற்கான அவசியமான தயாரிப்பாகும். முதல் மற்றும் இரண்டாவது ஜானங்களில் கவனத்தின் மையம் மற்றும் "அங்கே" உள்ள பொருட்களைப் பற்றி நாம் நிறைய கற்றுக்கொண்டோம், ஆனால் மூன்றாவது ஜானம் ஆரம்பத்தில் தெளிவற்றதாகவும், ஓர மற்றும் பின்னணி கூறுகள் ஆரம்பத்தில் தெளிவற்றதாக இருந்தாலும், விசாலமான கூறுகளை உள்ளடக்கத் தொடங்குகிறது.

பரந்த உணர்வுகள் மற்றும் பின்னணியைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ளாமல், நான்காவது ஜானம் ஒருங்கிணைப்பது போல உங்கள் முழு அனுபவப் பரப்பையும் ஒருங்கிணைக்க உங்களால் முடியாது, அதனால் என்ன நடக்கிறது என்பதன் முழுமையான சித்திரம் உங்களுக்குக் கிடைக்காது. ஜான் யேட்ஸ் என்கிற குலதாசா அவர்களின் படைப்புகளைப் படித்துப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு, முதல் இரண்டு ஜானங்கள் அவர் "கவனம்" என்று குறிப்பிடுவதைப் பற்றியும், மூன்றாவது ஜானம் அவர் "விழிப்புணர்வு" என்று குறிப்பிடுவதைப் பற்றியும், நான்காவது ஜானம் இவற்றை சமநிலையான மற்றும் முழுமையான வழியில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது பற்றியும் கற்பிக்கின்றன.மேலும், மூன்றாவது ஜானத்தின் உணர்வைப் பெறுபவர்களுக்கு, அந்த தெளிவற்ற, பரவிய, ஒத்திசைவற்ற தன்மை மூன்றாவது ஜானத்திற்கு அதன் சிறந்த அம்சங்களை வழங்குகிறது, அவை சமநிலை, நுட்பமான பேரின்பம், குளிர்ச்சி மற்றும் ஓய்வு ஆகியவையாகும். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், முதல் மற்றும் இரண்டாவது ஜானங்களின் நேர்மறையான அம்சங்கள் பெரும்பாலும் வெளிப்படையாகத் தெரிவதால், அவற்றைக் கண்டறிவது போல இந்த அம்சங்களைக் கண்டறிவது பெரும்பாலானோருக்கு எளிதல்ல, ஏனெனில் அவை மந்தமானவை. மூன்றாவது ஜானத்தின் வலிமைகளைப் பாராட்டக்கூடியவர்களுக்கு, அவை இரண்டாவது ஜானத்தின் வேடிக்கையான கூறுகளைக் காட்டிலும் விரும்பத்தக்கவையாகக் காணப்படுகின்றன.

மூன்றாவது ஜானம் அதன் அதிக ஷமத வடிவத்தில், இரண்டாவதைக் காட்டிலும் பரவலான, அமைதியான, ஆழமான, மிகவும் திறந்த, எளிதான மற்றும் அமைதியான பேரின்பத்தால் குறிக்கப்படுகிறது; இது சூரிய அஸ்தமன வேளையில் இனிமையான குளிர்ந்த குளத்தில் மூழ்கியிருப்பது போன்றது. இருப்பினும், ஞான நிலைகளில் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு, நூல்களில் மூன்றாவது ஜானத்துடன் அடிக்கடி தொடர்புடைய இந்த உன்னதமான ஜான காரணிகள் மைல்களுக்கு அப்பால் இருப்பது போல் தோன்றலாம். ஞானம் மற்றும் ஒருமுகப்பாடு ஆகியவற்றின் பாதைகள் வேறுபடும் மிகவும் வெளிப்படையான பகுதிகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். பொதுவாக "துன்ப அறிவுகள்" அல்லது "கருப்பு இரவு" என்று குறிப்பிடப்படும் ஞானத்தின் நிலைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, இதைப் பற்றிப் பின்னர் மேலும் காண்போம். மேலும், நாம் உடல் சார்ந்தவற்றல்லாத, உதாரணமாக தியானப் பொருட்கள் அல்லது அந்த ஜானத்தின் கவன விரிவு போன்ற ஒரு செம்மையான பொருளைப் பயன்படுத்தினால், மனம் வேறு எங்கோ கவனம் செலுத்துவதால், அந்த இதமான, ஓய்வான உடல் பேரின்பம் நுட்பமாகவோ அல்லது முற்றிலும் இல்லாமலோ இருக்கலாம்.

நான்காவது ஜானம்

முன்னரே கூறியது போல், நான்காவது ஜானம் என்பது அனைத்தும் ஒன்றிணைகின்ற இடம். கவனத்தின் மையத்தைத் தெளிவாக உணரும் திறன், கவனத்தின் விளிம்பை உணரும் திறனுடன் இணைகிறது, பின்னர் ஒரு கனசதுர அல்லது விசாலமான அம்சம் முன்பு இல்லாத வகையில் நிரப்பப்படுகிறது, மேலும் அதைவிட மேலாக, ஒரு ஒருங்கிணைந்த அம்சம் மற்றும் மிகவும் நேரடியான அம்சமும் உருவாகிறது. மூன்றாவது ஜானம் பொதுவாக முதல் இரண்டு ஜானங்களை விட நமது அனுபவத்தின் கனசதுர அம்சங்களை அதிகமாகப் பாராட்டுவதாக இருந்தாலும், நான்காவது ஜானம் இதை கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது. நான்காவது ஜான, முந்தைய ஜானங்களில் உள்ள எதையும் விட, அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகவும், ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாகவும், பொதுவான அனுபவத்தை கையாளும் விதத்தில் மிகவும் பரந்ததாகவும்

சமமாகவும் இருக்கிறது. இந்த ஜானத்தில் கவனத்தை குறுகலாக மையப்படுத்த முடியாது என்பது அல்ல, அது முடியும், ஆனால் அதன் இயல்பான இட வடிவமைப்பு இதற்கு மிகவும் வித்தியாசமானது.நான்காவது ஜானம் மிகவும் முழுமையான ஒரு உணர்வைக் கொண்டுள்ளது; பொருட்கள் இருப்பதாகத் தோன்றும் வெளிப்புறம், நான் இருப்பதாகத் தோன்றும் மையம், மற்றும் பொதுவாக அனுபவத்தில் எழும் எதையும் அது கையாளும் விதத்தில் மிகவும் சமமாக உள்ளது: குறிப்பாக, உணர்ச்சிகள், புலன் வாயில்கள், மற்றும் "நாம்" என்று தோன்றுவது அனைத்தும் இதில் அடங்கும். இருப்பினும், இரண்டாவது ஜானத்தின் நுட்பமான பகுப்பாய்வுத் திறன் இதற்கு இல்லை, மேலும் நான்காவது ஜானத்தில் அதைத் தேடிச் செல்பவர்கள், முந்தைய அனைத்தையும் விட நான்காவது ஜானம் புலனுணர்வு யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு மிகவும் மேம்பட்ட வழி என்பதைக் காணும் வாய்ப்பை இழக்க நேரிடும். இரண்டாவது ஜானத்தில், குறைந்த முயற்சி தேவைப்பட்டதால் விஷயங்கள் தெளிவாக இருந்ததைப் போலவே, நான்காவது ஜானம் அதன் முழுமையான தன்மையை அடையும்போது, நாம் எதையாவது செய்வதாகக் குறைவாக உணர்கிறோம், அதனால் கவனத்தின் முழுப் பரப்பும் கணிசமாகக் குறைவான வடிகட்டுதலுடனும், குறைவான செயலாக்கத்துடனும், மிகவும் நேரடியான வழியில் தன்னை நேரடியாக நமக்கு வெளிப்படுத்த முடியும்.

நான்காவது ஜானத்தின் அடையாளம் சமநிலை என்பதாகும், இருப்பினும் நடைமுறையில் சில வலியுறுத்தல்கள் இந்த குணத்தை மற்றவற்றைப் போல வலுவாக வெளிப்படுத்தாமல் இருக்கலாம், மேலும் சமநிலை உண்மையாக வளரும்போது, அது அவ்வளவு கவனிக்கத்தக்கதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனந்தம், பரவசம், மகிழ்ச்சி, அத்துடன் வலி மற்றும் விசித்திரமான நிகழ்வுகள் அனைத்தும் முந்தைய நிலைகளில் வெளிப்படலாம், ஆனால் சமநிலை உணர்வு சாதாரணமாகவும், நாடகத்தன்மை இல்லாமலும் உணரப்படலாம், இது சில சமயங்களில் நுட்பமாகவோ அல்லது மக்கள் கவனிக்காத அளவுக்கு சாதாரணமாகவோ இருக்கலாம். இது பொதுவாக ஒரு நடுநிலையான உணர்ச்சித் தொனியைக் (வேதனா) கொண்டதாக விவரிக்கப்படுகிறது, இருப்பினும் முரண்பாடாக அந்த நடுநிலைமையின் சுவையிலும் தொனியிலும் உண்மையில் மிகவும் இனிமையான ஒன்று இருக்க முடியும். மிகத் தூய நீருக்கு வெளிப்படையாக எந்தச் சுவையும் இல்லாதிருந்தாலும், அது ஏன் அருமையாகச் சுவைக்கிறது? அதுவே நான்காவது ஜானத்தில் நாம் காணும் இனிமையான நடுநிலைமை.

நான்காவது ஜானத்தில் தொடர்நிறைகவனத்தின் பிரச்சினை ஒரு சுவாரஸ்யமான ஒன்றாகும். மேலும் பழைய நூல்களில் (உதாரணமாக, ஸச்சவிபங்க சூத்திரம்: உண்மைகளின் பகுப்பாய்வு (MN 141)), நான்காவது ஜானத்தில் தொடர்நிறைகவனம் இருப்பதாகக் கருதப்பட்டாலும், முந்தைய ஜானங்களில் இருந்ததைப் போல அது மேலோங்கியிருக்காது என்று கூறுகின்றன. ஒருவருக்கு மிகவும் பிடித்தமான திரைப்படத்தைப் பார்க்கும்போது, இயல்பாகவே அந்தத் திரைப்படத்தின் மீது கவனம் இருக்கும், ஆனால் நாம் கதையில் மிகவும் மூழ்கிவிடுவதால், நம்மை விழிப்புடன் இருப்பதாகக் கூறிக்கொள்வது ஒருவிதத்தில் தவறாகத் தோன்றலாம். நான்காவது ஜானத்தில் உள்ள தொடர்நிறைகவனத்திற்கும் இதே கருத்துதான் பொருந்தும்.

நான்காவது ஜானம், முந்தைய ஜானங்களில் இல்லாத ஒரு வகையில் ஒருங்கிணைக்கிறது; அதாவது, ஆறு புலன் வாயில்களும், வெளியும், கவனமும், மற்றும் "அடிப்படை செயல்முறைகள்" என்று நான் அழைக்கும், முயற்சி செய்தல், என்ன நடக்கிறது என்பதை உணர்தல், கேள்வி கேட்கும் உணர்வு, கவனத்தின் நகர்வு போன்ற, உண்மையில் "நான்" என்று தோன்றும் விஷயங்களும் ஒரே

கவன முறைக்குள் அடக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை இது சுட்டிக்காட்டுகிறது. நான்காவது ஜானம், முந்தைய ஜானங்களை விட மிகவும் அடர்த்தியான, இடைவெளியற்ற மற்றும் முழுமையான வழியில் இவற்றை ஒருங்கிணைக்கிறது. இந்த வகையில், இது கவன உலகின் கிராண்ட் சென்ட்ரல் டெர்மினல் அல்லது ஹீத்ரோவைப் போல, பல அற்புதமான அடைவுகளுக்கு ஒரு அமைப்பாக விளங்குகிறது. நான்காவது ஜானத்தை நாம் நன்கு பழகி வெற்றிகொண்டால், அதை அடிப்படையாகக் கொண்டதுவும் அதிலிருந்து வெளிப்படுபவையுமான, அடுத்த நான்கு ஜானங்களை நாம் ஆராய்வதற்குக் விழைவோம். இருப்பினும், அடுத்த நான்கு ஜானங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன் (வடிவமற்ற தளங்கள்), அவை பல வழிகளில் நான்காவது ஜானத்தைப் பார்ப்பதற்கான பிரத்யேக வழிகளாக இருப்பதால், ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் நேர்மறையான மனப் பண்புகள் மற்றும் அனுபவங்களை வளர்ப்பதற்காகப் பயிற்றுவிக்கப்படும் ஷமத/ ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளில் உள்ள ஜானங்களைப் பற்றி நான் மேலும் குறிப்பாகப் பேசப் போகிறேன்.

27. ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் (சமத ஜானங்கள்)

நமது பயிற்சியில் பொதுவாக ஞானம் மற்றும் ஒருமுகப்பாடு ஆகியவற்றின் சில அம்சங்கள் கலந்து காணப்பட்டாலும், இந்தப் பிரிவில் நான் பெரும்பாலும், ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சி உருவாக்கக்கூடிய மென்மையான, ஓட்டமுள்ள, இனிமையான, வெளிப்படையாக நிலையான நிலைகளின் பக்கம் நாம் இருக்க முயற்சிக்கும்போது, அந்தப் பயிற்சி எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி அதிகம் பேசப் போகிறேன். பின்னர், மூன்று பண்புகளுக்கு மேலும் மதிப்பளிக்கும்போது ஜானங்கள் எப்படி உணரப்படக்கூடும் என்பதை நான் விவாதிப்பேன், ஆனால் இப்போதைக்கு, கேஜன்கள் சொல்வதைப் போல, "Laissez les bons temps rouler!"நீங்கள் எந்த மரபைப் பின்பற்றினாலும், அதன் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளில் நீங்கள் ஓரளவு தேர்ச்சி பெறத் தொடங்கும் போது, உங்கள் தற்போதைய திறனின் அளவிற்கு ஏற்ப இந்த நிலைகளை இந்த வரிசையில் கடந்து செல்வீர்கள், இருப்பினும் சிலரால் ஜானங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு, தலைகீழான வரிசையில் கூட அவற்றைச் செய்வதில் தேர்ச்சி பெற முடியும், மற்றும் அதுபோன்றவை. தியானத்தின் குறிப்பிட்ட பொருள், அடையக்கூடிய ஜானத்தின் அளவை மட்டுப்படுத்தலாம், அத்துடன் இந்த நிலைகளின் அனுபவத்தைத் தாக்கலாம். அத்தகைய விவரங்கள் விசுத்திமக்கா (விடுதலையின் பாதை, இப்போது ஆன்லைனில் PDF கோப்பாகக் கிடைக்கிறது) மற்றும் மிகவும் எளிதில் படிக்கக்கூடிய ஆனால் கண்டுபிடிப்பது கடினமான விமோசனimagga (விடுதலையின் பாதை, இது விடுதலைக்கான பாதை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) போன்ற பல்வேறு உரைகளில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. பண்டிதர் குணரத்தனாவின் 'ஜானங்களின் ஒரு விமர்சனப் பகுப்பாய்வு' (A Critical Analysis of the Jhanas), அவரது மிகவும் முழுமையான படைப்பான 'அமைதி மற்றும் உள்ளறிவின் பாதை' (The Path of Serenity and Insight) என்பதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது, இது இந்த விஷயத்தில் ஒரு அறிவார்ந்த படைப்பாகும், அதுபோலவே நயனதிலோகாவின் 'புத்தரின் விடுதலையின் பாதை' (The Buddha's Path to Deliverance) என்பதும் ஆகும். மேலும் லெய் பிராசிங்டனின் 'சரியான ஒருமுகப்பாடு: ஜானக்களுக்கான ஒரு நடைமுறை வழிகாட்டி' (Right Concentration: A Practical Guide to the Jhanas) என்பதையும் பாருங்கள். எளிமையான பாணியில், அய்யா அவர்களின் படைப்புகளைப் பாருங்கள்

கேமா. தீவிரமான நிலையில், அஜான் பிராம் மற்றும் பா ஆக் சயாதவ் ஆகியோரின் படைப்புகளைப் பாருங்கள்.

இந்த உரைகளில் சில (குறிப்பாக முதல் இரண்டு) பல்வேறு வகையான தனிநபர்களின் இயல்புகளுக்கு எந்த ஆசனம் மற்றும் எந்தப் பொருள் மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்பது பற்றி நீண்ட மற்றும் நுட்பமான விவாதங்களை மேற்கொள்கின்றன. இது போன்ற தகவல்கள் இன்று பரவலாகப் பயன்பாட்டில் இல்லை என்பது வருந்தத்தக்கது. கடைகளில் இருந்து வாங்கும் ஒரு சட்டை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களுக்குப் போதுமானதாக இருக்கும் என்று நான் கருதுகிறேன், ஆனால் தையல்காரரால் பிரத்யேகமாகத் தைக்கப்பட்ட ஒன்றில் ஒரு தனித்துவம் இருக்கிறது. இவ்வகையான பாரம்பரியப் பயிற்சியை இன்னும் சில மடாலயங்கள் வழங்குகின்றன என்று எனக்குச் சொல்லப்பட்டது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்தத் தலைப்பை இங்கு முழுமையாகக் கையாள முடியாத அளவுக்கு இது மிகவும் சிக்கலானது, ஆனால் இந்த விஷயங்களில் தீவிரமாக உள்ள நீங்கள் அசல் மூலங்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்று நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். அவற்றில் மிகுந்த சக்திவாய்ந்த தகவல்கள் ஏராளமாக உள்ளன. நீங்கள் அடிக்கடி நீண்ட மற்றும் சில சமயங்களில் கடினமான வாசிப்புக்குத் தயாராக இல்லை என்றால், 'Path to Deliverance' மற்றும் 'Path of Freedom' ஆகியவற்றில் இருந்து

தொடங்குங்கள்.பல மரபுகள் ஆரம்பத்தில் சுவாசத்தை ஒருமுகப்படுத்துதலின் முதன்மைப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகின்றன, மேலும் ஒருமுகப்படுத்துதல் வலுவடையும்போது, அந்த நிலைகள் தோன்றும் பொருட்களாக மாறும்போது அவற்றின் குணங்களுக்கு மாறுகின்றன. நாம் அந்த நிலையில் எவ்வளவு நிலையாக இருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து, ஒரு ஜானத்தின் தன்மை "மென்மையானது", "கடினமானது", அல்லது இரண்டிற்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்கலாம். மென்மையான ஜானத்தில், அந்த நிலையின் பண்புகள், அந்தப் பண்புகளால் வரையறுக்கப்பட்ட மாற்றியமைக்கப்பட்ட நிலையில் நாம் இருக்கிறோம் என்பதில் நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில், அந்தப் பண்புகளின் சாதாரண அனுபவத்திலிருந்து வேறுபட்ட விதத்தில் அடையாளம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.கடின ஜானத்தில், நமது மனம் அந்த குணங்களுடனும் பொருளுடனும் சூப்பர்க்ளூ கொண்டு ஒட்டப்பட்டது போலவும், நாமெல்லாம் அந்த குணங்கள் அல்லது அந்தப் பொருளின் ஒரு திடமான கட்டியாகவோ அல்லது புலமாகவோ இருப்பது போலவும், அவையும் அந்தப் பொருளும் மட்டுமே உலகமாக இருந்து வேறு எதுவும் இல்லை என்பது போலவும் உணர்கிறோம். கடின ஜானிக் நிலைகளில் நுழைவது பயிற்சியின் நன்மை விளைவுகளை வியத்தகு முறையில் அதிகரிக்கிறது, இருப்பினும் அதற்கு அதிக கவனத்தின் வலிமை தேவைப்படுகிறது மற்றும் பொதுவாக அவ்வாறு செய்ய அதிக சாதகமான பயிற்சி நிலைமைகள் தேவைப்படுகின்றன. ஜானத்தின் நன்மை பயக்கும் காரணிகளைக் கவனத்தின் ஒரே பொருளாகக் கொள்வது கடினமான ஜானத்திற்குள் செல்வதற்கு உதவியாக இருக்கிறது, ஏனெனில் அவை கவர்ச்சிகரமானவை மற்றும் தங்களைத் தாங்களே வலுப்படுத்திக் கொள்கின்றன. மென்மையான மற்றும் கடினமான ஜானத்தை அடையும் திறன் என்பது நாம் வளர்க்கக்கூடிய பல்வேறு வளர்ச்சி அம்சங்களில் ஒன்றாகும். மற்ற அம்சங்கள், பல்வேறு நிலைகளை நாம் அணுகக்கூடிய வேகம், அவற்றை அணுக நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள், மற்றும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் நாம் தங்கக்கூடிய கால அளவு ஆகியவை ஆகும். சில மரபுகள் ஒவ்வொரு நிலையையும் எவ்வளவு காலம் நீட்டிக்க முடியும் என்பதையும், மற்றவை கீழ்நிலை ஜானங்களில் இருந்து உயர்நிலை ஜானக்களுக்கு எவ்வளவு விரைவாக உயர முடியும் என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றன. சில மரபுகள், வரிசையற்ற முறையில் ஜானங்களைத் தாண்டிச் சென்று அவற்றை அணுகும் திறனை வலியுறுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு ஜானத்தின் பல்வேறு அம்சங்கள் மற்றும் குணங்களுக்கு குறிப்பாக நம்மைச் செலுத்திப் பயிற்சி செய்யவும் முடியும். மேலும், நீண்ட, கடினமான, மன அழுத்தமான வேலைக்குப் பிறகு நாம் எவ்வளவு நன்றாக ஜானங்களில் நுழைய முடியும் என்பதற்கும், சில வாரங்கள் தியான முகாமில் இருந்திருந்தால் நாம் என்ன செய்ய முடியும் என்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடு உள்ளது. ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சித் திறனின் ஆழங்கள், அடிக்கடி மற்றும் தவறாமல் பயிற்சி செய்யப்படாவிட்டால், ஒப்பீட்டளவில் விரைவாக மங்கிவிடும். இருப்பினும், ஒருமுறை ஓரளவு தேர்ச்சி பெறப்பட்டவுடன், பலர் குறைந்தபட்சம் சில அடிப்படைத் திறன்களையாவது தக்க வைத்துக் கொள்வார்கள், அதை எந்த நேரத்திலும் அணுக முடியும்.வழக்கமாக எட்டு ஜானங்களின் நிலையான உருவாக்கங்களில் காணப்படாத பல்வேறு ஜானங்களின் அம்சங்களை நாம் ஒன்றாக இணைக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். சமத-போன்ற அல்லது விபஸ்ஸன-போன்ற உணர்வைக் கொண்ட நிலைகளுக்கு இடையில் வேண்டுமென்றே முன்னும் பின்னுமாக நகர நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையைத் தாண்டி, தியான வளர்ச்சியின் இந்த அச்சுகளில் பல ஒப்பீட்டளவில் தடகள, சாகச அல்லது பொழுதுபோக்கு சார்ந்ததாகக் கருதப்படலாம், ஏன் கூடாது? இருப்பினும், மிக ஆழமான ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிக்கு ஒரு ஆழ்ந்த தன்மை உண்டு,

மேலும் அந்த ஆழம் உண்மையான ஞானத்தை வளர்ப்பதற்கான அடித்தளமாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, அது மிகவும் உருமாற்றும் தன்மை கொண்டது.

மேலே உள்ள இந்த குணங்களின் பட்டியல், உங்கள் ஜானிக் அனுபவங்களை மற்றவர்களுக்கு விவரிக்கவும் உதவக்கூடும். அதனால், நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் இன்னும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வார்கள். வெறுமனே, "நான் இரண்டாவது ஜானத்தில் இருந்தேன்" என்று சொல்வது மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது; அதை நீங்கள் தெளிவாக விளக்கவில்லை என்றால், அந்த வாக்கியம் சிறிதளவு அர்த்தத்தையே தரும். இல்லையெனில், எந்தவொரு ஜானத்தைப் பற்றியும் மக்களுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கலாம் என்ற சிக்கலை நீங்கள் சந்திக்க நேரிடலாம். உதாரணமாக, ஒருவருக்கு சில நிமிடங்களுக்கு வயிற்றில் சிறிதளவு பேரின்பமும் பரவசமும் ஏற்படுவதை உணர்ந்து, அவற்றை இரண்டாம் ஜானத்தின் கூறுகள் என்று சரியாக அடையாளம் கண்டு, "நான் இரண்டாம் ஜானத்தில் இருந்தேன்" என்று கூறலாம். மற்றொரு பயிற்சியாளர், தங்கள் உடல் முழுவதும் பரவும் பேரானந்தத்தையும் பேரின்பத்தையும் உணரலாம், தங்களை நோக்கி ஒரு வலுவான வெள்ளை ஒளி வீசுவதைக் காணலாம், மேலும் அந்த நிலையில் சிரமமின்றி இரண்டு மணி நேரம் அமர்ந்திருக்கலாம், இதுவும் இரண்டாம் ஜானம் தான், ஆனால் அதே ஜானத்தின் மிகவும் மாறுபட்ட ஒரு நிலை என்பது தெளிவாகிறது. மீண்டும், ஜானங்களின் பரந்த உலகில் சாத்தியமானவற்றின் வரம்பு மிகப் பெரியது, மேலும் கூடுதல் விளக்கமின்றி "இரண்டாவது ஜான" போன்ற ஒற்றைச் சொற்களால் அதை எளிதில் அடக்கிவிட முடியாது. நீங்கள் ஏற்கனவே ஜானத்திற்கு மிகவும் குறுகிய வரையறைகளைக் கொண்ட ஒரு பாரம்பரியத்தில் பணியாற்றி, அவற்றுடன் நீங்கள் வசதியாக இருந்தால் தவிர."கசினா" எனப்படும் குறிப்பிட்ட வகையான வெளிப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் பயிற்சிகளில் விரிவான வழிமுறைகளுக்கு, பந்தே குணரத்தனாவின் 'தி பாத் ஆஃப் செரெனிட்டி அண்ட் இன்சைட்' மற்றும் புத்தகோசரின் 'பாத் ஆஃப் பியூரிஃபிகேஷன்' ஆகியவற்றின் நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் அத்தியாயங்கள் (மிகவும் பயனுள்ளவை மற்றும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன) மிகச் சிறந்த முறையில் விளக்குகின்றன. எனவே, இந்த விஷயத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் அந்த ஆதாரங்களைப் பெற்றுப் படிக்க வேண்டும். இருப்பினும், அடிப்படை வழிமுறைகள் இவை: ஒரு வெளிப்புறப் பொருளை (கசினா போன்ற) தொடர்ந்து பார்த்து உங்கள் கவனத்தை நிலைநிறுத்துங்கள், அது உங்கள் கண்களை மூடியிருக்கும்போதோ அல்லது நீங்கள் அதைப் பார்க்காதபோதோ மனதில் உருவாக்கப்பட்ட அதன் வடிவத்தை உங்களால் உணர முடிவடையும் வரை. மனப் பிம்பம் வெளிப்புற கசினா பொருளைப் போலத் தோன்றாமல் இருக்கலாம், மேலும் அது பெரும்பாலும் மிகவும் செம்மைப்படுத்தப்பட்டதாகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவும் இருக்கும். அந்த மனப் பிம்பத்தை புதிய பொருளாக எடுத்து, உங்கள் ஒருமுகப்பாடு பாறையின் like உறுதியாகும் வரை உங்கள் கவனத்தை அதில் நிலைநிறுத்துங்கள், பின்னர் அந்தப் பிம்பத்தை உங்களால் முடிந்தவரை மெதுவாக விரிவுபடுத்துங்கள். மனதில் உருவாக்கப்பட்ட பிம்பங்கள் மற்றும் வண்ணங்கள் ஒருமுகப்பாட்டைப் பயிற்சி செய்வதற்குச் சிறந்தவை, ஏனெனில் அவை நீங்கள் எப்படிச் செயல்படுகிறீர்கள் என்பது குறித்த உடனடியான மற்றும் வெளிப்படையான பின்னூட்டத்தை வழங்குகின்றன, இது உங்கள் சொந்த, மிகவும் தெளிவான மற்றும் தானியங்கி ஜானம் மீட்டரை வைத்திருப்பது போன்றது. கவனம் சிறிதளவாவது தடுமாறினாலும், அந்தப் பிம்பத்தின் தடுமாற்றத்தில் நீங்கள் அதைக் காணலாம், மேலும் கவனம் வலுப்பெற்றால், சில வினாடிகளில் அந்தப் பிம்பம் நிலைபெறும். இந்த விரைவான மற்றும் நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட வலுவூட்டல், மற்ற பெரும்பாலான பொருட்களை விட

மிக வேகமாக வலுவான கவனத்தை வளர்க்க உண்மையில் உதவும். எனக்கு ஒரு ஆராய்ச்சியாளர் நண்பர் இருக்கிறார், அவர் ஆரம்பத்தில் ஒரு மில்லியன் டாலர்கவனத்தை அளவிடும் கருவியாக fMRI-ஐப் பயன்படுத்தி, அதன் விலையை $80,000 மதிப்புள்ள ஆராய்ச்சி-தர EEG-ஆகக் குறைத்தார், மேலும் அதைவிட மிகக் குறைந்த விலையில் ஒரு வணிக ரீதியான தயாரிப்பை உருவாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளார். இருப்பினும், கசினா பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு $1 மெழுகுவர்த்தி இதே வேலையைச் செய்யும், மேலும் அதை எடுத்துச் செல்வது எளிது. அதேபோல், உங்கள் தொலைபேசியில் உள்ள ஒரு மெழுகுவர்த்தியின் இலவச வீடியோ அல்லது அதன் LED விளக்கு உங்களுக்கு எந்தச் செலவும் இல்லாமல், சிறப்பாகச் செயல்படும்.

ஜானங்களுடன் நாம் கடந்து செல்லும் அடிப்படை முறை பின்வருமாறு. முதலில், ஜானத்தை அடையும் அளவுக்குப் போதுமான ஒருமுகப்பாட்டை நாம் வளர்த்துக் கொள்கிறோம். பின்னர் மனம் ஜானத்தைக் காண்கிறது/அனுபவிக்கிறது, அதை நோக்கி நகர்ந்து அதற்குள் நுழைகிறது, இந்த நிலை மாற்றங்கள் அனைத்தும் பெரும்பாலும் வெளிமூச்சு முடிந்து அடுத்த உள்ளிழுக்கும் மூச்சு தொடங்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் நிகழ்கின்றன, சில சமயங்களில் இமைகள் துடிப்பதோடு இது இணைந்திருக்கும். பின்னர் ஒரு தேனிலவு காலகட்டம் உள்ளது, இதில் ஜானம் புத்துணர்ச்சியுடன் ஆனால் நிலையற்றதாக இருக்கும்—அதன் மலர்ச்சி நிலை. இங்கு நாம் சப்ஜானம் சொற்களஞ்சியத்தில் சற்று நுழைகிறோம். ஆரம்ப நிலையை நான் முதல் சப்ஜானம் என்று குறிப்பிடுகிறேன், மேலும் நான் பொதுவாக இதை j.j1 என நினைக்கிறேன், இதில் முதல் "j" என்பது குறிப்பிட்ட ஜானத்தையும், .j1 என்பது முதல் சப்ஜானத்தையும் குறிக்கிறது.எனவே, முதல் ஜானத்தின் முதல் பகுதி j1.j1 என்றும், இரண்டாவது ஜானத்தின் முதல் பகுதி j2.j1 என்றும் இருக்கும்.

மனம் ஜானத்தைக் கண்டறிந்த பிறகு, ஒரு முதிர்ச்சி காலம் உள்ளது, அப்போது ஜானம் மிகவும் உறுதியாகத் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொண்டு அதன் உண்மையான மகிமையைக் காட்டுகிறது, இது இந்த எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குறிப்பில் j.j2 என்று அழைக்கப்படுகிறது.பின்னர், ஜானத்தின் குறைகள் கவனிக்கத்தக்கதாகின்றன, அத்துடன் அந்த நிலை அதற்குக் கீழேயுள்ள நிலைக்கு நெருக்கமாக இருப்பதும், அந்தக் கீழ் நிலைக்கு எளிதில் விழுவதும் தெரிகிறது, இது இங்கு j.j3 என்று அழைக்கப்படுகிறது. அடுத்து, ஒருமுகப்பாடு ஆழமாகிறது, மேலும் ஜானத்தின் நல்ல மற்றும் கெட்ட அம்சங்களைப் பற்றிய ஒருவித சமநிலை ஏற்படுகிறது, இது இங்கு j.j4 என்று அழைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், ஜானத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசும்போது, நான் சில நேரங்களில் js-களைத் தவிர்த்துவிடுகிறேன், உதாரணமாக, மூன்றாவது ஜானத்தில், அதன் இயல்பான வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக, நாம் 3.1 (புதிய கட்டம்), 3.2 (நன்கு வளர்ந்த கட்டம்), 3.3 (குறைகளைக் காணும் கட்டம்) மற்றும் 3.4 (அந்த ஜானம் கட்டத்துடனான சமநிலைக் கட்டம்) ஆகியவற்றின் வழியாக முன்னேறுவோம்.

இந்தக் கருத்துக்களின் மேலும் விரிவான விளக்கங்களும், அவற்றை விவரிக்கும் சொற்களஞ்சிய அமைப்பும் பின்னர் வரும், ஆனால் தற்போதைக்கு, இந்தப் பொதுவான கருத்துப் போதுமானது. ஒருமுகப்பாடு போதுமான அளவு வலிமையடையும்போதும், தற்போதைய ஜானம் இனி விரும்பத்தக்கதாக இல்லாதபோதும், மனம் இயல்பாகவே அடுத்த உயர் ஜானத்திற்கு மாறும், மேலும் மனிதனால் அடையக்கூடிய நிலைகளின் வரம்புகளுக்குள்ளும் உங்கள் தற்போதைய திறன் நிலைக்கு ஏற்பவும் இந்தச் சுழற்சி மீண்டும் தொடரும்.

முதல் ஷமத ஜான

பயிற்சியாளர் மனதை ஏதேனும் ஒரு பொருளின் மீது நிலைநிறுத்தும் திறனைப் பெற்ற பிறகு முதல் ஷமத ஜானம் எழுகிறது, அதாவது, "அணுகல் ஒருமுகப்பாடு" (access concentration) எனப்படும் நிலையை அடைந்த பிறகு, இது முதல் ஜானம் அல்லது உள்ளொளர் நிலைக்குள் நுழைவதற்குத் தேவையான ஒருமுகப்பாட்டின் அளவைக் குறிக்கிறது.2 நாம் எண்ணங்களில் தொலைந்து சுழன்றுகையில், நல்ல ஒருமுகப்பாடு என்பது அடிப்படையில் சாத்தியமற்றது என்பதைக் கவனியுங்கள். இதை நீங்கள் அடைய விரும்பினால், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தியானப் பொருளில் ஒரு நிமிடமாவது முழுமையாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், பத்து நிமிடங்களுக்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், ஒரு மணி நேரத்திற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் சுவாசத்தை ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தினால், முழுமையாக பத்து நிமிடங்களுக்கு ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் பகுதியாவது உணர முயற்சி செய்யுங்கள், பின்னர் ஒரு மணி நேரத்திற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இது சாத்தியம், மேலும் இது ஒரு நியாயமான இலக்கு. தனிப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டாம், மாறாக சுவாசத்தை ஒரு ஒருங்கிணைந்த மற்றும் தொடர்ச்சியான ஒன்றாக கருதுங்கள். பல வகையான உணர்வுகள் அனைத்தும் சுவாசமே என்று எண்ணுங்கள். ஒரு மணி நேரம் விட்டு விட்டு சுவாசத்துடன் இருப்பதை விட, பத்து வினாடிகளுக்குத் தொடர்ந்து சுவாச உணர்வில் முழுமையாக ஈடுபடுவது அதிக நன்மை பயக்கும் என்பதை அறிவது அவசியம்.திடத்தன்மை அல்லது திரவத்தன்மை போன்ற மாயைகளுடன் வேண்டுமென்றே மற்றும் அமைதியாகப் பணியாற்றுவதன் மூலம், பொருட்களின் மாயையான மென்மையுடன் ஒன்றிப் போங்கள். ஒரு கருவியை வாசிக்கும்போது, உடலுறவு கொள்ளும்போது, ஒரு விளையாட்டை விளையாடும்போது, அல்லது நன்கு தகுதியான ஒரு சூடான குளியலில் மூழ்கும்போது ஏற்படும் மெதுவான தாளக்கட்டுக்குள் முழுமையாகச் செல்வது போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட "அதில் மூழ்கிய" தன்மை உதவும். அந்த, "ஓ, ஆமாம், அப்படித்தான்!" என்ற உணர்வே, குறைந்தபட்சம் ஆரம்பத்தில், நீங்கள் தேடும் ஒன்று. ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, நன்றாக உணர வைக்கும் எதற்கும் பொதுவாக அதிக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும், மேலும் அது மெதுவாக இன்னும் மேம்பட்ட ஒன்றாக விரிவுபடுத்தப்பட வேண்டும். வெறுமனே கவனம் செலுத்துவது மட்டும் நம்மை ஜானத்திற்குள் கொண்டு செல்ல போதுமானதாக இருக்காது, அது உதவுவதோடு இயல்பாக அதைத் தோற்றுவிக்கவும் கூடும்; ஆனால் சிலருக்கு, அந்த வழியில் செல்ல வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன், ஜானத்தின் திசையில் ஒரு நாட்டம் தேவைப்படுகிறது. எனவே நீங்கள் தேடும் பொதுவான குணங்களை அறிந்து கொள்வது அந்த நாட்டத்திற்கு உதவுகிறது.இன்பமான உணர்வுகள் இயல்பாகவே ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்துகின்றன, எனவே நன்றாக உணர்வதால் அதிக கவனம் செலுத்துவது, அது சிறந்த ஒருமுகப்பாட்டிற்கு வழிவகுப்பது, அது மேலும் நன்றாக உணர வைப்பது, அது மேலும் அதிக கவனம் செலுத்தத் தூண்டுவது போன்ற அந்தத் திருப்பிக் கொடுக்கும் சுழற்சியைப் பயன்படுத்துங்கள். அமைதியான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருப்பதும் மிகவும் சாதகமாக இருக்கும். அதுபோலவே, உங்களை நீங்களே ஓய்வெடுக்க அனுமதித்து, உலகின் கவலைகளைப் பின்னுக்குத் தள்ளி, மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதும் உதவியாக இருக்கும். சிறந்த சூழல்கள் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. இருப்பினும், என்னைப் போலவே நம்மில் சிலர் வெறுப்புணர்வு கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம், மேலும் இன்பம் போதுமானதாக வேடிக்கையாக இருந்தாலும், அது மற்றவர்களைப் போல என் கவனத்தை ஈர்க்காது. தனிப்பட்ட முறையில் நான் காண்கிறேன், கவனம்

சிதற வைக்கும் அல்லது விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து மனதைத் தனிமைப்படுத்தி, அவற்றிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்பி, கவனத்தின் அமைதி மற்றும் நிலைத்தன்மை நோக்கித் திருப்புவது, எனது வெறுப்புணர்வு மிக்க இயல்புடன் பணியாற்றுவதற்கு சில நேரங்களில் ஒரு நல்ல உத்தியாக இருக்கலாம். ஏனெனில், ஜானம் அல்லாத அனைத்திலிருந்தும் விலகிச் செல்வது கூட ஜானத்திற்குள் நுழைவதற்கான ஒரு வழியாகும்.உங்களுக்கும் உங்கள் ஆளுமைக்கும் எது சிறப்பாகப் பொருந்துகிறது என்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும்.3

உறுப்பொழுங்கு நிலைகளில் சௌகரியம் இருப்பதும் முக்கியம், ஏனெனில் வலி இந்த நிலைகளுக்குள் செல்வதை மேலும் கடினமாக்குகிறது.வலிமையான கவனத்தைக் கொண்ட மனம் வலியை வென்று, இறுதியில் அதை முழுமையாகத் தடுக்க முடியும். வேதனையான உடல் நிலைகளிலிருந்தும் ஆனந்தமான மற்றும் அமைதியான நிலைகளுக்குள் நுழைவது சாத்தியமானாலும், பெரும்பாலான நேரங்களில் அதைச் செய்வதில் எனக்குப் பயனில்லை என்று தோன்றுகிறது, ஏனெனில் பல பயிற்சியாளர்கள் அதிக உடல் வலியில் இருக்கும்போது, ஜானங்கள் வழங்குவதை அவர்களால் முழுமையாகப் பாராட்ட முடியாது. மேலும், வலியைத் தாங்கி, பின்னர் அதை முற்றிலும் புறக்கணிக்கக் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். ஏனெனில், உங்களுக்கு முக்கியமான ஒன்றைச் சொல்லக்கூடிய மதிப்புமிக்க பின்னூட்ட வழிமுறைகளை நீங்கள் முடக்கிவிடுகிறீர்கள்.

ஜானங்களை வளர்ப்பதற்கு, பயிற்சியின் தொடர்ச்சி மிகவும் முக்கியமானது. நீங்கள் எவ்வளவு சீராகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது. பாதிராக்களில் அல்லது அன்றாட வாழ்க்கைப் பயிற்சியின் தீவிரமான அமர்வுகளின் போது ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளை அடைவது மிகவும் எளிது. உண்மையான தேர்ச்சியை அடைந்து, அவ்வாறு செய்ய ஒரு மென்மையான நாட்டத்தை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளுக்குள் நுழையக்கூடியவர்களும் உள்ளனர். இருப்பினும், பெரும்பாலானோருக்கு, பாதிராக்களுக்குப் பிறகு ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்கள் விரைவாக மங்கிவிடும், இது எதிர்பார்க்காதவர்களுக்கு ஒரு உண்மையான ஆச்சரியமாக இருக்கலாம்.பாதிரங்களில் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி பற்றிய ஒரு குறிப்பு: பெரும்பாலான பாதிரங்கள் ஒப்பீட்டளவில் கடுமையான அட்டவணையைக் கொண்டிருந்தாலும், நான் பாதிரத்தில் இருக்கும்போது மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி செய்யும்போது, நான் கடிகாரத்தைப் பார்ப்பதில்லை. அதற்குப் பதிலாக, என் உட்கார்ந்த கோலத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்வது மிகவும் சோர்வாக இருக்கும் வரை அல்லது படுத்திருக்கும் கோலம் எனக்கு அதிக அமைதியின்மையை ஏற்படுத்தும் வரை நான் பயிற்சி செய்கிறேன். பின்னர், மீண்டும் ஒரு கவனக்குவிப்புக்கு உகந்த நிலைக்குத் திரும்ப முடியும் என்று உணரும் வரை நான் மிகவும் கவனத்துடன் நடப்பேன். அதன் பிறகு, மீண்டும் நடக்க வேண்டும் என்று உணரும் வரை உட்கார்வேன் அல்லது படுத்திருப்பேன். இந்த வழியில், (உணவு, எழுவது மற்றும் தூங்கச் செல்வது தவிர) ஏதேனும் ஒரு நிலையான அட்டவணையைப் பின்பற்றுவதை விட, என் உடல் என்ன சொல்கிறது என்பதை நான் கருத்தில் கொள்கிறேன். இது வலியைத் தவிர்த்து, நிலையான கவனக்குவிப்புக்கான நேரத்தை அதிகரிக்க எனக்கு உதவுகிறது, ஏனெனில் வலி இதை மிகவும் கடினமாக்குகிறது. ஆம், தியானத்தில் நீங்கள் சில வலிகளைச் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும், ஆனால் அதைக் குறைப்பது ஜானம் பயிற்சிக்கு உதவுகிறது. கடிகாரம் இல்லாதது உங்கள் உடலிலும் உலகிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை மிகவும் இயல்பான மற்றும் இயற்கையான வழியில் உங்களைப் புரிந்துகொள்ள வைக்கிறது. ஒரு

தியான முகாம் முன்னேறும்போது, நமது உடல்களும் மனங்களும் பயிற்சிக்குப் பழகி, ஜானம் ஆழமாகும்போது, தியான அமர்வுகள் படிப்படியாக இயல்பாக நீள்வதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.சாய்ந்திருக்கும் நிலைகளைப் பொறுத்தவரை, முன்பு குறிப்பிட்டது போல், தூக்கக் கலக்கம் தான் மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவு. இருப்பினும், பயிற்சியின் சில நிலைகள், நாள் முழுவதும் அதிகம் அசைவதல்லாமல் இருப்பது, மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான நபராக இருப்பது (என் இயல்பான குணம் போன்றது) ஆகியவை சாய்ந்திருக்கும் போது அமைதியின்மையை ஒரு பிரச்சனையாக்கக்கூடும். எனவே, நான் தனிப்பட்ட அனுபவக் கதைகளைச் சொல்லும்போது, நீங்கள் அவற்றைச் சூழலுக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொண்டு, அந்தந்த நபர்கள் தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். படுத்துக்கொள்வது உங்களை அந்த நாளில் அமைதியின்மையால் அல்லாமல் தூக்கத்தைக் கொண்டுவரக்கூடும், எனவே, அது அப்படிச் செய்தால், உட்காருவதே சிறந்ததாக இருக்கலாம். படுத்துக்கொள்வது உங்களை அமைதியின்மையால் ஆக்கினால், நடப்பது சிறிது ஆற்றலைச் செலவழிக்கவும், உடல் விரும்பும் அசைவைக் கொடுக்கவும் உதவக்கூடும், மேலும் கவனத்துடன் நடப்பது என்பது ஒரு சிறந்த பயிற்சி மட்டுமல்ல, அது மிகவும் குறைவாகப் பாராட்டப்பட்ட ஒன்றாகும்.நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த அந்தத் துறவிகளுக்கும் துறவியாட்களுக்கும் கடிகாரங்கள் இல்லை, ஆனாலும் அவர்கள் சூரியனின் இயக்கம் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் தங்கள் அட்டவணையைச் சரிவர ஒழுங்குபடுத்தி வாழ்ந்தனர். நீங்களும் இந்த அணுகுமுறையை முயற்சி செய்து, ஒழுக்கத்துடன் இருந்தால், நீங்கள் அதை நிச்சயம் பாராட்டுவீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். அப்படியென்றால், உங்கள் ஒழுக்கம் பலவீனமாக இருந்து, கடிகாரம் இல்லாமல் பத்து நிமிடங்கள் மட்டுமே உட்கார முடிந்தால், ஆனால் கடிகாரம் இருந்தால் நாற்பத்தைந்து நிமிடங்கள் உட்கார முடிந்தால், ஒருவேளை கடிகாரத்திற்கு மதிப்பு இருக்கலாம். அனுபவமுள்ள ஆய்வாளரான நீங்கள், அந்தந்தத் தருணங்களில் உங்களைக் கண்ட இடத்திலிருந்தும் அதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும், ஏனெனில் காலப்போக்கில் உங்களுக்கு எது சிறப்பாகச் செயல்படும் என்பது பெரிதும் மாறுபடக்கூடும். இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, அந்த வகையான நடைமுறைத் சுயமதிப்பீடு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.முறையீடுகளுக்குத் திரும்புவோம்: உங்கள் முதன்மை தியானப் பொருளாக மூச்சைப் பயன்படுத்தினால், அதை இனிமையான, மென்மையான அலைகளாகவோ அல்லது வட்டங்களாகவோ நோக்கமாகக் கொண்டு கற்பனை செய்து பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் நறுமண மலர்கள் நிறைந்த தோட்டத்தில் இருப்பது போலவும், அவற்றின் முழுமையான நறுமணத்தை அனுபவிக்க விரும்புவது போலவும் சுவாசிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருவேளை, இந்த நிலைகளை அடைவதற்கு உதவும் எதிர்ப்பற்ற மற்றும் அமைதியான இருப்பை விளக்க இந்த குறிப்புகள் உதவும். முதன்மைப் பொருளைச் சுற்றியுள்ள மற்றும் அதனுள் நல்ல உணர்வைத் தரும் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். இன்பம், எளிமை மற்றும் நல்வாழ்வின் ஆழம் தொடர்பாக எந்தக் குற்ற உணர்வையோ, பதற்றத்தையோ அல்லது பயத்தையோ கொள்ளாதீர்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கை ஒரு இடைவிடாத, கடுமையான உழைப்பாக இருக்க வேண்டியதில்லை, குறிப்பாக ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது.ஒருமுகப்பாடு மேம்படும்போது, மனம் முதல் ஷமத ஜானத்தைப் "பார்ப்பது" போலவும், நீங்கள் ஏற முயற்சிக்கும் மெதுவாகச் செல்லும் பேருந்தைப் பிடிப்பது போல அதைப் பற்றிக்கொள்வதும் போலாகும்.நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்கள் என்பது பற்றிய ஒரு யோசனை—இன்பமான மற்றும் நிலையான ஒன்று—உதவியாக இருக்கும்.

முறைப்படி, முதல் ஜானத்தில் பின்வரும் ஐந்து முக்கிய காரணிகள் உள்ளன:

- ஆரம்பப் பிரயோகம் (பொருளை மனதில் கொண்டு வருதல்)
- தொடர் முயற்சி (கவனத்தை பொருளில் வைத்திருத்தல்)
- பரவசம்
- மகிழ்ச்சி (ஆனந்தம் மற்றும் பிற சொற்களிலும் மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது)
- ஒருமுகப்பாடு

எனவே, இது மிகவும் வேடிக்கையாகவும், நன்றாக உணரவும் வைக்கிறது, ஆனால் இதைத் தக்கவைக்க மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி தேவை. இந்த நிலை அமர்ந்த தியானத்தின் வலி மற்றும் அசௌகரியத்திலிருந்து ஒரு பெரிய நிம்மதியைத் தரும், மேலும் மனதை ஓரளவு (அல்லது நீங்கள் இதை ஆழமாகக் கொண்டு சென்றால், அதிகமாக) தற்காலிகமாக அமைதிப்படுத்தும். மனம் தடைகளிலிருந்து விலகி இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் முதல் ஜானம் வலுவாக வளர்க்கப்படவில்லை என்றால், அவை அருகிலேயே இருக்கலாம். அனைத்து ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளைப் போலவே, மிகவும் இன்பமான ஒன்றில் கவனம் செலுத்துவது பொதுவாக மிகவும் எளிதானது. எனவே, முதல் ஜானத்தை அடைந்த பிறகு நமது ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்கள் வேகமாகவும் எளிதாகவும் மேம்படலாம், அதை அடையும் வரை அவை தடுமாறவும் கூடும். ஆகையால், முதல் ஜானத்தை அடைவது மிகவும் முக்கியமானது (ஆனால், ஞானம் நோக்கிய பயிற்சியாளர்களே, 'மனம் மற்றும் உடல்' என்பதில் பின்னர் வரும் தகுத்தன்மையைப் பார்க்கவும்).முந்தைய, பொதுவான ஜானங்களைப் பற்றிய பகுதியில், ஒரு நேரத்தில் நீங்கள் தெளிவாக உணரக்கூடிய ஒரு பொருளின் அளவைப் பொறுத்தவரை, முதல் ஜானம் குறுகியது என்று நான் குறிப்பிட்டேன். இது பொதுவாக, பொருட்கள் குறுகலாக உணரப்படுவதிலும், மனதால் உருவாக்கப்பட்டவை (உதாரணமாக, ஒரு காட்சிப்படுத்தல்) ஒப்பீட்டளவில் சிறியதாக இருப்பதிலும் வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு அசாதாரண தியானப் பொருளில் கவனம் செலுத்தி, அதை வேறுவிதமாக இருக்க கட்டாயப்படுத்தாத வரையில், இது பொதுவாக உண்மையே. எனவே, நீங்கள் வெட்டவெளி அல்லது உருவமற்ற ஒன்றை உங்கள் தியானப் பொருளாகப் பயன்படுத்தினால், முதல் ஜானத்தின் மிகவும் இயல்பான வடிவத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு வகைக்குள் செல்வது சாத்தியமாகும். ஏனெனில், அந்த அருவமான பொருட்கள், நான் மேலே குறிப்பிட்டது போல, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு பொருளின் மீதான குறுகிய கவனத்தைத் தடுக்கின்றன. ஜானத்தின் உலகில், நீங்கள் மனதை எப்படிச் சீரமைக்கிறீர்களோ அதைப் பொறுத்து பொருட்களும் அனுபவங்களும் வெளிப்படும் விதத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுபாடுகள் உள்ளன என்ற கருத்தை இங்கே நாம் முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்துகிறோம். ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்ளாத ஜானம் பயிற்சியாளர்களிடையே இது முடிவில்லாத குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது, ஏனெனில் அவர்களின் கவனங்கள், பொருட்கள் மற்றும் அவற்றை அணுகும் விதங்கள் மிகவும் வித்தியாசமாக இருந்தன.உதாரணமாக, எனது மூன்றாவது தியான முகாமின் முதல் வாரத்தின் இறுதியில் இருந்தபோது, நான் ஞானப் பயிற்சி என்று நினைத்த ஒன்றைச் செய்து கொண்டிருந்ததை நினைவுகூர்கிறேன், ஏனெனில் அந்த நேரத்தில் எனக்கு வேறு எதுவும் தெரியாது. நான் ஒரு வெறிபிடித்த நாயைப் போல மிக அதிகமான, தொடர்ச்சியான முயற்சியுடன் சுவாசத்தைத் தொடர்ந்தேன், மேலும் சுவாசம் மேலும் மேலும் அருவமானதாகவும், மேலும் மேலும் நுட்பமானதாகவும் மாறிய ஒரு நிலைக்குச் சென்றேன், ஆனால் அதில் கவனம் செலுத்துவது மிகுந்த முயற்சி தேவைப்படுபதாகவும், ஒப்பீட்டளவில் இறுக்கமானதாகவும், அந்த வகையில் முதல் ஜானவாகவும் இருந்தது. இது ஆழமடைந்தபோது, உடல் அடிப்படையில் மறைந்துவிட்டது, பின்னர் சாதாரண சுவாசம் போன்ற எதுவும் மறைந்துவிட்டது, மீதமிருந்தது, ஒலி, உடல் மற்றும் பிற

அனைத்தும் முற்றிலும் மறைந்துவிட்ட நிலையில், வேறுவிதமாக அடிப்படையில் வேறுபடுத்தப்படாத வெற்று வெளியில் ஒரு காலத்தில் சுவாசமாக இருந்த ஒரு மிகவும் அருவமான சைனஸ் அலை போன்ற இயக்கம் மட்டுமே. இது இன்னும் முதல் ஜானவே, ஒரு அருவப் பொருளாக மாறிய ஒன்றைப் பயன்படுத்தும் ஒப்பீட்டளவில் செம்மையான முதல் ஜான.4 இரண்டாம் ஜானத்தின் பாரம்பரிய அறிகுறிகள் பின்னர் தோன்றும், அது இரண்டாம் விபசன ஜானவாக இருந்தாலும் சரி, சமத-போன்ற ஜானங்கள் மற்றும் விபசன-போன்ற ஜானக்களுக்கு இடையில் மாறி மாறிச் செல்வது பல ஞானப் பயிற்சியாளர்களுக்கு இயல்பானது.

மற்றொரு உதாரணமாக, நான் பின்னர் மெழுகுவர்த்தி சுடரில் கவனம் செலுத்திய ஒரு தியான முகாமில் இருந்தேன், அதை சிறிது நேரம் உற்றுப் பார்த்த பிறகு, நான் என் கண்களை மூடும்போது, சுடரின் நிரப்பு நிற (உண்மையில் ஊதா நிறமாக இல்லாவிட்டாலும், இந்தச் சூழலில் பொதுவாக "காட்சி ஊதா" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது) வடிவம் தோன்றும், பின்னர் அது ஒரு நிலையான, பிரகாசமான, தூய்மையான, மிகவும் வட்டமான, ஒளிரும் சிவப்புப் புள்ளியாக மாறும், நான் அதற்கு அதிக கவனம் செலுத்தும்போது அது மேலும் பிரகாசமாக எரிந்து, மேலும் குறைபாடற்ற வட்டமாகவும் தூய்மையாகவும் மாறும். இதுவும் முதல் ஜானமே. இந்த இரண்டு பொருட்களும் (கருத்தியல் சைனஸ் அலை இயக்கம் மற்றும் சிவப்புப் புள்ளி) மற்றும் அவற்றை அனுபவித்தபோது நான் இருந்த மனநிலைகளும் சாராம்சத்தில் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பில்லாததாகத் தோன்றலாம், ஆனாலும், அவை ஒரு முக்கியமான, அடிப்படையான, ஜானிக் வழியில் ஒன்றே என்பதை நான் உங்களுக்கு உறுதியளிக்கிறேன். பின்னர் நான் ஞானத்தின் நிலைகளை விவரிப்பேன், மேலும் அந்த நிலைகளில் முதல் மூன்று நிலைகள் முதல் ஜானத்தின் பொதுவான எல்லைக்குள், அதாவது ஜானத்தின் விபஸ்ஸனப் பகுதியில் மட்டுமே உள்ளன என்றும் கூறுவேன், மேலும் அவை மேலோட்டமாக இந்த இரண்டு விளக்கங்களையும் போலவே தோன்றாது.முதல் ஜானம் வெளிப்படும் விதத்தின் விவரங்கள் எப்படி இருந்தாலும், மக்கள் பொதுவாக முதல்

சமத ஜானத்தை மிகவும் விரும்புகிறார்கள், மேலும் ஒரு தியான முகாமின் மீதமுள்ள நாட்களுக்கு அதைப் பற்றிக்கொள்ளலாம், அல்லது வீட்டில் தங்கள் அமர்வுப் பயிற்சியில் அதை மீண்டும் மீண்டும் வளர்க்கலாம். பலருக்கு அதன் ஒளிமயமான பகுதிக்குள் நுழைவது ஒப்பீட்டளவில் எளிதானது, அது இன்னும் இனிமையானது மற்றும் சாதாரண கவனத்தை விட ஒரு முன்னேற்றமாகும். முதல் ஜானத்தில் ஆழமாகச் செல்வது அதிக திறமையைக் கோருகிறது, மேலும் சில திறமையான பயிற்சியாளர்கள் முதல் ஜானத்தை எவ்வளவு ஆழத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

முதல் ஜானத்திலிருந்து ஒரு தியானி 기본적으로 மூன்று விஷயங்களைச் செய்யலாம்:

1) அங்கே சிக்கிக்கொள்ளுதல் (தினசரிப் பயிற்சியில் முதல் ஜானத்தை வளர்ப்பதற்காக இருபது ஆண்டுகள் செலவழித்த ஒருவரை எனக்குத் தெரியும், அதுவே ஞானப் பயிற்சி என்று நினைத்து);
2) இரண்டாம் ஜானத்திற்கு முன்னேறுதல்; அல்லது
3) முதல் ஜானத்தின் மூன்று பண்புகளை ஆராய்ந்து, அதன் மூலம் ஞானத்தில் முன்னேறுதல். அவர்கள் அந்த நிலையின் திடத்தன்மை என்ற மாயையை, அதன் தனிப்பட்ட உணர்வுகளின் கூறுகளாக உடைப்பதற்குத் தங்கள் கவனத்தைத் திருப்பலாம், இதன் மூலம் அவை தருணத்தருணமாக வெளிப்படும் உண்மையான முறையைப் பற்றிய ஞானத்தைப் பெறலாம்.ஜானங்களை ஞானப் பயிற்சியின் பொருட்களாகப் பிரித்துப் பார்க்க ஒரு வழி, ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் அந்த

ஜானத்தின் ஏதேனும் ஒரு அம்சத்தை உணரும்போது அதைக் கவனிக்கத் தொடங்குவதாகும். அந்த நிலையை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட உணர்வின் துல்லியமான தோற்றம் மற்றும் மறைவைக் கவனிப்பதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும், குறிப்பாக மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அந்த நிலையின் முதன்மை நன்மை பயக்கும் காரணிகள். இவ்வாறு, நாம் அந்த ஜானத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களுடன், 'நிலைத்தன்மை', 'திடத்தன்மை', 'நிலையான தன்மை', 'பேரின்பம்', 'அமைதி', 'பரவசம்', 'முயற்சி' அல்லது ஜானத்தின் பொருளாக எழக்கூடிய எந்த வண்ணங்கள், ஒலிகள் போன்றவற்றையும் குறித்துக்கொள்ளலாம். அந்த குணங்களை நீங்கள் உணரும் ஒவ்வொரு முறையும் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்; நீங்கள் நுணுக்கமாகக் கவனம் செலுத்தினால் இது அடிக்கடி நிகழும். நீங்கள் தெளிவாக ஆராய்ந்து, வலுவான ஒருமுகப்பாட்டைக் கொண்டிருந்தால், சமாதானம் மற்றும் விபசனாம் ஆகிய இரண்டின் குணங்களையும், ஆனந்தமான மற்றும் அமைதியான இரண்டையும், அதே சமயம் மாறக்கூடிய மற்றும் மிக வேகமாகத் துல்லியமான மற்றும் பகுப்பாய்வு ரீதியானவையாகவும் கொண்ட நிலைகளுக்குள் நீங்கள் செல்லலாம். குறைந்த மன சக்தியால் ஆதரிக்கப்படும் நிலைகளை விட, இந்த இணைப்பு நிலைகள் மிகவும் வேடிக்கையானவை மற்றும் சுவாரஸ்யமானவை என்ற நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன.

அவை ஒரு குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளன, அதாவது நுட்பமான ஜானிக் அம்சங்கள் தோன்றி மறையும் என்பதைத் தெளிவாக உணராவிட்டால், அவை உங்கள் ஞானப் பயிற்சியைக் குழப்பக்கூடும். இருப்பினும், இனிமையான ஜானிக் காரணிகள் முன்வைக்கும் வலையைத் துண்டிக்க, வலுவான சமதத்தையும் வலுவான விபசனத்தையும் பயன்படுத்தும் பயிற்சியாளர், வேகமாகவும் எளிதாகவும் முன்னேறுவார், ஏனெனில் மனம் வலிமையானது, பயிற்சி ஆழ்ந்தது, விசாரணை கூர்மையானது, மற்றும் தடைகள் தொலைவில் உள்ளன. இந்த இரண்டு பாணிகளின் உகந்த கலவை செயல்படுவதற்கு, திறமை, மிகச் சிறந்த சூழ்நிலைகள், தொடர்ச்சியான பயிற்சி, சிறந்த வழிகாட்டுதல் மற்றும் மிகவும் வளர்ந்த தியானத் திறன்கள் ஆகியவற்றின் கலவை பொதுவாகத் தேவைப்படுகிறது. மேலும், பலர் ஆரம்பத்தில் ஒரு பக்கத்தை அல்லது மறு பக்கத்தை நன்கு வளர்ப்பது மிகவும் எளிதானது என்பதைக் காண்பார்கள், இதனால்தான் ஞானம்-முதலில் மற்றும் ஒருமுகப்பாடு-முதலில் என்ற பயிற்சிப் பள்ளிகள் உள்ளன.முதல் ஜானத்தில் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் தெளிவாக உணர்வது, அல்லது ஒவ்வொரு உணர்வையும் முழுமையாக உணர்ந்திருப்பது உண்மையில் சாத்தியமில்லை என்றாலும், அது போன்ற ஒரு அதீத உள்ளடக்கமே முதல் ஜானத்தின் இயல்பு அல்ல (அப்படி இருந்திருந்தால், அதுவே உங்களுக்குப் போதுமானதாக இருந்திருக்கும்), விழிப்புநிலையை அடைவதற்குப் போதுமான உணர்வுகளைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்து கொள்வது நிச்சயமாக சாத்தியமாஅ, அதுதான் முக்கியம்.பரவசம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நிலைத்தன்மையை உருவாக்கும் எண்ணற்ற உணர்வுகளை நாம் அரைகுறை மனதுடன் ஆராய்வதும், அவற்றுக்குக் கவனமாகக் கவனம் செலுத்தாததும் ஓரளவு பொதுவானது. ஏனெனில், நமது அறியாமலேயே நாம் இந்த உணர்வுகளின் இன்பத்துடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளோம், அதனால் அவை நீடிக்க வேண்டும் (நிரந்தரமாக இருக்க வேண்டும்), திருப்திகரமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் அவை "நான்" அல்லது "எனது" (சுயமும் அத்தகைய சுயத்தின் சொத்து) ஆக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். இருப்பினும், நீங்கள் இனிமையான உணர்வுகளையோ அல்லது வேறு எதையுமோ இவ்வாறு பற்றிக்கொண்டால், ஞானப் பயிற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தேக்கநிலை

உறுதி. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் அக அனுபவத்தை உருவாக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையையும் நீங்கள் உண்மையாக உணரத் தவறினால், நீங்கள் அவற்றை செயற்கையாக திடப்படுத்திவிடுவீர்கள் (வழக்கமான ஆனால் மிகவும் துல்லியமற்ற பேச்சில், அவற்றை 'பிடித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்'), மேலும் அவை நிகழும் விதத்தைப் பற்றிய தெளிவான ஞானத்தை நீங்கள் பெறமாட்டீர்கள்.மக்கள், குறிப்பாக தியான முகாமில் இருக்கும்போது, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஞானத்தின் பலவீனமான கலவையான தாழ்-நிலை ஜானிக் நிலைகளுக்குள் நுழைவது மிகவும் பொதுவானது. இதன் காரணமாக, அவர்கள் தங்கள் முதன்மை தியானப் பொருட்களின் மூன்று பண்புகளுக்குச் சில கவனத்தைச் செலுத்தினாலும், தாழ்-நிலை சமத ஜானிக் பின்னணியைப் பற்றி எந்த ஆய்வையும் செய்வதில்லை. இதன் விளைவாக, அவர்களுக்கு பலவீனமான, பாதி-ஞானம் பாதி-ஒருங்கிணைப்பு போன்ற ஒரு நிலை ஏற்படுகிறது.இருப்பினும், மனநோயியல் சார்ந்த எண்ணங்களில் சுழன்றுவது அல்லது முதுகு மற்றும் முழங்கால் வலியிலிருந்து இது ஒரு பெரிய நிம்மதியைக் கொடுப்பதால், அவர்கள் அந்த நிதானம் முடியும் வரை அதைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள். இது முன்பை விட ஒரு முன்னேற்றம்தான், ஆனால் அதையும் தாண்டி பெரிதாக எதுவும் இல்லை.குறைந்த மட்டத்திலான அரை-சமாத்த, அரை-விபஸ்ஸனா ஜானத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளும் இந்த போக்கை எதிர்கொள்ள எனது அறிவுரை என்னவென்றால், ஒன்று சமாதியை அல்லது விபஸ்ஸனாவைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை உண்மையாக வளர்ப்பதுதான். இதன் மூலம், எந்தவொரு நேரத்திலும் நீங்கள் உங்கள் பயிற்சியின் விபஸ்ஸனா அல்லது சமாதிக் கூறுகளுக்கு உண்மையான ஆற்றலை வழங்க முடியும். அதாவது, நீங்கள் சமாதியில் கவனம் செலுத்தும்போது, அதற்கான முழு உங்களையும் அளியுங்கள்; விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யும்போது, அதற்கும் முழு உங்களையும் அளியுங்கள். விபஸ்ஸனாவைத் தேர்ந்தெடுத்தால், அவற்றைப் பிணைத்திருக்கும் பிடியை விடுவிக்கத் தேவைப்படும் விரைவான, ஆராயும் இரக்கமற்ற தன்மையுடன், ஏமாற்றும் ஆனந்தமான, கவர்ச்சியான சமத அம்சங்களைத் தகர்த்து விடுங்கள். சமதாவைத் தேர்ந்தெடுத்தால், மென்மையான ஆனந்தத்திற்கு உங்கள் முழு கவனத்தையும் கொடுத்து, அதை எந்தவிதத் தடையுமின்றி வளர்த்து வாருங்கள். நீங்கள் ஒரு பயிற்சி முகாம் போன்றவற்றில் ஒரு குருவுடன் பணிபுரிந்தால், அவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற்று, அந்தச் சூழலுக்கு எந்த அணுகுமுறை சிறந்தது என்பதைத் தீர்மானித்துச் செயல்படுங்கள்.இது, எந்த நேரத்திலும் எந்தப் பயிற்சியைச் செய்வது என்பது பற்றிய ஒரு விவாதத்திற்கு, சற்று தாமதமாக என்னைக் கொண்டுவருகிறது.

இது நீங்கள் உங்களுக்காகவே பதிலளிக்க வேண்டிய ஒரு கேள்வி, இருப்பினும் தியான உலகில் உங்கள் மேம்பட்ட நண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களாக நீங்கள் கருதுபவர்களின் ஆலோசனை இங்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கதாக இருக்கும்.நீங்கள் எதை அடைய விரும்புகிறீர்கள்? எது உண்மையில் உங்களை அழைக்கிறது? அது ஞானம் என்றால், அதைச் செய்யுங்கள், மேலும் அதைச் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். அது ஒருமுகப்பாடு என்று அழைத்தால், அதைச் சிறப்பாகச் செய்வதில் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். தெராவாத அமைப்பில் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு, பின்னர் மேலும் விரிவாக விவரிக்கப்பட்ட விழிப்பின் முதல் நிலையை, ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் அடைவதே மிக முக்கியமானது என்று நான் தனிப்பட்ட முறையில் நினைக்கிறேன். ஆனால், ஒருவேளை ஒருமுகப்படுத்துதலே உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருந்து, அதுவே உங்களை உண்மையாக அழைத்தால், ஷமத ஜானங்களையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவை என்ன சாதிக்கின்றன, என்ன சாதிக்கவில்லை என்பதைப் பற்றி நேர்மையாக இருங்கள், அவற்றின்

பொதுவான குறைபாடுகளிடம் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள், மேலும் அவற்றை ஞானத்திற்கான ஒரு அடித்தளமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.மேலும் தூய ஒருமுகப்பாடு அதன் சொந்த நன்மைகளுடன் ஒரு மதிப்புமிக்க திறமையாகும், மேலும் விபஸ்ஸனா அம்சங்கள் இல்லாத நன்கு வளர்ந்த சமத ஜானத்தைப் பெறுவது கடினம் என்பதால், இறுதியில் சில உள்ளுணர்வுகள் நுழைய வாய்ப்புள்ளது, இதன் மூலம் நீங்கள் அதன் சுவையைப் பெற்று, அது உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதா என்று பார்க்கலாம். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், ஜானத்தைப் பெற்றும் ஆனால் ஒருபோதும் உள்ளுணர்வைப் பெறாத பலர் உள்ளனர், எனவே இந்த உத்தியை நம்ப வேண்டாம்.

முதல் ஷமத ஜானத்தின் "அருகிலுள்ள எதிரி" அணுகல் ஒருமுகப்பாடு ஆகும், அதாவது, பயன்படுத்தப்பட்ட மற்றும் நிலைத்த முயற்சி அல்லது கவனம் ஓரளவு தளரும்போது, அணுகல் ஒருமுகப்பாடு ஏற்படுகிறது. எழுத்துக்கள் (உதாரணமாக, விசுத்திமக்கா, IV, 138, அல்லது The Path of Serenity and Insight, ப. 80) சரியாகக் கூறுவது போல, இந்த நிலைக்குள் நுழையவும் அதில் நிலைத்திருக்கவும் நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற உண்மை, ஒரு கரடுமுரடான மற்றும் எரிச்சலூட்டும் விஷயமாகத் தன்னை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கும். முயற்சி-உருவாக்கும் கூறுகள் அதிக உழைப்பை எடுத்துக்கொள்கின்றன, ஆனால் இந்த நிலையில் அது பொதுவாக அவ்வளவு வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை (குறைந்தபட்சம் பின்னர் வருவனவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது), அதனால், முயற்சி என்ற செயலாலேயே மறைக்கப்படுவதால், ஏராளமான தகவல்கள் தெளிவாக உணரப்படாமலேயே கடந்துவிடுகின்றன. இது மேலும் மேலும் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது, மேலும் ஜானத்தில் இருக்கும்போதே இந்த எளிய உண்மையைத் தெளிவாக உணர்வது, மனதை இறுதியில் முதல் ஜானத்தை விட்டுவிட்டு இரண்டாவது ஜானத்தை நோக்கித் தாவிச் செல்ல வைக்கிறது.

இரண்டாவது ஷமத ஜானம்

இரண்டாவது ஷமத ஜானம் முதல் ஜானத்தைப் போலவே, ஒரு திடப்படுத்தப்பட்ட மனநிலையாகத் தோன்றுகிறது. கிட்டத்தட்ட அனைத்து முயற்சிகளையும் கைவிடும்போது, ஒருமுகப்படுத்துதலால் உருவாக்கப்பட்ட பரவசம் மற்றும் மகிழ்ச்சி/ஆனந்தம் போன்ற காரணிகள் உண்மையில் மேலோங்கி நிற்கும். எனவே, முதல் ஜானத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள நீங்கள் கவனம் செலுத்தி முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும், ஆனால் இரண்டாவது ஜானவோ, அதுவே உங்களுக்குத் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும், மேலெழுந்து, கவனத்தின் களத்தைத் தன்னால் நிரப்பி, இயல்பாக மலரும் போன்ற குணங்களை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளது. கவனத்தின் ஒருமுகப்படுத்தல் ஓரளவு விரிவடைந்து, கண்கள் எதிலும் குறிப்பாகக் குவியாமல் நேராக முன்னோக்கிப் பார்ப்பது போல இருக்கும்.நன்கு வளர்ந்த காட்சி அடிப்படையிலான முதல் ஜானத்தில் ஒப்பீட்டளவில் நிலையாக இருக்கும் மனதால் உருவாக்கப்பட்ட பொருட்கள், அதாவது காட்சியாக்கங்கள் போன்றவை, இரண்டாவது ஜானத்தில் மூச்சின் கட்டத்துடன் தொடர்புடைய வழிகளில் நகரத் (சுழற்சி, துடிப்பு, அதிர்வு, மினுமினுப்பு, நுட்பமான மாற்றம் அல்லது அது போன்ற ஒன்று) தொடங்கலாம், மெதுவாக மூச்சின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதியை நோக்கி நகர்ந்து, நடுவில் வேகமாக நகரும். இந்த நுட்பமான அசைவு சிலருக்கு நுட்பமாகவும் மற்றவர்களுக்கு மிகவும் வெளிப்படையாகவும் இருக்கலாம். மந்திரங்கள் திடீரென்று தங்களைத் தாங்களே மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதாகத் தோன்றலாம். மூச்சு திடீரென்று தானாகவே சுவாசிப்பதை உணரலாம், மேலும் அதில் ஒரு பெரும் ஆனந்தம் இருக்கும். மாற்றத்தின் இந்த ஞானம் சார்ந்த அம்சம் (நிலையற்ற தன்மை) அனைவராலும் கவனிக்கப்படாது, ஆனால் நீங்கள்

அதைக் கவனித்தால், அது இரண்டாம் ஜானத்தின் அறிகுறியாகும். பொருட்களும் மிகவும் நிலையானவையாக, உறுதியானவையாகத் தோன்றலாம், ஆனாலும் அவற்றில் அந்தத் தானாகவே மேலெழும் தன்மை இருக்கும்.மனதின் அமைதி குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரிக்கிறது, மேலும் இந்த நிலையின் இன்பமும் பெருமளவில் அதிகரிக்கக்கூடும், குறிப்பாக இன்பம் கவனத்தின் மையமாக இருக்கும்போது. இந்த நிலை கவனமாக வளர்க்கப்படும்போது, அதனுடன் தொடர்புடைய இன்பத்தின் தீவிரம் உங்களால் தாங்கக்கூடிய அளவிற்கு வலுவடையக்கூடும், அதன் இனிமையான அம்சங்களை எடுத்து, நோக்கம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் மூலம் அவற்றை பெருக்குபவர்களுக்கு "உச்சக்கட்ட இன்பம்" போன்ற வார்த்தைகள் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தங்கள் பயிற்சியில் அவற்றை எதிர்பார்க்காமலும், அந்தப் பயிற்சி அம்சத்தின் பக்கம் சற்றும் நாட்டம் காட்டாதவர்களிடமும் கூட, சக்திவாய்ந்த பேரின்பம் மற்றும் பரவசம் தோன்றலாம். மற்ற அனைத்து ஜானங்களைப் போலவே, இரண்டாவது ஜானவும் கவனத்தின் மையம், பொருள், பயிற்சியாளர், ஆழம் மற்றும் பயிற்சி முறை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து பல வெவ்வேறு திசைகளில் வளர்க்கப்படலாம்.மீண்டும், இந்த நிலை ஒரு சிறந்த சாதனை என்றாலும், வெளிப்படையான காரணங்களுக்காக இது மிகவும் வசீகரிப்பதாக இருக்கலாம். இரண்டாவது சமத ஜானத்தில் மிகவும் திறமையான கூறுகள் உள்ளன, ஏனெனில் இது விழிப்பின் ஏழு காரணிகளில் ஆறு காரணிகளை ஓரளவிற்கு வளர்க்கிறது (விசாரணையைத் தவிர்த்து, சமநிலையை விட பரவசத்தில் அதிக கவனம் செலுத்துகிறது). இது தடங்கல்களைத் தற்காலிகமாக அடக்கி, மூளையில் அதிக நன்மை பயக்கும் இணைப்புகளை உருவாக்குகிறது. இது மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் மற்றும் பிடிப்பதாகவும் உள்ளது. சிலர் நாட்களில் இருந்து ஆண்டுகளாக, இதை மீண்டும் மீண்டும் வளர்ப்பதில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். மீண்டும், தியானிக்கும் நபருக்குப் பின்வரும் விருப்பங்கள் உள்ளன:

1) இங்கேயே சிக்கிக்கொள்ளுதல்;
2) மூன்றாவது ஜானத்திற்குச் செங்குதல்; அல்லது
3) இந்த நிலையை ஆராய்ந்து, முதல் ஜானத்தைப் போலவே, இந்த நிலையை அதன் கணக்கணமாகக் கூறுகளாக முழுமையாகப் பிரித்து, ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தைத் தொடங்குவது.இரண்டாவது ஜானத்தைப் பற்றிச் சொல்ல இன்னும் பல விஷயங்கள் உள்ளன, அதை நான் பின்னர் செய்வேன். 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' (A&P) எனப்படும் ஒரு நிலை குறித்த தகவல்களை, இரண்டாவது ஜானத்தைப் பற்றிய மற்ற பரிசீலனைகளுடன் நான் பின்னர் இணைக்கும்போது, இந்த பொதுவான களத்தில் என்னவெல்லாம் நடக்கக்கூடும் என்பதன் பரந்த அளவிலான முழுமையான சித்திரத்தை நீங்கள் பெறுவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

மூன்றாவது ஷமத ஜானம்

தியானிப்பவர் மூன்றாவது ஷமத ஜானத்திற்குச் செல்ல முடிவு செய்தால், இரண்டாவது ஜானத்தை மேலும் ஆழமாக வளர்த்து, இறுதியில் அந்த நிலையின் பரவசம் அல்லது உணர்ச்சிப்பூர்வமான "வாவ் காரணி" எரிச்சலூட்டுவதாகவும், அருவருப்பானதாகவும், கிளர்ச்சியூட்டுவதாகவும், அல்லது சலிப்பூட்டுவதாகவும் மாறுவதைக் கவனிப்பதன் மூலம் இதை அடையலாம்.என்னைப் போன்ற, வெறுப்பு மனப்பான்மை கொண்டவர்கள், பேரின்பம் மற்றும் பரவசம் ஆகியவற்றின் குறைபாடுகளை, அதிக ஆசை கொண்டவர்களை விட எளிதாகக் கவனிக்கக்கூடும். அப்படியிருந்தும், அதிக ஆசை கொண்டவர்களுக்கு இரண்டாவது ஜானத்திற்குள் செல்வது மிகவும் எளிதாக இருந்திருக்கும். பரவசத்தின் தீமைகள் பற்றிய இந்தப் புரிதலும், ஒருமுகப்படுதலின் ஆழமும்,

மனதை மூன்றாவது ஜானத்தின் பக்கம் சாய்த்து, இரண்டாவது ஜானத்திலிருந்து வெளியேறத் தூண்டுகிறது. இதில், இரண்டாவது ஜானத்தின் பரவசம் மறைந்து, அதற்குப் பதிலாக ஒரு குளிர்ச்சியான "உடலியல்" பேரின்பமும், சமநிலையும், நடப்பவற்றின் மீதான பரந்த கவனமும் எஞ்சியிருக்கும்.கவனம் இப்போது பரந்த அளவில் உள்ளது, இது தமக்கு முன்னால் உள்ள இடத்தின் பாதியில் ஓய்வெடுப்பது போலாகும்.

மூன்றாவது ஜானம் என்பது இரண்டாவது ஜானத்தின் கவன ஒருமுகப்படுத்தலுக்கு நேர்மாறானது. இரண்டாவது ஜானத்தில், நாம் எங்கு பார்த்தாலும் தெளிவாகக் காண்கிறோம், ஆனால் மூன்றாவது ஜானத்தில், நமது கவனத்தின் பரந்த விளிம்புப் பகுதி தெளிவாகவும், நமது கவனத்தின் மையம் மங்கலாகவும், மேலும் தெளிவற்றதாகவும், முரண்பட்டதாகவும் முன்பு குறிப்பிட்டது போல உணரப்படுகிறது. இதற்குப் பழகும் வரை இது மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கலாம், மேலும் மூன்றாவது ஜானத்தில், மையத்தில் ஒரு பொருளுடன் இருக்க முயற்சிப்பது, இந்த நிலை வழங்குவதையும் கற்பிப்பதையும் தியானி தவறவிடக் காரணமாகும். இரண்டாவது ஜானத்திலிருந்து மூன்றாவது ஜானத்திற்குச் செல்வது என்பது, டோனட்டின் துளையில் கவனம் செலுத்துவதிலிருந்து டோனட்டின் வெளிப்புற விளிம்பில் கவனம் செலுத்துவதற்குச் செல்வதைப் போன்றது, இப்போது நீங்கள் டோனட்டின் மையத்தில் அமர்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தவிர. மெழுகுவர்த்தி சுடர் காசினா போன்ற ஒரு காட்சிப் பயிற்சியைச் செய்பவர்களுக்கு, மற்ற சில பொருட்களைக் கொண்டு செய்வதை விட இதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் எளிது. ஞானத்தின் நிலைகள் பகுதியிலுள்ள "இருண்ட இரவு" பற்றிய விளக்கங்களுக்கு வரும்போது, அதன் மையக் கட்டம் சிக்கலுடன் கூடிய இந்த விசித்திரமான கண்ணோட்ட விரிவாக்கத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் இருண்ட இரவு அதன் அடித்தளமாக மூன்றாவது ஜானத்தைக் கொண்டிருந்தாலும், மூன்று பண்புகளைச் சேர்க்கிறது. ஜானத்தின் மூன்று பண்புகளைக் கவனித்தால், இந்த பரந்த விளிம்பில் கவனம் செலுத்துவது என்பது, மோசமான ஒலி அமைப்புள்ள அறையில், இலகுவான பாப் இசையைக் கேட்பதிலிருந்து, மிகவும் சிக்கலான, இணக்கமற்ற, குரோமேடிக் ஜாஸ் இசையை ஒரு விசித்திரமான தாளக்கட்டுடன் கேட்பதற்குச் செல்வது போன்ற, முதல் இரண்டு ஜானங்களின் கவனத்தை விட மிகவும் உள்ளடக்கிய, பரந்த, நாகரிகமான மற்றும் சிக்கலான ஒரு வகை ஒருமுகப்பாடாகும்.பெரும்பாலானவர்களுக்கு, மூன்றாவது சமத ஜானம் பொதுவாக முந்தைய இரண்டு ஜானங்களை விட தெளிவாக உள்ளே செல்வதற்கும் நன்கு புரிந்துகொள்வதற்கும் மிகவும் கடினமானது. நான் உங்களுக்குச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று கூறவில்லை, ஏனெனில் பொதுவானவர்களை விட நீங்கள்தான் மூன்றாவது ஜானத்திற்கு எளிதாக முன்னேற முடியும் என்பதை நீங்கள் காணலாம். பரந்த கவனமே முக்கியம் என்பதை உணர்வது, அதற்குள் நுழைவதற்கும் அதைத் தாண்டிச் செல்வதற்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது, ஏனெனில் அது மிகவும் இலகுவான, நுட்பமாகப் பரவிய மற்றும் குளிர்ச்சியான கவனமாகும்.நீங்கள் ஒரு நிறம் போன்ற ஒரு காட்சிப் பொருளைப் பயன்படுத்தினால், இந்த ஜானத்தில் அது அகலமாகவும் உயரமாகவும் மாற வாய்ப்புள்ளது, மேலும் அதன் மையத்தில் ஒரு கருப்பு அல்லது கிட்டத்தட்ட கருப்பு நிறப் பகுதி இருக்கலாம் அல்லது அது உண்மையில் அங்கு இருப்பதாகத் தெரியாமலும் போகலாம். அந்த நிறம் உங்களை நோக்கி வளைந்து வரத் தொடங்க வாய்ப்புள்ளது, இதனால் அது உங்கள் முன் இருக்கும் ஒரு குழி உருண்டையின் மேற்பரப்பின் பாதிக்குள் இருப்பது போல் தோன்றலாம். மூன்றாவது ஜானத்தில், குறிப்பாக அது ஆழமடையும்போது, உருவங்களுக்கும் அதிக முப்பரிமாண அம்சங்கள்

இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மூன்றாவது ஜானத்தில் உருவங்களின் சில கூறுகளின் மீண்டும் மீண்டும் வரும் வடிவங்கள் பொதுவானவை, சில நேரங்களில் நூற்றுக்கணக்கான அல்லது ஆயிரக்கணக்கான பிரதிகள் வரை இருக்கும். மென்மையாகச் சுழலும் நூற்றுக்கணக்கான வெளிர் நீல ஒளி கோடுகளைப் பார்ப்பது: கற்பனை செய்யும்போது மூன்றாவது ஜானத்தில் காணக்கூடிய ஒரு வகையான விஷயம் இது.நீங்கள் ஒரு மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால், அது செறிவான தனித்துவமான இசைக்குரல்களுடன் பல்வேறு விசித்திரமான, ஒத்திசைவற்ற குரல்களாகப் பிரியலாம் மற்றும் ஸ்டீரியோ தளத்தில் மிகவும் பரந்ததாக உணரப்படலாம், அல்லது அது அங்கு இருப்பது போலவும் இல்லாதது போலவும் இரண்டாவது ஜானத்தில் இருந்ததை விட தெளிவற்றதாகத் தோன்றலாம், அப்போது அது வலுவாகவும், நிலையாகவும், தானாகவும் இருந்திருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது (இது இரண்டாவது ஜானத்தின் வழக்கமான பண்புகளாகும்).நீங்கள் சுவாசத்தைப் பயன்படுத்தினால், அது மிகவும் குளிர்ச்சியாகவும், நுட்பமாகவும், பரந்ததாகவும், மேலும் பேய் போன்றோ அல்லது தற்காலிகமானதோ உணரப்படலாம்.

இரண்டாவது ஜானத்துடன் ஒப்பிடும்போது மூன்றாவது ஜானத்தில் சுவாசம் கணிசமாக மெதுவடையலாம். சுவாசப் பயிற்சியை மூன்றாவது ஜானத்தில் பொருளாகப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு, வெளிச்சுவாசத்துடன் தரை வழியாகக் கீழே விழுந்து, அங்கேயே எங்கோ தங்கிவிடுவது போல, சுவாசத்திற்குள் ஆழமாக இறங்க முடியும் என்ற உணர்வு பொதுவானது. மேலும், சுவாசத்தின் உணர்வுகள் முந்தைய ஜானங்களை விட இந்த ஜானத்தில் முற்றிலும் மறைந்துவிடும் வாய்ப்பு அதிகம், இருப்பினும் கவனத்தின் குவிப்பைப் பொறுத்து எந்தவொரு ஜானத்திலும் அது நிகழலாம்.ஜானத்தில் உள்ள கவனத்தின் இயல்பான குணங்களையே உங்கள் தியானப் பொருளாக எடுத்துக்கொண்டால், நீங்கள் மிகவும் அசைவற்ற நிசப்தத்தில், தண்ணீருக்கு அடியில் வெகுதூரம் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். கவனத்தின் பரப்பையே பொருளாக எடுப்பது இந்த ஜானத்திற்குள் நுழைவதற்கான எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான வழிகளில் ஒன்றாகும். நீங்கள் குளிர்ந்த பேரின்பத்தை பொருளாக எடுத்துக்கொண்டால், அது மிகவும் குணப்படுத்தக்கூடியதாகவும், மனதை அமைதிப்படுத்தக்கூடியதாகவும், நுட்பமாக இனிமையானதாகவும் இருக்கும்.இந்த ஜானத்தில் உருவாகத் தொடங்கும் சமநிலையின் கூறுகளை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டால், ஆழ்ந்த அமைதி மற்றும் திருப்தியின் நிலைகள் சாத்தியமாகும்.முதல் நான்கு ஜானக்களும் தங்களது தனித்துவமான குணங்களால் உடலை நிரப்பினாலும்—முதலாவது ஆனந்தம் மற்றும் பேரின்பம், இரண்டாவது பேரின்பம் மற்றும் ஆனந்தம், மூன்றாவது குளிர்மையான பேரின்பம் மற்றும் சமநிலை, நான்காவது நடுநிலை சமநிலை—எந்தவொரு கணத்திலும் அவற்றை நாம் கவனிக்கக்கூடிய அளவு மாறுபடுகிறது; ஆரம்ப ஜானங்களில் கவனம் மிகவும் குறுகலாகவும், பிற்கால ஜானங்களில் மிகவும் பரந்ததாகவும் இருக்கும். இருப்பினும், இது நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது அனைத்து ஜானம் பயிற்சியாளர்களுக்கும் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை.

உடல் ஜானத்தின் குணங்களால் நிரம்பியிருக்கலாம் என்ற உண்மை, ஜானங்கள் முன்னேறும்போது விரிவடைவதில் ஒரு கணத்தில் நாம் அதன் ஒரு பகுதியை மட்டுமே கவனிக்க முடியும் என்பதைக் கவனிக்கும் நுட்பமான பகுத்தறிவு விழிப்புணர்வைத் தடுக்கக்கூடும். மேம்பட்ட விபசனாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட பகுப்பாய்வுத் திறன்களைக் கொண்டவர்கள், ஸ்திரமானதாகத் தோன்றும் இந்த நிலைகளின் தருணப் பார்வையின் அகலத்தில் ஏற்படும் இந்த மாற்றத்தைக் கவனிப்பதை எளிதாகக் காண்பார்கள்.

முதல் இரண்டை விட மூன்றாவது ஜானம் வடிவமற்ற கூறுகளைக் கொண்டிருப்பதற்கு குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிக வாய்ப்புள்ளது, உதாரணமாக உடல் மறைந்து போவது, காட்சிகள் மறைந்து போவது, ஒலிகள் மறைந்து போவது, மற்றும் அது போன்ற பிற மறைவுகள் நிகழ்வது போன்ற உணர்வுகள். பின்னர், பல்வேறு ஜானங்களின் இந்த பல்வேறு விரிவான அம்சங்களை வரைபடமாக்க மேலும் தொழில்நுட்ப வழிகளைப் பற்றி நான் விவாதிப்பேன். இந்த வடிவமற்ற கூறுகள் எந்தவொரு ஜானத்திலும் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும், அவை எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்து, மூன்றாவது ஜானத்தில் அவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், ஏனெனில் மூன்றாவது இயல்பாகவே சாதகமானது. இந்த ஜானத்தில் வடிவற்ற கூறுகள் இருக்கக்கூடும் என்பது, தங்கள் முன்னேற்றத்தை அளவிட முயற்சிப்பவர்களுக்குக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் சாத்தியத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது, ஏனெனில் அவர்கள் உண்மையில் இருப்பதை விட முன்னேறிவிட்டதாக முடிவு செய்யக்கூடும்.5 அதன் தூய மற்றும் எளிய பரந்த தன்மை, ஆழ்ந்த ஆனால் பரவிய மற்றும் நுட்பமான தெளிவு, சமநிலை, மனநிறைவு, மற்றும் ஒரு நுட்பமான பேரின்பம் ஆகியவற்றில், மூன்றாவது சமத ஜானம் இரண்டாவது ஜானத்தை விடவும் சிறந்தது. மக்கள் இந்த ஜானிக் நிலைகளை எளிதில் ஞானம் என்று தவறாகக் கருதுவதில் ஆச்சரியமில்லை, ஏனெனில் அவை ஞானம் எப்படி இருக்கலாம் என்பதற்கான சில தெளிவற்ற விளக்கங்களுடன் பொருந்துவது போல் தோன்றலாம். ஞானம் என்பது ஒரு மனநிலை அல்ல, அது யதார்த்தத்தின் எந்தவொரு நிலையையும் சார்ந்திருக்கவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த நிலைகளைப் போல அது வருவதும் போவதும் இல்லை.மீண்டும், இந்த நிலையிலிருந்து, தியானிப்பவர்களுக்கு சில விருப்பங்கள் உள்ளன. அவர்கள்:

1) சிக்கிக்கொள்ளலாம்;
2) நான்காவது ஜானத்திற்குச் செல்லலாம்; அல்லது
3) இந்த நிலையை ஆராய்ந்து, ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தைத் தொடங்கலாம். அமைதி, சமநிலை, நுட்பமான பேரின்பம் மற்றும் பரந்த தன்மையை உருவாக்கும் அனைத்து குறிப்பிட்ட உணர்வுகளும் எழுவதையும், மறைவதையும், திருப்திப்படுத்தாததையும், ஆன்மாவாகவோ அல்லது ஆன்மாவின் சொத்தாகவோ இல்லாததையும் தெளிவாகக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்த, இது கவனமான கவனத்தைக் கோருகிறது.இந்த குணங்களைக் கைவிடுவது எளிதல்ல ("உண்மையான தன்மையைக் காணுதல்" அல்லது "வேறு ஒன்றிற்குச் செல்வதற்காக விடுவித்தல்"). இடம் மற்றும் சமநிலையம் போன்ற ஜானிக் அம்சங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளை ஆராய்வது பலருக்கு பெரும்பாலும் உள்ளுணர்வுக்கு முரணானதாகவும் கடினமாகவும் இருக்கிறது. மேலும், நாம் பின்னர் காண்பது போல, மூன்றாவது ஜானம் ஞானப் பயிற்சியால் சிதைக்கப்படும்போது, அதன் விளைவுகள் பொதுவாக சில கடுமையான மற்றும் கலக்கமூட்டும் கூறுகளை உருவாக்குகின்றன. அதற்குப் பதிலாக ஜானத்திற்குள் நுழைந்து, அதை விட்டுவிட்டு, பின்னர் ஞானப் பயிற்சியில் ஈடுபடத் தேர்ந்தெடுப்பவர்களுக்கு, அத்தகைய நிலையிலிருந்து வெளியேறும்போது, மனதில் அந்த நிலையின் நல்ல குணங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நீடிக்கும் என்பது உண்மையே. நாம் இந்த குணங்களில் பற்றில்லாமல் இருக்க விரும்பினால், இது ஞானப் பயிற்சிக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது மற்ற நிலைகளுக்கும் பொருந்தும், எனவே சில ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்கள் ஞானப் பயிற்சிக்குச் செல்வதற்கு முன்பு, ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளில் தேர்ச்சி பெறச் செய்கிறார்கள். மறுபுறம், அத்தகைய நிலைகள் போதையூட்டுவதாகவும், அடிமையாக்குவதாகவும்

இருக்கலாம், மேலும் அவற்றால் ஏமாற்றப்பட்டவர்களுக்கு அவை ஒரு தேக்கமான, வழியின்மைக்கு வழிவகுக்கும்.எனவே, சில ஆசிரியர்கள், தங்கள் மாணவர்கள் விஷயங்களின் உண்மையைப் பற்றி மிக ஆழமான உள்ளுணர்வுகளைப் பெறும் வரை, அவற்றை பெருமளவிலான நோயைப் போலத் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்கள். சமதாவைத் தவிர்க்கும் பாதையையே நான் ஆரம்பத்தில் தேர்ந்தெடுத்தேன், அது வேகமானதாகவும், கடினமானதாகவும், பதட்டமானதாகவும் இருந்தது. முதலில் ஒருமுகப்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்களை எனக்குத் தெரியும், அவர்கள் பொதுவாக அதை இனிமையானதாகவும், வேடிக்கையானதாகவும், மெதுவானதாகவும் கண்டனர். சில பயிற்சியாளர்கள், தங்களது முறையான குறைகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டு, சமதத்திலும் விபசனாவிலும் ஒரே நேரத்தில் சமநிலையுடன் வலுவாக இருக்க முடிந்தது; அவர்களின் பயிற்சி மின்னல் வேகத்திலும் எளிதாகவும் இருந்தது. நம்மில் பெரும்பாலோர் அவ்வளவு அதிர்ஷ்டசாலிகள் அல்லர், ஆனால் அது செய்யக்கூடியதே, ஒருவேளை அதைச் செய்யக்கூடியவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக இருக்கலாம்.மூன்றாவது ஜானத்திலிருந்து நான்காவது ஜானத்திற்கு மாறுவதுதான் மேம்பட்ட ஒருமுகப்படுத்தலின் உண்மையான சோதனையாகும், ஏனெனில் சில பயிற்சி மற்றும் பக்குவமடையாமல் பலருக்கு இதைச் செய்வது எளிதல்ல. அந்தச் சந்திப்பைக் கடக்க மிகவும் மென்மையான அணுகுமுறை தேவைப்படுவதால், இதற்குச் சிறிது வழிகாட்டுதலும் பயனளிக்கும். சடங்கு மந்திரம் போன்ற மரபுகளைப் படிப்பவர்களுக்கு, அந்தச் சந்திப்பு சில நேரங்களில் "படுகுழி" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.நீங்கள் அதை என்னவென்று அழைக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், அந்த மாற்றம் பெரும்பாலானோருக்கு அவ்வளவு இயல்பானதல்ல. ஜானக்களுக்கு இடையேயான முந்தைய மாற்றங்களைக் காட்டிலும், என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் கடினம். விசித்திரமாக, நாம் அதில் தேர்ச்சி பெறும் வரை, இது பகல் கனவு போன்றோ, அல்லது கவனம் சிதறுவது போன்றோ, அல்லது வேறுவிதமாக "மோசமான" பயிற்சி என்று கருதப்படக்கூடிய உணர்வையோ சற்று தேவைப்படலாம். அப்படி இருந்தும் கூட, மூன்றாவது ஜானத்திலிருந்து நான்காவது ஜானத்திற்கு மாறும்போது இந்த குணங்களில் சில இருக்கின்றன.

நான்காவது சமத ஜான

முன்போலவே, பயிற்சியாளர்கள் நான்காவது சமத ஜானத்திற்குச் செல்ல விரும்பினால், அவர்கள் மூன்றாவது ஜானத்தை வளர்த்து, குளிர்ச்சியான உடல் பேரின்பம் கூட ஓரளவு எரிச்சலூட்டுவதாகவும் அல்லது இரைச்சலானதாகவும் இருப்பதையும், மனமானது அனுபவத்தின் பரப்பளவில் தன்னால் முடிந்த அளவிற்கு விசாலமாகவும் சமமாகவும் இன்னும் இல்லை என்பதையும் கவனிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். மேலும், மூன்றாவது ஜானத்தில் உள்ள, அதன் சில நேர்மறையான, அமைதியான குணங்களுக்கு வழிவகுக்கும் ஒத்திசைவற்ற கூறுகள், ஏதோ ஒரு வகையில் தவறாகவும், இறுக்கமாகவும், சிதைந்தும் உணரப்படத் தொடங்கலாம். இறுதியில், மனம் மூன்றாவது ஜானத்தைக் கைவிட்டு நான்காவது ஜானத்திற்கு மாறும், இது வலுவாக வளர்க்கப்படும்போது, சமநிலையின் உச்சமாகும். இந்த நிலை அதன் எளிய விசாலத்தன்மை மற்றும் ஏற்றுக்கொள்வதில் குறிப்பிடத்தக்கது. இத்தகைய வெளிப்படையான கலக்கமின்மை இல்லாமல் இருந்திருந்தால், கலக்கமின்மையின் உச்சகட்ட நிலை வியப்பூட்டுவதாக இருக்கும். முதல் நான்கு ஜானங்களில் இதுவே மிக அமைதியானதாகும்.

கவனத்தின் மையம் பெரும்பாலும் பரந்ததாக இருப்பதால், இங்கு "கவனம்" என்று சொல்வது கூட சற்று சிக்கலானது.முந்தைய மூன்று ஜானங்களில் இல்லாத வகையில், நான்காவது ஜானம் வெளியையும் விழிப்புணர்வையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. சமநிலையின் காரணமாக கவனத்துடன் இருத்தல் முழுமையடைந்ததாகக் கருதப்படுகிறது, இருப்பினும் இந்தக் காரணி பொதுவாக முந்தைய ஜானங்களைப் போலத் தனித்துத் தெரிவதில்லை. நாம் உண்மையாகவே இந்த நிலையில் இருக்கும்போது, நமது உடல் எங்கே இருக்கிறது, அது எப்படி இருக்கிறது என்ற அடிப்படை உணர்வு மிகவும் மங்கலாகிவிடும் அல்லது முற்றிலும் மறைந்துவிடும் (நாம் கண்களைத் திறந்த நிலையில் இந்த நிலையில் இருந்தால் இது குறைவாகவே உண்மையாகும்), ஏனெனில் நான்காவது ஜானம் வடிவமற்ற ஞானங்களை அடைவதற்கான அடிப்படையாக விளங்குகிறது (எல்லையற்ற வெளியிடம், எல்லையற்ற உணர்வுநிலை, வெறுமை, மற்றும்அறிதலும் அல்ல, அறியாமையும் அல்ல) ஆகியவை விரைவில் விவரிக்கப்படும். நான்காவது ஜானம் அந்த ஞானங்களின் அடிப்படையாக இருப்பதால், நான்காவது ஜானத்தின் உருவமுள்ள பதிப்பில் அந்த உருவமற்ற ஜானங்களின் கூறுகள் சில அளவிற்குக் காணப்படுவது பொதுவானது.6 நான்காவது என்பது ஒரு மிக உயர்ந்த ஞானம், மேலும் இது ஆன்மீக வாழ்வின் இலட்சியத்துடன் எளிதில் குழப்பப்படலாம், ஆனால் அது உண்மையில் அப்படி இல்லை. இருப்பினும், அது சில குறைவான வளர்ச்சியடைந்த வழியில் நிகழும்போது மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம், மக்கள் அதைப் பற்றி அதிகம் கவனிக்காமல்கூட இருக்கலாம். ஆனால், அது அதன் கடின-ஜானம் வடிவத்தில் அடையப்படும்போது, அதன் அமைதியின் ஆழம், பரந்த தன்மை, வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் மௌனத்தில் அது உண்மையிலேயே வியக்கத்தக்கதாக இருக்கும். முந்தைய ஜானங்களைப் போலவே, அதை அடைய நாம் பயன்படுத்திய பொருளைப் பொறுத்து அதன் விவரங்களில் அது மிகவும் மாறுபடலாம்.உதாரணமாக, அங்கு செல்ல நீங்கள் ஒரு தெய்வத்தின் காட்சியைப் பயன்படுத்தினீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்: நான்காவது ஜானத்தில் அந்த தெய்வத்தின் உருவம் முழுமையாக முப்பரிமாணமாக மாறலாம், வியக்க வைக்கும் அளவிற்கு விவரங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், மேலும் தனக்கென ஒரு உயிர்போல மாறி, உயிருள்ளதாகவும், ஒளிரும் தன்மையுடனும், ஒளிஊடுருவக்கூடியதாகவும் ஆகலாம். அதன் தெளிவுநிலை, அதிக பட்ஜெட் திரைப்படங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் காணப்படும் சிறந்த கணினி வரைகலைகளைப் போல, வியக்க வைக்கும் அளவிற்கு இருக்கும். உயிரினங்கள் தோன்றும் இடம் பொதுவாக மிகவும் பெரியதாகவும், எல்லையற்றதாகவும், அகலமாகத் திறந்ததாகவும், மற்றும் பரந்த காட்சியளிப்பதாகவும் மாறும். இந்த ஜானத்தை அடைய நீங்கள் இடத்தின் தன்மையையே பயன்படுத்தியிருந்தாலோ அல்லது ஜானத்தில் இருக்கும்போது பரந்த தன்மையைப் பொருளாகக் கொண்டிருந்தாலோ, அந்த இடத்தில் எந்த வடிவங்கள் இருந்தாலும், இந்த நிலையின் பரந்த எல்லையற்ற தன்மையே முதன்மைப் பண்பாக இருக்கலாம்.நீங்கள் ஒரு மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால், இந்த ஜானத்தில் அது மிகவும் அமைதியாகவும், பரவலாகவும் மாறக்கூடும், அல்லது இன்னும் துடிப்பான, சின்னச் சிறப்புமிக்க, மற்றும் உயிரோட்டமான ஒன்றாக உருமாறக்கூடும். ஒருமுறை, ஒரு மந்திரத்துடன் நான்காவது ஜானத்திற்குள் நுழைந்தபோது, அது வெகு தொலைவில் உள்ள வெளியில் அமைதியான, பொன்னிறமான, சுழலும், முப்பரிமாணச் சின்னங்களாக வெளிப்படத் தொடங்கியது.சமநிலையின் குணத்தையே பொருளாகக் கொண்டால், அந்த அமைதியான, அசைவற்ற வெளிப்படைத்தன்மையே மேலோங்கி நிற்கக்கூடும். இந்த ஜானத்தின் பொருளாக வெள்ளை போன்ற ஒரு நிறத்தைப் பயன்படுத்தினால், அந்த வெண்மை அனைத்திலும் பரவி, யதார்த்தமே

வேறுபடுத்தப்படாத வெண்மையின் ஒரு பிரம்மாண்டமான வெளியாக மாறியது போல உணரலாம்.நாம் ஒரு பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்த எந்தவொரு குணத்தாலும் நமது உடல் மற்றும் உலகம் முழுவதையும் நிரப்புவதன் மூலமே செயற்கையான மனத் தடைகளையும் எல்லைகளையும் கடக்க முடியும். அந்தப் பரப்பின் மோசமாக ஒளிரூட்டப்பட்ட பகுதிகள் தெளிவாகவும் பிரகாசமாகவும் மாற்றப்படலாம். வழக்கமான புலனுணர்வு இருள் நிறைந்த இடங்களை நாம் வெளியேற்றி, நமது தியானப் பொருளைப் பரப்புவதன் மூலம் அவற்றை வலுவான கவனம் மற்றும் தெளிவுடன் நிரப்பலாம்.நான்காவது ஜானத்தை நன்கு செய்து முடிப்பதன் மூலம் கண்டறியக்கூடிய புதையலும், நிகழக்கூடிய மாற்றமும் இதுவே.இந்த நிலையில் இருந்து, பயிற்சியாளர்களுக்குப் பல விருப்பங்கள் உள்ளன:

1) சிக்கிக்கொள்ளுதல்;
2) வடிவமற்ற உலகங்களுக்கு (ஐந்தாவது முதல் எட்டாவது ஜானங்கள் வரை) செல்வது;
3) பெரும்பாலும் "மனோசக்திகள்" என்று விவரிக்கப்படும் அனுபவங்களை வளர்ப்பது (என்றென்றும் உணர்திறன் மிக்க அந்த விஷயத்தைப் பற்றி பின்னர் மேலும்)
4) மேலும் அபூர்வமான மற்றும் அசாதாரணமான ஜானிக் சாதனைகளை அடைதல்; அல்லது
5) இந்த நிலையில் இருந்தபடியே அதை ஆராய்ந்து, ஜானம் மற்றும் வெளியின் குணங்களின் மாறும் தன்மையை அவை நிகழும்போது கவனிப்பதன் மூலம் ஞானத்தை அடைதல். இது கீழ்நிலை ஜானங்களில் இருந்து செய்யப்படும் ஆய்வை விட மிகவும் மாறும், ஓடும், அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். இந்த நிலையை ஆராயும்போது, சமநிலை, எளிமை, அமைதி மற்றும் பரந்த தன்மையை உருவாக்கும் எண்ணற்ற உணர்வுகள் கணந்தோறும் வந்து போகின்றன, அவை திருப்தி அளிக்கவோ அல்லது ஒரு நிரந்தர ஓய்விடத்தை வழங்கவோ இல்லை, மேலும் அவை ஆன்மாவோ அல்லது அதன் சொத்தோ அல்ல என்ற உண்மைக்கு மிகுந்த கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.மீண்டும், இந்த உயர் நிலைகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளுடன் பற்று கொள்வது மிகவும் எளிது, எனவே ஞானத்தைப் வளர்க்க இந்த நிலையை ஆராய பயிற்சியாளர் தேர்வுசெய்தால், மிகுந்த துல்லியம், கவனம் மற்றும் நுட்பமான ஆனால் சமரசமற்ற நேர்மை கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். மற்றொரு மாற்று வழி, இந்த நிலையில் இருந்து வெளியேறி பின்னர் ஞானப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதாகும், ஏனெனில் இந்த நிலை மனதில் பதியும் குணங்கள் சிறிது காலம் நீடிக்கும், மேலும் பயிற்சியாளர் இந்தப் பலன்களோடு பற்றிக்கொண்டிருக்காவிட்டால் இது உதவியாக இருக்கும்.

---

2 பல்வேறு ஆசிரியர்கள் "அணுகல் ஒருமுகப்பாட்டை" வெவ்வேறு விதமாக வரையறுக்கிறார்கள் என்பதை நான் உணர்கிறேன், மேலும் உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் வரையறை பிடித்திருந்தால், அது சரிதான், ஆனால் "சொல் போர்கள"த்தைத் தவிர்த்து, இந்த பரந்த தளத்தை விவரிக்க போதுமான பழங்கால சொற்கள் நம்மிடம் இல்லை என்பதை உணரவும்.

3. விமுத்திமக்கா, VII, "நபரைப் பற்றி" (By Way of Person), பக். 68–70-இல், பல்வேறு வகையான மக்கள், அவர்கள் எந்த தியானப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும், செய்யக்கூடாது, மற்றும் ஏன் என்பதற்கான ஒரு சுவாரஸ்யமான பட்டியல் உள்ளது.

4A ஒரு நிலையை, இந்த நாட்களில் நான் j1.vj7 போன்ற ஒன்றாகக் குறிப்பிடுவேன், அதாவது முதல் ஜானத்தின் ("j") உபஜானவான (subjhana), ஏழாவது ஜானத்தின் (jhana) விகாரமடைந்து ("v" என்பது விபசனாவிற்காக) கொண்டிருக்கும் சூனியநிலை. இது நாம் முன்னேறும்போது நான் மேலும் விரிவாக விளக்கும் ஒரு தலைப்பாகும்.

5 சற்று முன்னோக்கிச் சென்று நுணுக்கமாகப் பார்த்தால், மூன்றாவது ஜானத்தின் (j3.j5) எல்லையற்ற வெளியின் உபஜான, எல்லையற்ற வெளியின் (j5.j3) மூன்றாவது உபஜானம் அம்சத்தைப் போல மேலோட்டமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அது ஒன்றல்ல. உருவான மற்றும் உருவமற்ற ஜானங்கள் மற்றும் உபஜானங்களின் பிற ஒத்த மாறுபாடுகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

6 நான் j4.j5, j4.j6, j4.j7, மற்றும் j4.j8 என்று குறிப்பிடுவது, ஐந்தாவது முதல் எட்டாவது ஜானங்கள் வரையிலான ஜானங்களின் வடிவமற்ற அம்சங்கள், இன்னும் வடிவத்தில் இருக்கும் நான்காவது ஜானத்தில் தங்களை வெளிப்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது. இவை பிற்கால விவாதங்களில் மிகவும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

28. உருவமற்ற உலகங்கள்

ஐந்தாவது முதல் எட்டாவது ஜானங்கள் (j5-j8) "உருவமற்ற உலகங்கள்" அல்லது "உருவமற்ற ஜானங்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன, அல்லது, உங்களில் பாளி மொழி அறிந்தவர்களுக்காக, அரூப ஜானங்கள். முதல் நான்கு ஜானங்களைப் பிந்தைய நான்கிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்ட, முதல் நான்கு சில நேரங்களில் "உருவமுள்ள ஜானங்கள்" (ரூப ஜானங்கள்) என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. வடிவற்ற உலகங்கள், அவை உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் முக்கியமானவை என்று தவறாகக் கருதப்படலாம். அவை என்ன, அவை என்னவல்ல, அவை எதற்குப் பயன்படுகின்றன, எதை அவை சாதிப்பதில்லை என்பதைப் பற்றி ஒரு சமநிலையான புரிதலை அடைவதே தந்திரம். இது எப்போதும் எளிதானது அல்ல.

ஐந்தாவது ஜான, எல்லையற்ற வெளியுலகம்

ஐந்தாவது ஜானமான எல்லையற்ற வெளியுலகத்தை அடைய, நாம் நான்காவது ஜானத்தைத் தொடர்ந்து வளர்த்து, தியான இடத்தில் உள்ள பொருட்கள் அல்லது நிகழ்வுகளில் மெதுவாகக் குறைந்த கவனம் செலுத்தி, வெளியுலகில் அதிக கவனம் செலுத்தத் தொடங்குகிறோம். யதார்த்தம் எவ்வளவு பெரியது? நான்காவது ஜானத்தில் இருக்கும்போது, கவனத்தின் பரந்த தன்மையுடன் ஒன்றிணைவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இது, நடப்பவற்றில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பகுதியைப் புறக்கணித்து, நடப்பவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் ஆகிய இரண்டையும் கவனமாகச் சமநிலைப்படுத்துவதையும், இந்த சறுக்கல் போன்ற சமநிலைக்குப் பயிற்சி தேவை என்பதைக் கண்டறிவதையும் கோருகிறது. வடிவற்ற உலகங்களை வளர்ப்பதற்கு, பயிற்சி செய்வதற்கு மிகவும் அமைதியான இடம், உடலுக்கு வலிக்காத நல்ல தோரணை, மற்றும் பிற கவனச்சிதறல்கள் மற்றும் எரிச்சலூட்டல்கள் இல்லாதது போன்ற நல்ல பயிற்சி நிலைகள் பயனளிக்கின்றன. சமநிலை சரியாக இருக்கும்போது, வடிவங்கள் பேய்களைப் போல காற்றில் கரைந்துவிடுகின்றன, மேலும் மனம் ஐந்தாவது ஜானமான எல்லையற்ற வெளியை ஒருமுகப்படுத்தும் பொருளாகத் திரும்புகிறது.ஆரம்பத்தில், நான்காவது ஜானத்தின் பரந்த மற்றும் எல்லையற்ற தன்மையை, ஐந்தாவது ஜானத்தின் ஒரு உருவான வடிவமாக நாம் கவனிக்கலாம்,7 இது இரண்டிற்கும் இடையில் ஒரு பாதி வழியாக இருப்பது போல, நான்காவது ஜானத்திலிருந்து இடத்தை உணரும் ஐந்தாவது-ஜானம் வழியை நோக்கித் திரும்பத் தொடங்குகிறது, பின்னர் நாம் அந்த அம்சத்தை, இனி வெளிப்படையாக எல்லைப்படுத்தப்படாத அனுபவத்தின் அம்சங்களை விலக்கி, ஒரு பொருளாக எடுத்துக்கொள்கிறோம்.இந்த ஜானத்தை அடைவதற்கான இரு-படி அணுகுமுறை இது. பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களுக்கு, இது நிகழும் விதத்திற்கு நெருக்கமானது. சிலரால் வடிவத்திலிருந்து விலகி, நான்காவது ஜானத்திலிருந்து ஐந்தாவது ஜானத்திற்கு நேரடியாகச் செல்ல முடியும். இரண்டு முறைகளும் சரிதான், மேலும் இந்த மாற்றத்தை இரு வழிகளிலும் செய்து பார்ப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது.ஐந்தாவது ஜானம் பெரும்பாலும் "அகண்டவெளி" என்றும், அதைத் தொடர்வது "அகண்டநனவு" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால், நான் "எல்லையற்ற" என்ற சொல்லை விரும்புகிறேன், ஏனெனில் அது இந்த நிலைகளின் உண்மையான அனுபவத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானது. மக்கள், பில்லியன் கணக்கான ஒளி ஆண்டுகள் தொலைவில் எல்லா திசைகளிலும் உள்ள முழு விண்வெளியையும் ஒரே நேரத்தில் உணரக்கூடும் என்று கற்பனை செய்கிறார்கள், இது சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது அச்சுறுத்தலாகத் தெரிகிறது. ஆனால் உண்மையில் நடப்பது என்னவென்றால், புலனுணர்வு எல்லைகள் மறைந்துவிடுகின்றன, மேலும் மிகவும் ஒன்றிணைந்த மற்றும்

பரந்த உணர்வுள்ள ஒரு திறந்தநிலை மேலோங்குகிறது. அந்தத் திறந்த தன்மையே முதன்மைக் கவனமாக மாறுகிறது, அந்தத் திறந்த நிலையில் என்ன ஒன்றுபடுத்தப்படுகிறது என்பதை விட. இந்த அம்சம் நான்காவது ஜானத்திலேயே இருந்தது, ஆனால் இப்போது அது மேலோங்கி நிற்கிறது. அடுத்த வடிவமற்ற உலகின் அம்சங்களுக்கும் இதே நிலைதான். ஐந்தாவது ஜான, நாம் இந்த நிலையில் எவ்வளவு உறுதியாக இருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து, கேட்பதற்கு இருப்பது போல அவ்வளவு கச்சிதமாகத் தூய்மையானதாக இருக்காது, ஆனால் அது பழகும் வரை கூட மிகவும் அற்புதமாகவே இருக்கிறது. ஐந்தாவது ஜானத்திற்குப் பழகியவுடன், பல அற்புதமான விஷயங்களைப் போலவே, இதுவும் இறுதியில் சலிப்பைத் தருகிறது (j5.j3), மேலும் விசித்திரமாக, இது இயல்பாகவே நிகழும்போது (இங்கு படித்ததால் அந்த சலிப்பைக் காட்ட முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக), அது முதிர்ச்சியின் அறிகுறியாகும். இந்த நிலை உண்மையாக வளர்க்கப்படும்போது, அனைத்து அல்லது பெரும்பாலான காட்சிகளும் உடலின் உணர்வும் மறைந்துவிடுகின்றன, மேலும் மீதமுள்ளவை ஏறக்குறைய எல்லாமே பரந்தவெளிதான்.

இந்த நிலையில் தேர்ச்சி பெறும்போது, அனைத்து உடல் குணங்களும் சாதாரண வடிவங்களும் முற்றிலும் மறைந்துவிடுகின்றன, மேலும் எல்லையற்ற பரந்தவெளியின் உணர்வுகள் பரவி நிற்கின்றன.இன்னும் நுட்பமான சிந்தனை செயல்படுகிறது மற்றும் ஒரு தனிப்பட்ட சுயத்தின் மாயையும், அதாவது இருமை நிலையும் உள்ளது, ஆனால் மனம் மிகவும் அமைதியாகவும், இருமை மிகவும் நுட்பமாகவும் இருக்கிறது. மாற்றாக, ஐந்தாவது ஜானம் என்பது நம்மைச் சுற்றியுள்ள சாதாரண பௌதீக உலகத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றாக இருப்பதால், அது மனதாலேயே உருவாக்கப்பட்டது என்றும், எனவே ஐந்தாவது ஜானம் என்பது நாம் முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு தளத்திற்குள் நுழைந்தது போல, முற்றிலும் எண்ணத்தால் உருவாக்கப்பட்டது என்ற கருத்தையும் நாம் நியாயமாகக் கொள்ளலாம். இது, நுட்பமான சிந்தனையின் தலைகீழ் நிலை உண்மையாகும் என்பதைக் குறிக்கும்; அதாவது, சிந்தனை நுட்பமாகிவிட்டது என்பதல்ல, மாறாக, சிந்தனையை உணர்வதற்கான ஒரு செம்மைப்படுத்தப்பட்ட, நிலைப்படுத்தப்பட்ட, அசாதாரணமான வழி தோன்றி, அது சாதாரண பௌதீக அனுபவத்தை இடம்பெயரச் செய்யும் அளவுக்கு சக்திவாய்ந்ததாகிவிட்டது. ஐந்தாவது ஜானத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் எப்படிப் புரிந்துகொண்டாலும், நான்காவது ஜானத்தின் சமநிலையான தன்மை நீடிக்கிறது, ஏனெனில் உருவமற்ற தளங்கள் அந்த நிலையைத் தங்கள் அடித்தளமாகப் பயன்படுத்துகின்றன. நிலையின் ஆழத்தையும், ஒலிகள் எவ்வளவு உரத்தவை என்பதையும் பொறுத்து, ஒலிகள் இன்னும் கவனிக்கப்படலாம். ஒரு வலுவான பயிற்சியாளர் இந்த ஜானத்தில் இருக்கும்போது, சத்தமான ஒலிகளைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் ஒழித்துவிடுவார்; இது மற்ற ஜானங்களிலும் நடக்கலாம். கவனத்தில் கொள்ளுங்கள், கண்களைத் திறந்து தியானிக்கும்போது நாம் இந்த நிலையை அடைந்தால், கண்களை மூடியிருப்பதை விட அது முற்றிலும் மாறுபட்ட தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாம்."கண்களைத் திறந்த நிலையில் வடிவற்ற உலகங்களா?" என்று நீங்கள் நியாயமாகக் கேட்கலாம். ஆம். தியான நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்தும் போது, நாம் இங்கு ஒரு சுவாரஸ்யமான பகுதிக்குள் நுழைகிறோம். நான் j4.j5 என்று குறிப்பிடும் ஒன்று உள்ளது, இதன் பொருள் நாம் உண்மையில் நான்காவது ஜானத்தில் இருக்கிறோம், ஆனால் வடிவத்திலிருந்து முழுமையாக விலகாமல், அதன் எல்லையற்ற கூறுகளுடன் வலுவாக ஒன்றிணைந்து, இரண்டிற்கும் இடையில் உள்ள எல்லையில் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு கலப்பினத்தை அடைகிறோம் என்பதாகும். பரந்த,

ஒன்றியதாகத் தோன்றும் அம்சங்களைக் கொண்ட பல கண்களைத் திறந்த அனுபவங்கள் இதுபோன்றவையே. இருப்பினும், வலுவான ஒருமுகப்பாடு கொண்ட சில அரிதான நபர்கள், சாதாரணப் பார்வைகளில் தங்களைச் சுற்றியுள்ளவற்றிலிருந்து உண்மையாகவே விலகி, சாதாரணப் பௌதீக வெளியிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு பரந்த வெளியில் தங்கள் கவனத்தை மாற்ற முடியும், அதுவும் கண்களைத் திறந்தபடியே.ஐந்தாவது ஜானத்திற்குள் சென்றவர்கள், உடல் உணர்வு நீங்கும்போது, தங்களுக்கு ஒருவித திடத்தன்மை இல்லாதது போலவோ அல்லது சுவாசிக்காதது போலவோ உணர்வதால், மீண்டும் நான்காவது நிலைக்குத் திரும்புவது அசாதாரணமானதல்ல.நான்காவது ஜானத்திலேயே சுவாசம் மிகவும் நுட்பமாகவோ அல்லது கிட்டத்தட்ட உணர முடியாததாகவோ மாறக்கூடும் என்பது உண்மைதான், ஆனால் அது எல்லையற்ற வெளியில் இன்னும் தீவிரமாகிறது, மேலும் சுவாசம் செய்வதை உணர முடியாததற்குப் பழகும் வரை, அது ஆரம்பத்தில் சில நிலையற்ற தன்மைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த நிலைக்கு நாம் மேலும் பழகும்போது, உடல் சுவாசிக்கும் என்பதை உணர்கிறோம், ஏனெனில் அது அதன் இயல்பு, மேலும் நாம் தளர்ந்து இந்த ஜானங்களை அனுபவிக்க மீண்டும் செல்லலாம். சில ஞான நிலைகள் (குறிப்பாக மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது, பின்னர் விவரிக்கப்படும்) உள்ளன, அவற்றில் சுவாசம் சில சமயங்களில் நின்றுவிடும், மேலும் அந்த நிலைகளுக்கும் வடிவமற்ற அம்சங்கள் இருக்கலாம் என்பதையும் அறிந்து கொள்வது நல்லது. அந்த நிலைகளில் சுவாசம் நின்றுவிடும் என்றாலும், இந்த ஜானத்தில் அது நின்றுவிடுவதில்லை, மாறாக கவனம் மீண்டும் அந்த வழியில் செலுத்தப்படாவிட்டால் அதை உணர முடியாது.ஐந்தாவது ஜானத்திலிருந்து, தியானிப்பவர்களுக்கு சில விருப்பங்கள் உள்ளன:

1) சிக்கிக்கொள்ளுதல், அவர்கள் "வெளி போன்ற விழிப்புநிலை" போன்ற சொற்றொடர்களில் அதிக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் "இருமை அற்ற வடிவமற்ற பயிற்சிகளை" தவறாகப் பயிற்சி செய்தால் இது நிகழ அதிக வாய்ப்புள்ளது;
2) அடுத்த வடிவமற்ற நிலைக்கு (எல்லையற்ற உணர்வுநிலை) செல்வது; அல்லது
3) இந்த நிலையில் உள்ளுணர்வைப் பெறுவதற்காக இதை ஆராய்வது. இந்த விருப்பத்திற்கு, இடம், மௌனம் அல்லது சமநிலை என்ற உணர்வை உருவாக்கும் பல உணர்வுகளின் ஒவ்வொரு கணத்திலும், ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒவ்வொரு கணத்திலும் முற்றிலும் எழுவதையும், அற்றுப்போவதையும், திருப்தி அடையாமல் இருப்பதையும், ஆன்மாவாகவோ அல்லது ஆன்மாவின் பண்பாகவோ இல்லாததையும் காண, சிறப்பு கவனிப்பும் மிகுந்த துல்லியமும் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்.வெளியின் உணர்வுகள் ஒவ்வொரு கணமும் தோன்றி மறைகின்றன என்று நினைப்பது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் வெளி என்பது சார்பு உண்மையின் ஒரு நிபந்தனைக்குட்பட்ட அம்சமாகும், எனவே அது அனுபவ உண்மையின் மற்ற எல்லா அம்சங்களுடன் சேர்ந்து நிலையற்றது. இது ஒரு முக்கியமான சாதனையாக இருக்கலாம், ஏனெனில் நிலையற்றதன் உண்மையை உணர்வதற்கு எதிரான கடைசி மாயையின் பிடிவாதங்களில் சில, இடம் எப்படியாவது நிலையாகவும் நிலைத்திருப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு போன்றவை ஆகும், இருப்பினும் அதற்கு கவனமாகக் கவனம் செலுத்தினால் அதுவும் ஒவ்வொரு கணமும் தோன்றி மறைகிறது என்பது வெளிப்படும். வெளியின் அனுபவம் என்பது, சொல்லப்போனால், 'உடனுக்குடன்' உருவாக்கப்படும், தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கும் உணர்வுப் பண்புகளின் தொகுப்பாகும், மேலும் இதை நாம் நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் உணரக் கற்றுக்கொள்ளலாம். உண்மையில், நாம் புலனுணர்வு

வாயில்களை வெளியின் அமைப்புகளாகக் கருதலாம்; அவை மற்ற அனைத்தைப் போலவே மாறிக்கொண்டே இருக்கும் ஒரு தற்காலிக வெளியாகும்.முதல் மூன்று உருவமற்ற உலகங்களை ஆராய்ந்து, அவை தோன்றி மறைவதை உணர்வதைப் போல விசித்திரமான, ஆழ்ந்த, மற்றும் ஒருவேளை கலக்கமூட்டும் விஷயங்கள் சிலவே. ஆனால் இது ஒரு சக்திவாய்ந்த பயிற்சியும், மிகவும் மதிப்புமிக்க மற்றும் உயர்ந்த ஒரு சாதனையும் ஆகும். பயிற்சியின் சில கட்டங்களில், நான் இதைச் செய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டேன், அதிலிருந்து நான் அதிகப் பயனடைந்தேன். எல்லையற்ற வெளியில், உணர்வுகள் போலியான பொருள்-தன்மையின் ஒரு நுட்பமான முடிச்சாகத் தோன்றுவதை அவிழ்ப்பதும் மிகவும் ஆழ்ந்ததாக இருக்கலாம், ஏனெனில் இது உண்மையில் விஷயங்களைத் தோலுடன் எலும்புடன் ஆக்கிவிடுகிறது. ஒரு பார்வையாளர் என்று தோன்றுவது, எவ்வளவு நுட்பமானதாக இருந்தாலும், இந்தக் கட்டத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடும். மீண்டும், தியானி இந்த நிலையிலிருந்து வெளியேறி, இந்த நிலை முடிந்த பிறகு சிறிது காலத்திற்கு மனதை அமைதிப்படுத்தி, திறந்து, நிலைநிறுத்தும் இந்த நிலையின் எச்சத்தின் நன்மைகளுடன் ஞானப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கலாம்.

ஆறாவது ஜான, எல்லையற்ற உணர்வுநிலை

தியானிக்கும்வர்கள் உருவமற்ற உலகங்களுக்குள் மேலும் செல்ல விரும்பினால், அவர்கள் எல்லையற்ற வெளியில் கவனத்தை வளர்த்து, தாங்கள் அதை உணர்வதைக் கவனித்து, அதனால் அந்த வெளியானது உணர்வுநிலையால் நிரம்பியுள்ளது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு கட்டத்தில் மனம் எல்லையற்ற வெளியைக் கைவிட்டு, உணர்வதற்கு மாறும்

எல்லையற்ற உணர்வுநிலை, ஆறாவது ஜான. இது ஆழ்ந்த ஒற்றுமை உணர்வைத் தருவதாக உணரப்படலாம், ஏனெனில் உணர்வுநிலை முழு பிரபஞ்சத்தையும் நிரப்புவது போல் தோன்றினாலும், உண்மையில் அது அனுபவப் புலத்தை மட்டுமே நிரப்புகிறது. மீண்டும், சமநிலை மேலோங்குகிறது. எல்லையற்ற வெளியில் இல்லாத ஒரு இருப்பு உணர்வு இந்த நிலைக்கு உண்டு; அது இந்தப் பக்கத்தில் மையப்படுத்தப்பட்டதாக இல்லாமல், வெளியின் ஒரு பகுதியாகவே தோன்றும் ஒரு பரவலான இருப்பு. இது "மனோசக்தி"களை ஆராய்வதற்கான ஒரு சிறந்த தளமாகவும் விளங்குகிறது, ஏனெனில் சற்று பின்னோக்கிச் சென்று, அந்த உணர்வுப்பூர்வமான வெளியில், அதாவது ஓரளவு வடிவத்தை, அதுவும் மிகவும் அசாதாரணமான வடிவமாக இருக்கக்கூடிய ஒன்றைக் கொண்டுவருவதன் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க அனுபவங்களை ஏற்படுத்த முடியும். சிலர் இந்த ஜானத்தை வெளியானது "ஒளிமயமாக" மாறுவது என்றும், பரவலான பிரகாசமான இருப்பு அல்லது தெளிவான ஒளி இருப்பதாகவும் விவரிக்கலாம், இங்குதான் சிலர் சிக்கலில் சிக்குவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. பிரச்சனை என்னவென்றால், பல மரபுகள் ஒரு "விழிப்புணர்வு", ஒரு "இருப்பின் அடித்தளம்", ஒரு "உள் ஒளி", ஒரு "புத்த இயல்பு", ஒரு "டாஓ" மற்றும் அது போன்றவற்றை முன்வைக்கின்றன. பெரிய எழுத்துக்கள், வெளிப்படும் புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் மற்ற பகுதிகளிலிருந்து ஏதேனும் ஒரு வகையில் வேறுபட்ட, சில பெரிய, இறுதி, தீர்க்கமான, நிலையான, உச்சகட்டமான ஒன்றைக் குறிக்கின்றன."உண்மையான சுயம்" போன்ற விஷயங்களைக் குறிப்பிடும் ஏராளமான ஆன்மீகப் போதனைகள் உள்ளன, இவையனைத்தையும் அறிந்த, இவையனைத்தாக இருக்கும், இவையனைத்திலும் பரவியிருக்கும் ஒரு நிரந்தரமான, நிலையான, படைப்பாற்றல் மிக்க இருப்பு இருப்பது போல.

உண்மையில், மக்கள் பயிற்சியின் குறிப்பிட்ட நிலைகளை அடையும்போது, அத்தகைய கருத்துக்கள் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியவையாகவும், மிகவும்

உண்மையானவையாகவும் தோன்றும்; அவை நமது நேரடி அனுபவங்களாலும் சாதனைகளாலும் நியாயப்படுத்தப்பட்ட உண்மைகளாகத் தோன்றும். சில கோட்பாட்டுப் புத்த தூய்மைவாதிகள் சொல்வதற்கு மாறாக, இந்த வகையான போதனைகளைத் திறமையாகப் பயன்படுத்தலாம், ஏனெனில் அவை பலர் அடையும் நிலைகளை விட மேலான, ஒரு வளர்ச்சித் தொடர்ச்சியில் உள்ள நிலைகளைச் சுட்டிக்காட்ட முடியும். இருப்பினும், ஞானப் பயிற்சிகளை ஒருவரால் எவ்வளவு தூரம் கொண்டு செல்ல முடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் அவை இல்லை, ஏனெனில் வலுவான ஞானம் கொண்ட ஒருவர், உண்மையில் நிலையான அல்லது தருணங்களுக்கு அப்பால் நீடிக்கும் ஒரு இருப்பு அடிப்படை உள்ளது என்ற உணர்வைக் கட்டவிழ்க்க முடியும். எல்லையற்ற உணர்வுநிலை என்பது இந்த வழியில் மக்களை ஏமாற்றக்கூடிய ஈர்க்கக்கூடிய அடைவுகளில் ஒன்றாகும். அது ஒரு பொறி—"தங்கச் சங்கிலிகளில்" ஒன்றாகும்.

தங்கச் சங்கிலிகள் என்பவை ஆன்மீகப் பயிற்சியின் கவர்ச்சிகரமான மற்றும் ஆழ்ந்த விளைவுகளாகும், அவை முழுமையாக விஷயங்களைக் குழப்பி, சர்க்கேயின் மேஜையில் உள்ள பன்றிகளைப் போலவும், போதைக்கு அடிமையானவர்களை ஒரு போதை மருந்து இல்லத்தில் போலவும், பணப் பதுக்கல்காரர்களை அவர்களின் பணக் கிடங்குகளில் போலவும் மக்களைப் பொறியில் சிக்க வைக்கின்றன. அவை மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும், பிரபஞ்சத்தன்மை வாய்ந்ததாகவும், சரியானதாகவும், அற்புதமாகவும், வியக்கத்தக்கதாகவும், ஆழ்ந்ததாகவும், பிரமிக்க வைப்பதாகவும் தோன்றுகின்றன; அவற்றைக் கேள்வி கேட்பது, ஆராய்வது அல்லது ஒருவேளை சிக்கல் இருக்கலாம் என்று சுட்டிக்காட்டக்கூடிய அவ்வளவு நாகரிகமற்றவர்களுடன் நண்பர்களாக இருப்பது பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றும். ஆனால், உண்மையில் ஒரு பெரிய சிக்கல் இருக்கிறது. அனைத்து ஜானக்களும் பொன் சங்கிலிகளாக இருக்கலாம், ஆனால் பிற்கால ஜானங்களில் சில, குறிப்பாக ஆறாவது ஜான, மிகவும் பிசுபிசுப்பானதாகவும் மற்றும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இருக்கும், இதுவரை இல்லாத மிகப் பெரிய பிசுபிசுப்பான ரொட்டி போலவும், தேன் நிறைந்த ஒரு பரந்த, அமைதியான குளியல் தொட்டி போலவும் இருக்கும்.இங்கு ஒரு மாபெரும் மற்றும் இறுதி உண்மை இருக்கிறது என்றும், அந்த மாபெரும் மற்றும் இறுதி உண்மை ஒரு நிரந்தரமான உணர்வுநிலை, ஒரு நித்தியக் கண்காணிப்பாளர், என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் ஒரு விழிப்புணர்வு என்றும், அது நம்மைப் பாதுகாக்கும் ஒரு நித்திய மற்றும் மாற்றமற்ற புகலிடமாக இருக்கும் என்றும், அது நம்மை விடுவிக்கும் என்றும், நாம் அதில் மறைந்து போகலாம் ஆனாலும் நீடிக்கலாம் என்றும் அவை மக்களை மிகவும் வலுவாக நம்ப வைக்கும். அப்படி எதுவும் காணப்படாது, ஆனால் ஆறாவது ஜானம் போன்ற அனுபவங்களில் சிக்கிய மக்கள் சில சமயங்களில் அவற்றைத் துரத்திக் கொண்டே செல்கிறார்கள். இதை ஒரு வலுவான எச்சரிக்கையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்: உண்மையில் ஏதோ ஒரு சுயாதீனமான அடித்தளம், அறிந்திருக்கும் ஏதோ ஒரு பரம்பொருள் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகிக்கத் தொடங்கினால், சினுசினுக்கும் ஒலிகள் ஒலிக்கட்டும், எச்சரிக்கை விளக்குகள் ஒளிரட்டும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள பூமி இடிமுழக்கச் செய்தியால் நடுங்கட்டும், மேலும் ஒரு பெரிய சுட்டிக்காட்டும் விரலுடன்: "திரும்பிச் செல்!இது வழி அல்ல!", இதை உண்மையில் இப்படிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்: "விசாரணை செய்! எல்லாப் பொருட்களிலும் நிலையற்ற தன்மையையும், திருப்தியற்ற தன்மையையும், எல்லையற்ற உணர்விலும் கூட நீ-அல்லாத தன்மையையும் காண்பாய்!" இந்தப் புள்ளி, ஏதேனும் ஒரு நிலையான, சொல்ல முடியாத ஒன்று இருக்கிறது என்று நம்மை நம்ப வைக்கும் பல்வேறு ஒத்த ஞானங்களைப் பற்றிப் பின்னர் மீண்டும்

கூறப்படும். ஆனால், இதை நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி கேட்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது.

இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், இங்கே முற்றிலும் சரியான ஒரு எதிர் கருத்து உள்ளது. இந்த ஜானத்தைப் பற்றி உண்மையிலேயே ஆழ்ந்த ஒன்று உள்ளது, ஆனால் இந்த ஆழ்ந்த தன்மையை அது உள்ளதை விட மேலாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எதன் உள்ளார்ந்த ஒளியையும் காண்பது ஆழ்ந்தது, மேலும் எல்லையற்ற விழிப்புணர்வு நமக்கு இதன் ஒரு பரந்த மற்றும் ஆழ்ந்த சுவையைத் தருகிறது, அதை மனதில் எழுதுகிறது, மேலும் மனதில் எழுதப்பட வேண்டிய ஒரு நல்ல விஷயம் அது. எனவே, மேலே உள்ள எச்சரிக்கைகள் அனைத்தும் செல்லுபடியானவை என்றாலும், அவற்றைக் கருத்தில் கொள்வதுடன், ஆறாவது ஜானத்தில் நேரத்தைச் செலவிடுவது மனதிற்கும் மூளைக்கும் பெரும் நன்மைகளைச் செய்யும் என்பதையும் உணருங்கள். அது புதிரின் ஒரு மதிப்புமிக்க பகுதியை உங்களுக்குக் காட்டுகிறது; ஆனால் அதை முழுப் புதிராக எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

ஆறாவது ஜானத்திலிருந்து பல நிலையான தேர்வுகள் உள்ளன. தியானிப்பவர்கள்:

1) சிக்கிக்கொள்ளலாம், இது மீண்டும், அவர்கள் இரண்டற்ற வடிவமற்ற பயிற்சிகளை எல்லையற்ற விழிப்புணர்வின் ஒருமுகப்படுத்தும் பொருள் மீதான தியானமாகத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டாலோ அல்லது அந்த ஜானத்தை "இருப்பின் அடித்தளம்", "உண்மையான சுயம்", அல்லது "விழிப்புணர்வு", "பார்ப்பவர்" போன்றவையாகக் கருதி ஒருமுகப்படுத்தினாலோ, எளிதில் நடக்கக்கூடும். உதாரணமாக, "வெளி போன்ற விழிப்புணர்வு" என்ற சொற்றொடரைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டதன் காரணமாக இது மீண்டும் நிகழலாம்;
2) அடுத்த வடிவமற்ற தளமான ("ஒன்றுமில்லாத நிலை") வளர்ப்பதற்குச் செல்லலாம்; அல்லது
3) எல்லையற்ற உணர்வை ஆராய்ந்து, பின்னர் ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தைத் தொடங்கலாம்.இந்த கடைசி விருப்பத்திற்கு, எல்லையற்ற வெளியில் நாம் செய்தது போலவே, உணர்வு, பரந்த தன்மை அல்லது சமநிலையின் கருத்துக்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் தோற்றம் மற்றும் மறைவின் ஒவ்வொரு கணத்திற்கும் மிகுந்த கவனத்துடன் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எல்லையற்ற உணர்வின் ஒவ்வொரு கணிப்பும் முற்றிலும் நிலையற்ற உணர்வுகளின் ஒரு புதிய வடிவமாகும். இந்த உணர்வுகள் நிலையற்றவை, திருப்தி அளிக்காதவை, மேலும் ஒரு ஆன்மாவாகவோ அல்லது அதன் பண்பாகவோ இருக்க முடியாது என்பதைக் கவனிப்பதில் மிகுந்த துல்லியம் கொண்டுவர வேண்டும். பரந்த தன்மை, தெளிவு மற்றும் எளிமை ஆகிய இந்த நிலைக்குக் கூட மூன்று மாயைகள் சிதைவது அடிப்படையில் எவ்வளவு குழப்பமானதாக (திருப்தியளிக்காததாக) இருக்கும் என்பதால், இது செய்வதற்கு எளிதான பயிற்சி அல்ல, ஆனால் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது.9 முந்தைய திறமையான உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளின் காரணமாக, முதல் மூன்று உருவமற்ற தளங்களின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய இத்தகைய உள்ளுணர்வுகள் தன்னிச்சையாக எழுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.ஆகவே, எல்லையற்ற விழிப்புணர்வு யதார்த்தத்தில் தோன்றி மறைவதைக் கவனிப்பது எது என்று நீங்கள் வியக்கலாம். இப்போது, ஒரு கேள்வி உள்ளது, ஒருவேளை "அந்தக் கேள்வி", அதற்குப் பதிலளிக்க இந்தச் சோதனையைச் செய்வதைப் போல எதுவும் இல்லை.

ஏழாவது ஜான, வெறுமை

வெறுமைதியானிக்கும் நபர் அடுத்த வடிவமற்ற உலகமான, வெறுமை எனப்படும் ஏழாவது ஜானத்தை அடைய விரும்பினால், அவர்கள் எல்லையற்ற விழிப்புணர்வின் ஜானத்தை வளர்த்து, அந்த நிலையின் பரந்த தன்மை மற்றும் ஒளிர்வு மீதான எந்தவிதமான பற்று அல்லது ஈர்ப்பையும் தங்களுக்குள் இருந்து நீக்கிக்கொள்ளலாம்; அதாவது, எல்லையற்ற விழிப்புணர்வைப் பொறுத்தவரை இயல்பாகவும் இயற்கையாகவும் விரக்தி (j6.j3) எழ அனுமதிக்க வேண்டும்.இறுதியில், மனம் ஆறாவது ஜானத்தை விட்டுவிட்டு, வெறுமை என்ற ஜானத்திற்கு மாறும். இந்த நிலையை, அனைத்து விளக்குகளும் முற்றிலும் அணைக்கப்பட்ட விண்வெளி போல விவரிக்கலாம், அதனால் அங்கு பரந்த தன்மை இருக்காது, மேலும் வெறுமையைத் தவிர வேறு உணர்வுகள் கிட்டத்தட்ட இருக்காது. இது, வெறுமையைக் குறிக்கும் நிகழ்வுகளைத் தவிர, ஏறக்குறைய அனைத்து நிகழ்வுகளுடனும் கவனம் ஒத்துப்போகாதது போலாகும். அவை எங்கோ இன்னும் இருக்கின்றன, ஆனால் அவை கவனிக்கப்படவில்லை.

இருப்பினும், மிகவும் நுட்பமானதாக இருந்தாலும், வெறுமை நிலையை உணர்த்தும் உணர்வுகள் இருக்க வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். வெறுமை நிலையில் எதுவும் நடக்கவில்லை என்று மக்கள் எப்படி நினைக்கிறார்கள் என்பது பற்றி நான் அவர்களுடன் விவாதங்களில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன், மேலும் அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இதில் உறுதியாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இது அமைந்திருப்பதால், வரையறையின்படி, அது மிகவும் செம்மையான, நுட்பமான, அருவமான அல்லது தெளிவற்றதாக இருந்தாலும், உணரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.ஐந்தாவது மற்றும் ஆறாவது ஜானங்கள், நாம் அறிந்ததாக நினைக்கும் "உண்மைக்கு" ஓரளவிற்கு நெருக்கமாகவும், பரந்த கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டவையாகவும் இருக்கும் நிலையில், இந்த ஜானம், நாம் அறிந்ததாக நினைக்கும் நிகழ்வுகளிலிருந்து மேலும் விலகி, ஒருவேளை விளக்க முடியாத வகையில் மேலும் குவியப்பட்டதாக இருக்கிறது என்பதில் முந்தைய இரண்டு உருவமற்ற நிலைகளிலிருந்து வேறுபடுகிறது. இருப்பினும், மிக நுட்பமான ஒரு எண்ணமும், ஒரு தனிப்பட்ட சுயத்தின் மிகவும் நுட்பமான உணர்வும் உள்ளது (அந்த செயல்முறை இன்னும் முழுமையாக உணரப்படவில்லை என்றால்). மனதை இந்த அசாதாரணமான விரிவான வழியில் அமைதிப்படுத்தும் ஆழத்தின் காரணமாக, ஏழாவது ஜானம் உண்மையில் இருப்பதை விட மேலானது என்று நம்புவது மிகவும் எளிது.முதல் ஜானத்திற்கும் எல்லையற்ற வெளியின் ஐந்தாவது ஜானத்திற்கும், இரண்டாவது ஜானத்திற்கும் எல்லையற்ற விழிப்பின் ஆறாவது ஜானத்திற்கும், மூன்றாவது ஜானத்திற்கும் சூனியத்தின் ஏழாவது ஜானத்திற்கும் இடையே ஒரு ஒப்புமையைக் காணலாம். மூன்றாவது ஜானம் இரண்டாவதற்கு ஒருவிதமான எதிர்முனையாக, ஒரு தலைகீழ் மாற்றமாக அல்லது நாணயத்தின் மறுபக்கமாக இருப்பது போலவே, எல்லையற்ற விழிப்பின் நாணயத்தின் மறுபக்கமாக சூனியம் உள்ளது.எல்லையற்ற விழிப்புணர்வில், பரவலான, திறந்தவெளி, வடிவமற்ற இருப்பு உள்ளது. வெறுமையில், அது அதன் நேர்மாறானது போல உள்ளது. பிரதிபலிப்பதன் இந்தப் பாங்கும், ஆனால் சில கூடுதல் திருப்பங்களைச் சேர்ப்பதும், கவனிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும், ஏனெனில் இது அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் வரும் ஒரு கருப்பொருளாகும், மேலும் நான் பின்னர் பிராக்டல்களைப் குறிப்பிடும்போது இந்தப் பகுதியை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.முன்போலவே, ஏழாவது ஜானம் வெவ்வேறு தீவிர நிலைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். நாம் அதில் வலுவாக இல்லாதபோதும், யதார்த்தத்திலிருந்து விலகியிருப்பது போன்ற, அதாவது பிளவுபட்டது போன்ற ஒரு உணர்வு இருக்கும். "யதார்த்தம்" அங்கே இருக்கிறது, ஆனால் உங்கள்

ரேடியோவில் நீங்கள் அதை அணைத்துவிட்டீர்கள். நன்கு கவனிக்கவும், இது பேச்சு வழக்கில் பயன்படுத்தப்படும் 'மனம் elsewhere இருப்பது' என்பதிலிருந்து மிகவும் வேறுபட்டது, சில ஒற்றுமைகள் இருக்கலாம் என்றாலும், இது 'மனதை elsewhere வைப்பதை' சாதாரணர்களை விட மிக உயர்ந்த, திறமையான சுத்திகரிப்பு நிலைக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. கோட்பாட்டளவில் சமநிலை நிலவினாலும், நன்கு வளர்ந்த 'ஒன்றுமில்லாத நிலை' ஆரம்பத்தில் சற்று பயமுறுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். இருண்ட அறையில் இருப்பது பயமுறுத்தக்கூடியது என்பதற்கான அதே காரணங்களுக்காகவே இதுவும், குறைந்தபட்சம் நாம் அதற்குப் பழகும் வரை.முதல் இரண்டு உருவமற்ற தளங்களின் பரந்த தன்மைக்கும் இருப்பிற்கும் பழகியவர்களுக்கு, இது இந்த நிலையில் சில ஸ்திரத்தன்மையின்மையை ஏற்படுத்தக்கூடும். இப்போது சுயநினைவும் வெளியும் அடிப்படையில் மறைந்துவிட்டன. இருப்பினும், இந்த நிலையின் விழிப்புணர்வு இன்னும் உள்ளது, இது முதல் இரண்டு உருவமற்ற தளங்களில் முன்னிலைப்படுத்தப்பட்ட சுயநினைவோ வெளியோ அல்லாத ஒரு விழிப்புணர்வு இருக்க முடியும் என்பதைக் குறிக்கிறது. அடிப்படையில், சூனியம் உட்பட எந்தவொரு குணமும் இருந்தால், அந்தக் குணம் தன்னைப் பற்றிய தனது விழிப்புணர்விற்குச் சமமானது. அனுபவத்தின் குணங்கள், அவை எப்படி இருந்தாலும், குறிப்பாக சூனியத்தை உருவாக்கும் அல்லது குறிக்கும் அந்த உணர்வுகள், அறிந்திருக்கும் எந்தவொரு தனிப்பட்ட பொருளும் இல்லாமல், அவை இருக்கும் இடத்திலேயே, அவை இருக்கும்படியே, உள்ளார்ந்ததாகவே இருக்கின்றன, வெளிப்படுகின்றன, மேலும் "விழிப்புடன்" இருக்கின்றன என்று நீங்கள் கூறலாம். ஒவ்வொன்றும் மூன்று பண்புகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன, இருப்பினும் நாம் இதை ஒரு சமத ஜானமாக வளர்க்கிறோம் என்றால், அந்த அம்சத்தை, முடிந்தால், புறக்கணிக்க வேண்டும். நன்கு கவனிக்கவும், இவையெல்லாம் சொல்வதன் மூலம், நான் நிலையான, நிலைத்திருக்கும், சுயாதீனமாக இருக்கும் "விழிப்புணர்வின் அடித்தளம்" அல்லது அது போன்ற எதையும் முன்வைக்கவில்லை. இந்தப் புள்ளி, சூன்யத்தில் நிகழ்வுவியல் ரீதியாகவோ அல்லது இருப்பியல் ரீதியாகவோ ஒரு இறுதி நிலையைக் கண்டறிய விரும்புவோருக்காகக் கூறப்பட்டது.10நன்றாகச் செய்யப்பட்ட சூனியநிலை என்பது உண்மையிலேயே உருவமற்றது, உண்மையிலேயே விளம்பரப்படுத்தப்பட்டது போலவே உள்ளது (சூனியநிலையைக் குறிக்கும் பரம நுட்பமான விஷயங்களைத் தவிர, அது உண்மையில் ஒன்றுதான், மிகவும் நுட்பமானது), உண்மையிலேயே ஒரு ஆழ்ந்த அனுபவம், மேலும் இந்த ஆழ்ந்த தன்மை காரணமாக, நன்கு வளர்ந்த சூனியநிலையின் சிறு கீற்றுகள் கூட அது மிகவும் உயர்ந்த ஒன்று என்று மக்களை நம்ப வைக்க முடியும் (அடுத்த அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள "பயன்நிலை"யைப் பார்க்கவும்).இது, மிகவும் முக்கியமான அனுபவங்களுடன் குழப்பப்படும் பொதுவான பகல்போலி அனுபவங்களில் ஒன்றாகும். என் குருவான பில் குறிப்பிட்ட "அறியப்படாத அனுபவங்கள்" என்பதற்கான நிலையான போட்டியாளர்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். அதாவது, அவை என்ன என்பதற்கான கருத்தை உருவாக்க மிகக் குறைந்த அடிப்படையே உள்ள அனுபவங்கள்.

ஒன்றுமில்லாநிலையிலிருந்து, தியானி பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

1) சிக்கிக்கொள்ளலாம், ஆனால் இது முதல் இரண்டு வடிவமற்ற ஜானங்களைப் போல அவ்வளவு சாத்தியமில்லை, ஏனெனில் இந்த நிலை மிகவும் செம்மையானது, ஆனால் ஒருவேளை மூச்சை இழுக்கும் அல்லது வசீகரிக்கும் தன்மை கொண்டதல்ல, எனவே சில வழிகளில் முதல் இரண்டைப் போல இதில் எளிதில் பற்றுகொள்வது கடினம், பொதுவாக அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு மிகவும் வெறுப்புள்ளவர்களைத் தவிர;

2) அடுத்த ஜானத்திற்குச் செல்லலாம்; அல்லது
3) இந்த நிலையை ஆராயலாம்.ஒன்றுமில்லாத தன்மையின் உணர்வுகளே தோன்றி மறையக்கூடியவை, அதாவது, யதார்த்தத்தில் இருந்து உள்ளே வந்து வெளியே செல்வது போல ஒளிரக்கூடியவை, அல்லது அவை மனதைத் திருப்திப்படுத்தாதவை, சுயமோ அல்லது சுயத்திற்குச் சொந்தமானவையோ அல்ல என்று அறியப்படக்கூடியவை என்பது நம்பமுடியாததாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும், இது சாத்தியமே. அதன் தீவிர ஆழம் மற்றும் விஷயங்களின் உண்மையைப் பற்றி மனதில் ஒருவிதமான உணர்வைத் தூண்டக்கூடிய அதன் திறன் காரணமாக, இது மிகவும் கலக்கமளிக்கக்கூடியதாக இருந்தாலும் சரி. நாம் நிலைத்திருக்க, நிற்க ஒரு இடம் பிடிக்கும். வெறுமையில், உங்களால் முடிந்தவரை ஆராய்ந்து செல்லும் வரையில் விஷயங்கள் வெறுமைப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே, வெறுமை ஒளிர்ந்து தோன்றி மறையும்போது, நிலையானது என்ற மாயையின் தரைவிரிப்பு நமது காலடியிலிருந்து இழுக்கப்பட்டால், அப்படியே, எதுவும் எஞ்சியிருக்காது. இந்த ஜானம் என்பது ஒரு இறுதி மற்றும் நிலையான ஒன்று, புறவயமாக இருக்கும் "வெறுமை", "அனைத்தையும் கடந்த அமைதி", "விழிப்புணர்வு", "அல்லது எல்லையற்ற சாத்தியம்" போன்றவை என்ற தவறான கருத்தையும் இது பொய்யாக்க உதவுகிறது.நிலைத்தன்மை, திருப்திகரத்தன்மை மற்றும் சுயம் ஆகிய மூன்று மாயைகளையும் ஊடுருவிப் பார்க்க, மிக உயர்ந்த நிலையில், ஒன்றுமில்லாமை அல்லது சமநிலை உணரப்படும் ஒவ்வொரு கணத்திற்கும் மிகத் துல்லியமான கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு கணத்தின் தோற்றத்தையும் மறைவையும், அந்தத் தற்காலிக கணங்கள் திருப்தி அளிக்காது என்பதையும், அவற்றுக்கு சுயத்தைப் பணியமைக்க முடியாது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இது மிகவும் நுட்பமான ஒரு செயல் என்பதால், தியானி முன்பு போலவே, இந்த நிலையின் குறிப்பிடத்தக்க பின் ஒளியில் ஜானத்தை விட்டுவிட்டு ஞானப் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம். மிகவும் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன் கொண்டவர்களுக்கு, "உயர் சமநிலை" என்று அழைக்கப்படும் நிலையில் ஞானம் பெறும் முன்னேற்றத்தின் போது சூனியத்தின் ஒளிரும் உணர்வுகள் தோன்ற அதிக வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் ஒரு ஜானம் பயிற்சியாளராக இருந்து இதை முயற்சிக்க விரும்பினால், அந்த ஜானத்திற்குள் செல்வதற்கு முன், வெறுமையின் உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையை உணர ஒரு தீர்மானம் செய்யுங்கள். மேலும், ஜானங்களை ஆராய்வதற்குப் பழகுவதற்காக, அதற்கு முந்தைய ஜானங்களின் நிலையற்ற தன்மையைக் காணப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

எட்டாவது ஜான, உணர்தலும் உணராதலும்

தியானிக்கும்வர்கள் எட்டாவது ஜானத்தை அடைய விரும்பினால், அவர்கள் உணர்தலில் முற்றிலும் சலிப்படைந்து, உணர்தல் என்பதே இல்லாத அந்த ஆழ்ந்த நுட்பமான உணர்தல் கூட நுட்பமாகக் குழப்பமானதாகவோ அல்லது திருப்தியளிக்காததாகவோ இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் வரை வெறுமையிலேயே தங்கியிருக்கலாம். இவ்வாறு, மனம் இறுதியில் தானாகவே, "அறிதலும் அல்ல, அறியாமையும் அல்ல" என்ற குழப்பமான ஆனால் முற்றிலும் பொருத்தமான தலைப்பு கொண்ட நிலைக்கு மாறும், இனி சுருக்கத்திற்காக இதை "எட்டாவது ஜான" அல்லது "ஜ8" என்று அழைப்போம்.இந்த நிலை பெரும்பாலும் புரிந்துகொள்ள முடியாதது. இது ஒரு மனநிலை என்பதைத் தவிர, இதை விவரிக்க எந்த நியாயமான வழியும் இல்லை. இதில் நாம் ஒரே நேரத்தில் மிகவும் குறுகிய கவனத்துடன் இருப்பதால் எதையும் கவனிக்காமல், அதே சமயம் மிகவும் பரந்த கவனத்துடன் இருப்பதால் அதையும் கவனிக்காமல் இருக்கிறோம் என்று கூறத் தோன்றுகிறது, ஆனால் அத்தகைய விளக்கம்

இந்த நிலைக்கு முழுமையான நீதியளிப்பதில்லை. இந்த நிலையைப் பற்றி நான் சில சமயங்களில் நினைக்கும் மற்றொரு வழி, ஒரு பழைய, ட்யூப்-இயக்கப்படும் கருப்பு-வெள்ளை தொலைக்காட்சியை அணைக்கும்போது, திரை இருண்டு, அது அணைவதற்குச் சற்று முன்பு, திரையின் நடுவில் ஒரு சிறிய மங்கிய புள்ளி தோன்றுவது போலாகும். அந்தப் புள்ளி முற்றிலும் மறைந்துவிடும் விளிம்பில் இருக்கும் அந்தத் தருணத்தில் நடப்பதைப் போன்றது இது. அந்தப் புள்ளி இருப்பதற்கும் இல்லாமல் போவதற்கும் இடைப்பட்ட அந்த விளிம்பை நீங்கள் காலத்தில் உறைய வைத்து, உங்கள் முழு உணர்வுலகத்திலும் உள்ள அனைத்திற்கும் அதைப் பொருத்திப் பார்ப்பது போலாகும். எப்படியாயினும், பன்முகத்தன்மை மீதான முழுமையான கவனக்குறைவு அல்லது பன்மையின் மீதான கவனத்திலிருந்து விலகுவது, இதை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்க விரும்புகிறீர்களோ அப்படி உள்ளது. எட்டாவது ஜானம் என்பது அடையக்கூடிய சாதாரண ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளில் மிக உயர்ந்ததாகும் (நிரோத சமபத்தி, அதாவது "அறிதலும் உணர்வும் நின்றுவிடுதல்" என்றும் அழைக்கப்படும் சாதனையை, மற்றும் பின்னர் விவரிக்கப்படும் சில அசாதாரணமான ஜானிக் நன்மைகளையும் புறக்கணித்து).முதல் ஏழு ஜானங்களிலிருந்து இந்த நிலை வேறுபடுகிறது, ஏனெனில் இதை ஆராய்வது சாத்தியமற்றது, இது மிகவும் புரிந்துகொள்ள முடியாதது.12 எனவே, இந்த நிலை முடிவடையும்போது, தியானி இந்த நிலையின் பின் ஒளிவீச்சில் கீழ்நிலைகளுக்குத் திரும்பலாம் அல்லது ஞானப் பயிற்சிக்குத் திரும்பலாம். முந்தைய ஏழு ஜானக்களுக்கு மாறாக, ஒருவர் ஒரு நிலையில் எவ்வளவு உறுதியாக இருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்த "கடினமான" அல்லது "மென்மையான" ஜானம் என்ற பிரச்சினை எட்டாவது ஜானத்திற்குப் பொருந்தாது. நீங்கள் அதில் இருக்கிறீர்கள் அல்லது இல்லை. வெறுமையின் நிலையிலுள்ளது போலவே, அதன் ஆழத்தின் காரணமாக, இது சில உயர் நிலைகளை மிகவும் பொதுவாகப் போலச் செய்கிறது. மக்கள் இதை இன்னும் ஆழமான ஒன்றாகக் குழப்பிக்கொண்டு, தங்கள் சாதனைகளைத் தவறாக மிகைப்படுத்திக் கூறும்படி செய்கிறது, மேலும் இது தங்கச் சங்கிலிகளில் இன்னொன்றாக மாறக்கூடும். இது "அறியப்படாத நிகழ்வுகளின்" வழக்கமான பட்டியலிலும் உள்ளது, மேலும் இந்தப் பட்டியலில் உள்ள மற்ற அறியப்படாத நிகழ்வுகளிலிருந்து இதை வேறுபடுத்தி அறிய, ஒரு நுட்பமான தியானப் புலமையும், உறுதியான அனுபவவியல் திறனும் தேவைப்படுகிறது. வெறுமையால் புரிந்துகொள்ள முடியாததன் காரணமாக, எட்டாவது ஜானம் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாம். இவ்வாறு, மனமானது எல்லையற்ற உணர்வுநிலையிலிருந்து வெறுமையின் வழியாக மிக விரைவாக நகர்ந்து சிறிது நேரத்திற்கு எட்டாவது ஜானத்திற்குள் செல்லக்கூடும், இருப்பினும் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கான மிக மங்கலான அறிகுறி கூட இந்த நிலையை உடனடியாக அழித்துவிடுகிறது. பல்வேறு உருவமற்ற உலகங்கள் வழியாக மேலோட்டமாக மேலும் கீழும் அலைந்து செல்வதும் சாத்தியமே, மேலும் இந்த நிலையைப் போன்ற உயர் ஜானங்களில் இருந்த பிறகு, கீழ் ஜானக்களுக்குத் தாழ்ந்து செல்வது அவற்றுக்கு அதிக தீவிரத்தை அளிக்கக்கூடும்.வடிவற்ற உலகங்களை அடைய, ஒவ்வொன்றையும் வளர்த்து, பின்னர் அதில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு அடுத்ததற்குச் செல்ல முயற்சிக்கும் பாரம்பரிய வழியை நான் பரிந்துரைத்தாலும், நான் அவற்றை முதன்முதலில் அடைந்தது அப்படி அல்ல. நான் ஒரு தியான முகாமில் இருந்தேன், ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் எனது தற்காலிக ஒருமுகப்படுத்தல் மிகவும் வலுவடைந்தது. அந்த முகாமில் நான் அடைய விரும்பியதை அடைந்த பிறகு, இறுதியாக ஓய்வெடுத்து, ஜானங்கள் என்றால் என்னவென்று பார்க்க முடிவு செய்தேன். ஜானங்கள் எழ வேண்டும் என்று நான் ஒரு தீர்மானம் செய்துகொண்டு, என் மனதை மென்மையான மற்றும் அமைதியான திசையில் திருப்பி, நடந்ததை அப்படியே

கவனிக்க ஆரம்பித்தேன். சுமார் நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களில் முதல் எட்டு ஜானக்களும் தோன்றின. இது மக்கள் அவற்றை அடையும் வழக்கமான பாதை அல்ல, ஆனால் ஒரு பொதுவான கருத்தை முன்வைக்க இதைக் குறிப்பிடுவது மதிப்புக்குரியது. அது என்னவென்றால், தருணக் கவனத்தை உள்ளடக்கிய எந்த முறையின் மூலமாகவும் உங்கள் கவனத்தை வலிமையாக்கினால், சமத ஜானங்களை நோக்கிச் சாய்வது மட்டுமே அவை தோன்றுவதற்குப் போதுமானதாக இருக்கலாம். இதன் மறுபக்கமாக, உங்கள் கவனம் வலுவாக இல்லையென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக முயற்சி செய்தாலும், அதிகமாக எதுவும் நடக்க வாய்ப்பில்லை.எனவே, ஜானங்களில் ஈடுபடுவதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், வெற்றிபெற உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அதாவது:

உங்களுக்கு நீங்களே சில உயர்தரமான, பாதுகாக்கப்பட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள், நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பும், வலுவான ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளை உருவாக்குவதில் நிரூபிக்கப்பட்ட சாதனைப் பதிவைக் கொண்ட ஒரு நுட்பத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள், உதாரணமாக, நிலையான கசினா பயிற்சிகள், அவற்றில் மெழுகுவர்த்தித் தீச்சுடர் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. நான் நீல, சிவப்பு, மற்றும் வெள்ளை வட்டுகளையும், பெரிய நிரப்பப்பட்ட வட்டங்களையும், மேலும் என் கணினித் திரையில் வட்டங்களுக்குச் சுற்றி நட்சத்திரங்கள் போன்ற பிற படங்களையும் பயன்படுத்தியிருக்கிறேன். மீண்டும், பான்டே குணரத்தனாவின் எழுத்துக்கள் அல்லது விமுத்திமக்கா அல்லது விசுத்திமக்கா போன்ற படைப்புகளைப் பார்க்கவும், மேலும் ஒரு வாரம் அல்லது மூன்று வாரங்கள் அல்லது அதற்கும் மேலாக, நாள் முழுவதும் பயிற்சி செய்யவும். அந்த வகையான உந்துதல் என்னென்னவற்றை உருவாக்கும் என்பது ஆச்சரியமானது, மேலும் இது நீங்கள் இருப்பதாகக் கனவிலும் நினைத்திராத அணுகலுக்கான முழு உலகங்களையும் திறக்கக்கூடும். இதை நீங்கள் செய்யாமல் இருந்திருந்தால், அந்த அளவிலான ஆழத்திற்கும் அந்த எளிமைக்கும் உங்களால் சென்றடைய முடியாமல் போயிருக்கலாம். வணக்கத்திற்குரிய பா ஆக் சயாதவின் படைப்புகளையும் கண்டிப்பாகப் பார்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அவரது பாரம்பரியம் மிகவும் வலுவான ஜானம் பயிற்சியில் பெருமை கொள்கிறது.இறுதியாக, நான் "எட்டாவது இணைப்புப் புள்ளிக்குப் பிந்தைய நிலை" (P8JP) என்று அழைக்கும் ஒன்று இருப்பதாகக் கூற வேண்டும், இது நாம் எட்டாவது ஜானத்தில் இருந்துவிட்டு, அதிலிருந்து வெளியேறி, அதன் பின்விளைவின் ஒளியில் ஓய்வெடுக்கும்போது ஏற்படும் மனநிலையாகும். நான் இதற்கு எளிதில் நினைவில் தங்கும் ஒரு பெயரைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும், ஏனெனில் அதன் சுருக்கமான P8JP என்று கூறுவதற்கும் கடினமாக உள்ளது. எப்படியாயினும், இது எட்டாவது ஜானத்தை விட்டு வெளியேறியவுடன், முன்பு அதே வழியில் திறக்கப்படாத அனைத்து வகையான

விருப்பங்களும் தியானிக்குத் திறக்கப்படலாம் என்ற உண்மையைக் குறிக்கிறது. "சமத முதலில்" ஆதரவாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுவது போல, நிலையான பாளி கானன் நூல்கள் இதுபோன்ற விஷயங்களைக் கூறும்: தியானி எட்டாவது ஜானத்தை விட்டு வெளியேறி, ஞானத்துடன் காணும் நோக்கில் மனதைத் திருப்பி, விழிப்புணர்வை அடைந்தார்.இத்தகைய கூற்றுகள், எட்டாவது ஜானத்தின் பின் ஒளியில் உங்கள் அனுபவத்தை ஆராய்வதைக் குறிக்கின்றன.

P8JP-இல் திறமையான மற்றும் முறையாக அடைந்த பயிற்சியாளர்களுக்கு பல விருப்பங்கள் உள்ளன, இது உயர் நிலைகள் மற்றும் படிகளின் கிராண்ட் சென்ட்ரல் டெர்மினலில் நிற்பது போல, அல்லது சுவர்களில் வரிசையாகப் பல திறந்த கதவுகள் கொண்ட அறையில் இருந்து, நீங்கள் உள்ளே நுழைய

வேண்டியது போல இருக்கிறது. இவற்றில் மேலும் பலவற்றைப் பற்றி நான் பின்னர் பேசுவேன், ஆனால் இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், இதன் ஒரு வடிவம் ஞானத்தின் நிலைகள் பற்றிய அடுத்த அத்தியாயத்தில் தோன்றும். எட்டாவது ஜானத்தில் சில வினாடிகள் செலவிடுவது கூட இந்த P8JP விருப்ப மேம்பாட்டு விளைவை உருவாக்குகிறது.

ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியின் வரம்புகள்

இந்தக் கருத்தை ஆழமாகப் பதியவைக்க, ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளின் ஒரு முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால், அவை தன்னிச்சையாக விடுதலையை அளிக்காது என்பதுதான். இந்த நிலைகளில் மிக உயர்ந்ததும் கூட முடிவடைந்துவிடும். அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் பின் ஒளி நீண்ட காலம் நீடிக்காது. அந்தப் பின் ஒளி மங்கிவிடும்போது, அன்றாட வாழ்க்கையும் யதார்த்தமும் ஒரு தாக்குதல் போலத் தோன்றக்கூடும். இருப்பினும், ஜானம் அடிமைகள் எல்லா மரபுகளிலும், மரபுகளுக்கு வெளியேயும் ஏராளமாக உள்ளனர், மேலும் அவர்கள் அப்படி ஆகிவிட்டார்கள் என்பதைப் பலருக்குத் தெரியாது. இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக உருவமற்ற உலகங்களில் தொலைந்துபோன ஒரு நண்பர் எனக்கு இருக்கிறார். அவர் பயிற்சியில் மீண்டும் மீண்டும் அவற்றை அடைந்து, நான்கிலிருந்து ஆறாவது ஜானங்களில் மட்டுமே தங்கியிருக்கும்போது, தாம் ஜோக்சென் பயிற்சி செய்வதாக நியாயப்படுத்திக்கொண்டு, மேலும் கடைசி இரண்டு உருவமற்ற உலகங்கள் "வெறுமை" என்றும், தாம் ஞானம் பெற்றுவிட்டதாகவும் நியாயப்படுத்திக்கொள்கிறார். இந்தக் கதை, அல்லது அதன் ஒரு வடிவம், எண்ணற்ற முறை மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்கிறது. இது ஒரு உண்மையான தர்ம சோகக்கதை.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, எனது மற்றொரு நல்ல நண்பர் சரியாகச் சுட்டிக்காட்டியது போல, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு இதுபோன்றவர்களைச் சென்றடைவது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது. அவர்கள் மிக நுட்பமான தற்காலிக சாதனைகளில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள், அதனால் தாங்கள் சிறையில் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வே அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. மேலும், தாங்கள் ஒரு ஞானி என்ற தவறான கருத்துடன் தங்களது அடையாளம் பிணைக்கப்பட்டுள்ளதால், இது அப்படி இருக்கலாம் என்ற பரிந்துரைகளை அவர்கள் சற்றும் விரும்புவதில்லை. தொடர் ஜானம் போதைக்கு அடிமையானவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் எளிது, இருப்பினும் அவர்கள் பெரும்பாலும் தாங்கள் அப்படி இல்லை என்று கற்பனை செய்தாலும் கூட. நாம் அனைவரும் வாழ்க்கையில் நமது தேர்வுகளுக்குப் பொறுப்பேற்கும் திறன் கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம் எனக் கருதலாம், எனவே மக்கள் ஜானம் போதைக்கு அடிமையாக இருக்க விரும்பினால், அது அவர்களின் தேர்வு, மேலும் ஒருவர் போதைக்கு அடிமையாகக்கூடிய பெரும்பாலான விஷயங்களை விட ஜானங்கள் தெளிவாக மேலானவை. இருப்பினும், தாங்கள் என்னவாகிவிட்டார்கள் என்பதை மக்கள் உணராமல், தாங்கள் செய்வதை ஞானப் பயிற்சிகளுடன் தொடர்புடையது என்று பாசாங்கு செய்யும்போது, அந்த அடைவுகளை உண்மையான ஞானத்தையும் உண்மையான சுதந்திரத்தையும் அடைவதற்கான சேவையில் ஈடுபடுத்தும் ஒரு உண்மையான வாய்ப்பை அவர்கள் இழக்கிறார்கள்.

---

7 நான் இந்த நிலையை j4.j5 என்று குறிப்பிடுவேன், இதன் பொருள் இன்னும் வடிவம் (j4) உள்ளது, ஆனால் ஒருவர் அதன் எல்லையற்ற அம்சத்தை (.j5) கவனிக்கிறார் என்பதாகும்.

8 நான் vj5 என்று குறிப்பிடுவது, ஐந்தாவது விபசன ஜானம் என்பதாகும்.

9 நான் இதை vj6 என்று குறிப்பிடுகிறேன், இது ஆறாவது ஜானத்தின் விபசன அம்சமாகும்.10 டாம் பெப்பரின் கூர்மையான மனமும் அஞ்சாத எழுத்தும், நான் விரும்பிய அளவுக்குத் தெளிவாக இல்லாத பகுதிகளைக் கண்டறிய எனக்கு உதவியதற்கு நன்றி.

11 இதை நான் vj7 எனக் குறிப்பிடுகிறேன், இது ஏழாவது ஜானத்தில் செய்யப்படும் விபஸ்ஸனா.

12 ஆகையால், vj8 என்பது இல்லை, j8 மட்டுமே உள்ளது.

29. கசினா பயிற்சி

மூல அல்லது உரை விளக்க நூல்களைப் படிக்கத் தேவையில்லாமல், உடனடியாகத் தரப்படுத்தப்பட்ட கசினா பயிற்சி வழிமுறைகளை விரும்புவோருக்கு (அந்த நூல்களை ஒரு கட்டத்தில் படிக்குமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன், குறிப்பாக விமுத்திமக்கா-வின் தகவல்களை, ஏனெனில் அது விசுத்திமக்கா-வை விடச் சிறியதாகவும், விஷயத்திற்கு நேரடியாகவும் உள்ளது; விசுத்திமக்கா-வையும் முடிந்தால் படிக்க வேண்டும்), அடிப்படை கசினா பயிற்சி குறித்த எனது பார்வை இதோ.புதிய கருத்துக்கள் விளக்கப்பட்டு, பின்னர் அவை இந்தப் பயிற்சியுடன் தொடர்புபடுத்தப்படும்போது, இங்கு நீங்கள் காணும் ஆரம்ப விளக்கத்திற்குத் தரவுத் துணுக்குகள், நிகழ்வு அறிக்கைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளைச் சேர்த்து, நான் கசினா பயிற்சியை சில பிரிவுகளில் மீண்டும் கையாளப் போகிறேன். இருப்பினும், இந்த அடிப்படை வழிமுறைகளைப் போதுமான அளவு செய்தால், நீங்கள் நன்றாகச் செய்தால், அதையெல்லாம் நீங்களே உணர முடியும்.நீல வட்டு, கருப்புப் பின்னணியில் கணினியால் உருவாக்கப்பட்ட நீல வட்டம், அல்லது (எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது) மெழுகுவர்த்தித் தீச்சுடர் போன்ற ஒரு கசினாவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இந்த நோக்கத்திற்காகவே எரியும் மெழுகுவர்த்தியின் யூடியூப் வீடியோக்களை நீங்கள் காணலாம், இது உண்மையான மெழுகுவர்த்திகளுக்கான செலவையும் தீ அபாயத்தையும் சேமிக்கிறது. எந்தவொரு மின்விளக்கும் போதுமானது. உங்கள் தொலைபேசியின் எல்இடி-யைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு தட்டைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு செங்கட்டையையே கூட பயன்படுத்தலாம், ஆனால் பிரகாசமான பொருட்களும், அவற்றின் பின்னணியுடன் அதிக வண்ண வேறுபாட்டைக் கொண்ட பொருட்களும் இதை எளிதாக்குகின்றன, எனவே ஒரு செங்கட்டி, உதாரணமாக, நீல அல்லது பச்சை நிறப் பரப்பிற்கு எதிராக சிறப்பாகச் செயல்படும். நீங்கள் ஒரு வண்ண வட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தால், அது பெரும்பாலானவர்களுக்கு சில அங்குல விட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். ஒரு தட்டு, ஒரு கேன் மூடி, ஜாடி மூடி அல்லது ஒரு கட்டுமானத் தாளின் துண்டு கூட இதற்குப் போதுமானது, ஆனால் மெழுகுவர்த்தித் தீச்சுவாலைகள் கண்ணின் விழித்திரையில் ஒரு நல்ல எரிச்சலை ஏற்படுத்துகின்றன, இது ஆரம்ப நிலைகளை மேலும் பலனளிப்பதாக மாற்ற உதவுகிறது. கண்கள் மூடும்போதோ அல்லது இருட்டில் இருக்கும்போதோ, நுட்பமான வண்ணங்கள் உட்பட வண்ணங்களைக் காண்பவர்கள், வண்ணங்களில் போதுமான கவனத்துடன் அவற்றை வளர்த்து ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் ஒரு கசினாவைத் தொடங்கலாம்; இது வெறும் பயிற்சியால் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமையாகும்.மெழுகுவர்த்தி அல்லது தட்டு போன்ற ஒன்றைப் பயன்படுத்துபவர்கள், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கசினா பொருளை உங்கள் பார்வை எளிதில் பதியும் வகையில், உங்கள் முன்னால் சுமார் நான்கு முதல் ஐந்து அடி (சுமார் 1 முதல் 1.6 மீட்டர்) தூரத்திலும், கண் மட்டத்திற்கு சற்று கீழேயும் வைக்கவும். கவனத்தைத் திசை திருப்பும் படங்கள் அறிமுகமாகாமல் இருப்பதற்காக, உங்கள் பொருளின் பின்னணி அமைப்பு சலிப்பூட்டுவதாகவும், சாதாரணமாகவும், நடுநிலையாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நேராகவும் சீராகவும் இருக்கும், ஆனால் இறுக்கமாகவோ அல்லது கடினமாகவோ இல்லாத ஒரு நிலையில் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் அமருங்கள். ஆரம்பத்தில் வலி மிகவும் கவனத்தை சிதறடிக்கும் என்பதால், சௌகரியம் மிதமான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நான் தனிப்பட்ட முறையில் ஒரு சோபா அல்லது படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு, மேலே உள்ள விளக்கை உற்றுப் பார்ப்பதையும் விரும்புகிறேன். நீங்கள் ஒரு மின்விளக்கு போன்ற ஒரு வலுவான ஒளி மூலத்தை முயற்சித்தால், காசினா பொருளை உற்றுப் பார்த்த பிறகு உங்கள் கண்களின் மீது

சாய்த்துக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்றை வைத்திருப்பது, உங்கள் இமைகள் வழியாக வரும் ஒளியைத் தடுக்க உதவும். மேலும், உள்ளுக்குள் உருவாக்கப்படும் படங்களின் நுணுக்கமான விவரங்களை நன்கு உணரவும் அனுமதிக்கும். இந்தப் பயிற்சியில் நுணுக்கமான விவரங்கள் முக்கியமானவை.கண்களையும் முகத்தையும் தளர்வாக வைத்துக்கொண்டு கசினாவை உற்றுப் பாருங்கள். உங்கள் கண்களை அசைக்கும்போது கசினாவின் விளிம்புகளைச் சுற்றி அதன் நிறம் பரவத் தொடங்குவதை உணரும் வரை அல்லது ஏதேனும் காட்சித் திரிபை நீங்கள் கவனிக்கும் வரை இதைச் செய்யுங்கள். இதற்கு முப்பது வினாடிகள் முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் வரை ஆகலாம். பிறகு உங்கள் கண்களை மூடி, அந்த ஊதா நிறப் பின்னொளியை மனதில் நிலைநிறுத்தவும் (இது ஒரு பொதுவான சொல், இமேஜ் நிச்சயமாக ஊதா நிறமாக இருக்கும் என்று இது குறிக்கவில்லை, மாறாக அது பொருளின் நிரப்பு நிறமாக இருக்கும், அதாவது பொருள் மஞ்சள் நிறமாக இருந்தால், அது ஊதா நிறமாக இருக்கும்), முடிந்தால் மற்ற எல்லாவற்றையும் புறக்கணித்துவிட்டு இதற்கு மட்டும் கவனம் செலுத்தவும். எனவே, வெளிப்புற கசினா பொருள் பிரகாசமாக இருந்தால், ஆரம்பகட்ட பார்வை ஊதா பின்னொளி இருட்டாக இருக்கும், மேலும் கசினா இருட்டாக இருந்தால், பின்னொளி வெளிச்சமாக இருக்கும். பார்வை ஊதா நிறப் பிம்பம் அலைந்து செல்லலாம், பக்கவாட்டில் சுழலலாம், உருமாறலாம், ஒளிரலாம் அல்லது மங்கலாம், ஆனால் ஆரம்பத்தில் அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் கவனத்தை அதில் வைத்தே, அதன் ஒவ்வொரு சிறிய அசைவு, மாற்றம் மற்றும் நெளிவு ஆகியவற்றின் நுணுக்கமான விவரங்களில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன், அது என்ன செய்கிறது என்பதைத் துல்லியமாகக் கவனித்து வாருங்கள்.ஆரம்பத்தில், மக்கள் தங்கள் கண்களை மூடும்போது, தாங்கள் இப்போது செய்யும் இந்தப் பார்வை முறைக்கு கண்களுடன் அதிகத் தொடர்பு இல்லை என்பதை உணரும் வரை, தங்கள் கண் தசைகள், இமைகள் மற்றும் நெற்றியில் பதற்றத்தை அடிக்கடி கவனிப்பார்கள். காலப்போக்கில், இந்த பதற்றம் மறைந்துவிடும், ஆனால் ஆரம்பத்தில் இது எரிச்சலூட்டக்கூடும். அந்த பதற்றம் நிலை மற்றும் கட்டத்தைப் பொறுத்தது. காட்சிகளில் மென்மையான கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொண்டே உங்கள் கண்களைத் தளர்த்த முயற்சிக்கவும். இதற்குப் பயிற்சி தேவை, எனவே விரக்தியடைய வேண்டாம்.எந்தவொரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட படங்களும் முற்றிலும் மறைந்து, உங்கள் கண் இமைகளுக்குள் பார்வைக்

குறுகுறுப்பு மட்டுமே இருக்கும்போது, உங்கள் கண்களைத் திறந்து, முன்போலவே மீண்டும் அந்தப் படத்தில் உற்றுப் பாருங்கள், அது மீண்டும் உங்கள் விழித்திரைகளில் பதியும் வரை காத்திருங்கள், பின்னர் கண்களை மூடி, அது மீண்டும் மறைந்து போகும் வரை மீண்டும் அந்தப் படத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்வது இறுதியில் சக்திவாய்ந்த ஒன்றை உருவாக்கும். ஒரு கட்டத்தில், வெறும் ஊதா நிறப் பின்னொளியைத் தாண்டி, தூய்மையான, பிரகாசமான, மேலும் தெளிவான ஒன்று ஒளிரத் தொடங்குவதை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குவீர்கள்.

நீங்கள் மெழுகுவர்த்திச் சுடரைப் பயன்படுத்தினால், இது ஒரு சிவப்புப் புள்ளியாக இருக்க வேண்டும்;13 அது என்ன செய்தாலும், அது இறுதியில் மறைந்து போகும் வரை அந்தச் சிவப்புப் புள்ளியுடன் இருங்கள், பின்னர் உங்கள் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் சுடர் அல்லது வட்டு அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் அதன் அருகே செல்லுங்கள். நீங்கள் வேறு ஏதேனும் ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்தினால், அந்தப் பிம்பம் நிறத்துடன் ஏதேனும் ஒரு வகையில் தொடர்புடையதாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் அது மேலும் தூய்மையாகவும் சுத்தமாகவும் தோன்ற வேண்டும். இந்தச் சுழற்சியை மீண்டும் மீண்டும் செய்யத் தொடருங்கள். குறுகிய காலத்தில், சில இடைவெளிகளுடன்

தொடர்ந்து செய்வது இது நிகழ மிகவும் உதவுகிறது. மேலும், பயிற்சியை நிறுத்தினால் மிக விரைவாக மங்கிவிடும் நமது ஒருமுகப்படுத்தும் திறனை இது பராமரிக்கிறது. உங்கள் முழு கவனத்தையும் வண்ணங்களின் மீது செலுத்துங்கள், மேலும் ஒவ்வொரு கணமும் அது நிகழ உண்மையாகவே உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள்.ஒரு கட்டத்தில், உருவாக்கப்பட்ட உருவம் தெளிவாகவும், பிரகாசமாகவும், மேலும் மெருகேற்றப்பட்டதாகவும், அதிக ஸ்திரத்தன்மையுடனும் தெரியத் தொடங்கும். நீங்கள் மெழுகுவர்த்தித் தீயை அதன் பின்தொடர் சிவப்புப் புள்ளியை உருவமாகப் பயன்படுத்தினால், அதன் சுற்றிலும் பச்சை, நீலம் மற்றும் ஊதா நிற வளையங்களும், நடுவில் வேகமாக நகரும் நுட்பமான சிக்கலான மஞ்சள் கோடுகளும் தோன்றும், அவை அதிவேகமாக நகர்ந்து சுழலும். அந்த அதிவேக சுழற்சி மற்றும் இயக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவது, மற்ற தியான முறைகளுக்கும் மிகவும் சிறப்பாகப் பொருந்தக்கூடிய நல்ல கவனத்தைச் செம்மைப்படுத்தும் திறன்களை வளர்க்கும்.

அதிக செம்மையான புள்ளி (நீங்கள் எந்தப் பொருளுடன் தொடங்குகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து அது வேறு ஏதேனும் வடிவமாக இருக்கலாம்) பாளி வர்ணனைகளில் நிமித்த் என்று அழைக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், நிமித்தமானது ஒரு கருப்பு புள்ளிக்கும் பச்சை கலந்த மஞ்சள் புள்ளிக்கும் இடையில் ஊசலாடுவது போன்ற, அல்லது இதே கருப்பொருளில் உள்ள பிற வகைகளைப் போன்ற, விசித்திரமான விஷயங்களைச் செய்யத் தொடங்கும். அது எல்லா வகையான நுட்பமான விவரங்களையும் பெறலாம், பலமுறை நிறத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம், மற்ற உருவங்களாக உருவாகலாம், மேலும் நீங்கள் ஒரு அனிமேஷனைப் பார்ப்பது போல, உயிருள்ளதாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கலாம். நிமிட்டா எவ்வளவு பெரியதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு குறிப்பிடத்தக்க காட்சியை அது உருவாக்க முடியும், குறிப்பாக நேர்த்தியான நுணுக்கங்கள், படங்கள், வண்ணங்கள் மற்றும் ஒளிரும் மாறுபாடுகளின் அடிப்படையில். பயிற்சி வலுவடையும்போது, நிமிட்டா எந்த வடிவங்களையும் வண்ணங்களையும் எடுக்கிறது, அது பார்வைப் புலத்தில் எங்கே இருக்கிறது மற்றும் எப்படி நகர்கிறது என்பதையும் உங்கள் உள் நோக்கங்களும் நாட்டங்களும் மேலும் மேலும் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.இறுதியில், ஒருமுகப்பாட்டில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்ட போதிலும், நிமித்தமானது முற்றிலும் மறைந்துவிடக்கூடும், பின்னர் சற்று மாறிய நிலையில் மீண்டும் தோன்றி, மீண்டும் மறைந்து, மீண்டும் சற்று மாறிய நிலையில் தோன்றி, மீண்டும் மறைந்து, இறுதியில் முற்றிலும் மறைந்துவிடும். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும்போது, சுடரை (அல்லது வேறு பொருளை) பார்த்துவிட்டு கண்களை மூடும்போது, மெழுகுவர்த்தியின் சுடரின் பின்னணியில் உள்ள மேலும் பல பகுதிகள் மையப் படத்தைச் சுற்றி பின்னொளிப் படங்களாக உருவாவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். அந்த வெளிப்புறப் படங்களில் சில, சிவப்புப் புள்ளி கருப்பாக மாறும் அதே நேரத்தில், நீல, ஊதா அல்லது வேறு ஏதேனும் நிறத் தகடுகளாக நிலைபெறத் தொடங்கலாம். இந்தப் புள்ளி வரை, நான் அறிந்த அனைவரும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியான வரிசையை அனுபவிக்கிறார்கள். அதற்குப் பிறகு நடப்பதைப் பற்றி அவ்வாறு கூற முடியாது.

பின்னணியில் உள்ள அந்தக் கருமை அல்லது காட்சி இரைச்சல் பின்னர் நான் "மங்கல்" என்று அழைப்பது போல மாறக்கூடும்.உங்கள் ஒருமுகப்பாடு வலிமையடையும் வரை 'மூடுபனி' எரிச்சலூட்டுகிறது, ஏனென்றால் நீங்கள் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தாலும், கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள படங்களின் வரிசையைக் கடந்த பிறகு, கவனத்தின் மையம் மேலும் மேலும் தெளிவற்றதாகவும், இருண்டதாகவும், விசித்திரமாகவும் மாறுகிறது. கருமை மற்றும் சாம்பல் போன்ற அடர் நிறங்கள், நீங்கள்

விளையாடவும் கவனம் செலுத்தவும்க்கூடிய முற்றிலும் சரியான கசினா பொருட்கள் என்பதே 'கலக்கத்தில்' பயணிப்பதற்கான முதல் புள்ளி. இது ஒரு ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி, எனவே வண்ணங்கள் உங்களுக்குப் பிடிக்காததாகவோ அல்லது நீங்கள் எதிர்பாராததாகவோ மாறும்போது நீங்கள் ஒருமுகப்படுத்துவதை நிறுத்தினால், உங்கள் ஒருமுகப்படுத்தல் பலவீனமடைந்து நீங்கள் பின்னடைந்துவிடுவீர்கள்.அந்த மங்கலில், நீங்கள் நிமித்தத்திலிருந்து பெறக்கூடிய சுத்தமான, தெளிவான, சுவாரஸ்யமான ஒழுங்கு மற்றும் பிரகாசம் போன்றவை ஆரம்பத்தில் இருக்க வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் காட்சிகளில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தினால், அவை அழகான சிவப்பு புள்ளிகள் போன்றவற்றை உருவாக்குவதை நிறுத்தினாலும் கூட, இறுதியில் அந்த மங்கல் என்றால் என்ன என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள். இறுதியில், நீங்கள் அந்த இருளையும் விசித்திரத்தையும் அது உள்ளபடியே மிகவும் கவனமாகக் கவனித்தால், இருளில் இருந்து மென்மையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட படங்களும் வண்ணங்களும் அமைதியாக வெளிப்படத் தொடங்கும்.

மங்கல் தோன்றும்போது, ஆரம்பத்தில் உங்கள் கண்களைத் திறந்து, மீண்டும் சுடர் அல்லது மற்றொரு பொருளுக்குச் சென்று சுழற்சியை மீண்டும் தொடங்குவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். காசினா பொருளில் இருந்து ஆரம்பத்தில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட படங்கள் வழியாக மங்கலுக்குச் சென்று மீண்டும் மேலே வருவதை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக அந்த மங்கல் ஒழுங்கமைக்கத் தொடங்கும். இருப்பினும், ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்திற்குப் பிறகு, மைய நிமித்தத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது உங்களை விஷயங்கள் செல்லக்கூடிய தூரத்திற்கு அழைத்துச் செல்லாது, ஏனெனில் அது மிகவும் குறுகியது. இருப்பினும், நிமித்தத்திற்கு வெளியே மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியை மெதுவாக வளர்க்கவும் ஒழுங்கமைக்கவும் சுழற்சி தொடங்குகிறது. இதன் மூலம், நாம் மிகவும் பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒன்றிற்கு மாறத் தொடங்கும் போது, நமது கவனத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளப் போதுமான சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் கவனிக்க அதிகமாக இருக்கும்.பலருக்கு, மங்கலின் சிறந்த பக்கத்திற்குச் செல்ல சில குறிப்பிடத்தக்க மணிநேரம் தேவைப்படுகிறது, அதாவது சில நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் பன்னிரண்டு மணிநேரம் வரை. ஆனால், சிலருக்கு இயற்கையான திறமை இருக்கும், மேலும் அவர்கள் குறைந்த அளவு பயிற்சியில் இந்த நிலையை அடைய முடியும். இது நீண்ட நேரம் என்று நினைப்பவர்கள், விஷயங்களின் பெரிய திட்டத்தில் இது ஒப்பீட்டளவில் குறுகியது என்பதை உணர வேண்டும், மேலும் கீழே நாம் காணவிருக்கும்படி, கசினா பயிற்சிக்கு இந்த வகையான முயற்சி செலுத்தப்படும்போது அதன் வெகுமதிகள் குறிப்பிடத்தக்கவை. நவீன காலங்களில் கசினா பயிற்சிகள் மிகவும் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன என்பது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது, ஏனெனில் அவை மிகவும் சக்திவாய்ந்தவை மற்றும் பயனுள்ளவை. கவனச்சிதறல்கள் குறைவாக உள்ள தியான முகாம் போன்ற சூழலில், ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சிகளை அதிக அளவில் செய்தால், நீங்கள் பயிற்சியை முடிக்கும் நேரத்தில் மிகவும் ஆழ்ந்த, அசாதாரணமான அனுபவங்களுக்குள் நுழைந்துவிடுவீர்கள். அந்தப் பயிற்சியின் இறுதிப் பகுதிக்கான ஆலோசனைகளும் பொருத்தமான எச்சரிக்கைகளும் பிற்காலப் பிரிவுகளில் வழங்கப்படும்.

மங்கலின் ஆரம்பப் பண்புகளில் ஒன்று, அது நம்மை வெறித்தனமாக இருக்கச் செய்வதும், எண்ணங்களில் தொலைந்து போகச் செய்வதும், கவனம் செலுத்துவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துவதும் ஆகும். அந்த இணைப்பை நாம் உருவாக்கும் வரை, நமது மூளைகள் சோர்வடைந்து, நன்கு தெரிந்த பக்கவாட்டுப் பாதைகளில் சென்றுவிடுகின்றன. பொருளைப் பார்ப்பது, நிமித்தத்தைக்

காண்பது, அது இறுதியில் மறைந்துவிடும் வரை அதன் அனைத்து மாற்றங்களையும் கண்காணிப்பது, பின்னர் மங்கலான நிலைக்குச் செல்வது, நாம் வெளியில் விழித்தவுடன் கண்களைத் திறப்பது, மீண்டும் பொருளை உற்றுப் பார்ப்பது, மேலும் அந்தச் சுழற்சியை மீண்டும் மீண்டும் மீண்டும் செய்து, அந்த இணைப்பை உருவாக்க நாம் பயிற்சி செய்கிறோம். மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம், அந்த மாற்றங்களில் நாம் தேர்ச்சி பெறுகிறோம். அவை பரிச்சயமானவையாகின்றன, மேலும் ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தி வளர்கிறது. நாம் கவனம் சிதறுவதும் குறைகிறது. அப்படி கவனம் சிதறினாலும், நாம் விரைவாக மீண்டு வருகிறோம். நமது பயிற்சியில் இருந்து நம்மைத் திசை திருப்பிய நுட்பமான மனநிலை மாற்றங்களுக்குப் பிறகும் நாம் உடனடியாக மீண்டு வருகிறோம். காட்சிகள் மேலும் தெளிவாகவும் கணிக்கக்கூடியவையாகவும் ஆகின்றன, மேலும் இப்போது பரிச்சயமான காட்சிகள் மற்றும் உணர்தல் மாற்றங்களின் வரிசைக்கு நாம் பழகிவிடுகிறோம். அதன்பிறகு, மங்கலின் உள்ளே எவ்வளவு தூரம் செல்வது, எப்போது வெளியே வந்து, கண்களைத் திறந்து, மீண்டும் வெளிப்புற கசினா பொருளைப் பார்ப்பது என்ற கேள்வி எழுகிறது. பெரும்பாலான மக்கள், சிறிது காலம் பயிற்சி செய்த பிறகு, அதன் இரகசியங்களைக் கண்டறியத் தொடங்கும் போது, மங்கலின் உள்ளே மேலும் மேலும் நீண்ட நேரம் செல்லத் தொடங்குகிறார்கள். இருப்பினும், வெளிப்புறப் பொருளில் மீண்டும் கவனம் செலுத்தி, வண்ணங்கள் மற்றும் மர்மங்களுக்குள் மீண்டும் மூழ்குவதில் தவறில்லை.கருப்பு மற்றும் சாம்பல் நிறங்களுக்கு அப்பால், மங்கலின் இருளிலிருந்து வெளிப்படும் மேலும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வண்ணங்களை நாம் அடையத் தொடங்கும் போது, பாதையில் ஒரு சந்திப்பு வருகிறது, மேலும் நீங்கள் எந்தச் சந்திப்பைத் தேர்ந்தெடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்க நான் உங்களையே விட்டுவிடுகிறேன். இரண்டு சந்திப்புகளும் பலனளிப்பவையே, ஆனால் அவை வெவ்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தப் பிரிவுகளின் சுருக்கம் என்னவென்றால், ஒன்றில் நாம் ஒரு நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம், மற்றொன்றில், படங்கள் பலவிதமான வண்ணங்களில் அவற்றுக்குத் தோன்றும் வண்ணம் விட்டு, அந்த வண்ணங்கள் உருவாக்கும் வடிவங்களில் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறோம். பெரும்பாலானோர் இறுதியில் இரண்டின் கலவையைச் செய்வார்கள், எனவே இது உண்மையில் ஒரு இருமைக்குப் பதிலாக, விருப்பங்கள் மற்றும் பயிற்சி முறைகளின் ஒரு நிறமாலையாகும். மீண்டும், கண்களை மூடிய நிலையில் அல்லது இருண்ட அறையில், நமது கண் இமைகளின் உட்புறத்தில் இயற்கையாகக் காணப்படும் நுட்பமான வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு கசினாவைத் தொடங்கவும் இந்த இரண்டு முறைகளையும் பயன்படுத்தலாம். எனவே, தூங்க முயற்சித்தும் தூங்க முடியாமல் படுக்கையில் விழித்திருக்கும் நிலை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், சிலர் மற்றவர்களை விட இதில் சிறந்தவர்கள் என்பதை உணர்ந்து, ஒரு கசினா பயிற்சியை உருவாக்க எப்போதும் அந்த வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.முதல் வழிமுறையானது, உருவாகும் வண்ணங்களின் ஒரு குறிப்பிட்ட சாயலின் பரந்த பரப்புகளை நகர்த்துவதாகும். உதாரணமாக, நீங்கள் விரும்பும் சிவப்பு, நீலம், பச்சை, ஊதா, மஞ்சள் அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு வண்ணத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, அவர்கள் எளிதாகப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு வண்ணம் இருக்கும்: ஆரம்பத்தில் நீங்கள் அதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். என்னால் தனிப்பட்ட முறையில் அடர் ஊதா நிறத்தை மிக எளிதாகப் பார்க்க முடியும். என் நண்பர் ஒருவருக்கு, வெளிர் நீலம்தான் எளிதான வண்ணம். என் மற்றொரு நண்பர் சிவப்பு நிறத்தில் சிறந்தவர். ஏன் ஒவ்வொருவருக்கும் மற்றவற்றை விட ஒரு குறிப்பிட்ட நிறம் ஆரம்பத்தில் எளிதாக இருக்கிறது? எனக்குத் தெரியாது. உங்களுக்கு எளிதான நிறம் எது என்பதைக் கண்டறிய நீங்கள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். மெழுகுவர்த்தி சுடரைப் பார்ப்பதை (அல்லது மற்ற கசினா

பொருளை) நீங்கள் சுழற்சி முறையில் பார்க்கும்போது, மெழுகுவர்த்தியின் விளிம்புகளைப் பாருங்கள், உங்கள் கண்களை மூடி, அந்தச் சுழற்சியைத் தொடருங்கள், ஏனெனில் விளிம்புகளில் நீங்கள் காணும் வண்ணங்கள் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு எளிதான நிறமாக இருக்கும்.நீங்கள் பார்க்கும் எல்லா இடங்களிலும் அந்த நிறத்தின் ஒரு பகுதியைக் கண்டால், அது ஒரு தெளிவற்ற மாற்றத்தின்

அல்லது நகரும் தெளிவற்றதன்மையின் ஒரு பகுதியாகத் தோன்றினாலும், அதில் கவனம் செலுத்துங்கள், அந்த நிறம் குறித்த ஒரு பரவச உணர்வை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். காட்சிப் புலன் ஒழுங்கற்ற சத்தத்தைப் போல இருந்தால், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறத்தில் இருக்கும் அந்த சத்தத்தின் சிறிய துணுக்குகளைக் கவனிக்கத் தொடங்குங்கள். இறுதியில், உங்கள் கவனம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறத்தை வலுப்படுத்துகிறது, அதை வலிமையாக்குகிறது, மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறத்தை நகர்த்துவது மட்டுமல்லாமல், அதைப் பெருக்குவதற்கும், அதிகரிப்பதற்கும், இறுதியாகப் பார்வைப் புலத்தை அதனால் நிரப்பத் தொடங்குவதற்கும் முடியும் என்பதை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குவீர்கள். நீங்கள் இதில் தேர்ச்சி பெற்றவுடன், பார்வைப் புலம் முழுவதையும் அந்தக் குறிப்பிட்ட நிறத்தால் நிரப்ப முடியும். இந்த நேரத்தில் பார்வைப் புலம் பிக்சலேற்றப்பட்டதாக இருப்பதால், அந்தப் புலம் முழுவதும் உள்ள நுண்ணிய விவரங்களைப் பற்றிய நுட்பமான விழிப்புணர்வு உதவும். பரந்த மற்றும் நுட்பமான விழிப்புணர்வைக் கற்றுக்கொள்வதே இந்தப் பயிற்சியின் பகுதியாகும். இது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம் வருகிறது.ஒரு நிறத்தை வளர்ப்பது நீண்ட காலமாக மிகச் சிறப்பாகச் செய்யப்படும்போது, நீங்கள் கண்களைத் திறக்கும்போதும் கூட, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறத்தை எல்லா இடங்களிலும் காண்பீர்கள், அது அந்த குறிப்பிட்ட நிறக் கண்ணாடியை அணிந்திருப்பது போலாகும். இது பழைய நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விளைவுகளில் ஒன்றாகும், இது உண்மையில் நிகழும்போது, குறைந்தபட்சம் எனக்கு, இன்னும் வியப்பளிக்கிறது. நீங்கள் மேலும் தேர்ச்சி அடையும்போது, நான் "வண்ணக் கட்டுப்பாடு" என்று அழைக்கும் ஒன்றை நீங்கள் பெறுவீர்கள், இதில் நீங்கள் மனதை அந்த மற்ற வண்ணத்தின் பக்கம் சாய்த்து, அது புதிய வண்ணத்திற்கு மாற சில வினாடிகள் காத்திருப்பதன் மூலம் வண்ணத்தை மற்றொரு வண்ணமாக மாற்ற முடியும். ஆரம்பத்தில், புதிய வண்ணம் கசியத் தொடங்கும் போது, இரண்டு வண்ணங்களின் ஒழுங்கற்ற கலவையை நீங்கள் காணலாம். இறுதியில், வண்ணங்களை மாற்றும் சாயல்கள் சீரான, தூய்மையான வண்ண மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். இதற்குப் பயிற்சி தேவை, மேலும் ஆரம்பத்தில், பச்சை நிறத்தை சிவப்பாக மாற்ற முயற்சிப்பதை விட, நீலத்தை பச்சையாக மாற்றுவது போன்ற, அதனுடன் நெருக்கமான வண்ணங்களுக்கு மாற்றுவது எளிதானது. இறுதியில், நமது முழு பார்வைப் புலத்தையும் எந்த வண்ணத்திற்கும் மாற்றவும், அவற்றை பிரகாசமான, நிலையான மற்றும் துடிப்பானதாக மாற்றவும், நமக்குப் பிடித்த சரியான நிறத்திற்கு வண்ணத்தைச் செம்மைப்படுத்தவும் முடியும்—அடிப்படையில் இதுவே "உள்ளக வடிவமைப்பின்" உச்சக்கட்டமாகும்.இந்தக் கட்டத்தில், உங்கள் விரலால் அந்த நிறத்தைக் கொண்டு காற்றில் வரைந்து, நீங்கள் வரைந்ததைக் காற்றில் தொங்குவதைப் பார்க்கும் போன்ற பிற செயல்களையும் உங்களால் செய்ய முடியும். முதலில் மெதுவாகச் செல்வதும், ஒரு இருண்ட அறையில் தொடங்குவதும் அல்லது இரவில் வெளியே இதைச் செய்வதும், இந்த வரையப்பட்ட வண்ணங்களைப் பார்ப்பதைக் கற்றுக்கொள்வதை எளிதாக்குகிறது.இறுதியில், இதை ஒரு பிரகாசமான அறை அல்லது பகல் நேர வெளிச்சத்தில் வெளியேயும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். இந்த நிலையில், உங்கள் மனதை மென்மையாகச் சாய்த்து அந்த நிகழ்வை நிகழச்

செய்வதன் மூலம், விரும்பிய எந்தப் பொருளாகவும் அந்த நிறத்தை வடிவமைக்க உங்களால் முடியும். ஆரம்பத்தில் அவை மங்கலாகவும் நிலையற்றதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் பயிற்சியுடன், அவை தெளிவாகவும், மேலும் விவரமாகவும், அதிக நிலையானதாகவும் மாறும். ஆரம்பத்தில் மிகவும் கடினமாக இருந்த ஒன்று இவ்வளவு இயல்பாக மாறுவது பெரும்பாலும் முற்றிலும் ஆச்சரியமாக இருக்கும்; இது எப்பொழுதும் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்று போல உணர வைக்கும். நீங்கள் இதைச் செய்ய முயற்சி செய்து அது நடக்கவில்லை என்றால், இன்னும் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள், ஏனெனில் அதுவே ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளின் திறவுகோலாகும். பல நாட்களாகக் குறைவாகப் பயிற்சி செய்வதை விட, குறுகிய காலத்தில் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்வது மிகச் சிறந்த முடிவுகளைத் தருகிறது. ஏனெனில், இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு ஒரு உந்துதல் உள்ளது, அதை நாம் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தும்போது அது வேகமாகக் குறைந்துவிடுகிறது.நாம் இரண்டாவது கிளைக்குச் சென்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட நிறத்தில் அல்லாமல், மங்கலில் உள்ள நுட்பமான வண்ணங்கள் எவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கப்படுகின்றன என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறோம், ஏனெனில் நீங்கள் அவற்றில் போதுமான நேரம் கவனம் செலுத்தினால், அவை மேலும் மேலும் அடையாளம் காணக்கூடிய பொருட்களை உருவாக்கத் தொடங்கும். ஆரம்பத்தில், இதை அது போகிற இடத்திற்குச் செல்ல விடுவது மிகவும் எளிதானது. நாம் எளிமையாகத் தொடங்கலாம், சுற்றி நகரும் நுட்பமான வண்ணப் பரப்புகளையும் திட்டுக்களையும் கவனிப்பதன் மூலம். இவை மேலும் ஒத்திசைவானவையாகவும், தெளிவானவையாகவும், பிரகாசமானவையாகவும் மாறத் தொடங்கலாம்.

இவை மேலும் உறுதியான மற்றும் சிக்கலான பொருட்களாக உருவாகத் தொடங்கும் போது, அவை மேலும் உருவாக நாம் வழியிலிருந்து விலகலாம். நுட்பமான விவரங்கள் மற்றும் மிக நுண்ணிய நுணுக்கங்கள் தோன்றத் தொடங்கலாம்.

இதைச் செயல்படுத்த, நாம் ஒரு வித்தியாசமான வகையான பார்வையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்; அது பாதி பகல் கனவு போலவும் பாதி இமை நிறங்கள் போலவும் இருக்கும். இது அகக் கனவுலக காட்சிகளை நோக்கிய ஒரு பகுதி திருப்பமாகும். இது எப்படிச் செய்யப்படுகிறது என்பதைத் துல்லியமாக விளக்குவது எளிதல்ல, நீங்கள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருக்கும். சிவப்புப் புள்ளி அல்லது பிற ஆரம்பப் பொருளுக்கான ஆரம்பகட்டத்தின் வலுவான குவிந்த கவனம் இங்கே அவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படாது. கவனம் பரந்ததாகவும், திறந்ததாகவும், ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையிலும் இருக்க வேண்டும். அது முயற்சி மற்றும் கட்டுப்பாட்டை விட, ஆர்வம், ஈர்ப்பு மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வதன் விளைவை அதிகம் சார்ந்திருக்க வேண்டும். அது நுட்பமான மற்றும் சூட்சுமமான விவரங்களையும் கவனிக்க வேண்டும், மேலும் அவை அவற்றின் வழியில் ஒழுங்கமைக்கத் தொடங்க அனுமதிக்க வேண்டும், காலமும் மீண்டும் செய்வதும் கிடைத்தால், அவை அவ்வாறு செய்யத் தொடங்கும்.இந்தப் பயிற்சி நிலையில் தோன்றும் பொருட்கள், மீண்டும் மீண்டும் வரும் கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை சில ஆழத்தையும் சிக்கலையும் கொண்டிருக்கவும் முனைகின்றன. அவை தொந்தரவு தருவதாகவும் இருக்கலாம், இதற்கான காரணங்கள் பின்னர் விளக்கப்படும், ஆனால் சுருக்கமான பதில் என்னவென்றால், இந்தப் பகுதிக்கு இணையான ஞானப் பயிற்சியில் பயமுறுத்தக்கூடிய சில கட்டங்கள் உள்ளன. இந்தப் பகுதியில், நான் வரிசைகளாக அமைந்த குறுகிய கோடுகள், சுருள்கள், சுழல்கள், கதவுகள், சுரங்கங்கள், பள்ளத்தாக்குகள், மண்டையோடுகளின் வயல்கள், விரல்கள் மற்றும் காளான்கள், பூச்சிகள், பாம்புகள், மற்றும் பிற விசித்திரமான உயிரினங்கள், அத்துடன் முகாம் நெருப்புகள், பிராக்டல்கள்

அல்லது அஸ்டெக் எழுத்துக்களுடன் கலந்த ஸ்பைரோகிராஃப் வடிவங்களை ஒத்த சிக்கலான வடிவங்கள், பரந்த அருவமான நிலப்பரப்புகள், மற்றும் பல விசித்திரமான காட்சிகளைக் கண்டிருக்கிறேன். இவை முழுப் பார்வைப் புலத்திலும் பரவக்கூடும். சமீபத்திய பழக்கவழக்கங்களும் உங்கள் சொந்தப் போக்குகளும் இதில் சிலவற்றைத் தீர்மானிக்கக்கூடும், ஆனால் இது எடுக்கும் குறிப்பிட்ட வடிவங்களுக்கான காரணங்களின் மற்ற அம்சங்களைப் பிரித்தறிவது கடினமாக இருக்கலாம். அதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு கண்ணோட்டத்தில், நீங்கள் அவற்றை வலுவான கவனத்தை வளர்க்கப் பயன்படுத்தும் வரை, காரணங்களோ அல்லது படங்களின் குறிப்பிட்ட தன்மைகளோ உண்மையில் முக்கியமல்ல.

இங்குள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், படங்கள் என்ன செய்கின்றன என்பதைக் கவனித்து, அவற்றைப் பொருட்களாகக் கருதி கவனத்தைச் செலுத்திப் பின்தொடர்வதுதான். பயிற்சியின் மற்றொரு கண்ணோட்டத்தில், படங்கள் முக்கியமானவை, குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தெய்வம், டகினி, சின்னம், டேரோட் கார்டு போன்றவற்றின் பிம்பத்தை வளர்ப்பது போன்ற ஒன்றைச் செய்தால். இறுதியில், படங்கள் ஆரம்பத்தில் அவற்றுக்குரிய வழியில் சென்றாலும், நீங்கள் படங்களை மாற்றியமைக்க முடியும், உங்களுக்குப் பிடித்தமான படங்களை நாடலாம், மேலும் உங்கள் விருப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு படங்களை உருமாற்றவும் கற்றுக்கொள்வீர்கள். இதில், உங்களின் எண்ணங்களுக்கும் படங்கள் மாறுவதற்கும் இடையில் சில வினாடிகள் தாமதத்துடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதை நீங்கள் வலுக்கட்டாயமாகச் செய்ய முயன்றால் வெற்றிபெற மாட்டீர்கள். ஆனால், நீங்கள் நுட்பமாகச் செயல்பட்டு, பொறுமையாக இருந்து, உங்கள் யோசனைகளையும் தூண்டுதல்களையும் செயலாக்க மனதிற்கு நேரம் கொடுத்தால், குறிப்பிடத்தக்க அகக் கலையை உருவாக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.நாம் இதில் தேர்ச்சி பெறும்போது, மங்கல் (இப்போது நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும், உண்மையில், அந்தப் பெயரைப் பெறத் தகுதியற்ற) மற்றும் நிமித்தத்தின் இடையேயான தொடர்பு மிகவும் அதிகமாக இருப்பதைக் கவனிப்போம். நீங்கள் உடனடியாக நிமித்தத்தைச் சுற்றியுள்ள படங்களை ஒரு பொருளாக எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கலாம், மேலும் அதைச் சுற்றியுள்ள பின்னணியை நீங்கள் வளர்க்கும்போது நிமித்தம் அதன் சுழற்சிகள் மூலம் முன்னேறும். நிமித்தத்தையும் பின்னணியையும் ஒன்றாக நகரச் செய்யவும், அவை ஒன்றோடொன்று இணையச் செய்யவும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம்; பின்னணி நிமித்தத்தைச் சுற்றி இருந்து பரவுவதாகவும், அதன் மீது நகர்வதாகவும், அதற்குப் பின்னால் செல்வதாகவும், அதனுடன் சுழல்வதாகவும், அதில் கலப்பதாகவும், மேலும் அதனுடன் பலவிதமான சிக்கலான இடைவினைகளைக் கொண்டிருப்பதாகவும் தோன்றும். இந்தச் சுழற்சியைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதன் மூலம் இந்த இடைவினைகளைக் கட்டுப்படுத்த நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம்.ஒரு கட்டத்தில், வண்ணம் அல்லது வடிவம் என்ற எந்தப் பாதையில் சென்றாலும், நாம் அடையும் தேர்ச்சி, மற்ற பாதையின் திறன்களை நமக்கு வழங்கும். ஏனெனில், போதுமான வலுவான கவனத்துடன், நமது முழு அக உலகமும் நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும்போது, நாம் விரும்பியபடி படங்களையும், நாம் விரும்பும் அதே துல்லியத்துடன் வண்ணங்களையும் உருவாக்க முடியும். ஒருமுறை தியான முகாமில், நான் விரும்பிய சரியான வடிவம் மற்றும் வண்ணங்களில், சரியான வண்ணப் பளபளப்பு கொண்ட செதில்களுடனும், சரியான மினுமினுப்பு கொண்ட கண்களுடனும், ஒரு நல்ல டிராகன் செய்வது போல தங்க நிற நெருப்பை ஊதிக்கொண்டிருந்த டிராகன்களை என்னால் உருவாக்க முடிந்தது நினைவிருக்கிறது. மகிழ்ச்சியான டிராகன்கள் செய்வது போலவே, அவை அறிந்தும் சிரித்து தலையசைக்கும்.

அந்த அளவிலான கட்டுப்பாட்டை நீங்கள் அடையும்போது, நீங்கள் என்ன பார்க்க விரும்புகிறீர்களோ அதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இரு கிளைகளின் படங்களின் வண்ணப் பரப்புகளையும் வடிவங்களையும் தாண்டிய ஒரு கட்டத்தில், நாம் திறந்த, பரந்த, அதி-தயையான, மற்றும் உயிருள்ளதாகத் தோன்றும் திரவத் தடையற்ற தன்மை மற்றும் தேர்ச்சி நிறைந்த தளங்களுக்குள் நுழையலாம். நாம் முழுமையாக விழிப்புணர்வுக் கனவு காண்பது போலவும், அதே நேரத்தில் முற்றிலும் விழித்திருப்பது போலவும், அந்த உலகங்களில் முழுமையாகத் தங்களைக் காணலாம். அந்தப் பகுதியில் நுட்பமின்றி கட்டுப்பாட்டிற்கான முயற்சிகள் மேற்கொண்டால், அது பெரும்பாலும் படத்தின் பின்னடைவிற்கு வழிவகுக்கும். மீண்டும் பயிற்சி செய்வது இதை எளிதாக்குகிறது.

உதவக்கூடிய ஒரு தந்திரம் என்னவென்றால், ஒரு புதிய சுழற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் நீங்கள் என்ன பார்க்க விரும்புகிறீர்கள் என்பது பற்றி தீர்மானங்களை எடுத்து, பின்னர் அந்த நோக்கத்தை விட்டுவிட்டு, சுழற்சி அதன் போக்கில் இயங்க அனுமதிப்பதாகும் (இந்த நேரத்தில் அது எளிதாக இயங்க வேண்டும்). நீங்கள் இதில் தேர்ச்சி பெறும்போது, அந்த அதி-உண்மையான பகுதி தோன்றும்போது, நீங்கள் கேட்டபடியும், பெரும்பாலும் அதைவிட அதிகமாகவும் அது இருக்கும், ஒரு குருவைப் போலஒரு CGI நிபுணர் திடீரென்று, உங்கள் மனம் உருவாக்க முடியும் என்று நீங்கள் ஒருபோதும் கற்பனை செய்திராத அளவுக்கு மிகுந்த விவரம் மற்றும் பரிபூரணத்துடன் படங்களைத் தனிப்பயனாக்கி, பின்னர் உங்களை அந்த உலகில் முழுமையாக மூழ்கடித்தார். இந்த நிலையில், வஜிரயானாவின் சில மரபுகளில் நீங்கள் காணும் விரிவான காட்சிகள் திடீரென்று சாத்தியமானவையாகத் தோன்றி, பின்னர் மிக எளிதாக அடையக்கூடியவையாக மாறுகின்றன. கேளுங்கள், உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்.தேடுங்கள், கண்டடைவீர்கள். நீங்கள் தேடுவதில் கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் அந்த அதி-யதார்த்த உலகில் உள்ள படங்களும் பிற விளைவுகளும் நம்மில் விகிதாசாரத்தில் வலுவான எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். மேலே உள்ள எளிய ஆலோசனையைப் பின்பற்றி ஒரு கசினா பயிற்சியைப் போதுமான அளவு செய்தால், குறிப்பிடத்தக்க திறன்களின் முழு உலகங்களும் உங்களுக்குத் திறக்கப்படும். அதி-யதார்த்தமான CGI விளைவுகளுடன் கூடிய இந்தக் கட்டத்தை நான் பின்னர் "வடிவமைக்கக்கூடிய கட்டம்" என்று அழைப்பேன், நீங்கள் அந்த நிலையை அடைந்தால், ஏன் என்று உங்களுக்குப் புரியும். இந்தக் கட்டத்தில் யதார்த்தத்தை வியக்கத்தக்க அளவில் மாற்ற முடியும், அது தியானப் பட்டை மீது அமர்ந்திருக்கும்போது மட்டுமல்ல. இவை வண்ண அடிப்படையிலான அல்லது மூலக்கூறு அடிப்படையிலான கசினா பயிற்சிகளின் சாத்தியமான சில இறுதிநிலைகளாகும், ஆனால் நிச்சயமாக இவை மட்டுமே அல்ல. பழக்கவழக்கங்களுக்கு இடையே சில வேறுபாடுகள் உள்ளன; பிரகாசமான வெண்மையின் நிலையான பரவல் விழிப்புணர்வை ஒரு நல்ல இறுதிநிலை என்று சிலர் கருதுகின்றனர். மற்ற பழக்கவழக்கங்கள், யதார்த்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட படங்கள் மற்றும் மிகவும் வலுவான கவனத்தின் நன்கு வளர்ந்த பிற விளைவுகளையே தங்கள் இறுதிநிலையாகக் கருதுகின்றன. அடிப்படையில், அவை அனைத்தும் நல்ல இறுதிநிலைகள், மேலும் ஒன்றில் நுழைவதற்கான திறன் பொதுவாக மற்றவற்றில் விரைவாக நுழைவதற்கான திறனுடன் வருகிறது. எனவே, ஒன்றை முயற்சி செய்து, பின்னர் மற்றவற்றில் நுழைந்து மகிழுங்கள்.அதே உணர்வோடு, இப்போது மிகவும் செறிவூட்டப்பட்ட உங்கள் மனதை, ஜானங்களின் பல்வேறு குணங்கள் போன்ற பல்வேறு திறமையான பணிகள் மற்றும் ஆய்வுகளுக்குத் திருப்பி, என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். உண்மையில், பரவசம் மற்றும் அமைதி போன்ற அதிக

உடல் சார்ந்த ஜானிக் கூறுகள், தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட படங்களை விட நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே தோன்றக்கூடும். கசினா காட்சிகளின் பிற்கால நிலைகளை வழிநடத்துவதில் மிகவும் கடினமான பகுதி, புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் வசீகரிக்கும் உடல் சார்ந்த பேரின்பம் மற்றும் அமைதியான கூறுகள் மீது கவனத்தைத் திருப்புவதைத் தவிர்ப்பதும், அதன் மூலம் காட்சிகளை ஓரளவிற்கு புறக்கணிப்பதும் தான் என்பதை நம்மில் பலர் காண்கிறோம். நம்மில் மற்றவர்கள், உடல் சார்ந்த பேரின்பம் மற்றும் அமைதி கூறுகள் மனதை அமைதிப்படுத்தவும், கிளர்ச்சியைக் குறைக்கவும், பரவசத்தை அதிகரிக்கவும் உதவுவதையும், அதன் மூலம் காட்சிகள் மற்றும் அவற்றின் நுட்பமான ஆனால் பரந்த கூறுகளின் மீது கவனத்தை நிலைநிறுத்தும் திறனை மேம்படுத்துவதையும் கவனிப்பார்கள்.நம்மில் சிலர், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு, ஆனந்தமான கூறுகள் அவ்வளவு சுவாரஸ்யமாக இல்லாமல் போவதையும், ஏதோ ஒரு குணப்படுத்துதல் நிகழ்ந்தது போலவும் உணர்வோம், அதனால் உடல் கூறுகளால் குறைவாகத் திசைதிருப்பப்பட்டு மீண்டும் காட்சிகளை நோக்கிச் செல்ல முடியும். நம்மில் மற்றவர்கள், மாறும் பொருட்களின் வழியாக மேலே செல்லும் அவர்களின் வழக்கமான வரிசையின் ஒரு பகுதியாக, உடல் ஜானிக் கூறுகளுக்கும் காட்சிகளுக்கும் இடையில் ஒரு இயற்கையான ஊசலாட்டத்தை கவனிப்பார்கள். நம்மில் சிலருக்கு, ஆனந்தத்தையும் சமநிலையையும் அடைய கசினா உருவங்களைப் பயன்படுத்துவதே உந்துதலாக இருக்கும், எனவே அந்த நிலையில் நாம் அவற்றின் பொருட்டு அவற்றில் கவனம் செலுத்துவோம். இன்னும் சிலர், வளர்க்கத் தகுந்ததாகக் கருதப்படும் பரந்த அளவிலான குறிப்பிட்ட உணர்வுகளையும் குணங்களையும், அந்த உருவங்களை மேம்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட உருவங்களுடன் இணைத்து, குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு உருவாக்கி வளர்க்க முடியும் என்பதைக் கவனிப்பார்கள். நம்மில் அதிக பொழுதுபோக்கு மனப்பான்மை கொண்டவர்கள் இந்தத் திறன்களைக் கவர்ச்சிகரமானதாகக் காண்பார்கள். நம்மில் ஆன்மீக நாட்டம் கொண்டவர்கள், இவற்றை மிகவும் ஆற்றல்மிக்கதாகவும் பயிற்சியை மேம்படுத்துவதாகவும் காண்பார்கள். என்னைப் போல, இரண்டு அம்சங்களையும் கொண்டவர்கள், இந்த முழு செயல்முறையையும் அது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்புகளின் தொகுப்பாக இருப்பதைக் காண்பார்கள். அந்த வாய்ப்புகளையும் திறன்களையும் அனைத்து உயிரினங்களின் நன்மைக்காக நாம் நன்கு மற்றும் திறமையாகப் பயன்படுத்துவோம்! விஷயங்களை சரியான பாதையில் வைத்திருக்க எனக்கு உதவிகரமான ஒரு தீர்மானம் இது, மேலும் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, பயிற்சி இடைவெளிகளில் நான் இதை அடிக்கடி மீண்டும் கூறுவேன்.நீங்கள் கசினா பயிற்சியைப் போதுமான காலம் செய்தால், வழியில் பல விசித்திரமான மற்றும் ஆச்சரியமான அனுபவங்கள் நிகழக்கூடும் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள், வரையறுக்கப்பட்ட படங்கள் என்பது பனிக்கட்டியின் நுனியைப் போன்றது. ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் மிகவும் சுவாரஸ்யமான அல்லது அசாதாரணமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை உணருங்கள், எனவே கசினா பயிற்சிகளில் மிகவும் ஆழமாக நுழைவதற்கு முன் இந்தப் புத்தகத்தின் மீதமுள்ள பகுதிகளை நிச்சயம் படியுங்கள், ஏனெனில் அந்த அளவிலான புலனுணர்வு மாற்றம் ஒரு கலவையான ஆசீர்வாதமாக இருக்கலாம். இத்தகைய பயிற்சிகள் ஜானங்களை மட்டுமல்ல, ஞான நிலைகளையும் உருவாக்க முடியும். குறிப்பாக, நுட்பமான விவரங்களையும், படங்களும் ஜானிக்கான குணங்களும் எவ்வாறு நகர்ந்து மினுமினுக்கின்றன என்பதையும் நாம் கவனிக்கக் கற்றுக்கொண்டால், மேலும் நடப்பவற்றில் உண்மையாகக் கவனம் செலுத்த, துடிப்பைச் சரிசெய்து கவனத்தின் கட்டத்தை ஒத்திசைக்கவும் கற்றுக்கொண்டால் இது சாத்தியமாகும். நமது முழு கவனத்தையும், மாறிவரும் முழுமையான காட்சிப் புலத்துடன் ஒத்திசைக்கக் கற்றுக்கொள்பவர்களுக்கு,

ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஞானம் ஆகிய இரண்டு தளங்களிலும் பெரும் பலன்கள் கிடைக்கக்கூடும். இருப்பினும், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, அசைந்துகொண்டே இருக்கும் கவனத்தின் துடிப்புடன் இந்த ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துவது, ஞான நிலைகளை உருவாக்குகிறது. ஞான நிலைகளுக்கு, மென்மையாகச் சொல்வதானால், அவற்றின் ஏற்ற இறக்கங்கள் உண்டு, மேலும் அவற்றைப் பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் விரிவாக விவாதிக்கப்படும். நமது கவனம் வலுவாக இருக்கும்போது, தியானப் பட்டை மீது அமர்ந்திருக்கும்போது அவை குறைவான சிக்கலையே கொண்டிருக்கும், ஆனால் சில கடினமான ஞான நிலைகளில் நாம் தியானப் பட்டியிலிருந்து எழுந்திருக்கும்போது சில சவாலான விளைவுகள் ஏற்படாது என்று அது உத்தரவாதம் அளிக்காது. அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், கவனம் மற்றும் ஞானத்தின் இணைப்பு, அதைச் செய்யக்கூடியவர்களுக்குப் பின்பற்ற ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பாதையாகும், இது தங்களால் இதைச் செய்ய முடியும் என்று நினைப்பவர்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமான மக்களுக்குச் சாத்தியமானதாக இருக்கலாம். முயற்சித்துப் பாருங்கள்! என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். உங்கள் திறன்களைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். உண்மையில், 'விழிப்புணர்வின் முன்னேற்றம்' (Progress of Insight) நூலில் நான் பின்னர் விவாதிக்கும் கவனத்தின் அதிர்வுகள் மற்றும் நிலைகள் குறித்த சில தரவுகளை நான் எங்கே இருந்து பெற்றேன் என்று நீங்கள் வியந்தால், நீங்கள் கசினா பயிற்சிகளைச் சிறப்பாகச் செய்தால், அதற்கான பதிலை வியக்கத்தக்க வகையில் விளக்கமாக நீங்களே ஓரளவு கண்டறிய முடியும். மின்னணுப் பொறியியல் அல்லது எலக்ட்ரானிக்ஸ் பின்னணி கொண்டவர்கள் இவற்றை நன்கு பயிற்சி செய்தால், கசினா பொருட்கள் கவனத்தின் மற்றும் புலனுணர்வின் ஒரு முப்பரிமாண ஆஸிலோஸ்கோப் போன்றவை என்பதை அவர்கள் உணர்வார்கள். மேலும், ஒரு நாள் EEG ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஒளிரும் கசினா படங்களின் அதிர்வெண் மற்றும் கட்டம் மற்றும் EEG-இல் காணப்படும் சில சமிக்ஞைகளுக்கு இடையே குறிப்பிடத்தக்க ஒற்றுமைகளைக் கண்டறிவார்கள் என்பதும் மிகவும் சாத்தியம். இது, கவனத்தின் செயல்பாடுகள் மற்றும் அதன் உடலியல் தொடர்புகள் பற்றிய அளவிடக்கூடிய நுண்ணறிவுகளை வழங்கும்.மேலும், நீங்கள் ஏற்கனவே கவனித்திருக்கலாம், கசினா பயிற்சிகள் மற்றும் பிற ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகள் பொதுவாக 'மந்திர விளைவுகள்' என்று அழைக்கப்படக்கூடியவற்றை உருவாக்கக்கூடும். சிலருக்கு அவற்றைக் கையாள்வது நன்றாகப் போகும், மற்றவர்களுக்கு அவ்வளவு நன்றாகப் போகாது, ஆனால் சிறந்த கட்டமைப்புகள் மற்றும் புரிதலுடன் அனைவருக்கும் இது சிறப்பாக அமையும். அந்த விளைவுகளுடன் திறமையாகச் செயல்படுவதற்கான உதவிகரமான ஆலோசனைகள் இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில் வழங்கப்படும். நீங்கள் ஒரு அறிவியல் பொருள்முதல்வாதப் பார்வையைக் கொண்டவராக இருந்தால், இந்தக் கட்டத்தில் ஒரு திறந்த மனதுடன் இருங்கள், தொடர்ந்து படியுங்கள், சில பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள், மேலும் போதுமான அளவு உங்களுக்காகவே சோதனைகளை மீண்டும் செய்து, அனுபவபூர்வமான சான்றுகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுங்கள்.நமது சிந்தனைகளில் மூழ்கிவிடுவதைப் பற்றிப் பேசுகையில், கற்பனைப் பயிற்சிகள் சில நேரங்களில் தலைக்கேறும் தன்மையை ஏற்படுத்தும். எரிச்சலூட்டும் வகையில் தலையில் ஒருவித மயக்கும் உணர்வதன் மூலமும், அதிக கவனம் செலுத்திய போதிலும் ஏற்படத் தொடங்கும் அசாதாரணமான அமைதியின்மை உணர்வதன் மூலமும், மனதின் பரபரப்பான தன்மை மூலமும் இந்தத் தலைக்கேறும் தன்மையை நம்மால் அடையாளம் காண முடியும். அதிக "கால் சார்ந்த" ஒரு அம்சத்தைச் சேர்க்கவும், ஆற்றலின் சமநிலையைப் பேணவும், அவ்வப்போது நடைப்பயிற்சிகளைச் சேர்க்கப் பரிந்துரைக்கிறேன். தை சி அல்லது அது போன்ற உடல் தொடர்பான ஆற்றல் பயிற்சிகளில் சிறந்தவர்கள், இந்தப் பயிற்சியில் அந்தத் திறன்களை மதிப்புமிக்கதாகக்

காண்பார்கள். ஆற்றல் தலை மற்றும் முகத்தின் பக்கம் அதிகமாகச் செல்வதை நீங்கள் கண்டால், வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் சுவாசத்தைக் கவனிக்கும் சுவாசப் பயிற்சிகளும் உதவியாக இருக்கும். கவனத்தை மாற்றுவதன் மூலம், நாம் ஆற்றலை நகர்த்தலாம், இருப்பினும் சில நேரங்களில் ஒரு பகுதியில் சிறிது காலம் தங்கியிருக்கும் ஆற்றல் நகரச் சற்று மெதுவாக இருக்கலாம். பொறுமையாகவும் மென்மையாகவும் விடாமுயற்சியுடன் இருங்கள், அது மீண்டும் சமநிலையடையக்கூடும்.

பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிப் பேசும்போது, நெருப்புப் பூதம் போன்ற ஒரு பூதத்தை நீண்ட காலத்திற்குச் (ஒரு திறமையான பயிற்சியாளருக்கு ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் பதினைந்து மணி நேரம் என்ற தோராயமான வழிகாட்டுதலின்படி, சுமார் 150 மணி நேரம்) செய்பவர்கள், இந்தப் பயிற்சி மற்ற ஆச்சரியமான பூத விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதைக் கவனிக்கத் தொடங்குவார்கள். உதாரணமாக, மெழுகுவர்த்தித் தீயைப் போன்ற நெருப்புப் பூதப் பயிற்சி செய்தால், உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்குவது போன்ற விளைவுகள் ஏற்படும்.

முன்பு பொருள் அவ்வளவாக முக்கியமில்லை என்று நான் கூறியிருந்தாலும், ஒரு உறுப்பு அல்லது உருவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது போன்ற ஒவ்வொரு கசினாப் பொருளும், பயிற்சி போதுமான அளவு ஆழமாகச் செய்யப்படும்போது, ஆச்சரியமூட்டும் விளைவுகளை உருவாக்க முடியும்; அந்த விளைவுகளை விளக்க ஒருவித மாயாஜால உலகப் பார்வை தேவைப்படும். உதாரணமாக, நெருப்பு கசினாவின் மூலக்கூறு விளைவு அதிகமாகிவிட்டால், தண்ணீர், காற்று, மற்றும் பூமி, அல்லது கூட வெட்டவெளி போன்ற பிற மூலக்கூறுகளைச் சேர்த்து, அவற்றிலும் சிறிது நேரம் கவனம் செலுத்தவும். உண்மையில் ஒரு ஏரி, ஓடை அல்லது கடலுக்குச் செல்வது உதவக்கூடும். ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் கவனம் செலுத்துவது அவசர காலத்தில் உதவும். பூமியில் வெறுங்காலுடன் நடப்பது உதவக்கூடும். வானம் அல்லது வேறு ஏதேனும் திறந்தவெளியைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது உதவக்கூடும்.

இதேபோல், மூன்றாவது கண் என்றும் அழைக்கப்படும் ஆறாவது சக்கரத்தில் கவனம் செலுத்துபவர்கள், அந்த சக்கரங்கள் வலிமையடைந்து செயல்படத் தொடங்கினாலும், ஆற்றல் நாளங்களும் மற்ற சக்கரங்களும் சமநிலையற்று உணரத் தொடங்குவதைக் காணலாம். மந்திரத்தைச் சேர்ப்பவர்கள் தொண்டைப் பகுதியில் ஐந்தாவது சக்கரத்தின் விளைவுகளைக் கவனிக்கலாம். இவை மிகவும் சமநிலையற்றதாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், மற்ற சக்கரப் பகுதிகளுக்கும் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மேலும், அந்த மற்ற பகுதிகளுக்கும் அவற்றின் தொடர்புடைய உணர்ச்சிப் பண்புகளுக்கும் அவ்வப்போது கவனத்தைச் செலுத்தி, கசினா பயிற்சியைச் சமநிலைப்படுத்துவதை ஒரு திறமையான வழியில் பரிசீலிக்கவும்.

பாரம்பரியத் தனிமங்கள், சக்கரங்கள் அல்லது ஆற்றல் நாளங்கள் போன்றவற்றில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள், குறிப்பாகத் தனிமம் அல்லது நிற அடிப்படையிலான கசினாக்களைப் போன்ற பல வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்தால், உங்கள் மனதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அந்த நேரத்தில், இந்தப் புத்தகத்தை விட ஆழமாகச் செல்லும் ஆதாரங்கள் அந்தத் தலைப்புகளில் வழங்கும் மற்ற ஆலோசனைகளையும், இந்த ஆலோசனையையும் நீங்கள் பயனுள்ளதாகக் காணலாம்.

காசினாக்கள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களையும், நெருப்பு காசினாவைப் பயிற்சி செய்த சில நேரடி அறிக்கைகளையும் நீங்கள் www.firekasina.org என்ற இணையதளத்தில் காணலாம்.

பாகம் நான்கு: உள்ளொளி

30. ஞானத்தின் வளர்ச்சி

ஞானத்தின் வளர்ச்சி (இந்த விஷயத்தைப் பற்றிய மஹாசி சயாதவின் புகழ்பெற்ற புத்தகங்களில் ஒன்றின் தலைப்பிலிருந்து கடன் வாங்கப்பட்டது) என்பது, விழிப்புணர்வுடன் தியானம் செய்பவர்கள் ஞானத்தின் பாதையில் கடந்து செல்லும் ஒரு தொடர் நிலைகளாகும்.

இந்த நிலைகள் ஆரம்பத்தில், கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்ட பாளி முக்கூடை அபிதம்மத்தில்[1] புத்த இலக்கியங்களில் தோன்றுகின்றன. நமது உள்ளத்தைப் பற்றிய சில "உள்ளடக்க அடிப்படையிலான" அல்லது உளவியல் சார்ந்த உள்ளுணர்வுகள் சுவாரஸ்யமாகவும் உதவியாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் நான் "உள்ளுணர்வு" என்று கூறும்போது, அவற்றின் குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாற்றங்கள் மற்றும் மேம்பாடுகளுடன் இந்த நிலைகளைப் பற்றித்தான் பேசுகிறேன். உள்ளுணர்வின் நிலைகளின் முறையான பெயர்கள் பின்வருமாறு:

அட்டவணை 1: உள்ளுணர்வின் நிலைகளின் முறையான பெயர்கள்

1	மன மற்றும் உடலின் அறிவு (ñ1, M&B)	விபசனாவிற்கு முந்தைய நிலைகள்	முதல் ஜான
2	காரணம் மற்றும் விளைவின் அறிவு (ñ 2, C&E)		முதல் ஜான
3	மூன்று பண்புகளின் அறிவு (ñ 3, 3C)		முதல் ஜான
4	தோற்றம் மற்றும் அழிவின் அறிவு (ñ 4, A&P)	விபஸ்ஸனாவின் முறையான தொடக்கம்	இரண்டாவது ஜான
5	கலைதலின் அறிவு (ñ 5)	துன்பத்தின் அறிவுகள், அதாவது இருண்ட இரவு அல்லது துக்க ஞானங்கள்	மூன்றாவது ஜான
6	பயத்தின் அறிவு (ñ 6)		மூன்றாவது ஜான
7	துன்ப ஞானம் (ñ 7)		மூன்றாவது ஜான
8	அருவருப்பு ஞானம் (ñ 8)		மூன்றாவது ஜான
9	விடுதலையின் மீதான ஆசை (ñ 9, DfD)		மூன்றாவது ஜான
10	மீள்பார்வை ஞானம் (ñ 10, Re-obs)		மூன்றாவது ஜானம் (தொடரும்)
11	சமநிலையின் ஞானம் (ñ11, EQ)		நான்காவது ஜான
12	இணக்கத்தின் ஞானம் (ñ12)		நான்காவது ஜான
13	குலமாற்றம் (ñ 13)		நான்காவது ஜான
14	பாதை (ñ 14)		நான்காவது ஜான
15	பலன் (ñ 15)		நிர்வாணம்
16	மீள்பார்வை (ñ 16)		

இந்த நிலைகளைப் பற்றி அவற்றின் சுருக்கமான பெயர்கள், எண்கள், மற்றும் சில சமயங்களில் சுருக்கமான வழக்குச் சொற்கள் மற்றும் சுருக்கெழுத்துக்களைக் கொண்டு, நான் விரைவில் விரிவான விளக்கங்களைத் தருகிறேன். இவை முறையாக "ஞானம்" அல்லது "உள்ளறிவு" மற்றும் அதன்பின்னர் அந்தப் படிநிலை என அறியப்படுகின்றன, உதாரணமாக "மனம் மற்றும் உடல் பற்றிய ஞானம்", அல்லது "மனம் மற்றும் உடல் பற்றிய உள்ளறிவு". ஆனால் நான் "of" அல்லது "into" என்பதற்குப் பிந்தைய பகுதியை மட்டுமே பயன்படுத்துவேன்.அவை ஞானங்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன, இதன் பொருள் "அறிவுகள்" ஆகும், உதாரணமாக, நான் "முதல் ஞானம்" என்று கூறுவேன், அல்லது அதை "ஞ 1" என்று சுருக்கமாகக் கூறுவேன். நான் நிலை என்பதை விட படிநிலை என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள். இவை அனைத்து நிகழ்வுகளின் உண்மையை நோக்கிய

கூர்மையான உணர்தலின் படிநிலைகளாகும், புலனுணர்வு யதார்த்தம் எவ்வாறு உள்ளது என்பதை நேரடியாகப் பார்க்கும் வாய்ப்புகளாகும், ஆனால் அவை ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சியில் வளர்க்கப்படும் நிலைகளைப் போலத் தோற்றத்தில் நிலையான நிலைகள் அல்ல. மேற்கண்ட ஜானிக் குழுக்கள் விபஸ்ஸனா ஜான்களைக் குறிக்கின்றன, அவை பின்னர் மேலும் ஆழமாக விவாதிக்கப்படும், ஆனால் அவை தங்கள் சமத ஜானம் சமமானவற்றிடமிருந்து முக்கிய கவன வடிவங்களையும் கட்டப் பண்புகளையும் கடன் வாங்குகின்றன. மற்ற வழிகளில், அவை தூய சமத ஜான்களின் அனுபவத்திலிருந்து கணிசமாக வேறுபடலாம்.இந்த ஞான நிலைகளைப் பற்றிய மிக ஆழமான விஷயங்களில் ஒன்று, பயிற்சியாளரை அல்லது ஞான மரபினைப் பொருட்படுத்தாமல், அவை விசித்திரமாகக் கணிக்கக்கூடியவையாக இருக்கின்றன. 2,000 ஆண்டுகள் பழமையான நூல்கள், மக்கள் இன்று கடந்து செல்லும் அதே விதமாக இந்த நிலைகளை விவரிக்கின்றன, இருப்பினும், அக்காலத்தைப் போலவே இன்றும் தனிப்பட்ட விவரங்களில் சில தனிப்பட்ட மாறுபாடுகள் இருக்கும். கிறிஸ்தவ வரைபடங்கள், சூஃபி வரைபடங்கள், திபெத்திய மற்றும் தேரவாத புத்தர்களின் வரைபடங்கள், கப்பாளிஸ்டுகளின் வரைபடங்கள், மற்றும் பாரதத்தின் பல இந்து மரபுகள் ஆகியவை தங்களின் அடிப்படைகளில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் ஒருங்கமைந்துள்ளன. தியானத்தில் எந்தப் பயிற்சியும் பெறுவதற்கு முன்பு, நான் தற்செயலாக இந்த உன்னதமான அனுபவங்களைப் பெற்றேன், மேலும் இதேபோன்று செய்த பலரையும் நான் சந்தித்திருக்கிறேன். இந்த வரைபடங்கள், புத்த அல்லது பிற மரபுகளைச் சேர்ந்தவையாக இருந்தாலும், எந்தவொரு மரபுடனும் சிறிதளவே தொடர்புடைய, ஆனால் மனித மனதின் மற்றும் உடலின் மர்மங்களுடன் அதிகம் தொடர்புடைய, அடிப்படை ஞானத்தில் நமது மனங்கள் முன்னேறும் விதத்தில் உள்ளார்ந்த ஒன்றைப் பற்றிப் பேசுகின்றன. இந்த வரைபடங்கள் அடிப்படை மனித வளர்ச்சியை விவரிக்கின்றன. இந்த நிலைகள் புத்தத்திற்கு உரியவை அல்ல, மாறாக உலகளாவியவை, மேலும் புத்தம் அவற்றை விவரிக்கும் மரபுகளில் ஒன்றாகும், அதுவும் வழக்கத்திற்கு மாறாக சிறப்பாக விவரிக்கிறது.உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சி, ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'A Path with Heart' நூலில் உள்ள "Dissolving the Self" என்ற பகுதியில் விவாதிக்கப்படுகிறது, அதை நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். இதன் மிகவும் விரிவான, முழுமையான, எளிதில் அணுகக்கூடிய, மற்றும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு விளக்கம், மஹாசி சயாதவின் 'The Progress of Insight' மற்றும் 'Practical Insight Meditation' ஆகிய படைப்புகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, இதன் ஒரு பகுதி ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'Living Dharma' நூலில் தோன்றுகிறது. முன்பே குறிப்பிட்டது போல், 'பயனுள்ள உள்ளுணர்வு தியானம்' என்பது ஈடு இணையற்ற எனது எல்லா காலத்திலும் விருப்பமான தர்மப் புத்தகம். அதன் ஒரு பிரதியை நீங்கள் எப்போதாவது பெற்றால், அதைப் படியுங்கள்; அதிர்ஷ்டவசமாக, அது இப்போது இணையத்தில் எளிதாகக் கிடைக்கிறது. 'லிவிங் தர்மா'வில் இடம்பெற்றுள்ள அதன் பகுதி கூட, அதைப் பற்றி எதுவும் தெரியாமல் இருப்பதை விட மிகவும் சிறந்தது. மீண்டும், மஹாசி சயாதவின் 'மெனுயல் ஆஃப் இன்சைட்' மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சயாத உ பண்டிதரின் 'இந்த பிறவியிலேயே' என்ற நூலும் இந்தத் துறையை உள்ளடக்கியுள்ளது, மேலும் பட்டியல்களையும் நேரடியான தேரவாதத்தையும் விரும்புவோர் கட்டாயம் படிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும், ஆனால் அவர் பல சுவாரஸ்யமான விவரங்களைத் தவிர்த்துவிடுகிறார். முன்பு குறிப்பிட்ட, புத்தகோசரின் ஐந்தாம் நூற்றாண்டின் 'விசுத்திமக்கா' நூலும் இந்த நிலைகளைப் பற்றி சிறப்பாகக் கையாள்கிறது, மேலும் சில சுவாரஸ்யமான மற்றும் எளிதில் கிடைக்காத தகவல்களையும் கொண்டுள்ளது. இருப்பினும், இது பெரும்பாலும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்க விளைவுகளில் கவனம் செலுத்துவதால், பல பயனுள்ள பிற கருத்துக்களை உள்ளடக்கவில்லை.

ஷைலா கேத்தரின் எழுதிய 'விஸ்டம் வைட் அண்ட் டீப்: எ பிராக்டிகல் ஹேண்ட்புக் ஃபார் மாஸ்டரிங் ஜானம் அண்ட் விபஸ்ஸன', விசுத்திமக்கா-வின் ஒரு நவீன மறுவிளக்கமாகும், மேலும் இதைப் படிப்பது மிகவும் மதிப்புள்ளது.மரியாதைக்குரிய சயாதவ் உ ஜோதிக்காவின் 'A Map of the Journey' (பயணத்திற்கான ஒரு வரைபடம்) நூல், வழியின் பாரம்பரிய நிலைகளைத் தொகுத்தல், சுருக்கம் மற்றும் விரிவாக்கம் ஆகியவற்றின் ஒரு வசீகரமான மற்றும் பாரம்பரியமான கலவையாகும். இது உறுதியான அடித்தள விபசன தியான ஆலோசனைகளையும் கொண்டுள்ளது. மரியாதைக்குரிய கென்போ கார்தர் ரிம்போச்சேயின் 'Dharma Paths' (தர்மப் பாதைகள்) நூலில் மற்றொரு நல்ல ஆனால் சுருக்கமான வரைபடம் காணப்படுகிறது. அவர் நிலைகளை வேறுபட்ட முறையில் பெயரிட்டாலும், அதன் உள்ளடக்கம் ஒன்றாகவே உள்ளது. நீங்கள் பாரம்பரிய விளக்கங்களை நன்கு தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், பண்டிதர் குணரத்தனவின் 'தி பாத் ஆஃப் செரினிட்டி அண்ட் இன்சைட்' (The Path of Serenity and Insight) என்ற நூலையும் பார்க்கலாம். இது ஒரு முழுமையான மற்றும் அறிவார்ந்த படைப்பாகும்.

மேத்யூ ஃபிளிக்ஸ்டீனின் 'ஸ்வாலோயிங் தி ரிவர் கங்கை' (Swallowing the River Ganges) அடிப்படை புத்த கருத்துக்களை எளிமையான முறையில் விவரிக்கிறது மற்றும் ஞானத்தின் நிலைகளை மேலோட்டமாகக் கையாள்கிறது. ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவருக்காக ஒரு மருத்துவப் பாடப்புத்தகத்தை எளிமைப்படுத்தி, அதன் உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்க விளைவுகளில் மட்டுமே கிட்டத்தட்ட முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தினால் என்ன நடக்குமோ, அது போன்றது இது. இதனால், விவாதத்திற்குரிய பல விஷயங்கள் விடுபட்டுவிடுகின்றன, ஆனால் இதன் நோக்கம் நல்லது. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட மற்ற ஆதாரங்களைப் போல இது விரிவானதாக இல்லாவிட்டாலும், இதைப் படிப்பது எளிது மற்றும் தர்மத்தை எளிமையாக விரும்பும் தொடக்கநிலையாளர்களுக்கு இது நல்லது.அருள் ஞானத்தின் எளிதில் அணுக முடியாத பல வரைபடங்களும் உள்ளன. திபெத்திய மரணப் புத்தகம்: பார்டோவில் கேட்பதன் மூலம் பெரும் விடுதலை என்ற நூலில் உள்ள காட்டு குறியீட்டுப் படிமங்களைப் புரிந்துகொள்ள, இந்தத் துறையைப் பற்றிய முன்கூட்டிய பழக்கம் தேவைப்படுகிறது. இப்ன் அரபி எழுதிய 'பவருக்குடைய எஜமானிடம் ஒரு பயணம்' என்ற நூலில் பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டின் சூஃபி வரைபடம் ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் மீண்டும், இந்த நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் ஏற்கனவே தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்திருக்கவில்லை என்றால், இடைக்கால குறியீடுகளைப் புரிந்துகொள்வது கடினம். இது ஞானத்தின் உயர் நிலைகளைப் பற்றிய மிகவும் சுவாரஸ்யமான, ஆனால் முற்றிலும் மறைபொருளான ஒரு விவரணையையும் வழங்குகிறது. புனித ஜான் ஆஃப் தி கிராஸின் 'ஆன்மாவின் இருண்ட இரவு' (Dark Night of the Soul) ஞான நிலைகளில் மிகவும் கடினமானவற்றைக் கையாள்வதில் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. அவருடைய வரைபடம் பெரும்பாலும் "அன்பின் ஏணி" (The Ladder of Love) என்று அழைக்கப்படுகிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இடைக்கால ஸ்பானிஷ் மொழியின் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் சிக்கலான கத்தோலிக்க மதக் கோட்பாடுகளின் அடர்த்தி ஆகியவை, ஸ்பானிஷ் மொழியைத் தாய்மொழியாகக் கொண்டிராத வாசகர்களுக்கு இதை ஓரளவு அணுக முடியாததாக ஆக்குகின்றன. இருப்பினும், அதைப் படிப்பதில் உண்மையான மதிப்பு உள்ளது, குறிப்பாக இடைக்கால கத்தோலிக்க தியானிகளின் பயிற்சியின் ஆழத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், தியானப் பயிற்சியின் சில அம்சங்கள் உலகளாவியவை மற்றும் மிகவும் மாறுபட்ட மரபுகளில் எழுகின்றன என்பதை உணரவும் இது உதவுகிறது. தேரவாதப் புத்தம் பொதுவாக ஞானத்தின் இடைநிலைகளை 'துன்ப அறிவுகள்' என்று அழைத்தாலும், நான் 'இருண்ட இரவு' என்ற சொல்லை விரும்புகிறேன், எனவே அந்த நிலைகளுக்கு நான் அதை

இங்கே பயன்படுத்துகிறேன்.இந்த மற்ற ஆதாரங்களில் சிலவற்றை, குறிப்பாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முதல் பத்து ஆதாரங்களை நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும் என்று நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். இங்கு தொடரும் ஞானத்தின் நிலைகள் பற்றிய விளக்கம் இதுவரை எழுதப்பட்டவற்றில் மிகவும் விரிவானதாகவும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும் இருப்பதாக நான் கருதினாலும், அந்தப் புத்தகங்களில் இன்னும் பல சிறந்த கருத்துக்கள் கூறப்பட்டுள்ளன, அவற்றையும் நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். அங்கு நீங்கள் காணக்கூடிய ஒவ்வொரு பயனுள்ள விஷயத்தையும் நான் நிச்சயமாக மீண்டும் இங்கு சேர்க்கவில்லை, ஏனெனில் அவ்வாறு செய்தால், ஏற்கெனவே ஒரு பெரிய பன்றி போன்ற இந்தப் புத்தகம் இன்னும் பருமனாகிவிடும். இந்த ஆதாரங்கள் அனைத்திலும், அவசியமாகப் பெரும் அளவிலான மதிப்புமிக்க தகவல்கள் விடுபட்டுள்ளன. ஒருவேளை, இந்தப் பொருளின் எண்ணற்ற நுணுக்கங்களை, அதன் எண்ணற்ற சாத்தியமான மாறுபாடுகளில் விவரிப்பதில் உள்ள சில சிரமங்கள் காரணமாகவோ, மற்றும் சில சமயங்களில், ஒருவேளை 'பூஞ்சை காரணி' காரணமாகவோ இது நிகழ்ந்திருக்கலாம். எனவே, இந்த நிலைகளில் தனிப்பட்ட தேர்ச்சி பெற்ற (அவர்கள் அவற்றை என்னவென்று அழைக்கிறார்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல்) தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியர் அல்லது நல்ல, தகுதிவாய்ந்த நண்பர்களுடன் பணியாற்றுவது ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனையாகும்.

இந்த மாதிரி பெரும்பாலும் பர்மாவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் மற்ற தேரவாத மரபுகளிலும் ஓரளவிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஸென், இந்த நிலைகளை அவற்றின் பெயரிடப்படாத வழியில் நன்கு அறிந்திருக்கிறது, ஏனெனில் அனைத்து ஸென் தலைவர்களும் அவற்றைக் கடந்து செல்ல வேண்டும், தொடர்ந்து அவ்வாறே செய்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களின் பாணிக்கேற்ப, அவர்கள் அவற்றுக்குப் பெயரிடுவதோ அல்லது அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதோ இல்லை. இது உதவியாக இருக்கும், ஏனெனில் மக்கள் இந்த வரைபடங்களில் மூழ்கி, அவற்றை பயனற்ற உள்ளடக்கம், அடையாளம் மற்றும் போட்டியின் மற்றொரு வடிவமாக மாற்றி, தங்களைத் தாங்களே சிறைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இது இலக்கு சார்ந்த அல்லது வரைபட அடிப்படையிலான பயிற்சியின் அசிங்கமான நிழல் பக்கமாகும், ஆனால் இந்த உண்மையை நேர்மையாக உணர்வதன் மூலம் இதை பெரும்பாலும் (எல்லா நேரங்களிலும் இல்லாவிட்டாலும்) கடந்துவிடலாம். இருப்பினும், ஜென் அவற்றுக்குத் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தாதது மற்ற சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். வேண்டுமென்றே அவற்றைப் புறக்கணிப்பதற்கும், அவற்றின் மீது வெறித்தனமாக இருப்பதற்கும் இடையில் ஒரு சமநிலை பேணுவது, இரண்டு தீவிர நிலைகளையும் விடச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாகப் பல நவீன யதார்த்தச் சோதனைகள் நிரூபித்துள்ளன.

அதிர்ஷ்டவசமாக, தியானி உண்மையிலேயே ஞானம் என்ற தளத்தில் ஆழ்ந்திருந்தால், தொடர்ச்சியான, சரியான, உணர்வு அடிப்படையிலான பயிற்சி, நேரம் கிடைக்கும்போது முன்னேற்றத்தை எளிதாக்கும் ஒரு வழியைக் கொண்டுள்ளது. மேலும், வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் தலைவிரித்தாடும்போது, ஒரு வழிகாட்டி இருப்பது, அந்தக் கட்டத்தில் பொதுவாக ஏற்படும், மயக்கும், மற்றும் சில சமயங்களில் பேரழிவை ஏற்படுத்தக்கூடிய தவறுகளைச் செய்யாமல் இருக்க தியானிப்பவருக்கு உதவும். அத்துடன், மிகவும் கடினமான, விசித்திரமான அல்லது ஈர்க்கக்கூடிய கட்டங்களைச் சந்திக்கும்போது, தாங்கள் சரியான பாதையில் செல்கிறோம் என்ற ஊக்கத்தையும் அது தியானிப்பவருக்கு வழங்கும். சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொள்வதும், சில விசித்திரமான அல்லது கடினமான விஷயங்கள் எதிர்பார்க்கப்படக்கூடியவை, இயல்பானவை, மற்றும்

நீடிக்காதவை என்பதை அறிவதும், மக்கள் விடாமுயற்சியுடன் இருக்கத் தேவையான தைரியத்தையும் கண்ணோட்டத்தையும் கண்டறிய உதவ மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும். இந்த நிலைகளை ஒரு தியானி master செய்யும் வரை, அவை அவர்களின் வாழ்க்கை மற்றும் அனுபவத்தைப் பற்றிய பார்வையை கணிசமாக மாற்றியமைக்கலாம் அல்லது சிதைக்கலாம். மேலும், நமது முயற்சிகளிலும் உறவுகளிலும் செயல்படுவதில் தொடர்ந்து ஈடுபடும்போது, சவாலான சூழ்நிலைகளைக் கடக்கும்போது இதை நினைவில் கொள்வது, நிம்மதியளிப்பதாகவும், உயிர்காக்கும் அளவிற்கும் கூட இருக்கலாம். இந்தச் சூழ்நிலைகளில் வரைபடங்களின் பலன் கிடைக்காதவர்கள் அல்லது அவற்றைப் புறக்கணிக்கத் தேர்ந்தெடுப்பவர்கள், தோற்றம் மற்றும் மறைவு, மற்றும் இருண்ட இரவு போன்ற நிலைகளுடன் சில நேரங்களில் வரும் உளவியல் தீவிரங்கள் மற்றும் சவால்களால் மிகவும் எளிதாகத் தாக்கப்படுகிறார்கள்.பலரும் பல்வேறு காரணங்களுக்காக (அவர்களின் சொந்த ஆராயப்படாத பாதுகாப்பின்மைகள், பாகுபாடுகள், ஏற்கப்பட்ட கருத்துக்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் பாரம்பரியக் கோட்டைகள் போன்றவை) இந்த வரைபடங்களை அறிய விரும்பவில்லை என்றாலும், இந்தச் சோதனை ஏற்கனவே செய்யப்பட்டுள்ளது, மேலும் பொதுவாக, மக்கள் வரைபடங்களை அறிந்திருக்கும்போதும், அவற்றை எவ்வாறு சரியாகப் பயன்படுத்துவது மற்றும் அவற்றின் பொறிகளைத் தவிர்ப்பது என்பது பற்றிய நல்ல வழிகாட்டுதலைப் பெற்றிருக்கும்போதும் தங்கள் பயிற்சியில் மேலும் முன்னேறுகிறார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரியவந்துள்ளது. நடைமுறைக் கோட்பாட்டில் ஒரு உறுதியான அடித்தளத்தை விட அறியாமையே மிகவும் சிறந்தது என்று மக்கள் ஏன் தொடர்ந்து நினைக்கிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. இதைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கும்போது, பல வயது வந்த தியானிப்பாளர்கள் ஊடகங்களில் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கொல்லப்படுவதையும், ஒருவேளை நிஜ வாழ்க்கையிலும் கொல்லப்படுவதையும் ஏற்கனவே கண்டிருப்பார்கள்; அவர்கள் உடலுறவு கொண்டிருக்கலாம், குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்திருக்கலாம், போரில் தாங்களே மக்களைக் கொன்றிருக்கலாம், வலி, நோய் மற்றும் நவீன வாழ்க்கையைச் சமாளித்திருக்கலாம், ஆனாலும் எப்படிப்பட்டவர்கள் இந்த ஞான வரைபடங்களைக் கையாள முடியவில்லை? இந்த விசித்திரமான பார்வை தீவிரமான கேள்விக்கும் ஆய்விற்கும் உட்பட்டது. குறைந்தபட்சம், இந்த வரைபடங்கள் இவை அனைத்திலும் தத்துவம் அல்லது உளவியலை விட மிக அதிகமானவை இருப்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. அவை இந்த விளையாட்டு எப்படி படிப்படியாகவும், கட்டகட்டமாகவும் விளையாடப்படுகிறது, நாம் எதைத் தேடுகிறோம், மற்றும் மிக முக்கியமாக, ஏன் என்பதைத் தெளிவாகவும் சந்தேகத்திற்கிடமின்றி சுட்டிக்காட்டுகின்றன; மேலும் வழியில் தவறுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களையும் வழங்குகின்றன. மக்கள் ஏன் இதை எல்லாம் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை என்பது என் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டது, ஆனால் இந்த வரைபடங்கள் தொடர்பாக மக்களை இருட்டில் வைத்திருக்கவே அர்ப்பணிக்கப்பட்ட முழு தியான மரபுகளே உள்ளன. சில சலிப்பூட்டும் மற்றும் எளிமையான பயிற்சியைச் செய்வதிலிருந்து விழிப்படைவதற்கான பரந்த இடைவெளி எனத் தோன்றுவதன் சுவாரஸ்யமான விவரங்களை இந்த வரைபடங்கள் நிரப்புகின்றன. மேலும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்த இந்த மிகத் துல்லியமான தகவலை வழங்குவதன் மூலம், முன்னேற்றத்திற்கான அல்லது அதற்கான பற்றாக்குறைக்கான பொறுப்பைத் தெளிவாக உங்களிடமே, அதாவது "அணுகல் ஒருமுகப்பாடு" (access concentration) எனப்படும் ஒன்றின் மீதே சுமத்துகிறது. இதன் மூலம், இப்போது "முதல் விபசன ஜான" என்று அழைக்கப்படும் முதல் ஜானத்திற்குள் நாம் நுழையலாம், இது சில வழிகளில் ஆரம்பத்தில் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சி மற்றும் நுண்ணறிவுப் பயிற்சி ஆகிய இரண்டிற்கும்

ஒரே மாதிரியானது. இருப்பினும், நாம் நுண்ணறிவு தியானம் செய்து வருவதால், இந்த நிலையை உறுதிப்படுத்த முயற்சிக்கவில்லை, மாறாக மூன்று பண்புகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் நித்தியம், திருப்திகரமான தன்மை மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்று மாயைகளை ஊடுருவிச் செல்ல முயற்சிக்கிறோம்.உடல்ரீதியான உணர்வுகள் எவை, மனரீதியான உணர்வுகள் எவை என்பதையும், அவை எப்போது நமது நேரடி அனுபவத்தில் இருக்கின்றன, எப்போது இல்லை என்பதையும் விழிப்புணர்வுடன் பகுத்தறிய முயற்சிக்கிறோம். நமது உலகை உருவாக்கும் உண்மையான உணர்வுகளை, அவை உள்ளபடியே தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறோம். மூச்சுவிடும் உணர்வுகள் எழும் இடங்கள் போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருந்தாலும் சரி; அல்லது நகர்ந்து கொண்டிருக்கும்பகுதியில், அல்லது உடல்-ஸ்கேனிங் பயிற்சிகளின் போது ஏற்படுவது போல; அல்லது, பொதுவாக "தேர்வற்ற விழிப்புணர்வு" பயிற்சிகள் என்று அழைக்கப்படுவதில், குறிப்பிடுதல் போன்ற வேறு ஏதேனும் நுட்பம் அல்லது பொருளைப் பயன்படுத்தி, அல்லது வெறுமனே உயிர்ப்புடன் இருந்து கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம், நமது முழு உலகிலும் இது நிகழலாம். எனவே, இந்த முதல் கட்டத்திற்கு, ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியின் தன்மையிலிருந்து வேறுபட்ட ஒரு தனித்தன்மை உண்டு, மேலும் மனமும் உடலும் பற்றிய முதல் அறிவின் நேரடி மற்றும் தெளிவான உள்ளுணர்வை நாம் அடைகிறோம்.

1. மனம் மற்றும் உடல்

திடீர் மாற்றம் ஏற்படுகிறது; பல மன நிகழ்வுகள், குறிப்பாக முக்கியமான தொடர் சிந்தனை ஓட்டம், "கண்காணிப்பாளர்" என்ற மாயையான உணர்விலிருந்து விலகி, மற்ற ஐந்து புலன்களின் வாசல்களின் உணர்வுகளுடன் சேர்ந்து வெறுமனே அங்கே இருக்கின்றன. இது ஒரு முக்கியமான உள்ளுணர்வாகும், ஏனெனில் நாம் "நமது" மனமோ அல்லது "நமது" உடலோ அல்ல என்பதை இது சில அடிப்படை வழிகளில் நமக்குத் தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் காட்டுகிறது. இது ஒரு இனிமையான, தெளிவான, மற்றும் ஒன்றிய உணர்வு நிலை (இது உண்மையில் ஒரு நிலை போன்றே இருக்கிறது, ஒரு படிக்கட்டு போன்றது அல்ல), மேலும் மக்கள் இதை முதல் ஷமத ஜானத்தின் போது போலவே பற்றிக்கொள்ள முயற்சி செய்து, அதனால் சிக்கிக்கொள்ளலாம். எண்ணங்களுக்குச் சற்று அப்பால் ஒரு இடைவெளி இருப்பதை ஒருபோதும் உணராதவர்களுக்கு, எண்ணங்களை எண்ணங்களாகக் கவனிக்க முடியும் என்பதை முதன்முதலில் உணர்வது ஒரு பெரும் நிம்மதியைத் தரும், மேலும் சிலருக்கு இதன் உணர்ச்சிபூர்வமான நன்மைகள் ஆழ்ந்ததாக இருக்கலாம். இந்த ஆரம்பகால உள்ளுணர்வுதான், மனநினைவு அடிப்படையிலான மன அழுத்தக் குறைப்பு (MBSR) போன்ற, நீந்தக் கற்கும் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள சில நுட்பங்களின் நன்மைகளை வழங்குகிறது.மனம் மற்றும் உடல் —முதல் விபசன ஜானத்தின் தொடக்கம்—முதல் சமத ஜானத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானது, எவ்வாறு தோற்றம் மற்றும் மறைவு, கரைதல், மற்றும் சமநிலை ஆகியவற்றின் நிலைகளின் அம்சங்கள் அவற்றின் தனிப்பட்ட சமத ஜானக்களுக்கு நெருக்கமாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வாறே. நாம் முதல் முறையாக மனம் மற்றும் உடலைச் சந்திக்கும்போது, யதார்த்தம் சற்று கூடுதல் பிரகாசமாகத் தோன்றலாம். நாம் மேலும் உயிர்ப்புடன் இருப்பதையும், உலகத்துடன் இணைந்திருப்பதையும் உணரலாம்.சிலருக்கு இது அசாதாரணமான வலுவோடு தாக்கலாம், அவர்களை ஒரு பெரிய ஒற்றுமை அல்லது பிரபஞ்ச உணர்வால் நிரப்பலாம். மற்றவர்களுக்கு, இது குறிப்பாக ஆழமானதாகவோ அல்லது கவனிக்கத்தக்கதாகவோ தோன்றாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் முன்பே பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தால், இப்போது திடீரென்று முன்பை விட சிறப்பாக பயிற்சி செய்கிறார்கள் என்று உணரலாம்,

ஏனெனில் குறிப்பாக முதல் மூன்று நிலைகள் அன்றாட வாழ்வில் பொதுவாக எழுகின்றன, ஏனெனில் அன்றாட வாழ்வில் பல செயல்பாடுகள் துல்லியமான கவனம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் போன்ற காரணிகளை வளர்க்கின்றன, அவை இந்த உள்ளுணர்வுகளை உருவாக்கப் போதுமானவை.மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள் இரண்டின் உணர்வுப்பூர்வமான அனுபவம் தெளிவாகக் காணக்கூடியதாகவும், வேறுபடுத்தி அறியக்கூடியதாகவும் இருக்கும்போது, இரண்டிற்கும் இடையிலான உறவுகளும் தொடர்புகளும் வெளிப்படையாகத் தெரியத் தொடங்குகின்றன, மேலும் "இருமைப் பிளவு" என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறார்களோ அது இங்கே எளிதில் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. முதல் நிலைக்குச் சற்று முன்பு அல்லது சற்றுப் பிறகு, ஒரு பக்கத்தில் தாடை வலி, தொண்டை இறுக்கம் மற்றும் அது போன்ற விரும்பத்தகாத உடல் நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம்.

பலவிதமான பிற அசாதாரண அனுபவங்கள் தியானிப்பவருக்கு ஏற்படலாம், அது ஏற்பட வேண்டிய சரியான இடத்தில் தான். இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, இந்த மிகவும் சக்திவாய்ந்த தகவலை நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தவில்லை என்றால், அதற்கான தவறு உங்களுடையது மட்டுமே. அல்லது, இந்த வகையான பயிற்சிகளை முயற்சி செய்து, அவை உருவாக்கும் விளைவுகளுக்காகப் பாடுபடுவதற்கு நீங்கள் தற்போது மிகவும் நிலையற்ற நிலையில் இருப்பதாக உணர்ந்தால், அதுவே சிறந்த வீரத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.வரைபடங்களைப் பயன்படுத்தாத ஞான மரபுகளில் இந்தத் தகவல்கள் இல்லாதது, முன்னேற்றத்திற்கான முதன்மைத் தடைகளில் ஒன்றாக இருந்து வருகிறது என்பதற்கு கணிசமான சான்றுகள் உள்ளன. மறுபுறம், வரைபடங்களைப் பயன்படுத்தும் மரபுகளின் (தார்மீகத்தில் போதுமான அல்லது தகுந்த பயிற்சி பெறாத) பின்தொடர்பவர்களிடையே, வரைபடங்கள் சில நேரங்களில் கடுமையான போட்டியையும் ஆணவத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும், முற்றிலும் எதிர்காலத்தை நோக்கிய இலக்குகளில் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பிடிப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். இவை இரண்டும் அடிப்படையில் ஆன்மீக விஷமாகும். தயவுசெய்து, இங்கே மற்றும் தியானம் குறித்த மற்ற சிறந்த படைப்புகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு தீர்வுகளைப் பயன்படுத்தி இந்த வகையான சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உங்கள் சிறந்த முயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள், ஆனால் சிக்கல்களும் சிக்கலான தன்மைகளும் பெரும்பாலும் இந்தப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும் என்பதை உணருங்கள்; இது விளையாட்டு உலகில் ஏற்படும் காயங்களைப் போன்றது: பொதுவானது, துரதிர்ஷ்டவசமானது, ஆனால் எல்லா விளையாட்டுகளையும் தடை செய்ய இது ஒரு காரணம் அல்ல.பயிற்சி எவ்வளவு தீவிரமாக, சீராக, மற்றும் துல்லியமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு எளிதாக இந்த வரைபடங்கள் எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்பதைக் காண முடிகிறது. பயிற்சிக்கு எவ்வளவு அதிக ஆற்றலும் கவனமும் அர்ப்பணிக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவு வியத்தகு மற்றும் சில சமயங்களில் நம்பமுடியாதவையாக இந்த நிலைகள் இருக்கலாம். இந்த நிலைகள் நீண்ட காலத்திற்கு மெதுவாக விரிவடைந்தால், அவற்றின் வழியாக முன்னேறுவதைக் கண்டறிவது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம், இருப்பினும் அது நடக்கிறது. மஹாசி சயாதவ் பாணி குறிக்கும் பயிற்சி போன்ற, பயிற்சியில் உள்ள சில வலியுறுத்தல்கள், குறிப்பாக தீவிர தியான முகாம்களில், இந்த வரைபடங்களைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான புரிதலைத் தருவதாகத் தெரிகிறது, மேலும் இந்த வரைபடங்கள் எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்பதைப் பார்ப்பது மற்றவர்களை விட சில நபர்களுக்கு எளிதாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு நிலையையும் நமது உணர்தல் திறன்களில் மிகக் குறிப்பிட்ட அதிகரிப்புகளால் அடையாளம் காணலாம். நாம் மேம்படுத்தக்கூடிய அடிப்படைப் பகுதிகள்: தெளிவு, துல்லியம், வேகம், நிலைத்தன்மை, அனைத்தையும்

உள்ளடக்கிய தன்மை மற்றும் ஏற்பு. நமது உணர்தல் திறன்களில் ஏற்படும் இந்த முன்னேற்றங்கள் ஒவ்வொரு நிலையின் அறிகுறிகளாகவும், அவை வரையறுக்கப்பட்டு அறியப்படுவதற்கான தங்கத் தரமாகவும் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையிலும் மன மற்றும் உடல் பரவசங்கள் (அசாதாரண வெளிப்பாடுகள்) தோன்றும் போக்கும் உள்ளது. இவை ஒவ்வொரு நிலையிலும் கணிக்கக்கூடியவை மற்றும் சில நேரங்களில் அந்தந்த நிலைகளுக்கு மிகவும் தனித்துவமானவை. நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் இருக்கிறோமா என்பதை மதிப்பிடுவதற்கு, உணர்தல் வரம்புகளில் ஏற்படும் அதிகரிப்பு இரண்டாம் பட்சமானது.ஒவ்வொரு கட்டமும் நமது உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் அமைப்பின் குறிப்பிட்ட அம்சங்களை வெளிக்கொணர முனைகிறது.

இவையும் விசித்திரமாக கணிக்கக்கூடியவையாக உள்ளன, ஆனால் எந்தக் கட்டம் நிகழ்கிறது என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு இவை அவ்வளவு நம்பகமானவை அல்ல.

தோன்றக்கூடிய உணர்ச்சிகள் எளிதில் தூண்டக்கூடியவையாகவும், எழுதப்பட்டதைப் பின்பற்றுபவையாகவும், சாதாரணமானவையாகவும் இருக்கும், மேலும் ஒரு நபருக்கு ஒருவர் அதிக வேறுபாடுகளைக் காட்டும். இருப்பினும், உணர்தல் எல்லைகள் மற்றும் பரவசங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் இணைத்துப் பயன்படுத்தும்போது, எந்தக் கட்டம் அடையப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பற்றி தெளிவான புரிதலைப் பெற அவை நமக்கு உதவ முடியும். மேலும், இந்த நிலைகள் மிகவும் கணிக்கக்கூடிய வரிசையில் நிகழ்கின்றன, எனவே அடுத்த நிலைக்கு நம்மை வழிநடத்தும் நிலைகளின் ஒரு முறையைத் தேடுவது, என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். ஆகவே, இந்த நிலைகள் குறித்த எனது விளக்கங்களைப் படிக்கும்போது, இந்த வேறுபட்ட அம்சங்களுக்குக் கவனம் செலுத்துங்கள்:

1. புலனுணர்வுத் தreshold-இல் ஏற்படும் மாற்றம்
2. உடல் மற்றும் மனப் பரவசங்கள்
3. உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் போக்குகள்; மற்றும்
4. அந்த நிலை மற்ற நிலைகளுடன் எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பதற்கான ஒட்டுமொத்த மாதிரி.

எனவே, நாம் அமர்கிறோம் (அல்லது படுத்துக்கொள்கிறோம், நிற்கிறோம், நடக்கிறோம்) மற்றும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் அது உள்ளபடியே தெளிவாக உணரத் தொடங்குகிறோம். தியானப் பொருளின் மீது மனதை நிலைநிறுத்த போதுமான கவனத்தை நாம் அடையும்போது, முதல் விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் தொடக்கத்தில், "ஹோமன்குலஸ்" என்று அழைக்கப்படும் உணர்வுகள் எழுகின்றன; இதில் நமது உதடுகள், வாய் மற்றும் கைகள் மிகவும் பெரியதாக உணர்கின்றன, மேலும் நமது உடல் வடிவம், மூளையின் பகுதிகள் உடலின் பகுதிகளுடன் பொருந்தும் விதம் மற்றும் அவற்றின் அளவுப் பங்கீட்டிற்கு நெருக்கமாகப் பொருந்துவது போல் உணர்கிறோம். மற்ற ஒத்த உடல் திரிபுகளின் உணர்வும் ஏற்படலாம், அதாவது மிகவும் பெரியதாக அல்லது சிறியதாக, நீளமாக அல்லது இறுக்கமாக உணர்வது, அல்லது நாம் மெதுவாகத் தரையில் மூழ்குவது போலவோ அல்லது காற்றில் மிதப்பது போலவோ உணர்வது.மேலும், தியான முகாம்களில் உள்ளவர்கள், குறிப்பாக முதல் விபஸ்ஸனா ஜானம் பிரதேசத்தை நோக்கிச் செல்லும் போது நடைப்பயண தியானம் செய்பவர்கள், சுவர் ஓவியங்களில் முகங்கள் அல்லது தரையில் உள்ள அடையாளங்களைக் கவனிப்பது அசாதாரணமானதல்ல. இது நாம் மேகங்களில் முகங்களைப் பார்ப்பது போன்றதுதான். உண்மையில், மேகங்களில் வடிவங்களைப் பார்ப்பது என்பது மிகவும் இலேசான முதல் விபஸ்ஸனா ஜானம் பிரதேசத்துடன் தொடர்புடையது என்று நான் அடிக்கடி

யூகித்திருக்கிறேன். அதனால்தான் அதைச் செய்வது நல்லது. எப்படியாயினும், ஒவ்வொரு உணர்வையும் தொடர்ந்து அதன் கரடுமுரடான மனப் பதிவு வருகிறது என்பதையும், நோக்கங்கள் செயல்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் முந்தானவை என்பதையும் விரைவில் காண்பது எளிதாகிறது (பகுதி ஒன்றில், "மூன்று பண்புகள்" என்பதில் உள்ள நிலையற்ற தன்மை பற்றிய விவாதத்தைப் பார்க்கவும்), அதாவது எது எதை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நாம் காண்கிறோம். இவ்வாறு, நாம்

2. காரணம் மற்றும் விளைவு

காரணம் மற்றும் விளைவின் நிலையில், மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளுக்கு இடையிலான உறவுகள் மிகவும் தெளிவாகவும் சில சமயங்களில் ஒரு ராட்செட் போன்றதாகவும் மாறுகின்றன. நோக்கம் போன்ற ஒரு காரணம் உள்ளது, பின்னர் அசைவு போன்ற ஒரு விளைவு உள்ளது. ஒரு உணர்வு போன்ற ஒரு காரணம் உள்ளது, மற்றும் ஒரு விளைவு, அதாவது ஒரு மனப் பதிவு உள்ளது. மனமும் உடலும் தரும் மகிழ்ச்சியும் ஆச்சரியமும் மறைந்துவிடுகின்றன, இப்போது மனதிற்கும் உடலிற்கும் இடையிலான தொடர்புகள் ஓரளவு இயந்திரத்தனமாகத் தோன்றத் தொடங்குகின்றன. நடப்பது அல்லது சுவாசிப்பது போன்ற இயக்கங்கள் திடீர் திடீரென நடப்பதாகத் தோன்றலாம், ஏனெனில் நோக்கமும் இயக்கமும், உணர்வும் அதன் மனப் பதிவும், காரணமும் விளைவும் என அனைத்தும் ஒருவித இறுக்கமான மற்றும் ரோபோ போன்ற தோற்றத்தில் நிகழ்கின்றன. நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள், சுவாசம் சற்றே நகர்கிறது. நீங்கள் கவனிப்பதை நிறுத்தினால், சுவாசமும் நின்றுவிடுகிறது. நீங்கள் விரைவாகக் கவனித்தால், சுவாசமும் விரைவாகத் துள்ளுகிறது. நீங்கள் மெதுவாகக் கவனித்தால், சுவாசமும் பின்தொடர்கிறது. நீங்கள் சீராகக் கவனித்தால், சுவாசமும் சீராக இருக்கிறது. நாம் நமது அடிகளைக் கவனித்தால், நடைப்பயிற்சி தியானத்தின் போது நமது பாதங்களுக்கும் இதே போன்றது நடக்கலாம்.

சிலர், தாங்கள் "சுவாசத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறோம்" என்று நினைத்து, விரைவாகக் கவனிப்பதை நிறுத்தலாம் அல்லது முற்றிலுமாகக் கவனிப்பதை நிறுத்திவிடலாம். இங்குள்ள அறிவுரை முன்போலவே—விரைவாகக் கவனியுங்கள், மேலும் சுவாசம் என்ன செய்கிறது என்பதைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். அது விசித்திரமான விஷயங்களைச் செய்யலாம்—இருந்தாலும் பயிற்சியைத் தொடருங்கள், ஏனெனில் இது ஒரு தற்காலிகக் கட்டம் மட்டுமே, மேலும் பிற்காலக் கட்டங்களில் கவனம் சுவாசத்தை இந்த வழியில் மாற்றியமைக்காது, எனவே தொடர்ந்து முன்னேறுங்கள். தியான சுவாசம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய சில இலட்சியக் கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது இந்தக் கட்டத்தில் உங்களைக் குழப்பும், விரக்தியடையச் செய்யும், மேலும் உங்களை மெதுவாக்கும். இந்தக் கட்டத்தையும், கவனமும், நோக்கமும், இயக்கமும் அசாதாரணமான வழிகளில் தொடர்பு கொள்வதையும் ஒரு நோயாகக் கருத வேண்டாம், ஏனெனில் இது சிக்கல்களின் அறிகுறியல்ல, முன்னேற்றத்தின் அறிகுறியாகும்.ஒரு வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து உணர்வுகளை அனுபவிக்க முயற்சி செய்யுமாறு நான் பரிந்துரைத்தது நினைவிருக்கிறதா, அவற்றில் எது மனதாலும் எது உடலாலும் ஏற்பட்டது என்பதைக் கவனித்து? இந்த நிலையில், நுட்பமான தியானி இறுதியாக இதை ஒரு நல்ல அளவிலான திறமை, நம்பிக்கை மற்றும் நிலைத்தன்மையுடன் செய்ய முடிகிறது. குறிப்பாக நுட்பமானவர்கள் அல்லாத தியானிகள் கூட, முன்பு இருந்ததை விட பல உணர்வுகளைக் கவனிக்க முடிகிறது என்பதைப் பொதுவாகக் கவனிப்பார்கள்.வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மை கொண்டவர்கள் அல்லது வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சியின் தொலைநோக்குப் பார்வைகள் பக்கம் சாய்ந்தவர்கள், கடந்த காலச் செயல்கள் அல்லது

சூழ்நிலைகள் பல்வேறு விளைவுகளுக்கு வழிவகுத்ததையும், சில நிகழ்வுகள் சில மறுபிறப்புகளுக்கு வழிவகுத்ததையும், சில முந்தைய வாழ்க்கைகள் இன்று ஏதோவொன்றுக்கு வழிவகுத்ததையும் உள்ளடக்கிய, பரந்த அளவில் காரண காரியத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களையும், ஒருவேளை ஞானத் தரிசனங்களையும் கவனிக்கலாம். மேலும், பொதுவாக, தாங்கள் முன்பு உணராத வகையில் கர்மாவின் செயல்பாடுகளின் அம்சங்களை உள்ளுணர்வால் உணர முடிகிறது என்ற உணர்வைப் பெறலாம்.மன மற்றும் உடல் உணர்வுகளின் ஆரம்பம் மற்றும் முடிவுகளைப் பற்றியும், இந்தத் துடிப்பினால் ஏற்படும் எரிச்சலைப் பற்றியும் தியானிப்பவர் தெளிவாக உணரத் தொடங்கும் போது, இவை அனைத்தும் தானாகவே நடப்பதாகத் தோன்றுகிறது என்பதைக் கவனிக்கும்போது, அவர்கள் தமக்காக நேரடியாக உணரத் தொடங்குகிறார்கள்

3. மூன்று பண்புகள்நிலையற்ற தன்மை

திருப்தியற்ற தன்மை, மற்றும் ஆத்மமற்ற தன்மை ஆகிய மூன்று பண்புகளும் மேலோங்குகின்றன, இது நல்லது, ஏனெனில் இவை ஞானத்திற்கான அடிப்படையாகும், ஆனால் இந்த நிலை கடினமான நிலைகளில் ஒன்றாகும் மற்றும் இது மக்களை உண்மையில் குழப்பக்கூடும். நமது அனுபவத்தின் அனைத்து கூறுகளும் விரைவாக எழுகின்றன மற்றும் மறைகின்றன, சற்று அதிர்ச்சியூட்டுகின்றன, மேலும் அவை குறிப்பாக நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை அல்லது "நான்" என்று அடையாளப்படுத்தப்படக்கூடியவை அல்ல என்பது மேலும் வெளிப்படையாகிறது. மேலும், இந்த உணர்வுகள் அனைத்தும், அவற்றைத் தொடரும் கரடுமுரடான மனப் பதிவையும் ("விழிப்புணர்வு") சேர்த்து கவனிக்கப்படுவதால், மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் அனைத்தும் ஒரு தனிப்பட்ட சுயமல்ல என்பது தெளிவாகிறது; அது பரஸ்பர சார்பு உலகின் ஒரு பகுதி மட்டுமே. தியானி ஒவ்வொரு கணமும் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கு கவனமாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் கவனம் செலுத்தும்போது, இந்த பண்புகள் மேலும் மேலும் தெளிவாகவும், வேகமாகவும் ஆகின்றன. குறிப்புப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு, இந்த நிலையில் உங்கள் வேகமும் துல்லியமும் மிகவும் அதிகரித்து, நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் உங்களால் கவனிக்க முடியாமல் போகலாம். மேலும் பொதுவான கவனிப்புக்கு மாறுங்கள், ஒற்றெழுத்து கவனிப்புக்கு மாறுங்கள் (அதாவது, ஒவ்வொரு உணர்வையும் அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, "பிப்" என்று கவனிப்பது), அல்லது குறிப்பிடுவதை முற்றிலும் கைவிட்டு, வெறும் உணர்வுகள் வருவதையும் போவதையும் கவனிப்பதில் மட்டும் நிலைத்திருங்கள். ஒருவர் கவனத்தைக் குறிப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால், இந்த நிலையில் கவனத்தைக் குறிப்பிடுவதைக் கைவிடுவது சிலரை மிகவும் வேகமாக முன்னேற அனுமதிக்கும், ஆனால் மற்றவர்கள் கவனக்குறைவாகிவிடுவார்கள், எனவே இதைக் கவனியுங்கள், குறிப்பாக விரும்பத்தகாத உணர்வுகளின் போது, நீங்கள் தேக்கமடையத் தொடங்கினால் அல்லது பின்னோக்கிச் சென்றால் மீண்டும் கவனத்தைக் குறிப்பிடுவதைத் தொடங்குங்கள்.

இந்த நிலையில், இந்த நிலை உடல் ரீதியாக விரும்பத்தகாததாக இருந்தாலும், பயிற்சி உண்மையில் வேகம் எடுக்கத் தொடங்குகிறது, இதில் "கடினமான வலி" என்று அழைக்கப்படுவது இந்த நிலையின் ஒரு பொதுவான அடையாளமாகும். இந்தக் கட்டம் பல இருண்ட உணர்ச்சிகளையும், உலகைத் துறந்து மேலும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்தலாம். தியான முகாமில் இருப்பவர்கள் அல்லது அன்றாட வாழ்வில் பயிற்சி செய்பவர்கள் இந்தக் கட்டத்தின் வலியைச் சந்தித்து, அதைக் கையாள முடியாத அளவுக்கு பயமாகவோ அல்லது கடினமாகவோ இருப்பதால், முழுமையாகப் பின்வாங்கிவிடுவார்கள். அவ்வப்போது, இந்தக் கட்டத்தின்

ஆரம்பப் பகுதி, ஒரு மைக்ரேன் தலைவலி அல்லது மாதவிடாய் முன் அறிகுறிகள் (PMS) போன்ற அளவிற்கும், முறைகளிலும், மக்களைப் பலவீனமாகவும், உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாகவும், எரிச்சலூட்டுபவர்களாகவும் உணர வைக்கும். இந்தக் கட்டத்தின் இந்த அம்சத்தால் நான் அவ்வப்போது பல மணிநேரங்கள் ஒரு சோபாவில் படுத்திருந்து, என் தலையைப் பிடித்துக்கொண்டு, என் கழுத்தை மசாஜ் செய்துகொண்டு, இந்த ஆரம்பக் கட்டங்களில் சில சமயங்களில் இவ்வளவு வலி, பதற்றம், ஏன் வேதனை கூட இருக்கக்கூடாது என்று ஏங்கியிருக்கிறேன்.விசித்திரமான உடல் வளைவுகள், அசைவுகள், தோரணை மீதான வெறி, மற்றும் வலிமிகுந்த இறுக்கங்கள் அல்லது பிற விசித்திரமான உணர்வுகள் ஏற்படலாம், குறிப்பாக முதுகு, கழுத்து, தாடை மற்றும் தோள்களில், இவை பொதுவாக இந்திய மரபுகளில் கிரியாக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. தியானம் செய்யாத நேரங்களிலும் இந்த இறுக்கங்கள் நீடிக்கலாம், மேலும் அவை மிகவும் எரிச்சலூட்டுவதாகவும், பலவீனப்படுத்தும் வகையிலும் இருக்கலாம். ரோம்பாய்டு மற்றும் டிராபீசியஸ் தசைகள் அடிக்கடி பாதிக்கப்படும் பகுதிகள். நல்ல உடற்கூடுடன் உட்கார முயற்சி செய்து, பின்னர் நமது உடல் சில விசித்திரமான மற்றும் வலிமிகுந்த நிலைக்குத் திரும்புவதைக் காண்பது பொதுவானது. விசித்திரமான மற்றும் வன்முறையான இயக்கங்கள் கூட ஏற்படலாம். நீங்கள் நிமிர்ந்து கொள்வீர்கள், விரைவில் அந்த வளைவு மீண்டும் ஏற்படும், இது மஹாசி சயாதவ பாரம்பரியத்தில் "ஆடுதல்" என்று அடிக்கடி குறிப்பிடப்படுகிறது, இருப்பினும் அது குறிப்பிடுவதை விட இது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கலாம். இது மிகவும் மூன்று பண்புகள் நிலை வகையான ஒரு மாதிரி. மக்கள் சில நேரங்களில் இந்த உணர்வுகளைத் தடுக்கப்பட்ட மற்றும் வெளியேற அல்லது ஊடுருவ விரும்பும் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆற்றல் என்று விவரிக்கிறார்கள்.

இந்த நிலையில் சில நேரங்களில் வெப்ப உணர்வு மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற உணர்வுகள் சேரலாம்.கழுத்தும் முதுகும் ஒரு பக்கத்தில் அல்லது இருபுறமும் மிகவும் விறைப்பாகலாம், குறிப்பாக தசைப்பிடிப்புடன் கூடிய கழுத்துச் சுளுக்கு (spasmodic torticollis aka "wry neck") மற்றும்/அல்லது தாடை மூட்டு (TMJ) வலியாக வெளிப்படுகிறது. ஒரு நாள், மருத்துவ, வளர்ச்சி, உளவியல் மற்றும் அறிவியல் துறைகள் இந்த உள்ளுணர்வு நிலையை அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொள்வார்கள், மேலும் அவை சாத்தியமான அளவுகோல்களாக இருக்கும். உடலின் வலது மற்றும் இடது பக்கங்கள் சில சமயங்களில் ஒன்றுக்கொன்று முற்றிலும் மாறுபட்டதாக உணரப்படலாம்; அவை வெவ்வேறு திசைகளில் இழுப்பது போல, ஏதோ ஒரு விதத்தில் வெவ்வேறு அளவுகள் அல்லது வடிவங்களைக் கொண்டிருப்பது போல, அல்லது முற்றிலும் மாறுபட்ட உணர்ச்சித் தொனிகளைக் கொண்டிருப்பது போல உணரலாம். இந்த விரும்பத்தகாத உடல் வெளிப்பாடுகளை நிறுத்துவதற்கான எளிதான வழி, விரும்பத்தகாத உணர்வுகள் அல்லது நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த எந்தவொரு முதன்மைப் பொருளின் மூன்று பண்புகளையும் உயர்-தெளிவுத்திறன் துல்லியத்துடன் தொடர்ந்து ஆராய்வதாகும்.இவை ஆரம்பகால தியான முகாம்களில், குறிப்பாக முதல் சில நாட்களில், பொதுவாக ஏற்படும் அனுபவங்கள். இந்தக் கட்டத்தை வெற்றிகரமாகக் கடக்க, தியானிக்கும்வர்கள் தங்கள் மனதின் நுணுக்கமான தீர்மானத்தை மேம்படுத்த வேண்டும். நாம் இதற்கு உதவும் நேர்மறையான தியானக் காரணிகளின் சமநிலையைக் கண்டறிந்தால், நமது மனம் இந்த இறுக்கங்களையும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளையும் வியக்கத்தக்க வேகம் மற்றும் நுட்பத்துடன் உணர முடியும். இங்கு விழிப்பின் ஏழு காரணிகளை மீள்பார்வை செய்வது உதவியாக இருக்கும்.கிரியாக்களை எதிர்த்துப் போராடுவதும் அல்லது நிவாரணத்திற்கான பிற முறைகளை (மசாஜ்கள், வலி நிவாரணிகள் போன்றவை) முயற்சிப்பதும்

சிறிதளவு மட்டுமே உதவுவதாகவோ, முற்றிலும் உதவாததாகவோ, தற்காலிகமாக மட்டுமே உதவுவதாகவோ, அல்லது சில சமயங்களில் பிரச்சனையை இன்னும் மோசமாக்குவதாகவோ தெரிகிறது, இருப்பினும் சில சமயங்களில் உயர் துல்லியமான விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்படும் ஹத யோகா, தை சி மற்றும் அது தொடர்பான பயிற்சிகள் உதவக்கூடும். பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்தால், தியான முகாமில் இருப்பவர்கள், பொதுவாக முகாம் தொடங்கி சில நாட்களில் தோன்றும் இந்த விளைவுகளைக் குறைக்க, திடீரென தங்கள் உட்காரும் அமைப்பு மற்றும் தோரணையை நீட்டி மாற்றியமைக்க அதிக நேரம் செலவிடுவது ஒரு பொதுவான நிகழ்வாகும். அன்றாட வாழ்வில் உள்ளவர்களுக்கும், எலும்பியல் நிபுணர்கள், பல் மருத்துவர்கள் முதல் கைரோபிராக்டர்கள் மற்றும் உடல் சிகிச்சையாளர்கள் வரை பல்வேறு வகையான சுகாதார நிபுணர்களிடம் செல்வது ஒரு பொதுவான நேரமாகும்.

உதாரணமாக, நான் இந்தக் கட்டத்தை கடந்து சென்றபோது, ஒருமுறை என் அறிவுப்பல் அகற்றப்பட்டது, ஏனெனில்என் தாடை எலும்புத் தொகுதி இடம் மாறிவிட்டது என்று நினைத்தேன். ஒருவேளை அப்படியிருக்கலாம், ஆனால் பல்லின் நிலை நோய்வாய்ப்பட்டது என்ற இந்தப் பார்வை, பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்தால் தெளிவாக மோசமடைந்தது. ஒரு நாள் கைரோபிராக்டர்கள், பிசியாட்டிரிஸ்ட்கள், மருத்துவர்கள், இடைநிலைப் பயிற்சியாளர்கள், மற்றும் உடல், தொழில், மற்றும் மசாஜ் சிகிச்சையாளர்கள் அனைவருக்கும் பள்ளியிலேயே இந்தக் கட்டங்கள் கற்பிக்கப்படும் என்றும், அதன் மூலம் அவர்கள் இவற்றை அடையாளம் கண்டு, உதவக்கூடிய சில உள் நுட்பங்களை வளர்க்க மக்களுக்கு உதவுவார்கள் என்றும் நான் கனவு காண்கிறேன்.இந்த விரும்பத்தகாத உடல் வெளிப்பாடுகள் சிறிது காலத்திற்குத் தணிந்தாலும், மூன்று பண்புகள் நிலைப்பாட்டின் இந்தப் பகுதியைத் தாண்டி முன்னேறத் தேவையான ஞானம் கிடைக்கும் வரை அவை மீண்டும் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது.

எனவே, இந்த தியானத்தின் பக்க விளைவுகள் நமது வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் பட்சத்தில், தொடர்ச்சியான, துல்லியமான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆராயும் பயிற்சியை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். இது ஒரு பயிற்சிப் படியாகும், இதில் வலுவான முயற்சி மற்றும் மிக விரைவான ஆராய்ச்சி பலனளிக்கின்றன.சில மரபுகள் இத்தகைய உடல் வெளிப்பாடுகளை "ஆற்றல் சமநிலையின்மைகள்" அல்லது வேறு சில எதிர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கலாம், அவை எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது, ஆனால் அந்தக் கண்ணோட்டங்கள் வரம்புகளைக் கொண்டவையாக நான் காண்கிறேன். மாறாக, நான் இந்த நிலையை அதன் பரந்த பின்னணியில், பயிற்சியின் மற்றொரு கட்டமாகவே பார்க்கிறேன்.மற்றவர்கள் இந்த அனுபவங்களை விளக்க மிகவும் விசித்திரமான கதைகளைப் புனைந்து சொல்லலாம். என் தோழி ஒருவர் தியான முகாமில் இந்தக் கட்டத்தைச் சந்தித்தார், அதை மிகவும் விரும்பத்தகாததாகக் கருதி, பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட்டார். மேலும், அவருக்கு அடுத்து அமர்ந்திருந்த ஏழை நபர் மிகவும் கோபமாக இருந்ததாகவும், அது அவருக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தியதாகவும் தன் மனதில் பலவிதமான கற்பனையான கதைகளை உருவாக்கத் தொடங்கினார். இது சற்றும் உதவவில்லை, மேலும் அவர் புனைந்த கதை மீதான வெறி காரணமாக, அவரது பயிற்சி தடம் புரண்டு, அவர் அதே நிலையில் சிக்கிக்கொண்டார்.

பாதையில் முன்னேற்றத்தின் தெளிவாக அடையாளம் காணக்கூடிய குறிகாட்டிகளாக இந்த விசித்திரமான வெளிப்பாடுகளை வரவேற்கக் கற்றுக்கொண்டேன். அவை பயிற்சிக்குத் தெளிவான பொருட்களாகும், மேலும் நான் சரியான பாதையில் செல்கிறேன் என்று எனக்கு உறுதியளிக்கின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த பாடத்தை மற்றவர்களுக்குக் கற்பிப்பது கடினம்.

உண்மைதான், இந்த வெளிப்பாடுகள் கடினமானவை, ஆனால் கடினமான கட்டங்களை எதிர்கொள்ளும்போது நடப்பதை உண்மையாகப் பாராட்ட முடிவது முக்கியமானது, மேலும் இது பிற்காலத்தில் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகிறது. இந்தக் கட்டம், பின்னர் வரும் சில விரும்பத்தகாத கட்டங்களைப் போலத் தோன்றலாம் (சிறிது நேரத்தில் விவரிக்கப்படும் இருண்ட இரவுக் கட்டங்கள்), மேலும் இந்தக் கட்டத்தை அந்தப் பிற்காலக் கட்டங்களுடன் குழப்புவது எளிது. இந்தக் கட்டம் பொதுவாக உடல் ரீதியாக மிகவும் வேதனையானதாகவும், தசை சம்பந்தமான பாதிப்புகளை அதிகமாகக் கொண்டதாகவும் இருக்கும். ஆனால், எது எது என்பதைப் பிரித்தறிவது பெரும்பாலும் நேரம், வரிசை மற்றும் சூழலைப் பொறுத்தது, ஏனெனில் சில உணர்ச்சி நிலைகள் மிகவும் ஒத்ததாக இருக்கலாம்.ஒரு பக்கத்தில் மற்றதை விட அதிகமான உடல் வலிகளும் இறுக்கங்களும் இருப்பது இயல்பாகவே அந்தப் பக்கத்தின் மீது கவனத்தை ஈர்க்கிறது. இது இயல்பானது மற்றும் புரிந்துகொள்ளக்கூடியது, ஆனால் இது சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஒரு பக்கம் அதிகமாக வலிக்கும்போதும், மற்ற பக்கம் அதன் பின்னணியில் மறைந்து, சலிப்பூட்டுவதாகவோ அல்லது அங்கே எதுவும் நடக்காதது போலவோ தோன்றும்போதும், உங்கள் கவனத்தின் ஒரு பகுதியை உடலின் மறுபக்கத்தில் செலுத்த முயற்சிக்குமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். உடலின் ஒரு பக்கத்தில் அதிகப்படியான தியானக் கவனத்தைச் செலுத்துவது, அனைத்து வகையான விசித்திரமான உடல் தோரணைக் கோளாறுகளையும் மற்ற அசாதாரண தியானப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும், ஒரு பகுதியில் வலி இருந்தால், அது அதற்கு எதிரே உள்ள பகுதியிலோ, அல்லது அதற்குச் சற்று மேலோ அல்லது கீழோ உள்ள பகுதியிலோ உள்ள பிரச்சினையாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, பல TMJ பிரச்சனைகள் (பொதுவாக ஒரு பக்கத்தில் ஏற்படும் தாடை வலி) தலைக்கு மறுபக்கத்தில் உள்ள தசைகள் மிகவும் இறுக்கமாக இருப்பதால் அந்த மூட்டு பாதிக்கப்பட்டு ஏற்படலாம். ஆனால், வலி மிகவும் வலுவாக உணரப்படும் இடத்தில் மட்டும் நீங்கள் கவனம் செலுத்தினால், அதற்குக் காரணமானதை நீங்கள் எளிதில் தவறவிடக்கூடும், ஏனெனில் இறுக்கமான தசைகள் உள்ள பக்கத்தில் பெரும்பாலும் வலி இருக்காது.முதுகும் கழுத்தும் இதேபோல்தான்—ஒரு பக்கத்தில் உள்ள இறுக்கம் மற்ற பக்கத்தில் வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். சுருக்கமாகச் சொன்னால், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வலியாகத் தோன்றும் போதெல்லாம், அது தொடர்பான ஆனால் நுட்பமான ஏதேனும் ஒன்று நடக்கிறதா என்று பார்க்க, மறு பக்கத்தையும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளையும் சரிபார்க்கவும், ஏனெனில் அது உதவக்கூடும். இந்த பாடத்தைக் கற்றுக்கொள்ள எனக்கு நீண்ட நேரம் பிடித்தது, எனவே இதை மற்றவர்களுக்குக் கடத்துவது உங்கள் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும் என்று நம்புகிறேன். வலியிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் மென்மையாக ஏதேனும் மாறிக்கொண்டிருப்பதை, அதிர்வதை அல்லது உருமாறுவதைக் கவனிப்பதும் அதைத் தளர்த்தி நகர்த்த உதவக்கூடும்.

மனமும் உடலும் உணரும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் வரவும் போகவும் காணும்போது மனம் வேகம் பெறுவதால், காரணம் மற்றும் விளைவிலிருந்து ஏற்படும் திடுக்கிடும் தன்மை மிகவும் வேகமாகவும் வெளிப்படையாகவும் மாறக்கூடும். இந்த உடல் அசைவுகளும் தசைப்பிடிப்புகளும், சில சமயங்களில் இந்த நிலையில் தோன்றும் உடல் இறுக்கத்தைக் குறைக்க உதவுவதாகத் தெரிகிறது. இவை முன்னேற்றத்தின் அறிகுறிகள் என்பதால், முடிந்தால் இவற்றை அனுமதிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருந்து, உங்களுக்கு நடுக்கம் ஏற்பட்டால், ஆசிரியரிடம் பேசி, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவுக்கு அமர்ந்து நடுக்கம் கொள்ள ஒரு இடம் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். இந்த நிலையில் சில சமயங்களில் ஏற்படும் விசித்திரமான

உடல்ரீதியான விளைவுகளைச் சமாளிப்பதே போதுமான சவாலாக இருக்கும், அதனுடன் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரின் எதிர்வினைகளையும் சமாளிக்க வேண்டியதில்லை.

நான் இந்த நடுக்கத்தை வளர்க்கவோ அல்லது அடக்கவோ பரிந்துரைக்கவில்லை (சில அசைவுகள் மிகவும் விசித்திரமாக மாறக்கூடும் என்பதால், உங்களுக்குக் காயமடையாமல் இருக்க வேண்டியிருந்தால் தவிர). சிலருக்குக் கிரியைகள், ஒருவிதமான விசித்திரமான சாதனைச் சின்னம் போல, சிறிது காலத்திற்குக் கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்கலாம். ஆனால், பெரும்பாலான நேரங்களில் அவை, குறைந்த நிலை, ஆரம்பக் கட்ட, தொடக்க நிலைப் பயிற்சியாளர்களுக்கானவை மட்டுமே (இருப்பினும், அவை சில சமயங்களில் மேம்பட்ட தியானிப்பவர்களுக்கும் ஏற்படலாம்). எனவே, அவை பெருமைக்குரிய எந்தவொரு ஆதாரமாகவும் இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் காண்பது போல, அவற்றுக்கு அப்பால் உணர வேண்டியவை பல உள்ளன. உடலில் தசைப்பிடிப்புகள் ஏற்படுவதைப் பற்றி மிகவும் உற்சாகமாகவும் பெருமையாகவும் இருப்பது என்பது, இரண்டாம் வகுப்பில் படிப்பதைப் பற்றி மிகவும் உற்சாகமாகவும் பெருமையாகவும் இருப்பது போன்றது. ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'A Path with Heart' புத்தகத்தில் உள்ள ஒன்பதாவது அத்தியாயம், ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு விசித்திரமான விளைவுகள் குறித்தும், அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது குறித்த திறமையான ஆலோசனைகளுக்காகவும் படிக்கத் தகுந்தது. ராபர்ட் ஹாரி ஹோவரின் புகழ்பெற்ற 'How to Direct the Life Force to Dispel Mild Aches and Pains' என்ற நூலில் பல சிறந்த நுட்பங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன, குறிப்பாக இந்தக் கட்டத்திற்கு நான் அதைப் பரிந்துரைக்கிறேன், இருப்பினும் அதில் உள்ள அறிவு பல பிற பயன்பாடுகளையும் கொண்டுள்ளது.அந்தப் பழைய புத்தகத்தைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம் என்பதால், அவரது நினைவில் நிற்கும் தலைப்பிலான புதிய புத்தகமான, 'உள் அசைவு குணப்படுத்தும் அறிவுறுத்தல் கையேடு: உங்கள் வலியையும் மற்ற இனிதாக்க முடியாத விஷயங்களையும் நிறுத்துதல்' என்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

எப்படியாயினும், தியானம் தனக்கென ஒரு வாழ்க்கையை எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கும் போது, நாம் இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்திற்குள் நுழைகிறோம்...

4. எழுகை மற்றும் மறைதல்

எழுகை மற்றும் மறையும் எனப்படும் இந்த நான்காவது ஞான நிலையானது, இரண்டாவது விபசன ஜானத்தின் தொடக்கமாகும். இரண்டாவது சமத ஜானத்தைப் போலவே, கவனத்தின் செலுத்தப்பட்ட மற்றும் நிலைநிறுத்தப்பட்ட முயற்சி குறையத் தொடங்குகிறது, மேலும் தியானம் தனக்கென ஒரு வாழ்க்கையை எடுத்துக்கொள்வது போல் தோன்றுகிறது. இது இரண்டாவது ஜானம் என்பதால், இதில் கவனத்தின் மையத்தில் அதிகபட்ச தெளிவைக் கொண்டிருக்கும் அடிப்படை கவனக் கட்டம் இருப்பதால், இந்தக் கட்டமானது கவனம் எங்கு செலுத்தப்பட்டாலும் விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர்வதற்காக அறியப்படுகிறது. உண்மையில், கவனத்தின் மையத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றிய தெளிவு அதிகமாக இருக்கும் கட்டம் இதுவே.

கவனத்தைச் செலுத்தி, அங்குள்ளதை மிகவும் எளிதாக உணரும் இந்த ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட செயல்பாட்டு முறை, புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் ஈர்க்கக்கூடியதாக உள்ளது மற்றும் இந்தக் கட்டத்திற்கு அடிப்படையாக அமைகிறது. இது தியானப் பொருளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் இந்த வழியை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு சரியானது, உண்மையில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு ஆச்சரியமானதும்கூட. ஆனால்,

மூன்றாவது விபசன ஜானத்தைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது நாம் காண்பது போல, பயிற்சியாளர்கள் அதே கவன உத்தியையும் முன்னுதாரணத்தையும் பிற்கால கட்டங்களிலும் பயன்படுத்தத் தொடர்ந்து முயற்சித்தால், இது அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடும். இந்தக் கட்டத்தையும் கவன முறையையும் பிற்காலக் கட்டங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க உங்கள் வசதிக்காக இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இந்த நிலை பற்றிய ஒரு பொதுவான முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால், இது மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

மக்கள் என்னிடம், "எனக்கு ஒரு பெரிய அனுபவம் ஏற்பட்டது..." என்று சொல்லும்போது, தொண்ணூற்றொன்பது சதவீத நேரம் அது கிட்டத்தட்ட நிச்சயமாக A&P-உடன் தொடர்புடையது. நான் அதைப் பற்றி அளிக்கும் விளக்கங்கள், அது உங்களுக்கு எப்படி நிகழ்கிறது அல்லது நிகழ்ந்தது என்பதோடு சரியாகப் பொருந்தாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அதன் பொதுவான அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள், ஏனெனில் இங்கே விவரிக்கப்பட்டுள்ள பல கூறுகளை நீங்கள் வேறு எங்கும் விவரிக்கப்பட்டதாகக் காணமாட்டீர்கள். நான் பொதுவாக A&P-ஐ அது தியான முகாமிலும், தீவிரப் பயிற்சியின் போதும் நிகழும் விதமாகவே விவரிக்கிறேன், ஆனால் அது முகாம் இல்லாத அன்றாட வாழ்விலும், தன்னிச்சையாகவும், எந்த எச்சரிக்கையும் இல்லாமலும், தங்களைத் தியானி என்று நினைக்காதவர்களிடமும், கனவுகளிலும், சிறு குழந்தைகளிடமும் கூட நிகழலாம். சிலர் எந்த தியானப் பயிற்சியும் இல்லாமல் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே தன்னிச்சையாகத் தோன்றுவது போல இந்த நிலையை அடைவதற்கும், பல தசாப்தங்களாக தியானப் பயிற்சி செய்த பிறகும் சிலர் இந்த நிலையை ஒருபோதும் அடையாமல் இருப்பதற்கும் என்ன காரணம் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. A&P-இல் மிகவும் பரந்த அளவிலான மாறுபாடுகள் இருக்கலாம், எனவே வேறு யாரின் விளக்கத்தையும் உங்களுடைய அனுபவத்துடன் சரியாகப் பொருத்துவது சாத்தியமில்லை. உதாரணமாக, இதன் நேர அளவு பெரிதும் மாறுபடலாம்; இது வினாடிகள் அல்லது மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். தீவிரம் பெரிதும் மாறுபடலாம்; இது சில சமயங்களில் நுட்பமாக இருக்கலாம், ஆனால் பொதுவான போக்கு இது மிகவும் தீவிரமாகவும், உயர் தரமாகவும், மற்றும் வியத்தகு முறையிலும் இருப்பதாகும். தீவிரம் மற்றும் கால அளவைப் பொருட்படுத்தாமல், ஞானம் பெறுதல் மற்றும் பயிற்சியை முன்னெடுத்துச் செல்வது ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் A&P செயல்பாட்டு ரீதியாக ஒரே மாதிரியாகவே செயல்படுகிறது, எனவே அந்த காரணிகளைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்.இந்தக் கருத்தைத் தெளிவுபடுத்த, எனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து இரண்டு சுருக்கமான உதாரணங்களைக் கூறுகிறேன். ஒருமுறை, ஒரு சக்திவாய்ந்த தெளிவான கனவில் எனது முழு உடலும் உலகமும் ஒரு வாணவேடிக்கை போல வெடித்துச் சிதறியது. எனது முழு உணர்வுலகமும் சிறிது நேரம் விண்வெளியில் சிதறிய தீப்பொறிகளைப் போல சுழன்று கொண்டிருந்தது, பின்னர் எல்லாம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியது. மற்றொரு முறை, அன்றாட வாழ்வில் ஒரு சோபாவில் படுத்துக் கொண்டிருந்தபோது, என் தலைப்பகுதி முழுவதும் மின்னல் வேகத்தில் ஒரு சிறிய, ஒரு வினாடி நீடித்த ஆற்றல் பாய்ந்தது, அதுவே அந்த A&P-இன் முழுமையான அனுபவமாக இருந்தது. எனது மிக நீண்ட A&P காலகட்டம் ஒரு தியான முகாமின் போது ஏற்பட்ட சுமார் மூன்று நாட்கள் நீடித்த சக்திவாய்ந்த நடுக்கம், முகர்ந்து பார்த்தல் மற்றும் ஆற்றல் தொடர்பான ஒருவித பரவசம் ஆகும், ஆனால் சிலரை எனக்குத் தெரியும், அவர்களுடைய A&P நிலைகள் அதிகபட்சமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் வரை நீடித்திருக்கின்றன.தியானம் செய்பவர்களுக்கு (அன்றாட வாழ்வில் ஒரு நிகழ்வை அனுபவிப்பதற்கு மாறாக), இந்தக் கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதியில், தியானிக்கும் நபரின் மனம் மேலும் மேலும் வேகமெடுக்கிறது,

மேலும் யதார்த்தம் மனதின் மற்றும் பொருளின் துகள்களாகவோ அல்லது நுண்ணதிர்வுகளாகவோ உணரப்படத் தொடங்குகிறது, ஒவ்வொன்றும் மிகப்பெரிய வேகத்தில் தோன்றி முற்றிலும் மறைகின்றன. பாரம்பரிய நூல்கள் இந்த நிலையை உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியின் ஆரம்பம் என்று அழைக்கின்றன, ஏனெனில் இந்தப் புள்ளியிலிருந்து மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய மிகவும் நேரடியான மற்றும் கருத்துரு அல்லாத புரிதல் ஏற்படுகிறது. எண்ணிடும் முறைகளைப் பொறுத்தவரை இது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஏனெனில் சில (விசுத்திமக்கா போன்றவை) இந்த நிலையை உள்ளுணர்வு நிலை ஒன்று என்று குறிப்பிடுகின்றன, ஆனால் நான் இதை உள்ளுணர்வு நிலை நான்கு என்று எண்ணிடுகிறேன். ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் எந்த எண்மிட்டு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கும் வரை, இது எந்தப் பிரச்சினையையும் ஏற்படுத்தாது.முந்தைய நிலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இந்த நிலையில் புலனுணர்வுத் திறன்கள் வியத்தகு முறையில் அதிகரிப்பதைக் காணலாம். உதாரணமாக, நமது விழிப்புணர்வை நமது கட்டைவிரல் நுனியில் லேசர் போன்ற துல்லியத்திற்குக் கூர்மைப்படுத்த முடிந்து, அந்த விரலை உருவாக்கிய ஒவ்வொரு உணர்வின் தொடக்கத்தையும் முடிவையும் நம்மால் உணர முடியும். இரண்டு விரல்கள் பயிற்சி நினைவிருக்கிறதா? இந்த நிலையில் இருப்பவர்கள், தியானத்தின் உயர் நிலைகளில் இருப்பவர்களைக் கூட மிஞ்சி, அந்தப் பயிற்சியை மிக அபாரமாகச் செய்ய முடியும்.'காரணம் மற்றும் விளைவு' நிலையில் தோன்றி, 'மூன்று பண்புகள்' நிலையில் மேலும் தீவிரமடைந்த தன்னிச்சையான உடல் அசைவுகள் மற்றும் விசித்திரமான, நடுக்கத்துடன் கூடிய சுவாச முறைகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வேகமெடுக்கலாம். திபெத்திய உள் வெப்பப் பயிற்சிகள் (தும்மோ) போன்ற பல பயிற்சிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை இந்த நிலை விளக்குகிறது, ஏனெனில் இதில் அதிக வெப்பம் மற்றும் ஆற்றலை உருவாக்க முடியும். அதிக வெப்பம் உருவாகும் நபர்களுக்கு வியர்ப்பது பொதுவானது. சக்கரங்கள், ஆற்றல் நாளங்கள் மற்றும் ஆவரணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட போதனை முறைகளுக்கு உத்வேகம் அளித்த மூல ஆதாரத்தை இந்த நிலை வெளிப்படுத்தக்கூடும். "குண்டலினி விழிப்பு" பற்றிய பல—இல்லை—கிட்டத்தட்ட அனைத்து விளக்கங்களும் இந்த நிலையைப் பற்றியே பேசுகின்றன. யதார்த்தம் மிகத் தெளிவாக நேரடியாக உணரப்படலாம்; பெரும் பேரின்பம், பரவசம், சமநிலை, விழிப்புணர்வு, ஒருமுகப்பாடு மற்றும் பிற நேர்மறையான குணங்கள் எழுகின்றன. பயிற்சி மிகவும் ஆழ்ந்ததாகவும் நீடித்ததாகவும் இருக்கும், மேலும் பல மணிநேரம் அமர்ந்த பிறகும் வலி ஏற்படாமல் இருக்கலாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவை எதனால் அறியப்படுகின்றனவோ அந்த தனிப்பட்ட உணர்வுகளின் உண்மையான இயல்புகள் உணரப்படாவிட்டால், தோன்றிய நேர்மறையான குணங்கள் "ஞானத்தின் பத்து சீர்கேடுகள்" என்று அழைக்கப்படுவதாக எளிதில் மாறிவிடும், மேலும் இது நிகழும் வரை ஒரு தியானி இந்தக் கட்டத்தின் முதிர்ச்சியடையாத பகுதியில் எளிதில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். இதில் உள்ள பொறி என்னவென்றால், இவை அனைத்தும் நேர்மறையான குணங்கள் என்பதால், இந்த நிலையில், அவை பெரும்பாலான தியானிப்பாளர்களின் மகிழ்ச்சிக்கு ஏற்ப, வியக்கத்தக்க தீவிரத்துடன் வெளிப்படலாம். மக்கள் அந்த நேர்மறையான குணங்களை மிகவும் தெளிவாக ஆராயாமல், அதற்குப் பதிலாக அவற்றில் திளைப்பதற்காக ஆராய்ச்சியிலிருந்து பின்வாங்குவது புரிந்துகொள்ளக்கூடியதே, இந்த பின்வாங்கல் எவ்வளவு விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்படுகிறது என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல். இருப்பினும், ஆராய்ச்சி இல்லாமை, நேர்மறையான தியானக் காரணிகளை மேலும் பொன்னிறச் சங்கிலிகளாக மாற்றக்கூடும்.ஞானத்தில் ஏற்படும் பத்து சீர்கேடுகள்:

- பிரகாசம்

- அறிவு
- பரவச மகிழ்ச்சி
- அமைதி
- பேரின்பம்
- உறுதியான நம்பிக்கை
- முயற்சி
- நம்பிக்கை
- சமநிலை
- பற்று

மகான் தியான குரு சயாதவ் உ பண்டிதரின் 'On the Path to Freedom' நூலிலிருந்து, மேற்கோள் காட்டினால், "பயிற்சி செய்யும் யோகியைப் பொறுத்தவரை, அவர் மேலே உள்ளவற்றை ஞானத்தின் குறைபாடுகளாகவும், அவை தம்மாவின் வெற்றியைக் குறிக்காதவையாகவும் உடனடியாக அடையாளம் காண்பார்; மேலும், எது பாதை, எது பாதை அல்ல என்பது குறித்த ஆசிரியரின் ஆலோசனையை நினைவில் கொண்டு, அவற்றை கவனிக்க வேண்டும். பத்து குறைபாடுகளால் முடக்கப்பட்டு, அவரால் மும்முனைப் பண்புகளை அவற்றின் உண்மையான தன்மையில் காண முடியாது; ஆனால், ஒருமுறை குறைபாடுகளிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டவுடன், அவரால் அவ்வாறு செய்ய முடியும்." [நுண்ணறிவின் பத்து ஊழல்கள் பற்றிய சிறந்த, முழுமையான விளக்கத்திற்கும், விபசனா பற்றிய மேலும் பலவற்றிற்கும், https://www.vipassanadhura.com/sixteen.html#two பார்க்கவும் (Feb 23, 2026)]

சுருக்கமாக, நாம் மிகவும் சக்திவாய்ந்த தியானி என்று உணரலாம், மேலும் இந்த அனுபவப் பண்புகளை என்றென்றும் பற்றிக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கலாம்; அதாவது, நாம் ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதை நிறுத்திவிட்டு, இந்த இனிமையான பண்புகளை ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிப் பொருட்களாக உறுதிப்படுத்துகிறோம். எனவே, சமத ஜானங்களின், குறிப்பாக இரண்டாவது ஜானத்தின், சாதகமான காரணிகளைப் பிரித்து ஆராய்வது பற்றிய அறிவுரை, ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தின் குறுகிய பாதையில் இருக்க முயற்சிக்கும்போது மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. இருப்பினும், உண்மையில், முன்பே குறிப்பிட்டது போல, ஒருவர் எந்த ஒரு பக்கத்திலும் இருக்க முயற்சித்தாலும், அனைவரும் ஓரளவிற்கு ஞானப் பகுதியிலிருந்து ஒருமுகப்பாட்டுப் பகுதிக்கு மாறி மாறிச் செல்வது இயல்பு; இது இயல்பானது.தரிசனங்கள், அசாதாரணமான புலனுணர்வுத் திறன்கள் (மூடிய இமைகள் வழியாக அருகிலுள்ள பொருட்களைப் பார்ப்பது போன்றவை), மற்றும் உடலை விட்டு வெளியேறும் அனுபவங்கள் ஆகியவை பொதுவானவை. தியானிக்கும் நபருக்கு பிரகாசமான ஒளிகள் தோன்றும், சில சமயங்களில் முதலில் ரத்தினக்கற்களின் பளபளப்பாகவும் பின்னர் ஒரு பிரகாசமான வெள்ளை ஒளியாகவும் ("நான் ஒளியைக் கண்டேன்!") தோன்றும். சிலருக்கு அந்த ஒளி நீடித்து, மிகவும் பிரகாசமாகவும் நிலையாகவும் தெரியும்; அதைக் கவனித்தாலே போதும் அல்லது அதன் நிலையான தன்மையின் ஒவ்வொரு கணத்தையும் கவனியுங்கள், அது இறுதியில் சிதறி மறைந்துவிடும். மற்ற சக்திகளின் அனுபவங்களும் இங்கே பொதுவானவை, அவற்றின் பட்டியல் மிக நீளமாக இருப்பதால் அதைப் பற்றிப் பேசவில்லை, மேலும் இதுவே அனைத்து நிலைகளிலும் தன்னிச்சையாக சக்திகள் தோன்றக்கூடிய மிக முக்கியமான கட்டமாகும். நான் அந்த சக்திகளைப் பற்றி பின்னர் விவாதித்து, அவற்றைப் பற்றி நிறைய ஆலோசனைகளை வழங்குகிறேன், ஆனால் இந்த நிலை அந்த அனுபவங்களில் பலவற்றிற்கு ஒரு ஆதாரம் என்பதை மட்டும் மனதில் கொள்ளுங்கள். சில சமயங்களில், நான் எனது அன்றாட வாழ்வில் A&P பகுதிக்குள் நுழையப் போகிறேன் என்பதை என்னால் தனிப்பட்ட

முறையில் சொல்ல முடிந்தது, ஏனெனில் நான் திடீரென்று எனது பழைய மந்திரக் குறிப்புகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை அல்லது புதியவற்றை வாங்குவதைக் காண்பேன்.

இந்தப் பகுதியில் கனவுகளில் தியானம் மற்றும் தெளிவான கனவு காண்பது பொதுவானது. தூக்கத்திற்கான தேவை பெருமளவில் குறையலாம். கனவுகளில் A&P நிகழும்போது மக்கள் அதை அடிக்கடி அடையாளம் காண்பதில்லை, ஏனென்றால் கனவுகளில் நிறைய விசித்திரமான விஷயங்கள் நடக்கின்றன. இந்தக் கட்டம் முதல் முறையாக அதி-தெளிவான கனவு காண்பதற்கும், உடலை விட்டு வெளியேறும் அனுபவங்களுக்கும் (நான் பொதுவாக "பயணம்" என்று குறிப்பிடுவது) ஒரு பொதுவான நேரமாகும். அல்லது, முன்பு அதைச் செய்தவர்களுக்கு, இந்தக் கட்டம் அது நிகழும் வாய்ப்பை மிகவும் அதிகமாக்குகிறது. 3. மந்திரவியலில் திடீர் ஆர்வம் ஏற்படுவது போலவே, மக்கள் தெளிவான கனவு மற்றும் உடலை விட்டு வெளியேறும் பயணத்தில் அதிக ஆர்வம் காட்டும் ஒரு பொதுவான நேரமாகவும் இது உள்ளது, இது பற்றி நான் பகுதி ஆறில் விவரிக்கிறேன்.திறமையான தொழில்நுட்பத் தியானிப்புகள் (இதைக் கடப்பவர்களில் ஒரு சிறிய பகுதியினர் மட்டுமே) தங்கள் யதார்த்தத்தை நுட்பமான மற்றும் வேகமான உணர்வுகள் மற்றும் அதிர்வுகளாகப் பிரித்து, ஒருவேளை வினாடிக்கு நாற்பது அல்லது அதற்கும் அதிகமான எண்ணிக்கையில், மிக உயர்ந்த துல்லியம் மற்றும் நிலைத்தன்மையுடன் மணிக்கணக்கில் எளிதாக அமர்ந்திருக்க முடியும். (வினாடிக்கு பில்லியன் மன-கணங்கள் என்ற அபத்தமான மற்றும் மனச்சோர்வூட்டும் வதந்திகள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பது என் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டது.) நுட்பமான அதிர்வுகள், சிலிர்ப்புகள் மற்றும் கூச்ச உணர்வுகள் உடலில் பரவக்கூடும், இது மோயர் வடிவங்களைப் போன்ற அனுபவங்களுக்கு இடையேயான குறுக்கீட்டு வடிவங்களை வெளிப்படுத்துகிறது, இதன் மூலம் ஒரு உணர்வு அனுபவிக்கப்படும்போது, அதே நொடியில், வேறு ஒன்று அனுபவிக்கப்படவில்லை என்பதை நாம் நேரடியாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.இந்த நிலையை பதினொன்றாவது நிலையான சமநிலையுடன் குழப்புவது மிகவும் எளிது, குறிப்பாக அதற்கு முந்தைய நிலையான மறு-கவனிப்பு, மூன்றாவது நிலையான மூன்று பண்புகள் என்பவற்றுடன் சில தெளிவான ஒற்றுமைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஞான நிலைகள் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளின் பிராக்டல் தன்மை பற்றிய ஒரு சுருக்கமான கலந்துரையாடல், "விபசன ஜானங்கள்" என்ற தலைப்பிலான அத்தியாயத்தில் தொடரும். A&P-க்கும் சமநிலைக்குமான பெரிய வேறுபாடு என்னவென்றால், இந்த நிலையில் பொதுவாக விரைவான சுழற்சிகள், வேகமாக மாறும் அதிர்வு அலைவரிசைகள், விசித்திரமான உடல் அசைவுகள், அசாதாரணமான சுவாச முறைகள், தலைக்கேறும் பரவசங்கள், தூக்கத்திற்கான தேவை குறைதல், வலுவான பேரின்பம் மற்றும் பிரேக்குகள் இல்லாத ஒரு ஆன்மீக ரோலர் கோஸ்டரில் செல்வது போன்ற ஒரு பொதுவான உணர்வு ஆகியவை ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உயர் நிலைகளான (பத்து மற்றும் பதினொன்று) இந்த குணங்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை.சுழற்சிகளைப் பொறுத்தவரை, அவை பின்வருமாறு தொடர்கின்றன, இந்த விளக்கம் நீங்கள் சுவாசத்தை பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்ற அனுமானத்தில் உள்ளது. மனம் செயல்படத் தொடங்குகிறது, மேலும் மேலும் வேகமான அதிர்வுகளைப் பின்தொடர்கிறது, கவனம் ஈர்க்கப்பட்டு வேகமெடுக்கிறது, சில சமயங்களில் இது அதிகப்படியான நடுக்கம் அல்லது வேகமடையும் விசித்திரமான சுவாச முறைகளுடன் சேர்ந்து இருக்கலாம். இறுதியாக, வெளிச்சுவாசத்தின் பாதியில் ஒரு மாற்றம் நிகழ்கிறது, நமது மனம் சுவாசத்துடன் மெதுவாகக் கீழே இறங்கக்கூடும். உணர்வுகள் மெதுவாகக் குறையும்போது அவற்றுடன் நிலைத்திருப்பதற்கு

முயற்சி தேவைப்படுகிறது, பின்னர் சுவாசமும் கவனமும் அடிமட்டத்திற்குச் செல்கின்றன. சுவாசம் சிறிது நேரத்திற்கு முற்றிலும் நின்றுவிடக்கூடும்.

பிறகு மனம் சுவாசத்துடன் மீண்டும் மேலே வரக்கூடும், கவனம் குறையத் தொடங்குகிறது, எல்லாம் தளர்வடைகின்றன, பின்னர் விசாரணை வேகமெடுக்க மீண்டும் சுழற்சி தொடங்குகிறது. இந்த சுவாசச் சுழற்சிகள் அவற்றுள் தானாகவே நிகழலாம், மேலும் நாம் இந்த நிலையில் ஆழமாக இருக்கும்போது அவற்றை நிறுத்துவதும் கடினமாக இருக்கலாம். பொருள்களாகக் காட்சிகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள், அந்தப் பொருட்கள் சுவாசத்தின் அலைகளுடன் சுழலத் தொடங்குவதைக் கவனிக்கலாம், அல்லது அவை தங்களுக்கென ஒரு வாழ்க்கை கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கும் வழிகளில் நகரலாம், இது பெரும்பாலும் இரு-அளவிலானதாக இருந்தாலும், பிற்காலக் கட்டங்களில் எழக்கூடிய வலுவான மூன்று-அளவிலான காட்சிகளுடன் ஒப்பிடும்போது இது நிகழலாம். இருப்பினும், விஷயங்களைக் குழப்பமாக்க, மூன்று-அளவிலான காட்சிகளும் இங்கே எப்போதாவது எழலாம்.இந்த நிலை ஆழமாகி முதிர்ச்சியடையும்போது, தியானிப்பவர்கள் உயர் மட்டத் தெளிவுகளையும் தியானத்தின் மற்ற வலுவான காரணிகளையும் கூட கைவிடுகிறார்கள்; இவை அனைத்தும் வெறும் மாறும் உணர்வுகளாகவும் மற்றும்/அல்லது அதிர்வுகளாகவும் தோன்றி மறையும் என்பதையும், அவை திருப்தி அளிக்காதவை மற்றும் 'நான்' அல்ல என்பதையும் உணர்கிறார்கள். சிலர் A&P-யின் மெதுவான வகையைக் கவனித்து, நீருக்கடியில் ஆழமாக மூழ்குவது போல மனதின் ஆழங்களுக்குள் மூழ்கிச் செல்லலாம். அங்கு யதார்த்தத்தின் தனிப்பட்ட காட்சிகள் மெதுவான இயக்கத்தில், மூச்சை இழுக்கும் தெளிவுடன் தோன்றி மறைவதை அவர்களால் காண முடியும். ஒரு வலிமையான, அபின் போன்ற மருந்தால் பகுதி மயக்கமடையச் செய்யப்பட்டு, திக்கான சர்க்கரைப் பாகில் மூழ்கடிக்கப்பட்டது போலவும் உணரலாம்.இருப்பினும், இந்த ஆழங்களின் அடிவாரத்தில், உணர்வுகள் தங்கள் வெளிப்பாட்டின் நடுவே ஒரு கணம் முழுமையாக நிற்பது போலவும், கிணற்றின் அடிப்பகுதியின் அசிங்கமான புகைப்படங்களைப் போலவும், தனிப்பட்ட தருணங்கள் சில சமயங்களில் ஒரு உறைந்த தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாம். மேலும், யதார்த்தத்தை அனுபவிக்கும் இந்த முறை இந்தக் கட்டத்திற்கு மட்டுமே உரியது. உ பண்டிதரின் மாதிரியில், மூன்றாவது விபசன ஜானத்திற்கான நுழைவாயில் எங்கோ இங்கேதான் உள்ளது, இருப்பினும், இங்கிருந்து மேலே எந்த உள்ளுணர்வுகள் எந்த விபசன ஜானக்களுடன் பொருந்துகின்றன என்பது குறித்து சில சர்ச்சைகள் உள்ளன.

நான், தோற்றம் மற்றும் மறைவு என்பதை முற்றிலும் இரண்டாவது விபசன ஜானவாகவே கருத விரும்புகிறேன். எழுச்சி மற்றும் மறைவு (A&P) அதன் வேகமான புலனுணர்வுப் பார்வைக்கு பெயர் பெற்றிருப்பதால், அது வெளிப்படும் அதன் மெதுவான மாறுபாடு, அது எழுச்சி மற்றும் மறைவு என்பதை சிலர் உணராமல் குழப்பக்கூடும், ஆனால் செயல்பாட்டு ரீதியாக அது ஒரே மாதிரியாக செயல்படுகிறது மற்றும் ஒரே முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது, இது ஒரு சுவாரஸ்யமான கேள்வியை எழுப்புகிறது: எழுச்சி மற்றும் மறைவின் (A&P) அனைத்து மாறுபாடுகளும் செயல்பாட்டு ரீதியாக ஒரே மாதிரியானவையா? ஆம் என்றுதான் சொல்வேன், ஏனெனில் அவை அனைத்தும் அடுத்த கட்டங்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. இருப்பினும், சில வகைகள், அவற்றின் அநேகமாக நாடகீயமான வெளிப்பாடுகளின் தனித்தன்மைகள் மற்றும் அவற்றுக்கான மக்களின் எதிர்வினைகள் காரணமாக, மற்ற நிஜ உலக விளைவுகளுக்கும் வழிவகுக்கும் என்பது வெளிப்படை.

இந்தக் கட்டத்தில், சக்திவாய்ந்த உடல் நடுக்கங்கள் மற்றும் விடுவிப்புகள், ஒரு வாணவேடிக்கை அல்லது சூறாவளி போன்ற விழிப்புணர்வின் வெடிப்புகள்,

தரிசனங்கள், மற்றும் குறிப்பாக, முதுகெலும்பில் மேலும் கீழும் மற்றும்/அல்லது காதுகளுக்கு இடையில் வெடித்துச் சீறும் சக்திவாய்ந்த நுட்பமான "மின்" அதிர்வுகளின் சுழல்கள் உள்ளிட்ட வன "குண்டலினி" நிகழ்வுகள் மிகவும் பொதுவானவை. இந்தச் சுழல்கள் மிகவும் சத்தமாக இருக்கலாம். "சுழல்" என்று விவரிக்கக்கூடிய எதுவும் இந்த நிலையை கிட்டத்தட்ட சரியாகக் குறிக்கிறது. யாராவது வெடித்துக் கிளம்புவது போலவோ அல்லது சுற்றித் திரிவது போலவோ தோன்றும் ஒருவித வேகமான, ரீங்காரமிடும் ஆற்றலைப் பற்றி விவரித்தால், பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்கள் இந்த நிலையைத்தான் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

குண்டலினி நிகழ்வுகளும் ஆற்றலும் மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும் என்று மக்கள் பொதுவாக நினைத்தாலும், எல்லோரும் அவ்வாறு கருதுவதில்லை. A&P-இல் ஏற்படக்கூடிய ஆற்றல் நிகழ்வுகள் கவலையளிப்பதாகவும், வேதனையாகவும், சில சமயங்களில் மின்சாரத்தால் தாக்கப்பட்டது போன்ற கொடூரமாகவும் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் ஆற்றல் திறப்புகள், நாங்கள் கிழிக்கப்படுவதாகவும் எங்கள் நரம்பு மண்டலம் கருகிவிடுவதாகவும் உணர வைக்கும். தங்களுக்குள் ஏதோ பயங்கரமான தவறு இருப்பதாக மக்கள் கற்பனை செய்யலாம், மேலும் கணிசமான எண்ணிக்கையிலானோர் ஆன்மீக, மருத்துவ மற்றும்/அல்லது மனநல சிகிச்சையை நாடுவார்கள். ஒரு நாள், அடிப்படை குண்டலினி விழிப்பு நிகழ்வுகள் மருத்துவப் பள்ளிகளிலும் பிற சிகிச்சை நிறுவனங்களிலும் கற்பிக்கப்படும் என்று நான் கனவு காண்கிறேன், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, நாம் இருக்கும் இந்த பழமையான, பொருள்முதல்வாத கலாச்சாரமாக இருப்பதால், அந்தத் துறையில் அந்த அளவிலான நுட்பமான நிலையை அடைவதற்கு நாம் இன்னும் வெகு தொலைவில் இருக்கிறோம். பலருக்கு A&P மிகவும் பேரின்பமாகவும், மற்றவர்களுக்கு வலியாகவும் இருப்பது ஏன் என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் நீங்கள் ஒரு முனைவர் பட்ட ஆய்விற்கான தலைப்பைத் தேடுகிறீர்களானால், அது ஒரு சுவாரஸ்யமானதாக இருக்கலாம்!எனது ஆரம்பகால A&P-யின் மிகவும் வேதனையான மற்றும் அதிர்ச்சியூட்டும் சில கட்டங்களில் (இதை ஒரு வரைபட ஆர்வலர், மூன்றாம் நிலை பண்புகளின் தாமதமான அம்சத்துடன் தொடர்புபடுத்தலாம்), நான் சயன நிலையில் பயிற்சி செய்வதையே விரும்பினேன், ஏனெனில் அது சில வலிகளுக்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல், வலியின் மற்றும் பதற்றங்களின் கடினமான அம்சங்களை நுட்பமான மற்றும் மெல்லிய முணுமுணுப்புடன் ஆராய்ந்து, இறுதியில் அவை முணுமுணுத்து வெளியேற அனுமதிக்கும் அளவிற்கு என் மனதை உயர்த்தவும் உதவியது. எனவே, ஏதேனும் மிகவும் தடுக்கப்பட்டதாகவோ, சிக்கியதாகவோ, இறுக்கமாகவோ உணர்ந்தால், நீங்கள் இந்த வகையான பயிற்சியை முயற்சி செய்யலாம். அந்த பதட்டங்கள், தடைகள், சக்கரங்கள் அல்லது நீங்கள் அவற்றை எப்படி நினைக்கிறீர்களோ, அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் நுணுக்கமான தன்மையை உண்மையாக உணருங்கள், அவற்றுக்குத் திறந்துகொள்ளுங்கள், அவற்றைச் சுற்றி தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள், மேலும் மென்மையாகவும் பொறுமையாகவும் அவற்றை அவற்றின் போக்கில் செல்ல அனுமதிக்கவும், ஏனெனில் இது உதவக்கூடும்.முன்னரே குறிப்பிட்டது போல, A&P மிகவும் எதிர்பாராத விதமாகவும், தலையணைக்கு வெளியே கூட, அதாவது அன்றாட வாழ்க்கையிலும் தெளிவான கனவுகளிலும் ஏற்படலாம். பிரகாசமாக ஒளிரும் ரத்தினக் கற்களைக் கொண்ட காட்சியகங்களில் ஒரு கடையில் இருந்ததாகக் கனவு கண்ட ஒரு பெண்ணை எனக்குத் தெரியும். அவள் அவற்றைத் தொட்டபோது, அவை அவளுடைய கைகள் வழியாக மேலேறும் வகையில் ஒரு வலிமையான ஆனந்தப் பரவசத்தை ஏற்படுத்தின. பிறகு அவள் ஒரு பெரும் புயலைப் போன்ற சுழலில், மேலும் மேலும் வேகமாகச் சுழன்றாள்.

இது மிகவும் உன்னதமான ஒரு A&P நிகழ்வு. இருப்பினும், அதன் கோட்பாடு நமக்குத் தெரியாமலும், நாம் அதைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்காவிட்டாலும், அது என்னவென்று நாம் ஒருபோதும் அறிந்திருக்க மாட்டோம். A&P நிகழும்போது அதை அடையாளம் காண்பது ஏன் மிகவும் முக்கியம் என்பது விரைவில் தெளிவாகும்.

இந்த வெளிப்பாடுகளில் எதுவுமே அவற்றின் உண்மையான தன்மை புரிந்து கொள்ளப்படாவிட்டால் ஒரு பிரச்சனையாகாது; அவற்றுக்கு உரிய கருத்தியல் பின்னணி இல்லாததாலும், மக்கள் அவற்றுக்கு மோசமாக எதிர்வினையாற்றும்படி அவை காரணமாகாவிட்டால்; அல்லது நாம் மணிக்கு எழுபத்தைந்து மைல் வேகத்தில் ஒரு மாநிலங்களுக்கு இடையேயான நெடுஞ்சாலையில் காரை ஓட்டுவது போன்ற ஒன்றைச் செய்யும்போது அவை நிகழாவிட்டால் (இது மற்றொரு நேரத்திற்கான கதை). A&P நிகழ்வுகளைத் தொடர்ந்து வியப்பு, உற்சாகம், பேரின்பம், பரவசம் மற்றும் சில சமயங்களில் திசைதிருப்பல் போன்ற பல்வேறு கலவைகள் ஏற்படலாம். எப்போதாவது அவை மக்களை மிகவும் திகைக்க வைக்கும், ஏனெனில் இந்த நிலையில் நுழையும் பெரும்பாலானோருக்கு இது என்னவென்று தெரியாது, மேலும் அவர்கள் இருக்கும் சூழலில் அதைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் தெளிவாக அடையாளம் காண வாய்ப்பில்லை.

A&P-யின் உச்சக்கட்ட பரவசத்தில் இருப்பவர்கள், இந்த நிகழ்வுகளில் சிலவற்றை நீடித்த உச்சக்கட்ட இன்பத்துடன் தொடர்புபடுத்துவது அசாதாரணமானதல்ல, மேலும் இந்தக் கட்டத்தைப் பற்றிய பாலியல் சார்ந்த விவரிப்புகள் மிகவும் பொதுவானவை. உலகத்தையும் மக்களையும் அதீத பாலியல் பார்வை கொண்டு நோக்கும் முறைகள் இந்தப் பகுதியில் பொதுவானவை. இது விபஸ்ஸனா காதல்கள் (VRs) உருவாவதற்கு மிகவும் உகந்த கட்டமாகும், இதில் மக்கள் தியான முகாமில் (அல்லது அலுவலகம், வகுப்பு, உடற்பயிற்சிக் கூடம் அல்லது வேறு எங்கும்) இருக்கும் மற்றொருவரை, அனைத்தையும் மறக்கடிக்கும் ஒருவிதமான மோகம் நிறைந்த காதல் உணர்வுடன், மிகவும் விரும்பத்தக்கவராகக் கருதுகிறார்கள். போர்ட்லேண்டியா என்ற தொலைக்காட்சித் தொடரில் VR-களைப் பற்றி ஒரு வேடிக்கையான அத்தியாயம் உள்ளது. இதேபோன்ற VR நிகழ்வுகள் சமநிலை (Equanimity) நிலைப்பாட்டின் பிற்காலத்தில் நிகழலாம் (ñ 11.ñ 4, அதாவது சமநிலையின் A&P-ஐப் போன்ற தோற்றமளிக்கும் பகுதி). இந்த நிலையில் அதிகரித்த பாலியல் விருப்பம் மற்றும் பாலியல் திறனில் அதிகரிப்புகளைக் காணலாம். மற்ற தியானம் செய்பவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிற வகை நபர்களுடன் உறவுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நான் யாருக்காகவும் சாக்குப்போக்குகள் கூறவில்லை, இந்தப் பகுதியில் என்ன நடக்கக்கூடும் என்பது பற்றிய எச்சரிக்கையை மட்டுமே அளிக்கிறேன். தங்களிலும் மற்றவர்களிலும் உணர்ச்சிகளையும் மற்றும்/அல்லது ஆற்றல் நாளங்களையும் காணும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் திறனைக் கவனிக்கும் சிலர், இந்த நிலையில் இந்தத் திறனைக் காதல் கலவையுடன் இணைக்கும்போது, அவை குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே இருந்தாலும், சில உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளை அடைய முடியும்.

இந்த நிலையில் வலுவான காம அல்லது பாலியல் கனவுகள் காண்பதும் பொதுவானது. இவை மற்றும் விழித்திருக்கும் நேரங்களில் அவற்றுக்கு இணையான உணர்வுகள் சில சமயங்களில் பாளினம் சார்ந்து பாகுபாடற்றவையாக இருக்கலாம். தங்களைக் குறைந்தது பகுதி இருபாளின ஈர்ப்புடையவராகவோ அல்லது பொதுவாகக் காமம் கொண்டவராகவோ இல்லாமல், வேறு ஏதோ ஒன்றாக இருக்கிறார்கள் என்ற கருத்துடன் பிணைக்கப்பட்டவர்கள், இந்தக் கனவுகளையும் உணர்வுகளையும்

குழப்பமானதாகக் காணலாம். மேலும், பாலியல் தொடர்பாகத் தீர்க்கப்படாத சிக்கல்கள் உங்களிடம் இருந்தால், அவை அடிப்படையில் நம் அனைவருக்கும் உள்ளன, இந்த நிலையில் நீங்கள் அவற்றின் சில அம்சங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். இந்த நிலை, துறவிகள் மற்றும் தங்கள் பாலியல் தன்மையின் குறிப்பிடத்தக்க அம்சங்களை அடக்கி வைத்திருக்கும் மற்றவர்களுக்கு குறிப்பாகக் கலக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.A&P, அதன் பின்விளைவு ஒளி, மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து வரக்கூடிய கிட்டத்தட்ட விலகல் போன்ற சரிவு ஆகியவை அனைத்து வகையான இன்பமான மகிழ்ச்சிகளில், குறிப்பாக போதைப்பொருட்கள் மற்றும் உடலுறவில் ஈடுபடும் ஆசையை அதிகரிப்பதாகத் தெரிகிறது. அந்த பேரின்பம் குறையும்போது, அந்த இரசாயன வெற்றிடத்தை நிரப்ப முயற்சிப்பதைக் காணலாம்; மிகவும் பசியாகவோ அல்லது காம உணர்வுடனோ உணரலாம், சாக்லேட்டை ஏங்கலாம், வெளியே சென்று கொண்டாட விரும்பலாம், போன்றவை, திடீரென்று போதைப்பொருள் விலகலில் இருப்பது போல இருக்கும். நாம் போராடி வரும் போதைப்பொருள் பழக்கங்கள் ஏதேனும் இருந்தால், இந்தக் கட்டத்தின் முடிவில் கூடுதல் எச்சரிக்கை மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்தப் போக்குக்கு சில முரண்பாடான மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க விதிவிலக்குகள் உள்ளன; குறிப்பாக, A&P-ஐக் கடக்கும் சில பயிற்சியாளர்கள் திடீரென்று போதைப்பொருட்களை மிகவும் கவர்ச்சியற்றவையாகக் காண்பார்கள், அத்துடன் போதைப்பழக்கங்கள் குறைந்திருப்பதையும் அல்லது முற்றிலும் மறைந்துவிட்டதையும் காண்பார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த விளைவுகள் கணிக்க முடியாதவை மற்றும் பயிற்சியாளர்களிடையே கணிசமான மாறுபாடு உள்ளது.இந்தக் கட்டம் மக்களுக்கு அதிக வெளிப்புற, தீவிரமான அல்லது தொலைநோக்குப் பண்புகளைக் கொடுக்க முனைகிறது, மேலும் அவர்கள் இலட்சியவாத, பிரம்மாண்டமான அல்லது லட்சியத் திட்டங்களிலும் சதித்திட்டங்களிலும் செலவழிக்க எல்லா வகையான ஆற்றலையும் கொண்டிருக்கலாம். இது மதப்பரப்புணர்ச்சிக்கு மிகவும் எளிதில் ஆளாகக்கூடிய கட்டங்களில் ஒன்றாகும். சமீபத்தில் மதம் மாறிய, 'ஒளி கண்ட' ஒரு அதீத உற்சாகமான கிறிஸ்தவரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அவர் இப்போது இயேசுவுக்காக துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகித்து, அனைவரையும் இரட்சிக்கப்படச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறாரா? பெரும்பாலும் அவர் இந்த நிலையில் இருக்கிறார் அல்லது சமீபத்தில் தான் இந்த நிலையைக் கடந்துள்ளார். இதன் தீவிரமான உச்சக்கட்டத்தில், இந்த நிலை நம்மிடம் தீவிர மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய மதத் தலைவரின் சக்திவாய்ந்த கவர்ச்சியைப் பொழியக்கூடும்.இறுதியாக, மனதின் சாத்தியமான தீர்வின் உச்சியில், A&P-யின் உச்சியில், சில தியானிப்பாளர்கள் (அனைவரும் அல்ல) "எழுச்சி மற்றும் கடந்து போதல் நிகழ்வு" (A&P நிகழ்வு) அல்லது "எழுச்சி மற்றும் மறைதலில் ஆழ்ந்த ஞானம்" என்று அழைக்கப்படும் ஒன்றைக் கடக்கிறார்கள், இது சில சமயங்களில் "ஆழ்ந்த ஞானம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது, இந்தச் சொல் பெரும்பாலும் இந்த முழு நிலைக்கும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வை அனுபவிப்பவர்களுக்கு, அதுவோ அல்லது பொதுவாக இந்தக் கட்டமோ, பயிற்சியில் ஒரு ஆழ்ந்த மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது, மேலும் அதன் பிறகு அவர்கள் கண்டவற்றால் ஓரளவு மாற்றப்படுவார்கள், இதுவே நான் முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கையில் குறிப்பிட்ட திரும்பப் பெற முடியாத புள்ளியாகும். இந்த எழும் மற்றும் அழியும் நிகழ்வின் தீவிரம் மாறுபடலாம், இருப்பினும் அது மிகவும் தெளிவாகவும் நினைவில் நிற்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும், குறிப்பாக அந்தச் சுழற்சியின் போது நாம் அதைக் கடக்கும் முதல் முறை.

இருப்பினும், சிலருக்கு, A&P பகுதியின் பொதுவான பண்புகளைக் கொண்டதாகத் தோன்றும் ஒன்று, பின்னர் ஒரு வெளிப்படையான உச்சக்கட்ட நிகழ்வு இல்லாமல் மங்கிவிடும். நீங்கள் A&P பகுதிக்குள் நுழைந்து, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து, அது வேறு ஒன்றாக மங்கிவிட்டால், அதுவும் ஒரு வகையில் "கணக்கில்" எடுத்துக்கொள்ளப்படும், மேலும் "கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது" என்பதன் தாக்கங்கள், 'இருண்ட இரவு' பற்றிய அடுத்த பிரிவில் தெளிவாகும் என்று நம்புகிறேன்.சிலருக்கு A&P நிலைக்கு வருவதற்கு முன்பு ஒரு பெரிய மற்றும் வெளிப்படையான முன்னேற்றம் இருக்கும். மற்றவர்களுக்கு, இந்த நிலை திடீரென்று தன்னிச்சையாக வெளிப்படும், சில சமயங்களில் முறையான தியானப் பயிற்சி இல்லாமல்கூட இது நிகழலாம், சுமார் பதினைந்து வயதில் எனக்கு நடந்தது போல. முறையான பயிற்சி இல்லாமலும், அன்றாட வாழ்க்கையிலும் இந்த நிலைகளை எதிர்கொண்ட பல நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் அறிமுகமானவர்கள் எனக்கு இருக்கிறார்கள். காளான், மெஸ்கலைன், டிஎம்டி, 5-MeO-DMT, புஃபோடெனின், சால்வியா டிவினோரம் மற்றும் எல்.எஸ்.டி போன்ற மாயத்தோற்றமூட்டும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்போது இந்த நிலைகளைச் சந்தித்த மற்றவர்களையும் எனக்குத் தெரியும்; மற்றவர்களுக்கு யோகா அல்லது தை சி பயிற்சியின் போது இது நிகழ்ந்தது; மற்றவர்களுக்கு சக்திவாய்ந்த ஆன்மீக ஆளுமைகளின் அருகாமையில் இருந்தபோது இது நிகழ்ந்தது, அவர்களில் ஒரு கிறிஸ்தவ விசுவாச குணப்படுத்துபவருடன் நேரத்தைச் செலவழித்தபோது இது நிகழ்ந்தது; மேலும் பல்வேறு குருக்களுடன் நேரத்தைச் செலவழித்த சிலருக்கும் இது நிகழ்ந்தது. மக்கள் A&P-ஐக் கடக்கக்கூடிய சூழல்களாக நான் இங்கு போதைப்பொருட்களைக் குறிப்பிடுவது, நடக்கக்கூடிய மற்றும் சில சமயங்களில் நடக்கும் விஷயங்களின் ஒரு எளிய விளக்கமே தவிர, போதைப்பொருட்களுக்கு எந்தவொரு குறிப்பிட்ட ஆதரவையும் அல்ல. ஏனெனில், பலர் எல்லா நேரத்திலும் போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள், ஆனால் அவற்றின் மூலம் A&P நிலையை அடைவதில்லை.முதல் A&P நிகழ்வு எந்தச் சூழலில் நடந்தாலும், அந்தச் சூழல் அன்று முதல் அந்த நபரின் இதயத்தில் ஒரு சிறப்பு இடத்தைப் பிடித்துவிடும். என்னைப் பொறுத்தவரை, அது எனது சொந்த தியான முயற்சிகளால், எந்தவொரு மரபும் இல்லாமல் எனக்கு நானே நிகழ்ந்தது. அதனால், எனது சொந்தப் பயிற்சி மற்றும் ஆய்வை நான் எப்போதும் முன்னேற்றத்துடன் தொடர்புபடுத்தி வருகிறேன். கிறிஸ்தவ விசுவாச குணப்படுத்தியவரால் இந்த அனுபவம் கிடைத்த எனது நண்பர், நீங்கள் காணக்கூடிய மிகவும் தீவிரமான கிறிஸ்தவராக மாறினார். "புதுப்பிறவி" அனுபவங்களைப் பெற்ற பலர், வெறுமனே A&P-ஐக் கடந்துவிட்டனர். மெஸ்கலைன் போதையில் இந்த அனுபவம் கிடைத்த எனது மற்றொரு தோழி, அதன்பிறகு ஷாமனிசத்திற்குத் தனது இதயத்தில் ஒரு சிறப்பு இடத்தைக் கொடுத்துள்ளார். குருக்களால் இந்த அனுபவம் கிடைத்தவர்கள், அதை அந்த குருவின் பிரசன்னத்துடன் தொடர்புபடுத்தி, சில காலம் அந்த குருக்களைப் பின்பற்ற முனைந்தனர்.வெளிப்படையாகத் தற்செயலான சூழலில் இது நடந்த வேறு சிலருக்கு, அது என்னவென்றோ அல்லது அது தங்களுக்கு என்ன செய்ததென்றோ பொதுவாகத் தெரியாது, ஆனால் பெரும்பாலானோர் தங்களுக்குள் ஏதோ ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டதை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். மேலும், அனைவரும் இல்லாவிட்டாலும், பெரும்பாலானோர் அதை அன்றாட அனுபவங்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றாக, அசாதாரணத் தெளிவுடன் நினைவுகூர்கின்றனர்.ஒருபோதும் தியானம் செய்திராத என் தோழி ஒருவருக்கு, ஒரு நாடக நிகழ்ச்சியின் போது மேடைக்கு ஏறிய உடனேயே பதினெட்டு வயதில் இது நிகழ்ந்தது, அது மிகவும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தியது. அறுபதுகளின் பிற்பகுதியில் இருந்த மற்றொரு தோழிக்கு, ஒரு யோகா வகுப்பின் போது

முதன்முறையாக இது நிகழ்ந்தது. அதனால் அவர் மிகவும் பதற்றமடைந்த நிலையில் வீட்டிற்குத் திரும்புகையில் தனது காரை ஒரு தொலைபேசித் தூணில் மோதினார், அதிர்ஷ்டவசமாக அவருக்குப் பெரிய காயம் எதுவும் ஏற்படவில்லை. சுயசரிதைப் பகுதியில், எனது சொந்த அனுபவங்களில் சிலவற்றைப் பற்றி நான் பேசுகிறேன், அவை தீவிரம் மற்றும் பிற குணங்களில் பெரிதும் வேறுபட்டிருந்தாலும், ஒரு ஞானம் பெறும் வரைபடக் கண்ணோட்டத்தில் அவை அனைத்தும் அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியானவையாகவே இருந்தன.ஒருமுறை நாம் இந்த நிகழ்வை அடைந்தவுடன் அல்லது ஒரு தெளிவான மற்றும் வரையறுக்கும் நிகழ்வு இல்லாமல் A&P கட்டத்தைக் கடந்தவுடன், நாம் இருள் இரவைத் திறமையாகக் கையாண்டால், அதாவது, நாம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், விரைவில் அல்லது பின்னர் விழிப்பின் முதல் நிலையை அடைய முடியும். இருள் இரவைக் கடப்பது என்பது சொல்வது சுலபம், செய்வது கடினம். எனவே, உள்ளுணர்வு தியானத்தில் ஒரு நல்ல முதல் இலக்கு, சில மிக முக்கியமான எச்சரிக்கைகளுடன், தாமதமின்றி கூடிய விரைவில் A&P நிகழ்வைக் கடப்பதாகும், அவை 'இருள் இரவு' பகுதிக்குப் பிறகு வழங்கப்படும். இருப்பினும், நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே நீங்கள் ஏற்கனவே A&P நிகழ்வைக் கடந்துவிட்டிருக்கலாம். ஏனெனில், ஏதாவது ஒன்றைத் தேடும்போது தியானம் குறித்த நீண்ட, ஆழ்ந்த கருத்துக்கள் கொண்ட புத்தகங்களைப் படிப்பது என்பது, A&P நிகழ்வைக் கடந்துவிட்டவர்கள் அதிகம் செய்யக்கூடிய ஒரு செயலாகும். இருப்பினும், இது ஒரு உறுதியான சோதனை அல்ல, மிகவும் வலுவான ஒரு குறிப்பை மட்டுமே அளிக்கிறது.

நமக்கு ஒரு தெளிவான A&P நிகழ்வு ஏற்படும்போது, அது மூன்று பண்புகளின் சில கலவைகளுக்கு ஏற்ப, உள்ளுணர்வின் பதினைந்தாவது கட்டமான பலனை (Fruition) நுழையும்போதும் நடக்கக்கூடியது போலவே, மூன்று அடிப்படை வழிகளில் நடக்கக்கூடும். A&P மற்றும் பலனை (Fruition) ஆகியவற்றை இந்த மற்றும் பிற காரணங்களுக்காக எளிதில் குழப்பிக்கொள்ளலாம்.இந்த ஆழ்ந்த மற்றும் பெரும்பாலும் தீவிரமான நிகழ்வை நாம் கடக்கும்போது நாம் காண்பதிலும் உணர்வதிலும் பெரும் வேறுபாடுகள் உள்ளன, ஆனால் A&P நிகழ்வுகளின் சில அம்சங்கள் அனைத்துப் பயிற்சியாளர்களுக்கும் பொதுவானதாக இருக்கும்.வெளியேற்றத்தின் நடுப்பகுதியில் தோன்றும் மூன்று கதவுகளை (சில அத்தியாயங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன) ஒத்த வகையில் A&P நிகழ்வுகள் வெளிப்பட முனைகின்றன, இது ஒரு "அறியாத நிகழ்விற்கு" வழிவகுக்கிறது, இது பற்றி நாம் சிறிதளவே அறிந்திருக்கும் தருணங்களைக் கொண்டுள்ளது. அறியாத நிகழ்வுகளின் போது, நமக்குக் கிடைக்கும் புலனுணர்வுத் தகவல்கள் மிகவும் குறைவாகவோ அல்லது தெளிவற்றதாகவோ இருக்கும். வெளிமூச்சுப் பாதியில் நிகழும் இந்த முதல் அறியாத நிகழ்வு அல்லது நிலை மாற்றத்தைத் தொடர்ந்து, சில மிகவும் தெளிவான மற்றும் தனித்துவமான தருணங்கள் வரும். அவை, வெளிமூச்சின் முடிவில் இரண்டாவது அறியாத நிகழ்வு நிகழும் முன், மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வழங்குகின்றன. வெளியேற்ற மூச்சின் பாதியில் நாம் இரண்டு முறை மிக ஆழமான ஒன்றில் மூழ்குகிறோம் என்பதால், இதை நான் "இரட்டை மூழ்கு" என்று அழைக்கிறேன். நான் சமநிலையைப் பற்றிப் பேசும்போது இது பின்னர் முக்கியமானதாக இருக்கும்.

இந்த ஆழ்ந்த மற்றும் தெளிவான தருணங்களில், நமது புலனுணர்வு உலகின் பெரும்பாலானவை, ஆனால் அனைத்தும் அல்ல, அனுபவத்தில் தோன்றி மறைவதாகவும், எழுந்து மறைவதாகவும் உணரப்படுகின்றன. ஒரு நுட்பமான பின்னணி மற்றும் ஒரு பார்வையாளரின் உணர்வு ஆகியவை நிலையாகத் தொடர்வதாகத் தோன்றுகின்றன. இதற்கு மாறாக, பதினைந்தாவது நிலை

அல்லது முழுமையடைதலுக்கான நுழைவாயில், மூன்று கதவுகளில் ஒன்றின் வழியாகும். இது முழுமையான புலனுணர்வு உலகத்தை (பின்னணி, நேரம், இடம் மற்றும் அனைத்தும்) உள்ளடக்கியது, வெளியேற்றத்தின் முடிவில் நிகழ்கிறது, மேலும் நெருங்கிய தொடர்புடைய இரண்டு அறியாமையின் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்காது. இந்தத் தகவலின் முக்கியத்துவமும் பயனும் பின்னர் வெளிப்படலாம். இந்த சாத்தியமான தீவிரமான அனுபவங்களின் போது, நாம் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தாமல் வேறு சில நிகழ்வுகளின் வரிசையில் கவனம் செலுத்தலாம். சுவாசத்தின் உணர்வு குறிப்பாகத் தெளிவாக இல்லாமல் இருக்கலாம், அதனால் இவை வெளிச்சுவாசத்தின் முடிவில் நடக்கின்றன என்ற உண்மை வெளிப்படையாகத் தெரியாமலோ அல்லது உணரப்படாமலோ போகலாம். ஆனால், உண்மையில் இதுதான் நடக்கிறது.A&P நிகழ்வைக் கடந்தவர்கள் ஒரு நொடிப்பொழுது யதார்த்தத்தின் மற்றும் மனதின் கரடுமுரடான விளிம்பில் நின்றிருப்பார்கள், மேலும் சிலர் விழிப்புநிலை சாத்தியம் என்பதை உறுதியாக உணர்வார்கள். A&P நிலை முழுவதுமே சில பயிற்சியாளர்களிடம் அந்த உணர்வை உருவாக்கக்கூடும். இந்த நிலையில் இருப்பவர்கள் மற்றும் சமீபத்தில் அதிலிருந்து வெளியேறியவர்கள் பொதுவாக மிகுந்த நம்பிக்கையைக் கொண்டிருப்பார்கள், அனைவரையும் பயிற்சி செய்யச் சொல்ல விரும்புவார்கள், மேலும் சிறிது காலத்திற்கு ஆன்மீகம், மதம் மற்றும்/அல்லது தத்துவம் ஆகியவற்றில் தீவிரமான அல்லது மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இந்த தீவிரமான அல்லது பிரச்சாரகத் தன்மையான குணம், யோகா, சைவ உணவு முறை மற்றும் அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்தக்கூடிய வேறு எந்த நோக்கம், பயிற்சி, அமைப்பு அல்லது இயக்கத்தைமான பல்வேறு பிற அணுகுமுறைகளைப் பற்றிக்கொள்ளும். முப்பண்புகளின் நேரடி மற்றும் கருத்துரு அல்லாத அனுபவத்தின் காரணமாக, அவர்கள் தர்ம போதனைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கான திறன் அதிகரித்திருக்கும். இருமைத்துவத்தின் அடிப்படை முரண்பாடுகளைக் கையாளும் தத்துவம், முன்பு இருந்ததை விட இப்போது குறைவான கடினமாக இருக்கும், மேலும் இது அவர்களுக்கு ஒரு காலத்திற்கு மிகவும் சுவாரஸ்யமாகத் தோன்றலாம். வலுவான தத்துவ நாட்டம் கொண்டவர்கள், இந்த ஞானத்தின் நிலைக்கு அடையாதவர்களை விட தங்களால் இப்போது எளிதாகத் தத்துவம் பேச முடியும் என்பதைக் காண்பார்கள். மேலும், நீங்கள் பெரிய தத்துவஞானிகளின் வாழ்க்கையைப் படித்தால், பலர் தங்கள் புகழ்பெற்ற வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தில் A&P-ஐ தெளிவாகக் கொண்டிருந்த நிகழ்வுகளைப் பற்றி விவரிக்கிறார்கள். ரெனே டெஸ்கார்ட்டஸ் மற்றும் பலர் நினைவுக்கு வருகிறார்கள்.A&P-ஐக் கடக்கும் சிலர், தாங்கள் கண்டது முற்றிலும் அற்புதமாகவும் ஆழமாகவும் இருந்ததால், தாங்கள் விழித்துக் கொண்டதாகத் தவறாக நம்பக்கூடும். உண்மையில், இது விசித்திரமாகப் பொதுவானது, மேலும் அவர்களை இந்த நிலைக்குக் கொண்டுவந்த தியானம் அல்லது வேறு ஏதேனும் பயிற்சியைச் செய்யும் நபர்கள், தாங்கள் இப்போதுதான் தொடங்கியுள்ளோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், பயிற்சியை நிறுத்திவிடக்கூடும். நமது அனுபவத்திற்கும் விழிப்புணர்விற்கும் இடையில் எந்தப் போலி இருமைப் பிரிவையும், எந்தப் போலிப் பிளவையும் நான் உருவாக்க விரும்பவில்லை. இருப்பினும், நாம் இன்னும் விழித்தெழவில்லை என்றாலும், நாம் விழித்தெழுந்துவிட்டதாக நினைத்தால், "ஒரு தெளிவான இலக்கு" என்பதில் முன்பு குறிப்பிட்டது போல, தற்பொழுது என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றிய நமது ஆய்வை மேம்படுத்தி, நமது பயிற்சியை முன்னெடுத்துச் செல்ல எச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்கக் காரணங்கள் உள்ளன.

A&P நிலை என்பது மக்கள் உத்வேகத்துடன் தர்மப் புத்தகங்கள், கவிதைகள், ஆன்மீகப் பாடல்கள் போன்றவற்றை எழுதுவதற்கான ஒரு பொதுவான

நேரமாகும். நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருக்கும்போது திடீரென்று படைப்பாற்றல் உங்களிடமிருந்து பொங்கி வழிந்தால், அந்தப் பாடலோ, திரைக்கதையோ அல்லது வேறு எதுவோ தன்னிச்சையாக எழுதப்படுவது போல் தோன்றினால், அந்த யோசனைகளை எழுதி வைப்பதற்கு ஒரு வழியோ அல்லது பின்னர் நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்காக அவற்றைப் பதிவு செய்ய ஒரு தொலைபேசியோ இருப்பது உதவியாக இருக்கும், அது தியான முகாமிலிருந்து அதிக நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருந்தால். A&P உருவாக்கக்கூடிய படைப்பாற்றலின் அளவு வியக்கத்தக்கது. உள்ளுணர்வின் மிகவும் தீவிரமான கட்டங்களில், அவ்வப்போது சிறிதளவு குறிப்பெழுதுவது உதவியாக இருக்கும். ஏனெனில், அது நமது யோசனைகளைத் தலைக்குள் இருந்து வெளியே கொண்டு வரவும், அவற்றைச் செயலாக்கவும் உதவுகிறது. நாம் ஒரு விஷயத்தை எழுதப்பட்ட பக்கத்தில் பார்க்கும்போது, அது நமது மூளையில் இருக்கும்போது இருப்பதை விடப் பற்றி வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கிறோம். நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருந்து, நீங்கள் நிறைய குறிப்பெழுதுவதைக் கண்டால், ஒருவேளை இதை ஒரு தியான ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள், அப்போதுதான் என்ன நடக்கிறது என்று அவர்களுக்கும் தெரியவரும்.இதுதான் மக்கள் மடாலயங்களில் சேரவோ அல்லது பெரிய ஆன்மீகத் தேடல்களுக்குச் செல்லவோ அதிக வாய்ப்புள்ள கட்டமாகும். இந்தக் கட்டம் ஒரு மனச்சோர்வு நிலை போலத் தோன்றக்கூடும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது, மேலும் இருமுனைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, இது மனச்சோர்வு நிலைகளைத் தூண்டக்கூடும். இருப்பினும், இந்த மனச்சோர்வு நிலைகளில் உண்மையான வெறித்தனத்துடன் உண்மையான உள்ளுணர்வும் கலந்திருக்கும். நமக்கு உள்ளுணர்வு இருக்கிறது என்பதற்காக, நாம் செயல்பாட்டு ரீதியாகப் பைத்தியமாக இருக்க மாட்டோம் என்று அர்த்தமல்ல. A&P-இல் 'கிரேஸிலாந்து'க்குள் மிகவும் ஆழமாகச் சென்றுவிடுபவர்களுக்கு, சிகிச்சையாளரின் பாதுகாப்பையும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் பாதுகாப்பையும் மேம்படுத்துதல் மற்றும் அடிப்படை செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் குறைபாட்டின் அளவு ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நிலைப்படுத்துதல் மற்றும் தலையீடு குறித்த முடிவுகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். அதைப் பற்றி நான் பகுதி ஆறில் மேலும் பேசுகிறேன்.

A&P எந்த வடிவத்தில் வெளிப்பட்டாலும், அது ஞானத்தின் பாதையில் ஒரு முக்கிய மைல்கல்லாகும். இது மீளமுடியாத ஒரு கட்டமாகும், ஏனெனில், "தொடங்காதிருப்பதே மேல். ஒருமுறை தொடங்கியபின், முடித்துவிடுவதே மேல்!" என்ற சொற்றொடரின் பொருளை தியானி விரைவில் அறிந்துகொள்வார், ஏனெனில் அவர் இப்போது மிகவும் ஆழமாக இதில் நுழைந்துவிட்டார், அதனால் உண்மையில் திரும்பிச் செல்ல முடியாது. அவர்கள் இந்த ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தை நிறைவு செய்யும் வரை, அவர்கள் "அந்தப் பயணத்தில்" இருக்கிறார்கள், மேலும் தர்மம் இப்போது அவர்களைச் செய்வதை உணரத் தொடங்கலாம், அவர்கள் தர்மத்தைச் செய்வதைப் பதிலாக. அவர்கள் தவிர்க்க முடியாமல் மற்றும் ஒப்பீட்டளவில் விரைவாக, பொதுவாக சில நாட்களுக்குள், ஐந்தாவது முதல் பத்தாவது நிலைகளுக்குள் முன்னேறுவார்கள், அவை நீங்கள் விரைவில் காண்பது போல, எப்போதும் இனிமையானவை அல்ல. பரவசமும் மற்ற அனைத்து ஆர்ப்பாட்டங்களும் விரைவாக அடங்கிவிடும், மேலும் தியானிப்பவர் ஒரு இரவு கடும் கொண்டாட்டத்திற்குப் பிறகு போதையில் தவிப்பவர் போல காயப்பட்டவராகக் கூட உணரலாம்.தெளிவு கணிசமாக மங்கிவிடுகிறது, மேலும் அவர்கள் கரைதலுக்கான அறிவை நோக்கி முன்னேறும்போது பொருட்களின் முடிவுகள் மேலோங்குகின்றன.

5. கரைதல், இருண்ட இரவுக்கு ஒரு நுழைவாயில்

இவ்வாறுதான் "துன்பத்தின் அறிவுகள்" அல்லது "ஆன்மாவின் இருண்ட இரவு" என்று அழைக்கப்படுவது தொடங்குகிறது (இதைச் செவிமடுக்க மிகவும் இனிமையான ஒலியுடைய, செயின்ட் ஜான் ஆஃப் தி கிராஸின் சொற்களைப் பயன்படுத்துகிறேன்). நான் இதை மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்திற்கான நுழைவாயில் என்று கருதுகிறேன், இருப்பினும் உ பண்டிதர் இதை நான்காவது விபஸ்ஸனா ஜானத்திற்கான நுழைவாயில் என்று கருதுகிறார். நான் ஏன் இப்படி நினைக்கிறேன் என்பதற்கான எனது வாதங்களைப் பத்தாம் அத்தியாயமான, "விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்" என்பதில் பின்னர் தருகிறேன். இந்த வரைபடத்தில், இருண்ட இரவு ஐந்து முதல் பத்து வரையிலான நிலைகளை உள்ளடக்கியது, அவை:

5. கரைதல்
6. பயம்
7. துன்பம்
8. அருவருப்பு
9. விடுதலுக்கான ஆசை, மற்றும்
10. மீண்டும்-கவனித்தல்.

ஐந்திலிருந்து ஒன்பது வரையிலான நிலைகள் பெரும்பாலும் ஒரு தொகுப்பாக வருகின்றன, ஒரு நிலை அடுத்த நிலைக்கு மிகவும் விரைவாகவும் இயல்பாகவும் வழிவகுக்கிறது. பத்தாவது நிலையான மீண்டும்-கவனித்தல், மிகவும் பயங்கரமான கேக்கின் மேல் இருக்கும் ஐசிங் போல, தனக்கென ஒரு தனித்துவமான மற்றும் பெரும்பாலும் சவாலான அம்சமாகத் தனித்து நிற்கிறது.சிலர் இருள் இரவை விரைவாகக் கடக்கிறார்கள், சிலர் மெதுவாகக் கடக்கிறார்கள் என்பது கவனிக்கத்தக்கது. சிலர் அதைக் கிட்டத்தட்ட கவனிக்காமலேயே கடந்துவிடுகிறார்கள், மற்றவர்களுக்கு, அவர்கள் எந்த வேகத்தில் இந்த நிலைகளைக் கடக்கிறார்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், இது ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்கிறது. சிலர் ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியின் போது அதனால் தாக்கப்பட்டு, பின்வாங்கி, பின்னர் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு பெரிய சிரமங்கள் இல்லாமல் அதைக் கடந்து செல்லலாம். மற்றவர்கள் இந்த நிலைகளின் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள பல ஆண்டுகளாகப் போராட வேண்டியிருக்கும்.நான் இருண்ட இரவை பெரும்பாலும் தீவிரமான சொற்களில் விவரிக்கப் போகிறேன், ஆனால் இது என்ன சாத்தியம் என்பதைப் பற்றிய ஒரு முன்னறிவிப்புக்காக மட்டுமே என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், இது என்ன அவசியமானது, தேவைப்படுவது, எதிர்பார்க்கப்படுவது, அல்லது உத்தரவாதமானது என்பதைப் பற்றியது அல்ல. இந்த நிலைகளைப் புறக்கணிக்கவும், குறைத்து மதிப்பிடவும், அல்லது வேறுவிதமாக மறைக்கவும் முயன்ற கலாச்சாரத்திற்குப் பதிலளிக்கும் வகையிலும், அதற்குச் சமநிலைப்படுத்தவும் இது உள்ளது, மேலும் இது, ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டால், ஒரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட எதிர்வினையாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில், மிகைப்படுத்தி எதிர்வினையாற்றுவதன் மூலமே சில தொகுப்பு, புரிதல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு ஏற்படக்கூடும், எனவே இந்த விளக்கம் அந்த செயல்முறைக்கு உதவும் என்று நான் நம்புகிறேன். முன்போலவே, தியான முகாமில் இந்த அனுபவங்கள் மிகவும் தீவிரமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும், இருப்பினும் தியான முகாமில் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யக்கூடியவர்கள் மிக வேகமாக முன்னேறுவார்கள். மறுபுறம், "அன்றாட வாழ்வில்" செய்யப்படும் பயிற்சி சக்திவாய்ந்ததாகவும், சில சமயங்களில் மிகவும் வேகமானதாகவும் இருக்கலாம். இந்த விஷயங்கள் விசித்திரமாக கணிக்க முடியாதவை. போதுமான முன்னெச்சரிக்கைகள்!

எழுச்சி மற்றும் மறைவு (A&P) என்பதைக் கடந்தவுடன் (மேலும் சில துரதிர்ஷ்டவசமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளால் நாம் திடீரென இறக்கவில்லை அல்லது கடுமையான மூளைக் காயத்தை அடையவில்லை என்றால்), நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், ஐந்து முதல் பத்து வரையிலான ஞான நிலைகளில் நுழைவோம். இக்கணத்தில் இருந்து நாம் பயிற்சி செய்கிறோமோ இல்லையோ அது ஒரு பொருட்டல்ல; ஒருமுறை நாம் எழுச்சி மற்றும் மறைவைக் கடந்துவிட்டால், நாம் ஓரளவிற்கு இருள் இரவில் நுழைகிறோம், மேலும் அதை எப்படி கடப்பது என்று நாம் கண்டறியும் வரை, சில சமயங்களில் "இருள் இரவு யோகி" அல்லது சுருக்கமாக "இருளிரவுவாசி" என்று அழைக்கப்படும் நிலையை அடைகிறோம். நாம் முதல் ஞான நிலைக்குச் செல்லாமல் அதைக் கடந்துவிட்டால், நாம் அந்த நிலையை அடையும் வரை அதை மீண்டும் மீண்டும் கடக்க வேண்டியிருக்கும். நான் இதை மிகவும் முழுமையான அர்த்தத்தில் கூறுகிறேன்.

என்னால் கூற முடிந்தவரை, இது மனித உடலியங்கியல் அமைப்பில் இயல்பாகவே பதிக்கப்பட்ட ஒரு பகுதியாகத் தெரிகிறது. இதை ஆதரிக்க, தியான நண்பர்கள் மற்றும் அறிமுகமானவர்களிடையே எனக்கு மிகப் பெரிய மற்றும் வளர்ந்து வரும் வழக்கு ஆய்வுகள் மற்றும் பகிரப்பட்ட அனுபவங்களின் செழுமையான தொகுப்பு உள்ளது, மேலும் நான் தனியாக இல்லை. பல்லாயிரக்கணக்கான தியானிப்பவர்கள் தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் இந்த நிலைகளைக் கவனித்திருக்கிறார்கள், எண்ணற்ற ஆசிரியர்களும் அவற்றைக் கவனித்திருக்கிறார்கள்.தியான ஆசிரியர் ஷான் பிரிட்சார்ட் கூறுவது போல், சில திறமையான ஆசிரியர்கள், A&P-க்குப் பிறகு என்ன நடக்கக்கூடும் என்பது சவாலானதாக இருக்கலாம் என்றும், அதன் மறுபக்கத்தில் நல்ல விஷயங்கள், அதாவது சமநிலை (Equanimity) காத்திருக்கிறது என்றும் தியானிப்பவர்களுக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு முன்னறிவிப்பை அளிப்பார்கள். அவர்கள் இந்த வரைபடங்களையோ அல்லது குறிப்பிட்ட நிலைப் பெயர்களையோ வெளிப்படையாகப் பயன்படுத்தாவிட்டாலும், பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்கள் A&P-ஐக் கடந்த பிறகு என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதைப் பற்றி முன்கூட்டியே எச்சரிக்கப்பட்டால், அவர்கள் மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள் என்பதே எனது உறுதியான கருத்து.

பாருங்கள், இருண்ட இரவு பொதுவாக A&P-இன் ஆழ்ந்த தெளிவு, விழிப்புணர்வு, ஒருமுகப்பாடு, கவனக்குவிப்பு, சமநிலை மற்றும் பேரின்பம் ஆகிய அனைத்தும் மறைந்து போவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. இது கலைதலின் அடையாளங்களில் ஒன்றாகும். அவ்வாறே, சுவாசம் அல்லது நடப்பதில் உள்ள காரண-விளைவு போன்ற நிகழ்வுகளும், கவனம் மற்றும் குறிப்பிடுவதோடு தொடர்புடைய மேலே-கீழே அசைவுகள் அல்லது அதிர்வுகளும், அத்துடன் அனைத்து நுட்பமான அதிர்வுகள் மற்றும் சூறாவளி போன்ற பரவசங்களும் முடிவுக்கு வருகின்றன. குண்டலினி விஷயங்களில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்கள், அது ஏன் திடீரென மறைந்துவிட்டது என்று அடிக்கடி வியப்படைகிறார்கள். எழுகை மற்றும் மறைதலின் (A&P) போது, தியானத்தின் பெரும்பாலான இலட்சியங்களில் மிகவும் உயர்வாக மதிக்கப்படும் ஒருமுகப்பட்ட கவனத்தை நமது கவனம் இறுதியாக அடைந்துவிட்டதாக நாம் உணர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், இருள் இரவின் போது, நமது கவனம் சிதறும் உண்மையை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.எழுச்சி மற்றும் மறைவுக் காலங்களில், தியானத்தின் பெரும்பாலான இலட்சியங்களில் மிகவும் உயர்வாக மதிக்கப்படும் ஒருமுகப்பட்ட கவனத்தை நமது கவனம் இறுதியாக அடைந்துவிட்டதாக நாம் உணர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், இருண்ட இரவுக் காலத்தில், நமது கவனம் மிகவும் பரவலாகவும், அதன் உள்ளடக்கங்கள் நிலையற்றதாகவும் இருக்கும் என்ற உண்மையை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மேலும், நமது கவனத்தின் மையம் அனுபவத்தில் மிகவும் தெளிவற்ற பகுதியாக மாறுகிறது,

மேலும் இப்போது விளிம்பு மேலோங்கி நிற்கிறது. இந்தப் பகுதியை அறிந்தவர்களுக்கு இது இயல்பானது மற்றும் எதிர்பார்க்கக்கூடியது. இருப்பினும், பெரும்பாலான தியானிக்கும்வர்கள் இதை முற்றிலும் எதிர்பார்க்காததால், முற்றிலும் திகைப்படைந்து, பாதையின் இந்தப் பகுதியில் நமது கவனம் சிறப்பாகச் செய்யாத ஒன்றைச் செய்ய அதைக் கட்டாயப்படுத்த ஒரு வீணான போராட்டத்தை நடத்துகிறார்கள். இது மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் ஒரு இயல்பான நிகழ்வு, எனவே நீங்கள் இதற்குப் பழகிக்கொள்வது நல்லது. வலுவான முயற்சி மற்றும் குறுகிய கவனத்துடன் முதல் ஜானத்தை அடைய முயற்சிப்பவர்கள், பெரும்பாலும் மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தால் முற்றிலும் திணறுவதைக் காண்பார்கள். மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் சொந்த விதிகளின்படி அதை எப்படி கையாள்வது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பவர்கள், மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள்.நமது காதுகளில் ரீங்காரமிடும் பல கொசுக்கள் இருக்கும் ஒரு இடத்தில், முதன்மைப் பொருளில் கவனம் செலுத்துவதை மிகவும் கடினமாக்கும் வகையில் நாம் எப்போதாவது தியானம் செய்திருந்தால், அந்த இருண்ட இரவில், குறிப்பாக அதன் பிற்காலக் கட்டங்களில், நமது கவனம் எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி ஒரு புரிதலைப் பெற முடியும். இருள் இரவு முன்னேறும்போது, அது பரந்து விரிந்து, மேலும் எரிச்சலூட்டும் வகையில் உறுமிச் சத்தமிடுவதாக மாறும். இதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கும், உருவகப் பூச்சிகளைப் புறக்கணிப்பதற்கும் பதிலாக, நமது கவனத்தை அது எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே இருக்க அனுமதிப்பது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். ஒத்திசைவற்ற, பலவிதமான இசைக் கருவிகள் ஒத்திசைவிற்குப் பதிலாக ஒருவருக்கொருவர் முரண்பட்டு ஒலிக்கும், காதுக்குக் கூச்சமூட்டும் இசையைக் கேட்பதற்குப் பழகுவது போலவே, இருள் இரவில் கவனத்தின் தன்மையும் பழகப் பழகப் பிடிக்கும் ஒரு சுவை. அங்கு எழும் உணர்வுகள் மிகவும் செழுமையான, சிக்கலான, பரந்த மற்றும் மனதை அலைக்கழிப்பவையாக இருக்கும்.கடுமையாக ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் இருப்பதில் தீவிரமாகக் கவனம் செலுத்துபவர்கள், "நல்ல தியானம்" போல உணர்ந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் நடப்பதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதைக் கற்றுக்கொள்பவர்களை விட அதிகம் துன்பப்படுவார்கள். மேலும், "நல்ல தியானம்" என்பது மிகவும் கவனத்துடன், நிலையாகவும், இனிமையாகவும் இருக்கும் என்று இலட்சியமாக்கிக் கொள்பவர்கள் தங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், முதிர்ந்த ஒருமுகப்பாடு என்பது மிகவும் பரந்ததாகவும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்கும். மேலும், இந்த நிலைகளில் சிறப்பாகச் செயல்பட முதிர்ந்த ஒருமுகப்பாடு தேவைப்படுகிறது. A&P பற்றிய பகுதியில், நேரியல் தன்மையுடன், கவனத்தின் மையம் மிகவும் தெளிவாக இருக்கும் இரண்டாவது ஜானம் கவன நிலை பின்னர் சரியாகச் செயல்படாது என்று நான் குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கிறதா? அது இந்தப் 'பின்னர்' காலகட்டம்தான். அதேபோல், கவனத்தின் மையமாக வேறு எதையாவது பயன்படுத்தும்வர்கள், கவனம் பரந்திருப்பதையும், கவனமும் நிகழ்வுகளும் ஒன்றிணைவதில்லை என்ற அடிப்படை உணர்வையும் அதே நிகழ்வாகக் கவனிப்பார்கள்.

காட்சிகளைக் கற்பனை செய்பவர்கள், தங்கள் கவனத்தின் மையத்தில் மிகவும் இருண்ட புள்ளியையும், அதன் விளிம்புகளைச் சுற்றி சில வகையான வடிவங்கள் அல்லது காட்சிகள் புறத்தை நோக்கி மேலும் மேலும் பரவுவதையும் கவனிக்கலாம். பிரகாசமான புள்ளிகள் போன்ற அழகான, தெளிவான விஷயங்களைக் கண்டதை விட, கற்பனை செய்வது திடீரென்று மிகவும் எரிச்சலூட்டுவதாக அவர்களுக்குத் தோன்றலாம். கசினா பிரிவில் உள்ள மங்கல் பற்றிய எனது விளக்கங்கள் நினைவிருக்கிறதா? அந்த மங்கல்

என்பது மூன்றாவது ஜானத்தின் பக்குவமடையாத கட்டமாகும்.மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துபவர்கள், மந்திரம் கவனத்துடன் பொருந்தாமல், பரந்ததாகவும் சிக்கலானதாகவும், ஆனாலும் அதில் நிலைத்திருப்பது கடினமாகவும் இருப்பதாக உணரலாம். மேலும், அது ஏதேனும் ஒரு வகையில் இசை சார்ந்ததாக இருந்தால், பக்கவாட்டில் உள்ள இசைக்குழுவின் குழியில் இருக்கும் ஒரு பெரிய, பேய்களின் குழுப் பாடலைக் கேட்பது போல, மேலும் சிக்கலான இசை அலைவரிசைகளையும் இணக்கங்களையும் பெறக்கூடும். ஆனால், மந்திரம் முன்பு கவனத்தின் ஸ்டீரியோ தளத்தில் மையப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்திருக்கலாம்.

பொருள், கவனம், திறன் மற்றும் ஒவ்வொரு நபரின் நாட்டங்களைப் பொறுத்து, இந்த அம்சங்களின் சில அம்சங்களில் தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள் இருக்கும், ஆனால் சில அடிப்படை அம்சங்கள் உலகளாவியதாக இருக்கும், மேலும் இவற்றைப் பற்றி நான் அத்தியாயம் முப்பத்து நான்கான, "விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்" என்பதில் மேலும் பேசுவேன்.இருள் இரவில் அதிர்வுகளின் இரண்டு அடிப்படை முறைகள் உள்ளன, அவை இருள் இரவின் வரையறுக்கும் பண்புகளாகும், இருப்பினும் மீண்டும், பலருக்கு உணர்வுகளின் முறைகள் அல்லது துடிப்புகளை உணர்வதில் அவ்வளவு திறமை இருப்பதில்லை, மேலும் அலைவரிசைகளை எண்ணுவதில் சிலரே திறமையானவர்களாக உள்ளனர். இவை மற்ற எதையும் போல கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய திறன்கள், ஆனால், நீங்கள் அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், அஞ்ச வேண்டாம், ஏனெனில் இந்த அனுபவங்களைக் கடந்து செல்லும் பெரும்பாலான மக்கள் அந்த பகுப்பாய்வுத் திறன்கள் இல்லாமலேயே அதைச் செய்து நன்றாகவே இருக்கிறார்கள். உணர்ச்சிப்பூர்வமான சிரமங்களின் விளக்கங்களால் நாம் திணறக்கூடும், ஆனால் இந்த முறைகளை மனதில் வைத்துக்கொண்டு அந்த நிலையில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதிர்வுகளின் முதல் மறுதோற்றம் ஓரளவு ஒழுங்கானதாகவும் திடமானதாகவும், ஒருவேளை ஐந்து முதல் எட்டு Hz வரை இருக்கும், வேறு எதுவும் அதிகமாக நடக்காது. இது பெரும்பாலும் பயத்தில் நிகழும் ஒரு ஆரம்பகால இருண்ட இரவு நிகழ்வு, மேலும் இது ஒரு ஷாமனிக் டிரம் துடிப்பு போல உணரப்படும்.பிற்காலப் பாணி வேகமானது, ஒருவேளை பத்து முதல் பதினெட்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட Hz, மிகவும் ஒழுங்கற்றதாகவும் குழப்பமானதாகவும் இருக்கும், பின்னணியிலும் நமது கவனத்தின் விளிம்பிலும் வேகமான மற்றும் மெதுவான இசைக்குறிப்புகள் இருக்கும். இது நம்மை மிகவும் பரபரப்பாகவும், பதட்டமாகவும், சிதறிய, பரவிய, அடித்தளம் இல்லாத, அமைதியற்ற, எரிச்சலூட்டும் விதத்தில் உணர வைக்கும். பின்னணி அசரத் தொடங்குவது முன்னேற்றத்தின் ஒரு நல்ல அறிகுறியாகும், ஏனெனில் இந்தச் சுழற்சி முழுமையடைய இது நடக்க வேண்டியது அவசியம். முழுப் புலத்தின் மூன்று பண்புகளையும் காண வேண்டும் என்று நான் சொன்னது நினைவிருக்கிறதா? அது நிகழ, இது உண்மையிலேயே ஒரு அத்தியாவசியமான, ஆனால் பெரும்பாலும் வேதனையான மற்றும் குழப்பமான படியாகும். மறுபுறம், பின்னணி அசரத், சிதறத், மற்றும் கரையத் தொடங்கியுள்ளது என்பதே மக்களைப் பதற்றமடையச் செய்யக்கூடிய விஷயமாகும்.முதன்மைப் பொருள் அசைந்துகொண்டிருந்தபோது எல்லாம் வேடிக்கையாகவும் விளையாட்டாகவும் இருந்தன, ஆனால் பார்வையாளரின் உணர்வு, அதாவது பொருள் சார்ந்த பார்வை, சிதையத் தொடங்கும் போது, அது முற்றிலும் பயமுறுத்தும் அளவிற்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம். நடப்பதைத் துல்லியமாகக் கவனியுங்கள், ஒவ்வொரு அதிர்வின் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் உங்களால் முடிந்தவரை தெளிவாக நிலைத்திருங்கள், ஒவ்வொன்றையும் அதன் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவு வரை காண முயற்சி செய்யுங்கள். பெரும்பாலும் நீங்கள் நலமாகவே இருப்பீர்கள்.இருண்ட இரவின் போது இரண்டு அடிப்படை சவால்கள் ஏற்படுகின்றன: ஒன்று உணர்ச்சி ரீதியானது, மற்றொன்று

அறிவுப்புலன் சார்ந்தது. உணர்ச்சி ரீதியான சவால் என்னவென்றால், நமது மிகவும் தொந்தரவான மற்றும் கடினமான

உளவியல் சிக்கல்கள், நாம் முன்பென்றும் அறிந்திராத தீவிரத்துடன் மேற்பரப்பிற்கு கொதித்து வருவதாகும்.

இதற்கு முகம் கொடுக்கும்போது, நம்மிடம் அல்லது நமது வாழ்வில் உள்ள நல்ல விஷயங்களை நினைவுகூர்வது மிகவும் கடினமாக,

சாத்தியமற்றதாகவே தோன்றலாம். நமது இருண்ட பக்கங்களை எதிர்கொள்ளும்போது நமது எதிர்வினைகள், நம்மையும் நம்மோடு தொடர்புடையவர்களையும் கணக்கிட முடியாத அளவு தேவையற்ற துன்பத்திற்கு உள்ளாக்கக்கூடும்.

அறிவுசார்ந்த சவால் என்னவென்றால், நாம் இருமை நிலையின் அடிப்படைத் துன்பத்தை நேரடியாக அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறோம். இது எப்போதும் நம்மோடு இருந்த ஒரு துன்பம், ஆனால் இதை இவ்வளவு தீவிரத்துடன் நாம் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை; அதன் ஆழ்ந்த இருப்பியல் சார்ந்த தாக்கங்களைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வது பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். மூன்று பண்புகள் குறித்த நமது ஞானம், தனியாக அல்லது நிரந்தரமான "நான்" இருப்பது என்ற அடிப்படை மாயையின் ஒரு பகுதியை உடைக்கத் தொடங்கும் போது, நாம் ஒரு ஆழ்ந்த மற்றும் அடிப்படை அடையாள நெருக்கடியை எதிர்கொள்கிறோம். இது நமது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத, ஆனால் அதன் முழுமையான, ஆழமான இருப்பியல் தாக்கங்களைப் பற்றி ஒருபோதும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம், அதை நாம் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை என்ற ஒரு அடிப்படைத் தவறான புரிதலுடன் அனைத்தையும் தொடர்புபடுத்தும் ஒரு வகையான துன்பம் ஆகும். நாம் இந்த விசித்திரமான இடைப்பட்ட நிலையில் இருக்கும்போது இது நிகழ்கிறது, இங்கு எல்லாமே இடிக்கப்படும் நிலையில் உள்ளன, ஆனால் மாற்றுவதற்கு இன்னும் சிறந்தது எதுவும் வெளிவரவில்லை. சுருக்கமாகச் சொன்னால், சில இருண்ட இரவு நிலைகள், நாம் ஒரு பெரும் பேரழிவை எதிர்கொள்வதைப் போல உணர வைக்கும். நாம் ஒரு விசித்திரமான இடைப்பட்ட நிலப்பரப்பில் இருக்கும்போது இது நிகழ்கிறது, அங்கு எல்லாமே இடிக்கப்படுகின்றன, ஆனால் மாற்றுவதற்கு சிறந்தது எதுவும் இன்னும் வெளிவரவில்லை. சுருக்கமாக, சில இருண்ட இரவு நிலைகள், நாம் துடுப்பு இல்லாத படகில் ஒரு பெரிய சிக்கலில் சிக்கிக்கொண்டு உடனடியாக நீர்வீழ்ச்சியில் மோதும் நிலை போல உணர வைக்கும். இந்தப் பிரிவில் தோன்றும் தகாத வார்த்தைகளுக்கு நான் மன்னிப்புக் கோருகிறேன், ஆனால் அவை ஒரு கரடுமுரடான உணர்ச்சிப்பூர்வமான நேர்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன, அதை நாகரிகமான மொழி வெளிப்படுத்தாது என்று நான் உணர்கிறேன்.பிடித்துக் காட்ட முடியாது.

இந்த இரண்டு பிரச்சினைகளில் எதைக் கையாள்வது என்றாலும், அதாவது நமது இருண்ட பக்கங்களையும் நமது அடிப்படை அடையாள நெருக்கடியையும் கையாள்வது ஒரு கடினமான முயற்சியாக இருக்கும், ஆனால் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் கையாள முயற்சிப்பது குறைந்தது இரண்டு மடங்கு கடினமானது, மேலும் சில நேரங்களில் அது மிகவும் பாரமாக இருந்து சாதாரணமாக செயல்படுவதைத் தடுக்கக்கூடும். இந்த வழியில் நாம் பாரத்தால் மூழ்கி இருக்கும்போது, நாம் நமது சிறந்த நிலையில் இருப்பதில்லை என்பது சொல்லாமலேயே விளங்கும்.நாம் அனுபவிக்கும் துன்பத்தை நிறுத்த, நமது மனதையும் நமது உலகத்தையும் மாற்ற முயற்சிப்பதே அடிக்கடி வெளிப்படும் இயல்பான எதிர்வினையாகும். ஆனால், நாம் ஒரு இருண்ட இரவில்

ஆழமாக இருக்கும்போது, மற்றவர்கள் சொர்க்கம் என்று கருதும் ஒன்றில் நாம் வாழக்கூடும், அதை நம்மால் சற்றும் பாராட்ட முடியாது, எனவே இந்தத் தீர்வு தோல்வியடையும் என்பது உறுதி. துயரமான இருண்ட...தற்போது தாய்லாந்தில் ஒரு கடற்கரையில் தங்களின் தியான முகாமிலிருந்து மீண்டு வருகிற, ஆனால் அந்த அழகான, அமைதியான இடத்தில் இன்னும் ஒரு கொடிய நேரத்தைக் கழித்துக்கொண்டிருக்கும் தியானிப்பவர்கள் எத்தனை பேர்? தியான வரைபடக் கோட்பாடு உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், இது எந்த அர்த்தத்தையும் தருவதை விட அதிகமாகப் புரியும். எனவே, எனது வலுவான அறிவுரை என்னவென்றால், இந்த ஞானச் சுழற்சியை முடிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், பின்னர் இருளின் இரவின் எதிர்வினையாற்றும் மற்றும் திசைதிருப்பும் நிலைகளில் முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, ஞானம், தெளிவு, மற்றும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி சமநிலையின் அடிப்படையில் உங்கள் விஷயங்களில் பணியாற்றுங்கள். இந்த விஷயத்தை நான் எவ்வளவு வலுவாகச் சொன்னாலும் போதாது.கச்சிதமான மொழி மற்றும் கற்பித்தலில் திறமை கொண்ட கென்னத், மிகவும் பொருத்தமாகக் கூறியது போல, "இருள் இரவு உங்கள் வாழ்க்கையை உண்மையிலேயே நாசமாக்க முடியும்." இந்த நிலைதான், உண்மையாகப் பிரகாசிக்க சாப வார்த்தைகள் வடிவமைக்கப்பட்டவை. இந்த நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, மிகப்பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதாக நான் கண்டறிந்த, நான் கடுமையாகப் பெற்ற இரண்டு அறிவுரைகளை உங்களுக்கு வழங்க அனுமதிக்கவும். முதலாவதாக, அடிப்படை உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள். இந்த நிலைகளை நன்கு புரிந்துகொண்டு, அவை அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லும் வகையில், மூன்று பண்புகள் குறித்த போதுமான உள்ளுணர்வைப் பெற உங்களால் முடிந்த சிறந்த முயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். தியான முகாம்கள் அல்லது தனிமைக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள், மேலும் இருள் இரவில் சிக்கிக்கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்ததற்காக நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.இரண்டாவது அறிவுரை, நீங்கள் இருண்ட இரவில் இருப்பதாக சந்தேகிக்கும்போது, "கசிவு-இல்லா" கொள்கையைக் கடைப்பிடிப்பது. ஒழுக்கப் பயிற்சியில் உள்ள வலுவான திறன்கள் எப்படி உங்களைக் காப்பாற்றும் என்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த உதாரணம். இதை "தீங்கு செய்யாதே," மற்றும் "உங்களை நீங்கள் சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள்" என்ற இரண்டு எளிய மந்திரங்கள் மூலம் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தலாம். இது பொதுவாக வாழ்க்கைக்கு ஒரு சிறந்த ஆலோசனையாகும், மேலும் இது இங்கே இருமடங்கு பொருந்தும். ஒருவர் நியாயமாக, "உன் புலம்பலை நிறுத்து!" என்றும் சேர்க்கலாம். இந்த நிலையில் மக்கள் தங்கள் வலியில் தாங்க முடியாத அளவிற்கும், தற்பெருமையுடனும் மூழ்கிவிடுகிறார்கள், இதனால் மற்றவர்கள் மீதான பச்சாதாப உணர்வைக் கடுமையாகக் குறைத்துக்கொள்கிறார்கள். நம்மிலும் குறைந்த பாக்கியம் பெற்றவர்களுக்கு நாம் மனதாய்ச் செய்யும் சேவை, இந்த விளைவுகளைக் குறைக்க உதவுவதோடு, சிலரிடமாவது (அனைவரிடமும் அல்ல) மேலும் யதார்த்தமான கண்ணோட்டம் உருவாகவும் வழிவகுக்கும்.உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்கள் உங்கள் சுற்றிலும் உள்ள அனைவர் மீதும் எல்லாமீதும் பரவாமல் இருப்பதை உறுதியாகத் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை இயல்பாகச் செயல்பட விடுங்கள். அவ்வாறு செய்யத் தவறினால் அது பேரழிவை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஏனெனில் உங்கள் ஆழ்ந்த கண்ணோட்டமின்மை, எதிர்மறையின் மீதான உங்கள் பிடிப்பு, மற்றும் உங்கள் அடிப்படை அடையாள நெருக்கடியால் ஏற்படும் துன்பம் ஆகியவை, அந்தத் துன்பத்தை ஏற்படுத்தாத விஷயங்கள் மற்றும் மக்கள் மீது எளிதில் சுமத்தப்படக்கூடும். உங்கள் அகநிலைத் துயரத்திற்காகப் பழி சுமத்தப்படுவதை யாரும் சற்றும் பாராட்டுவதில்லை, அதனால் நீங்கள் மேலும் விரோதத்தையும் துன்பத்தையும் மட்டுமே உருவாக்குவீர்கள். கோட்பாட்டளவில் இது எளிமையாக

இருந்தாலும், நடைமுறையில் இது பெரும்பாலும் கடினமானது, ஆனால் இதை எளிதாக்க உதவும் ஆலோசனைகள் உள்ளன, அதனால்தான் இந்தப் பகுதி நீளமாக உள்ளது.இந்த இரண்டு முக்கியமான ஆலோசனைகளையும் இணைத்து,

இவ்வாறு தீர்மானியுங்கள்:

நான் சமீபத்தில் A&P-ஐக் கடந்துவிட்டேன், அந்த நிலையின் பல நேரடி அனுபவ அறிகுறிகளால் இதை நான் அறிவேன்.

இப்போது நான் வழக்கமாக அதிக சமநிலையுடனும் தெளிவுடனும் கையாளக்கூடிய விஷயங்களில் மிகவும் எதிர்வினையாகவும் எதிர்மறையாகவும் உணர்கிறேன். A&P-க்குப் பிறகு வரும், துன்பத்தை எடுத்துக்காட்டி மிகைப்படுத்தும் தவிர்க்க முடியாத நிலைகளே இதற்குக் காரணம் என்பதை நான் அறிவேன்.

என்னைப் பைத்தியமாக்கும் தனிப்பட்ட சிக்கல்களைத் திறமையாகக் கையாள நான் சிறந்த நிலையில் இல்லை என்பதை நான் உணர்கிறேன், ஏனெனில் நான் இருமை என்ற மாயையின் துன்பத்தையும், 'இருண்ட இரவின்' விசித்திரமான பக்க விளைவுகளையும் மற்றவர்கள் மீதும் பிரச்சினைகள் மீதும் பிரதிபலிக்க வாய்ப்புள்ளது.இந்தப் பகுதியை வெற்றிகரமாகக் கடந்து சென்ற அனுபவமிக்க தியான ஆசிரியர்கள், எனது பிரச்சனைகளை வெளி நிகழ்வுகளின் மீது சுமத்துவது மிகவும் மோசமான யோசனை (மேலும் ஒரு மிக மோசமான அனுபவம்) என்று என்னை எச்சரித்துள்ளனர், மேலும் அந்தத் தியான ஆசிரியர்களுக்கு அவர்கள் என்ன பேசுகிறார்கள் என்பது நன்கு தெரியும் என்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை உண்டு. இந்தப் பிரச்சனைகள் மிகவும் உண்மையானதாகவும் சரியானதாகவும் தோன்றினாலும், நான் அவற்றை மிகைப்படுத்தி, அவற்றைத் தீர்க்கும் போது சமநிலை, இரக்கம் அல்லது கருணையைக் கொண்டுவர முடியாமல் போக வாய்ப்புள்ளது.எனது எதிர்வினைத் துன்பத்திலும் குழப்பத்திலும் சுருங்கிவிடுவதன் மூலம், மற்றவர்களையும் என்னையும் எளிதாகவும் தேவையின்றியும் காயப்படுத்தக்கூடும்.

எனவே, எனது இருளை எனக்கே வைத்துக்கொள்ளவும், 'இருள் இரவு' பகுதியைக் கடப்பதில் திறமையானவர்களுக்கு மட்டுமே சொல்லவும், அல்லது மற்றவர்களைப் பாதுகாக்கும் விதத்தில், எனது உலகத்தின் மீதும் அவர்கள் மீதும் அதைப் பிரதிபலிக்காமல் பகிரவும் உறுதியுடன் இருக்கிறேன்.

இதன் மூலம், என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களை அவர்கள் தகுதியற்ற தேவையற்ற துன்பத்திலிருந்து நான் காப்பாற்றுவேன்.சுருக்கமாக, எனது இருண்ட பக்கங்களைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும், தீங்கு விளைவிப்பதை விட உதவுவதாக அறியப்பட்ட வழிகளில் அவற்றைக் கையாளவும் நான் தியான வரைபடக் கோட்பாட்டைப் பயன்படுத்துவேன். நான் ஞானம் பெறும் பயிற்சிகள் மற்றும் தியான முகாம்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குவேன். அப்போது, எழும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை, அவை எவ்வளவு கடினமாக, வேதனையாக, தீவிரமாக அல்லது ஈர்க்கக்கூடியதாக இருந்தாலும், நான் வெறுமனே காண்பேன், மேலும் ஒரு நொடிப் பொழுதும் அந்த விஷயத்தைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்கும் சுழற்சியில் ஈடுபட மாட்டேன்.

இதைச் செய்வது என் வலிமை, திறன் மற்றும் சக்தியின் வரம்பிற்குள் உள்ளது என்பதை நான் உறுதிப்படுத்துகிறேன்.

இதன் மூலம், இந்தப் பகுதியை நான் திறமையாகக் கையாள முடியும், மேலும் என் அன்றாட வாழ்வின் மென்மையான மற்றும் அதனால் விலைமதிப்பற்ற உறவுகளையும் வழக்கங்களையும் சேதப்படுத்தாமல் இருக்க முடியும்.

நான் தோல்வியுற்றால், என் உடனடி அனுபவத்தின் தெளிவான புலனாய்வின்படி பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி, என் இருண்ட இரவின் நுண்ணறிவு நிலைகளைக் கடக்கும் வரை, இருண்ட இரவுப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு ஆரோக்கியமான கண்ணோட்டத்தைப் பேணுவதற்கு மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டுவதில் திறமையானவர்களிடமிருந்து நான் தீவிரமாக ஆலோசனையையோ அல்லது உதவியையோ தேடுவேன்.நான் விழிப்பின் முதல் நிலையை (அல்லது அடுத்த விழிப்பு நிலையை) அடைந்தவுடன், எனது எதிர்மறையின் எவ்வளவு பகுதி சரியானது, எவ்வளவு பகுதி எனது சொந்த தெளிவின்மை மற்றும் இருண்ட இரவின் நிலைகளுடன் தொடர்புடைய பக்க விளைவுகளால் ஏற்பட்டது என்பதைப் பார்ப்பதற்கு அது ஒரு சிறந்த நேரமாக இருக்கும்.அந்தத் தெளிவான நிலையில் இருந்து, என் வாழ்க்கை மற்றும் குணாதிசயத்தில் உண்மையில் தீர்க்கப்பட வேண்டிய மற்றும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்களை நான் கையாள அதிக வாய்ப்புள்ளது, மேலும் எனக்காக நானே உருவாக்கியுள்ள அந்தக் காகிதச் சிங்கங்களைப் புறக்கணிக்கவும் முடியும்.

இவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் கையாள முயற்சிக்காமல், அதாவது, தனிப்பட்ட சிக்கல்களைச் சமாளிப்பதற்கு முன் ஆழ்ந்த ஞானத்தைப் பெறுவதன் மூலம், எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நான் விரும்பும் மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஞானமான வாழ்க்கையை வாழ அதிக வாய்ப்புள்ளது.நான் விடுதலையளிக்கும் உள்ளுணர்வுகளையும், எனது பிரச்சினைகள் குறித்த உள்ளுணர்வுகளையும் பெறுவேன், இது எனக்கும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் பெரும் பயனளிக்கும்.

நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று, இந்த முக்கியமான தீர்வை வழங்குவதற்காகத்தான்.

நானும் நான் நேசிப்பவர்களும் இந்தத் தீர்வைப் பின்பற்றத் தவறியதால், தேவையற்றதாகவும் சில சமயங்களில் ஆழமாகவும் துன்பப்பட்டிருக்கிறோம். நான் நேரில் உங்களுக்கு இவற்றைச் சொல்வதைக் கேட்டிருந்தால், கடந்த கால நிகழ்வுகளை நான் நினைவு கூரும்போதும், இதை எழுதும் வேளையில் என்னைச் சுற்றி நடப்பவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கும்போதும் என் கண்களில் கண்ணீரைக் கண்டிருப்பீர்கள், மேலும் நான் துக்கத்தால் குரல் கம்மிப் பேசுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். இந்த உலகில் உள்ள அனைத்து நல்லவற்றிற்காகவும், தயவுசெய்து இந்த ஆலோசனையைக் கவனிக்க எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுமாறு உங்களை வேண்டுகிறேன்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, அனைவராலும் அவ்வாறு செய்ய முடிவதில்லை. உண்மையில், அனைவரும் இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்ற முயற்சி செய்யக்கூடத் தயாராக இல்லை, குறிப்பாக "நான் இப்போது எப்படி உணர்கிறேனோ அதுதான் உண்மை" என்ற ஆபத்தான கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள். அந்தக் கணத்தில் தங்களின் உணர்வுகளே தங்களின் தற்போதைய சூழ்நிலையின் ஒரே சாத்தியமான சரியான கண்ணோட்டம் என்றும், எனவே அந்த உணர்வுகளும், அவற்றுக்கான எதிர்வினைகளும், அந்தப் போற்றப்பட்ட உணர்வுகளிலிருந்து எழும் செயல்களும் முற்றிலும் நியாயப்படுத்தப்படுகின்றன என்றும் அவர்கள் நம்புகிறார்கள். உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகள் போன்ற ஒரு அற்புதமான மற்றும் புனிதமான விஷயம் இத்தகைய ஆழமான சிரமங்களை உருவாக்கும் என்று நம்பாதவர்களும் உள்ளனர். வரைபடங்களை நம்பாதவர்களும், அந்த வரைபடங்கள் தங்களின் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த மற்றும் தனித்துவமான வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தக்கூடும் என்பதை நம்பாதவர்களும் உள்ளனர். இறுதியாக, சிலரின் பெருமையும் பாதுகாப்பின்மையும், தாங்கள் இந்த வழியில் இருள் இரவால் பாதிக்கப்படலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்ள அனுமதிக்காது.எனவே, மேலே குறிப்பிடப்பட்ட

தீர்மானத்தின் குறைந்தபட்சம் சில அம்சங்களையாவது ஏற்றுக்கொள்ளவோ அல்லது அதன் பின்னணியில் உள்ள கோட்பாட்டின் அடிப்படைகளைப் பயன்படுத்தவோ முடியாத வரையில், அந்த இருண்ட இரவிலிருந்து முற்றிலும் விலகி இருக்குமாறு அத்தகையவர்களுக்கு நான் எச்சரிக்கை விடுக்கிறேன். நான் பரிந்துரைத்த தீர்மானத்தின் ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தை உருவாக்க அல்லது அதன்படி வாழ முயற்சி செய்ய நீங்கள் தயாராக இல்லை என்றால், நீங்கள் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளக் கூடாது, மேலும் A&P-ஐ கடக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அவ்வாறு செய்வது, குறிப்பாக தார்மீகத்தின் ஆரம்பப் பயிற்சியில் உங்களுக்கு எந்த அடித்தளமும் இல்லாத அல்லது பலவீனமான அடித்தளம் இருந்தால், உங்களுக்கு நல்லதை விட அதிக தீங்கை உடனடியாக ஏற்படுத்தக்கூடும்.தற்போது இந்த நிலைகளில் இருக்கும் வாசகர்களுக்கு ஒரு உயிர்நாடியாகவே நான் இவற்றைப் பற்றி எழுதுகிறேன், தவிர, இன்னும் அந்த நிலைகளுக்கு வராதவர்களுக்கும், அதற்குத் தயாராக இல்லாதவர்களுக்கும் ஒரு தூண்டுதலாக அல்ல. சிலர் தாங்கள் இந்தப் பயிற்சிகளுக்குத் தயாராக இல்லை என்பதை உணராமல், எப்படியும் அவற்றைச் செய்துவிடுவார்கள் என்பதை உணர்ந்து, இதை நான் ஒரு திட்டமிட்ட இடராக எடுத்துக்கொள்கிறேன்.நான் வேகமான ஸ்போர்ட்ஸ் கார்களின் தீவிர ரசிகன், ஆனால் ஒரு ஆறு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒன்றைக் கொடுக்க மாட்டேன். அதுபோலவே, நீங்கள் யூகித்திருக்கக்கூடியபடி, நான் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளின் தீவிர ரசிகன், ஆனால் அவற்றை பொறுப்பாகவும், நெறிமையாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும் பயன்படுத்தாதவர்கள் அவற்றை முற்றிலும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன், ஏனெனில் அவ்வாறு செய்வது அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகவும் ஆபத்தானது, மேலும் குறிப்பிடத்தக்க எந்தப் பலனையும் தராமல் உலகில் அதிகப்படியான சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது. இது ஒரு பிரபலமான கருத்தாக இருக்காது, குறிப்பாக தியானத்தை ஒரு பரந்த சந்தைக்கு விற்க விரும்புவோருக்கு. ஆனால், மக்கள் அத்தகைய ஒரு தீர்மானத்திற்கு ஏற்ப வாழ முயற்சிப்பதை மறுக்கும்போது என்னென்ன தவறுகள் நடக்கக்கூடும் என்பதை நான் அதிகமாக அனுபவித்திருக்கிறேன்.ஒரு சிக்கல் என்னவென்றால், சிலர் முறையான ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்யாமல், ஆன்மிக மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியின் (A&P) கட்டத்தைக் கடந்து, 'இருண்ட இரவு'க்குள் நுழைந்துவிடுகிறார்கள். நான் பதின்ம வயதில் அப்படித்தான் செய்தேன், என்ன நடக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. இந்த மக்களை எப்படி சென்றடைவது என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் அவர்கள் விரைவில் ஆன்மீக சமூகங்களுக்குள் தற்செயலாக வந்துவிடுவார்கள். அங்கு அவர்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும், பொருத்தமான சூழலை விளக்கி, வழிகாட்டக்கூடிய நபர்களை அவர்கள் காண்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.என் அப்பாவித்தனமான கனவுகளில், ஒரு நாள், உயிரியல் மற்றும் கணிதம் கற்றுக்கொள்வது போலவே, தொடக்கப் பள்ளியிலேயே வரைபடங்கள் மற்றும் அடிப்படை, பொதுவான, மதச்சார்பற்ற கவனம், சிந்தனை மற்றும் தியான வளர்ச்சிக்கான பயிற்சி இருக்கும் என்று நான் கற்பனை செய்கிறேன். அது மனிதக் கல்விப் பாடத்திட்டங்களின் மற்றொரு சாதாரண, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட, நிலையான பகுதியாக இருக்கும். அப்போது, அனைவரும் இந்த நிலைகளை அவை இயல்பான, இயற்கையான, மனித விஷயங்கள் என்பதால் அறிந்துகொள்வார்கள். நாம் இப்போது அதிலிருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கிறோம் என்பது தெளிவு, ஆனால் இந்த ஆன்மீகத் தொழில்நுட்பத்தைச் சந்திக்கும் சிலர் அதைப் பரப்புவதற்கும், A&P-ஐக் கடந்து சென்ற மக்கள் அதை அடையாளம் கண்டு சரியாகக் கையாள உதவுவதற்கும் உதவுவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.டாக்டர் வில்லோபி பிரிட்டனுடனான உரையாடலில் எழுந்த ஒரு உவமை இங்கே: பாலியல் முதிர்ச்சி அடையாத சிறுமிகளுக்கு மாதவிடாய் பற்றி நாம் சொல்லவில்லை

என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், ஏனெனில் ஏதோ ஒரு வகையில், பொதுவாக சமூகம், இளம் வயதுப் பெண்கள் தங்கள் பதின்ம வயதில், தோராயமாக மாதந்தோறும் யோனி இரத்தப்போக்கு, வயிற்றுத் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் மனநிலை நிலையற்ற தன்மை போன்ற நிகழ்வுகளை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறார்கள் என்ற ஒரு பாங்கை முற்றிலும் தவறவிட்டிருந்தது.

இந்த அவலமான உலகில், இந்தப் பெண்கள் அனைவரும் இது முற்றிலும் இயல்பானது என்றும், பில்லியன் கணக்கான மற்றவர்களும் இதே விஷயத்தை அனுபவித்து வருகிறார்கள் என்றும் தெரியாமல், இதைத் தாங்களாகவே சமாளித்துக்கொண்டு அலைந்து திரிவார்கள்.கர்ப்பம் தொடர்பாகவும் இதேபோன்ற ஒரு உவமையை உருவாக்கலாம். பெண்களுக்கு கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவ வலிகள் பற்றித் தெரியாமல் இருந்தால், அவர்கள் உடலுறவு கொள்ளத் தொடங்குகிறார்கள், அது நன்றாக உணரப்படுகிறது, பின்னர் அவர்கள் எடை அதிகரிக்கத் தொடங்குகிறார்கள், பின்னர் பெரிதாகும் தங்கள் வயிற்றில் விசித்திரமான அசைவுகளை உணர்கிறார்கள், திடீரென்று, தங்கள் இடுப்பை இரண்டாகப் பிளக்கும் அளவுக்கு ஒரு பந்துக்குளியல் பந்தை வெளியேற்றுவது போன்ற பயங்கரமான வலிகளை உணரத் தொடங்குகிறார்கள். என்ன நடக்கிறது என்றோ அல்லது உங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கப் போகிறது என்றோ தெரியாமல் இருப்பது மிகவும் மன அழுத்தத்தைத் தரும். அதை அனுபவிக்கும் பெரும்பாலானோருக்கு 'டார்க் நைட்' அப்படித்தான் இருக்கிறது. அவர்கள் நிம்மதி பெறுவதற்காக தியானம் செய்யத் தொடங்கினர் (அல்லது A&P-ஐக் கடந்து 'டார்க் நைட்' பகுதிக்குள் நுழையும் அளவுக்குத் தங்கள் சாதாரண அன்றாட வாழ்விற்குப் போதுமான கவனம் செலுத்தினர்), 'டார்க் நைட்'-ஐச் சந்தித்தனர், இப்போது, கர்ப்பம் என்றால் என்ன அல்லது அது ஏன் ஏற்பட்டது என்று தெரியாத ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணைப் போல இருக்கிறார்கள்.கவனம் மற்றும் பிரபஞ்சம் (A&P) முதல் இருண்ட இரவு வரையிலான சுழற்சியில் உலகளவில் இதே போன்ற ஒரு சூழ்நிலைதான் நடக்கிறது, இது மனித கவன வளர்ச்சியின் ஒரு விசித்திரமான பொதுவான பகுதியாகும். எத்தனை பேர் கவனம் மற்றும் பிரபஞ்சத்தை (A&P) கடந்து இருண்ட இரவு பகுதிக்குள் நுழைந்துள்ளனர்? எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் நினைப்பதை விட இந்த எண்ணிக்கை மிக அதிகம் என்று எனக்குத் தெரியும், ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் வளர்க்கப்பட்ட கவனத்தின் இந்த அடிப்படை மனித முன்னேற்றம் மற்றும் அதனுடன் வரும் பக்க விளைவுகளைப் பற்றி கேள்விப்பட்டதே இல்லை.நான் பழகும் வட்டாரங்களில், இந்த சதவீதம் அதிகமாக உள்ளது. நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கும் இது நடந்திருக்க வாய்ப்புள்ளது, ஏனெனில் இது போன்ற ஒரு புத்தகத்தைப் படித்து, இவ்வளவு தூரம் வருவதற்கு A&P-க்கு மேலே உள்ளவர்களே அதிகம் முனைப்படைவார்கள்.

இந்த தியான விஷயத்தில் நான் ஒரு மருத்துவர் என்பதை அரிதாகவே பயன்படுத்துகிறேன், ஆனால் இப்போது அதைப் பயன்படுத்தி, மேசையில் அதை வலுவாகத் தட்டிக் காட்டுகிறேன். ஒரு மருத்துவராகவும், பயிற்சி பெற்ற விஞ்ஞானியாகவும், ஞானோதய சுழற்சிகள் மனித வளர்ச்சியின் ஒரு இயல்பான பகுதியாகும், அவை பரவலான அளவில் நிகழ்கின்றன, மேலும் குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு ஆழ்ந்த உடலியல் மற்றும் உளவியல் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை மறுக்கமுடியாத உண்மையாக நான் அறிவேன். நான் இதை மற்றவர்களிடம் நூற்றுக்கணக்கான முறை கண்டிருக்கிறேன், நானே பல, பல முறை அனுபவித்திருக்கிறேன். தியானப் பயிற்சிகளும் வரைபடக் கோட்பாடும் இந்த நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதையும் நான் உறுதியாக அறிவேன். ஒரு நாள் இது நிலையான உளவியல் மற்றும் மருத்துவப் பாடத்திட்டங்களின் ஒரு

பகுதியாக மாறும். அதுவரை, தேவையற்ற, குருட்டுத்தனமான, சூழலுக்குப் புறம்பான துன்பமும் குழப்பமும் தொடர்கின்றன. A&P முதல் இருண்ட இரவு வரையிலான சுழற்சியைக் கடந்து செல்லும் போது, எத்தனை பேருக்கு பைபோலர் II ரேபிட் சைக்கிளிங் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் எனது சில நண்பர்களுக்கு இது நிகழ்ந்துள்ளது, அவர்கள் பின்னர் தங்கள் பயிற்சியில் மேலும் முன்னேறியபோது திடீரென்று நலமாகிவிட்டனர்.இங்கு முன்வைக்கப்பட்டுள்ள தீர்மானமும், அது வெளிப்படுத்தும் உணர்வும் ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு அம்சமாகும், மேலும் இந்த வகையான ஒழுக்கம் இருண்ட இரவில் நமது சிறந்த நண்பர்களில் ஒன்றாகும். நாம் இந்தத் தீர்மானத்தின் உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, நாம் அன்பாகவும் இரக்கமாகவும் இருப்பதற்கான நமது இருப்பின் வழியை வடிவமைக்க நமது உணர்வுப்பூர்வமான சிறந்த முயற்சியை மேற்கொள்கிறோம், மேலும் அது சாத்தியமில்லை என்றால், எந்தவொரு உயிரினத்திற்கும் அல்லது பொருளுக்கும் தீங்கு செய்யாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்கிறோம். பலர் ஞானப் பயிற்சி ஒரு "துறவறப் பயிற்சி" என்று கருத்து தெரிவித்துள்ளனர். திறமையான பேச்சு மற்றும் திறமையான செயல்கள் மூலம் நமது சொந்த மெய்நிகர் மடத்தை நாம் உருவாக்க முடிந்தால், நமது பயிற்சியின் சாத்தியமான பக்க விளைவுகளிலிருந்து நம்மையும் உலகத்தையும் பாதுகாக்க நமக்கு ஒரு மடம் தேவையில்லை. நாம் சாதாரண உலகில் திறமையாக வாழலாம், அதே நேரத்தில் ஞானத்திலும் முன்னேறலாம்.மேற்கூறிய தீர்மானம் வெளிப்படுத்தும் கோட்பாட்டையும் உணர்வையும் மனதளவில் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருந்தாலும், தங்கள் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளால் முற்றிலும் மூழ்கிப்போனவர்களும் உள்ளனர். அவர்கள் கருணை மற்றும் திறமையான நோக்கத்தைக் கொண்டிருந்த போதிலும், 'இருண்ட இரவு'க்குள் நுழைந்த பிறகு, மேற்கூறிய ஆலோசனையை அவர்களால் பின்பற்ற முடிவதில்லை. அவர்களுக்கு எனது அறிவுரை என்னவென்றால், மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தீர்மானத்தைப் பின்பற்றும் வரை, உளவியல் சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் அது போன்றவர்களின் வடிவத்தில் தகுதிவாய்ந்த ஆதரவையும் மற்றும்/அல்லது தொழில்முறை உதவியையும் விடாமுயற்சியுடனும் விரைவாகவும் தேட வேண்டும். நல்ல நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரும் உதவியாக இருக்க முடியும்.இது ஒரு உகந்த வழி அல்ல என்பதை உணரவும், ஏனெனில் 'இருள் இரவு' பற்றிய கண்ணோட்டமும் புரிதலும் இல்லாதது சிகிச்சை செயல்முறையின் அம்சங்களை மேலும் கடினமாக்குகிறது. ஆனால் சிலருக்கு வேறு வழியில்லை, மேலும் தடுமாறுவதை விட இந்தத் தீர்வு சிறந்தது. மேலும், தற்போது ஒரு சில உளவியல் நிபுணர்கள் மட்டுமே இந்த மிகவும் நேரடியான மற்றும் கணிக்கக்கூடிய நிலைகளைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறார்கள், இது உடனடியாக மாறும் என்று நான் நம்புகிறேன். மறுபுறம், குறைந்தபட்சம் அத்தகையவர்களுக்கு, அவர்கள் கையாள வேண்டிய வகையில் ஏராளமான விஷயங்கள் உள்மனதிலிருந்து வெளிவந்துகொண்டிருக்கும். இது சிகிச்சை செயல்முறையின் சில அம்சங்களை எளிதாக்குகிறது, ஏனெனில் இது நமது ஆழ்ந்த விஷயங்களுக்கு எதிரான சில தற்காப்பு முறைகளை உடைத்துவிடுகிறது. இருப்பினும், மிகக் குறைந்த பாதிப்புடன் விழிப்பின் முதல் கட்டத்திற்கு நீங்கள் முன்னேற போதுமான குணப்படுத்துதலை மட்டும் செய்ய நான் முயற்சிப்பேன், பின்னர் நீங்கள் தொடங்கிய சிகிச்சை செயல்முறையைநீங்கள் அந்த இருண்ட இரவிலிருந்து வெளியே வந்த பிறகுதான் அதைப் பற்றி அறிய முடியும், ஏனெனில் பெரும்பாலானோருக்கு அது மிகவும் எளிதானது.

இதற்குத் தொடர்பான ஒரு கேள்வி, SSRIs, SNRIs, பிற மனச்சோர்வு மருந்துகள், மனநிலை சீரமைப்பான்கள், மனச்சிதைவு மருந்துகள் மற்றும் அது போன்ற

மருந்துகள் தியானத்தில் வகிக்கும் பங்கு பற்றியது. இதுவரை களத்திலிருந்து வரும் அறிக்கைகள் கலவையாகவே உள்ளன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, உறுதியான பரிந்துரைகளை வழங்குவதற்குத் தேவையான அளவு தரவுகள் இந்த நேரத்தில் நம்மிடம் இல்லை. விரைவில் யாராவது அந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்து, 'இருள் இரவு' காலத்தில் தியானம் மற்றும் மருந்துகளின் சிறந்த கலவை பல்வேறு மக்களுக்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் உதவுகிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீங்களும் உங்களுடைய மருத்துவர்/மருந்து ஆலோசகரும் உங்கள் சொந்த தனிப்பட்ட சோதனையைச் செய்து, சிறந்த பலனை எதிர்பார்க்க வேண்டியிருக்கும். அதிக தகவல்கள் இல்லாததையே அடிப்படையாகக் கொண்டு, மக்கள் தங்கள் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும், தங்கள் மனநலப் பயிற்சியாளர்கள், தியான ஆசிரியர்கள் மற்றும் தர்ம நண்பர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என்றும் நான் ஒரு பொதுவான சார்பு கொண்டிருக்கிறேன். நான் இன்னும் அதிகமாகச் சொல்ல முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும், ஆனால் இந்த அறிவியல் இன்னும் அதன் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே உள்ளது. மேலும், உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவுமுறை, மற்றும் நகைச்சுவை உணர்வைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதும் சில சமயங்களில் பெரிதும் உதவும்.இருண்ட இரவு அல்லது துன்பத்தின் அறிவுகள் என்று இதைப் பார்க்க மற்றொரு நேர்மறையான வழி இருக்கிறது, அது வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய நமது பிரதான இலட்சியங்களுடன் அவ்வளவாகப் பொருந்தவில்லை. இது துறவியின் கண்ணோட்டம், அது அடிப்படையில் கூறுவது, "ஆ, இப்போது என் மேலோட்டமான மற்றும் பௌதீக வாழ்க்கையின் வலியையும், எனக்கு ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியைத் தராத என் பேராசைகளையும், என் உலகியல் பற்றுகளையும், வாழ்க்கை என்று நான் அழைத்த அந்தப் பிழைபட்ட சீட்டுக் கோபுரத்தையும் நான் காண்கிறேன். இவை அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு தர்மத்தின் வழியைப் பின்பற்றுவதே மிகவும் சிறந்தது." உண்மையில், நீங்கள் புத்த நூல்களை, குறிப்பாக பாளி நூல்களஞ்சியத்தை வாசித்தால், இந்தக் கண்ணோட்டத்தை மீண்டும் மீண்டும் காண்பீர்கள்.நான் பொதுவாக வேறுவிதமாகச் செயல்படுமாறு அறிவுறுத்தியிருந்தாலும், ஒருவர் ஏன் தனது சாதாரண இல்லற வாழ்க்கையைத் துறந்து, தர்மத்தைப் பின்பற்ற வெளியேறுகிறார் என்பதை என்னால் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. கடன், குழந்தைகள், துணைவர், நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது வயதான பெற்றோர் போன்றவை இருக்கும்போது சிக்கல் ஏற்படுகிறது, மேலும் இந்த முரண்பாடுகளின் நெறிமுறைகளைச் சமாளிப்பது சிக்கலானது. எப்படியாயினும், 'இருண்ட இரவு' முக்கியமான பாடங்களைக் கற்பிக்கிறது, மேலும் அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்வதற்கு அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.இந்தப் பாடங்களுக்குத் தேர்ச்சி பெற குறிப்பிட்ட வாழ்க்கை முறைத் தேர்வுகள் தேவையில்லை, இருப்பினும் 'இருண்ட இரவு' தீவிரமான, துறவு வாழ்க்கை முறைத் தேர்வுகளைச் செய்யுமாறு மக்களை ஒரு சிрена போல அழைக்கும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது. அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் சரி, உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு சிக்கலானதாகவும் அதிகப் பொறுப்புகளுடன் இருந்தாலும் சரி, அந்தக் கட்டங்களில் ஏற்படும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளைத் தெளிவாக உணர்தல் என்பதே இங்கு முக்கியம். பகுதி ஒன்றில் நான் குறிப்பிட்டது போல, இந்தப் பகுதியை எதிர்பார்த்து, ஒவ்வொரு பயிற்சியுடனும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான துறவு தொடர்புடையது, மேலும் அவை மிகவும் மாறுபட்டவையாக இருக்க முடியும்.

பகுதி ஒன்றைப் பற்றிப் பேசுகையில், தார்மீகத்தைப் பற்றிய பகுதியைத் திரும்பிப் படிக்க இது ஒரு நல்ல நேரம், ஏனெனில் மற்ற எல்லா நேரங்களையும் போலவே, இந்த நிலைகளிலும் தார்மீகம் உண்மையிலேயே உதவுகிறது. நன்றாக

நடந்துகொள்ளுங்கள். நன்றாகப் பேசுங்கள். உங்களால் முடிந்தால், நன்றாக வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். முடிந்தவரை மரியாதையுடனும், உதவிகரமாகவும், பொறுமையாகவும், முன்முயற்சியுடனும், திறமையாகவும், தாராளமாகவும், இரக்கத்துடனும், நேர்மையாகவும் இருங்கள். மது மற்றும் போதைப்பொருட்களில் மூழ்குவது அல்லது தேவையற்ற சோகத்தில் மூழ்குவது போன்ற திறமையற்ற சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் வாழ்க்கையை கம்பீரத்துடனும், மிடுக்காகவும் பெருமையுடன் எதிர்கொள்ளுங்கள். சிரிங்கள். விளையாடுங்கள். ஒரு ஆன்மீகப் போராளியைப் போல, ஒரு நிஞ்ஜாவைப் போல தைரியமாக இருங்கள். இது உங்களுக்கு உதவுமானால், அந்த அழகான சிறிய கருப்பு டாபி கால்சட்டைகளைக் கூட நீங்கள் அணியலாம். குறைபாடற்றவராக இருங்கள். பிறருக்குக் கொடுங்கள் மற்றும் உதவுங்கள். அவ்வாறு செய்ததில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். ஒழுக்கம், ஒழுக்கம், ஒழுக்கம், அதாவது அதன் அனைத்து அன்றாட அம்சங்களிலும் திறமையான வாழ்வு: இது முன்னும், பின்னும், இடையில் முக்கியமானது. இதுவே "இடைப்பட்ட" பகுதி. இருண்ட இரவின் போது செயல்பாட்டுடன் இருப்பதைக் கற்றுக்கொள்வது என்பது மிகவும் மதிப்புமிக்க ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வதாகும்: இந்த அறிவை உங்களுடையதாக்க இந்த வழியைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.தனித்தலைப்பைப் பற்றி குறிப்பாக விவரிக்கத் தொடங்க வேண்டிய நேரம் இது. எழுச்சி மற்றும் மறையும் நிலை முடிவடையும்போது, தியானிப்பவர்கள் ஆழ்ந்த ஞானத்தின் ஆழமான மற்றும் ஆழமான நிலைகளுக்குள் மதிப்புமிக்க முன்னேற்றத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தாலும், அவர்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாகவும் திறனற்றவர்களாகவும் உணரக்கூடும். பயிற்சி மேலும் மேலும் சிறப்பாகும்போது, ஏதோ மிகவும் தவறு என்பது போன்ற இந்த உணர்வு, இருண்ட இரவின் போது அனைத்து வகையான பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும், குறிப்பாக நிலையான வரைபடங்கள் பற்றி அறிமுகமில்லாதவர்களுக்கு.மறுபுறம், எழுகை மற்றும் மறைவு நிலம் (A&P) பகுதி குழப்பமானதாகக் கண்டவர்களுக்கு, அதாவது விரும்பத்தகாத குண்டலினி அனுபவங்களைத் தாங்கியவர்களுக்கு, கரைசேர்தல் நிலத்தை அடைவது ஒரு வரவேற்கத்தக்க நிம்மதியாகத் தோன்றலாம். சிலர் இங்கு பயிற்சியை நிறுத்திவிடுவார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் "குண்டலினியை விடுவித்துவிட்டதாக" உணர்வார்கள், அதனால் தற்போதைக்கு தங்கள் பயிற்சி முடிந்துவிட்டதாகக் கருதுவார்கள். அவர்களின் உடல் இனி இறுக்கமாக இருப்பதில்லை. விசித்திரமான ஆற்றல் அனுபவங்கள் மறைந்துவிட்டன. அசாதாரணமான அசைவுகள் நின்றுவிட்டன. ஒளிகளும் உருவங்களும் தோன்றுவதில்லை. உந்துதல் குறையலாம். வண்ணமயமான அனுபவங்கள் முடிந்துவிட்டன. பயிற்சியை நிறுத்துவதற்கு கரைதல் என்பது மிகவும் இயல்பான இடமாகத் தோன்றும். நாம் நிறுத்தினாலும், பிற்காலக் கட்டங்கள் (பயம் மற்றும் பிற) விரைவில் பின்தொடரும் என்பதே ஒரே சிக்கல். இருப்பினும், குறைந்த தீவிரமான பயிற்சி என்பது, பெரும்பாலும் நீடித்த, ஆனால் குறைந்த தீவிரம் கொண்ட, ஒருவேளை மேலும் நீர்த்த, இருண்ட இரவுக்கு வழிவகுக்கிறது.

இருப்பினும், முறையான பயிற்சியைத் தொடர விரும்புவோர், கரைதல் நிலையைத் திகைப்பூட்டுவதாகக் காணலாம்.ஏனெனில், ஒரு படிக்கு முன்பு அவர்கள் மணிக்கணக்கில் அமர்ந்து யதார்த்தத்தின் மிக நுட்பமான அதிர்வுகளை மிக நேர்த்தியான விவரங்களில் உணர முடிந்தது. ஆனால் இப்போது, யதார்த்தம் நழுவிச் செல்வதாகவும், தெளிவற்றதாகவும், மங்கலாகவும், பிடிபடாததாகவும் தோன்றுகிறது. A&P-இல் நமது உடல்நிலை மிகச் சிறப்பாக இருந்திருக்கலாம், ஆனால் இப்போது நாம் சாதாரண மனிதர்களாக மீண்டும் மாறிவிடுகிறோம். உடலின் உருவங்கள் தெளிவற்றதாக மாறலாம் அல்லது வடிவற்ற தளங்களில் நடப்பது போல, ஆனால் தெளிவு இல்லாமல், முற்றிலும் மறைந்துவிட்டதாகக்

கூட தோன்றலாம். பயிற்சி மிகவும் கடினமாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது, மேலும் முந்தைய நிலையில் முற்றிலும் இல்லாதிருந்த அமர்வதால் ஏற்படும் வலியை நாம் அனுபவிக்கலாம். இது இயல்பு என்று தெரியாதவர்களுக்கு இது மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடியது, மேலும் மங்கிவரும் கடந்த காலத்தை மீட்டெடுக்கும் ஆசை நிகழ்காலத்தில் இருப்பதற்குப் பெரிதும் தடையாக அமையும். இந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது, நான் குறிப்புணர்தல் பயிற்சியை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன்.

நாம் காணக்கூடிய அனைத்தையும் முறையாகக் கவனிக்க நமது மனம் மிகவும் வேகமாக இருந்த, A&P-யின் (உடற்பகுதி உணர்வு மற்றும் புலனுணர்வு) மகிமைக்காலத்தில் குறிப்புணர்தலைக் கைவிட்ட நம்மில் சிலருக்கு, இது பின்னோக்கிச் செல்வது போல் தோன்றலாம். ஆனால் ஆன்மீகப் பாதை நேரியல் அல்ல. கரைதலுக்கும் அதைத் தொடரும் நிலைகளுக்கும் எதிராக, குறிப்புணர்தல் பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். இந்த இடத்தில் சேர்க்க வேண்டிய கூடுதல் குறிப்புகளில், "மங்கலான", "கரைந்து போதல்", "மறைதல்" போன்றவை அடங்கும், அல்லது கரைதலில் விஷயங்கள் மீண்டும் மீண்டும் மறைந்தபோது பயன்படுத்தக்கூடிய ஷின்சென் யங்கின் பிரபலமான "போய்விட்டது" என்ற சொல். ஷின்செனைப் பற்றிப் பேசுகையில், அவருடைய 'தி சயின்ஸ் ஆஃப் எனிலைட்டன்மென்ட்' நூலையும், அத்துடன் அவருடைய வீடியோக்கள் மற்றும் 'ஃபைவ் வேஸ் டு நோ யுவர்செல்ஃப்' போன்ற பிற வளங்களையும் நிச்சயமாகப் பாருங்கள்.சுருக்கமாக, நாம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் (இது ஏற்கனவே பரிச்சயமான கருப்பொருளாக இருக்கிறதா?) மற்றும் விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர, இன்னும் நுட்பமான வழியில் செயல்பட வேண்டியதற்கு ஏற்ப நம்மை மாற்றிக்கொண்டால், நாம் மேலும் முன்னேறத் தொடங்குவோம். இந்த முறை முயற்சி இலகுவான மற்றும் பரந்த தொடுதலுடன் இருக்க வேண்டும். மேலும், மிகவும் தெளிவற்ற நிகழ்வுகள் மற்றும் மன அலைவதைப் பொறுத்தவரை, கலைதலில் உயர் அளவிலான தெளிவு இருக்க முடியும் என்பதைக் கவனிக்க குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன. தனது பயிற்சியில் விரக்தியடைந்த ஒரு தியானி, ஒருமுறை தியான முகாமின் போது நடந்த "அமர்வு மற்றும் விசாரணை" அமர்வில் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸிடம் இதைப் பற்றிப் பேசியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அந்த தியானி விளக்கினார், "கிறிஸ்டோபர், நான் மிகவும் குழப்பமாக இருக்கிறேன். என் பயிற்சியில் என்ன நடக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை."கிறிஸ்டோபர், "உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியுமா?" என்று பதிலளித்தார்.

"நிச்சயமாக!" என்று அந்தப் பயிற்சியாளர் தொடர்ந்தார். "நான் என்ன செய்கிறேன் என்றே தெரியாமல், முற்றிலும் வழிதவறி, தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறேன்."

"உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியுமா?" என்று கிறிஸ்டோபர் மீண்டும் கேட்டார். இந்த மனிதரின் அனுபவத்தின் முக்கியமான, ஆனால் எரிச்சலூட்டும் கூறுகளை அவர் சரியாக அடையாளம் காட்டியபோது, அவரது மனதில் இருந்த தெளிவை நேரடியாகச் சுட்டிக்காட்டினார்."ஓ, ஆம்!" என்றான் அந்த விரக்தியடைந்த மனிதன். கிறிஸ்டோபர் எதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறார் என்பதை அவன் இன்னும் புரிந்துகொள்ளவில்லை. ஆனாலும், அவனைச் சுற்றியிருந்தவர்கள் இந்த உரையாடலின் வேடிக்கையான அம்சங்களைக் காணத் தொடங்கி, அவனது நிலைக்கு அறிந்துகொண்டும் அனுதாபத்துடனும் மென்மையாகச் சிரித்தனர். "நான் முற்றிலும் வழிதவறிவிட்டேன், என்னால் எதையும் கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை..." என்று தொடர்ந்தான் அவன்.மங்கலான தன்மையைப் பற்றி நம்மால் மிகத் தெளிவாக இருக்க முடியும் என்பது நம்மில் பெரும்பாலோருக்குக் கற்றுக்கொள்ள நேரம் எடுக்கும் ஒரு விஷயமாகும், ஆனால் கரைதலுக்கான

தீர்வு என்பது, ஒப்பீட்டளவில் விஷயங்கள் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கின்றன என்பதோடு சிறிதளவே தொடர்புடைய இந்த மிகவும் அடிப்படையான தெளிவைக் கவனிக்க ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும். இருப்பினும், இந்த அடிக்கடி மறைக்கப்பட்ட வாய்ப்பு இருந்தபோதிலும், கரைதலுக்கான தீர்வு மிகவும் ஏமாற்றமளிப்பதாக இருக்கலாம், இது மக்கள் திடீரென தியானத்தில் ஆர்வத்தை இழக்கச் செய்கிறது.நன்கு கவனிக்கவும், அவர்கள் இருண்ட இரவின் நிலைகளில் (அல்லது A&P-க்குப் பிறகு எந்த நேரத்திலும்) கைவிட்டால், இருண்ட இரவின் சிறப்பியல்புகள் அவர்களின் அன்றாட வாழ்வில் தொடர்ந்து அவர்களை வாட்டி வதைக்கும், அவர்களின் ஆற்றலையும் உந்துதலையும் வற்றிப்போகச் செய்யும், மேலும் ஒருவேளை அமைதியின்மை, மனச்சோர்வு, பைத்தியக்காரத்தனம் மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்ற உணர்வுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, புத்திசாலியான தியானி, சாத்தியமான சிரமங்கள் இருந்தபோதிலும் தனது பயிற்சியைத் தொடர மிகவும், மிகவும் வலுவாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறார், இந்த நிலைகளில் சிக்கிக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.நான் கரைதலுக்குள் செல்வதை "சோம்பேறித்தனமான நிலை" என்று நினைக்கிறேன், இருப்பினும் அதில் ஒருவித காம உணர்வு சார்ந்த மந்தநிலையும் இருக்கலாம். கரைதலுக்குள் செல்வதன் ஒரு முக்கிய அறிகுறி என்னவென்றால், தியானம் செய்யும்போது எண்ணங்களிலும் கற்பனைகளிலும் மூழ்குவதை திடீரென்று தவிர்ப்பது கடினமாகிவிடும். நாம் நமது வாழ்க்கையிலிருந்து ஏதோ ஒருவிதத்தில் துண்டிக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது தொடர்பற்றவர்களாகவோ உணரலாம், நாம் பேய்கள் போல இருப்பது போல.இந்த நிலையில் மிகவும் கவனிக்கத்தக்க மற்றொரு விளைவு என்னவென்றால், செயல்கள் எளிதில் நடப்பதில்லை.

உதாரணமாக, உங்கள் அலாரம் கடிகாரத்தை அணைக்க உங்கள் கையைத் தூக்க முயற்சிக்கலாம், ஆனால் உங்கள் கை அசைவதில்லை. உங்கள் கையை அசைக்க முடியும், ஆனால் எப்படியோ எண்ணத்துடன் செயல்கள் நின்றுவிடுகின்றன, எங்கும் செல்வதில்லை. இறுதியில் நீங்கள் உங்கள் கையை அசைக்கிறீர்கள், ஆனால் அவ்வாறு செய்தது சற்று சோர்வாக இருந்திருக்கலாம். நீங்கள் வேலைக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் (அல்லது மௌன வசிப்பில் இருந்தால், அந்த முதல் அதிகாலை தியானத்திற்காக), ஆனால் எப்படியோ நீங்கள் ஒரு கல்லைப் போல அப்படியே படுத்தே இருக்கிறீர்கள்: கலைதல் என்பது அப்படித்தான் உணரப்படலாம். தியானமும் இதேபோல இருக்கலாம், மேலும் நாம் இதிலிருந்து வெளியே வரும் வரை, கலைதலின் மிகப் பெரிய சோர்வில் விஷயங்கள் சிக்கிக்கொள்ளும். இருப்பினும், உணர்வுகள் முடிவடைவதற்கான உணர்தல் மீண்டும் தெளிவாகும்போது, அது எழுகிறது

6. பயம்

தெளிவும் தீவிரமும் மீண்டும் வரத் தொடங்குகின்றன, ஆனால் இப்போது பயத்தின் நிலையில், அமரும்போது பலவிதமான பயங்கரமான புலனுணர்வுத் திரிபுகள் ஏற்படலாம், அதனுடன் கடுமையான அமைதியின்மை, பைத்தியக்காரத்தனம், பயங்கரம், திகில் மற்றும்/அல்லது "முள்ளு குத்துவது போன்ற உணர்வு" போன்ற உணர்வுகள் தோன்றும். சில நேரங்களில் நமது உடல் தரை வழியாக நொறுங்கி விழுகிறது போலவோ அல்லது நாம் அழுகிப் போகிறோம் போலவோ கூட தோன்றலாம். நம்மிடம் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மைகள் இருந்தால், நாம் திகிலூட்டும் அல்லது கொடூரமான காட்சிகளைக் காணலாம். A&P-இல் இருந்தது போல, இப்போது மூச்சின் கட்டத்துடன் அதிர்வுகள் அதிர்வெண்ணை மாற்றக்கூடாது, மேலும் அடுத்த சில கட்டங்களில்,

A&P-இல் உள்ளதை விட அதிர்வுகள் மெதுவாக இருக்கும். இந்தக் கட்டத்தில் கெட்ட கனவுகள் கணிசமாக அதிகமாகப் பொதுவானவை.

பயத்தில் மக்கள் அனுபவிக்கும் பயத்தின் அளவு மிகவும் வேறுபடலாம். சிலருக்கு எந்த வெளிப்படையான காரணமும் இல்லாமல் திடீரென்று மிக சக்திவாய்ந்த, தாழ்வான பயத்தின் உணர்வுகள் ஏற்படலாம், ஆனால் நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை விளக்கக் கதைகளை உருவாக்கும் ஒரு விசித்திரமான போக்கு மனதிற்கு உள்ளது, திடீரென்று பயப்பட விஷயங்களைக் கற்பனை செய்கிறது, அந்த விளக்கங்களும் நியாயப்படுத்துதல்களும் உண்மையில் காரணமாக இல்லாமல், பயம் ஏற்பட்ட பிறகு தோன்றினாலும் கூட. ஒரு பொருள் இல்லாமல் பயத்தை உணர்வது மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கும். உதாரணமாக, ஆசியாவில் ஒரு தியான முகாமில், சைவ உணவுப் பழக்கத்திற்கு அவ்வளவாக இடமளிக்காத ஒரு மையத்தில் இருந்த எனது நண்பர் இந்தக் கட்டத்தை அடைந்தார். அவர் திடீரென்று பட்டினியால் இறந்துவிடுவார் என்று கற்பனை செய்யத் தொடங்கினார், அதனால் அந்தத் தியான முகாமை விட்டு வெளியேறிவிட்டார். அது பயத்தின் கட்டத்தில் காணப்படும் ஒரு மிகவும் பொதுவான நடத்தை.

விந்தையாக, ஒரு திகில் திரைப்படம் பார்ப்பது அல்லது இரவில் ரோலர் கோஸ்டரில் செல்வது போல, பயம் சில சமயங்களில் பரவசமூட்டுவதாகவும் இருக்கலாம். நான் ஒரு விசித்திரமானவன் என்று நினைக்கிறேன், ஏனென்றால் நான் இந்தக் கட்டத்தை ரசிக்கிறேன், ஆனால் அதே சமயம் நான் அவசர சிகிச்சை மருத்துவத்தையும் செய்கிறேன். இது அடிப்படையில் அட்ரினலினை நேசிப்பதையும், கொடூரமான விஷயங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு வேலை, மேலும் பயம் என்ற கட்டம் சில சமயங்களில் அவற்றை ஏராளமாக வழங்குகிறது. இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இந்தக் கட்டத்தின் அச்சமூட்டும் அல்லது உற்சாகமூட்டும் பக்கம் அதன் இருண்ட பக்கத்தால் பெரிதும் மறைக்கப்படுகிறது, மேலும் பெரும்பாலான மக்கள் பயத்தை அந்த வகையில் பாராட்டுவதில்லை.பயத்தின் காலம், மற்ற நிலைகளைப் போலவே, பெரிதும் வேறுபடுகிறது. அதைச் சற்றும் கவனிக்காமல் நிமிடங்களில் கடந்து சென்றவர்களை எனக்குத் தெரியும். வேறு சிலருக்கு அது பல ஆண்டுகளாகக் கடுமையாகத் தாக்கி, அவர்களின் வாழ்க்கையை முற்றிலும் தடம் புரளச் செய்யும் அளவுக்குச் செயலிழக்கச் செய்யும் பீதியால் அவர்களை மூழ்கடித்ததையும் நான் அறிவேன். இவர்கள் அனைவரும் பயத்தின் நிலையைப் பற்றி அறியாதவர்கள், அதை எப்படிச் சமாளிப்பது அல்லது திறமையாக அதைக் கையாள்வது என்பது பற்றிய நல்ல வழிகாட்டுதல்கள் இல்லாதவர்கள். இவை இரண்டும் தீவிரமான மற்றும் அசாதாரணமானவை. பெரும்பாலானவர்களுக்கு, அதைக் கடந்து செல்லக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, இது மணிநேரங்கள் முதல் நாட்கள் வரை நீடிக்கும், மேலும் பலர் இதை ஓரளவு நன்றாகக் கடந்துவிடுகிறார்கள். இருப்பினும், மற்றபடி புத்திசாலிகளாகவும், முன்பு நன்கு சரிசெய்துகொண்டவர்களாகவும், திறமையானவர்களாகவும் இருக்கும் சிலருக்கு இது மிகவும் கடினமாக இருக்கும், மேலும் சிலருக்கு ஏன் இவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது, மற்றவர்களுக்கு ஏன் இல்லை என்பதை நான் துல்லியமாக அறியவில்லை. பாரம்பரியவாதிகள் பொதுவாக "கர்மம்" என்று கூறுவார்கள், அதை அவர்கள் மிகவும் ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டது போல, ஆனால் ஞானத்தின் நிலைகள், அவற்றின் உயிர்வேதியியல், மற்றும் நிலைமையை மோசமாக்கும் மற்றும் மிதமாக்கும் பிற காரணிகளின் சரியான அறிவியல் ஒரு மர்மம் என்பதை இந்த இடத்தில் நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.யதார்த்தத்தைச் சோதிப்பது, நாம் பொதுவாக ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறோம் (நாம் ஒரு போர்க்களத்தில் நம் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஓடாமல், அப்படித்தான் என்று வைத்துக்கொள்வோம்), உணவு, நீர் மற்றும் தங்குமிடம் ஆகியவை

கிடைக்கின்றன, மேலும் நாம் நலமாக இருக்கிறோம் என்பதைக் கவனிப்பது: இவை மிகவும் உதவும். மறைந்து போதல், விலகிச் செல்லுதல் மற்றும் மாறுதல் போன்ற உணர்வுகளுடன் மென்மையாக ஒத்திசைக்க முயற்சிப்பதில் கவனத்தை நிலைநிறுத்துவது உதவியாக இருக்கும். நாம் அதை அபாயகரமானதாக மாற்றாத வரை, பயம் அபாயகரமானது அல்ல என்பதை உணர்வது மிகவும் முக்கியம். "நமக்கு பயத்திற்குத் தவிர வேறு எதுவும் பயப்பட வேண்டியதில்லை" என்ற புகழ்பெற்ற மேற்கோள் இதற்குப் பொருத்தமானது. நாம் பயம் என்ற உண்மையையே பயந்தால், அதைப் பற்றி நமக்கு நாமே கதைகளைச் சொல்லிக்கொண்டு ஈடுபட்டால், இந்த நிலையை நாம் பெரிதாக்கலாம்.

நாம் அதை ஏற்றுக்கொண்டு, அதனுடன் ஒன்றிப் பாய்ந்து, அதனுடன் விளையாடி, அதனுடன் மகிழ்ந்து, அதனுடன் நடனமாடி, அதனுடன் கரைந்து, அது நிலைத்தன்மை மற்றும் கட்டுப்பாடு என்ற மாயையைக் களைக்கத் தொடங்கும் போது அதைக் களைக்க விட்டால், இது மூன்றாவது விபசன ஜானம் என்பதை நாம் உணர முடியும். சரியான மனப்பான்மையுடன் அணுகினால், இது ஒரு அற்புதமான தியான சாகசமாக அமையும்.எப்படியாயினும், இந்த நிலைகள் நம்மை வழிநடத்தும் முழுமையான நபருக்கான பயணத்தில் அச்சம் ஒரு பகுதியாகும், இதில் நமது வாழ்க்கையின் முழு அளவையும் அவை உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்ளவும், ஒவ்வொரு வகையான அனுபவத்தின் விழிப்புணர்வை அங்கீகரிக்கவும் நமக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது. ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நேர்மை, மற்றும் இவையனைத்தையும் உருவாக்கும் உண்மையான உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய தெளிவான, துல்லியமான விழிப்புணர்வு ஆகியவையே, முன்பைப் போலவே, அனைத்து இருண்ட இரவு நிலைகளிலும் முக்கியமானவை. ஆறு இந்திய வாயில்களும் மூன்று பண்புகளும் இந்த நிலையிலும் மற்ற எல்லா நிலைகளிலும் பெரும் ஞானப் பயிற்சிக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றன. மிதமான அளவில், இந்த நிலை ஒரு சிறிய அளவிலான, குறிப்பற்ற பீதி அல்லது பதற்றம் போன்ற உணர்வாக வெளிப்படலாம். பயம் கடந்து, நமது யதார்த்தம் உள்ளே வந்து, வெளியேறி, விலகிச் செல்லும்போது, நாம் உணர்வதெல்லாம்...

7. துயரம்

துயரத்தின் கட்டம் என்பது தீவிரமான சோகம், மனக்குறை மற்றும் இழப்பு உணர்வுகளால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. மீண்டும், அத்தகைய உணர்ச்சிகள் கற்பிக்கும் பாடங்களைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய சிலருக்கு, இதயப்பூர்வமான மனக்குறை மற்றும் மனச்சோர்வின் ஆழத்தில் ஒரு மீட்புத் தன்மை உள்ளது, ஆனால் இது அவற்றின் இருண்ட மற்றும் மூழ்கடிக்கும் அம்சங்களால் பெரிதும் மறைக்கப்படுகிறது. பயத்தில் சற்று அதிகரித்திருக்கக்கூடிய ஆற்றல், இந்த நிலையில் மீண்டும் குறையக்கூடும். துயரத்தில், தற்காலிகமற்ற, திருப்திப்படுத்தக்கூடிய, மற்றும் 'நான்' அல்லது 'எனது' என்ற நமது முழு சுய அடையாளத்தையும், அதன் மூலம் நமது முழுமையான சுயத்தையும் உலகையும் பற்றிய கருத்தை, இப்போது மறுக்கமுடியாத மூன்று பண்புகளின் உண்மையால் வேரிலிருந்து பிடுங்கி, அரிக்கப்படுகிறோம். இந்தச் செயல்பாட்டில் மிகப்பெரிய துயரத்தை அனுபவிக்க நேரிடலாம்.பரந்த அல்லது மிகவும் புராதனமான கண்ணோட்டம் கொண்டவர்கள், உலகின் துயரத்தை, ஒரு பரந்த சோகப் பெருங்கடலில் மூழ்குவது போல, தாங்கள் தொட்டுவிட்டதாக உணரலாம். பயிற்சியின் சக்தி சார்ந்த பக்கத்தை நாடுபவர்கள், துன்பம், மரணம், பேரழிவு மற்றும் அழிவு ஆகியவற்றின் காட்சிகளையோ அல்லது முழுக் காட்சிகளையோ தங்கள் முன் தோன்றும் வகையில் காணலாம்.துன்பம் ஏற்படுத்தும் உணர்வுகளைப் பலரால் ஏற்றுக்கொள்வது கடினம், மேலும் இந்த செயல்முறைக்கு நாம் காட்டும் எதிர்ப்பு நமக்கு மேலும் துன்பத்தை

ஏற்படுத்துகிறது. பயத்தைப் போலவே, துன்பம் ஏற்பட்டுவிட்ட பிறகு, அதைத் தொடர்ந்து இருக்கக் காரணங்களைக் கற்பனை செய்வது பொதுவானது; இது நாயை வாலால் ஆட்டுவது போன்ற ஒரு செயல்.நாம் எதையும் சரியாகச் செய்ய முடியாத தோல்விகள் மற்றும் மோசடிக்காரர்களாக உணரலாம். வாழ்க்கையில் நாம் மிகவும் வருந்தும் செயல்கள் மற்றும் வார்த்தைகளின் நினைவுகளை மீண்டும் அனுபவித்து, நம்மையும் மற்றவர்களையும் நாம் மிகவும் ஏமாற்றமடைந்த அந்தக் காலங்களில் ஒரு சுற்றுப் பயணம் மேற்கொள்ளலாம். இது நடந்தால், உங்களிடம் மென்மையாகவும், அன்பாகவும், மன்னிக்கும் தன்மையுடனும் இருங்கள். பகுதி ஒன்றில் முன்பு குறிப்பிட்டது போல், ஞானமுள்ள வருத்தம் முக்கியமானது, மேலும் அது தன்னைத்தானே வருத்தும் குற்ற உணர்ச்சியை விட அதிகமாக உதவும். நமது தியானமும் பாதையும் ஒரு சோகமான மற்றும் முடிவற்ற பயணம் என்று நாம் உணரலாம். வாழ்க்கையின் கடினமான, நியாயமற்ற மற்றும் கொடூரமான அம்சங்கள் இந்த நிலையில் நம்மை ஆழமாகப் பாதிக்கக்கூடும். இந்த நிலை பெரும்பாலும் விரும்பத்தகாததாக இருந்தாலும், மிகவும் குணப்படுத்தக்கூடியதாகவும் இதயத்தைத் திறக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும். இருப்பினும், இந்த உணர்வுகளின் உள்ளடக்கத்தில் தொலைந்து, அவற்றால் மூழ்கி, அவற்றின் உண்மையான தன்மையைக் காண முடியாமல் போவது, முன்னேறி வளர்வதில் தோல்வியடைவதற்கான ஒரு பொதுவான காரணமாகும். இலகுவான பக்கத்தில், நாம் அழுவதற்குப் பிறகு உணர்வதைப் போல ஒரு சிறிய உணர்வை நாம் உணரலாம். துயரம் என்பது இருண்ட இரவின் டிரம் போன்ற ஐந்து முதல் எட்டு ஹெர்ட்ஸ் பகுதிக்கும், அதைத் தொடரும் மிகவும் சிக்கலான, எரிச்சலூட்டும் அதிர்வுகளுக்கும் இடையிலான ஒரு இடைமாற்றப் புள்ளியாகும், இருப்பினும் துயரம் என்பது பொதுவாக அவ்வளவு சத்தமாக இருப்பதில்லை, மேலும் பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களுக்கு அதிர்வுகளின் அதிர்வெண்கள் அவ்வளவு கவனிக்கத்தக்கதாக இருப்பதில்லை, அது பரவாயில்லை. அது ஒரு கனமான, மெதுவான தடிமனான தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். கவனம் தொடர்ந்து விரிவடைந்து, மையம் மேலும் மறைந்து கொண்டே செல்லும். விஷயங்கள் தொடர்ந்து சிதைந்து, அவற்றின் திருப்தியற்ற தன்மையையும், அவற்றின் சுயநலமின்மையையும் தெளிவாக வெளிப்படுத்தும்போது, இது ஏற்படுத்தக்கூடியது

8. அருவருப்பு

நாம் இந்த முழு விஷயத்தின் மீதும் அருவருப்பை உணர்கிறோம். உணர்வுகளின் நிலையற்ற தன்மையில் கவனம் செலுத்துபவர்களுக்கு, சுற்றளவில் உள்ள பத்து முதல் பதினெட்டுக்கும் மேற்பட்ட Hz அதிர்வுகள் கொண்ட அந்த முணுமுணுக்கும் அதிர்வுகள் உண்மையில் வலுவடையத் தொடங்குவது இங்கிருந்துதான். இதை நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். இருண்ட இரவின் இந்தப் பகுதி மூலம், நமது கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கும் நமது திறன் குறைவாக உள்ளது, மேலும் நமது மனங்கள் ஒரே நேரத்தில் பரந்து விரிந்து சுருங்குவது போல் உணரலாம். நமது இரைச்சலான மற்றும் திரும்பத் திரும்ப வரும் மனங்களால் (இந்தக் கட்டத்தின் ஒரு பொதுவான அறிகுறி), துன்பம் மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளால் நிறைந்த உடலால், சிதைந்து கொண்டிருக்கும் உலகத்தால், அத்துடன், உணர்வுப்பூர்வமாக மேலும் மேலும் இறுக்கமாகத் தோன்றினாலும், முரண்பாடாக மேலும் நிலையற்றதாகவும், சிதைந்ததாகவும், மற்றும் சமநிலையற்றதாகவும் மாறிவரும் நமது சொந்தப் பிம்பத்தால் நாம் முற்றிலும் வேதனைப்படுவதை உணரத் தொடங்குகிறோம். எண்ணங்களை எண்ணங்களாகப் பார்ப்பது கடினமாகி வருகிறது, அதனால் நமது மனப் பிரச்சினைகளில் சிக்கிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு பெருகிக்கொண்டே செல்கிறது.

மனம் மற்றும் உடலின் ஞானம் நமக்கு வழங்கிய சுதந்திரம் இப்போது இல்லை, இருப்பினும் அவை பிற்காலத்தில் சமநிலையின் போது மீண்டும் திரும்பக்கூடும். இருப்பினும், எண்ணங்களை எண்ணங்களாகப் பார்க்க வேண்டும் என்பதை நாம் வேண்டுமென்றே நினைவில் கொள்ளலாம், மேலும் இந்த நிலையில் நமக்குக் கடுமையான எண்ணங்கள் வரும்போது "சிந்தனை" என்று குறிப்பிடுவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.இது அடிப்படையில் எதற்கும் மிகவும் எளிதாக விமர்சனப் பார்வை கொள்ளக்கூடிய ஒரு கட்டமாகும். இது 'வால் நாயை ஆட்டுவது' போன்ற மற்றொரு நிகழ்வு; அதாவது, அருவருப்பு என்ற மனநிலை முதலில் தோன்றுகிறது, பின்னர் நாம் அதைச் செய்தோம் என்பதை உணராமலேயே, இந்த நிலையில் இருப்பதால் பொருட்களையும் மக்களையும் கடுமையாகத் தீர்ப்பிட்டு, அதை நமது வெளி உலகில் பிரயோகிக்கிறோம். நமது பாதை, நமது பாரம்பரியம், நம்மைச் சுற்றி பயிற்சி செய்பவர்கள், நமது பணியிடம், நமது துணைவர், நமது நண்பர்கள் மற்றும் நமது குடும்பம் ஆகியவற்றைப் பற்றி திடீரென விமர்சனப் பார்வை கொள்வது எளிது. சுருக்கமாக, நாம் காணும் ஏறக்குறைய எதற்கும், நாம் வழக்கமாகப் பார்ப்பதை விட அதன் எதிர்மறையான பக்கத்தை மிகவும் வலுவாகப் பார்க்க வாய்ப்புள்ளது.பழக்கமான மற்றும் சாதாரணமானவற்றிடம் உள்ள இந்தப் பொதுவான அருவருப்புக்கு சில விசித்திரமான விதிவிலக்குகளாக, ஒரு நபரால் தூய்மையான, உண்மையான, ஆழ்ந்த மற்றும்/அல்லது புனிதமானதாக உணரப்படும் புத்தகங்கள், உரையாடல்கள், போதனைகள், வீடியோக்கள், உணவு முறைகள், பயிற்சிகள், ஆடைகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் இருக்கலாம். அருவருப்பு நிலையில் உள்ள பலர், "மிக உயர்ந்த மற்றும் சிறந்த" ஒன்றைத் தவிர வேறு எதுவும் தங்களை மிகவும் எரிச்சலூட்டும் என்பதைக் காண்பார்கள்.இலகுவான நிலையில், நாம் பொதுவாக யதார்த்தத்தின் மீதும், அனுபவத்தின் எளிய உண்மையின் மீதும் நுட்பமாக அருவருப்பையும் ஏமாற்றத்தையும் உணரலாம், அல்லது ஒருவேளை சருமம் ஊரும் போன்ற லேசான அசௌகரியமான உணர்வைக் கொண்டிருக்கலாம்.நமது உணர்வுகளுக்குப் பொருத்தமான சில காரணங்களையும் பொருட்களையும் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கும்போது, நாம் அருவருப்பு கொள்ளக்கூடிய விஷயங்களின் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் எல்லையற்றது. தீவிரமான நிலையில், பற்றிக்கொள்ள எதுவும் இல்லை, காணப்பட வேண்டிய சுயமும் இல்லை என்பதைக் காண்கிறோம், மேலும் நாம் நம்பிக்கை வைத்திருந்த அந்த முழுமையான கூர்மையான, ஏமாற்றமளிக்கும் யதார்த்தமும் முடிந்துவிட வேண்டும் என்று நாம் விரும்பத் தொடங்குகிறோம், இப்போது நாம் ஒரு வலுவான உடன் நம்மைக் காண்கிறோம்.

9. விடுதலையின் மீதான ஆசை

விடுதலையின் மீதான ஆசை என்ற நிலையில், நாம் அடிப்படையில் எல்லாவற்றையும் வெறுக்கிறோம், பெரும்பாலும் தர்மப் பயிற்சியையும் சேர்த்து. ஆனால் இது வெறும் தற்கொலை எண்ணங்களைத் தாண்டிய ஒரு மட்டத்தில் இருக்கும், இருப்பினும் துரதிர்ஷ்டவசமாக சிலருக்கு அத்தகைய எண்ணங்களும் இதில் நிச்சயமாக இருக்கலாம். உங்களை அந்தச் சிலரில் ஒருவராகக் கண்டால், யாரிடமாவது சொல்லுங்கள் மற்றும் உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். அது விரைவில் கடந்துவிடும்; நீங்கள் நல்ல விஷயங்களை அடைய உயிருடன் இருக்க வேண்டும், மேலும் விடுவிப்பதற்கான ஆசை அந்த நல்ல விஷயங்களுக்கு மிக அருகில் உள்ளது. இருப்பினும், இந்தக் கட்டத்தின் ஒரு விசித்திரமான விளைவாக, இந்த நிலையில் இருந்து நாம் சிறந்த பயிற்சி நிலைகளுக்கு அருகில் இருக்கிறோம் என்று கற்பனை செய்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.நாம் போதுமான அளவு வெளியே அல்லது உள்ளே சென்றால், இன்னும் சிறந்த ஒன்றை அடைய முடியும் என்று நம்மால் உணர முடியும், மேலும் அந்த தெளிவற்ற ஆனால் சக்திவாய்ந்த,

கற்பனையான "சிறந்த" ஒன்றை நோக்கிய ஈர்ப்பு இந்த நிலையில் மிகவும் வலுவாக இருக்கலாம்.பெரும்பாலும் இந்த ஈர்க்கும் உணர்வில், தப்பித்து ஓடும் உணர்வு வலுவாக இருக்கும்; அதாவது, நாம் இரட்சிப்புக்கு அழைக்கப்படுவதை விட, விரும்பத்தகாத விஷயங்களிலிருந்து தப்பி ஓடுவது போல உணரலாம். இருப்பினும், நமது சாதாரண சௌகரியமான எல்லைகளைத் தாண்டி, ஈர்க்கக்கூடிய ஒரு அறியப்படாத உலகிற்குள் உத்வேகத்துடன் கால் எடுத்து வைக்கும் அந்த உணர்வு, இந்த நிலையில் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும். புனித அகஸ்டின் மற்றும் ஜோன் ஆஃப் ஆர்க் உட்பட, தங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையிலிருந்து "அழைக்கப்பட்டதாக" உணர்ந்த எல்லா யுகங்களிலும் உள்ள ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்களுக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு முழு கல்லூரிப் பாடநெறியை நான் மேற்கொண்டேன். இந்த நிலையில், அவர்களின் கதைகளுடன் நம்மை எளிதில் அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளலாம், மேலும் நாமும் அதேபோல் நமது வசதியான வட்டங்களிலிருந்து வெளியேறி, இன்னும் பெரிய, தொலைதூர, உயர்ந்த அல்லது குறைந்தபட்சம் குறைவான மோசமான ஒன்றிற்கு அழைக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை அடையாளம் காணலாம்.நீங்கள் தியான வரைபடக் கோட்பாட்டை அறிந்திருக்கும்போது, வரலாற்றின் சில சிறந்த ஆன்மீகப் பெரியோர்களின் கதைகளைப் படிப்பது மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும், ஏனெனில் அவர்களின் துன்பங்கள் மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய அனுபவங்கள் பற்றிய பதிவுகளில், இந்த ஞான நிலைகளையும் அவற்றின் உன்னதமான வெளிப்பாடுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

விடுதலுக்கான ஆசை சில ஆழமான அர்த்தத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது, இருப்பினும் அது கிட்டத்தட்ட எப்போதும் வேறுவிதமாகத் தோன்றும். அது கடக்க முடியாததாகத் தோன்றும் கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். தர்ம வரைபடக் கோட்பாட்டை அறிந்தவர்கள், அனைத்து உணர்வுகளும் முழுமையாக முடிவடைவதைத் தவிர வேறு எதையும் விரும்ப மாட்டார்கள், அதாவது, (சற்று நேரத்தில் விவரிக்கப்படும்) பலாபலனின் முதல் சுவையை. நமது மனதில் உள்ள இரைச்சல் திடீரென நின்றுவிட வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம், ஆனால் அதை நிகழ்த்தும் விருப்ப சக்தியை நம்மால் கொண்டிருக்க முடிவதில்லை. இந்த நிலையில் மிகவும் தீவிரமாகவும், கடுமையாகவும், அதிர்ச்சியூட்டுவதாகவும் இருக்கக்கூடிய இந்த அதிர்வுகள் அனைத்தும் நிரந்தரமாக நீங்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். பெருக்கெடுத்து வரும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகள் அனைத்தும் நின்றுவிட வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். வலியின் முடிவை ஞானத்தில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்துடன் தொடர்புபடுத்தத் தவறி, அதற்குப் பதிலாக அந்த வலியை நமது சாதாரண வாழ்க்கையில் ஏதேனும் ஒன்றை மாற்றுவதோடு (தற்கொலை, போதைப்பொருட்களால் மயக்கமடைதல், விவாகரத்து அல்லது அதுபோன்றவை) தவறாகத் தொடர்புபடுத்தினால், சாதாரண தீர்வுகளின் வரம்புகளை நாம் உணரும் வரை, நாம் வெகுதூரம் அலைந்து திரியவோ அல்லது முட்டாள்தனமான அல்லது மாற்ற முடியாத ஒன்றைச் செய்யவோ வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் தப்பிக்கும் திட்டத்தில் நீங்கள் வேலை செய்வதைக் கண்டால், அதை உங்கள் அக உலகத் திட்டத்திற்குள் திசை திருப்ப முயற்சி செய்யுங்கள், இதன் மூலம் உங்கள் சொந்த இதயம், மனம் மற்றும் உடலில் உள்ள பிரச்சனையின் உண்மையான மூலத்தில் உங்கள் கவனத்தைத் திருப்ப முடியும்.

திட்டத்தின் அதிர்வுகள் அல்லது கசினாவால் தூண்டப்பட்ட காட்சிகளின் மட்டத்தில் அல்லாமல், மாறாக உணர்ச்சிகளின் மட்டத்தில் அதைக் கடந்து செல்பவர்களுக்கான இந்தக் கட்டத்திற்கான "ஒரு விசித்திரமான தந்திரம்" இதோ:அந்தச் சரிவை, அந்த முழுமையான பேரழிவை, அந்த வேதனையை, அந்த அடிமட்டத்தை, அந்தத் திகிலூட்டும் விரக்தியை, விடுதலையின்பால்

கொண்ட அந்த ஏக்கத்தை, அதன் முழுமையான, யதார்த்தமான, கரடுமுரடான மனிதத்தன்மையுடன் நேர்மையாக உணருங்கள்; அந்தப் படுகுழி உங்கள் உள்ளுக்குள் ஆழமாக, ஆழமாக, ஆழமாகச் செல்ல அனுமதிக்கவும். பிறகு, அதை அப்படியே ஆராயுங்கள், ஏனெனில் அது இந்தப் பயணத்தின் ஒரு முக்கியப் பகுதி, பயணத்தின் ஒரு பகுதி, நமது முழு உணர்ச்சி வீச்சின் அடிமட்டமும் உட்பட, அதன் ஒவ்வொரு அம்சத்திற்கும் ஞானத்தின் தெளிவான ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்பின் ஒரு பகுதியாகும். எனவே, விழுங்கள். அதைக் கவனியுங்கள். அது இருக்கட்டும். அது உணர்வுகளால் ஆனது என்பதைக் கவனியுங்கள்: அவற்றை நேர்மையாக உணருங்கள், அத்துடன் அந்த உணர்வுகளுக்கு ஏற்படும் அனைத்து எதிர்வினைகளையும் உணருங்கள். இதுவே திறவுகோல்.கவனிக்கும் நுட்பம் மிகவும் உதவியாக இருக்கும், அதுபோலவே நமது கவனத்தை மிகவும் இடஞ்சார்ந்த, உணர்வுப்பூர்வமான மட்டத்தில் வைத்திருப்பதும் உதவும். அதாவது, இது அனைத்தும் நடக்கும் அந்த மாற்றும் சூழலைப் பற்றிய ஒரு சில விழிப்புணர்வை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். கண்களை மூடி தியானம் செய்வதை விட, சில சமயங்களில் கண்களைத் திறந்து தியானம் செய்வது சற்று எளிதாக இருக்கலாம். நீங்கள் தலையணை மீது கண்களை மூடி தியானம் செய்ய விரும்பினால், குழப்பத்தில் மூழ்கி, அதனுடன் நடனமாடத் துணியும்வர்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள். இதற்கிடையில், தியானப் பட்டைக்கு வெளியே இருக்கும்போது, உங்களையோ அல்லது வேறு எதையுமோ அழிக்கும் வகையில் எந்த முட்டாள்தனமான செயலையும் செய்யாதீர்கள். அது உதவாது, மாறாக, நீடித்த துன்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். கென்னத் சொல்வது போல், "பழங்கால அறிவுரையைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்: 'தவறாக எதையும் செய்துவிடாதீர்கள்!'"இந்தக் கட்டத்தில்தான் மக்கள் தங்கள் உறவுகள், வேலைகள் அல்லது பள்ளியை விட்டுவிட்டு நீண்ட காலத் தனித்திருப்பு அல்லது ஆன்மீகத் தேடலுக்குச் செல்ல அதிக வாய்ப்புள்ளது. பிரம்மச்சரியம் என்பது ஏதோ ஒரு வகையில் "ஒரு உயர்ந்த ஆன்மீகப் பாதை" என்ற ஈர்ப்பு எழலாம். பிரம்மச்சரியம் மற்றும் பிரம்மச்சரியமற்ற தன்மை ஆகியவற்றின் மதிப்பு குறித்து நான் இங்கு ஒரு தீர்ப்பை வழங்கவில்லை, இந்தக் கட்டத்தில் உள்ள பயிற்சியாளர்கள் பிரம்மச்சரியத்தை ஈர்ப்புடையதாகக் காண்பது மிகவும் பொதுவானது என்று மட்டுமே கூறுகிறேன். நமது துறவுப் பயணம் துணைவர்களுக்கு மிகவும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், குறிப்பாக, சமீபத்தில் நடந்திருக்கக்கூடிய 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' நிலையில் நாம் தீவிரமான பாலியல் உணர்வுக்கு மாறாகச் சென்றிருந்தால். எனவே, உங்களால் முடிந்தால், அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, உணர்திறனுடன் நடந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். தியான நிலை கோட்பாடு பற்றி, பொதுவான அல்லது தொழில்நுட்பம் சாராத சொற்களில் கூட, அவர்களிடம் உங்களால் பேச முடிந்தால், அவர்களை ஏதேனும் ஒரு வகையில் தகவலறிந்து வைத்திருப்பது உதவியாக இருக்கும். இதன் மூலம், அந்த வேறுபாடு மிகவும் குழப்பமானதாகவோ அல்லது ஆச்சரியமானதாகவோ இருக்காது.

இந்த வரைபடங்களைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு, இல்லையெனில் குழப்பமான மற்றும் மன உளைச்சலைத் தரும் ஒரு செயல்முறையை இயல்பாக்கவும் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு புரிந்துகொள்ளவும் உதவும். இங்கு எங்கோ, நமது வாழ்க்கையையும் நிதிநிலையையும் ஒழுங்குபடுத்தி, சிறிது காலத்திற்கு உலகை விட்டு விலகி, அத்தகைய விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் திரும்பி வர ஏதேனும் ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற போக்கு எழலாம். இந்த நிலையில், நமது வலுவான விரக்தியாலும் அதில் உள்ள வலுவான இரக்கத்தாலும் தூண்டப்பட்டு, முன்னோக்கிச் செல்ல ஒரு ஆழ்ந்த உறுதியானது

எழலாம். பின்னர், சுதந்திரத்திற்கான கடைசி உந்துதலை நாம் செய்கிறோம், ஊடுருவ முடியாததாகத் தோன்றும் சுவருக்கு எதிரான உந்துதல்...

10. மறு-கவனிப்பு

மறு-கவனிப்பு என்பது மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மற்றும் சலிப்பான பெயரைக் கொண்டிருப்பதால், அது ஒரு பெரிய பிரச்சனையாகத் தோன்றாமல் இருக்கலாம். இருப்பினும், நண்பர்கள் அதை பல்வேறு நான்கு-எழுத்து ஆங்கில-சாக்ஸன் சொற்களால் மறுபெயரிடப் பரிந்துரைத்துள்ளனர், பொதுவாக அது இலக்கண ரீதியாகச் சிக்கலான ஆனால் உணர்ச்சி ரீதியாக மனதைத் தெளிவிக்கும் ஒரு தொடராக இருக்கும்.இந்தக் கட்டம் பெரும்பாலும், எப்போதும் இல்லாவிட்டாலும், ஒரு செங்கல் சுவரைப் போல இருக்கும், குறிப்பாக நாம் அதனுடன் மோதுகின்ற முதல் சில முறைகளில். இருண்ட இரவுக் கட்டங்களின் மிக மோசமான அம்சங்கள் அனைத்தும், மறு-கவனிப்பு என்ற ஒரு கடைசி முக்கியமான பாடத்திற்காக ஒன்று கூடுவது போல இது இருக்கலாம்.நமது முழுமையின் கருத்துக்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையையும், நாம் பற்றிக்கொள்ளும் அனைத்து இலட்சியங்களையும், உலகம் எப்படி இருக்க வேண்டும், எப்படி இருக்கக்கூடாது என்பதற்கான அனைத்துப் பிம்பங்களையும், எது உள்ளதோ அது அப்படியே இல்லாமல் வேறு ஏதேனும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற அனைத்து விருப்பங்களையும், அத்துடன் விழிப்புநிலை என்பது இதிலிருந்து வேறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்ற அனைத்து விருப்பங்களையும் நாம் உணர வேண்டும். ஒரு நிமிடமாவது உட்காருவது சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றலாம், ஏனெனில் அமைதியின்மை மற்றும் தியானம் மற்றும் அனைத்து அனுபவங்களுக்கான வெறுப்பின் அளவுகள் அதிகமாக இருக்கலாம். சில நிமிடங்கள் கூட தலையணை மீது உட்கார முடியாத திடீர் முழுமையான இயலாமை இந்தக் கட்டத்தின் ஒரு பொதுவான அறிகுறியாகும். ஒரு மருத்துவராக, இந்தக் கட்டத்திற்கும் 'அமைதியற்ற கால்கள் நோய்க்குறி'யின் பாதைகளுக்கும் இடையில் ஏதேனும் ஒரு உடலியல் பொதுவான தன்மையை அவர்கள் ஒரு கட்டத்தில் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று நான் ஊகிக்கிறேன், ஆனால் அது முழு உடலுக்கும்ரிய வடிவத்தில் இருக்கும். இந்தக் கட்டமும், 'மூன்று பண்புகள்' கட்டத்தின் ஒரு பகுதியும் சில அம்சங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், எச்சரிக்கையாக இருங்கள், குறிப்பாக இந்த வரைபடங்களில் "நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்" என்பதைப் பற்றி அதிகமாக உறுதியாக நம்பும் உங்களுக்கு. நான் மறு-கவனிப்பில் இருப்பதாக உறுதியாக நம்புவதாகக் கூறும் நபர்களிடமிருந்து கணிசமான எண்ணிக்கையிலான மின்னஞ்சல்கள் மற்றும் அழைப்புகளைப் பெறுகிறேன், மேலும் உடனடியாக அவர்கள் A&P பகுதியைப் பற்றி விவரிக்கிறார்கள், அதாவது அவர்கள் மறு-கவனிப்பில் இல்லை, மாறாக மூன்று பண்புகள் பகுதியில்தான் இருந்திருக்கிறார்கள்.இந்த வகையான உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையையும் நமது வரைபடக் கோட்பாடுகளையும் தொடர்ந்து ஆராய்வது பெரும்பாலும் கடினம், மேலும் இது முன்னேறுவதில் தோல்விக்கான ஒரு பொதுவான காரணமாகும்.

இப்போது, மறு-கவனிப்பில் சில சமயங்களில் ஏற்படக்கூடிய அனைத்து வகையான உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் வெளிப்பாடுகளையும் நான் விவரிக்கப் போகிறேன். இந்தக் கட்டத்தின் ஒரு சாத்தியமான பக்க விளைவின் விளக்கம் எவ்வளவு தீவிரமாக இருக்கிறதோ, அந்தப் பக்க விளைவு அவ்வளவு அரிதானதாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது, குறிப்பாக கடுமையான மனநோயின் விளக்கங்களைப் போலத் தோன்றுபவை. நான் வலுவாகப் பரிந்துரைப்பது போல, வெறும் புலனுணர்வு அனுபவ நிலையில் இருப்பவருக்கு, இந்த நிலையில் மிகவும் பொதுவானதாகத் தோன்றும் ஒரே கடினமான

வெளிப்பாடுகள், முறையான தியானம் மற்றும் அனுபவத்தின் மீதான வலுவான அருவருப்பு மற்றும் எதிர்ப்பு உணர்வு, மற்றும் ஒரு ஆழ்ந்த ஆதி ஏமாற்ற உணர்வு ஆகியவையாகும், இருப்பினும் நல்ல பயிற்சியின் போது இவை விரைவாக மறைந்துவிடும். நமது கவனம் போதுமான அளவு வலுவாகவும், நமது மற்ற காரணிகள் சமநிலையிலும் இருந்தால், நான் விவரிக்கவிருக்கும் அனைத்து சாத்தியமான சிக்கல்களையும் கடந்து, அதிர்வுகள் அல்லது ஒளி மற்றும்/அல்லது ஒலியின் தூய, அருவ வடிவங்களின் மட்டத்தில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் இந்தக் கட்டத்தை நாம் கடந்து செல்லலாம்.

அதிக சாதாரண பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு, இந்தக் கட்டத்தில் அதிர்வுகளுக்கு நாம் எதிர்வினையாற்றும்போது தியானம் மற்றும் அனுபவத்தின் மீதான அருவருப்பு எழலாம், அவை வேகமாகவும், ஒழுங்கற்றதாகவும், கடுமையாகவும் இருக்கலாம். நமது மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்கும் மனதில் ஏற்படும் இரைச்சல் மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடியதாக இருக்கும். மீண்டும் மீண்டும் என்று நான் குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், இந்த நிலையில் எண்ணங்கள், பாடல்கள் மற்றும் கதைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வது போன்றவை அடங்கும். இது, நமது தலையில் மாட்டிக்கொண்டு ஓடும் எரிச்சலூட்டும் பாடல்களான 'ஈவிள் இயர்வர்ம்ஸ்' (evil earworms) எனப்படும் தீய கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டது போல இருக்கும். உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருந்தபோது, உங்கள் தலையில் ஏதேனும் எரிச்சலூட்டும் எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் சுற்றித் திரிந்ததை உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? இந்த நிலை அது போன்ற அனுபவங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.ஓய்வில் இருந்தபோது இந்த நிலையைப் பற்றிய எனது சொந்த விளக்கங்களில், "மனப் புயல்" மற்றும் "ஆறு புலனுணர்வு வாயில்களுக்கு, ஆலங்கட்டி மழை, மற்றும் திக்கிப் பேசும் பேயின் உற்சாகமூட்டும் இசை" போன்ற சொற்றொடர்கள் அடங்கும். நாம் மிகவும் சக்திவாய்ந்த தியானிப்பவர்களாக இருந்து, இன்னும் போதுமான சமநிலையும் அமைதியும் இல்லாதவர்களாக இருந்தால் (ஏழு காரணிகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்?), கடுமையான அதிர்வுகளால் நாம் உண்மையில் சிதறடிக்கப்படுவதைப் போல உணர முடியும்.தொடர்ச்சி மற்றும் நிலைத்தன்மை என்ற மாயையான உணர்வின் சில நிலைகளில், நாம் சாதிக்க முயற்சிப்பது இதுதான்.

இருப்பினும், மிகவும் கடினமான தோற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும், நாம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்தால், அவை நீண்ட காலம் நீடிக்காது, அதிகபட்சம் நிமிடங்கள், மோசமான நிலையில், மணிநேரங்கள் அல்லது நாட்கள் மட்டுமே நீடிக்கும். இந்தக் கட்டம் எதைப் பற்றியது மற்றும் அது எதற்காகப் பயனுள்ளது என்பதை நான் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியபோது, அது கடினமாகக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு கண்ணோட்டமாக இருந்தது. நான் வேண்டுமென்றே சிதைக்கப்படும் உணர்வை அதிகப்படுத்தி, இந்தக் கட்டத்தின் கூர்மையான மற்றும் வெட்டும் திறனை, உடல், மனம் அல்லது பொதுவாக அனுபவத்தில் சற்றேனும் நிலையாகவோ அல்லது தொடர்ச்சியாகவோ தோன்றும் எதையும் நொறுக்குவதற்குப் பயன்படுத்தினேன். இந்தக் கட்டம் நமக்கு வழங்கும் கண்ணோட்டத்தின் திறமையான பயன்பாட அது.இதேபோல், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, உலகத் தரம் வாய்ந்த ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களுடன் இந்தப் பகுதியைக் கடந்து, புனித வடிவியல் மீதான ஒரு சிக்கலான காட்சிப்படுத்தல் போன்ற மிகவும் நுட்பமான ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்துபவர்கள், அதில் மிகவும் திறமையானவர்களாக இருந்தால், இந்த நிலையை மிகக் குறைந்த சிரமத்துடனோ அல்லது சிரமமே இல்லாமலோ கடந்து செல்லலாம். இது மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் உச்சக்கட்டமாக இருப்பதால், இது வசீகரமாகவும் நுட்பமாக பரவசமூட்டுவதாகவும் இருக்கலாம். உள்ளுணர்வு மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளை இணைக்கும் திறமையான பயிற்சியாளர்கள், தியானத்தில் உருவகப்படுத்தப்பட்ட களத்தின் தெளிவான

படங்களாக ஒழுங்கமைக்கப்படும் விகிதம் மேலும் மேலும் பரந்ததாகி வருவதைக் கவனிக்கலாம்.வடிவங்கள் மேலும் சிக்கலாகலாம். இந்தக் கட்டப் பிரச்சினைகள் மேலும் மேலும் விசித்திரமாகின்றன. பார்வைப் புலம் மேலும் கோள வடிவங்களை எடுக்கக்கூடும், வளைந்த படங்கள் உங்களைச் சுற்றத் தொடங்குகின்றன (அல்லது "உங்களை உள்ளிழுக்கின்றன"). படங்கள் பலவிதமான சமச்சீர்கள் மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுதல்களைக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றலாம், மேலும் இந்த உருவாக்கப்பட்ட படங்கள் மற்றும் ஒலிகள் அடிப்படையில் முழு அனுபவப் புலத்தையும் உள்ளடக்கத் தொடங்கலாம்.இது, முன்னால் நகரும் வண்ணமயமான ஸ்பைரோகிராஃப் கொண்ட ஒரு IMAX திரைப்படத்தைப் பார்ப்பது போல இருக்கலாம். முன்பு குறிப்பிட்டது போல, சிலந்தி வலைகள், காளான்கள், பாம்புகள், மண்டையோடுகள், நகங்களைக் கொண்ட விரல்கள் மற்றும் பிற பயமுறுத்தும் மற்றும் கலக்கமூட்டும் விஷயங்களின் மிகத் துல்லியமான, மீண்டும் மீண்டும் வரும், நகரும் வடிவங்களின் பிரம்மாண்டமான புலங்களையும் நான் கண்டிருக்கிறேன், ஆனால், கவனமாக ஆராய்ந்தபோது, அவை அவற்றின் நுணுக்கத்தில் அழகாகவும், உயிரோட்டமாகவும், ஆச்சரியமாகவும் இருந்தன.

இந்த உதாரணத்தை நான் ஓரளவு எனது சொந்த சோதனைகள் காரணமாகவும், ஓரளவு பொதுவான விஷயங்களை விளக்குவதற்காகவும் பயன்படுத்துகிறேன்.

பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர்கள் நிச்சயமாக வெவ்வேறு குறிப்பிட்ட விஷயங்களை, அதாவது வண்ணங்கள், படங்கள் போன்றவற்றை உருவாக்குவார்கள், அதே நேரத்தில் இந்த நிலையில் நடக்கும் சில அம்சங்கள் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கும், எனவே அவை உலகளாவியவை. இது ஒரு அடிப்படை விஷயத்தை விளக்குகிறது: உங்களிடம் மிகவும் உறுதியான தியானத் திறன்கள் இருந்தால், மீண்டும் கவனிப்பது ஒரு பிரச்சனையாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

நீங்கள் அப்படிச் செய்யவில்லை என்றாலும், என்ன கவனிக்க வேண்டும், என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும், அதை எப்படிக் கையாள்வது, மற்றும் அதுவும் கடந்து போகும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், அது ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

தியானத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவோர், நல்ல பயிற்சியின் மூலம் இந்தக் கட்டத்தை எப்போதும் நன்றாகக் கடந்துவிடுகிறார்கள். மேலும், நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தால், முன்பே குறிப்பிட்டது போல, நீங்கள் ஏற்கனவே A&P-ஐக் கடந்துவிட்டிருக்கலாம். எனவே, நீங்கள் இதை ஏற்கனவே குறைந்தது ஒரு முறையாவது கடந்துவிட்டிருக்கலாம், ஆனால் உங்களுக்கு அது தெரிந்திருக்காமலும் போகலாம். நீங்கள் இன்னும் கடக்கவில்லை என்றாலும், நீங்கள் நன்றாகவே கடந்துவிடுவீர்கள். நாம் அனைவரும் கடினமான காலங்களைக் கடந்து வந்திருக்கிறோம், இது சவாலானதாக இருக்கக்கூடிய மற்றொரு கட்டம் மட்டுமே.பாருங்கள், மறு-கவனிப்பு என்பது முழுவதும் வெறும் வீண், அதில் சாராம்சம் ஏதுமில்லை. ஆனால், நீங்கள் வீணானதை சாராம்சம் என்று குழப்பினால், அதன் விளைவு அது உண்மையில் சாராம்சம் கொண்டது போலவே இருக்கும். உடல் ரீதியான அருவருப்பு, வெறுப்பு அல்லது ஆழ்ந்த இருப்பியல் வேதனை போன்ற உணர்வுகள் எழலாம். இருப்பினும், ஞானமுடையவர்கள் அவை காகிதத் துண்டுகளைப் போலவும், ஒளித்துகள்களைப் போலவும், மழைத்துளிகளைப் போலவும் இருப்பதைக் கவனிப்பார்கள், அவை அமில மழைத்துளிகளைப் போலத் தோன்றினாலும் கூட. இருப்பினும், அவை தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. உண்மையில், அவை மனதிற்கு ஒரு பெரிய நன்மையைச் செய்கின்றன, ஏனெனில் மறு-கவனிப்பு அடுத்த கட்டமான சமநிலைக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த இயல்பாக்கும் அறிவே சக்தி.

மறு-கவனிப்பு என்பது கொடூரமாகக் குரைக்கும் ஆனால் பல்லில்லாத நாயைப் போன்றது. அந்த நாய் குரைக்கும்போது நீங்கள் பயத்தில் கத்திக்கொண்டு ஓடினால் அல்லது மயங்கி விழுந்தால், உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்க அதற்குப் பற்கள் தேவையில்லை. அது உறுமுகும் அசுரனின் ஒரு ஒளிப் பிம்பத்தைப் போன்றது, அதை நீங்கள் எளிதாக ஊடுருவிச் செல்லலாம், அது உங்களைத் தொடவோ அல்லது காயப்படுத்தவோ முடியாது. நீங்கள் மறு-கவனிப்பில் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள், நீங்கள் அந்தப் பள்ளத்திற்குள் ஆழமாகச் செல்லலாம், மேலும் அந்தப் பள்ளம் ஒன்றும் தவறில்லை என்பதை ஆழமாக உணரும்போது ஒரு விசித்திரமான சுதந்திரம் இருக்கிறது. மீள்பார்வையின் நிலைகளில், ஒரு காலகட்டம் என்பது குறிப்பிட்ட நிலைகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து அவற்றில் தங்கி அவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்வது எளிதாக இருக்கும். நான் மீண்டும் மீண்டும் மீள்பார்வையை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து, அதைச் சரிபார்க்கவும் அதன் இரகசியங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும் முயன்றிருக்கிறேன்.

சற்று மாறுபட்ட ஒரு விஷயத்தில், மீள்பார்வை எவ்வளவு மோசமாக இருந்தாலும், எல்லாவற்றிற்கும் நாம் எப்போதும் அதைக் குறை கூற முடியாது. இருண்ட இரவில் ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறை பக்க விளைவுகள் ஞான நிலைகளுடன் தொடர்புடையவை அல்ல (மாறாக மற்ற, சாதாரண, நிஜ உலக செயல்முறைகளால் ஏற்படுகின்றன) என்பதற்கான முதன்மை அறிகுறி என்னவென்றால், வலுவான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் விசாரணைக்கு முன்னால் அவை அதிகம் மாறாது அல்லது நாம் பயிற்சியை முற்றிலும் நிறுத்தும்போது கூட மாறாது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்களிடம் இரண்டு வகையான விளைவுகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன: ஞானம் தொடர்பானவை, மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையின் மற்ற சூழ்நிலைகள் மற்றும் உளவியல் அம்சங்கள். நல்ல உள்ளுணர்வுப் பயிற்சி, வலுவான விசாரணை மற்றும் நல்ல நுட்பத்துடன், சிறப்பாகவும் தைரியமாகவும் செய்யப்படும்போது, அது உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையைச் சரிசெய்யவில்லை என்றால், அதற்குப் பதிலாக நீங்கள் சாதாரண, உலகியல் முறைகளால் கையாளப்பட வேண்டிய, வழக்கமான சிக்கல்களைக் கொண்டிருக்கலாம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே யூகிக்கக்கூடியபடி, இருள் இரவு பயிற்சியாளர்களை உத்திகளை வகுக்கத் தூண்டுகிறது; அதை உடைத்து சமநிலையை அடைவதற்கான சிறந்த வழியைக் கண்டறிய முயற்சிக்கிறது. இது பல்வேறு ஆசிரியர்களும் பயிற்சியாளர்களும் தங்களுக்கென தனித்துவமான சிந்தனைப் பள்ளிகளை உருவாக்க வழிவகுத்துள்ளது. அவர்கள் சில நுட்பங்களையும் அணுகுமுறைகளையும் மிகவும் உகந்ததாகக் கருதுகின்றனர், குறிப்பாக தங்களுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்பட்ட நுட்பங்களைக் கருதுகின்றனர். இருப்பினும், இருண்ட இரவைப் பலமுறை, பல்வேறு அணுகுமுறைகள், நுட்பங்கள், மனப்பான்மைகள் மற்றும் பயிற்சி நிலைமைகளுடன் கடந்து சென்றவர்கள், ஒரு புத்தமதமல்லாத உருவகத்தைப் பயன்படுத்தினால், இந்தச் சிக்கலைச் சமாளிக்க பல, பல வழிகள் உள்ளன என்பதை இறுதியில் உணர்வார்கள். உடற்பயிற்சி செய்வது பெரும்பாலும் உதவுகிறது.அன்புடன் கருணைப் பயிற்சிகள் நல்ல காரணங்களுக்காக அடிக்கடி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. வலியை அதிகளவில் தாங்கும் திறன் கொண்டவர்களுக்கு கடுமையான விபசனாவும் அதிவேகக் குறிப்பீடும் நன்றாகப் பலனளிக்கின்றன. தங்களை உடைப்பதில் அதிக ஆர்வம் இல்லாமல், இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் உள்ளவர்களுக்கு மெதுவான குறிப்பீடு பலனளிக்கலாம்.

சில ஆசிரியர்கள், உடல் சார்ந்த உயர் அளவிலான விழிப்புணர்வுடன் கூடிய யோகா போன்ற உடல் பயிற்சிகளை மிகவும் பரிந்துரைக்கின்றனர், ஏனெனில்

அது மக்களை அவர்களின் உளவியல் சிக்கல்களுக்கு அப்பால் வேறு ஒன்றில் நிலைநிறுத்த முடியும்.மற்றவர்கள், தங்கள் உளவியல் சிக்கல்களில் ஆழமாக மூழ்கி, அந்த செயல்முறை தொடர்ந்து புதிய பார்வைகளைத் தருவதை உறுதிசெய்ய, அதிக அளவிலான உணர்வுப்பூர்வமான விழிப்புணர்வுடன் குணமடையுமாறு மிகவும் பரிந்துரைக்கலாம்.

மேலே குறிப்பிட்டது போல, மகத்தான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் கொண்ட மற்றவர்கள், புனித வடிவியல் போன்ற மேலும் அருவமான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். 'இருண்ட இரவு' நிலையில் 'முழுமூச்சாக ஒருமுகப்படுத்துதல்' என்ற உத்திக்குப் பரிந்துரைக்க அதிகம் உள்ளது. அன்பு மற்றும் கருணைப் பயிற்சிகள் மற்றும் பிற பிரம்ம விஹாராக்கள் (பகுதிஆறு) பொதுவாக உதவிகரமானவை என்று கூறப்படுகின்றன. இருப்பினும், மற்றவர்கள் அந்த முறைகளுடன் ஏற்படக்கூடிய தீவிரமான சிக்கலை நீக்கும் வகையான, ஷாமனிக் மற்றும் சைக்கோட்டிக் நுட்பங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். யதார்த்த சோதனைகள், அவை சிலருக்கு சில சமயங்களில் வேலை செய்வதையும், மற்றவர்களுக்குப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துவதையும் காட்டுகின்றன, மேலும் எது விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதைக் கணிப்பது எளிதல்ல. இந்த ஒவ்வொரு உத்திகளுக்கும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் உள்ளன.பெரும்பாலான மக்கள் நான் இங்கு பரிந்துரைப்பேன் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறாக, மறு-கவனிப்பு மற்றும் பொதுவாக இருண்ட இரவு ஆகியவற்றில் மிகவும் மென்மையான அணுகுமுறைகளும் செயல்பட முடியும் என்பது உண்மை. சிலர், மென்மையாக்குதல், திறத்தல் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்வது போன்றவை, விரைவாகக் குறிப்பிடுவது அல்லது நுட்பமான அதிர்வுகளில் சர்ஃபிங் செய்வது போன்ற தீவிரமான அணுகுமுறைகளை விட சிறந்த முடிவுகளைத் தருகின்றன என்று காண்கிறார்கள். சில சமயங்களில், "உடல் கவசம்" என்று அடிக்கடி அழைக்கப்படும், உளவியல் தடைகள் மற்றும் பதட்டங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட அந்த உடல் பதட்டங்களைக் கவனமாக ஆராய்ந்து மெதுவாகத் தளர்த்துவது, இந்தத் துறையில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.நம்மில் உள்ள மற்றவர்கள், பங்குகள் மற்றும் அடையாளங்கள் தொடர்பான உடல் இறுக்கங்கள் போன்ற நமது வாழ்க்கையின் மற்ற அம்சங்களை கவனமாக ஆராய்வது கூட, இங்கு முன்னேற்றத்தை எளிதாக்க உதவும் என்பதைக் கவனிப்பார்கள். சிலர் அறிவார்ந்த சிந்தனையுடன் கூடிய சில உணர்வு சார்ந்த ஆய்வின் மூலம் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள், மேலும், "நான் எங்கே சுருண்டுள்ளேன்?" அல்லது, "நான் எதைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கிறேன்?" போன்ற கேள்விகளை நன்கு மற்றும் போதுமான அளவு அடிக்கடி கேட்பது உண்மையில் நல்ல முடிவுகளைத் தரும். அகலமான போக்குகளைக் கொண்ட சிலர், மூன்றாவது விபசன ஜானத்தின் அடையாளங்களாக விளங்கும், நமது கவனத்தின் அல்லது வெளியின் நுட்பமான, நகரும் திரிபுகளை உணர்வதே போதுமானதாக இருக்கும் என்பதைக் கவனிப்பார்கள். இதை கண்களை மூடுவதற்குப் பதிலாகத் திறந்த நிலையில் செய்வது, நாம் வழியிலிருந்து விலகாமல் இருக்க உதவும். இந்த முறைகளில் பல, அவை முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு, போதுமான காலம், நன்றாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.புறநோக்கு பார்வையில் ஞானப் பயிற்சியுடன் சிறிதும் தொடர்பில்லாததாகத் தோன்றினாலும், இங்கே இன்னும் விசித்திரமான நடவடிக்கைகள் கூட விந்தையான முறையில் உதவக்கூடும். சில பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் இருப்பிடத்தை மாற்றுவது, ஒரு நபருடனான ஒரு தனிப்பட்ட மோதலைத் தீர்ப்பது, தாங்கள் முறையாக வருந்த வேண்டிய ஒரு விஷயத்திற்காக அழுவது, வேறு ஏதேனும் ஒரு எளிய மாற்றத்தைச் செய்வது, அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு எளிய செயல்முறையைக் கடந்து செல்வது போன்றவற்றைச் செய்தாலே போதுமானதாக இருக்கலாம், அதன்

பிறகு திடீரென்று எல்லாம் திறந்துவிடும். உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ள அனுமதி கொடுப்பதே ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அனி பெமா சோட்ரோன் எழுதிய 'When Things Fall Apart' மற்றும் 'Start Where You Are' ஆகியவற்றை நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் இந்தப் புத்தகங்களின் யின் ஆற்றல், சில சமயங்களில் மிகவும் யாங் ஆக இருக்கக்கூடிய இந்தப் புத்தகத்தின் ஆற்றலைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும். இருண்ட இரவில், வளர்க்கும் உத்திகள் பெரும்பாலும் மிகவும் உதவுகின்றன.இந்த அனுபவத்தின் ஒரு சுழற்சி எனக்கு நினைவிருக்கிறது, அப்போது பல மணிநேரம் கட்டுப்பாடில்லாமல் நடனமாடி நான் முற்றிலும் சோர்வடைந்தபோதுதான் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டது. சிலருக்கு, பயிற்சியை முற்றிலும் நிறுத்தி, முன்னேற்றம், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் அது தொடர்பான அனைத்தையும் முழுமையாக மறந்து, சரணடைவதன் மூலம் ஆச்சரியகரமாக நன்மை ஏற்படும். ஆனால், இந்த கடைசி வழிமுறை பொதுவாக, தியானிக்கும் நபர் சரியான நிலையில் இருந்து, அந்த உத்தி அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கத் தேவையான போதுமான உழைப்பையும் வளர்ச்சியையும் ஏற்கெனவே அடைந்திருக்கும்போது மட்டுமே செயல்படும்.செயல்படக்கூடிய மற்றும் ஆசிரியர்கள் பரிந்துரைக்கும் பல்வேறு உத்திகளில் இது ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே.

உங்களுக்கு எது சிறப்பாகச் செயல்படும் என்பதைக் கண்டறிய, உங்கள் சொந்தத் திறன்கள், நாட்டங்கள், உள்ளுணர்வு, வளங்கள் மற்றும் உங்களிடம் என்னென்ன இருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் மதிப்பிட வேண்டும். ஒரு அணுகுமுறையில் தோல்வியுற்றால், மீண்டும் திரண்டு முயற்சிக்கும் மனப்பான்மையும், சோதனை முயற்சியும் முக்கியமானவை. ஏனெனில், இருள் இரவு என்ற சிக்கலைத் தீர்க்க நாம் முயற்சிக்கும் முதல் சில முறைகளில் தோல்வி மற்றும் விரக்தி பொதுவான அனுபவங்களாகும்.

நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருந்தால், இருள் இரவின் போராட்டத்தில் சுமார் பத்து நாட்கள் முதல் இரண்டு வாரங்கள் வரை போராடுவதற்குள் முந்தைய நிலைகளுக்குத் திரும்பி மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்துவிடும். அதனால், முதல் முயற்சி பலனளிக்கவில்லை என்றால், அடுத்த முயற்சியில் ஒரு புதிய உத்தியை நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். எல்லா ஞான நிலைகளுக்கும் மிகவும் எளிய பயிற்சியான ஆறு இன்ப-துன்ப வாயில்கள், மூன்று பண்புகள் என்பதே சிறந்த பயிற்சி என்று நான் பொதுவாக இன்னும் உணர்கிறேன். ஒரு நாள், இந்தப் பகுதியை எவ்வாறு சிறப்பாகக் கடந்து செல்வது என்பதைக் கண்டறிய, அறிவியல் முறைகளும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சோதனைகளும் பயன்படுத்தப்படும் என்று நம்புகிறேன்.

அதுவரை, உங்களால் முடிந்த சிறந்த யூகத்தை எடுங்கள், அது பலனளிக்கவில்லை என்றால், மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள்.இந்தத் துறையில் பொதுவான ஏமாற்றங்கள் மற்றும் தோல்விகள் காரணமாக, இந்த நிலை சில சமயங்களில் "தவனை மடித்து வைக்கும் நிலை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில், 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' நிலையில் மடாலயங்களில் சேர்ந்த பலர் இப்போது கைவிட்டு துறக்கின்றனர். தியான முகாமில் இருப்பவர்கள் அதிக ஆறுதல் தேவைப்படுபவர்களாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் பெரும்பாலும் நல்ல ஆதரவு, வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஊக்கம் இருந்தபோதிலும் உடனடியாக அங்கிருந்து வெளியேறிவிடுகிறார்கள்.நீண்ட காலம் தங்கத் திட்டமிட்டிருந்த ஒரு தியான முகாமிலிருந்து திடீரென வெளியேற வேண்டிய தேவையை உணர்கிறீர்களா?

நீங்கள் இந்த நிலையில் இருக்கலாம்.

முன்னோக்கிச் செல்ல வழியில்லை, பின்னோக்கிச் செல்வதும் பயனற்றது என்ற ஒரு தெளிவான உணர்வு ஏற்படலாம், இதுதான் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய சரியான பாடம். இந்த மனமும் இந்த உடலும் முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மற்றும் ஆராயத் தகுதியற்ற பொருட்களாகத் தோன்றினாலும், இதே இடத்தில், இப்போதே இதை ஏற்றுக்கொள்வது அவசியம். நினைவில் கொள்ளுங்கள்: எந்தவொரு உணர்வையும் ஆராய்வதற்குத் தகுதியற்றது அல்ல!

இந்தக் கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதியின் முக்கிய அடையாளங்களில் ஒன்று, நமது மனம் நாள் முழுவதும் என்ன செய்கிறது என்பதை நாம் தெளிவாகக் காணத் தொடங்குவது, ஒரு இருமைப் பிளவு என்ற மாயை எப்படி முதலில், உணர்வின் பின் உணர்வாக, கணந்தோறும் உருவாக்கப்படுகிறது என்பதை மிகத் தெளிவாகக் காண்பது. ஆனால், இந்தத் தகவலைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள, ஒரு மேற்காட்சிப் பார்வையும் சமநிலையும் இன்னும் போதுமான அளவு உருவாகியிருக்காது. இந்தப் பாடம் மனதில் பதியும் வரை எத்தனை முறை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் யோசிக்கும்போது, இது மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடும். சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், வலுவான கவனத்தால் உருவாக்கப்பட்ட ஒளி மண்டலங்களில் அல்லாமல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் அதிர்வுகளின் மட்டத்தில் இந்த நிலை கடந்து செல்லப்படும்போது, அது நம்மால் தாங்க முடியாத அளவுக்குச் சற்று அதிக நேரம் நீடித்தது என்ற உணர்வுடன் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் வரும், ஆனாலும் எப்படியோ, நம்மால் அதைத் தாங்க முடிந்தது, அது முடிவடைந்தது என்பதும் உண்மையே.வாழ்க்கை, உறவுகள், பாலியல், வேலைகள், ஒழுக்க நெறிகள், உலகம் மற்றும் உலகியல் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றில் தீவிரமான விரக்தி மற்றும் ஏமாற்ற உணர்வுகள் இந்த நிலையில் தோன்றலாம், அவை பெரும் குழப்பம், சீர்குலைவு மற்றும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் வழிகளில் வெளிப்படக்கூடும். பயம், துன்பம், அருவருப்பு மற்றும் விடுதலையின் மீதான ஆசை ஆகிய முந்தைய நிலைகளில் எழுந்த எந்தப் பிரச்சினைகளையும் எதிர்வினைகளையும் மீண்டும் கவனித்தல், அவற்றை மிகவும் சிக்கலான வழிகளில் இணைத்து, பின்னர் அந்தத் தீவிரத்தை அடுத்த கட்டத்திற்கு, அதாவது நம்மை மீறிவிடும் அளவிற்குத் தள்ளக்கூடும். நமது வாழ்க்கையின் இந்த அம்சங்கள் இந்த நிலையில் தற்காலிகமாக சுவாரஸ்யமற்றதாகவும் அர்த்தமற்றதாகவும் தோன்றலாம், இருப்பினும், நாம் எப்போதும் அவற்றைப் பற்றி இப்படித்தான் உணர்வோம் என்று தோன்றலாம்.இந்தக் கட்டம் ஒருவிதமான மருத்துவ மனச்சோர்வாகப் பிரதிபலிக்கலாம் அல்லது வெளிப்படலாம். இந்தக் கட்டத்தில் எழக்கூடிய தற்காலிக உணர்வுகளின் அடிப்படையில், விவாகரத்து பெறுவது அல்லது உங்கள் முதலாளிக்கு கோபமான மின்னஞ்சல்களை அனுப்புவது போன்ற, எளிதில் மாற்ற முடியாத தீவிரமான வாழ்க்கை மாற்றங்களைச் செய்வதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். தாங்கள் இந்த நிலையில் இருப்பதை உணர்பவர்களுக்கு, இந்த சாத்தியமான விளைவுகளுக்கு ஒருவித செயல்திறன் மிக்க மன ஈடு வழங்குவது, நமது உறவுகள், வேலைகள், படிப்பு போன்றவற்றை ஒரு செயல்பாட்டு மட்டத்தில் பராமரிக்க உதவியாக இருக்கும். இந்த நிலையில் ஏற்படும் அனுபவங்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு புரிந்துகொள்ள அனுமதிக்கும் பயிற்சியுடன் இது இணைந்தால், இது மிகவும் திறமையாக இருக்கும்.நான் இங்கு கவனமாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் பொதுவாக நான் வேலைகள், உறவுகள், படிப்பு மற்றும் அது போன்றவற்றை, முடிந்தவரை, இருண்ட இரவு அனுபவங்களின் போதும் தக்கவைத்துக் கொள்ள பரிந்துரைத்தாலும், எதிர்காலம் அறியப்படாததும் கணிக்க முடியாததுமானதால், இது உங்களுக்கோ அல்லது வேறு யாருக்கோ சரியான செயல்முறையாகும் என்பதை என்னால் உறுதியாக அறிந்துகொள்ள வழியில்லை. எப்படி முன்னேறிச் செல்வது என்பது குறித்த உறுதியான, நம்பகமான வழிகாட்டுதல்களை நாம்

விரும்பலாம் என்பதால், இது வெளிப்படையாக உதவிகரமானதல்ல, ஆனாலும், துரதிர்ஷ்டவசமாக, அப்படி எதுவும் இல்லை. ஒருவேளை உங்கள் தலையை மொட்டையடித்து ஒரு மடாலயத்தில் சேர்வது நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயமாக இருக்கலாம். மறுபுறம், ஒருவேளை உங்கள் திருமணத்தையும் வேலையையும் தக்கவைத்துக் கொள்வதே சிறந்ததாக இருக்கலாம்.

இந்தக் கட்டத்தில் திடீரென்று நல்ல யோசனைகளாகத் தோன்றக்கூடிய வேறு பல வழிகள் உள்ளன என்பது வெளிப்படை, மேலும், திரும்பிப் பார்க்கையில், அவை அந்த நேரத்தில் தோன்றியதைப் போலவே நல்ல யோசனைகளாக இருந்தனவா என்பதை யாராலும் கணிக்க முடியாது. நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும், ஆனால் என்னால் முடியாது. இருப்பினும், 'கருப்பு இரவு' காலத்தில் அனைத்து விருப்பங்களும் மோசமானவையாகத் தோன்றினாலும், தேர்வு செய்வதற்கான வாய்ப்புகளுக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் உண்டு. மதிப்புமிக்கதாக இருக்கக்கூடிய உறவுகளைச் சிதைக்காமல் இருப்பது, தேர்வு செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் பொதுவாகப் பிற்கால வருத்தங்களைக் குறைக்கிறது. இந்தத் திசைதிருப்பும் மற்றும் பெரும்பாலும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் செயல்முறையை முதிர்ச்சியடையச் செய்ய, மற்றவற்றை விட அதிகத் திறமையான மற்றும் குறைந்த சேதத்தை ஏற்படுத்தும் சில வழிகள் உள்ளன, அந்த வழிகளை நீங்கள் கண்டறிவதற்கு நான் வாழ்த்துகிறேன்.பயனற்ற மற்றும் முன்பு மறைந்திருந்த எதிர்பார்ப்புகள், அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தின் அடுக்குகள் அவற்றின் உண்மையான பயனற்ற தன்மையை வெளிப்படுத்தக்கூடும், இருப்பினும் இந்த நன்மை பயக்கும் செயல்முறை மிகவும் குழப்பமானதாகவும் கடினமானதாகவும் உணரப்படலாம். நமக்கு இவ்வளவு வலுவான உணர்ச்சிப்பூர்வமான வாழ்க்கை இருந்ததே இல்லை என்ற உணர்வு நமக்கு ஏற்படலாம், மேலும் முன்பு நுட்பமானதாகவோ அல்லது அங்கீகரிக்கப்படாததாகவோ இருந்த நமது உணர்வுகள் பற்றிய இந்த புதிய விழிப்புணர்வுக்கு நாம் பழகும் வரை, இந்தக் கட்டம் மிகவும் சகித்துக்கொள்ள முடியாததாகத் தோன்றலாம்.எப்போதாவது, இந்த நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு முழுமையான மனச்சிதைவு அல்லது நரம்புச் சரிவு என்று அடிக்கடி அழைக்கப்படும் நிலையும் ஏற்படலாம், இருப்பினும் இவை உண்மையிலேயே உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளின் பக்க விளைவாக இருந்தால், அவை விரைவாகக் கடந்துவிடும். இங்குள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், உள்ளடக்கத்தை தொடர்ந்து ஒப்புக்கொண்டு ஏற்றுக்கொள்வதுடன், இந்த இயற்கையான நிகழ்வுகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையையும் காண்பதுதான். இதைச் செய்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும், குறிப்பாக நன்கு வளர்ந்த ஒரு உள்ளுணர்வு பாரம்பரியத்தின் ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதலின்றி, மற்றும் இந்த நிலையை எளிதாக அடையாளம் கண்டு வழிநடத்தக்கூடிய தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியர்களின் உதவியின்றி மக்கள் தற்செயலாக இந்த நிலைக்கு வந்துவிட்டால். நன்கு வளர்ந்த ஒரு பாரம்பரியத்தில் இதைச் சந்திக்கும்வர்களுக்கும் கூட, யதார்த்தமற்ற ஆன்மீக இலட்சியங்கள் பயிற்சியை மிகவும் கெடுத்துவிடக்கூடும். உங்கள் இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட ஆன்மீக உலகில், நீங்கள் ஒரு தியானி என்பதால், நீங்கள் மிகவும் விரக்தியடையவோ, பதற்றமாகவோ, உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாத ஒரு விசித்திரமான தவறால் நடுங்கவோ கூடாது என்று கற்பனை செய்துகொள்கிறீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் ஒரு நல்ல விஷயத்தைச் செய்கிறீர்கள், எனவே நீங்கள் இப்படி உணரக்கூடாது, அல்லது குறைந்தபட்சம் பாரம்பரியங்கள் நமக்குச் சொல்வது போல் தோன்றலாம். இருப்பினும், உங்கள் பயிற்சி உங்களை ஒரு கட்டத்தில் சரியாக இங்கேதான் அழைத்து வந்தது, அது உங்களை இங்கேதான் கொண்டு நிறுத்தியது, உண்மையில் நடப்பதும்

இதுதான். ஏனெனில், நீங்கள் மறைந்துபோய், நீங்கள் கையாளத் தேவையில்லை என்று விரும்பிய மனித மனதின் அம்சங்களுக்குள் நீங்கள் நுழைந்துவிட்டீர்கள். அவற்றுள் நுழையுங்கள், ஆனால் ஞானத்துடனும், தெளிவான ஒழுக்கத்துடனும், நீங்கள் அங்கு சென்று நலமாக இருக்க முடியும் என்ற உணர்வுடனும், நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், பேசுகிறீர்கள், செய்கிறீர்கள் என்பதில் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுடனும் நுழையுங்கள்.கதாநாயகனின் பயணத்தின் உன்னதமான வளைவு, அதாவது ஒரு கட்டத்தில் அவர்கள் பாதாள உலகிற்குள் நுழைய வேண்டும் என்பது, இந்தப் பாதையின் பகுதியைப் பிரதிபலிக்கிறது. அடுத்த கட்டத்தின் மறுபக்கத்தின் ஒரு பகுதி, அங்கு செல்வதையும், நேர்மையாக இருப்பதையும், உங்கள் இலட்சியங்களுக்குப் பொருந்தாத ஒரு முற்றிலும் "ஆன்மீகமற்ற" வாழ்க்கை முறையுடன் சமாளிப்பதையும் உள்ளடக்கியது. வெளிப்பாடுகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள், ஆனால் உள்ளுக்குள் உணர்ச்சிப்பூர்வமாக நேர்மையாக இருக்கத் தயாராக இருங்கள், மேலும் ஆராய்ந்து கொண்டே இருங்கள். இது ஒரு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம், மேலும் இதைச் செய்வதில் வசதியாக உணர்வது பெரும்பாலானவர்களுக்கு எளிதல்ல. இருப்பினும், இது கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு சிறந்த திறமையாகும்.

இந்தக் கட்டத்தில் என்ன செய்வது என்று தெரியாதவர்கள் அல்லது மனநிலைகளால் திக்குமுக்காடுபவர்கள், உள்ளடக்கத்தில் மூழ்கி, தங்களை இழக்கத் தொடங்குவார்கள். இந்தக் கட்டத்தில் நடக்கக்கூடிய நிகழ்வுகளின் தீவிர உச்சநிலை இதுவே. பயம் பயங்கரமானது, துன்பம் வேதனையானது, மேலும் மனநலக் கோளாறு போன்ற தோற்றமளிக்கும் நிகழ்வுகள் குழப்பமானவையாகவும், நிலைகுலையச் செய்வதாகவும் இருக்கின்றன. இத்தகைய வேதனையான அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும்போது, நாம் எதிர் துருவத்திற்குச் சென்று, நம்மைப் பற்றிய மிகைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது சுயமோகம் கொண்ட பிம்பங்களைத் déspérate-ஆகப் பற்றிக்கொள்ளலாம். இந்த எதிர்வினைகள் எளிதில் தங்களைத் தாங்களே தொடரச் செய்துகொள்ளும், மேலும் மக்கள் இந்த இருண்ட உணர்ச்சிகளிலும், அவற்றின் ஆழமான மற்றும் தீர்க்கப்படாத பிரச்சினைகளிலும் நீண்ட காலத்திற்கு மூழ்கியிருப்பதில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டால், இது வெளிப்படையாக ஒரு அழிவுகரமான மனப் பழக்கமாக மாறிவிடும்.

இது நரகத்திலிருந்து வரும் அறிவாற்றல் மறுசீரமைப்பைப் போல இருக்கலாம். உங்களுக்கே இதைச் செய்யாதீர்கள்.

கவனத்தை வளர்ப்பதில் உள்ள சிக்கலை நான் குறிப்பிட வேண்டும், இந்த நிலைக்கு வருவதற்கு நீங்கள் குறைந்தபட்சம் ஓரளவிற்காவது அதில் வெற்றி பெற்றிருக்க வேண்டும். வலுவான கவனம் என்பது நல்லதற்கோ அல்லது கெட்டதற்கோ பயன்படுத்தப்படக்கூடிய ஒரு பொதுவான சக்தியாகும். மனதில் நேர்மறையான குணங்களை எழுத நீங்கள் வலுவான கவனத்தைப் பயன்படுத்தினால், வலுவான கவனம் இல்லாததை விட அவை இன்னும் வலுவாக எழுதப்படும். அதேபோல், உங்களிடம் வலுவான கவனக்குவிவு இருந்து, மனதில் எதிர்மறையான குணங்களை எழுதினால், வலுவான கவனக்குவிவு இல்லாதவர்களை விட அவை இன்னும் வலுவாகப் பதியப்படும். இந்தக் கட்டத்தில் உள்ள ஆபத்து அதுதான். எனவே, முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் எப்போதாவது வலுவான கவனக்குவிவை வளர்த்துக் கொண்டால், அதைக் கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பகுதி ஆறு, குறிப்பாக ஐம்பத்தெட்டு முதல் அறுபத்தொன்று வரையிலான அத்தியாயங்கள், இதைப் பற்றி மேலும் விவரிக்கின்றன, ஆனால் அடிப்படை பாடம் எளிமையானது.குறிப்பாக, நீங்கள்

ஒரு விஷயத்தின் உண்மையான தன்மையை உணராமல், அதனுடன் தொடர்ந்து வலுவாக ஒன்றியிருந்தால், உங்கள் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் அந்தக் கதையில், குறிப்பாக அந்த எண்ணங்களை எண்ணங்களாகக் காணாமல் கதையின் எதிர்மறையான விளக்கங்களில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தும் பாதையில் மூழ்கினால், மனம் பைத்தியம் மற்றும் விரக்திக்குள் மேலும் மேலும் சுழன்று செல்லக்கூடும், மேலும் அந்தப் பைத்தியமும் விரக்தியும் ஒரு கொடூரமான பின்னூட்ட வளையத்திற்கு வழிவகுக்கும். இதை நான் "இருள் ஜான" என்று அழைக்கிறேன்: இது ஜானத்தின் நேர்மாறானது. திறமையான ஜானத்தில், கவனத்தை ஈர்க்கவும் நிலைப்படுத்தவும் நாம் நேர்மறையான குணங்களைத் திறமையாகப் பயன்படுத்துகிறோம், இது பின்னர் ஒரு நேர்மறையான பின்னூட்ட வளையத்தில் அந்த நேர்மறையான குணங்களை வலுப்படுத்துகிறது. இருள் ஜானத்தில், நாம் பயங்கரமான மனநிலைகளால் பீதியடைந்து, அதே பயங்கரமான மனநிலைகளிலேயே மூழ்கி, பயங்கரமான மனநிலைகளைப் பற்றி வெறித்தனமாக சிந்தித்து, அவற்றைத் திறமையற்ற முறையில் வலுப்படுத்துகிறோம்.இருள் ஜானம் நிகழ்வதை நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் கொண்டு அதை உடனடியாகத் தடுங்கள். கட்டுப்பாட்டைக் கைப்பற்றுங்கள். அந்தக் கட்டுப்பாட்டை இழக்க மறுத்துவிடுங்கள். உங்களைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர ஒரு வழியைக் கண்டறியுங்கள். உங்கள் முகத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளித்துக் கொள்ளுங்கள். மனதை நிலையாக வைத்திருக்கும் உணவை உண்ணுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது இயற்கையில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். வெந்நீர் குளியல் எடுங்கள். இதமான இசையைக் கேளுங்கள். பாடுங்கள். நடனமாடுங்கள். ஒரு வீடியோ கேம் விளையாடுங்கள். ஒரு வேடிக்கையான திரைப்படம் அல்லது யூடியூபில் வேடிக்கையான பூனை வீடியோக்களைப் பாருங்கள். பகுதி ஒன்றில், புத்தர் கவனத்தைத் திசை திருப்பும் எண்ணங்களை அகற்றுவது பற்றிப் பேசிய பகுதியைப் படியுங்கள், அந்த அறிவுரைகளை முழு சக்தியுடன் பயன்படுத்துங்கள்: அப்போதுதான் அவை உண்மையில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் கால்களை உறுதியாக தரையில் ஊன்றி நில்லுங்கள், உங்கள் கைகள் ஒரு சிங்க், கவுண்டர்டாப் அல்லது ஒரு நாற்காலியின் பின்புறம் போன்ற எதையாவது பிடித்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் உடலிலும் நீங்கள் நிற்கும் இடத்திலும் உண்மையான சிக்கல் எங்கே இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள். அமைதியின்மை மற்றும் எரிச்சல் போன்ற உடல் உணர்வுகளைத் துல்லியமாகவும் தைரியமாகவும் கவனியுங்கள். இருண்ட ஜானம் மோசமானது, அதை எந்த வகையிலும் தவிர்க்க வேண்டும். உங்கள் மூளையை எதிர்மறையான வழியில் அல்லாமல், நேர்மறையான வழியில் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள். அங்கு, இடம் இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளும் ஒரு வெறும் உணர்வு மட்டத்தில் செல்லுங்கள், அப்போது நீங்கள் மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள். புலன்களிலிருந்து விலகி, உள்ளடக்கத்தில் மூழ்கிச் சென்றால், மோசமான விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.ஆன்மீகப் பாதையில் மக்கள் "தங்களின் சொந்தப் பைத்தியத்தைத் தொடுவது" பற்றிப் பேசும்போது, அவர்கள் பெரும்பாலும் இந்தக் கட்டத்தைப் பற்றித்தான் பேசுகிறார்கள். இந்தக் கட்டம் மக்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் மற்றும் இறுக்கம் போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும். அவர்கள் முன்னேறத் தள்ளினால், தாங்கள் மேலும் மேலும் இறுக்கமாகி, வெடித்துச் சிதறப் போவதாக உணரலாம். அவர்கள் எதுவும் செய்யாவிட்டால், எப்படியும் தொடர்ந்து துன்பப்படுகிறார்கள்.இங்குள்ள அறிவுரை: செயல்முறையுடன் இணைந்திருங்கள், ஆனால் அதைக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். முயற்சிக்கும் மற்றும் மென்மையான ஏற்புக்கும் இடையே சமநிலைப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். விவேகம் என்பதே வீரம் என நினைவில் கொள்ளுங்கள். மிதமான அளவில் பயிற்சி செய்வதும்,

நீண்ட காலப் பார்வையைக் கொண்டிருப்பதும் உதவியாக இருக்கும். பயிற்சியை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டிய ஒரு முயற்சியாகக் கருதுங்கள், ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் உங்களால் முடிந்ததை மட்டும் செய்யுங்கள். நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். இயற்கையில் நடப்பது அல்லது திறந்த, பரந்த காட்சிகள் கொண்ட இடங்கள் உதவக்கூடும், உடற்பயிற்சியும் அவ்வாறே. மறுகவனிப்பு, அதனுடன் இருக்க நாம் போதுமான அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தால், நம்மை ஆழமாகத் தூய்மைப்படுத்தும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. அது ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் மற்றும் மன வேதனைகள் மற்றும் வேதனையைப் பொருட்படுத்தாமல், தெளிவாகவும், துல்லியமாகவும் இருந்து இவை அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருந்தால், என்ன நடக்கிறது என்பதை உடனடியாக ஆசிரியர்களிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். அட்டவணைப்படி அமர்ந்து நடங்கள். மனிதனால் முடிந்தால், ஒவ்வொரு நொடியும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் முகாமை முன்கூட்டியே விட்டு வெளியேறாதீர்கள்! நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது, எதுவும் நிகழத் தேவையில்லாமல், அனைத்தும் இயல்பாகவே எழுவதைக் காண்பதாகும். இது உண்மையில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், இந்த நிலையில் உண்மையில் உதவாத ஒரு அழுத்தம். ஒவ்வொரு கணத்திலிருந்தும் உங்களை விலக்கி வைக்கும் முயற்சி என்ற திறனற்ற அம்சங்களைக் கைவிடுகின்ற அதே வேளையில், தொடர்ந்து நன்றாகப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஒரு வழி இருக்கிறது.அட்டவணையைக் கடுமையாகப் பின்பற்றுவதைத் தவிர, ஏற்கனவே நடப்பதற்கு அப்பால் அதிகம் எதுவும் நடக்க வேண்டியதில்லை. எனவே, மிகவும் முக்கியமாக, இந்த நிலையில் உங்களால் ஆற்றல் செலுத்த முடியாது, ஆனால் நேரடி அனுபவ மட்டத்தில் நடப்பவற்றுடன் ஒப்புக்கொண்டு ஒத்திசைக்க முயற்சி செய்யலாம். மீண்டும், ஒருவேளை நீங்கள் தியான முகாமில் இருந்தால், நடைமுறைக்கு சாத்தியமானால், உள்ளுக்குள் நடப்பதற்குப் பதிலாக வெளியே நடக்க முயற்சிக்கவும். சில சமயங்களில் அமர்வதற்குப் பதிலாகச் சாய்ந்து படுப்பது உதவக்கூடும், ஆனால் சிலருக்கு அந்த அமைதியற்ற ஆற்றல் மிகவும் அதிகமாகத் தோன்றும், அப்படிப்பட்ட நிலையில் நடப்பது உதவக்கூடும். விஷயங்கள் மிகவும் பலனளிக்காததாகவும், ஆன்மீகமற்றதாகவும், விரும்பத்தகாததாகவும், தாங்க முடியாததாகவும் உணரப்படும்போது பயிற்சியைத் தொடர்வது முரண்பாடாகத் தோன்றலாம், ஆனால் திறமையான வழிகளில் அதைத் தொடர்ந்து செய்வது, அடுத்த கட்டத்தில் வரும் நல்ல விஷயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் நரம்புகளை உருவாக்குகிறது, அது எந்த நல்லதையும் செய்வதாகத் தோன்றாவிட்டாலும் கூட.நமது பற்றுகள், வெறுப்புகள், ஆசைகள், நம்பிக்கைகள், பயங்கள் மற்றும் இலட்சியங்களின் இருமைப் பக்கத்தின் வலியைத் தெளிவாகக் காண, இந்தக் கட்டம் ஒரு ஆழ்ந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது, ஏனெனில் இவையனைத்தின் மீதான நமது விழிப்புணர்வு முன்னெப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. அதன் சிறந்த நிலையில், இது மிகவும் மனிதநேயமிக்கதாகவும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான நேர்மையுடனும் இருக்கிறது. விழிப்புணர்வின் வலுவான விருப்பத்தின் அடிப்படையில் இந்தத் தருணத்தை விடாமுயற்சியுடன் ஆராயும் வீரமிக்க முயற்சியின் பாதையை சாத்தியமாக்கும் கட்டம் இதுவே, ஏனெனில் இந்த நிலையில், இந்த விருப்பத்தின் அனைத்து திறனற்ற அம்சங்களும், அவற்றால் ஏற்படும் துன்பத்திற்கு சமமான சக்தியுடன் தியானிக்கும் நபரிடமிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்றன. மிகவும் சமநிலையற்ற மற்றும் இலக்கு நோக்கிய பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் வெகுதூரம் செல்ல முடியும், மேலும் அது போதுமான உந்துதலையும் தியானத் திறன்களையும் வழங்கும். அதனால், இந்த நிலையில் நீங்கள் கடுமையாகத் தோற்கடிக்கப்பட்டாலும், அந்த

சமநிலையற்ற முயற்சிக்கும் சக்தியைக் கைவிட்டு, நீங்கள் உருவாக்கியுள்ள ஞானம் என்ற இயந்திரத்தை அதன் சொந்த உந்துதலில் ஓரளவு செல்லவிட்டாலும், நீங்கள் எப்படியாயினும் விரைவான முன்னேற்றத்தைத் தொடர்வீர்கள்.மீண்டும், இந்த நிலையில் தியானிப்பவர்கள் பயிற்சியை முற்றிலும் நிறுத்தினால், அவர்கள் இந்த முதல் ஞான முன்னேற்றத்தை நிறைவு செய்யும் வரை, தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சிக்கித் தவிக்கவும், துன்புறவும் நேரிடும். இந்த நிலையில் பயிற்சியுடன் முன்னேறாமல் இருப்பது, தியானிப்பவர்களை அதன் முதன்மைப் பலன்களிலிருந்து பறித்துவிடும்; அந்தப் பலன்கள், அவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் இவ்வளவு ஞானத்தைப் பெற அனுமதித்த அதிகரித்த புலனுணர்வுத் திறன்களை உள்ளடக்கியது. அவர்கள் தியானப் பெருமையின் விளிம்பில் தடுமாறுகிறார்கள். இதை நினைவில் கொள்வது நம்பிக்கையை அதிகரிக்க உதவும், மேலும் இந்தக் கட்டத்தைக் கடக்க அதிக நம்பிக்கை தேவைப்படலாம். நல்ல ஆசிரியர்கள், இந்தக் கட்டங்களைக் கையாளும் தங்கள் சொந்தத் திறன்களில் மாணவர்களுக்கு நம்பிக்கையை வளர்க்கவும், அது உண்மையிலேயே மிகவும் கடினமாக இருந்தால், பின்வாங்கி சமநிலையைப் பேணவும் உதவுவார்கள்.உங்கள் சொந்த சக்தியால் இருண்ட இரவைக் கடந்து சமநிலையை அடைவதே உண்மையான தியானப் பெருமை. அடுத்த கட்டம் அற்புதமானது, அதைத் தொடரும் கட்டம் அதைவிடவும் மேலானது. எனவே, இந்தக் கட்டங்களில் பயிற்சியைக் கைவிடுபவர்கள், இந்தக் கட்டத்தைத் தாண்டிச் செல்லும் வாய்ப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்கிறார்கள். மேலும், தியானத் திறன்கள் மங்கிப் போன பிறகும் கூட, அதன் விளைவுகளான உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான பாதிப்புகள் நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கக்கூடும். எந்த அளவிற்குத் தாங்க முடியும், எதைத் தாங்க முடியாது என்பதை அறிந்து, அந்தச் சமநிலையைக் கண்டறிவது, அறிவியலைப் போலவே ஒரு கலையும்கூட. இதற்குக் கொடுக்கக்கூடிய தெளிவான வழிகாட்டுதல்கள் எதுவும் இல்லை. இருப்பினும், இந்தக் கடினமான கட்டங்களில் பயிற்சியைக் கைவிடுவது, அடுத்த முறை இது நிகழும்போது மீண்டும் கைவிடும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது என்பதை நாம் வலுவாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் நாம் பயிற்சி செய்யும் விதம் மூளையில் பாதைகளை உருவாக்குகிறது, அவை அடுத்த முறை இன்னும் வலுவாக இருக்கும். கடினமான கட்டங்களில் பயிற்சியைக் கைவிடும் இந்தப் போக்கு, "தொடர்ச்சியான இருண்ட இரவுகளைக் கடக்கத் தவறுபவர்களை" உருவாக்கக்கூடும்; இவர்கள் நீண்ட காலமாக இந்தக் கட்டத்தைக் கடந்து செல்வது எப்படி என்று கண்டுபிடிக்க முடியாத தியானிப்பவர்கள்.இப்படிப்பட்டவர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். தங்களைத் தாங்களே விடுவித்துக் கொள்ளத் தவறுவதற்கு, அவர்களின் சொந்த உளவியல் அமைப்பு, தவறான வழிகாட்டுதல், ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது முழுக்க முழுக்க பேரின்பம் மற்றும் அற்புதமான உணர்ச்சிகளைப் பற்றியது என்ற நம்பிக்கை, உணர்ச்சி மற்றும் மன வாழ்க்கையின் முழு அளவையும் அனுமதிக்காத யதார்த்தமற்ற மற்றும் அபத்தமான ஆன்மீக மாதிரிகள் மீதான நம்பிக்கை, அல்லது நன்கு வளர்ந்த ஒரு ஆழ்ந்தறிவு பாரம்பரியத்தின் பின்னணியில்லாமல் இந்தக் கட்டத்தை தற்செயலாக எதிர்கொள்வது ஆகியவை காரணமாக இருக்கலாம்.எனக்கு என்ன நடக்கிறது என்று தெரியாமலேயே, பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நான் ஒரு 'இருள் இரவு' நிலையில் சிக்கியிருந்தேன், எனவே இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நான் ஓரளவு அதிகாரத்துடன் பேச முடியும். மேலும், விழிப்பின் உயர் நிலைகளில் நான் பல 'இருள் இரவுகளைக்' கடந்துள்ளேன், மேலும் அதே சிக்கல்களை மீண்டும் மீண்டும் சந்தித்துள்ளேன். இருள் இரவில் சிக்கிக்கொள்ளுதல் என்பது, நாள்பட்ட லேசான மனச்சோர்வு மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற கவலை முதல், தீவிரமான மாயையான சந்தேகம் மற்றும் நரசிசம், பெருமைக்கான மாயைகள் போன்ற பிற உன்னதமான மனநோய்கள் வரை

எதனையும் வெளிப்படுத்தலாம் (இந்தப் புத்தகத்தின் சில பகுதிகளில், இந்த நிலையில் எழுதப்பட்டிருக்கக்கூடிய பகுதிகளில், நீங்கள் இவற்றை அடையாளம் காண்பீர்கள் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்). இருள் இரவில் இருப்பவர்கள், அர்ப்பணிப்புள்ள ஆன்மீகம், சமூக மனசாட்சி, இரக்கம் மற்றும் எதிர்வினையான இருள் ஆகியவற்றின் ஒரு வியப்பூட்டும் கலவையுடன் செயல்படலாம்.A&P, அத்தகைய போக்குகளைக் கொண்டவர்களுக்கு உத்வேகம் தரும், தீவிர மதத் தலைவர் போன்ற குணத்தின் ஒரு பகுதியை வழங்க முடியும் என்று நான் குறிப்பிட்டேன். இதே நபர்களுக்கு, மறு-கவனிப்பு சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு ஒருவித பீதியான, உலக இறுதிப் போக்கு கொண்ட வழிபாட்டுத் தலைவர் போன்ற குணத்தை அளிக்கக்கூடும்; இது சக்திவாய்ந்த உத்வேகம் மற்றும் பதட்டமான விரக்தி ஆகியவற்றின் ஒரு குழப்பமான சுழலாகும். ஒருவருக்கு பார்டர்லைன் அல்லது ஆன்டிசோஷியல் ஆளுமைக் குறைபாடு இருப்பதால் மட்டும், அவர்கள் உள்ளுணர்வில் முன்னேற முடியாது என்று அர்த்தமல்ல, மேலும் அவர்கள் இந்த நிலைகளை அடையும்போது அது கட்டுக்கடங்காமல் போகலாம். உண்மையில், ஒரு மனநோயாளிக்கு A&P-யின் இந்த அடிப்படை முறை நிகழ்ந்து, அது ஒரு வழிபாட்டுக் குழுவை உருவாக்கி, பின்னர் அவர்கள் மறு-கவனிப்பைச் சந்திக்கும்போது ஏற்படும் தற்கொலைக் குழுவான சரிவு ஆகியவை வரலாற்றில் மீண்டும் மீண்டும் காணப்படுகின்றன. இது, மற்றபடி குழப்பமான இந்த நிகழ்வை முழுமையாக விளக்குகிறது. தற்கொலைப் படைத் தீவிரவாதிகள் மற்றும் பொதுவாக சமீபத்தில் மதம் மாறிய தீவிரவாதிகளுக்கும் இதே நிலைதான்.நாம் அனைவருக்கும் மன அழுத்தத்தின் கீழ் இருக்கும்போது வெளிப்படும் நரம்பியல் சார்ந்த போக்குகள் இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் நிலையை இழந்து கொண்டிருப்பதாக உணர்ந்தால், உதவி பெறுங்கள், குறிப்பாக இந்தத் துறையை நேரடியாக அறிந்தவர்களிடமிருந்தும், அதைப் பற்றி நேர்மையாகப் பேசத் தயாராக இருப்பவர்களிடமிருந்தும் உதவி பெறுங்கள். ஒரு ஆண்தனமான தியானி ஆகாதீர்கள், தனியாகச் செல்லாதீர்கள், அல்லது சிக்கிக்கொள்ளாதீர்கள்; மேலும் ஆன்மீகப் பயிற்சி சில கட்டுக்கடங்காத மற்றும் சில சமயங்களில் மிகவும் விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது என்று கற்பனை செய்யாதீர்கள். நாம் சிக்கல்களில் சிக்குவதற்கு முன்பு, முழுத் தகுதியும் ஞானமும் பெற்ற நுண்ணறிவு தியான ஆசிரியர்களுடன் பணியாற்றுவதில் உள்ள சிறந்த விஷயங்களில் ஒன்று என்னவென்றால், அவர்கள் நமது மனநலம் மற்றும் சமநிலையின் அடிப்படை அளவைப் பற்றிய சில யோசனைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள், எனவே நமது திறன் என்ன, நம்மால் எதைக் கையாள முடியும் என்பதை அறிவார்கள்.இருப்பினும், காளான் காரணி மற்றும் நமது வாழ்க்கையில் வந்து போகும், ஆனால் மாணவர்களுக்கு முகாம் தவிர அவர்களுடன் அர்த்தமுள்ள தொடர்பு கொள்ள வாய்ப்பில்லாத, செல்வாக்கு மிக்க ஆசிரியர்களின் தர்ம கலாச்சாரம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து, 'இருள் இரவு' அனுபவத்தைப் பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். என்னவென்றால், என்ன நடக்கக்கூடும் என்பதை விவரிக்கும் வரைபடங்கள் நன்கு அறியப்பட்டிருக்கும், மேலும் ஆன்மீகப் பயணத்தின் பல்வேறு நிலப்பரப்புகள் குறித்தும், தங்கள் மனிதநேயம் குறித்தும் வெளிப்படையாகப் பேசும், அணுகக்கூடிய ஆசிரியர்கள் இருக்கும் மரபுகளில், நாள்பட்ட இருள் இரவு அனுபவங்களைக் கொண்டவர்களுக்குப் பிரச்சினைகள் குறைவாகவே இருக்கும் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். இந்த நிலைகளைப் பெயரிட்டு, அவற்றை இயல்பாக்குவது, தியான சக்தியைக் கண்டறிந்து அதில் தேர்ச்சி பெற விரும்பும் அவர்களுக்கு ஆழ்ந்த அதிகாரத்தை அளிக்கக்கூடும்.மறுபுறம், உண்மையான மனநோய் அல்லது தொடர்பில்லாத உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் சிக்கல்கள் மக்களின் வாழ்வில் வெளிப்படலாம். இவை அனைத்திற்கும் 'இருண்ட இரவு' தான் காரணம் என்று சொல்வது எப்போதும் துல்லியமானதாகவோ அல்லது

உதவிகரமானதாகவோ இருக்காது, இருப்பினும் நீங்கள் சமீபத்தில் A&P-ஐக் கடந்து, ஆனால் ஒரு உள்ளுணர்வுச் சுழற்சியை முடிக்காமல் அல்லது அடுத்த கட்டமான (சமநிலை)க்குள் நுழையாமல் இருந்தால், நடப்பனவற்றில் வேறு சில விஷயங்களுடன் 'இருண்ட இரவின்' கூறும் கலந்திருக்கும்.தியான மரபுகள், தங்களுக்குரிய பங்கிற்கு அதிகமாக, ஆன்மீகம், உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் ரீதியாக காயம்பட்டவர்களை ஈர்க்கும் போக்கைக் கொண்டுள்ளன. இதில் எது எது என்பதைப் பிரித்தறிவது சில சமயங்களில் தெளிவற்றதாகிவிடும், மேலும் இதற்கு இந்த ஞானம் பெற்ற நிலப்பரப்பை அறிந்தவர்கள் மற்றும் சாதாரண மனநோய்கள், அத்துடன் பயிற்சியாளர்கள் வளர்ந்த கலாச்சாரத்திற்கு உரிய தனித்துவமான உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் சிரமங்களைக் கையாள்பவர்கள் ஆகிய இரு தரப்பினரின் உதவியும் தேவைப்படலாம். சிறந்த வழிகாட்டி இரண்டு தளங்களிலும் அறிந்தவராக இருப்பார். எனக்கு விழித்தெழுந்த ஒரு நண்பர் இருக்கிறார், அவர் தனது உண்மையான இருமுனைக் கோளாறுக்கு (bipolar disorder) சிகிச்சையளிக்க மருந்து எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாகக் கண்டறிந்துள்ளார். அதில் மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த மற்றும் யதார்த்தமான ஒன்று உள்ளது. இந்தப் பயிற்சிகள் நம் உயிரியல் தன்மையிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றாது. அவை அதனுடனான உறவில் உள்ள ஒன்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. மறுபுறம், நம்மில் சிலர், நமது "இருண்ட பக்கங்களைக்" "கையாள்வதற்கான" மாதிரிகளால் மிகவும் ஆழமாக மூளைச்சலவை செய்யப்பட்டுள்ளனர். அதனால், எப்போது அது வெளிப்பட்டாலும், நாம் உளவியல் சிகிச்சை அல்லது நமது பிரச்சனைகளை "தீர்க்க" அல்லது நீக்க உதவும் பலவிதமான பிற வழிகளை நாடுகிறோம். இந்தக் கண்ணோட்டம், இந்த விஷயங்களுக்குப் பொய்யான திடத்தன்மையும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட முக்கியத்துவமும் கொடுக்கப்படுவதைக் குறிக்கிறது, இது அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பதை மிகவும் கடினமாக்குகிறது. இங்குள்ள பொறி என்னவென்றால், நமது அடிப்படை அனுபவத்தில் இத்தகைய அதிருப்தி ஏற்படுவதற்குக் காரணம் என்று நாம் கற்பனை செய்யும் நமது வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை வேட்டையாடும் ஒரு வேட்டையாக, அடிப்படை அடையாளத்தின் ஒரு அடிப்படை நெருக்கடியை நாம் மாற்றிவிடுகிறோம். ஒருவர் இந்த அளவிலான பயிற்சிக்கு வந்துவிட்டால், அவரது வாழ்க்கையில் உள்ள சூழ்நிலைகள் அல்லது பிரச்சினைகளுடன் எவ்வளவு tinkering செய்தாலும், அது அவரது மையப் புலனுணர்வுப் பிரச்சினையை ஒருபோதும் தீர்க்காது.நமது வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட அம்சங்களில் உள்ள சில அதிருப்திகள் செல்லாதவை என்று அர்த்தமல்ல—பெரும்பாலும் அவை செல்லுபடியானவையே. இருப்பினும், இந்த சார்புநிலை சிக்கல்கள், நாம் உண்மையில் என்ன, என்னவல்ல என்பதற்கான மிகவும் ஆழமான சிக்கலுடன் குழப்பப்படுகின்றன, மேலும் இந்த ஞானத்தின் சுழற்சி நிறைவுறும் வரை, நமது வாழ்க்கையில் உண்மையில் மேம்படுத்தப்பட்டு செயல்படக்கூடிய விஷயங்கள் மீதான நமது விமர்சனங்களை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதற்கு இந்தக் குழப்பம் காரணமாகிறது. இந்த பாடத்தைக் கற்றுக்கொள்வது சிலருக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம், மேலும் யதார்த்தத்தின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றிய நமது சொந்த உயர் மட்டப் பார்வையிலிருந்து தப்பிக்கும் முயற்சியில், நமது உறவுகள், தொழில், நிதிநிலை, அத்துடன் உணர்ச்சி மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நாம் அழித்துவிடக்கூடிய ஒரு கசப்பான முரண்பாடு உள்ளது.

இது நமது தியான ஆசிரியர்கள் மற்றும் தர்ம நண்பர்களிடம் வலுவான எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தவும் கூடும்; அவர்களிடம் மிகவும் அதிருப்தி அடைவதாகவோ, அல்லது அவர்கள் எப்படியாவது நம்மைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று கோருவதாகவோ, அல்லது பெரும்பாலும், இரண்டையும்

செய்ய வைக்கும். நாம் மிகவும் நேரடியான, உணர்வுப்பூர்வமான மட்டத்தில் உழைக்கத் தயாராகும் வரை, நமது உலகத்தின் மீது நாம் வீசக்கூடிய மன உளைச்சல் மற்றும் எதிர்மறையின் அளவிற்கு எல்லையே இல்லை. இது எனக்கும், எனது தர்மத் தோழர்களின் வாழ்க்கையிலும் மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்வதை நான் கண்டிருக்கிறேன்—'டார்க் நைட்' (இருண்ட இரவு) மூலம் பெருகிய, எதிர்வினையாற்றும் பிணைப்புக் கோளாறுகளால் உருவாக்கப்படும் விசித்திரமான நிலையற்ற தன்மை. அது மிகவும் அசிங்கமான ஒரு விஷயமாக இருக்கலாம்.என் அறிவுரை: உங்கள் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியைக் கவனமாக ஆராய்ந்து, நீங்கள் மறு-கவனிப்பில் (Re-observation) இருக்கிறீர்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்தால், அதீத எதிர்மறையால் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் பாழாக்கிக் கொள்ள மாட்டீர்கள் என்று உறுதியாகத் தீர்மானியுங்கள். இதைத் திரும்பத் திரும்பவும் தீவிரமாகவும் தீர்மானியுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை உங்கள் இதயத்தைப் பின்பற்றுங்கள், ஆனால் உங்களையும் உலகத்தையும் முடிந்தவரை தேவையற்ற வலியிலிருந்து காப்பாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். முழுமையான மனவலிமையாலும், உங்களால் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய திறமையான ஆதரவுகளின் உதவியுடனும், உங்கள் புலனுணர்வு உலகை நேரடியாகவும், மயக்கமருந்தோ கவசமோ இல்லாமலும் எதிர்கொள்ளத் தயாராகும் வரை உங்களைச் சமாளித்துக்கொள்ளுங்கள். மக்கள் வேறுவிதமாகச் செயல்படும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன், மேலும், பொதுவாக, மக்கள் இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றாதபோது விஷயங்கள் மோசமாகச் செல்கின்றன என்று முடிவு செய்துள்ளேன், இருப்பினும், கடினமான வழியில் கற்றுக்கொள்வதன் வடிவத்தில் சில எதிர்பாராத நன்மைகள் அத்தகைய சூழ்நிலைகளிலிருந்து வரக்கூடும், வருகின்றனவும் கூட.

மூன்று பயிற்சிகளின் கட்டமைப்பும், அவற்றின் ஒவ்வொரு எல்லைக்குள்ளும் காணப்படும் மூன்று வகையான துன்பங்களும் இங்கும் உதவிகரமாக இருக்கும். நம்மில் பெரும்பாலோர் பொதுவாக அடிப்படை அடையாள நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளப் பழக்கப்படாதவர்கள் என்பதால், இது மறு-கவனிப்பின் அடிப்படைப் பிரச்சனையாகும், நாம் அடிப்படைத் துன்பத்தின் வேதனையை அறிந்திருக்கவில்லை. அந்தத் துன்பம் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்காததால், அது நமது சாதாரண உலகம் மற்றும் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் சிறப்பியல்புகளால் உருவாக்கப்பட்டது என்று நாம் முடிவு செய்ய வாய்ப்புள்ளது. இருப்பினும், நாம் மறு-கவனிப்பு நிலைக்கு வந்திருந்தால், அதாவது இந்த நுட்பங்கள் பயனுள்ளதாக இருப்பதைக் கண்டறிந்திருந்தால், இந்தச் சோதனையின் இந்தப் பகுதியை நிறைவேற்ற மீதமுள்ள அறிவுரை மதிப்புள்ளதாக இருக்கும் என்று நாம் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். நாம் மறு-கவனிப்பில் இருந்தால், நம்மை எதிர்கொள்ளும் பணி என்னவென்றால், நமது சாதாரண வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளிலிருந்து, நமக்கு நன்கு தெரிந்திருக்கும் அடிப்படைத் துன்பத்தை பிரித்தெடுப்பதாகும். ஐந்து ஆன்மீக சக்திகளை நினைவில் உள்ளதா? நம்பிக்கையையும் ஞானத்தையும் சமநிலைப்படுத்துவதை நினைவில் உள்ளதா? இதன் மூலம் இரண்டையும் சோதிப்பதால், அது உண்மையில் என்ன அர்த்தம் என்பதை நீங்கள் காணக்கூடிய பயிற்சியின் ஒரு கட்டம் இது.நமது சாதாரண சூழ்நிலைகளிலிருந்து நமது துன்ப உணர்வை ஓரளவாவது பிரித்துப் பார்க்கும் இந்த அறிவுரை, சிலருக்கு ஆபத்தானதாகவும், இரக்கமற்றதாகவும் அல்லது விசித்திரமானதாகவும் தோன்றலாம். இது ஒரு நியாயமான விமர்சனம். ஒரு சிறந்த உலகில், நான் இங்கு பரிந்துரைக்கும் குறிப்பிட்ட வழியில், நம்மையும் நமது துயரத்தின் மூலங்களையும் தொடர்ந்து சந்தேகிக்க வேண்டிய அவசியம் நமக்கு இருந்திருக்காது. ஒரு கற்பனையான உலகில், நாம் உண்மையில் நமது உளவியல் பயணத்தை ஒன்றாக மேற்கொள்வோம், இந்த நிலைகளின் போது பயிற்சியில் நிலைத்திருக்க முடியும், அதன் மூலம் இருண்ட இரவை

விரைவாகக் கடந்து இந்தப் பயிற்சிச் சுழற்சியை முடிப்போம். அதைச் செய்ய முடியும். நாம் எப்போதும் சிறந்த பயிற்சியாளர்கள் அல்ல, எனவே இருண்ட இரவு பெரும்பாலும் முன்பு குறிப்பிடப்பட்ட சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது, அவற்றை நாம் கையாள வேண்டும். இருண்ட இரவை எதிர்கொள்ளும்போது நம்மால் நுண்ணறிவுப் பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியாதபோதோ அல்லது செய்ய விரும்பாதபோதோ ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கான எனது தீர்வுகளும் சிறந்தவை அல்ல. இருப்பினும், தார்மீகத்தில் உறுதியான மற்றும் போதுமான பயிற்சி இல்லாத நிலையில், இருண்ட இரவின் கட்டுப்பாடற்ற கசிவை அனுமதிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை விட, நாம் இங்கே பரிந்துரைக்கும் வழியில் செயல்படுவதால் குறுகிய மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு மிகவும் ஆரோக்கியமான விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. விந்தையாக, நாம் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால், இருண்ட இரவின் கசிவைத் தடுக்க முயற்சிப்பதை விட, பயிற்சி செய்வதே பெரும்பாலும் மிகவும் எளிதானது என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன், இருப்பினும் அது பெரும்பாலும் வேறுவிதமாகத் தோன்றலாம். பழைய மழலையர் பள்ளி மதிப்பீடான, "உத்தரவுகளைக் கேட்கிறார், மற்றவர்களுடன் நன்றாக விளையாடுகிறார்," என்பது இருள் இரவின் போதும் ஒரு மதிப்புமிக்க தரமாகவே உள்ளது. இருள் இரவில் இருக்கும்போது, நமது எண்ணங்கள், பேச்சு மற்றும் உடல் செயல்களிலிருந்து எழும் எதிர்மறைத்தன்மையையும், உடனடி எதிர்வினைகளையும் கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பது, சற்று போதையில் இருந்துவிட்டு, தெளிவாகும் வரை சும்மா உட்கார்ந்து காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக, கனமான போக்குவரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவதைப் போன்றது. இந்தக் கட்டத்தில் ஞானப் பயிற்சிகளைத் தொடராமல் இருப்பது, அறுவை சிகிச்சைக்குச் சென்று, வெட்டுக்காயம் பெற்று, அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பிறகும், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை ஒரு பெரிய, திறந்த வெட்டுக்காயத்துடன் விட்டுச் செல்வதைப் போன்றது. அந்தக் காயத்தை நீங்கள் மூடும் வரை, யாராவது எப்படி ஆறுதல் கூற முயன்றாலும், உங்கள் நிலை மிகவும் மோசமாகவே இருக்கும். இந்த விஷயத்தில், நீங்களே அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகவும், நோயாளியாகவும் இருக்கிறீர்கள். அந்தக் காயத்தை எதிர்கொண்டு அதை மூடுங்கள்! நீங்கள் இவ்வளவு தூரம் வந்துவிட்டதால், உங்களிடம் தேவையான திறன்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். செயல்முறை கிட்டத்தட்ட முடிந்துவிட்டது.

தங்கள் உளவியல் பிசாசுகள் மற்றும் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளின் உண்மையான தன்மையை ஆராய முயற்சிப்பவர்களும் உள்ளனர், ஆனால் அவற்றை அகற்ற ஞானத்தைப் பயன்படுத்துவதில் மிகவும் கவனம் செலுத்துவதால், அவர்கள் இவற்றைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கத் தவறுகிறார்கள். ஞானப் பயிற்சிகளில் உள்ள இந்த நுட்பமான ஆனால் பொதுவான சீரழிவு, பயிற்சியை விழிப்புணர்வின் பாதையாக மாற்றுவதற்குப் பதிலாக, வெறுப்பு, தப்பித்தல் அல்லது மறுப்பு ஆகியவற்றின் மற்றொரு வடிவமாக மாற்றுகிறது. பெரும்பாலும் உளவியல் மற்றும் குழப்பமான தார்மீகத்தின் நோக்கங்களிலிருந்து, நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளில் அக்கறை கொண்டு, நாம் ஞானத்தில் முன்னேறுவதில் தோல்வியடைகிறோம், அதன் நோக்கம் அனைத்து உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை அவை உள்ளபடியே பார்ப்பது மட்டுமே. இரண்டும் முக்கியமானவை, ஆனால் அது நேரத்தின் கேள்வி.

மிகவும் அரிதான மற்றும் தற்காலிகமான விதிவிலக்குகளைத் தவிர, நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் தொண்ணூற்றைந்து சதவீத உணர்வுகள், கடினமான கட்டங்களிலும்கூட, உண்மையில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன், ஆனால் இதைத் தெளிவாகப் பார்ப்பது எப்போதும் எளிதல்ல. நாம் மிகவும் வேதனையான அல்லது மிகவும் இனிமையான உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்தும்போது, நமது யதார்த்தத்தின் பெரும்பகுதி

பெரிய விஷயமில்லாத உணர்வுகளால் ஆனது என்ற உண்மையை நாம் எளிதில் தவறவிடலாம், அதனால் எளிதான உள்ளுணர்வுகளுக்கான பல சிறந்த வாய்ப்புகளை நாம் தவறவிடுகிறோம். மேலும், இருண்ட இரவு, நாம் ஒருபோதும் இத்தகைய தெளிவுடனோ அல்லது தீவிரத்துடனோ அனுபவித்திராத பலவிதமான அறிமுகமில்லாத உணர்வுகளைக் கொண்டு வரக்கூடும். இது ஆன்மீகத் தவிர்ப்பு முயற்சிகளைத் தகர்க்கும் விளைவைக் கொண்டது, ஏனெனில் இருண்ட இரவு என்பது அடிப்படையில் ஆன்மீகத் தவிர்ப்பின் நேர் எதிரானது. நாம் இதில் ஆழமாக இருக்கிறோம், நமது இருண்ட மற்றும் மிகவும் சவாலான விஷயங்களை எதிர்கொள்கிறோம். இருப்பினும், இந்த உணர்வுகளுக்கு நாம் பழகும் வரை, அவை நமக்குப் பரிச்சயமில்லாததால், உணர்வு ரீதியாக அவை அவ்வளவு மோசமாக இல்லாவிட்டாலும், அவை நம்மை பயமுறுத்தவும், எதிர்வினையாற்ற வைக்கவும் முடியும்.

நமது துயரத்தை மேலும் அதிகமாக்குவது, உணர்வுகளுக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக நாம் கிளர்ந்தெழும் மன உள்ளடக்கமாகும்.பெரும்பாலும், இந்தச் சிரமங்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன, இதன் அர்த்தம் என்ன என்பது பற்றி நாம் கற்பனை செய்து நமக்கே சொல்லிக்கொள்ளும் கதைகள், அவை தீர்க்க விரும்பிய பிரச்சனையை மேலும் மோசமாக்குகின்றன. இந்த நிகழ்வுகளின் அர்த்தத்தை மாற்றி அமைத்து, அவற்றைச் சகித்துக்கொள்ளக்கூடியதாகவும், செயல்பட அதிக வாய்ப்புள்ள தீர்வுகளை நோக்கியும் வழிநடத்த பல வழிகள் உள்ளன. குறிப்பாக, இந்த உள்ளுணர்வு வரைபடங்கள் (மற்றும் அதன் மூன்று பண்புகள்) அடிப்படையில் அவற்றை மாற்றி அமைக்கக் கற்றுக்கொள்வது, இதனால்தான் அவை மிகவும் மதிப்புமிக்கவையாக இருக்கின்றன.உள்ளுணர்வு வரைபடங்களே அர்த்தத்தின் முழுமையான எல்லையும் அல்ல, ஏனெனில் அவை வெளிப்படையாக அப்படி இல்லை. இருப்பினும், நமது வேலையின் உளவியல் சார்ந்த பக்கத்தில் மட்டுமே முழுமையாகக் கவனம் செலுத்தி, அதனுடன் உள்ளுணர்வு செயல்முறையின் அடிப்படை மீதும் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது ஒரு பொதுவான பொறி. இது, உள்ளுணர்வுத் துறையிலும் தொடர்ந்து முன்னேற்றம் காணும் இரட்டை அணுகுமுறையைப் போல பொதுவாக வெற்றிகரமாக அமைவதில்லை.4இருள் இரவின் போது, முடிந்தவரை, சுவாசம் போன்ற உடல் உணர்வுகளை விசாரணைப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்துமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன், இந்த உணர்வுகள் வெளியில் நிகழ்கின்றன என்ற குறிப்பிட்ட உண்மைக்குக் குறிப்பிட்ட கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணர்ச்சிப்பூர்வமான உள்ளடக்கத்தில், அதை ஆராயும் நோக்கத்துடன் மூழ்குவது கூட, சில நேரங்களில் மிகவும் கடினமான வழியாக இருக்கலாம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், நாம் உடல் அல்லது மனப் பொருட்களை ஆராய்வதன் மூலம் உள்ளுணர்வைப் பெறுகிறோமா என்பது முற்றிலும் பொருத்தமற்றது. உள்ளறிவு என்பது உள்ளறிவுதான். முடிந்தவரை, எளிதில் உங்களை ஈர்க்காத பொருட்களை ஆராய்தலுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கவும். யதார்த்தத்தைப் பற்றி, குறிப்பாக இருள் இரவின் போது, உள்ள ஒரு சிறந்த விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் வெளியில் இருக்கும் ஒரு சிறிய, ஒளிரும் உணர்வை மட்டுமே கையாள வேண்டும். உள்ளறிவுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது அந்த நிலையில் இருப்பது ஒரு அசாதாரணமான நல்ல யோசனையாகும். உங்கள் கண் முன்னால் இருப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், ஆனால் உங்கள் கவனத்தைத் திறந்த மனதுடன் வைத்திருங்கள்.ஒரு பௌதீகப் பொருளைப் பயன்படுத்துவது, நீங்கள் உண்மையில் எவ்வளவு உடல் வலியில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஆராய உங்களை அனுமதிக்கிறது. யதார்த்தம் முற்றிலும் பயங்கரமாகத் தெரிகிறதா? அதில் எவ்வளவு பகுதி உண்மையில் மிகுந்த வேதனையானது என்பதைக் கவனியுங்கள். அது அவ்வளவு வேதனையாக இல்லையென்றால், அது ஏன் பயங்கரமானது என்று நீங்கள் ஏன் நினைக்கிறீர்கள்? வலியை உணரக்கூடிய

இடத்தையும், உணர முடியாத இடத்தையும் துல்லியமாகக் கவனிக்க, அதை உங்கள் உடலில் கவனமாக ஆராயுங்கள். உங்கள் கண்களைத் திறந்து, நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் இடத்தைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறீர்களா? அருகில் துப்பாக்கிச் சூடு இல்லையா? சாப்பிட போதுமான உணவு இருக்கிறதா? நல்ல தண்ணீர் இருக்கிறதா? உயிருக்கும் உடலுக்கும் உடனடி ஆபத்து உள்ளதா? இல்லையென்றால், அந்த அளவிலான கவலை, எதிர்வினை மற்றும் நாடகம் உண்மையில் அவசியமானதா? ஒருவேளை இல்லையென்றால். அந்த யதார்த்தமான, பொது அறிவுள்ள புரிதலிலும், அடிப்படை, நடைமுறை ஞானத்திலும் ஆழ்ந்து மூழ்கவும். யதார்த்தத்தைச் சோதித்துப் பாருங்கள். உண்மையில் எந்த அளவிலான இடம் தான் ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கிறது, மேலும் எவ்வளவு அளவு பிரச்சனையாக இல்லை என்பதைத் துல்லியமாகக் கவனியுங்கள். பெரும்பகுதி பிரச்சனையாக இல்லை என்பதை நீங்கள் மிகவும் அநேகமாகக் காண்பீர்கள், மேலும் அதன் பெரும்பகுதி அல்லது குறைந்தபட்சம் அது சரிதான் என்பதையாவது உங்கள் மனம் எப்படியோ மறந்துவிட்டது, ஒருவேளை அது மிகவும் நன்றாகவோ அல்லது சுவாரஸ்யமாகவோ கூட இருக்கலாம். பிறகு, ஒரு விரிவான ஆனால் திறந்த, பரந்த, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய, கணந்தோறும் நிகழும் உணர்வுப்பூர்வமான ஆய்வுக்குத் திரும்புங்கள்.பயமுறுத்தும் விஷயங்கள் கூறப்பட்டன, இருப்பினும், சிலர் சில எளிய நிமிடங்கள் அல்லது மணிநேரங்களில், 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' முதல் 'இருண்ட இரவு' முழுவதையும் எளிதாகக் கடந்து, அதைப் பற்றிச் சிறிதும் கவனிப்பதில்லை. எனவே, என்ன நடக்கக்கூடும் பற்றிய எனது விவரிப்புகள், இதுபோன்ற சிக்கல்களை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு இத்தகைய விஷயங்கள் உண்மையில் நிகழ்கின்றன என்பதையும், அவற்றைத் திறமையாகக் கையாள முடியும் என்பதையும் உணர உதவுவதற்காக மட்டுமே உள்ளன.இருள் இரவு ஒரு பெரும் துன்ப நிகழ்வாக இருக்க வேண்டும் என்பது முற்றிலும் உண்மையல்ல. என்னென்ன நிகழ்வுகள் ஏற்படக்கூடும் என்பதற்கான இந்த விவரங்கள், இதுபோன்ற சிக்கல்களை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு, இத்தகைய விஷயங்கள் உண்மையிலேயே நிகழ்கின்றன என்பதையும், அவற்றை திறமையாகக் கையாள முடியும் என்பதையும் உணர உதவுவதற்காக மட்டுமே உள்ளன. என் வருத்தத்திற்கு மத்தியில், இருள் இரவில் கஷ்டப்பட்டதற்கோ அல்லது தேவையில்லாமல் அதில் நீண்ட காலம் தங்கியதற்கோ எந்தப் பதக்கமும் வழங்கப்படுவதில்லை.என் சிறந்த நிலையில் மற்றும் தியான முகாமில், நான் சுமார் ஒன்றரை நாட்களில் 'இருள் இரவு' பகுதியைக் கடந்துவிட்டேன். பில் ஹாமில்டன் ஒரு 'இருள் இரவு' அவருக்கு சுமார் ஏழு நிமிடங்கள் எடுத்ததாகக் கூறினார், இது உண்மையில் மிக வேகமானது, ஆனால் இது செய்ய முடியும் என்பதைக் காட்டுகிறது. சாதாரண சூழ்நிலைகளில் எனது அன்றாட வாழ்வில் நான் சந்திக்கும் பொதுவான மன அழுத்தத்தை விட மோசமாக இல்லாத 'இருள் இரவு' காலகட்டங்களையும் நான் கடந்துள்ளேன். அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், தியான முகாம் இல்லாத சமயங்களில் நான் 'இருள்'இருண்ட இரவு நிலைகள் பல மாதங்களுக்குக் கடுமையாகத் தாக்கின, அது அவை என்னவென்றோ அல்லது அவற்றை எப்படிச் சமாளிப்பது என்றோ எனக்குத் தெரியாத காலத்தில் நடந்தது. சூழலாக்கம், விளக்கம், இயல்பாக்கம், மற்றும் அறிவு மற்றும் நன்கு பயன்படுத்தப்பட்ட, காலத்தால் சோதிக்கப்பட்ட நுட்பங்களுடன் வரும் அதிகாரமளித்தல் ஆகியவை ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, இதை நான் பலமுறை நானே சோதனை செய்து பார்த்ததாலும், மற்ற பலரும் தெரிவித்ததாலும் கவனித்திருக்கிறேன்.இருள் இரவில் நாம் விழக்கூடிய மிகவும் விசித்திரமான பள்ளங்களில் ஒன்று, 'மகத்தான ஆன்மீகத் தோல்விப் பொருள்' என்ற பாத்திரத்தில் மயங்கி, அதனுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வது. "நான் மிகவும் ஆன்மீகமானவன், அதனால் என் வாழ்க்கை கட்டுப்பாடற்ற உள்ளுணர்வுகள், இயலாமையாக்கும்

விசித்திரமான பரவசங்கள், மற்றும் மிகவும் நாடகத்தனமான தன்மையுடைய தொடர்ச்சியான உணர்ச்சிப்பூர்வமான நெருக்கடிகள் ஆகியவற்றின் இடைவிடாத பேரழிவாக இருக்கிறது. என் ஆன்மீகத் திறமைகள், என் வாழ்க்கையை நான் என்ன ஒரு முழுமையான குழப்பமாக்கி வைத்திருக்கிறேன் என்பதாலேயே நிரூபிக்கப்பட்டு உறுதிசெய்யப்படுகின்றன. இந்த வழியில் என் வாழ்க்கையை நாசமாக்க நான் எவ்வளவு தைரியமும் அர்ப்பணிப்பும் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஓ, நான் என்ன ஒரு புகழ்பெற்ற, புனிதமான, சிறப்பான, மற்றும் ஞானியால் ஏற்பட்ட பேரழிவு!" இந்த வலையில் சிக்கியவர்களுக்காக நான் காட்டும் அனுதாபமும், அவர்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளாத தன்மையும், நான் அவர்களைப் போலவே அந்த வலையில் எவ்வளவு காலம் செலவழித்தேன் என்பதைப் பொறுத்ததுதான். நாம் அப்படி நடிப்பதாகப் பாசாங்கு செய்ய முயற்சிக்கக் கூடாது என்றாலும்,'இருண்ட இரவு' நம்மை ஒரு முடமான நிலைக்குக் கொண்டுவரவில்லை, அப்படி அது செய்திருந்தாலும், நாம் ஒரு முடமான நிலையில் இருப்பதைக் கண்டு மகிழவோ அல்லது அதில் திளைக்கவோ கூடாது, மேலும் நம்மால் முடிந்தவரை அன்பான மற்றும் உகந்த முறையில் செயல்படும் சமூக உறுப்பினர்களாக இருப்பதற்கு 'இருண்ட இரவை' ஒரு சாக்குப்போக்காகவும் பயன்படுத்தக் கூடாது.அந்த இருண்ட இரவை நேர்த்தி, கண்ணியம், சுயமரியாதை, ஒழுக்கம், மென்மை, நிதானம் மற்றும் முடிந்தால், நகைச்சுவை உணர்வுடனும் கடந்து செல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்; நகைச்சுவை உணர்வுதான் அதன் கொடூரமான பலிபீடத்தில் முதலில் தியாகம் செய்யப்படும் விஷயமாகத் தோன்றுகிறது. உங்கள் தற்போதைய அனுபவத்தைப் பற்றிய ஒரு கடுமையான, ஏளனமான, மற்றும் இருண்ட நகைச்சுவை உணர்வு கூட ஒன்றும் இல்லாததை விடச் சிறந்தது, ஆனால் அதைக் கொண்டு மற்றவர்களைக் காயப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்தத் தயங்காதீர்கள். அதையெல்லாம் சில நேர்மையான மனிதநேயத்துடன் சமநிலைப்படுத்த நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு பயங்கரமான ரோலர் கோஸ்டரில் செல்வது அல்லது ஒரு பயங்கரமான திரைப்படத்தைப் பார்ப்பது வேடிக்கையாக இருப்பது போலவே, இந்த இருண்ட இரவுடன் வேடிக்கையாக இருப்பதும் உண்மையில் சாத்தியம்; ஒரு நல்ல அழுகைக்குப் பிறகு கிடைக்கும் நிம்மதியான உணர்வு போல, ஆதி குரல் கத்துதல் சிகிச்சையிலிருந்து வரும் விசித்திரமான சிலிர்ப்பு போல. அதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.கூடுதலாக, உலகின் நல்ல, உண்மையான, மற்றும் அழகான அம்சங்களை நினைவுகூரும் பயிற்சியும், நீங்களும் மற்றவர்களும் உங்களுக்கு மற்றும் மற்றவர்களுக்குக் காட்டிய எண்ணற்ற கருணைகளையும் நினைவுகூர்வதும்—உண்மையில் நின்று மலர்களின் நறுமணத்தை நுகர்வது போல—ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தைப் பெற மிகவும் உதவும். நான் இதை எழுதும்போது என் மலர்கள் அழகாக மலர்ந்து, அவற்றின் நறுமணம் திறந்த ஜன்னல் வழியாக வீசுகிறது. இருண்ட இரவில் இருப்பவருக்கு இந்த அறிவுரை சாதாரணமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள்.

சிறப்பாகச் செயல்படுவது பற்றிப் பேசுகையில், அந்தப் பைத்தியக்காரத்தனத்திலிருந்து விலகி மீண்டும் விபஸ்ஸனாவிற்குத் திரும்பும்போது, நான் மிகவும் அக்கறைப்படும் ஒரு நுண்-புறவயவியல் (micro-phenomenology) பற்றி நான் குறிப்பிட வேண்டும், அது ஞானப் பயிற்சியை வெறும் உளவியலை விட மேலானதாக ஆக்குகிறது. மீள்பார்வையில், புலனுணர்வு சார்ந்த கண்ணோட்டத்தில் நிகழும் முறைகள் மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் உச்சக்கட்டமாகும், மேலும், இதன் காரணமாக, பின்வரும் குணங்களைக் கொண்டுள்ளன: முதலாவதாக, அவை மிகவும் பரந்தவை—கவனத்தின் "பின்புறம்" சார்ந்தவை, கவனத்தின் விளிம்பில்

இருக்கின்றன. இந்தக் கட்டத்தில் கவனம் இயல்பாகவே மிகவும் வலுவாக இருப்பது அங்குதான், எனவே எளிதானது என்பதால், முதலில் அதனுடன் செல்லுங்கள். கவனத்தை அதன் இயல்பான மாறிவரும் வடிவமாக இருக்க அனுமதிப்பது, விஷயங்களை குறுகலாக்கவும் கட்டாயப்படுத்தவும் முயற்சிப்பதை விட இந்தப் பணியை மிகவும் சிறப்பாகச் செய்யும். அப்படிச் செய்வது, முதல் விபஸ்ஸனா ஜானம் சமாளிக்கும் உத்தியை, அது சிறப்பாகச் செயல்பட வாய்ப்பில்லாத ஒரு கட்டத்தில் பயன்படுத்துவதாகும்.இரண்டாவதாக, துடிப்புகளின் அதிர்வெண்கள் ஒழுங்கற்றதாகவும் வேகமாகவும் இருக்கும். நாம் மேலும் விரிவான, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய கவனத்தின் மேம்பட்ட வடிவங்களுக்குள் நுழைகிறோம், அவை யதார்த்தத்தின் பலதரப்பட்ட, ஒழுங்கற்ற, சீரற்ற, சிக்கலான அம்சங்களை உள்ளடக்குவதற்குப் போதுமான அளவு விரிவடையத் தொடங்குகின்றன. கவனத்தைப் பொறுத்தவரை அந்தப் பாதையைப் பின்பற்றுங்கள், அதாவது, வழக்கமான மற்றும் கணிக்கக்கூடியதாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, பொருள் மற்றும் மனது எனத் தோன்றும் உணர்வுகளின் ஆட்டத்தின் அதிர்வெண்களுக்குள் நுழையுங்கள்; அவை உண்மையில் மிக வேகமாகவும், இணக்கமாக எரிச்சலூட்டுவதாகவும் இருக்கும். நாம் ஒரு வினாடிக்கு குறைந்தது பத்து முதல் பதினெட்டு உணர்வுத் துடிப்புகளைப் பற்றிப் பேசுகிறோம், ஒருவேளை இன்னும் அதிகமாகவும் இருக்கலாம். இந்த நிலையில் நாம் திணறினால் கவனிப்பது உதவக்கூடும், ஆனால் நம்மால் நேரடியாக பரந்த அதிர்வுகளின் சிக்கலுக்குள் செல்ல முடிந்தால், நமது மனங்களின் குறிப்பிடத்தக்க பகுத்தறிவு சக்தியைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளலாம். யதார்த்தம் எவ்வளவு வேகமாக எழுகிறது என்பதை நாம் கவனிக்கலாம், மேலும், யதார்த்தமும் புரிதலும் அவற்றின் சாரத்தில் ஒன்றே என்பதால், புரிதலும், அதன் மூலம் சிந்தனையும் இவ்வளவு வேகமாகச் செல்ல முடியும் என்பதை நாம் கவனிக்கலாம். மறு-கவனிப்பு உங்களுக்குக் கற்பிக்க முயற்சிக்கும்தைப் பெற, கட்டுப்பாட்டை நேர்த்தியாகக் கைவிடுவதும் அதை ஏற்றுக்கொள்வதும் தேவை. இதை வலுக்கட்டாயமாகச் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்: அது முதல் விபஸ்ஸனா ஜான. கவனத்தின் மையத்தைப் பற்றி மட்டுமே இருந்து, பின்னணியைப் பற்றி இல்லாத, மிகவும் இறுக்கமான, குறுகிய, நுட்பமான, கூச்ச உணர்வு தரும் அதிர்வுகளை அடைய முயற்சிக்காதீர்கள்: அது இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஜானம். மறு-கவனிப்பு என்பது மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் உச்சியில் வருகிறது: அது பரந்த, செழுமையான, ஒழுங்கற்ற, மற்றும் "பின்னணி" மற்றும் ஒத்திசைவு, ஒத்திசைவின்மை ஆகிய பிரச்சினைகள் பற்றியது.இங்கு "பின்னணி" என்பது, நாம் பொதுவாக "இந்தப் பக்கம்" என்று நினைக்கும் விஷயங்களையும், கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள பொருட்களைச் சுற்றி அமைக்கும் போக்கான உணர்வுகளையும், மேலும் "நம்மை" நோக்கிய திசையில் அதிகமாக இருக்கும் உணர்வுகளையும் குறிக்கிறது.நான்காவது ஜானம் பின்னர் அனைத்தையும் ஒன்றாக இணைக்கும், எனவே இங்கே, நீங்கள் மூன்றாவது ஜானத்தின் பகுதியை நன்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். முதல் ஜானத்தின் நேரியல், கட்டுப்படுத்தும், முயற்சி தேவைப்படும் கவனத்தின் முன்னுதாரணத்தால் அவ்வளவு வேகமாகச் செல்ல முடியாது, ஆனால் யதார்த்தத்தால் முடியும், யதார்த்தமே கவனமே, எனவே அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

யதார்த்தம் ஏற்கெனவே தன்னைத்தானே அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்கிறது என்பதை அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொள்ள நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும். அது மட்டுமே மனதிற்கு, அது ஏற்கெனவே உண்மையில் கொண்டிருக்கும் மகத்தான செயலாக்க சக்தியை உணர்ந்து, அதன் முழு செழுமை மற்றும் நுணுக்கங்களையும் வரையறுக்கப்பட்ட, நேரியல் மனம் ஒருபோதும் பின்தொடர முடியாத பரந்த மற்றும் சிக்கலான புலனுணர்வு அனுபவ உலகைத்

தழுவிக்கொள்ள ஒரே வழியாகும்.இதுதான் விபஸ்ஸன. ஒவ்வொரு சிறிய பின்னணிக் உணர்வும், அது எங்கிருக்கிறதோ, அது தோன்றி மறைந்தபடியே, ஏற்கெனவே அதன் சொந்தப் புரிதலாக இருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள், மேலும் அந்த உணர்வுப்பூர்வமான சிக்கலான தன்மை அனைத்தையும் கவனித்து கட்டுப்படுத்தும் ஒரு சிறிய புள்ளியாக நடிப்பது அபத்தமானது மற்றும் அது துன்பத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்துகிறது: அதுதான் இங்குள்ள பாடம். அதுவே மூன்று பண்புகள், மேலும் மற்ற எல்லா நிலைகளையும் போலவே, இந்த நிலையிலும் அந்த மூன்று பண்புகளே திறவுகோலாகும். என் உளவியல் விளக்கங்களில் நீங்கள் முழுமையாக மாட்டிக்கொள்ள வேண்டாம், நீங்கள் உங்கள் விபஸ்ஸனப் பயிற்சியிலிருந்து முற்றிலும் விலகிச் செல்லும்போது உதவுவதற்காக மட்டுமே அவை உள்ளன. நீங்கள் உங்கள் பயிற்சிக்குச் சிறிதளவாவது திரும்பியவுடன், இவையெல்லாம் தானாகவே, இயல்பாகவே, முயற்சியின்றி, ஒரு அடிப்படை, வேகமான, உணர்வுப்பூர்வமான மட்டத்தில் வந்து செல்வதைக் கவனிப்பதற்குத் திரும்பவும். இந்த முழுப் பகுதியிலும் இதுவே மிக முக்கியமான பத்தி.

எப்படியாயினும், நாம் இறுதியாக முயற்சி செய்து அதை மாற்றவோ அல்லது நிலைப்படுத்தவோ இல்லாமல் நடப்பதை அப்படியே விட்டுவிட்டு ஓய்வெடுக்கும்போது, நமது உண்மையான மனிதத்தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்து, இயல்பாகப் பாயும் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகளின் மூன்று பண்புகளைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்திருக்கும்போது, அங்கு எழுகிறது...

11. சமநிலை

இறுதியாக, நாம் உண்மையிலேயே விஷயங்களின் உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு சரணடையத் தொடங்குகிறோம். நமது உண்மையான மனித வாழ்க்கை உள்ளபடியே இருப்பதை ஆழ்ந்த மட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். இருண்ட இரவு கொண்டு வந்திருக்கக்கூடிய அனைத்து "விஷயங்களும்" இன்னும் தொடரலாம், ஆனால் எப்படியோ அது உண்மையான சிக்கலை ஏற்படுத்தும் திறனை இழந்துவிட்டது. சமநிலை என்பது நிகழ்வுகளைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை விட, நிகழ்வுகளுடனும் அவற்றுக்கிடையேயும் உள்ள உறவில் உள்ள ஒன்றைப் பற்றியது. இதில் உண்மையான, இயல்பான, நேர்மையான மனிதநேயம், நாம் உள்ளபடியே நம்மை ஏற்றுக்கொள்வது ஆகியவை அடங்கும். மறு-கவனிப்பிலிருந்து சமநிலைக்கு மாறுவதை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதைக் கண்டறிவது பயிற்சிக்கான பெரிய திறவுகோல்களில் ஒன்றாகும். மற்றொரு திறவுகோல், "வெளி (space)" ஒன்றை நினைவில் கொண்டு, பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய வழியில் நேர்மையாக இருக்கும்போதே, உங்களுடன் உண்மையாக இருப்பதும், மூன்று பண்புகளைப் பற்றி மென்மையாக ஆராய்ந்து கொண்டே இருப்பதும் ஆகும். வெளி நல்லது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மீள்-கவனிப்பில் இருக்கும்போது, "இது முற்றிலும் மோசம்! அடடா, நான் நிச்சயமாக சமநிலை நிலையை அடைய வேண்டும்!" என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அந்த ஏக்கத்தை உணர்ந்து, நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் மற்றும் சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி மிகவும் தெளிவாகவும் நேர்மையாகவும் இருப்பதும், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதும், எல்லாவற்றையும் நிகழச் செய்கிறது. அத்தகைய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் முற்றிலும் இயல்பானவை: அவை எப்படியிருக்கின்றனவோ அப்படியே தெளிவாக உணரப்படும்போது, அவை முன்னேற்றத்தின் அடித்தளமாகின்றன. "விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்" என்பதில், நான் நரகத்தில் சிக்கிக்கொண்டதைக் குறிப்பிட்டபோது, அவை குறைந்தபட்சம் அடிப்படை உணர்வு மட்டத்திலான மென்மையான ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படாவிட்டால், நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாக நீண்ட காலம் சிக்கிக்கொண்டிருப்பீர்கள் என்று கூறப்பட்டது: அந்தப் பகுதி குறிப்பிடுவது

இதைத்தான். உங்கள் பயிற்சி, நிகழ்காலத்தில் இருப்பதற்குப் பதிலாக, எதிர்காலத்தை நோக்கியதாகவும், இலக்கை நோக்கியதாகவும் இருந்தால், நீங்கள் விரும்புவது எளிதில் நடக்காது.

சமநிலையில், ஒரு நிலைப்படுதல், நாம் எப்போதும் அறிந்திருந்தும் தற்காலிகமாக மறந்துவிட்ட ஒன்றின் மறுகண்டறிதல் ஆகியவை நிகழ்கின்றன. விந்தையாக, சமநிலையின் ஆரம்பம் கடினமாக இருக்கலாம், மேலும் சில லேசான வலி மற்றும் எரிச்சலூட்டும் உணர்வுகளும் ஏற்படலாம், ஆனால் தியானிக்கும் நபர் இறுதியாக ஒரு தடை உடைந்ததையும், ஒரு சுமை இறங்கியதையும் உணர்கிறார், மேலும் பயிற்சியைத் தொடருவார்.

மீள்பார்வைக்குப் பிறகு சமநிலை ஒரு பெரும் நிம்மதியைத் தரக்கூடும், அதனால் அதை நான்காவது சமத ஜானமாக உறுதிப்படுத்த வேண்டும் என்ற ஆசை மிகவும் தூண்டப்படும். அவ்வாறு செய்வது மிகவும் இனிமையானது என்பதாலோ அல்லது எளிதில் மீண்டும் மீள்பார்வைக்குத் திரும்ப நேரிடும் என்ற பயத்தினாலோ இது நிகழலாம். இதில், பலர் கவனத்தின் முறைகளை மாற்றி, குவிப்புப் பயிற்சியின் தளத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமான, மூன்று பண்புகளை விட நேர்மறையான குணங்களைப் பற்றிய வழிகளுக்குச் செல்வார்கள். இதன் பொருள், அவர்கள் அவற்றை ஆராய்வதை நிறுத்திவிட்டு சமநிலையில் ஓய்வெடுக்கிறார்கள். இருப்பினும், நான் தொடர்ந்து குறிப்பிடுவது போல, அமைதி, எளிமை மற்றும் ஒரு பரந்த கண்ணோட்டம் போன்ற இந்தக் கட்டத்தின் குணங்களை மென்மையாக ஆராயாமல் இருப்பது, முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் மீண்டும் மறு-கவனிப்புக்குத் திரும்புவதற்கான வாய்ப்பை அதிகமாக்குகிறது. உண்மையில், மீண்டும் கவனப்படுத்துதலுக்குத் திரும்புவது மிகவும் பொதுவானது, ஏனெனில் நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், மீண்டும் கவனப்படுத்துதலில் தான் முக்கியமான கற்றல் நடைபெறுகிறது.

விந்தையாக, சிலர் சமநிலையின் திறந்த தன்மை, எளிமை மற்றும் விசாலமான தன்மையை குழப்பமானதாகவும், திசைதிருப்பும் வகையிலும் அல்லது நிலைகுலையச் செய்வதாகவும் காணலாம், குறிப்பாக அவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மிகவும் சுருங்கிய மனநிலையுடைய நிலைகளில் அதிக நேரம் செலவிட்டிருந்தால். இது சிலரை அந்த இறுக்கமான நிலைகளான, இருண்ட இரவு போன்றவற்றில் பின்வாங்க வைக்கலாம், ஏனெனில் சமநிலைப் பாவையின் எளிமை மற்றும் வெளிப்படைத்தன்மைக்குப் பழகும் வரை, அந்த வகையான பழக்கமான அசௌகரியம் அவர்களுக்கு ஒரு விசித்திரமான வழியில் மிகவும் வசதியாக இருக்கலாம். மிலன் குண்டராவின் 'இருப்பின் தாங்க முடியாத இலகுவான தன்மை' (The Unbearable Lightness of Being) என்ற புத்தகத்தின் தலைப்பு, இந்த ஆச்சரியமான ஆனால் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய நிகழ்வை நன்றாகச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறது.

நான் "தரநிலை மாதிரி" என்று அழைப்பது என்னவென்றால், மக்கள் A&P-ஐக் கடந்து, மறு-கவனிப்பில் (மனம் விரும்பாமல் இருந்தாலும்) பல ஆழமான மற்றும் அத்தியாவசிய பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்டு, சமநிலை மனநிலையை அடைகிறார்கள், ஆனால் பின்னர் மறு-கவனிப்புக்குத் திரும்பி, அதே போன்ற மேலும் பல பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்டு, மீண்டும் சமநிலை மனநிலைக்குத் திரும்பி, இந்தப் பாடங்கள் ஆழமாகப் பதியும் வரை, இறுதியாக சமநிலை மனநிலை அதன் தடையற்ற வழியில் உண்மையாகவே மேலோங்கும் வரை இது தொடர்கிறது. எனவே, இது உங்களுக்கு நடந்தால், நீங்கள் முழுமையாகவோ அல்லது ஆழமாகவோ கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்த ஒன்றை மீண்டும் சென்று கற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களால் முடிந்தவரை நன்றியுடன் இருங்கள். அப்போதுதான், நீங்கள் மீண்டும் சமநிலையை அடைகையில், அந்த பாடம் நீடித்து நிலைத்து, மேலும் முழுமையானதாக இருக்கும்.

முதல் விபஸ்ஸனா ஜானம் (மனம் மற்றும் உடல், காரணம் மற்றும் விளைவு, மூன்று பண்புகள்) என்பது, ஒரு உடல் உணர்வு என்றால் என்ன, ஒரு மன உணர்வு என்றால் என்ன, அவை எவ்வாறு தொடர்புடையவை, மற்றும் மூன்று பண்புகள் நடைமுறையில் எப்படி உணரப்படுகின்றன என்பதை அடையாளம் காணும் அடிப்படைத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வது பற்றியது. எழுச்சியும் மறையும் தன்மையும் (இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஜானம்) என்பது தியானத்தின் பொருளையும், அது இயல்பாக வெளிப்படும் தன்மையையும் மிகத் தெளிவாகவும் ஆழமாகவும் காண்பதைப் பற்றியது. இருண்ட இரவு (மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானம்) என்பது இந்த உள்ளுணர்வுகள் பின்னணியில் தோன்றி, மன மற்றும் உடல் உணர்வுகளின் மிகவும் சிக்கலான உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் கட்டமைப்புகளை அவை உள்ளபடியே காண்பதைப் பற்றியது. நான்காவது விபஸ்ஸனா ஜான, இந்த நிலையில், இடம், விழிப்புணர்வு, விசாரணை, வியப்பு, எதிர்பார்ப்பு, பகுப்பாய்வு, அறிதல், விருப்பம், முன்கணிப்பு, அமைதி, எளிமை, கேள்வி, நுட்பமான பயம், நுட்பமான சந்தேகம் போன்ற இன்னும் ஒருங்கிணைந்த, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய, நுட்பமான மற்றும் அடிப்படை விஷயங்களின் உண்மையான தன்மையை, மையத்தைக் கிழித்து, பின்னணியையும் முன்னணியையும் உள்ளடக்கிய நேர்மையான, முழுமையான வழிகளில் காண்பதாகும். இது, நொறுங்கும் தன்மையுடைய மற்றும் கூச்ச சுபாவமுள்ள ஒன்றை வெளியே வரவழைக்க முயற்சிப்பதைப் போல, மென்மையாகவும் கவனமாகவும் இந்த இழையுகளை விழிப்புணர்வின் தளத்திற்குள் பிரித்தெடுப்பதைப் பற்றியும் ஆகும்.

"முதன்மை செயல்முறைகள்" என்று நான் கருதுவது, ஒரு ஆய்வாளர், ஒரு தியானி, ஒரு தொடர்ச்சியான இருப்பின் "நான்" என்ற மாயையான உணர்விற்கோ அல்லது "இது" என்ற பக்கத்திற்கோ மிக ஆழமாக அடித்தளமாக அமையும் அனுபவத்தின் அம்சங்களைக் கொண்ட ஒன்றாகும்; இது முன்னேற்றம் அடைய, பெற அல்லது அடைய ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்ய உதவும் ஒன்றாக இருக்கலாம். அவற்றை ஒரு புலனுணர்வு மட்டத்தில் காண்பதே சமநிலைத்தன்மையில் வழங்கப்படும் வாய்ப்பாகும், மேலும் அதைக் கொண்டு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிந்தவர்களுக்கு இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வாய்ப்பாகும். சமநிலையில், அனுபவத்தின் முழுத் தளத்திற்கும் பொருந்தும் வகையில் மூன்று பண்புகளை நாம் காணலாம்: எல்லாம் தானாகவே நிகழ்கின்றன, எல்லாம் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன மற்றும் நிலையற்றவை, "அதை" கவனிக்கிறது போல் தோன்றும் "இது" சம்பந்தப்பட்ட அனைத்திலும் ஒரு விசித்திரமான இறுக்கம் உள்ளது. அந்த ஞானத்தை வெளிவர அனுமதித்து, அது இயல்பாகத் தன்னைக் காட்டிக்கொள்வதே முக்கியம்.

சமச்செயல்நிலையின் ஆரம்பப் பகுதிகள் (ñ11.j1), நமது குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து எளிமையான மற்றும் நல்ல ஒன்றை நினைவுகூர்ந்தது போல, மிகவும் பரிச்சயமானதாகவும் "சாதாரணமாகவும்" உணரப்படலாம். இருண்ட இரவில் நாம் உலகத்தைப் பற்றி சோர்வடைந்திருந்தால், திடீரென்று உலகம் நன்றாகவே இருக்கிறது என்பதைக் காணலாம், மேலும் நாம் முன்பை விட அதனுடன் அதிகமாக ஈடுபட்டு, அதைப் பற்றி அதிக உற்சாகம் கொள்ளக்கூடும். மீண்டும், இந்த சாத்தியமான தீவிர மனநிலை மாற்றங்கள், நம்மிடம் நெருங்கிய உறவுகள் கொண்டவர்களுக்கு மிகவும் திசைதிருப்பக்கூடியதாக இருக்கலாம். இதற்கும் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் உணர்திறனுடன் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நம்பிக்கை திரும்ப வருகிறது, ஆனால் எழுகை மற்றும் மறையும் காலத்தில் அது ராம்போ போன்ற ஒரு குணத்தைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் இப்போது அது ஜேம்ஸ் பாண்ட் அல்லது லாரா கிராஃப்ட்டின் நிதானமான, எளிதான நம்பிக்கை மற்றும் திறமையாக இருக்கிறது.

இந்தக் கட்டத்தில், உலகத்தையும் அதில் உள்ளவர்களையும் மிகவும் விசித்திரமான மற்றும் அசாதாரணமான வழிகளில் பார்க்கும் போக்கு ஏற்படலாம். இங்கு மிகப்பெரிய மாறுபாடுகள் சாத்தியமாகும். ஒரு பொதுவான கருத்தை வெளிப்படுத்தும் நோக்கில், எனது அனுபவத்திலிருந்து ஒரு உதாரணம்: பயிற்சி முகாமில் இருந்த அனைவரையும், மடாலயத்தில் இருந்த கோழிகள், பறவைகள், நாய்க்குட்டிகள் உட்பட, என்னைச் சுற்றிப் பார்த்ததும், அவை அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் சிறிய களிமண் அசுரர்களாகவும் (பெரிய, சோகமான வாய்களையும் கண்களையும் கொண்ட சிறிய, குட்டையான, பச்சை நிற உயிரினங்கள்)5 முழுமையாக விழித்தெழுந்த புத்தர்களாகவும் கண்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அவை இரண்டும் ஆக இருந்தன. உண்மையில், நாமும் இரண்டும் ஆக இருந்தோம். நாம் மயக்கத்தில் இருந்தோம், சிறியவர்களாகவும் இருந்தோம், ஆனாலும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவர்களாகவும் ஒளிமயமானவர்களாகவும் இருந்தோம்.

நான் உட்பட அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் எப்படி வடிவம் மற்றும் குழப்பத்தின் உலகில் சிக்கி, மகிழ்ச்சியைத் தேடி, மிகவும் சிறிய மற்றும் பயந்த நிலையில் இருந்து அதைச் செய்தார்கள் என்பதை என்னால் ஒரு விசித்திரமான வழியில் துல்லியமாகக் காண முடிந்தது. ஆனாலும், இது அனைத்தும் பரந்த புத்த இயல்பு, இது அனைத்தும் இயல்பான, ஒளிமயமான, மற்றும் கருணைமிக்க தெய்வீக நடனம் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். முரண்பாடான உள்ளுணர்வுகளைத் தீர்க்க முயற்சிக்கும் இதுபோன்ற விசித்திரமான கண்ணோட்டங்கள் எப்போதும் ஏற்படுவதில்லை, ஆனால் அவை உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும் என்பதற்காகவும், மேலும் பாதையின் இந்தப் பகுதியிலிருந்து தங்களின் தனித்துவமான கதைகளைக் கொண்டவர்களுக்கு அறிந்த சிரிப்பைத் தூண்டுவதற்காகவும் இது இங்கே சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்த அனுபவங்களின் மேலும் பாலியல் மற்றும் பாணியமைக்கப்பட்ட பதிப்புகள், சில மிகவும் விசித்திரமான தந்திரோபதேசங்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை விளக்கக்கூடும், இருப்பினும் ஒரு பாலியல் கூறு பொதுவாக A&P-க்கு மிகவும் தனித்துவமானதாகும்.

சில நேரங்களில் பதினொன்றாம் கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதி, வழக்கமான அர்த்தத்தில் உண்மையான சுதந்திர உணர்வைத் தரும், கவலைகள், துயரங்கள், பொறுப்புகள் மற்றும் சமூக மரபுகளிலிருந்து விடுதலை. நாம் சில சமயங்களில் எல்லாவற்றையும் தாண்டிவிட்டதாக உணரலாம், இது ஒரு அற்புதமான உணர்வு (ñ11.j2). இது தானாகவே விரைவாக மறைந்துவிடும், ஆனால் நாம் பயிற்சியை முற்றிலும் நிறுத்தினால் இதில் சிக்கிக்கொள்ள வாய்ப்புள்ளது, இது சமநிலை நிலையில் ஒரு பொதுவான நிகழ்வு: உற்சாகம் போய்விடும், தேடல் அபத்தமாகத் தோன்றும், நாம் நன்றாக இருக்கிறோம், இதுவே போதுமானதாகத் தோன்றும். A&P-க்குப் பிறகும், இருண்ட இரவின் போதும் ஆன்மீக வெறியர்களாக, அடிப்படைவாதிகளாக அல்லது விசித்திரமானவர்களாக மாறியவர்கள், இப்போது தங்கள் பழைய சுபாவத்தைப் போலவே நடந்துகொள்ளத் தொடங்கலாம்; அவர்களின் ஆன்மீகப் பயிற்சி ஒரு பெரிய புனிதமான விஷயமாக இல்லாமல் போகும். இது நடக்க வேண்டிய நேரம்தான் பிரகாசமான ஒளிகளின் காட்சிகள் மீண்டும் தோன்றலாம், ஆனால் இவை பொதுவாக A&P-உடன் தொடர்புடையவை. சமநிலை நிலையில் வெள்ளை ஒளிகள் தோன்றினால், அவை A&P-இன் கூர்மையான, ரயில் முன் விளக்கு போன்ற ஒளியை விட மிகவும் அகலமாகவும், வடிவற்றதாகவும் மற்றும்/அல்லது பரவியும் இருக்கும். இந்த நிலையில் உருவாகும் எந்தவொரு பிம்பங்களும் A&P-இல் உள்ளவற்றை விட அதிக முப்பரிமாணக் கூறுகளைக் கொண்டிருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. மீண்டும், முந்தைய நிலையைப் போலவே, தியானிக்கும் நபரால் நீண்ட மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு அமர முடிகிறது, மேலும் விசாலம் மற்றும்

பரந்த தன்மையுடன் மூன்று பண்புகளையும் தெளிவாக உணரத் தொடங்குகிறார். பெரிய வித்தியாசம் என்னவென்றால்,A&P என்பது தியானத்தின் பொருளைப் பற்றியது, ஆனால் சமநிலை என்பது முழு உணர்வுள்ள பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியது. இருப்பினும், இதை அந்த நேரத்தில் பிரித்தறிவது எப்போதும் எளிதல்ல, ஏனெனில் A&P மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கலாம் மற்றும் பல வழிகளில் வெளிப்படுகிறது. A&P நிலையில் இருப்பதை விட, இதில் பரவசம் குறைவாகவும் சமநிலை அதிகமாகவும் இருக்கும். அந்த முந்தைய நிலையில் தோன்றும் தன்னிச்சையான உடல் அசைவுகள் மற்றும் விசித்திரமான சுவாச முறைகள் அரிதாகவே, ஒருபோதும் ஏற்படாது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, விஷயங்களைக் குழப்பமாக்க, A&P பகுதியைப் போலவே, ஆரம்ப சமநிலை நிலையின் சில ஆழமான பதிப்பிற்குள் பெரும்பாலும் ஒரே ஒரு இரட்டை-மூழ்கிய நிலை மாற்றம் நிகழ்கிறது. இதில் ஒரு நிலை மாற்றம், கண் இமைக்கும் ஒரு கணத்தில் மூச்சின் பாதியில் உணர்வில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம், மற்றொன்று, மறு-கவனிப்பிலிருந்து சமநிலைக்கு மாறிய உடனேயே, அதே மூச்சின் முடிவில் நிகழ்கிறது (ñ11.ñ4: சமநிலையின் ஒரு பகுதி, அதில் A&P கட்டம் சிறிதளவு கலந்திருக்கும். இவ்வகையான குறியீடு அல்லது நுணுக்கமான தர்மக் கோட்பாட்டால் உண்மையிலேயே எரிச்சலடையும் அல்லது வெறுப்பு கொள்ளும்வர்கள், அதைப் புறக்கணித்துவிடலாம். ஏனெனில், ஒரு சிறந்த தியானி ஆக அந்தக் குறியீட்டு முறையை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும், அனுபவங்களைப் பற்றிய அந்த சிந்தனை முறை, பில் ஹாமில்டனால் ஈர்க்கப்பட்ட எங்களில் ஒப்பீட்டளவில் ஒரு சிறிய குழுவால் மட்டுமே பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது).

சமநிலை நிலையின் போது, நான் செய்யும் செயலுக்குத் தொடர்பில்லாதது போல் தோன்றும் ஒன்றின், அதாவது எனது கடந்த காலத்தின் சில பகுதிகளின் வலுவான காட்சி போன்ற, ஒரு அசாதாரணமான வலுவான நினைவு எனக்கு எப்போதாவது ஏற்படுவதையும் நான் குறிப்பிட வேண்டும். அது எனக்கு சில வினாடிகள் மட்டுமே நீடிக்கும். எனது பயிற்சியில் மிகப் பிற்காலத்தில், இந்தச் சுழற்சிகளின் இந்தக் கட்டத்தின் போது இது மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்வதை நான் கவனிக்கத் தொடங்கினேன், ஆனால் இது ஆரம்பம் முதலே நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தது என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன், மேலும் உங்களுக்கும் இது போன்றது நடக்கிறதா என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்தக் கட்டங்கள் வழியாகச் செல்லும்போது, குறிப்பாக அன்றாட வாழ்வில் நான் இதை அதிகமாகக் கவனிக்கிறேன், ஏனெனில் நினைவுகளின் தீவிரம் மிகவும் வியக்க வைக்கிறது, எந்தத் தெளிவான காரணமும் இல்லாமல் ஒரு கணம் நான் அந்த இடத்திற்கும் காலத்திற்கும் கொண்டு செல்லப்பட்டது போல உணர்கிறேன். இது ஒருவேளை தனிப்பட்டதாக இருக்கலாம், நீங்கள் இதைக் கவனிக்கவில்லை என்றால், அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். இந்த வரைபட விஷயங்களில் பெரும்பாலானவற்றுக்கும் இதே அறிவுரை பொருந்தும், ஏனெனில் நான் பலதரப்பட்ட வகைகளை விவரிக்கிறேன், அவற்றில் சில மட்டுமே ஒரு சுழற்சியில் ஒருவருக்குப் பொருந்தக்கூடும். நீங்கள் கவனம் செலுத்தினால், விஷயங்கள் போதுமான அளவு மீண்டும் மீண்டும் ஆன பிறகு, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களுக்கு வெளிப்படும் அனைத்து சிறிய விசித்திரமான நிகழ்வுகளையும் நீங்கள் கவனிக்கக்கூடும்; அவை ஒரு காட்டுப் பாதையில் உள்ள பழக்கமான சிறிய அடையாளங்களைப் போல இருக்கும் - இங்கே ஒரு பாசி படிந்த புட்டான், அங்கே விசித்திரமாகத் தோற்றமளிக்கும் ஒரு கல், எனப் பல்வகை விஷயங்கள் தென்படலாம்.

சமநிலையின் ஆரம்பப் பகுதியில், யதார்த்தம் சிறிது காலத்திற்குச் சற்று 'தரையாக'த் தோன்றலாம், இது இருண்ட இரவின் பிற்பகுதியின் எரிச்சலுக்கும்,

சமநிலை முழுமையாக வளரும்போது ஏற்படும் ஓடும், திறந்த நிலைக்கும் இடையிலான ஒரு பாதிப் புள்ளி போல இருக்கும். இந்த ஆரம்பக் கட்டத்தில் பயிற்சி மிகவும் சாத்தியமானதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அது நிலையான மற்றும் நீடித்த உழைப்பைக் கோருவதாகவும் தோன்றலாம். நாம் சோர்வாக இருந்தால், கரைதலில் ஏற்பட்டது போன்ற, ஆனால் மிகவும் தீவிரமான, பயிற்சி நின்று போதல் மற்றும் தலை தாழ்ந்து விழுதல் போன்றவை ஏற்படத் தொடங்கலாம், இது மிகவும் சோர்வாக இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டும்போது தலை அசைவது போன்றது. (நான் இதை பலமுறை செய்திருக்கிறேன், இதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று கடுமையாக அறிவுறுத்துகிறேன்) (இது ñ11.ñ5 அல்லது ñ11.j3.j1 ஆகிய பிரிவுகளின் கீழ் வரும்). இந்தத் தலைச் சரிவுகள், மக்கள் (பின்னர் விவரிக்கப்படும்) பலன்களாக (Fruitions) தவறாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விஷயங்களில் ஒன்றாகும், ஆனால் இந்த சமநிலைத் தலைச் சரிவுகளைப் போல, பலன்கள் (Fruitions) என்பவை கிட்டத்தட்ட ஒருபோதும் தலைச் சரிவை உள்ளடக்குவதில்லை.

சமநிலைத்தன்மையின் இந்த மூன்றாவது உபஜானம் கட்டம் (ñ11.j3) பரந்த, கட்டம்-சாராத கட்டத்தில், படிப்பதற்கும் கவனம் செலுத்துவதற்கும், மற்றவர்களைக் கேட்பதற்கும், நாம் எங்கே இருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதைக் கவனிப்பதற்கும் கடினமாக இருக்கலாம். இது கலைதலுடன் சில ஒற்றுமைகளைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் அது குறைவான சோம்பேறித்தனமாகவும், மேலும் பரந்ததாகவும், விசாலமாகவும் இருக்கும், மேலும் இது மக்கள் "வெறித்தனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதற்கு" அதிக வாய்ப்புள்ளது. பைத்தியம் மற்றும் மரணத்தின் மீதான பயம் எழுவது சமநிலையின் இந்தக் கட்டத்தில் அசாதாரணமானதல்ல, ஆனால் பொதுவாக அதிக சிக்கலை ஏற்படுத்துவதில்லை, மேலும் இது வேடிக்கையாகவோ அல்லது வரவேற்கத்தக்கதாகவோ கூடத் தோன்றலாம் (ñ11.ñ6 - ñ11.ñ10). மற்றவர்களுக்கு, சமநிலையின் இந்தச் சிறிய இருண்ட இரவு விஷயங்களைச் சிக்கலாக்கக்கூடும், மேலும் அந்தத் தோற்றமளிக்கும் சிக்கலின் முகத்தில் சிலர் அந்த விஷயத்திற்கு சக்தியளிக்க முயற்சிப்பார்கள் (சமநிலையில் இது நன்றாகச் செயல்படுவதற்கு வாய்ப்பில்லை), அல்லது அதை உறுதிப்படுத்த முயற்சிப்பார்கள்அதற்குச் சற்று முன்பு அவர்கள் அனுபவித்த இனிமையான நிலையை உறுதிப்படுத்த முயற்சிப்பார்கள். மேலும், திறந்த, ஓடிக்கொண்டிருக்கும், மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு நிலையை, சமச்சீரான ஆனால் ஓட்டத்தில் நுழைவதற்குச் சரியாகப் பொருந்தாத, மேலும் உறைந்த மற்றும் நிலையான நான்காவது சமத ஜானமாக மாற்ற முயற்சிப்பார்கள். இந்த வழியில், மக்கள் சமச்சீரான நிலையில் தேக்கமடையலாம்.

ஏதோ விசித்திரமான மற்றும் ஒருவேளை பயமுறுத்தும் (அதாவது, "உண்மை" மறைந்துவிடுவது) ஒன்று நடக்கப் போகிறது என்ற உணர்வை நாம் பெறலாம். இந்தக் கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதியில், தொடர்புடைய மற்றும் பொதுவான ஒரு உணர்வு, கிறிஸ்துமஸ் காலையில் பரிசுகளைத் திறப்பதற்கு முன்பு இருக்கும் குழந்தைகளைப் போலவோ, அல்லது தங்கள் முதல் சந்திப்பில் இருக்கும் இளம் ஜோடிகளைப் போலவோ, ஏதோ பெரிய மற்றும் அற்புதமான ஒன்று நடக்கப் போகிறது என்ற ஒரு பொதுவான உணர்வு ஆகும். இருப்பினும், இந்த உணர்வு ஒரு A&P நிகழ்வுக்கு முன்பும் பொதுவானது. மற்ற உணர்வுகளைப் போலவே, இந்த உணர்வுகளும் பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய வகையில் உணர்வுப்பூர்வமான ஆய்வுக்குத் தகுதியானவை. இந்த நேரங்களில், முந்தைய நிலைகளில் செயல்பட்ட பழக்கமான பயிற்சி உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது பொதுவானது; உதாரணமாக, A&P-க்குத் தயாரானபோது நாம் செய்தது போல சிறிய நிகழ்வுகளின் மிக நுட்பமான விவரங்களுக்குச் செல்வது, ஆய்வைத் தீவிரப்படுத்துவது, அல்லது மறு-கவனிப்பில் நாம் செய்ய முயன்றது போல

வேகமாகக் குறிப்பிடுவது, அல்லது பாதையின் முந்தைய பகுதியிலிருந்து நாம் கடன் வாங்கிய வேறு ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டுத்தனமான உத்தி. இவற்றில் சிலவே உதவக்கூடும், பெரும்பாலானவை தடையாகவே அமையும். ஆனால், பலரும் இதை அறிந்துகொள்ளும் வரை மீண்டும் மீண்டும் இவற்றை முயற்சிப்பார்கள். மேலும், முயற்சி செய்து தவறுவதன் மூலம் நாமாகக் கற்றுக்கொள்வதிலும் ஒரு நன்மை உண்டு. மஹாசி சயாதவ் அவர்கள் 'பயனுள்ள உள்ளுணர்வு தியானம்' நூலில் கூறுவது போல, நாம் கவனிப்பதற்கும் கவனிக்கப்படும் பொருட்களுக்கும் போதுமான நெருக்கம் இல்லை என்று நாம் உணரலாம். அந்த 'பொருட்கள்' இயல்பாகவே, அவை இருக்கும் இடத்தில் தங்களை அறிந்திருக்கின்றன என்பதை நாம் இன்னும் உணரவில்லை.

இந்த இடத்தில் "கசூ வாசிப்பாளரின் உவமையை" அறிமுகப்படுத்த என்னை அனுமதிக்கவும். இது "வெளிநாட்டினரை சுடும் உவமை"யைப் போல ஒரு பெரிய வெற்றியைப் பெறும் என்று நம்புகிறேன். "கசூ கலைஞரின் உவமை"யில், ஒரு பெரிய கச்சேரி அரங்கில் ஒரு சிறந்த சிம்பொனி இசைக்குழு இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் முன், ஒரு அபத்தமான நகைச்சுவை நிகழ்வைப் போல, இசைக்குறிப்பு எதுவும் இல்லாமல், மிகவும் பதட்டமான ஒரு கசூ கலைஞர் அமர்ந்திருக்கிறார். இசைக்குழுவின் அறிமுக இசை தொடங்குகிறது, எந்த இசைப்படைப்பு வாசிக்கப்படும் என்று தெரியாத அந்தப் பரிதாபகரமான கசூ கலைஞர், இசைக்குழு தேர்ந்தெடுத்த சிம்பொனியின் சிறந்த விளக்கத்தை வழங்க முயற்சிக்கிறார். அவர் அவர்களை விட சுமார் அரை வினாடி பின்தங்கி, அவர்கள் வாசித்த பின்னரே ஸ்வரங்களை வாசிக்கிறார். அவர் ஒரு கஸூ கலைஞர் என்பதால், அவரால் ஒரே நேரத்தில் ஒரு ஸ்வரத்தை மட்டுமே வாசிக்க முடியும். அதனால், இசைக்குழுவின் இசை மீதான அவரது பிரதி மிகவும் சொற்பமானதாக இருக்கிறது; அது மெலடியின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில சிறப்பம்சங்களை மட்டும் தொட்டுச் செல்கிறது. இது, இந்த இசைக்குழு அதன் முழு மகிமையுடன் அழகாக வாசிக்கும் அந்த வளமான மற்றும் சிக்கலான பலபகுதி இசைக்குறிப்பின் மிகச் சிறிய மற்றும் மிகவும் எளிமையான பதிப்பாக அமைகிறது.

இப்போது, சில பார்வையாளர்கள், கசூ கலைஞர் தனது பாணியில் சிம்பொனியை வாசித்த பிறகே தங்களால் அதைக் கேட்க முடியும் என்று நம்பும்படி சாபமிடப்பட்டிருந்தனர் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். தொடக்க நிலையில் தியானம் செய்பவர்கள் ஏறக்குறைய அனைவரும் இத்தகைய சாபத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர். நோட்டிங் என்பது அந்த கசூ கலைஞரைப் போன்றது, இறுதியில் நாம் நோட்டிங் (அல்லது கவனித்தல்) செய்வதில் தேர்ச்சி பெறுகிறோம், மேலும் நாம் அந்த கசூ கலைஞரின் இசைக் குறிப்புகளைப் பற்றிக்கொண்டு, அது எவ்வளவு கரடுமுரடாக, நேரியலாக, மற்றும் எளிமையாக இருந்தாலும், அவரது இசை நிகழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். நான் ஒரு குறிக்கும் நுட்பத்தின் ரசிகன் என்பதையும், ஒரு கசூ ரசிகன் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். இருப்பினும், ஒரு கட்டத்தில், நம்மில் சிலர் அந்த சிம்பொனியை அது உள்ளபடியே, தனியாகவே கேட்க முடியும் என்பதையும், ஒலிகளின் பின்னலும் சிம்பொனியிலிருந்துதான் வருகிறது என்பதையும் உணர்கிறோம். மேலும், கசூ கலைஞர் அதன் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட, அபத்தமான, காலத்திற்குப் புறம்பான, தாமதமான பிரதியை உருவாக்க வேண்டிய அவசியமின்றி இது அறியப்படுகிறது.

விரைவில், நம்மைப் போன்ற சில கச்சேரி பார்வையாளர்கள், அந்த கசூ கலைஞரை, இருக்கும் சிம்பொனியின் மாண்பைக் கெடுக்கும் ஒருவித நகைச்சுவையாகவும், அபத்தமாகவும் கருதத் தொடங்குவார்கள். இறுதியாக, திடீரென்று யாரோ ஒருவர் அந்த இசையை கசூ கலைஞருக்கு முன்னால்

வைப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள், அதனால் அவர் அந்த சிம்பொனியுடன் இணைந்து, அதன் பிரம்மாண்டமான மெலடியின் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறார், மேலும் நூற்றுக்கணக்கான மற்ற கலைஞர்கள் அனைவரும் தங்கள் முழுத் திறமையையும் வெளிப்படுத்தும் பிரம்மாண்டத்திற்கு மத்தியில் பெரும்பாலும் காணாமல் போகிறார். சமநிலை என்பது அப்படித்தான், நாம் இறுதியில் நிகழ்ச்சியில் முழுமையாக ஈர்க்கப்படுகிறோம். நமக்காக சிம்பொனியை விளக்கிப் பிரதிபலிப்பதற்கு ஏதோ ஒரு பரிதாபமான கசூ கலைஞன் தேவை என்றோ, அல்லது நாமே மேடையில் கசூ கலைஞனாக இருக்க வேண்டும் என்றோ உணர வேண்டியதில்லை.

இந்த உவமையின் ஒரு ஆபத்து என்னவென்றால், இது ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்களை சமநிலையை உருவாக்கும் ஆரம்பக் கட்டத்தின் வேலையைச் செய்யாமல், பிற்காலக் கட்டங்களின் பரந்த நேரடிக் தன்மைக்குத் தாவிவிடத் தூண்டக்கூடும். குறிப்பாக, குறிப்பிடுவது போன்ற, தெளிவாகக் காசூ-வாசிப்பாளரைப் போன்ற ஒரு நுட்பத்தை நீங்கள் செய்தால், பயிற்சியின் கட்டங்களில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்போது குறிப்பிடுவதிலிருந்து இந்த உவமை உங்களைத் தடுக்க விடாதீர்கள். குறிப்பீடு என்பது சமநிலையை அடைவதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும், ஏனெனில் பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களால் சில வகையான கஸூ-வாசிப்பவர் போன்ற நிலைகளைக் கடந்து செல்லாமல் முழுமையான இசைக்குழுவின் இசையைக் கவனிக்க முடியாது. இந்தப் பிரிவில் அதிர்வுகளின் அதிர்வெண் பற்றி நான் எதுவும் குறிப்பிடவில்லை என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், ஏனெனில் இது அதைப் பற்றியது அல்ல, மாறாக ஓட்டம், மாறுபாடு, ஒத்திசைவு மற்றும் உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றைப் பற்றியது.

துடிப்புகள், மாற்றங்கள், எழுவன மற்றும் மறைவன இருக்கலாம், ஆனால் இது ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண்ணைப் பற்றியதோ, துடிப்புகளை எண்ணுவதோ அல்லது அது போன்ற எதையும் பற்றியதோ அல்ல.

இந்தக் கட்டம் எதைப் பற்றியது என்பதை ஒப்பிடும்போது, அது எல்லாம் குழந்தைப் பருவ விஷயங்கள். எனவே, தனிப்பட்ட பகுதிகளை நேரியல் முறையில் கவனிக்கும் அந்த முதல் விபசன ஜானம் மனநிலையையும் நுட்பத்தையும் பயன்படுத்தத் தூண்டப்படாதீர்கள்; அவ்வாறு செய்வது பின்னோக்கிச் செல்வதாகும், ஏனெனில் இந்தக் கட்டம் அதையும் தாண்டி வெகு தொலைவில் உள்ளது, இது மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் கூட. கச்சேரிக் கூடத்தில் எதிரொலிக்கும் ஒரு சிம்பொனியின் செழுமையான, முழுமையான, நுணுக்கமான, சிரமமில்லாத, பிரம்மாண்டமான அழகில் முழுமையாக மூழ்குவதற்குப் பதிலாக, வயலின்களிலிருந்து வரும் ஸ்வரங்களின் எண்ணிக்கையை எண்ண முயற்சிப்பதைப் போன்றது இது.

பெடலிங் பற்றிப் பேசுகையில், சைக்கிள் ஓட்டும் உலகத்திலிருந்து ஒரு உவமை நினைவுக்கு வருகிறது. ஆரம்பக் கட்டங்களில், ஒரு மலையில் ஏறுவது போல நாம் முயற்சி செய்கிறோம். A&P என்பது, உச்ச வேகத்தில் பறந்து, முழுமையாக ரசித்து, இப்போது ஒரு உயரமான பீடபூமியில் இருப்பது போல உங்கள் கால்களின் சக்தி சிரமமின்றி உங்களைச் செலுத்துவதை உணர்வதாகும். டார்க் நைட் என்பது, திடீரென்று மோசமாகப் பராமரிக்கப்பட்ட, அதிக போக்குவரத்து நெரிசல், பள்ளங்கள் மற்றும் பிற தடைகள் நிறைந்த, செங்குத்தான, கீழ்நோக்கிய, ஆபத்தான மற்றும் அபாயகரமான சாலைப் பகுதிக்கு வருவது போன்றது. நாம் பிரேக் போட முயற்சிக்கிறோம், ஆனால் நமது பிரேக்குகள் அதிக வெப்பமடைவதற்கு முன்பு நம்மால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மட்டுமே வேகத்தைக் குறைக்க முடியும், பின்னர் நாம் எப்படியோ பிடித்துக்கொண்டு அந்தக் குழப்பத்தைச் சமாளிக்க வேண்டும்.

இருப்பினும், சமநிலை என்பது, கடக்க வேண்டிய இறுதிக்கோடு இல்லாத, மனதில் எந்த குறிப்பிட்ட இலக்கும் இல்லாத, ஒரு அழகான, இயற்கை காட்சிகள் நிறைந்த, எளிதான, திறந்த, தட்டையான, நேரான சாலையில் சிரமமின்றி சறுக்கிச் சென்று, அந்தக் காட்சிகளை ரசிப்பதைப் போன்றது. நாம் முந்தைய எந்தவொரு நிலையிலிருந்தும் ஒரு மிதிவண்டி ஓட்டும் பாணியைப் பயன்படுத்தினால், உதாரணமாக ஆரம்பக் கட்டங்களில் செய்வது போல முழுமையாக சக்தியைப் பயன்படுத்துவது, அல்லது 'இருண்ட இரவு' நிலையில் செய்வது போலக் கடுமையாக பிரேக் பிடித்து கற்பனையான தடைகளைச் சுற்றி வளைப்பது, நமது நீண்ட, கடினமான பயணத்திற்குப் பிறகு நாம் சென்றடைய முடிந்த அழகிய பகுதியின் எளிமையான, சாதாரண, திறந்த அழகை நாம் தவறவிட நேரிடும். அதற்குப் பதிலாக, சமநிலை என்றால் என்ன என்பதை உணராமல், நாம் நம்மைத் தீர்த்துக் கொள்ளவோ அல்லது விரக்தியடையவோ நேரிடும்.

பயிற்சி முதிர்ச்சியடையும்போது, யதார்த்தத்தை மிகுந்த பரந்த தன்மையுடனும், துல்லியத்துடனும், தெளிவுடனும், விரைவில் எந்தவொரு சிறப்பு முயற்சியுமின்றி உணர முடியும். இது "உயர் சமநிலை" (ñ11.j4 அல்லது ñ11.ñ11) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட, தனிப்பட்ட, முயற்சி தேவைப்படும் ககூ கலைஞர் என்ற எந்தவொரு உணர்வையும் இழப்பதாகும், மேலும் சாதாரண யதார்த்தத்தின் இசை அதன் சொந்தமாக, அதுவாகவே நிகழ்கிறது. உயர் சமநிலையைப் பற்றிய ஒரு விசித்திரமான விஷயம் என்னவென்றால், பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் அதில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் கவனிக்க மாட்டீர்கள். உண்மையில், நீங்கள் அதில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை கவனிக்காதது அதன் முக்கிய அடையாளங்களில் ஒன்றாகும். அது மிகவும் இயல்பாக உணரப்படலாம், ஒருவேளை அது ஒரு மோசமான பயிற்சி போலத் தோன்றலாம், நாம் அத்தகைய விஷயங்களைப் பற்றி நினைத்தால் கூட, இது உண்மையான உயர் சமநிலையில் நடப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. வெளிப்படையாக, இதில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்றால், சிலர், "நான் சமநிலை நிலையில் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை, எனவே நான் சமநிலை நிலையில் தான் இருக்க வேண்டும்!" என்று நினைப்பார்கள், ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் அந்த நிலையில் இருக்க மாட்டார்கள். எனவே, இதுபோன்ற ஆலோசனைகளை சூழலுக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சமச்சீரான மனநிலையில், நமது பயிற்சிக்கு A&P-யின் வேகமும் துல்லியமும், இருண்ட இரவின் நாடகத்தன்மையும், சமச்சீரான மனநிலையின் முந்தைய கட்டத்தின் இனிமையான சுதந்திர அற்புதமும் இல்லாதது போலவும், அது போதுமானதாக இல்லாதது போலவும் தோன்றலாம். உயர் சமச்சீரான மனநிலை நிகழும்போது, அது மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றுவதால், நாம் அதை ஒரு அசாதாரணமான விஷயமாக மாற்ற முயற்சி செய்யலாம்.

பயிற்சி எவ்வளவு அற்புதமானதாக, பிரகாசமானதாக, ஒளிமயமானதாக, நாடகீயமானதாக, சக்திவாய்ந்ததாக, பரபரப்பானதாக, மற்றும் உற்சாகமூட்டுவதாக இருக்க வேண்டும் என்ற இலட்சியங்களுடன் நாம் பிணைந்திருந்தால், நாம் அந்த குணங்களைத் தொடர்ந்து தேடிக்கொண்டே இருக்கலாம், மேலும் மிகவும் சாதாரணமாக உணரப்படும் ஆனால் தெளிவாக அசாதாரணமான உயர் சமநிலை நிலையுடன் இருப்பதை நம்மால் தடுக்க முடியும்.

உயர் சமநிலை, அமர்ந்த பிறகு குளியலறைக்கு நடந்து செல்வது போன்ற பல எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளிலும், அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, ஒரு குட்டித் தூக்கத்திற்காகப் படுத்துக்கொள்வது, பகல் கனவு காண்பது, பல் துலக்குவது போன்ற சாதாரண விஷயங்களைச் செய்யும்போதும், அல்லது முறையான

பயிற்சியின் போதும் ஏற்படலாம், இருப்பினும் அந்த நேரத்தில் பயிற்சி என்பது அதிகம் பயிற்சியாகவோ அல்லது ஏதேனும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகவோ அல்லது அசாதாரணமாகவோ உணரப்பட வாய்ப்பில்லை. நாம் விழித்தாலும், பயிற்சி செய்தாலும், அல்லது அது போன்ற எதையுமே இனி பொருட்படுத்தாதது போல, அது மிகவும் சலிப்பூட்டுவதாக உணரப்படலாம். மக்கள் வரைபடக் கோட்பாட்டை அறிந்திருந்தால், அதைப் போல நடிக்கும் முயற்சிகள் பொதுவானவை, ஆனால் உண்மையான அனுபவம் தானாகவே அமைதியாக வெளிப்பட்டுப் பரவிவிடும்.

நடைப் பயிற்சியின் போது உயர் சமநிலையை அனுபவிப்பது மிகவும் பொதுவானது, ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் தவறுதலாக அமர்ந்திருப்பதைப் போல நடைப் பயிற்சி முக்கியமற்றது என்று நம்புகிறார்கள், எனவே அவர்கள் அழுத்தத்தைக் குறைத்துக்கொள்கிறார்கள், இது இந்த விஷயத்தில் நல்லது. இந்தக் கட்டம் மிகவும் விரைவாக, சில நிமிடங்கள் அல்லது சில வினாடிகள் கூட இருக்கலாம், ஆனால் நாம் நமது பயிற்சியை நன்கு அமைத்திருந்தால், அதற்கு அதுவே போதுமானதாக இருக்கலாம். நிகழ்வுகளின் பரந்த, ஒன்றோடொன்று இணைந்த, ஒருங்கிணைந்த உலகை, அதன் மூன்று பண்புகளின் வெளிச்சத்தில் அது வெளிப்படும் விதத்தில் உணர நமது மனதை நாம் பழக்கப்படுத்தியிருந்தால், எல்லாவற்றையும் இறுதியில் இயல்பாக விடுவிக்கும் இந்த நிலையில், நாம் அதை என்ன செய்யப் பழக்கப்படுத்தினோமோ அதை மனம் செய்கிறது. நமது முழு உலகையும் உள்ளிழுப்பதன் மூலம், அது நமது முழு உலகையும் வெளித்தள்ளுகிறது.

MCTB1-ல், இந்தப் பகுதி கணிசமான குழப்பத்தையும் தேவையற்ற சிக்கலையும் ஏற்படுத்தியது: இந்தப் பதிப்பு விஷயங்களைத் தெளிவுபடுத்தும் என்று நம்புகிறோம். சமநிலையின் உயர் பகுதியில் ஏற்படும் அதிர்வுகள், முந்தைய கட்டங்களில் இருந்ததை விட மிகவும் வித்தியாசமானவையாக இருக்கும். A&P-ல் அவை மென்மையாகவும், வேகமாகவும், ஒரே தூய்மையான அதிர்வெண்ணில் இருந்தன, அது சுவாசத்தின் கட்டம் மூலம் அதன் வேகத்தை மாற்றியமைத்தது, மேலும் அவை ஒன்று ஒரு சிறிய பகுதியில் குவிந்திருந்தன அல்லது நமது தோல் முழுவதும் பரவியிருந்தன. இருண்ட இரவு நிலைகளில், அதிர்வுகள் மெதுவாகத் தொடங்கி (பயத்தின் ஷாமனிக் டிரம் போன்ற துடிப்பு) பின்னர் வேகமெடுக்கின்றன, ஆனால் கவனத்தின் விளிம்புகளில் இருக்கும் கூர்மையான, ஒழுங்கற்ற, எரிச்சலூட்டும், சிக்கலான வழியில் வேகமெடுக்கின்றன.

இருப்பினும், சமநிலை நிலையில், குறிப்பாக அது "கரடுமுரடான" கட்டத்தைக் கடந்து வளரும்போது, அதிர்வுகள் மெதுவாகவும், மேலும் ஓட்டமாகவும், அதிக கன அளவுடனும், நகரும் கவனம்-வெளி நிகழ்வுகளின் அலைகள் அனைத்தும் ஒன்றாக இருப்பதாகவும் இருக்கும். சமநிலை என்பது மிகவும் உள்ளடக்கியது, இது கிட்டத்தட்ட கவனத்தின் மற்றும் இடத்தை உருவாக்கும் தன்மையின் அழகான விளக்க நடனம் போன்றது. பலருக்கு இந்த அதிர்வுகள் அல்லது ஓட்டத்தைப் பற்றி அதிகம் தெரிவதில்லை, அதுவும் பரவாயில்லை. இது ஓட்டத்தைப் பற்றிய ஒரு கேள்வியாகவே அதிகம் உள்ளது; ஒரு கடற்கரையில் மென்மையான அலைகளைப் போல, விழும் இலையைக் கண்காணிப்பதைப் போல, கவனமும் நிகழ்வுகளும் அவற்றுள் தானாகவே எளிதாக நிலைபெறுவதைப் போல, கவனத்தின் முன்னும் பின்னுமான ஒரு நகர்வு.

இந்த நிலையில் அதிர்வுகள் எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன என்பதை விளக்குவதற்காக, எனது ஒரு சிறிய விசித்திரமான பயிற்சியை இங்கே அறிமுகப்படுத்துகிறேன். நான் இதை "சுழலும் வாள்களின் பயிற்சி" என்று அழைக்கிறேன். அதில், இரண்டு கற்பனைக் கைகளிலும் இரண்டு வாள்களைக்

கற்பனை செய்து, அவை என் உடல் மற்றும் தலைக்குச் சுற்றிலும், ஊடாகவும் மெதுவாகச் சுழல்வதாகக் கற்பனை செய்கிறேன். நான் நானாகக் கருதும் அனைத்தின் ஊடாகவும் மெதுவாகவும் எளிதாகவும் அவை வீசுகின்றன; சுழன்று, நடனமாடி, அந்தக் கற்பனை வாள்களைப் போலவே இடத்தின் மற்றும் கவனத்தின் ஒரு இயல்பான பகுதியாக இருக்கின்றன; சோம்பேறியான மற்றும் கற்பனை வளம் மிக்க ஒரு தாளக்கம்பளி சுழற்றுபவரைப் போல. "நான்" என்று நான் நினைக்கும் அனைத்தின் வழியாகவும் மென்மையாக நகர முயற்சிக்கும் ஒரு விளையாட்டுத்தனமான முறையில், வாள்களை அவற்றுக்குப் பிடித்த இடத்திற்குச் சுழல நான் அனுமதிக்கிறேன். இது நான் எங்கெல்லாம் இருக்கிறேன் என்று நான் நினைக்கும் உணர்வை மென்மையாக ஒருங்கிணைக்கிறது. அவை எதையும் காயப்படுத்துவதில்லை, அதற்குப் பதிலாக, அவை வெறும் நிகழ்வுகளே என்பதை உணரும் கவனமாக இருக்கின்றன; இதில் வாள்கள் கவனத்தையும், மற்ற அனைத்தும் அவற்றையே பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன.

சிறிது காலம் இதைச் செய்த பிறகு, கற்பனையான வாள்கள் தானாகவே சுழலத் தொடங்கலாம், தங்களைச் சுற்றி இடத்தை வருடி, இறுதியில் முழு நிகழ்வும் இயல்பாக ஒத்திசைந்து, அப்படியே, அனைத்தும் மறைந்து மீண்டும் தோன்றும். ஷார்டா ரோகெல் எனக்கு வழங்கிய, ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட அந்த நல்ல ஆலோசனையின் வேடிக்கையான, பாணியமைக்கப்பட்ட, கற்பனைக்கதையால் ஈர்க்கப்பட்ட ஒரு தனிப்பட்ட மாற்று வடிவமாக நான் இதைக் கருதுகிறேன்: "ஈர்ப்பு மற்றும் வெறுப்பின் இயக்கத்தை வெறுமனே கவனியுங்கள்". அவை அடிப்படையில் சில அடிப்படை வழிகளில் ஒரே பயிற்சியாகும், மேலும் அவள் முன்மொழிந்த பயிற்சியை நீங்கள் விரும்பினால், அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், குறிப்பாக அந்த இயற்கையான இயக்கத்தில் "நீங்கள்" என்று நீங்கள் நினைக்கும் அனைத்தையும் நீங்கள் சேர்த்தால். உங்களுக்கு வாள்களைப் பிடிக்கவில்லை என்றால், லைட்சேபர்கள், கம்பிகள், தடிகள், ஒளிக்கதிர்கள் அல்லது அந்த அடிப்படை வடிவத்தைக் கொண்ட வேறு எதையும் முயற்சிக்கவும்.

நான் அச்சான் சாவின் ஒரு உவமையையும் சேர்க்கிறேன், அது ஒருவேளை அவரது மிகவும் பிரபலமான உவமைகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம். அது, ஜாக் கார்ன்ஃபீல்ட் மற்றும் பால் பிரைட்டர் ஆகியோர் எழுதிய 'எ ஸ்டில் ஃபாரஸ்ட் பூல்' என்ற அவரது போதனைகளின் தொகுப்பில் காணப்படுகிறது. இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பல விஷயங்களுக்கு அந்தப் புத்தகம் முரண்பாடாகத் தோன்றலாம் என்றாலும், எனக்கு அது மிகவும் பிடிக்கும். மேலும், எனது பாணிக்கான ஒரு மதிப்புமிக்க எதிர் சமநிலையாக அதை நீங்கள் படித்துப் பார்க்குமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். எனது பாணி, எனக்கே உட்பட அனைவருக்கும் போதுமான அளவு சமநிலையானதாக இருக்காது என்பதும் ஒரு காரணம், அதனால்தான் நான் அந்தப் புத்தகத்தையும் (மற்றும் பலவற்றையும்) எனது பயிற்சிக்கு உதவிகரமாகக் கண்டேன். ஆச்சான் சாவின் உவமையில், பயிற்சி என்பது சூரிய அஸ்தமன வேளையில் ஒரு காட்டிலுள்ள ஒரு அமைதியான குளத்தின் அருகே அமர்ந்திருப்பது போன்றது. நீங்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தால், எல்லா வகையான விலங்குகளும் தோன்றி, குளத்தில் நீர் அருந்தி, நீங்கள் எதையும் செய்யத் தேவையில்லாமல் அவையாகவே நிழல்களுக்குள் மறைந்துவிடும். சமநிலை என்பது, அந்தக் குளம், காடு, மற்றும் நீங்களாகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அனுபவத்தின் முழுத் தளத்திலும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. அனுபவ நிகழ்வுகள் அவற்றுள் அவையாகவே தோன்றி மறையும், அவை எங்கிருக்கின்றனவோ, எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படியே, அவற்றை உணர எந்த முயற்சியும் தேவையில்லை, ஏனெனில் அவை உணர்வுகளின் ஒரு பகுதியாகவே உணர்தலைக் கொண்டிருக்கின்றன: சமநிலையில் இது ஒரு நல்ல பயிற்சி அறிவுரை.

சமநிலையில் உள்ள உலகம் மிகவும் நெகிழ்வானது, மேலும் எல்லா வகையான விசித்திரமான விஷயங்களும் நடக்கலாம், குறிப்பாக வலுவான ஒருமுகப்பாட்டுத் திறன் கொண்டவர்களுக்கு. இருப்பினும், இந்த நிலையில் சிலர் திடீரென்று ஒரு முழுமையான வேறு ஒரு ஒருமுகப்பாட்டு நிலைக்குத் தாவி, தாங்கள் ஒருபோதும் செய்ய முடியும் அல்லது காண முடியும் என்று நினைக்காத ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளையும், அவற்றுக்குரிய அசாதாரண விளைவுகளையும் அடையும்: முழுமையாக உருவான, புத்திசாலியான உயிரினங்களின் 3D காட்சிகள், 3D வடிவங்கள் அல்லது புனித வடிவியல் அல்லது பரந்த நிலப்பரப்புகள் போன்ற பிற விசித்திரமான விஷயங்கள், மற்றும் அடிப்படையில் நீங்கள் கற்பனை செய்யக்கூடிய வேறு எதுவாக இருந்தாலும் சரி. இது சிலருக்கு மற்ற தன்னிச்சையான சக்திகளும் அனுபவங்களும் ஏற்படும் நேரமாகும். அவற்றையும் அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான எனது ஆலோசனையையும் பாகம் ஆறில் நான் பின்னர் விவரிக்கிறேன், ஆனால் அவை உண்மையில் முக்கியமானவை அல்ல, அவை நடக்கக்கூடிய கூடுதல் விஷயங்கள் மட்டுமே. நிச்சயமாக, அனைவரும் இந்த மிகவும் அசாதாரணமான மற்றும் பெரும்பாலும் சுவாரஸ்யமான அனுபவங்களைப் பெறுவதில்லை.

உங்களுக்கு அவை ஏற்பட்டால், மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் அவற்றுடன் எப்படித் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள் மற்றும் அவற்றை எப்படிப் புரிந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதுதான், மேலும், அவற்றை வெறும் புலனுணர்வு அனுபவங்களாகக் காணும் அளவுக்கு, அவற்றின் கதையிலோ அல்லது அவற்றைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு நிலையான முறையிலோ நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்காமல் இருப்போமானால், விஷயங்கள் சிறப்பாகச் செல்ல வாய்ப்புள்ளது. அவற்றின் உள்ளடக்கம் மற்றும் கதையை நீங்கள் நம்பத் தொடங்கினால், கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படலாம், எனவே சாதாரண கண்ணோட்டங்களுடன் தொடர்பை இழக்கும் எந்தவொரு உந்துதலையும் மென்மையாகக் கட்டுப்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும். உலகைப் பார்ப்பதற்கான விசித்திரமான வழிகளுடன், மிகவும் அசாதாரணமான ஒரு நிலப்பரப்பில் நீங்கள் உங்களைக் கண்டால், என்ன நடக்கிறது என்பதை சில நல்ல, முதிர்ச்சியடைந்த, மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த தர்ம நண்பர்கள் அல்லது ஒரு தியான ஆசிரியரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள், ஏனென்றால், சமநிலை மனநிலை பொதுவாக தீங்கு விளைவிக்காதது என்றாலும், அரிதான விதிவிலக்குகள் உள்ளன.

சமநிலை முன்னேறும்போது, யதார்த்தம் தனக்குத்தானே ஒத்திசைவதை முயற்சிப்பதாகவோ, அல்லது உள்பொருளும் புறப்பொருளும் தங்களுக்குள் ஒத்திசைந்து, ஒன்றையொன்று பிடித்து, ஒன்றிணைய முயற்சிப்பதாகவோ, அல்லது இந்தப் பக்கம் எல்லா வெளியுடனும் ஒத்திசைவதை முயற்சிப்பதாகவோ தோன்றலாம்—அந்த உணர்வு அடிப்படையில் சரியானது. இந்த உணர்வையும், அதிலுள்ள நுட்பமான, மாறிவரும் இறுக்கங்களையும் முடிந்தவரை மென்மையாக ஆராயுங்கள், அது அதன் பரந்த, ஓட்டமுள்ள, எளிதான, இயல்பான செயலைச் செய்ய போதுமான இடத்தை விடுங்கள். அதைக் கட்டாயப்படுத்த முயற்சிப்பது இயல்பு: அப்படி ஒரு கட்டாயப்படுத்தல் எழும்போல் அதை உணருங்கள். அதை அடையாளம் காண அது உதவுமானால், "கட்டாயப்படுத்தல்" என்று குறிக்கலாம். உங்களால் அதைச் செய்ய முடியாது என்பதை உணருங்கள், ஆனால், தனியாக விடப்பட்டால், அது தானாகவே நடக்கக்கூடும். அடிப்படையில், நீங்கள் அதை எவ்வளவு குறைவாகக் குழப்புகிறீர்களோ, அவ்வளவு சிறந்தது. மேலும், அதை அப்படியே இருக்கவிட்டு, அதனுடன் இயைந்து செல்வது நல்லது.

அதிக செறிவான கவனத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு, நிகழ்வுகள் ஒரு குறிப்பிட்ட புலனுணர்வின் வழியாக வருகின்றன என்ற உணர்வையே இழக்கத்

தொடங்கலாம், மேலும் மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள், கிட்டத்தட்ட வேறுபடுத்த முடியாதபடி, சற்றே வேறுபட்ட இயல்பின் அதிர்வுகளாகவே தோன்றக்கூடும். உடலின் எந்தத் தெளிவான பிம்பமும் இல்லாமல் அதிர்வுறும் உருவற்ற தளங்கள் கூட தோன்றலாம் (நான் ñ11.j6 - ñ11.j8 என்று சமநிலையின் துணை அம்சங்களான "அறிதலற்ற அறியாமையற்ற" வழியாக எல்லையற்ற வெளியை, அதிர்வுறும் உருவற்ற தளங்களை குறிப்பிடுகிறேன்). மீண்டும், இவை அவசியமில்லை, வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்களின் மிகவும் சுவாரஸ்யமான விளைவுகள் மட்டுமே. பெரும்பாலானோர் இந்த மிகவும் செம்மையான சமநிலை வகைகளை அனுபவிக்காமலேயே பிரவாக நுழைவை அல்லது அடுத்த பாதையை அடைகிறார்கள், ஆனால் நீங்கள் அனுபவித்தால், அவை மிகவும் அருமையானவை, மேலும் அவை கற்பிக்கும் பாடங்கள் பிற்காலத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சமநிலையின் மற்றொரு முக்கிய அடையாளம் என்னவென்றால், யதார்த்தம் வெளிப்படும் விதம், ஏதோ ஒரு நிலையான இடத்தில் நிகழும் பல சிறிய உணர்வுகளால் ஆனதாகவோ, பல சிறிய, தனிப்பட்ட புலன் வாயில்களாகப் பிரிக்கப்பட்டதாகவோ இருப்பதில்லை. மாறாக, முழுமையான நிகழ்வுகள் மிகவும் ஒருங்கிணைந்த முறையில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டதாக உணரப்படத் தொடங்குகின்றன. அதாவது, அவை இடம், விழிப்புநிலை, மற்றும் அனைத்து வகையான புலன் குணங்களும் ஒன்றாக நிகழும்போது, உணரப்படும் உலகில் உள்ள பொருட்களை உருவாக்க ஒன்றாக உருவாக்கப்படுகின்றன.

உலகில் உள்ள பொருட்களும் கூட, இந்த ஒருங்கிணைந்த முழுமைகளாகவே, அதாவது, தங்களின் உள்ளே அந்தப் பொருட்கள் அனைத்தையும் கொண்ட, ஒருங்கிணைந்த நகரும் இடத்தின் திரள்களாகவே எழுகின்றன. இது, ஓடும் இடத்தில் அதன் ஒரு பகுதியாக, அதன் தன்மைகளாக, அதன் நிறங்கள், ஒலிகள், சுவைகள், வாசனைகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருப்பது போலாகும். மேலும், நாம் இதைச் சற்றும் கவனிக்காமல் இருக்கலாம் என்றாலும், படிப்படியாக கவனமும், உண்மையில் 'நாம்' என்று தோன்றுவதுமான எதுவும் இறுதியில் அதே வழியில் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன. உண்மையை உணரும் இந்த ஒருங்கிணைந்த முறையில் உள்ள விஷயம் என்னவென்றால், இந்த நிலையில், இது மிகவும் இயல்பாகத் தோன்றுவதால், பெரும்பாலான மக்கள் இதுதான் நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி எந்த யோசனையும் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். கவனமும் புலனுணர்வுத் தகவல்களும் தங்களை வெளிப்படுத்தும் விதத்தின் அடிப்படைகளைப் பற்றி அவர்களுக்கு ஆர்வம் இல்லாவிட்டால், அல்லது இந்த நிலையில் இதுதான் நிகழ்கிறது என்று அவர்களுக்கு முன்கூட்டியே தெரிவிக்கப்படாவிட்டால் தவிர. இது நாடகமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது மிகவும் சாதாரணமானது. பலரும் இந்தக் கட்டத்தைக் கடந்தும் அதில் ஏதோ ஒன்று வித்தியாசமாக இருந்தது என்ற உணர்வு இல்லாமல் இருப்பார்கள், இருப்பினும் அது பரவாயில்லை.

இந்த ஒருங்கிணைந்த புலன் அச்சங்கள், இந்த உருவான பொருட்கள், முறையாக "உருவங்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன, மேலும் இந்தக் கட்டத்தில் நாம் சமநிலையை அடைவது இந்த நிகழ்வுகளைப் பற்றியே ஆகும். இந்தக் கட்டத்தின் முழுமையான முறையான பெயர் உருவங்களைப் பற்றிய சமநிலையின் அறிவு என்பதாகும். வடிவமைப்புகளைப் பற்றி எழுதுவதை நான் நீண்ட காலமாகத் தள்ளிப் போட்டேன், ஏனெனில் அவற்றின் அனுபவம் மிகவும் எளிமையானது மற்றும் இயற்கையானது என்றாலும், சிலருக்கு இது கருத்தியல் ரீதியாக ஒரு கடினமான தலைப்பாகும். மேலும், "வடிவமைப்பு" என்பதன் செவ்வியல் வரையறை ஒருவேளை அவ்வளவு தெளிவானதாக இல்லாமல் இருக்கலாம், எனவே அந்தச் சொல்லுக்கு எனது சொந்த செயல்பாட்டு மற்றும் அனுபவ

வரையறைகளைத் திணிப்பது குறித்து நான் கவலைப்பட்டேன். கடைசியாக, இந்த விளக்கங்கள் பலரைக் குழப்பக்கூடும் என்றும், மேலும் திறமையான தியானிக்கும் பலராலும் இந்த ஒருங்கிணைந்த உருவாக்கங்களே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன என்பதைக் கவனிக்க முடியாது என்றும் தெரிகிறது, மேலும் முன்னேற்றத்திற்கு அவர்கள் அதைக் கவனிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இருப்பினும், இந்தத் தலைப்பு மீண்டும் மீண்டும் எழுவதால், இதோ...

உருவங்கள், எண்ணம் உட்பட, ஆறு புலன்வாயில்களையும் காலவரிசைப்படியும் அல்லது இடவரிசைப்படியும் பிரிக்காமல் உள்ளடக்கியுள்ளன. வாசனை, சுவை, தொடுதல், ஒலி மற்றும் எண்ணம் ஆகியவற்றைத் தடையின்றி ஒன்றோடொன்று பின்னி, ஒரு மாறுதல் உணர்வையும் கொண்டிருக்கும் ஒரு 3D அசைவுப் புகைப்படத்தை உங்களால் எடுக்க முடிந்தால், அது ஒரு உருவத்தின் அனுபவத்திற்குச் சமமாக இருக்கும். நான்காவது விபசன ஜானத்தின் கண்ணோட்டத்திலிருந்தும், மிக உயர்ந்த தர்மத்தின் பார்வையிலிருந்தும், உருவாக்கங்களே எப்போதும் நிகழ்பவை, அவை தெளிவாக உணரப்படாதபோது, நாம் வழக்கம்போல யதார்த்தத்தை அனுபவிக்கிறோம். அவற்றுள் ஆறு புலன்வாயில்களின் அனைத்து அம்சங்களின் முழுமையான தொகுப்பு மட்டுமல்லாமல், இடத்தின் (அளவு) உணர்வும், காலத்தின், இயக்கத்தின், மற்றும் "காலநீளத்தை" உருவாக்கும் புலனுணர்வுப் பண்புகளும் கூட அடங்கியுள்ளன. சாதாரண உருவாக்க உணர்தலுக்கும், சமநிலையின் போது மக்கள் உருவாக்கங்களை உணர்வதற்கும் இடையிலான இந்த வேறுபாடு மிகவும் நுட்பமானது. எனவே, MCTB1-ஐ எழுதிய பிறகு இந்தப் பகுதி குறித்து நான் பெற்ற முடிவில்லாத கேள்விகளால் தெளிவாகத் தெரிவது போல, இங்குள்ள விளக்கங்கள் ஏதேனும் ஒரு வியத்தகு உணர்தல் மாற்றத்தைக் குறிக்கின்றன என்று தவறாகப் புரிந்துகொண்டால், அவை குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நான்காவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தை முதன்முதலில் அடையும்போது, மன அறிவும் உடலறிவும் அறிந்தெடுத்தல் (ñ11.ñ1) நூலில் உள்ளதைப் போலவே, நுட்பமான மன உணர்வுகள் மீண்டும் "இந்தப் பக்கத்திலிருந்து" "பிரிந்து" செல்லக்கூடும், ஆனால் நிகழ்வுகளின் மூன்று பண்புகளும், அவை ஒரு பகுதியாக இருக்கும் வெளியும் மூச்சடைக்க வைக்கும் அளவிற்கு தெளிவாக இருக்கும். மன மற்றும் உடல் உணர்வுகள் "அந்தப் பக்கத்தில்" முழுமையாக ஒத்திசைக்கும் வரை, ஒருவிதமான "மூவொற்றுமை" இருக்கலாம், அதில் மூன்று விஷயங்கள் நடக்கின்றன:

1. "இந்தப்" பக்கத்தில் உள்ள பார்வையாளர் உணர்வு;
2. உடலின் பெரும்பாலான உணர்வுகள்; மற்றும்
3. மனதின் பெரும்பாலான உணர்வுகள், இவை இரண்டும் "அப்பால்" மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

மன மற்றும் உடல் நிகழ்வுகள் ஒளிமயமான வெளியின் உணர்வுடன் படிப்படியாக ஒருங்கிணைக்கும்போது, இது அனுபவப்பூர்வமாக, "வடிவங்களைக் காண்பது எது?" என்ற கேள்வியை, அதைப் பற்றிய அறிவுசார்ந்த தியானத்தை விட மிகவும் மேலான ஒரு மட்டத்தில் எழுப்புகிறது. வடிவங்கள் மிகவும் உள்ளடக்கியவை என்பதால், "அஹம் இல்லை" என்ற கருத்தால் சுட்டிக்காட்டப்படுவது என்ன என்பதை, யதார்த்தத்தை அனுபவிப்பதற்கான வேறு எந்த முறையாலும் முடியாத வகையில், அவை ஆழ்மனதிற்குள் உணர்த்துகின்றன. உருவாக்கங்கள் மேலோங்கும்போது, இருமைப் பிளவின் எந்தப் பக்கத்தில் நாம் இருக்கிறோம் என்ற கேள்வியையும், பின்னர் முன்பு இரு பக்கங்களாகத் தோன்றியதை எது கவனிக்கிறது என்ற கேள்வியையும் நாம் எதிர்கொள்கிறோம். இயல்பாகவும் யதார்த்தமாகவும் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து வாருங்கள். இந்த ஆழ்ந்த நடனம் விரிவடையட்டும். நீங்கள் இந்த நிலையை அடைந்திருந்தால், நீங்கள் மிகவும்

நெருக்கமாக இருக்கிறீர்கள், மேலும் ஓய்வெடுத்து, உங்கள் அனுபவத்தைப் பற்றி மென்மையாக ஆர்வமாக இருப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை.

மிக உயர்நிலை ஒருமுகப்பாட்டில் அனுபவிக்கப்படும்போது, உருவாக்கங்கள், வேறுபடுத்தக்கூடிய புலன் வாயில்களிலிருந்து வந்த அனுபவங்களால் உருவாக்கப்பட்டன என்ற உணர்வையே இழந்துவிடுகின்றன. இதை விவரிப்பது கடினம், ஆனால் நாம் "அத்தகையதன் அலைகள்", அல்லது "முதன்மையான, வேறுபடுத்தப்படாத அனுபவம்" போன்ற தெளிவற்ற சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்தலாம். முன்னர் விவாதிக்கப்பட்டபடி, நான்காவது விபசன ஜானத்தின் துணை விளைவுகளிலும், முதல் மூன்று உருவமற்ற தளங்களிலும் உள்ள உயர் மட்டங்களில் உருவாக்கங்களை அனுபவிப்பதன் ஒரு விளைவாக இது பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. உருவாக்கங்கள் எவ்வாறு அனுபவிக்கப்படலாம் என்பதன் இந்த அம்சம், கீழே உள்ள விவாதங்களுக்கும், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கும் அவசியமில்லை. இது உண்மையில் ஓரளவு அரிதானது.

உருவாக்கங்களின் மிகவும் உள்ளடக்கிய குணமே மிகவும் சுவாரஸ்யமானது, மேலும் இது உருவாக்கங்களைப் பற்றிய விவாதங்களின் மிகவும் நடைமுறைக்குரிய பயன்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. அவை மிகவும் உள்ளடக்கியதாக இருப்பதால்தான், அவை மூன்று கதவுகளுக்கான, பதினைந்தாவது நிலை, பலனளிக்கும் நிலைக்கான நுழைவாயிலாக இருக்கின்றன (மூன்று என்ற தலைப்பிலான அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்மூலக்கூறுகளின் மிகவும் உள்ளடக்கிய தன்மையே மிகவும் சுவாரஸ்யமானது, மேலும் இது மூலக்கூறுகளைப் பற்றிய விவாதங்களின் மிகவும் நடைமுறைக்குரிய பயன்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. அவை மிகவும் உள்ளடக்கியதாக இருப்பதால்தான், அவை மூன்று கதவுகள், பதினைந்தாவது நிலை, பலனளித்தல் (Fruition) ஆகியவற்றுக்கான நுழைவாயிலாக இருக்கின்றன ("மூன்று கதவுகள்" என்ற தலைப்பிலான அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்). அவை இருமைப் முரண்பாட்டிலிருந்து வெளியேறும் ஒரு வழியை வெளிப்படுத்துகின்றன; அதாவது, "இது" மற்ற அனைத்தையும் கவனிப்பதாக, கட்டுப்படுத்துவதாக, கட்டுப்படுத்தப்படுபையாக, மற்றவற்றிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கருதும் குழப்பமான உணர்விலிருந்து வெளியேறும் வழியைக் காட்டுகின்றன. ஒரு கணத்தில் உள்ள அனைத்து அல்லது கிட்டத்தட்ட அனைத்து உணர்வுகளையும் மிகவும் ஒருங்கிணைந்த முறையில் உள்ளடக்குவதால், மூன்று அடிப்படை மாயைகளையும் ஊடுருவிப் பார்க்கத் தேவையான தெளிவை அவை கொண்டுள்ளன.

இருமை என்ற மாயை பராமரிக்கப்படுவதற்கான முதன்மை வழிகளில் ஒன்று என்னவென்றால், மனமானது, ஒன்றிலிருந்து தனித்தனியாக, கட்டுப்பாட்டில் அல்லது மற்ற அனைத்தையும் கவனிப்பதாகத் தோற்றமளிக்க, ஒவ்வொரு உருவாக்கத்தின் ஒரு பகுதியையும் பகுதியாக "மறைத்துவிடுகிறது". இந்த வழியில், யதார்த்தத்திலிருந்து பகுதியாக மறைக்கப்பட்ட அந்தப் பகுதியின் ஒன்றோடொன்று இணைந்த தன்மையையும் உண்மையான இயல்பையும் காண போதுமான தெளிவு இருப்பதில்லை, மேலும் ஒரு தனி அல்லது தன்னாட்சியான சுயத்தின் உணர்வு பராமரிக்கப்படுகிறது. பிரச்சனை, மனம் பகுதியாக மறைக்கும் அந்த உணர்வுகள் மற்றும் முறைகளின் தோற்றத்தில் இல்லை, மாறாக இந்த உணர்வுகள் தெளிவாக உணரப்படவில்லை என்பதே ஆகும். இது ஏறக்குறைய, மனம் சில உணர்வுகளை அதன் இடத்தின் வரைபடத்திலும் அதில் உள்ளவற்றையும் வைத்து, பின்னர் நிலையான மற்றும் தொடர்ச்சியான ஒன்றாக

மாற்ற விரும்பும் மற்ற உணர்வுகளுக்கு மட்டும் அதை பகுதியாகவே செய்வதைப் போன்றது.

உருவாக்கங்களின் அனுபவம் நிகழும்போது, அது மிகவும் முழுமையான ஒரு தெளிவு மட்டத்திலிருந்து வெளிப்படுகிறது, அதனால் "மறைந்து போதல்" இனி எளிதாக நடக்க முடியாது, ஏனெனில் அனைத்தும் நமது உணரப்பட்ட புலனுணர்வு வெளியின் ஒரே கன அளவிற்கு சமமாகவும் முழுமையாகவும் வரைபடமாக்கப்படுகின்றன. ஆகவே, இறுதியாக, நாம் உருவாக்கிய தெளிவான உணர்தல், நிலையான, உணரும், தனிப்பட்ட சுயத்தின் மைய மாயைக்கு அச்சுறுத்தலாக அமைகிறது. யேய்!எனவே, உருவாக்கங்களின் தெளிவான, ஒருங்கிணைந்த பார்வை, குறுகிய காலத்திற்குக் கூட, முதன்மையான அனுபவமாக மாறும்போது, மற்றும் இது மீமெய்யியல் கருத்துரு பகுப்பாய்வு மட்டத்தில் நடப்பதை நாம் கவனிக்காவிட்டாலும், மிகவும் ஆழ்ந்த மற்றும் விடுதலையளிக்கும் ஞானம் கிட்டவே உள்ளது. இதனால்தான், நமது முழு மன மற்றும் உடல் இருப்பை உணர்வதில் மிகவும் திறமையானவர்களாக மாறப் பயிற்சி அளிக்கும் முறையான பயிற்சிகள் உள்ளன. என்ன நடக்கிறது என்பதை உணர்வதை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறோமோ, அவ்வளவு குறைவாகவே தப்பித்துப் போகும் வாய்ப்புகள் இருக்கும். செயலில், ஒரு 'இது' என்ற பக்கமாக, ஒரு பயிற்சியாளராக, ஒரு பயிற்சியாக, ஒரு சுயமாகத் தோன்றும் அந்த நுட்பமான எஞ்சிய செயல்முறைகளை, அந்த இடத்தின் குணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் முறைகளை மென்மையாக உணர்வதன் மூலம், அவை இயல்பாகவே தங்களைப் பற்றி அறிந்திருப்பதை உணரும் வரை, மீதமுள்ள தெளிவாக உணரப்பட்ட உணர்வுப் புலத்தில் ஒருங்கிணைக்க மென்மையாக உழைக்கிறோம், பின்னர் நிலைமை மாறிவிடுகிறது.

முதல் மூன்று ஞான நிலைகளின் போது, மன மற்றும் உடல் உணர்வுகளே நம் உலகை உருவாக்குகின்றன என்பதையும், அவை எவ்வாறு ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொள்கின்றன என்பதையும் கவனிக்கும் திறனைப் பெற்றோம், பின்னர் அவற்றைப் பற்றிய உண்மையைக் காணத் தொடங்கினோம். இந்தத் திறன்களை ஒரு பொருளுக்கு (அது நமது விருப்பப்படி இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனாலும் ஒரு பொருள்) பயன்படுத்தி, A&P-இல் அதை அது உண்மையில் உள்ளதைப் போல மிக உயர் தெளிவுடனே கண்டோம். இந்தக் கட்டத்தில், தெளிவாக உணரும் இந்தத் திறன்கள் நமது அடையாளத்தின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிட்டதால், நாம் இருள் இரவுக்குள் நுழைந்தபோது, அவை பின்னணி, வெளி மற்றும் ஒரு குறிப்புப் புள்ளியாகவோ அல்லது ஒரு தனிப்பட்ட, நிரந்தரமான சுயமாகவோ தோன்றும் எல்லாவற்றிற்கும் தங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கின. இருப்பினும், நமது பொருட்கள் தெளிவாக உணரப்படுவதற்கு மிகவும் மங்கலாகவோ அல்லது மிகவும் கலக்கமூட்டுவதாகவோ இருந்திருக்கலாம். இறுதியாக, நாம் சமநிலையை அடைந்து அனைத்தையும் ஒன்றாக இணைக்கிறோம்: பொருட்களின் மற்றும் முழுப் பின்னணியின் உண்மையை இயல்பாகக் காண முடிகிறது, மேலும் இது நமக்குச் சரியாக உணரப்படுகிறது, இதன் விளைவே உருவாக்கங்களின் உணர்தல். உருவாக்கங்களுக்குள், "இது" மற்றும் "அது" என்பதற்கு இடையேயான ஒரு தோற்ற இடைவெளியும், முயற்சி, நெருக்கம், எதிர்ப்பு, ஏற்பு போன்ற உணர்வுகளும், மற்றும் சுய உணர்வு எளிதில் ஊகிக்கப்படும் மற்ற அனைத்து வகையான உணர்வுகளும் அடங்கியுள்ளன. இவ்வாறு, இந்த அம்சங்கள் அவற்றின் சரியான இடத்திலும், சரியான சூழலிலும் காணப்படத் தொடங்குகின்றன; அதாவது, யதார்த்தத்தின் ஒன்றோடொன்று சார்புடைய ஒரு பகுதியாக, தனித்துப் பிரிக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது ஒரு சுயமாகவோ அல்ல. இந்த வகையான விஷயங்களே முக்கிய செயல்முறைகள், அதாவது

பெரும்பாலானவர்களுக்கு "சுயம்", "நான்", அல்லது "எனது" என்று உணரப்படும் விஷயங்கள். நாம் அவற்றின் மீது கவனத்தைத் திருப்பினால், இந்த முக்கிய உணர்வுப் படிவங்களை நன்கு காணும் இயல்பான திறனை சமநிலை நமக்கு வழங்குகிறது. கேள்வி கேட்டல், பகுப்பாய்வு, எதிர்பார்ப்பு, பயிற்சி செய்தல், நினைவில் கொள்ளுதல், நுட்பமான பயம், நுட்பமான ஆசை, விடுதலையின் உண்மையான ஏக்கம், வெற்றியால் ஏற்படும் உற்சாகம், வியத்தல், வரைபடமாக்குதல், ஒப்பிடுதல், அறிதல்: இவை அனைத்தும் உணர்வு சார்ந்த குணங்களே. அவற்றைக் கவனியுங்கள்.

அவற்றை நேர்மையாகவும், யதார்த்தமாகவும், மென்மையாகவும், அவற்றுள் உணர்ந்து, ஏற்றுக்கொண்டு, தலை, முகம், கழுத்து, மார்பு, முதுகு மற்றும் வயிறு முழுவதும் உணர்ந்து, கவனத்தின் மாற்றத்தையும், அந்த உணர்வுகள் சிரமமில்லாத நேரடி புரிதலின் ஓட்டமான இயக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதையும் கவனித்து, அந்தப் புரிதலே வெளிப்பாடாகவும், அது அதன் மீது ஏற்றப்பட்டதாகவோ அல்லது அதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டதாகவோ இல்லாமல், ஒரே நேரத்தில் சிக்கலானதாகவும் ஒருங்கிணைந்ததாகவும் இருப்பதை உணர வேண்டும். இது ஒரு ஆடம்பரமான, புதிய யுகத்தின் முட்டாள்தனமான அறிவுரை போலத் தோன்றலாம், ஆனால் இந்தக் கட்டத்தில் இது ஒரு மிக நல்ல யோசனை, மேலும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கப் போதுமான அர்த்தத்தைத் தரும் என்று நம்புகிறேன்.

இன்னும் 'நான்', 'எனது' என்று தோன்றும் கடைசி நுட்பமான அனுபவ முறைகளைக் கவனியுங்கள்: அவை நடப்பவற்றின் இயல்பான, சாதாரண, சரியான பகுதிகளாக இருப்பதை உணருங்கள். அவை நிகழ்கின்றன என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, அவை எங்கே நிகழ்கின்றன, பெரிய, ஓடும் வெளியில் அவை எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்பதை மென்மையாகக் கவனியுங்கள். உதவியாக இருந்தால், உங்களையே எனத் தோன்றும் இந்த குணங்களை மென்மையாகக் குறித்துக்கொள்ளலாம், அது உதவக்கூடும், குறிப்பாக நாம் நமது பயிற்சியில் இடஞ்சார்ந்த குறிப்புகளைச் சேர்க்கும்போது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நம்மில் மிகவும் 'நாம்' என்று தோன்றிய இந்த நுட்பமான முறைகளை நாம் அகற்ற முயற்சிக்கிறோம் என்பதல்ல—அவை ஒன்றும் தவறானவை அல்ல, அவை ஒருபோதும் சுயமாக இருந்ததில்லை, இப்போதும் இல்லை, எதிர்காலத்திலும் இருக்கப்போவதில்லை. விஷயம் என்னவென்றால், அந்த உணர்வுகளைத் தெளிவாக உணர்வதே ஆகும், அதன் பிறகு அவை இந்த இயற்கையான நிலையற்ற தன்மையின் ஒரு பகுதியாக மாறும் மற்றொரு உணர்தல் முறைக்குத் தன்னிச்சையாக மாறிவிடும். நாம் இந்த நிலையை அடையப் படிப்படியாகப் பழகிக்கொண்ட பல அனுபவ வகைகளைப் போலவே, இந்த மைய செயல்முறைகளும் அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளுக்கு மென்மையாகக் கவனத்தைக் கொண்டுசெல்வதன் எளிய மறுபதிப்பின் மூலம், அவை இயல்பாகவே இருக்கின்றன என்பது போலக் காணக் கற்றுக்கொள்கின்றன. இறுதியில், ஒரு பயிற்சியாளர் மற்றும் ஒரு பயிற்சி என வேடம் போட்டிருந்த அனைத்துப் பகுதிகளும் உட்பட, தன்னைப்பற்றிய உண்மையைத் தானாகவே அறியாத எதுவும் எஞ்சியிருப்பதில்லை.

இவை நுட்பமானவையாக இருக்கலாம், ஆனால் சமநிலையிலுள்ள மனதில் இதைச் செய்வதற்கான திறன் உள்ளது, மேலும் அவை மிகத் தீவிரமானவையாகவோ அல்லது மிகவும் தெளிவானவையாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. அவற்றை இரக்கமின்றி பகுப்பாய்வு செய்யவோ அல்லது அவற்றின் ஒவ்வொரு நுண்ணிய விவரத்தையும் பிடிக்கவோ தேவையில்லை: அந்த வகையான விஷயங்கள் ஆரம்ப நிலைகளில் நன்றாகப் பயன்பட்டன, ஆனால் சமநிலையான மனம் அந்தப் பெரிய பரிசுக்காக அதிலிருந்து

சிறிதளவைத் தியாகம் செய்கிறது: அதுதான் பரந்த, முழுமையான, முழுமையாக ஊடுருவும் புரிதல். பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்தில், ஒரு சாதாரண, எளிய தெளிவு, ஒரு வசீகரிக்கப்பட்ட குழந்தையின் இயல்பான ஆர்வத்துடன் இருப்பதே போதுமானது—மனம் என்ன செய்தாலும், எங்கு சென்றாலும், அந்த பகல் கனவில் விழிப்புணர்வுடன் மூழ்கத் தயாராக இருக்கும் ஒரு குழந்தை.

எழும் உருவாக்கங்கள் தோன்றும் தெளிவின் அளவு, அவை தோன்றும் நேரத்திலிருந்து மறைந்து போகும் வரை அவற்றைப் பார்க்கவும் அனுமதிக்கிறது. இதன் மூலம், ஒரு சுய உணர்வையோ அல்லது ஒரு புலனுணர்வு உலகமோ காலத்தில் தொடர்ந்து சீராக இருப்பதாகத் தோன்றும் அந்த நிலையற்ற, வெற்று உணர்வுகளைத் தெளிவாக ஒளிரச் செய்கிறது.

பாதையின் முதல் பகுதியில், பொருட்களின் ஆரம்பமே மேலோங்கியிருந்தது. A&P-இல், பொருட்களின் நடுப்பகுதியைப் பற்றிய ஒரு பெரிய உணர்வைப் பெற்றோம், ஆனால் ஆரம்பம் மற்றும் முடிவின் நுட்பமான அம்சங்களைத் தவறவிட்டோம். இருண்ட இரவில், முடிவுகளை மட்டுமே நம்மால் தெளிவாக உணர முடிந்தது. உருவாக்கங்கள், நாம் செய்த இந்த முழு வேலையையும் மிகவும் இயல்பான மற்றும் முழுமையான வழியில் மீண்டும் ஒருமுறை ஒன்றிணைக்கின்றன, இது இறுதியில் அனுபவத்தில் உள்ள அனைத்தையும் உள்ளடக்குகிறது.

"எண்ணத்தைக் நிறுத்துதல்" பற்றி நீங்கள் கேட்கக்கூடிய சில விசித்திரமான போதனைகளைப் பற்றியும் உருவாக்கங்கள் விளக்குகின்றன. இந்த ஆபத்தான இலட்சியத்தைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க மூன்று அடிப்படை வழிகள் உள்ளன. நாம் "எண்ணம்" என்று அழைக்கும் அதன் சாதாரண அம்சங்கள் எழாத ஒரு உலகத்தை நாம் கற்பனை செய்யலாம், அந்த வெளிப்பாட்டு அம்சங்கள் இல்லாத ஒரு அனுபவ உலகம். மிகவும் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளில், குறிப்பாக எட்டாவது சமத ஜானத்தில், நீங்கள் இதற்கு மிக அருகில் செல்லலாம், ஆனால் அதனால் என்ன? உண்மையில் நீங்கள் அதைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அனுபவத்தை முற்றிலுமாக நிறுத்துவது பற்றியும் நாம் சிந்திக்கலாம், அது பருத்தி நிலையில் (reality totally vanishes, இது விரைவில் விவாதிக்கப்படும் ஒரு தலைப்பு) நடப்பது போல, இதில் எண்ணமும் வெளிப்படையாக அடங்கும்.

'எண்ணத்தை நிறுத்து' என்ற பொதுவான விருப்பத்திற்கு, உருவாக்கங்கள் மற்றொரு சாத்தியமான விளக்கத்தையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன, அதுபோல மிக உயர்ந்த நிலை ஞானமும் சுட்டிக்காட்டுகிறது. நாம் உருப்படிகளை உணரும் நேரத்தில், மன மற்றும் உடல் உணர்வுகளின் தோற்ற இருமைநிலை நீங்கிவிடுகிறது. எண்ணங்கள் தோற்ற உலகின் ஒரு ஒளிமிகு அம்சமாகத் தோன்றுகின்றன. "ஒளிர்வு" என்ற சொல் பல சிக்கல்களையும் மன உளைச்சலையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நான் குறிப்பிட வேண்டும். ஏனெனில், உணர்வுகள் அவற்றின் வழக்கமான மற்றும் சாதாரண உணர்வு வெளிப்பாட்டை விட அதிகமாக ஒளிரும் என்று நீங்கள் தவறாக நம்பினால் அது சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், உணர்வுகளே ஒளிர்வு என வெளிப்படுகிறது; அதாவது, நடைமுறை நோக்கில் (இருப்பியல் சார்ந்த கேள்விகளைப் புறக்கணித்து), அந்த "ஒளிர்வு" என்பது, உணர்வுகளின் அறிவு என்பது பொருட்களின் உணர்வுகளிலேயே உள்ளது என்பதையும், அதுவே உணர்வுகள் என்பதையும் குறிக்கிறது: இது பற்றிப் பின்னர் மேலும் விரிவாகப் பேசப்படும். உண்மையில், சிந்தனை அல்லது மன உணர்வுகளின் வெறும் அனுபவத்தை, ஐந்து "உடலியல்" புலன்வாயில்களைத் தாண்டிய வகையில் விவரிக்க, நான் எவரையும் சவால் விடுகிறேன். எனவே, அனுபவ உருவாக்கங்களின் பின்னணியில், எண்ணங்களைப் பார்வை, தொடுதல், செவிப்புலன், சுவை, மற்றும் முகர்வுத் தன்மைகளிலிருந்து தனித்ததாகக்

கருதுவதும், அல்லது இவை தனித்தனி அலகுகள் என்று பேசுவதும் பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றுகிறது. பலர் தாங்கள் யதார்த்தத்தை இப்படித்தான் அனுபவிக்கிறோம் என்பதைக் கவனிப்பதில்லை, அது பரவாயில்லை.

தெளிவாக உணரப்படும்போது, நாம் பொதுவாக "எண்ணங்கள்" என்று அழைப்பவை, வெளிப்படும் புலனுணர்வு உலகின் அம்சங்களாகவே காணப்படுகின்றன; அவற்றை நாம் செயற்கையாகத் தேர்ந்தெடுத்து "எண்ணம்" என்று பெயரிடுகிறோம். பல வகை நீல நிறங்களைக் கொண்ட ஒரு கடல், உண்மையில் பல சிறிய கடல் துண்டுகளின் தொகுப்பு என்று கற்பனை செய்வது விந்தையாக இருப்பது போலவே, உயர் தெளிவுள்ள காலங்களில் வெளிப்படும் யதார்த்தம் ஒன்று இருப்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது, அது முற்றிலும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது.

உங்களக்கும் இந்த வார்த்தைகளுக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளியைப் பாருங்கள். நாம் சிறு சிறு இடைவெளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றைத் தனித்தனியாகக் குறியிடுவதில்லை. உருவாக்கங்களுக்கு முன்னால், அனுபவத்திற்கும் இதே பொருந்தும், மேலும் "சிந்தனை" என்று நாம் அழைக்கும் உணர்வுகளும் அனுபவத்தில் அடங்கும். சமநிலையின் ஆரம்பக் கட்டங்களை அதன் முதிர்ந்த கட்டத்திலிருந்து பிரிக்கும்போது, ஒரு "அருகிலுள்ளபாதையின் பலனை நாம் மிகவும் நெருங்கும் போது ஏற்படும் ஒரு 'ஏறக்குறைய தவறவிட்ட' தருணம், அது நம்மை நிதானப்படுத்த உதவுகிறது. இந்தப் புள்ளியில் இருந்து, தியானிப்பு செய்பவர் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து, சமநிலை மற்றும் திருப்தி போன்ற எண்ணங்கள் மீது மென்மையான கவனத்தை செலுத்தி, விழிப்புணர்வையும் துல்லியத்தையும் மிகவும் மென்மையாக செம்மைப்படுத்தும் வரை, விழிப்புநிலை விரைவில் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஒரு கட்டத்தில், இது கூட சலிப்பைத் தருகிறது, மேலும் ஒருவிதமான குளிர்ச்சியான அலட்சியமும், மறதியும் கூட ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலானோர் இந்த நிலையில் அதிகமாக எதையும் கவனிப்பதில்லை. சமநிலையின் இந்த முதிர்ந்த பகுதியைச் சுற்றி, நாம் உண்மையில் இங்கு இல்லை என்ற உணர்வும், அல்லது ஏனோ நாம் யதார்த்தத்திலிருந்து முற்றிலும் விலகி இருக்கிறோம் என்ற உணர்வும் எழலாம். இந்த நிலையில் நாம் தலையணை மீது அமர்ந்திருப்பதற்குப் பதிலாக உலகில் இருந்தால், நமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் இது அதிகபட்சம் சில பத்து நிமிடங்கள் மட்டுமே நீடிக்கும், இருப்பினும் சில அரிதான அறிக்கைகளில் இது இன்னும் சற்று நீண்ட நேரம் நீடிப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. நாம் பயிற்சி செய்கிறோம் அல்லது எங்காவது செல்ல முயற்சிக்கிறோம் என்ற உணர்வு மறைந்துவிடும், ஆனாலும் இது பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமலே போகலாம். நாம் ஒருவிதத்தில் மீண்டும் திரும்பி வருவோம், தெளிவு மீண்டும் மேலோங்கி இருக்கும். பின்னர் நாம் உண்மையாகவே ஏதோ ஒன்றில், ஒரு விசித்திரமாகத் தெளிவான கற்பனை, தரிசனம், பொருள், அல்லது கற்பனைப் பறத்தலில் தொலைந்து போகிறோம். அதை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், நாம் வெளியேறுவதற்குத் தயாராகிவிடுகிறோம். புரிதல், விஷயங்கள் இருக்கும் விதத்துடன் முழுமையாக இணக்கமாக இருக்கும்போது, இது என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறதென்றால்...

12. இணக்கம்

இணக்கம் என்பது, நமது அனுபவ யதார்த்தத்தின் முழுமையையும் முழுமையாக, நேரடியாக, மற்றும் கச்சிதமாகத் தெளிவாக உணரும் ஒரு வழியை நாம் திடீரெனக் காண்பதைக் குறிக்கிறது. இந்த நிலை ஒரு கணமே நீடிக்கும், மேலும் நாம் அடுத்த ஞான நிலையை அடையும் வரை மீண்டும் வராது. பின்வரும் இரண்டு நிலைகளுக்கும் இதுவே பொருந்தும்.

பன்னிரண்டு முதல் பதினான்கு வரையிலான நிலைகள் (இணக்கம், குலமாற்றம், மற்றும் பாதை) என்பவை, மூன்று கதவுகளில் ஒன்றின் வழியாக (அவை பற்றி விரைவில் ஒரு முழுப் பகுதி உள்ளது) பரமார்த்த உண்மையின் முதல் நுழைவுக்கான (பதினைந்தாம் நிலை அல்லது முழுமை) மூன்று கணங்கள் ஆகும். மதிப்பாய்வு நிலையில், அதே "பாதையில்" (அல்லது ஞானத்தின் அதே நிலையில்) அடுத்தடுத்த பலனை அடையும்போது, பலனுக்கு முந்தைய மூன்று கணங்களும் இனி இணக்கம், குலமாற்றம், மற்றும் பாதை என்று அழைக்கப்படாது. "மூன்று கதவுகள்" என்ற அத்தியாயத்தில் இந்த மூன்று நிலைகளைப் பற்றிய விரிவான விளக்கத்தில் நாம் இதற்குத் திரும்ப வருவோம்.

MCTB-யின் முதல் பதிப்பில், இணக்கம் குறித்த இந்தப் பகுதி மிகவும் சிறியதாக இருந்தது.

இருப்பினும், இதைச் சேர்ப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த இடமாக இருக்கும் என்று நான் உணர்ந்தேன், இதை நான் "விபஸ்ஸனப் பயிற்சியின் படிநிலை" என்று அழைக்கிறேன், ஏனெனில் இது ஒத்துப்போகும் அறிவில் உச்சியை அடைகிறது. நடப்பவற்றையும் நமது திறன்களையும் பொறுத்து நமது பயிற்சியை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பது குறித்த ஒரு நடைமுறை வழிகாட்டி இங்கே உள்ளது, அத்துடன் பயிற்சி, திறன் மற்றும் புரிதலின் ஏணியில் அடுத்த படியை அடைய தொடர்ந்து உழைக்குமாறு எங்களைத் தூண்டுகிறது.நமது உச்சகட்டத்தில், நாம் இணக்க அறிவை அடைகிறோம், அதில் நாம் சிரமமின்றி, இயல்பாக, ஒரே நேரத்தில், மற்றும் முழுமையாக நமது முழு உணர்வுப் புலத்தின் மூன்று பண்புகளில் இரண்டைப் புரிந்துகொள்கிறோம், இதில் இடம், உணர்வுநிலை மற்றும் அந்தப் பரப்பளவிலான மற்ற அனைத்தும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த முழுமையாக அடங்கும். பில் ஹாமில்டன் இணக்கத்தை, மூளையில் உள்ள அனைத்து கவன மையங்களும் திடீரென்று ஒத்திசைந்து, ஒரு முழுமையான தருணத்தில் கச்சிதமாகக் கூடும் தருணமாக விவரிப்பார், மேலும் அவரது விளக்கம் நடைமுறையில் சரியெனப் பொருந்துகிறது.இருப்பினும், நான் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் தொடங்குவதற்கும், அடிக்கடி திரும்பி வருவதற்கும் உரிய அடிப்பகுதிக்குச் செல்கிறேன், அங்கிருந்து மேலே செயல்படுவதன் மூலம், நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும், நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒரு நிலை மேலே சென்று அங்கிருந்து செயல்படுவதுதான் என்பதை விளக்க முடியும் என்று நம்புகிறேன். இது இதை மேலும் நடைமுறைக்கு ஏற்றதாக மாற்றும் என்று நம்புகிறேன். குறைந்தபட்சம் வளர்ந்ததிலிருந்து அதிகபட்சம் வளர்ந்ததற்குச் செல்வது:

1. பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்காமல், நமது விஷயங்களில் தொலைந்து, கவனம் சிதறி, தியானத்தில் இருப்பது, தொடர்நிறைகவனம் பலவீனமாக இருப்பது.
2. மனநிறைவு பலவீனமாக, நமது விஷயங்களில் தொலைந்து, ஆனால் குறைந்தபட்சம் சில நுட்பங்களை முயற்சித்தல் அல்லது சில சமயங்களில் நடப்பவற்றில் அடிப்படைக் கவனத்தை செலுத்துதல், அதை நீண்ட நேரம் நம்மால் செய்ய முடியாவிட்டாலும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, மக்கள் இந்த நிலையில் முழுப் பயிற்சி முகாம்களையும் செலவிடுகிறார்கள்.
3. அடிக்கடி குறுக்கீடுகள் இருந்தாலும், பயிற்சி செய்யவும், குறிப்பிடுதல், உடல் ஸ்கேனிங் அல்லது நீங்கள் செய்ய முயற்சிக்கும் எதைப் பற்றியும் போன்ற அடிப்படை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும் சிறப்பாகச் செயல்படுதல். நான் இங்கு குறிப்பிட்ட நுட்பங்களைப் பற்றிப் பேசப் போவதில்லை, ஏனெனில் இது விஷயத்தின் சாராம்சத்திற்கான ஒரு வழிகாட்டி: அடிப்படையில், உங்களை இந்த வரிசையில் மேலே கொண்டு சென்று அங்கே வைத்திருக்கும் எந்த நுட்பம், பொருள் அல்லது позаவும் முக்கியமானது, மேலும் உங்கள் கவனப் பொருளின் குறிப்பிட்ட தன்மைகள் அல்லது நீங்கள் அதைக் கவனிக்கும்

விதத்தைப் பற்றிய எதுவும், அந்த அடிப்படை இலக்கை நிறைவேற்றும் வரை முக்கியமற்றது.

4. ஒரு குறிப்பிட்ட விபஸ்ஸனா நுட்பத்தை அல்லது நுட்பங்களின் தொகுப்பைச் செய்ய முடிதல், இது உங்கள் புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் அம்சங்களுடன் குறைவான இடையூறுகளுடன் இருக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது.
5. அந்த நுட்பங்கள் அல்லது பயிற்சிகளைத் தடையின்றிப் பயன்படுத்தும் திறன்.
6. நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறோமோ இல்லையோ என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள பொருட்களின் மூன்று பண்புகளைத் தொடர்ந்து நேரடியாக உணரும் திறன். சுருக்கமாக, உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், அது எவ்வளவு காலம் நீடித்தாலும், அந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஒரு முறையான நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா என்பது பொருத்தமற்றது.
7. கரடுமுரடான பின்னணி கூறுகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளை, வலுவான, நேரடியான விபஸ்ஸனா விழிப்புணர்வின் அதே ஒளியில் நேரடியாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் உணரக்கூடியதாக இருப்பது. இதன் பொருள், முன்னணியில் உள்ள பொருட்களின் மூன்று பண்புகளை நேரடியாகப் புரிந்துகொள்வது மட்டுமல்லாமல், பின்னணியில் அல்லது விளிம்பில் உள்ள பரவசம், சமநிலை, பயம், சந்தேகம் போன்றவற்றையும் நேரடியாகப் புரிந்துகொள்வதாகும்.மனச்சோர்வு, பகுப்பாய்வு, எதிர்பார்ப்பு போன்ற உணர்வுகளையும், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளின் கூறு உணர்வுகள் போன்ற பிற பொருட்களையும் அவை தோன்றும்போது உணர வேண்டும், அத்துடன் முதன்மைப் பொருள் அல்லது பொருட்களையும் (இந்த நேரத்தில் நாம் இன்னும் முதன்மைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்று வைத்துக்கொள்வோம், இது அவசியமில்லை).
8. #7-ஐ மிகச் சிறப்பாகச் செய்து, பின்னர் கவனத்தை உருவாக்குவது போன்ற, நோக்கத்தை உருவாக்குவது போன்ற, நினைவாற்றலை உருவாக்குவது போன்ற, கேள்வி கேட்பது, முயற்சி, சரணாகதி போன்ற உணர்வுகளைச் சேர்ப்பது, நுட்பமான பயம், இடைவெளி, பிரக்ஞை, மற்றும் மண்டை ஓடு, கழுத்து, மார்பு, வயிறு, மற்றும் அனைத்து இடங்களிலும் உள்ள பொருள் அல்லது பார்வையாளர் அல்லது சுயமாகத் தோன்றும் அனைத்தும் இதில் அடங்கும்; இதனால், அனைத்து நிகழ்வுகளுடனும் ஒத்திசைந்த (அல்லது ஒத்திசைவதற்குத் தயாராக உள்ள) இந்த விரிவான, வெட்டும், துளைக்கும், உடனடியாகப் புரிந்துகொள்ளும் தெளிவிலிருந்து எதுவும் விலக்கப்படாது.
9. மனதில் அந்த இணைப்பை நமது புதிய இயல்பான உணர்தல் முறையாக கவனமாக எழுதுவதற்கான விடாமுயற்சிகளின் காரணமாக, #8-ஐ இயல்பாகவும், சிரமமின்றியும், தெளிவாகவும் செய்யக்கூடிய திறன்.
10. இணக்க அறிவுடனே நாம் தொடங்கிய இடத்திற்கே மீண்டும் வந்துவிட்டோம்: விண்வெளி, உணர்வுநிலை, மற்றும் அந்தப் பரப்பளவிலான மற்ற அனைத்தையும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த முழுமையாக உள்ளடக்கிய நமது முழுமையான புலனின் மூன்று பண்புகளில் இரண்டை ஒரே நேரத்தில் நாம் புரிந்துகொள்கிறோம், அதனால் அடைகிறோம்இணக்கம், பின்னர் வம்சாவளி, பாதை மற்றும் பலனின் மாற்றம் (விரைவில் விவரிக்கப்படும்).

நாம் குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கு (stream entry) சென்றால், நாம் அடைய விரும்புவது இதைத்தான், மேலும் இது உயர் பாதைகளை ஏற்படுத்துவதற்கான முழுமையான தொடர்நிறைகவனத்திற்கும் நன்றாக வேலை செய்கிறது.

இந்த வரிசையை மனதில் கொண்டு, பல கேள்விகளுக்கு நேரடியாகவோ அல்லது சிறிதளவு கூடுதல் தகவல்களுடனோ பதிலளிக்கப்படுகின்றன:

கே: நான் எந்தப் பொருளைப் பயன்படுத்துகிறேன் என்பது முக்கியமா?

ப: அந்தப் பொருள், அந்த நேரத்தில், படிநிலைகளின் கீழ்மட்டத்தில் உள்ள சில உயர் நிலைகளில் குறைந்தபட்சம் இருக்கவும், அவற்றில் முன்னேறவும் உங்களுக்கு உதவுமானால் மட்டுமே முக்கியம். நீங்கள் பொருட்களையும் நுட்பங்களையும் அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது, ஏனெனில் இது பொதுவாக ஆழமின்மைக்கு வழிவகுக்கும், குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு தொடக்க நிலையில் இருந்து எந்த நுட்பங்களையும் அல்லது பொருட்களையும் கற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்தால். உங்கள் மனதை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை அடிக்கடி சரிசெய்யவும், இந்த வரிசைமுறையில் நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை அடையாளம் காணவும், அதன் மூலம் உங்கள் செயல்திறனைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு மீமெய்யுணர்வு விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்.

கே: எனது கவனம் குறுகலாக இருந்தாலும் பரந்ததாக இருந்தாலும் பரவாயில்லையா?

ப: இணக்க அறிவு எந்தவொரு பொருளையும் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் செயல்பட முடியும், ஆனால் அது அந்தக் கணத்தின் முழுமையான புலனுணர்வு யதார்த்தத்தையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் முழு தருணமும் மிகவும் பிரத்தியேகமாக கவனம் செலுத்தப்பட்டாலோ அல்லது செம்மைப்படுத்தப்பட்டாலோ, அது அதனுடன் செயல்பட முடியும். உங்கள் முழு தருணமும் பரந்த அளவில் கவனம் செலுத்தப்பட்டு, புலன் வாயில்களை விரிவாக உள்ளடக்கியிருந்தாலோ, அது அதனுடன் செயல்பட முடியும். மூன்று தருணங்களுக்கான நமது முழு யதார்த்தத்தின் மூன்று பண்புகளைப் புரிந்துகொண்டால் மட்டும் போதும் என்பதால், மற்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இணக்க அறிவை அடைவதற்கு நீங்கள் போதுமான அளவு இயல்பாக தேர்ச்சி பெறவில்லை என்றால், இணக்கம் ஒரு செம்மைப்படுத்தப்பட்ட பொருளைப் பொருளாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். உதாரணமாக, உங்கள் கவனத்தை மூச்சுக்காற்றில் பிரத்தியேகமாக ஒருமுகப்படுத்தி, மூச்சுக்காற்றே உங்கள் முழு யதார்த்தமாக மாறும் அளவிற்கு, அதை உருவாக்கும் உணர்வுகளையும், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் கருவியையும் நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், புரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவ்வளவுதான். உங்களால் கவனத்தை அவ்வளவு ஒருமுகப்படுத்தவோ அல்லது செம்மைப்படுத்தவோ முடியாவிட்டாலும், விடாமுயற்சியான பயிற்சியின் மூலம் மற்ற பலவிதமான உணர்வுகளில் இயல்பான தேர்ச்சியை அடைந்திருந்தால், பரந்த கவனமே போதுமானது.

கே: நான் எந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது முக்கியமா?

ப: நான் ஆரம்பம், இடைநிலை மற்றும் மேம்பட்ட தியானிப்பவர்களுக்கு வெவ்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்குவேன். ஆரம்பநிலையாளர்கள்

அதிக கட்டமைப்பு மற்றும் நுட்பங்களால் பயனடையலாம். உங்களுக்கு சில உறுதியான திறமைகள் கிடைத்தவுடன், உங்களால் முடிந்த வழியில், உங்களால் பயன்படுத்தக்கூடிய எந்தப் பொருளையும் பயன்படுத்தி, அந்த நிலையை அடைய எவ்வளவு தேவைப்பட்டாலும், பொருட்கள், கவன மையங்கள், நுட்பங்கள், ஆசனங்கள் அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணிகளை மாற்றிக்கொண்டு, அவை உங்களை உயரத்திற்குச் செல்லவும் அங்கே தங்கவும் உதவுமானால், அந்தப் படிநிலைகளில் ஏறுங்கள் என்று நான் சொல்வேன். இது விபசனாவிற்கான கோட்பாட்டுப் பாரம்பரியவாதியின் அணுகுமுறை அல்ல, மாறாக நடைமுறைவாதியின் அணுகுமுறையாகும். ஒரு கோட்பாட்டு மற்றும் பாரம்பரிய அணுகுமுறை உங்களைப் படிநிலைகளில் மேலே கொண்டு சென்றால், அதில் எந்த முரண்பாடும் இல்லை. உங்கள் கோட்பாட்டு

மற்றும் பாரம்பரிய அணுகுமுறை அந்த நேரத்தில், அதாவது தியானத்தின் காலம், மணிநேரம், மாதம் அல்லது ஆண்டு என எதுவாக இருந்தாலும், பலனளிக்கவில்லை என்றால், உங்களை ஒரு படி மேலே கொண்டு செல்வது எது என்பதைப் பார்க்க, கிடைத்தால் நல்ல வழிகாட்டுதலுடன், விஷயங்களை மாற்றி முயற்சி செய்யுங்கள்.

கே: நான் குறிப்பதை நிறுத்திவிட்டு கவனத்தை மட்டும் செலுத்த வேண்டியது எப்போது?ப: அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நீங்கள் ஆறாவது நிலை அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும்போது நிச்சயமாக நிறுத்தலாம், ஆனால் அது உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் குறைக்காத வரையிலும் அல்லது தோன்றும் எதையும் அதன் வளமான மற்றும் விரிவான முழுமையில் புரிந்துகொள்ளும் உங்கள் திறனைக் கட்டுப்படுத்தாத வரையிலும் நீங்கள் தொடரலாம். இந்த விஷயத்தில் மேலும் நல்ல ஆலோசனைகளுக்கு, மஹாசியின் 'பராக்ரமிக் இன்சைட் மெடிடேஷன்' (Practical Insight Meditation) நூலைப் பார்க்கவும். அதை மிகவும் கவனமாகப் படியுங்கள்.

கே: எந்த முறை சிறந்தது: குறிப்பிடுதல், உடல் ஸ்கேனிங், ஜென் கோன் பயிற்சி, அல்லது வேறு எது?ப: அந்த நேரத்தில், அந்தப் படிநிலைகளின் கீழ் மட்டங்களுக்கு அப்பால் உங்களை முன்னேற அல்லது குறைந்தபட்சம் நிலைபெற வைக்கும் எதுவாக இருந்தாலும் அதுவே. நுட்பங்களை நன்கு கற்றுக்கொள்ள நேரம் எடுக்கும், எனவே, மோசமாகக் கற்றுக்கொண்ட மற்றும் மோசமாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு நுட்பத்தை, மோசமாகக் கற்றுக்கொண்ட மற்றும் மோசமாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட மற்றொரு நுட்பத்திற்காகத் தொடர்ந்து கைவிடுவது எந்தப் பயனும் அளிக்காது. ஆனால், நீங்கள் சில நுட்பங்களை நன்கு கற்றுக்கொண்டிருந்தால், எது வேலை செய்கிறதோ அது சரி. பெரும்பாலான மக்களுக்கு இது, அந்தப் படிநிலைகளின் வரிசையில் பல ஏற்ற இறக்கங்களுடன், மிகவும் மாறும் மற்றும் நேரியல் அல்லாத முன்னேற்றம் என்பதை உணரவும். சரியான நேரத்தில் கவனத்தை மாற்ற அல்லது அணுகுமுறையை மாற்றக் கற்றுக்கொள்வது என்பது தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வு மற்றும் பயிற்சி தேவைப்படும் ஒரு கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட திறமையாகும், ஆனால் அடிப்படை இலக்குகளை மனதில் வைத்திருப்பது உங்களுக்கு வழிகாட்ட உதவும்.உதாரணமாக, நாம் குறிவைக்கும் பயிற்சியைப் பயன்படுத்த முடிவு செய்து, சீரான, மெதுவான குறிவைப்பின் மூலம் காரண காரிய என்ற இரண்டாம் உள்ளுணர்வு நிலைக்கு வந்திருந்தோம் என்று வைத்துக்கொள்வோம், ஆனால் பின்னர், மூன்றாம் நிலை, மூன்று பண்புகள் என்பதில் குறிவைக்கும் நமது முயற்சிகளைத் தடுக்க ஒரு கடுமையான முதுகுவலி தொடங்கியது, அந்த நேரத்தில் நாம் மோசமான பயிற்சிக்குத் திரும்பிவிட்டோம்.நாம் சிந்திக்கலாம்: "ஆ, என்னால் மெதுவான கவனத்தைக் கொடுக்க முடியவில்லை, குறைந்தபட்சம் நான் மெதுவாகக் கவனிக்க முயற்சிக்க வேண்டும், மேலும் ஒருவேளை தற்போதைக்கு அவ்வளவு வலியற்ற வேறு ஒரு ஆசனத்தை கவனத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்."அல்லது, நாங்கள் மூன்று பண்புகள் வரை குறிப்பிட்டுக் கொண்டிருந்திருக்கலாம், ஆனால் பின்னர் வெப்பம் மற்றும் குண்டலினி போன்ற ஆற்றல் நிகழ்வுகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கியிருக்கலாம், அவை நன்றாகக் குறிப்பிடுவதற்கு மிக வேகமாக ஏற்ற இறக்கங்களுடன் இருந்தன, அந்த நேரத்தில் நாம் நினைக்கலாம், "ஆ, நான் A&P-ஐ விரைவாகக் கடந்து செல்வதில் மிகவும் சிறந்தவனாக இருந்தேன். முந்தைய தியான முகாமில் கோயங்கா பாணி உடல் ஸ்கேனிங்கைப் பயன்படுத்தி அது நன்றாகப் பலனளித்ததை அறிந்திருப்பதால், அதை முயற்சிப்பேன், ஏனெனில் அது முன்பு நன்றாகப் பலனளித்தது."

அல்லது, வேகமான அதிர்வுகளையும் கூச்ச உணர்வுத் தடங்களையும் வேகமாகவும் நேரடியாகவும் உணர்வதன் மூலம் நாங்கள் A&P-இல் சிறப்பாகச் செயல்பட்டிருக்கலாம், ஆனால் நாங்கள் கலைதல் நிலைக்கு வந்தபோது, எங்கள் பயிற்சி முற்றிலும் தடம் புரண்டு நாங்கள் சிந்தனையில் மூழ்கிப் போயிருந்ததைக் கவனித்தோம். நாம் சிந்திக்கலாம், "ஆ, முன்பு நான் A&P-இல் சிறப்பாகச் செயல்பட்டேன், ஆனால் இப்போது என் பயிற்சி மிகவும் மோசமாகிவிட்டது, மேலும் நான் மீண்டும் நேரடி முறைகளுக்குச் செல்லும் போது, மெதுவாகக் குறிப்பிடுவதை முயற்சிப்பது, தடுமாறுவதை விடச் சிறந்ததாக இருக்கும்." நல்ல திட்டம்! அல்லது, நாம் சமநிலையின் உயர் மட்டத்தில் இருந்தாலும், ஒரு பலனை (Fruition) அடைய முடியாமல் இருக்கலாம். நாம் நம்மிடமே கேட்கலாம், "நான் பல பொருட்களுக்குச் செய்தது போல, பல பொருட்களைப் பற்றித் தெளிவான புரிதலுக்குக் கொண்டுவராத, எந்த முக்கிய செயல்முறை, நுட்பமான பின்னணி அல்லது முன்பக்க உணர்வுகள், அல்லது 'நான்' என்று தோன்றும் முக்கிய அனுபவத்தின் பிற வடிவங்கள் இன்னும் தெளிவான புரிதலின் ஒளிக்குக் கொண்டுவரப்படவில்லை?" இந்த வழியில், நமக்கு என்ன விடுபட்டுப் போயிருக்கிறது என்பதை நாம் காண்கிறோம், மேலும் அந்தப் பொருட்களை இயல்பாகவும் எந்த முயற்சியும் இல்லாமலும் காணக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு, நாம் அதை அடைகிறோம்.

இவ்வாறு செயல்படுவதன் மூலம், நடப்பவற்றுக்கு ஏற்ப நமது பயிற்சியை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதையும், விபஸ்ஸனாவின் அனைத்து வடிவங்களும் நம் மீது வீசும் மாற்றங்களின் அலைகளில் நம்மைச் செலுத்திச் செல்ல வைப்பதையும் நாம் உணர்கிறோம்.

13. குலமாற்றம்

பொருள்களை அவை உள்ளபடியே புரிந்துகொண்ட பிறகு, அடுத்த கட்டமான குலமாற்றம், இதுவும் ஒரு கணம் மட்டுமே நீடிக்கும், ஒரு தியானிக்கும் மனதை நிரந்தரமாக மாற்றுகிறது, அதை நான் சற்று நேரத்தில் விவாதிப்பேன். அத்தகைய தியானிகள் விழித்தவர்களின் வரிசையில் சேர்கின்றனர். முறைசார்ந்த குலப்பரம்பரைப் பரிமாற்றத்தின் சமூகப் பட்டத்தை பெறுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தாலும், இந்தக் கட்டத்தின் முடிவுகளே உண்மையில் அந்தச் சின்னச் செயலின் முழு அர்த்தமாகும். அவர்கள் அதைச் செய்து முடித்துவிட்டார்கள், அதனால் அவர்கள் பெறுகிறார்கள்.

14. பாதை

பாதை (பாளியில் மாக்கா) எனப்படும் இந்தக் கட்டமும் ஒரு கண நேரம் மட்டுமே நீடிக்கும், மேலும் முதல் முழுமையான ஞான முன்னேற்றத்திற்குப் பிறகு, இது புதிதாக விழித்தெழுந்த உயிரினத்தின் விழித்தெழுந்த வாழ்க்கையின் முதல் கணத்தைக் குறிக்கிறது.இது அடிப்படைப் பார்வையிலும் மூளைச் செயல்பாட்டிலும் ஒரு நிரந்தரமான மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது. இது, நீங்கள் திரும்பத் திருப்ப முடியாத ஒரு பெரிய சுவிட்சை ஆன் செய்தது போலவும், புதிய மின்சுற்றுகள் முழங்கி உயிர் பெறுவது போலவும் இருக்கிறது; இந்த மின்சுற்றுகளை நாம் ஞானத்தின் கட்டங்களில் துண்டு துண்டாக உருவாக்குகிறோம் என்று தெரிகிறது. முதல் முறையாக, இது தெரவாடாவில் "ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி" அல்லது "முதல் பாதை" என்றும், திபெத்திய மரபில் "ஐந்து பாதைகளின் இரண்டாவது பாதையின் நான்காவது நிலை"13 அல்லது "முதல் பூமி" என்றும், மேலும் ஜென் மதத்தில் வேண்டுமென்றே தெளிவற்ற பல பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது, ஆனால் "கென்ஷோ" மிகவும் பொதுவானது. பாதம் தொடர்பான சொற்களின் பயன்பாடுகள் மற்றும் அபாயங்கள் குறித்து நான் விரைவில் ஒரு நீண்ட விவாதத்தில்

ஈடுபடுவேன். எப்படியாயினும், அதன்பிறகு ஞானத்தில் ஏற்படும் ஒரு புதிய முன்னேற்றத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் அதை எவ்வாறு அழைத்தாலும், அது விழிப்பின் அடுத்த நிலையை அடைவதைக் குறிக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து நேரடியாக...

15. பலன்

பலன் என்பது தியானிப்பவரின் கடின உழைப்பின் விளைவாகும்; இது பரம உண்மை, வெறுமை, நிர்வாணம், நிபானம், பரம சாத்தியம் அல்லது முற்றிலும் புலனற்ற ஒன்றிற்கு நீங்கள் விரும்பும் எந்தவொரு அனுமானிக்கப்பட்ட மற்றும் ஒப்பீட்டளவில் தவறான பெயரின் முதல் அடைவாகும். இந்த நிலை-இல்லா நிலையில், முற்றிலும் நேரம் இல்லை, இடம் இல்லை, குறிப்புப் புள்ளி இல்லை, அனுபவம் இல்லை, மனம் இல்லை, உணர்வு இல்லை, விழிப்புணர்வு இல்லை, பின்னணி இல்லை, முன்னிலை இல்லை, வெறுமை இல்லை, ஏதோ ஒன்று என்ற உணர்வு இல்லை, உடல் இல்லை, இதுவும் இல்லை, அதுவும் இல்லை, ஒற்றுமை இல்லை, இருமை இல்லை, மற்றும் வேறு எதுவும் இல்லை. "உண்மை" முற்றிலும் நின்று பின்னர் மீண்டும் தோன்றுகிறது.

எனவே, பகுத்தறிவு மனதிற்கும் பிரபஞ்சத்திற்கும் முற்றிலும் அப்பாற்பட்டது என்பதால், இதைப் புரிந்துகொள்வது சாத்தியமற்றது. "புறக்காலத்தில்" (நாம் தியானிப்பவரைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால்) இந்த நிலை பொதுவாக ஒரு நொடி மட்டுமே நீடிக்கும் (இருப்பினும் "கால அளவு" என்ற கேள்வி கீழே விவாதிக்கப்படும்). இது வெளிப்புற-காலத் தொடர்ச்சியில் (நாம் தியானிப்பவரைக் கவனித்தால்) ஒரு முழுமையான, திடீர் இடைவெளி போன்றது, கண்டறிய முடியாத அந்த இடைவெளியில் எதுவும் இல்லை. இது, ஒரு திரைப்படத்தின் ஒரு சட்டகம் அல்லது சட்டகங்களின் தொடர்ச்சியை யாராவது நீக்கும்போது நடப்பதைப் போன்றது. அவர்கள் சட்டகங்களை நீக்கிய இடத்தில் சிறிது நேரம் வெற்றுத் திரையை நீங்கள் பார்ப்பதில்லை; மாறாக, திரைப்படத்தின் அந்தப் பகுதியே அங்கே இருக்காது.

இருப்பினும், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியில் (அல்லது உயர் மட்ட விழிப்புணர்வின் தொடக்கத்தில்) இது முதன்முதலில் நிகழும்போது ஏற்படும் ஆரம்பப் பின்அதிர்வுகள், பல நாட்களுக்குத் தொடரலாம், மேலும் அவை மிதமானதாகவோ அல்லது அற்புதமானதாகவோ, வேடிக்கையானதாகவோ அல்லது கலக்கமூட்டுவதாகவோ, அல்லது இவற்றின் கலவையாகவோ இருக்கலாம். சில சமயங்களில், தங்களைக் காட்டிக்கொள்ளுவது வேடிக்கையாக இருக்கும், இதுவும் அந்த நேரங்களில் ஒன்றாகும். (குறிப்பாக முதிர்ந்ததா? இல்லை. உண்மையாகவா? ஆம்). பின் அதிர்வுகள் பாதைகளுக்குப் பிறகு நான் கவனித்தவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியது, ஆனால் இவை மட்டுமே அல்ல:

- புலன் சார்ந்த யதார்த்தம் மிகவும் தீவிரமாக இருப்பதால், நெற்றியிலும் மேல் கழுத்திலும் உள்ள நரம்புகளால் அந்த அழுத்தத்தைத் தாங்க முடியாது என்ற ஒரு தற்காலிகமான, உள்ளுணர்வு சார்ந்த உணர்வு;
- முன்பு இல்லாத ஒரு புத்துயிர் வாழ்க்கை இப்போது புதிய மூளைப் பாதைகளில் பாய்வதைப் போன்ற, புதிய நரம்பு வழிகள் உயிர் பெற்றுத் துடிப்பது போன்ற ஒரு உணர்வு;* மையம், நோக்கம், செயல்பாடு, திசை உணர்வு அல்லது விருப்பம் கூட இல்லாமல் நாம் வளிமண்டலத்தில் பரவிவிட்டோம் என்ற உணர்வு;
- நமது வழக்கமான பாராட்டு உணர்வையும் தாண்டி, நமது இருப்பையே ஊடுருவும் மகிழ்ச்சி மற்றும் நன்றியுணர்வு;

- நமக்கு மிகவும் தேவையானதை இறுதியாகக் கண்டுபிடித்துவிட்டோம் என்ற உணர்வு;
- வீட்டிற்குத் திரும்பிய ஆழ்ந்த உணர்வு, ஒரு பெரும் புயலுக்குப் பிந்தைய அமைதியைப் போன்ற ஒரு அமைதியான பிரமிப்பு;* A&P-க்குப் பிறகு நடக்கும் எதுவும் வறண்ட ரொட்டித் துண்டைப் போலத் தோன்றச் செய்யும் பரவசமூட்டும் பரமான உச்சநிலைகள்;
- யதார்த்தத்தில் ஏதோ ஒன்று ஒரு ரீசெட் பொத்தானை அழுத்தி, அதைப் புதிய, சுத்தமான, தெளிவான, பிரகாசமான, மாசற்ற மற்றும் புத்துணர்ச்சியான ஒன்றாக மீண்டும் இயங்கச் செய்தது போன்ற ஆழ்ந்த உணர்வு.

இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், இதை அடையாளம் காணாதவர்களும் உள்ளனர், குறிப்பாக இதை அடையாளம் காணக்கூடிய தியானப் பாரம்பரியத்திற்கு வெளியே இதைச் சந்திக்கும்வர்கள். தங்கள் பயிற்சி மரபின் பின்னணியில் இது நிகழும் நபர்களும் இருப்பார்கள்; அவர்களால் அதை அடையாளம் காண முடியும், ஆனால் அது உண்மையில் என்னவென்று கண்டறியத் தவறிவிடுவார்கள். சில சமயங்களில், அதன் பின்வரும் ஒளி அவ்வளவு அற்புதமாக இருக்காது, இருப்பினும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு முளைத்து வெளிவரும் ஞானம், தொடர்புகள், தொகுப்புகள் போன்றவற்றின் தொடர் வியக்கத்தக்கதாக இருக்கும். மற்றவர்கள், இப்போது என்ன நடந்தது என்பதை உணராமல், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒரு பாதையை, குறிப்பாக முதல் பாதையை அடைந்த உடனேயே, முறையான தீர்மானங்களுக்கு அபாரமான சக்தி கிடைக்கும் ஒரு காலகட்டம். எல்லா சக்திகளிலும் மிகச் சிறந்த சக்தி என்பது, தர்மத்தை புரிந்துகொண்டு பின்னர் அதைப் போதிப்பதே என்று புத்தர் கூறினார். அதாவது, நீங்கள் அதை எப்படி வரையறுத்தாலும், முழு ஞானத்தை அடைந்து, பின்னர் மற்றவர்களும் அவ்வாறு செய்ய உதவுவதே ஆகும். என் பயிற்சியில் இந்தத் தனித்துவமான காலத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள எனக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டிருந்தது, மேலும் எல்லா உயிரினங்களின் நன்மைக்காகவும், நியாயமான முறையில் முடிந்தவரை விரைவாக இந்த விழிப்புணர்வை அடைய நான் உறுதியாகத் தீர்மானித்தேன். அவ்வாறு செய்ததன் அனைத்து சிக்கலான விளைவுகளுக்கு மத்தியிலும், எனது முடிவை நான் சிறிதும் வருந்தவில்லை, நீங்களும் அவ்வாறே செய்யுமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன்.

அந்தப் பாதையின் பலனடைவை மீண்டும் மீண்டும் அடையும்போது, மனம் சிறிது காலத்திற்குப் புத்துணர்ச்சியுடனும், பிரகாசமாகவும், அமைதியாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கும், மேலும் மேலே பட்டியலிடப்பட்ட நிகழ்வுகளின் மென்மையான வடிவங்கள் ஏற்படலாம். அந்தப் பின்னொளி சிறிது நேரத்திற்கு எல்லா மன அழுக்குகளையும் நீக்கிவிடுவது போல் தோன்றும். அதைத் தொடர்ந்து ஒரு இனிமையான பேரின்ப அலை தோன்றும், அது உருவாக சில வினாடிகள் ஆகலாம். நீங்கள் விரும்பினால், அந்த ஆனந்த அலைகளை ஒரு சாமாத் தப் பொருளாக எடுத்து, ஒரு சாத்தியமான வழியாக அதைத் தீவிரப்படுத்தலாம். நீங்கள் இன்னும் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளைக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால், ஒரு பலனின் பின் ஒளியில் அவ்வாறு செய்வது, அவற்றை அடைவதையும் தேர்ச்சி பெறுவதையும் மிகவும் எளிதாக்கும். "உண்மை" மீண்டும் தோன்றும்போது சுவாசம் சற்று ஆழமாகவும், மெதுவாகவும், எளிதாகவும், மேலும் நெகிழ்வாகவும் மாறலாம். ஒரு பலனை அடையும் நிலைக்கு வழிவகுக்கும் புலனின்ப உலகின் முழுமையான ஒத்திசைவு ஒரு சுவாரஸ்யமான உடலியல் உண்மையைக் காட்டுகிறது: பலன்கள் எப்போதும் வெளிச்சுவாசத்தின் முடிவில் நிகழ்கின்றன, மற்றும் யதார்த்தம் எப்போதும் உள்ளிச்சுவாசத்தின் தொடக்கத்தில் மீண்டும் தோன்றுகிறது. இதுவே வெளிச்சுவாசத்தின் முடிவைக்

கண்டறிவது ஒரு சக்திவாய்ந்த பயிற்சியாக இருக்கக்கூடிய அருமையான காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

உண்மை மீண்டும் தோன்றுவதையும் அல்லது மீண்டும் வெளிப்படுவதையும், மன செயல்முறைகள் எவ்வளவு நுட்பமான மட்டத்தில் மீண்டும் தொடங்குகின்றன என்பதையும் துல்லியமாக கவனிக்க விரும்பும்வர்கள், அது நிகழும் சிறிது நேரத்திற்கு முன்பே அதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று நோக்கம் கொள்வதன் மூலம் இதைச் சிறப்பாகச் செய்யலாம். பலனை அனுபவிக்கும் மக்கள் அதனால் விளையும் நிம்மதியால் மிகவும் ஆறுதலடைவார்கள், அந்த நிம்மதியே அவர்கள் பெரும்பாலும் கவனிப்பதாக இருக்கும். ஆனால், அதைவிட அதிகமான விவரங்களில் கவனம் செலுத்தி இதைச் சிறப்பாகச் செய்யக்கூடியவர்களுக்கு ஒரு அரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. நமது மூளைகளின் செயல்பாட்டை உருவாக்கும் செயல்முறைகள் இயங்கத் தொடங்கி சுற்றுப்புறங்களுடன் தங்களைச் சரிசெய்துகொள்ளும்போது அவற்றைக் காண்பதற்கும், அத்துடன் இருமை என்ற மாயையின் உணர்வு மீண்டும் தொடங்குவதையும், மற்றும் துல்லியமாக அந்த சக்திவாய்ந்த தெளிவான கவன நிலையில் எவை அதை உருவாக்குகின்றன என்பதையும் காணலாம். இது ஒரு வசீகரமான விஷயம், மேலும் இது பிற்காலத்தில் உதவும் புதிரின் அத்தியாவசிய பகுதிகளைப் பற்றிய சில தீவிரமான தடயங்களுக்கு வழிவகுக்கும். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெளிவாகப் பார்க்கவும், அந்த செயல்முறைகள் பற்றி நாம் செய்யும் அனுமானங்களையும், அவை "நான்", "நேரம்", "இடைவெளி" போன்றவற்றுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையவை என்பதைக் கவனிக்கவும் பொதுவாக இதை பலமுறை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

நிர்வாணம் என்ற சொல்லுக்கு குறைந்தது இரண்டு பயன்பாடுகள் உள்ளன, அவற்றில் ஒன்று முழுமைப்பயன் (Fruition) என்பதும் கவனத்தில் கொள்ளவும். இதன் குறிப்பு அபிதம்மம் அல்லது உயர் (அபி) தம்மம் ("போதனைகள்", இந்தச் சூழலில்) என்பதிலிருந்து வருகிறது, இது நாரத மஹா தேரா எழுதிய 'A Comprehensive Manual of Abhidhamma' என்ற ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் ஆங்கிலத்தில் கிடைக்கிறது, மேலும் இது இணையத்திலும் அச்சு வடிவிலும் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. இது புத்த மன-கண (பாளி ஜவனா14) கோட்பாடு மற்றும் பல பிற தொழில்நுட்பக் கருத்துக்கள் குறித்த நிலையான தேரவாத இலக்கியமாகும், மேலும் இது நிகழ்வுகளின் மூன்று அல்லது நான்கு துடிப்புகள் (வழக்கமாக ஜவனங்கள் அல்லது "மன-கணங்கள்", "உந்துதல்கள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன) இருக்கும் என்று விவரிக்கிறது, அல்லது தம்மங்கள்) ஆகியவை, அவை முதன்முதலில் நிகழும்போது, இணக்கம், பாதை, மற்றும் குலமாற்றம் என்பனவாகும், பின்னர் மனம் நிர்வாணத்தை நோக்கித் திரும்பும், அதன்பின் சாதாரண உணர்வுசார் விழிப்புணர்வின் ஓட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

உங்கள் பயிற்சிக்கு அதிக சூழல், பின்னணி மற்றும் ஆதரவை வழங்க விரும்பினால், அபிதம்மத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்பது மிகவும் நல்ல யோசனையாகும். அப்படி ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, அதில் உள்ள சில உயிரியல் கருத்துக்கள் மிகவும் பழமையானதாகத் தோன்றும், எனவே அதனால் உங்கள் கவனம் சிதற வேண்டாம். தியானக் கோட்பாடு மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கிறது. மகாசி சயாதவும் நானும் மட்டுமே இந்த ஞானங்கள், ஜானங்கள், அவற்றின் நிலைகள், பிற புத்த கோட்பாடுகளைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கற்பிப்பதாகச் சிலர் இணையத்திலும் நேரடியாகவும் என்னிடம் கூறுவார்கள். அவர்கள் அபிதம்மத்தை வாசிக்க வேண்டும், அல்லது பயிற்சியை, பலநூறு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னும் புத்தரின் போதனைகளைப் பின்தொடர்பவர்கள் எதை நேரடியாக உணர்ந்தார்களோ அதை நீங்களே நேரடியாக உணரும் நிலைக்குக்

முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது நீங்கள் நேரடி அறிவால் திருப்தி அடைவீர்கள். அந்த நிலையில், அந்தப் பின்தொடர்பவர்கள் எழுதிய நூல்கள் உங்களுக்கு மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றும், மேலும் அறியாமையின் அடிப்படையில் அவற்றை நிராகரிப்பதற்குப் பதிலாக, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியின் அடிப்படையில் அவற்றை அனுபவித்துப் பாராட்டுவதன் மூலம் நீங்கள் இன்னும் அதிக நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள்.

31. மூன்று வாயில்கள்

உள்ளொளிப் பயிற்சி என்பது, மூன்று பண்புகளை மிகவும் ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டு, மூன்று மாயைகளுக்கு அப்பால் பார்த்து, மூன்று வாயில்களில் ஒன்றின் வழியாக இறுதி உண்மையுள் நுழைவதாகும். இது ஒரு பழமடைதலுக்கு முந்தைய சில கணங்களை விவரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு உருவகமான வழியாகும். பன்னிரண்டு முதல் பதினான்கு வரையிலான நிலைகள் மற்றும் அந்த விழிப்புணர்வு நிலையில் அடுத்தடுத்த பலன்களை அடைதல்கள், உருவாதல்களின் நிலையில், அதாவது, முழு உணர்வுள்ள பிரபஞ்சத்தின் நிலையிலும், ஒவ்வொன்றும் ஒரு நொடியின் பத்தில் ஒரு பங்கு முதல் கால் பங்கு வரையிலான மூன்று அல்லது நான்கு கணங்கள் நீடிக்கும் வகையில், மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய ஒரு தீவிரமான மற்றும் முழுமையான புரிதலை வழங்குகின்றன. அந்த மூன்று பண்புகளும் எவ்வளவு அருவருப்பாகத் தோன்றினாலும், இறுதியில் அவைதான் நமது முழுமையான மீட்பின் மூலமும் சாரமும் ஆகும்.வாயில்களும் தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்ள மூன்று அடிப்படை வழிகள் உள்ளன, அவற்றில் குறைந்தது இரண்டு நடைமுறையில் இணைக்கப்பட்டு, ஞானநிலையை அடைந்த அனுபவத்தை உருவாக்குகின்றன. மூன்றாவது பண்பு பொதுவாக மற்ற இரண்டு வெளிப்படும் விதத்திலிருந்து ஊகிக்கப்படுகிறது என்று கருதப்படுகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அந்த மூன்றாவது பண்பின் அம்சங்கள் நேரடியாக அனுபவிக்கப்படும்.ஒரு குறிப்பிட்ட வாசல் எந்த வழியில் வெளிப்பட்டாலும், அது "பார்ப்பவர்" மற்றும் "பார்க்கப்படும் பொருள்" ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான உறவைப் பற்றி முற்றிலும் அசாதாரணமான ஒன்றை வெளிப்படுத்துகிறது, அதை விளக்க பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய ஒரு மிகவும் வளைந்த, யூக்ளிட் அல்லாத கண்ணோட்டம் தேவைப்படும், இருப்பினும் நான் விரைவில் முயற்சிப்பேன். ஒரு வழியிலோ அல்லது மற்றொரு வழியிலோ, இந்தத் தற்காலிக அனுபவங்களை நமது சாதாரண, நான்கு-பரிமாண இட-கால அனுபவத்தின் அடிப்படையிலும், அல்லது நமது சாதாரண பொருள்/பொருள் அனுபவத்திற்குள்ளும் எளிதில் விளக்க முடியாது.ஒரு A&P நிகழ்விலிருந்து முழுமை அடைதலுக்கான கதவை வேறுபடுத்துவதற்கான ஒரு வழி என்னவென்றால், அந்த மூன்று கதவுகளும் முழு அனுபவவெளி-காலத் தொடர்ச்சியையும், அத்துடன் ஆய்வின் பொருளையும் உள்ளடக்குகின்றன, ஏனெனில் இவை ஒரு ஒருங்கிணைந்த முழுமையாக மாறுகின்றன. நாம் நம்மிடம் நேர்மையாக இருப்போமானால், இது A&P நிகழ்வுகளுக்கு முழுமையாகப் பொருந்தாது, ஏனெனில் குறிப்புள்ளிகளை வழங்கும் நுட்பமான உணர்வுகளின் பின்னணி முழுமையாக உள்ளடக்கப்படவில்லை. மேலும், A&P நிகழ்வுகள் மிகவும் செழுமையாகவும் அடர்த்தியாகவும் இருக்கும், ஆனால் மூன்று கதவுகளும் தங்களை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் எப்போதும் ஒருவித அமைதியான எளிமை இருக்கும். முன்பு கூறியது போல், A&P நிகழ்வு என்பது மூன்று கதவுகளாகவே நிகழ்கிறது, அதைத் தொடர்ந்து ஒரு அறியாத நிகழ்வு நிகழ்கிறது, பின்னர் சுவாசம் முழுவதுமாக அடிவாரத்திற்குச் செல்லும் சில கணங்கள் (வழக்கமாக மூன்று அல்லது நான்கு) இருக்கும், அதைத் தொடர்ந்து மற்றொரு அறியாத நிகழ்வும் ஒரு நிலை மாற்றமும் நிகழ்கிறது.சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, மூன்று கதவுகளின் தெளிவான மற்றும் மிகவும் அறிவூட்டும் அனுபவங்கள், உருவமற்ற தளங்களில் அல்லது "மனோசக்திகள்" தளங்களில் பக்குவ நிலையை அடைவதன் மூலம் வருகின்றன, இருப்பினும் பிந்தையவை அவசியமில்லை, சுவாரஸ்யமானவை, நினைவில் கொள்ளத்தக்கவை மற்றும் கல்வி சார்ந்தவை. மற்றொரு கண்ணோட்டம், மூன்று கதவுகளும் எப்போதும் மனோசக்தி மட்டத்தில் நடக்கின்றன என்று கூறும், ஏனெனில் ஞானத்துடன் பார்ப்பது ஒரு சக்தியாகப் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது, உண்மையில் அது சக்திகளில் மிக உயர்ந்தது. நமது ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சியின் வலிமை மற்றும்

பயிற்சியின் சமீபத்திய தொடர்ச்சியும் இந்த அனுபவங்கள் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கும் என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவும். இது போன்ற ஒரு அத்தியாயத்தை எழுதுவதற்கு முன்பு, அவை துல்லியமாக எப்படி வெளிப்பட்டன என்பதைக் கவனித்து, நான் அவற்றை நூற்றுக்கணக்கான முறை கடந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது.ஏராளமான மக்கள் முந்தைய வாக்கியத்தைக் கவனிக்கத் தவறி, தங்களுக்கும் இதேபோன்ற தெளிவான அனுபவங்கள் கிடைக்கும் என்று நினைத்துவிட்டனர். இந்தப் பட்டியலைத் தொகுக்க நான் அவற்றை நூற்றுக்கணக்கான முறை கடந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது என்றும், அவற்றில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே நான் கீழே வழங்கும் தர்மத்தின் பொக்கிஷங்களைக் கொடுத்தது என்றும் நான் சொல்வது உண்மையே. இவற்றை விரைவில் அல்லது ஒருவேளை எப்போதாவது இந்த அளவிலான தெளிவுடன் உங்களால் கவனிக்க முடியும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். தெளிவான எழுத்தில் வெளிப்படுத்தப்படும் நுட்பமான அனுபவவியலை நான் தயக்கத்துடன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும், அது எனது ஒரு தனிப்பட்ட திறமையாகத் தெரிகிறது, மேலும் இது சிறந்த, கற்றறிந்த, ஒழுக்கமான, திறமையான மற்றும் விழித்தெழுந்த பயிற்சியாளர்களிடையே கூட அவ்வளவு பொதுவானதல்ல என்பது தெரியவந்துள்ளது.பயன்பாட்டுப் புள்ளி என்னவென்றால், உங்களிடம் அந்தக் குறிப்பிட்ட திறமைகள் இல்லையென்றால், கவலைப்படவோ அல்லது பயப்படவோ வேண்டாம், ஏனெனில் இந்தப் பயிற்சிகளின் நன்மைகளைப் பெற அவை நிச்சயமாகத் தேவையில்லை. இவை எப்படி நிகழ்கின்றன என்பதில் உள்ள நுணுக்கமான விஷயங்களைக் கவனிப்பதில் சிறந்தவர்களாக இருப்பதை விட, மூன்று கதவுகளைக் கடந்து செல்வது மிகவும் பொதுவானது, நீங்கள் அவற்றை இங்கு விவரிக்க முடிந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சரி. நீங்களும் ஒரு தோற்றவியல் ஆர்வலராக இருக்க விரும்பினால், இந்தக் கதவுகள் எவ்வாறு நிகழ்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கான தீர்மானங்களும், பல ஆண்டுகள் நான் தீவிரப் பயிற்சி செய்தது போல அவற்றை வெறித்தனமாக ஆராய்வதும் உதவக்கூடும். நான் அதை அவசியமாகப் பரிந்துரைக்கவில்லை, ஆனாலும் அதைத் தொடர ஒருவரை நான் ஒருபோதும் ஊக்கமிழக்கச் செய்யமாட்டேன். எப்படியாயினும், இந்தக் கதவுகளைக் கடந்து செல்லும்போது ஏற்படும் பின்னொளியை அனுபவித்து மகிழுங்கள், அதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படாதீர்கள்.ஒவ்வொரு குணமும் ஒவ்வொரு கதவிற்கும் வழங்கும் அம்சத்தை நான் விளக்குவேன், பின்னர் அவை என்ன செய்கின்றன என்பதை விளக்க இவற்றை இணைப்பேன். மூன்று கதவுகளின் மூன்று விரைவான தருணங்களின் குறிப்பாகத் தெளிவான அனுபவங்கள் நிகழும்போது, அவை மூன்று மாயைகளையும் மேலும் அம்பலப்படுத்தப் பயன்படுத்தக்கூடிய அடிப்படைக் குறிப்புகளை வழங்க முடியும். அத்துடன், பொருட்களின் உண்மையான தன்மையை விவரிக்க முயற்சிக்கும் பல போதனைகள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதையும் விளக்க முடியும்.ஒவ்வொரு கதவும் ஈர்ப்பு, வெறுப்பு மற்றும் அறியாமை ஆகியவற்றைப் பற்றிய ஒன்றைத் தலைகீழாக மாற்றுகிறது, மேலும் இறுதியில் அவை திறனற்ற முறையில் அடைய முயற்சித்த திறமையான செயலைச் செய்கின்றன. ஈர்ப்பு என்பது யதார்த்தத்தின் இனிமையான பகுதிகளில் மூழ்கி அவற்றுடன் தங்கவும், அவற்றுடன் ஒன்றிணையவும் விரும்புகிறது, மேலும் சுயமற்ற தன்மைக் கதவு இதைத்தான் உண்மையில் செய்கிறது. வெறுப்பு என்பது யதார்த்தத்தின் விரும்பத்தகாத பகுதிகளிலிருந்து விலகிச் செல்ல விரும்புகிறது, மேலும் துன்பக் கதவு இதைத்தான் உண்மையில் செய்கிறது. அறியாமை ஒரு கடினமான விஷயம், ஏனெனில் அது யதார்த்தத்திலிருந்து விலகி வேறு எதையாவது செய்ய விரும்புகிறது, மேலும் நிலையற்ற தன்மைக் கதவு இதைத்தான் உண்மையில் செய்கிறது.

மேலும் குறிப்பாக, நிலையற்ற தன்மை என்ற நுழைவாயில் அம்சம் மனக் கணங்களைக் (துகள்களின் மாதிரி) கொண்டது; அவை தோன்றி மறைவதும், அதிர்வுகளும், அனைத்தும் எங்கிருந்து எழுகின்றன மற்றும் எதற்குத் திரும்புகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும், அனைத்து யதார்த்தத்தின் "மூலத்தை" புரிந்துகொள்வதும், பிரபஞ்சம் இருப்பதிலிருந்து மறைவதும் தோன்றுவதும், மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கியது. திபெத்தியர்கள், இருப்பதற்கு ஒரு திடமான வழி இல்லை அல்லது மாற்றமில்லாத ஒரு நிலை இல்லை என்று பேசும்போது, அவர்கள் எல்லா அனுபவமும் முற்றிலும் நிலையற்றது (அலை மாதிரி) என்பதையும், அதனால் அது நிலைத்திருப்பதோ அல்லது இருப்பதோ இல்லை, மாறாக அது தொடர்ந்து முழுமையான மாற்றத்திலும் நிலையற்ற தன்மையிலும் இருக்கிறது என்பதையும் குறிப்பிடுகிறார்கள். நிலையற்ற தன்மையின் கதவு அம்சம் என்பது, புலனறிவுள்ள பிரபஞ்சத்தின் (உருவாக்கங்களின்) "கட்டங்களுக்கு இடையில்" உள்ளதை உணர்வதைக் குறிக்கிறது. மேலும், இது டேட்.டேட்.டேட்-போன! என்ற தன்மையைக் கொண்டிருக்கும்; அதாவது, முழு இடமும் கால் வினாடி அல்லது அதற்கும் குறைவான நேரத்தில் மிக வேகமாக மூன்று அல்லது நான்கு முறை தடுமாறி மறைந்துவிட்டது போல இருக்கும். மூன்றில் இதுவே மிக வேகமானது மற்றும் மிகவும் ஆச்சரியமானதாக இருக்கும்.துன்பத்தின் கதவு என்பது அடிப்படைப் பற்று, இறுதியாக நாம் கையில் வைத்திருப்பதை உணர்ந்த ஒரு சூடான கரியைப் போல பற்றை விடுவதை, உண்மையாகவே கைவிடுவதை, கருணை, உன்னத போதிசிட்டா, கடவுளின் உண்மையான அன்பு, நெருப்பில் தூய்மைப்படுத்தப்படுதல், துறவு, கைவிடுதல், மற்றும் இரட்டைத் தன்மை என்ற மாயையில் ஏற்படும் அடிப்படைக் குமட்டல் பதற்றத்தை நாம் வழக்கமாக உணர்வதை விட சற்று அதிக நேரம் உணர்வதைக் குறிக்கிறது. துன்பத்தின் கதவு என்பது, 'மனம்' சார்புநிலை உண்மையின் முழுமை மீதான அதன் பிடிப்பை விடுவித்து, அதன் முழுமையையும் முற்றிலுமாக விலகிச் செல்ல அனுமதிப்பதோடு நேரடியாகத் தொடர்புடையது; அதாவது, நாம் எங்கிருக்கிறோம் என்று நினைத்த இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்வது. அனைத்து இருப்பும் திடீரென்று நம்மிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டுவிட்டது போலவும் இது உணரப்படலாம். இதில், மற்ற கதவுகளைப் போலவே, மனம் ஒரு நிகழ்வை அதன் இறுதி மற்றும் முழுமையான மறைவு வரை பின்தொடர்ந்தது, மேலும் கணங்களுக்கு இடையிலான இந்த இடைவெளி தொடர்பாக அது வழக்கமாகச் செய்யும் விசித்திரமான, கணநேரத்தில் மறைந்துவிடும், மேலோட்டமாகக் கடந்துவிடும் செயலைச் செய்யவில்லை.

துன்பக் கதவின் அம்சம் இந்த மூன்று கதவுகளிலும் மிகவும் கலக்கமளிப்பதாகவோ அல்லது உலுக்கி எடுப்பதாகவோ, மிகவும் மரணத்திற்கு ஒப்பானதாகவோ இருக்கும். அது எப்போதும் சற்று அமானுஷ்யமான உணர்வைக் கொடுக்கும். ஒரு பலனளிப்பதைப் போன்ற மிக முக்கியமான ஒன்றின் நுழைவாயிலில் 'அச்சமூட்டும்' தன்மை ஒரு முக்கிய அம்சமாக இருக்கும் என்று மக்கள் பெரும்பாலும் எதிர்பார்ப்பதில்லை, எனவே இந்த அம்சத்தைக் கவனிக்கும் பயிற்சியாளர்களை இது சில நேரங்களில் குழப்பக்கூடும், மேலும் என்ன நடந்தது என்று அவர்களை யோசிக்க வைக்கும். அவர்கள் இந்த அனுபவத்தை, அது உண்மையில் உள்ள புலனுணர்வு குறைபாடற்ற மற்றும் அற்புதமான ஒன்றாகக் கருதாமல், அதற்கும் குறைவான ஒன்றாகக் கருதி நிராகரிக்கக்கூடும்.அகந்தையற்ற வாசல் என்பது மனதின் கண்ணாடி போன்ற தன்மை குறித்த போதனைகள், நீரின் மேற்பரப்பில் இயங்கும் கடவுளின் ஆவி (ஆதியாகமம் 1:2-இல் மிகவும் புறக்கணிக்கப்பட்ட அந்த வரி), கடவுள் மனிதனைத் தம்முடைய சாயலில் உருவாக்கியது, ஒரு தந்திரிக வெளிப்பாட்டுடன் ஒன்றிணைவது மற்றும் அதன் மூலம் ஒருஅந்த கணத்தில் நீங்கள் உணரும்

புத்தர் அல்லது "குரு" உங்கள் சொந்த அறிவின் அதே இயல்பைக் கொண்டவர், நமது "அசல் முகத்தை" (கிரேட்டான ஜென் கோஆனிலிருந்து) பார்ப்பது, சிந்தனையை யார் உருவாக்கினார் என்று சிந்திப்பது (ரூமியின் பாணியில்), போன்றவை. இது இருமை என்ற மாயையின் சரிவை நேரடியாகக் கவனிப்பதோடு தொடர்புடையது, விழிப்புணர்வு, உணரப்பட்ட ஒன்றின் நுண்ணறிவு அல்லது அறிதலுடன் ஒன்றிணைந்து சரிவதைக் குறிக்கிறது. இது, இந்தப் பக்கத்தில் உற்றுப் பார்க்கப்பட யாரும் இல்லாமல், உங்களைத் திரும்பிப் பார்த்து (அல்லது அது உங்களைப் போலத் தோன்றினாலும் இல்லாவிட்டாலும், புத்திசாலித்தனமான ஒன்றைப் பார்த்து) பின்னர் அந்த உருவத்தில் சரிவதைப் போன்றது. வலுவான காட்சிப் போக்குகள் இல்லாதவர்களுக்கு, சில நேரங்களில் எந்தவொரு தெளிவான உருவமும் இல்லாமல் சரிவு மட்டுமே இருக்கும்.

சுயமற்ற கதவு என்பது துன்பக் கதவுக்கு நேர்மாறானது, அதாவது எல்லாம் இந்த வழியில் வருகின்றன (எல்லாம் அந்த வழியில் செல்வதற்குப் பதிலாக). மூன்றில், சுயமற்ற கதவின் அம்சம் மிகவும் இனிமையானது, எளிதானது மற்றும் பார்வைக்கு சுவாரஸ்யமானது. இது மற்றவற்றை விட சற்று மெதுவானது, அதன் மூன்று முதல் நான்கு கணங்களுக்கு ஒரு அரை வினாடி ஆகலாம். நான் அரிதாகவே கவனித்த சுயமற்ற கதவின் ஒரு அசாதாரண வகை என்னவென்றால், முழு வெளியும் திடீரென்று விழிப்புணர்வின் தோன்றும் மையத்தில் உள்ள ஒரு புள்ளிக்குள் சுருங்கி, பின்னர் எல்லாம் உடனடியாக மறைந்துவிடுவது போல் உணர்கிறது.இந்தக் கதவுகளில் ஒவ்வொன்றும் சார்பு உண்மையின் இறுதி அம்சத்தைப் பற்றிய முழுமையான புரிதலுடனும், அதன் மூலம் இறுதி உண்மையின் இறுதி இயல்பை உணர்வதனுடனும் தொடர்புடையது.15 ஒவ்வொரு கதவும் மூன்று அடிப்படைக் கறைகளைக் கொண்டொன்றை முழுமையாகச் செயலிழக்கச் செய்வதனுடனும் தொடர்புடையது. நிலையற்ற தன்மைக் கதவு, அடிப்படை அறியாமைக்கு எதிராகச் செயலாற்றுவதனுடன் தொடர்புடையது. துன்பக் கதவு, அடிப்படைப் பற்றுக்கு எதிராகச் செயலாற்றுவதனுடன் தொடர்புடையது. ஆணவம் அற்ற தன்மைக் கதவு, அடிப்படை அருவருப்புக்கு எதிராகச் செயலாற்றுவதனுடன் தொடர்புடையது.நான் "அடிப்படை" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும்போது, நான் எப்போதும் இருமை என்ற மூன்று மாயைகளையும் அவற்றின் படிப்படியான அல்லது திடீர் நீக்கத்தையுமே குறிப்பிடுகிறேன். எனவே, நான் "அடிப்படை" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும்போது, நான் பேசுவது கருத்துருவான எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், உடல் உணர்வுகள், மனநிலைகள், உளவியல் வெளிப்பாடுகள் அல்லது புரிதல்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட உள்ளடக்கத்துடனோ, அல்லது வேறு எந்தவொரு குறிப்பிட்ட மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட உணர்வுகளின் வகைகளுடனோ தொடர்புபடுத்தப்படாத ஒன்றைக் குறிப்பிடுகிறேன், ஏனெனில் மூன்று கதவுகளும் நடப்பவற்றையே அவற்றின் உள்ளடக்கமாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றன.மூன்று கதவுகளின் உண்மையான அனுபவங்களை உருவாக்கும் இந்த மூன்று அம்சங்களின் ஆறு சாத்தியமான சேர்க்கைகளை இப்போது நான் விவரிக்க முயற்சிப்பேன். இந்தக் கதவுகள் வெளிப்படும் விதத்தில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், அவை எப்போதும் இந்த அடிப்படை முறைகளில் ஒன்றில் அடங்கும். நான் முன்பு கூறியது போல், இந்த நிகழ்வுகள் மிகவும் சுருக்கமானவை மற்றும் சில நேரங்களில் மிகவும் ஆச்சரியமானவை, அதனால் அவற்றை பலமுறை அனுபவித்தவர்கள் கூட, நான் இங்கே விவரிக்கும் விதத்தில் அவை வெளிப்படுவதை உணராமல் போகலாம்.மாயைப் பண்பு மேலோங்கி, ஆன்மநெறிப் பண்புடன் இணைந்தால், முழு பிரபஞ்சமும் விரைவாக மூன்று முறை மின்னுகிறது (காட்சிப் பார்வைக்கு ஆட்படுபவர்களுக்கு, அந்தப் பிரபஞ்சத்தின் ஒரு சிறு அம்சமாக ஏதோ ஒன்று நம்மைத் திரும்பிப் பார்ப்பது போல இருக்கலாம்), பின்னர், மூன்றாவது

இடைவெளிக்குப் பிறகு உள்ள வெளிக்கூட்டத்தில் விழிப்புநிலை சரிந்து மூழ்குவது போலத் தோன்றுகிறது, ஒருவேளை (இது நிகழ்வதை நாம் கவனித்திருந்தால்) திரும்பிப் பார்த்ததை நோக்கி சற்றே திரும்புவது போலவும் தோன்றலாம். மாயையின் தன்மை மேலோங்கி, துன்பத்தின் தன்மையுடன் இணைந்தபோது, அந்த மூன்று ஒளிவீசும் கணங்களும் இதயத்தைப் பிளப்பதாக உணரப்படுகின்றன. மேலும், இடைவெளிக்குள் மூழ்குவது, அடிப்படையிலேயே மீறப்பட்டதாகவும், திகைப்பதாகவும், நாம் விலகிச் செல்வதை ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் கவனிக்கும்போது, இதுவே செய்யக்கூடாத தவறான செயல் என்பது போலவும் தோன்றுகிறது.அஹம்-இன்மைப் பண்பு மேலோங்கி, அது அநித்தியம் எனும் வாயிலுடன் இணைந்தபோது, நம்மைத் திரும்பிப் பார்க்கும் ஒரு புத்திசாலித்தனமான, பார்க்கும் பிம்பத்தை நோக்கி அல்லது அதன் பக்கம் நகர்வதற்கான மூன்று தெளிவான, தனித்தனி கணங்கள் உள்ளன; ஆனால் இந்தப் பக்கத்தில் எதுவும் இல்லை.மீண்டும், அனைவருக்கும் அந்தப் பக்கத்தில் உள்ள ஒரு பிம்பம் இந்தப் பக்கத்தில் வீழ்வதைக் கவனிக்கும் அளவுக்கு கற்பனைச் சக்தி இருக்காது; அவர்கள் வீழ்ந்து சேரும் பகுதியை மட்டுமே கவனிக்கக்கூடும். மூன்றாவது தருணத்திற்குப் பிறகு, மாயை மிகவும் இயல்பான மற்றும் இனிமையான முறையில் சரிந்துவிடுகிறது.தனக்குரிய தன்மையற்ற கதவு, அதன் இரண்டாவது அம்சமாக துன்பத்துடன் மேலோங்கும்போது, ஒரு மிகவும் விசித்திரமான விஷயம் நிகழ்கிறது. ஒரு பக்கத்தில் ஒரு பிம்பம் திரும்பிப் பார்க்கலாம், ஆனால் அப்படி இல்லாவிட்டாலும் கூட, பிரபஞ்சம் ஒரு டோராய்டு (டோனட் வடிவிலான) அல்லது எப்போதாவது ஒரு கோளமாக மாறுகிறது, மேலும் டோராய்டு பிரபஞ்சம் சுழலும்போது, பிம்பமும் டோராய்டின் இந்தப் பக்கமும் இடங்களைப் பரிமாறிக்கொள்கின்றன. இது பக்கவாட்டில் (கிடைமட்டமாக) சுழலலாம், அல்லது செங்குத்தாக (தலைகீழாக) சுழலலாம், மேலும் இந்த முழு நிகழ்வும் ஒத்திசைந்து மறைந்துபோகும்போது, நம் தலைகளின் மீது திடீரென ஒரு இருண்ட மூடி இழுக்கப்படுவதைப் போலவோ, அல்லது எல்லாமே இருப்பிலிருந்து முறுக்கப்பட்டு மறைந்து போவதைப் போலவோ உணரலாம்.

தற்கொலை/துன்பம் இல்லாத மிக அரிதான வகைமையை விவரிப்பது கடினம், அதில் யதார்த்தம் ஒரு டோனட் போல ஆகி, அதன் முழு வெளிப்புற விளிம்பும் அதன் உட்புற விளிம்புடன் (நடுவில் துளையை உருவாக்கிய விளிம்பு) இடங்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளும் வகையில் உட்புறமாக சுழன்று, வெளிப்புற விளிம்பு நிலைக்குச் செல்கிறது. அவை இடங்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளும்போது யதார்த்தம் மறைந்துவிடுகிறது. இந்தச் சுழற்சியில் எல்லா திசைகளிலும் முழுமையான விண்வெளிப் பின்னணியும் அடங்கும். இரண்டும் இடங்களைப் பரிமாறிக்கொண்டதும், முழு விஷயமும் மறைந்துவிடுகிறது.

அனைத்து சுயமற்ற நிலைகளின் வாசல் வகைகளிலும், எப்போதும் ஏதோ ஒன்று திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் தோற்றம் இருப்பதில்லை, ஏனெனில் அது பொதுவாக வலுவான கவனத்தை உள்ளடக்கியது. சில சுயமற்ற நிலைகளின் வகைகளில், அவை நிகழும் முன் சில வினாடிகளுக்கு ஒருவித ஊசல் அல்லது ஆடும் உணர்வு ஏற்படலாம், அது விண்வெளியும் கவனமும் நம்மைச் சுற்றி ஒன்றாக ஊசலாடத் தொடங்குவது போல இருக்கும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டத்தில், 'இணக்க அறிவு' அல்லது மூன்று கதவுகளின் நுழைவாயில்களில் உள்ளதை விட கவனத்தை மேலும் வலுப்படுத்த முடியாது என்று நாம் கூறலாம் என்றாலும், பொதுவாக வலுவான கவனத்தைக் கொண்டவர்கள் இந்தக் கதவுகளின் தெளிவான மற்றும் மிகவும் வியத்தகு அனுபவங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பதும் உண்மையே. மேலும், கதவுகளுடன் என்ன நடக்கிறது என்பதன் நுணுக்கங்களைப் பாராட்ட

சிலர் இயல்பாகவே அதிகத் திறன் கொண்டவர்களாகத் தெரிகிறார்கள். வாயில்களைத் தெளிவாகக் காண்பதற்கான மீண்டும் மீண்டும் செய்தல் மற்றும் தீர்வுகள் ஆகியவையும், பயிற்சியாளர்கள் இந்த நுணுக்கமான விஷயங்களைப் பாராட்ட உதவக்கூடும்.தனித்தன்மை அம்சத்துடன் இணைந்து துன்ப அம்சம் மேலோங்கும்போது, மீண்டும், நகரும் டோராய்டு நிகழ்வு நிகழ்கிறது, ஆனால் அது மிகவும் சிதைந்ததாகவோ அல்லது கூம்பு வடிவத்திலோ இருக்கலாம். பிரபஞ்சம் நம்மிடமிருந்து மேலோ கீழோ அல்லது விலகிச் சுழலக்கூடும், இதனால் முதன்மை அனுபவம் என்பது இந்தப் பக்கத்திலிருந்து ஒரு படம் கீழே விழுவது போல இருக்கும், இருப்பினும் அது மீண்டும் இந்தப் பக்கத்திற்கு வரக்கூடும் என்ற குறிப்பும் இருக்கும். அநித்தியம் இருக்கும்போது துன்பக் கதவு அம்சம் மேலோங்கும்போது, பிரபஞ்சம் நம்மிடமிருந்து பிரிக்கப்படும் அந்த மூன்று தருணங்களும் தனித்துவமாகத் தோன்றும். துன்ப அம்சம் மேலோங்கும்போது, நடந்த விஷயத்தில் ஏதோ மீறப்பட்டது போலவோ அல்லது தவறாக நடந்தது போலவோ அனுபவம் எப்போதும் தோன்றும்; அதிலிருந்து ஏதோ அத்தியாவசியமானது நம்மிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டது போல உணரப்படும், இறுதியில் பறிக்கப்பட 'நான்' என்ற உணர்வே இல்லாத நிலை வரும் வரை இந்த உணர்வு இருக்கும்.உயர் பாதைகளில் பயணிப்பவர்களுக்கு, பக்குவம் அடைவதற்கு முந்தைய சில கணங்கள் தங்களை வெளிப்படுத்திய விதம் பற்றி சிந்திப்பது மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் உதவியாகவும் இருக்கும். விழிப்பின் முதிர்ந்த கட்டங்களில் பயணிப்பவர்களுக்கு, நான் பின்வரும் ஆலோசனையை வழங்குகிறேன். கதவுகள் வெளிப்படும் தனித்துவமான வழிகள், பின்வரும் நுட்பமான தவறான முடிவுகளுக்கு நம்மைத் தூண்டக்கூடும்:* "அந்தப் பக்கத்தில்" உள்ள ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த மற்றும் புத்திசாலித்தனமான இடத்திற்கும், கண்டறிய முடியாத ஒரு

கடந்தகால "இது"விற்கும் இடையே ஒரு தொடர்பு உள்ளது. அந்த

இடத்தின் வரையறுக்கக்கூடிய குணங்களாலும், இடத்தை உணர்த்தும் சில நுட்பமான உணர்வுகளாலும் இது

உள்ளுறைந்து கூறப்படுகிறது. உண்மையில், இந்த குணங்கள் அனைத்தும் வெறும் அமைப்புகள்,

மேலும் பல குணங்கள், மேலும் அவை அனைத்தும் நிரந்தரமாக நிலைத்திருப்பதோ அல்லது எந்தவொரு சிறப்பு அல்லது

சலுகை பெற்ற நிலையைக் கொண்டிருப்பதோ, அல்லது அறிவின் அல்லது விழிப்புணர்வின் ஒரு தனித்துவமான புள்ளியாக இருப்பதோ இல்லாமல் வெறுமையாக உள்ளன.* வெளியைச் சுற்றி ஒரு வெளியும், பிரபஞ்சத்தைச் சுற்றி நாம் ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது கற்பனை செய்யவோ முயற்சிக்கும் ஒரு பரம வெளியும் இருப்பதாகக் கருதுவது. வரையறுக்கக்கூடிய குணங்களைக் கொண்ட உணர்வுகளால் இது குறிக்கப்படுகிறது. இறுதியில், அத்தகைய எதுவும் காணப்படாது, மேலும் அத்தகைய அனைத்து கருத்துக்களும் எண்ணங்களும் அவற்றுள் உள்ள தாக்கங்களும் அவை உள்ளபடியே தெளிவாக ஆராயப்பட வேண்டும்.* இந்த அனைத்தையும் உருவாக்கும் அல்லது தோற்றுவிக்கும், இவை அனைத்தும் மீண்டும் சேரும் ஒரு வெறுமை போன்ற சாத்தியம் உள்ளது. இது குறிப்பிட்ட மற்றும் வரையறுக்கக்கூடிய குணங்களைக் கொண்ட உணர்வுகளால் உணர்த்தப்படுகிறது. மீண்டும், உண்மையில் அப்படி ஒன்றும் இல்லை.

மிகவும் சிறப்பான ஒன்றை உணர்த்துவதாகத் தோன்றிய இந்த குணங்கள், உண்மையில், சாத்தியமான நிரந்தரமான, நிலைத்த புகலிடமாக நாம் தவறாகப் புரிந்துகொண்ட கூடுதல் குணங்கள் மட்டுமே என்பதைக் காண்பது, புகலிடமற்ற புகலிடத்தை வெளிப்படுத்தும். இவ்வாறு பிரதிபலித்து ஆராய்வதன்

மூலம், கடைசி மாயைகள் நீங்குகின்றன, மேலும் நாம் அனைத்து அடிப்படை மாயைகளையும் முழுமையாக அகற்றுவதை அல்லது குறைந்தபட்சம் பிராக்டலின் அடுத்த நிலையை அடையும்.

பழக்கம் மீண்டும் நிலைநிறுத்தப்படும்போது, அதாவது அனுபவம் மற்றும் தனிப்பட்ட அனுபவதாரர் என்ற மாயையான உணர்வு ஒரு நொடியில் மீண்டும் ஏற்படுகையில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பதும் மிகவும் முக்கியமானது. இந்தக் கண்ணோட்டம் மீண்டும் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளும் சுருக்கமான காலகட்டத்தில், கண்ணோட்டம் மற்றும் இருமை உணர்வு இரண்டும் ஒரே விஷயம் என்று மீண்டும் நம்பி நாம் வீழ்ந்துவிடலாம். கண்களுக்கு, காதுகளுக்கு, உடலுக்கு, முதலியவற்றுக்குத் தெளிவாக சில உள்ளார்ந்த பார்வை நிலை உணர்வுகள் உள்ளன, எண்ணங்கள்

மரபணுக்களின் விளைவாக உருவாகும் இந்தப் பார்வை உணர்வு, மனப் பதிவுகளுடன் தொடர்புடையது என்பதையும், நோக்கங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகள் பொதுவாக "இங்கே" நிகழ்கின்றன என்றும், அவை விளைவிக்கும் செயல்கள் பெரும்பாலும் "அங்கே" நிகழ்கின்றன என்றும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். மேலும், அவை வெறும் எளிய புலனுணர்வு நிகழ்வுகள் என்பதை உணராமல், நம்மைப் பற்றிய நமது மன மாதிரிகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது.

இருப்பினும், நமது உயிரியல் திணிக்கும் கண்ணோட்ட உணர்வை உருவாக்கும் இந்த செயல்பாடுகள், அடிப்படை இருமைவாத உணர்தலுடன் ஒன்றல்ல என்பதை நாம் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம். அவை இந்த அமைப்பு செயல்படும் விதம், இந்த பாலூட்டி உடலின் இயந்திரக்கலை மட்டுமே, மேலும் உண்மையில் அல்லது நிஜமாக ஏதேனும் மையப் புள்ளி, ஏதேனும் செய்பவர், பொருள் அல்லது முகவர் இருக்கிறது என்று அவை குறிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பார்வைப் புலனே பிரச்சனை என்று மக்கள் எளிதில் கருதிவிடலாம், ஆனால் உண்மையில், சாதாரண பார்வைப் புல்லை உருவாக்கும் உணர்வுகளைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதே பிரச்சனையாகும். இந்தக் கருத்துக்களை நடைமுறையில் ஆழமாகச் சிந்திப்பது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

-–

15 இங்கு "அகின" மற்றும் "சார்பு" ஆகிய சொற்கள், மஹாயானத்தின் உயர் தத்துவக் கோட்பாட்டு அமைப்புகளில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ள அதே வழியில் வரையறுக்கப்படவில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

32. "அது என்ன?"

அடைய வேண்டிய இலக்குகளின் மாதிரிகள், நிலைகள், படிநிலைகள் மற்றும் காட்சிகள் ஆகியவற்றின் உலகிற்கு வரவேற்கிறோம். இந்தச் சொல்முறை மற்றும் கோட்பாடு அனைத்தையும் அறிவதன் சாபமும் ஆசீர்வாதமும் என்னவென்றால், அதை நமது சொந்த அனுபவங்களிலும் (மற்றவர்களின் அனுபவங்களிலும்) பயன்படுத்தத் தொடங்கி, எது எது என்பதைப் பிரித்தறிய வேண்டும் என்ற இயல்பான உந்துதல் ஏற்படுகிறது. அதற்கு மேலாக, உங்களில் சிலர் ஆன்மீகப் பாதையில் தேர்ந்த பாசாங்குக்காரர்களாக மாறுவதற்குத் தேவையான தகவல்களை நான் வழங்கியிருப்பது மட்டுமல்லாமல், உங்களில் சிலருக்கு அந்தப் பாதையில் 'நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்' என்பதைப் பற்றி மிகவும் அதிகமாகக் கவலைப்படத் தொடங்குவதற்குத் தேவையான தகவல்களையும் வழங்கியிருக்கிறேன். இருப்பினும், இது ஒரு அற்பமான ஆபத்து, மேலும் பல மூத்த தர்ம ஆசிரியர்கள் தங்கள் புத்தகங்கள் மற்றும் போதனைகளில் முக்கியமான வழிகாட்டும் விவரங்களை ஏன் ஒருபோதும் சேர்ப்பதில்லை என்பதற்கான காரணம் என் புரிதலுக்கு முற்றிலும் அப்பாற்பட்டது.

இந்த இடைவெளியை நிரப்புவது, என்னைப் போன்ற ஒரு இளம் மற்றும் திமிர் பிடித்த புதியவர் (நான் 28 வயதாக இருந்தபோது 1997-ல் இந்த அத்தியாயத்தின் முதல் பதிப்பை எழுதியவர்) கையில்தான் விடப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் விரும்பத்தக்கதல்ல. இந்த இரண்டாம் பதிப்பில், நான் இப்போது இளமையாகவோ அல்லது அவ்வளவு திமிராகவோ இல்லாவிட்டாலும், தெளிவான வழிகாட்டுதல்கள் பெரும்பாலும் கிடைக்காதது அல்லது அணுக முடியாதது அல்லது இரண்டுமே என்பதில் எனது ஏமாற்றம் அதேதான். என்னை விட பல ஆண்டுகள், பல மடங்கு அதிகமான மக்களுக்குக் கற்பித்து, நான் செய்ததை விட பலமுறை இந்த நிலைகளைக் கடந்து செல்லவும், இந்த விஷயங்களைச் சரிசெய்யவும் உதவிய பல ஆசிரியர்களை எனக்குத் தெரியும். நான் இந்த அத்தியாயத்தை முதன்முதலில் எழுதி இரண்டு தசாப்தங்கள் ஆன பிறகும் இது இன்னும் உண்மையாகவே இருக்கிறது. இந்தப் புத்தகம் அவர்களில் ஒருவரால் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டுமே தவிர, நானால் அல்ல என்று நான் நினைக்கிறேன். இருப்பினும், நாம் இங்கு இருக்கிறோம், இதோ புத்தகம் இருக்கிறது, எனவே எனது இலட்சியங்கள் வெளிப்படையாகப் பெரிய அளவில் பலனளிக்கவில்லை, இது இலட்சியங்களின் உலகில் இயல்பானதுதான். "வெறுமை" என்பது வெவ்வேறு புத்த தத்துவ அமைப்புகளில் பல்வேறு விதமாகப் புரிந்துகொள்ளப்படும் ஒரு சிக்கலான சொல் என்பதை நான் உணர்ந்ததால், இந்த அத்தியாயத்தின் பெயரை "அது வெறுமையா?" என்பதிலிருந்து மாற்றியுள்ளேன்.

அந்தக் கருத்துக்கள் பின்னர், அந்தக் கோட்பாடுகளைப் படித்து விளக்குபவர்களில் சிலரால் மீண்டும் வடிகட்டப்பட்டு, திரிக்கப்பட்டு, தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகின்றன. அதனுடன், ஆங்கிலத்தில் "வெறுமை" என்ற சொல்லின் பொதுவான எதிர்மறையான உள்ளர்த்தங்கள் குழப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கின்றன, அதனால்தான் இந்தப் பதிப்பிற்காக அத்தியாயத்தின் பெயரை மாற்றியுள்ளேன்.

எல்லா வகையான தவறான புரிதல்களும் ஏற்படலாம், ஆனால் ஒருவேளை மிக முக்கியமானது, அனுபவங்களை "பலன் பெறுதல்", "ஓட்ட நுழைவு", "நிர்வாணம்" அல்லது "விழிப்பின் அடுத்த கட்டம்" என்று அழைப்பதாகும், ஆனால் அவை உண்மையில் அந்த அனுபவங்கள் அல்ல. நாம் நன்கு பயிற்சி செய்து, இந்த மாதிரிகளை அறிந்து, அவற்றைப் பற்றி சிறிதளவாவது அக்கறை கொண்டால் கூட, நாம் அனைவரும் ஒருமுறைக்கு மேல் செய்யக்கூடிய ஒரு தவறு இது. பல

வருடப் பயிற்சி பெற்ற ஞானிகள் கூட சில சமயங்களில், "அது பலன் அடைதலா?" அல்லது "அது விழிப்பின் அடுத்த கட்டமா?" என்று வியப்படைவார்கள். நானே உட்பட நம்மில் சிலர், விழிப்படைதலுக்கான பாதையில் நன்கு முன்னேறியிருந்தாலும் கூட, இதைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதில் குறிப்பாகப் பழக்கப்பட்டுவிடுவோம். உள்ளம் தளராதீர்கள், தோல்வி ஒரு சிறந்த ஆசிரியராக இருக்க முடியும்.

முதல் மற்றும் ஒருவேளை மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டத்தில், நீங்கள் நன்றாகப் பயிற்சி செய்கிறீர்கள் மற்றும் தொடர்ந்து நன்றாகப் பயிற்சி செய்வீர்கள் என்பது ஒரு முக்கியமான கேள்வியாக இருக்காது, ஏனெனில் நல்ல பயிற்சி விஷயங்களை முன்னோக்கி நகர்த்துகிறது. மேலும், நீங்கள் ஓரளவிற்கு விழித்திருந்தாலோ அல்லது ஒரு பலனை அடைந்திருந்தாலோ, அதைப் பற்றி நீங்கள் உறுதியாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அதன் நீடித்த நன்மைகள் நிகழ்ந்துவிட்டன. மறுபுறம், நீங்கள் விழித்தெழவில்லை என்றாலும், விழித்தெழுந்துவிட்டதாக நம்பினால், மீண்டும் யதார்த்தத்திற்குத் திரும்பி வருவது மதிப்புக்குரியது. வலுவான பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்ச்சியான சமூகப் பரிமாற்றம், யதார்த்தத்தைச் சோதிக்க பெரும்பாலும் உதவுகிறது. மேலும், நம்மில் பெரும்பாலோர் வசிக்கும் தர்மப் புலம்பெயர்வில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கு, ஆன்லைன் சமூகங்கள் ஒரு சிறந்த தேர்வாகும்.

பழக்கத்தின் மூன்று கதவுகள் தங்களை வெளிப்படுத்தும் தெளிவின் அளவு மிகவும் பரந்ததாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில், அது பக்குவநிலையை அடைந்ததாக இருந்தாலும், அந்த நேரத்தில் அந்த வாசல் எப்படித் தோன்றியது என்பதை நினைவில் கொள்ளவோ அல்லது அந்தத் துண்டிப்பின் ஆழம் கேள்விக்குத் திருப்திகரமாகப் பதிலளிக்கப் போதுமான தெளிவாக இருந்திருக்கவோ போதுமான தெளிவு இல்லாமல் இருக்கலாம். பல சாத்தியமான தருண அறியாமையின் அனுபவங்கள் உள்ளன, அவை பல ஆண்டுகளாக இந்தப் பிரச்சினைகளுடன் அனுபவம் உள்ள தியானிப்புகளுக்குக் கூட, பக்குவநிலையை அடைந்தது போல நம்பும்படியாகத் தோன்றும் வழிகளில் வெளிப்படலாம். மீண்டும், "அறியாத அனுபவங்கள்" என்று நான் குறிப்பிடுவது, நாம் என்ன நடந்தது என்பதை மதிப்பிட உதவும் உணர்வுகள் தொடர்பான தெளிவின் ஒரு கணிசமான பகுதியை இழந்துவிடுவது போன்ற அனுபவங்களாகும், இதனால் என்ன நடந்தது என்பதை அறிய நமக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். பலனடைதலைப் போல தோன்றக்கூடிய மிகவும் பொதுவான சில நிகழ்வுகளை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன், இருப்பினும் இந்தப் பட்டியல் முழுமையானதல்ல.

சமநிலையில் தோன்றும் உருவமற்ற தளங்களின் தருண அனுபவங்கள், குறிப்பாகவெறுமை மற்றும் புலனுணர்வும் அல்லாத உணர்வும் அல்லாத நிலை ஆகியவை பொதுவான குற்றவாளிகள். இருப்பினும், நாம் இவ்வளவு நெருக்கமாக இருந்தால், உண்மையான அனுபவம் சீக்கிரமாவதோ அல்லது தாமதமாகவோ ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. சமநிலை நிலையில் ஏற்படும் தலை சாய்தல் என்பது மக்களை ஏமாற்றக்கூடிய மற்றொரு விஷயமாகும், ஏனெனில் அது ஒருவிதமான துண்டிப்பைக் கொண்டிருப்பது போல் தோன்றுகிறது, சோர்வின் போது விழித்திருக்க முயற்சிக்கும்போது நமது தலைகள் அசைவது போல.

சமநிலை பற்றிப் பேசுகையில், A&P-ஐக் கடந்து, இருண்ட இரவைத் தாண்டி, சமநிலையை அடையும் பயிற்சியாளர்களும் கணிசமான எண்ணிக்கையில் உள்ளனர். அவர்கள் அதில் சில சுற்றுகள் மூலம் செல்லலாம், இறுதியாக சமநிலையின் உயர் மட்டத்தில் ஒப்பீட்டளவில் நிலைபெற்று, அந்தப்

பிரதேசத்தின் பொதுவான பகுதியில் நீண்ட காலத்திற்கு, ஒருவேளை அவர்கள் இறக்கும் வரை கூட இருக்கலாம். அவர்கள் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியை (stream entry) அடையவில்லை, ஆனால் அவர்கள் ஈர்க்கக்கூடிய ஒன்றைச் செய்துள்ளனர். இந்த அடைவு பொதுவாக ஒப்பீட்டளவில் உருமாற்றத்தை அளிப்பதாகும். பலர் இதை ஒரு முறையான விழிப்புணர்வாகத் தவறாகக் கருதலாம், ஆனால் இது ஒரு ஆன்மீக அடைவாகக் குறைத்து மதிப்பிடப்படவோ அல்லது இழிவுபடுத்தப்படவோ கூடாது, ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் அடைவதை விட சமநிலைத்தன்மையில் ஒப்பீட்டளவில் நிலைபெறுவது என்பது மிகவும் சிறந்தது; சமநிலைத்தன்மை பல சரியான உள்ளுணர்வுகளையும் அத்துடன் உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் ரீதியான நன்மைகளையும் வழங்க முடியும்.

அவர்கள் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்குள் முன்னேற வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைப்பேனா? நிச்சயமாக! இருப்பினும், இந்தப் பயிற்சியாளர்களில் பலர் இந்த அளவிலான உள்ளுணர்விலிருந்து போதுமான திருப்தியைப் பெறுவதால், மேலும் முன்னேறுவதற்கான உந்துதலும் ஊக்கமும் கணிசமாகக் குறையக்கூடும், மேலும் அவர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த சாதனையிலிருந்து உண்மையான மற்றும் சரியான பலனைத் தொடர்ந்து பெறலாம்.

தூய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளிலிருந்து எழும் உருவமற்ற அனுபவங்கள், பல ஆயிரமாண்டு காலமாக மக்களை அவை முழுமைகள் என்று நினைக்கும்படி ஏமாற்றியுள்ளன. முன்பு கூறப்பட்டது போல, உருவமற்ற அனுபவங்கள் பல நிலைகளிலும் மற்றும் பல சமயங்களிலும் எழலாம். உருவமற்ற தளங்களின் சில அனுபவங்கள் நொடிகள் அல்லது நொடிகளின் சிறு பகுதிகள் என மிகவும் குறுகியதாக இருக்கலாம், மேலும் இவை பொதுவாக குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில், வெளிச்சுவாசத்தின் முடிவில் நிகழ்கின்றன. சமநிலையின் போது, நான் ñ11.j8 என்று அழைக்கும் அந்த நூலிழை வித்தியாசம், P8JP (மீண்டும், எட்டாவது ஜானம் சந்திப்புப் புள்ளி) மாயாஜாலம் நிகழக் காரணமாகிறது. அதன் பின் ஒளிர்வு, பலனைடைதல் போன்ற பல சாதனைகளை அதன் பின் ஒளியில் மிகவும் எளிதாக்குகிறது. இது பலரை, அதுவே பலனைடைதல் என்று நினைக்கும்படி எளிதில் ஏமாற்றக்கூடும். அந்த ñ11.j8-க்குள் செயல்படுத்தும் மூழ்கல், சுவாசம் கீழே செல்லும்போது நாம் அதற்குள் மூழ்கி, அடுத்த சுவாசம் மேலே வரும்போது வெளியே வருவதால், அது மிகவும் குறுகியதாக இருக்கலாம், பெரும்பாலும் அப்படித்தான் இருக்கிறது.

ñ11.j8 எவ்வளவு நேரம் நீடித்தாலும், விசித்திரமாக P8JP விளைவு ஒன்றாகவே இருக்கும். ñ11.j8-ஐப் பலனெனத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வது நல்லதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் வரைபடங்கள் மற்றும் மாதிரிகளின் அடிப்படையில் தங்கள் பயிற்சியை அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்ட சிலரை அது தளரச் செய்யும், இதுவே பெரும்பாலும் ஒரு உண்மையான பலனை அடைவதை எளிதாக்குகிறது.

முன்னரே குறிப்பிட்டது போல், ஞானத்தின் நான்காம் நிலை, எழலும் மறையும், குறிப்பாக எழலும் மறையும் நிகழ்வு (A&P-யின் உச்சம், மீண்டும், A&P-யைக் கடக்கும் அனைவரும் இதைத் தெளிவாகக் கவனிக்க மாட்டார்கள்), ஒரு தீய ஏமாற்றுக்காரன் மற்றும் யுக யுகமாக எண்ணற்ற பயிற்சியாளர்களை இது ஞானம் அல்லது ஒரு பாதையை அடைந்தது என்று நினைக்க வைத்து ஏமாற்றியுள்ளது. இது, அடுத்த பாதையில் பயிற்சி செய்யும் திறமையான தியானிப்பவர்களையும் கூட ஏமாற்றக்கூடும். கவனத்திற்கு: A&P பொதுவாக குறுகிய காலத்தில் ஒரு பாதைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே தோன்றும். மீண்டும் தோன்றுவதற்கு, நாம் மீண்டும் அந்த நிலைக்குச் செல்ல ஒரு மிதமான காலம் (மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள், பொதுவாகச் சொன்னால், நாம் மீண்டும் அந்த

நிலையை அடைய வலிமையாக விரும்பினால், அது குறைவாக இருக்கலாம்) தேவைப்படும். ஆனால், பலனடைதல் நிலை மிகவும் இயல்பாகவே மீண்டும் மீண்டும் நிகழ வாய்ப்புள்ளது.

விழிப்புநிலைப் படிநிலை ஐந்தான, கரைதலின், அசாதாரணமான தீவிரமான அனுபவங்கள், சில தியானிப்பாளர்களை அவ்வப்போது ஏமாற்றும் அளவுக்கு வடிவற்றதாகவும் மங்கலாகவும் இருக்கலாம். அதேபோல், விபசன அல்லது சமத ஜானங்களில் ஏற்படும் எந்தவொரு திடீர் மாற்றமும் ஏமாற்றக்கூடும், ஏனெனில் இவற்றில் மூன்று அல்லது நான்கு "உந்துதல்கள்" அல்லது "மனக்கணங்கள்" மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து ஒரு கணநேர அறியாமையின் அனுபவம் ஆகியவை அடங்கும்; மேலே குறிப்பிடப்பட்ட 'அபிதம்ம வழிகாட்டி'யைப் பார்க்கவும். முதல் ஞான நிலை, அதாவது 'மனம் மற்றும் உடல்' நிலைக்குள் ஏற்படும் முதல் மாற்றமே, போதுமான அளவு நாடகீயமாக நடந்தால், சில புதியவர்களையும் ஏமாற்றக்கூடும். ஏனெனில், அந்த மாற்றத்திற்குப் பிறகு நிலை எவ்வளவு ஒன்றியதாகவும், இனிமையாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கிறது என்பதில் அவர்கள் மயங்கிவிடுவார்கள்.

பெரும்பாலும் அது ஒரு பலாபலனாக இருந்தாலும் கூட, எது எதுவாக இருந்தது என்பதைப் பற்றித் தெளிவாகக் கூற முடிவதில்லை.

பின்வருவது வழக்கமாக ஆபத்தான தகவலாகக் கருதப்பட்டாலும், பரவலான இந்தக் குழப்பமான கலாச்சாரத்தை எதிர்கொள்ள உதவுமானால், பெரும்பாலும் விலக்கப்பட்ட ரகசியங்களை மிகவும் தீவிரமாக முன்வைக்க நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். "அது ஒரு பலாபலனா?" என்ற கேள்விக்கு நேர்மையாகப் பதிலளிக்க முயற்சிக்கும்போது பயன்படுத்தக்கூடிய சில அடிப்படை வழிகாட்டுதல்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- ஒரு அனுபவம் இருந்திருந்தால், அது வெறுமையின் அனுபவமாகவோ அல்லது புரிந்துகொள்ள முடியாததாகவோ இருந்தாலும், குறிப்பாக காலத்தின் ஓட்டத்தைக் குறித்த மிக மங்கலான குறிப்பைக் கொண்டிருந்தால், அது பயனுகர்வு அல்ல. இது ஒரு முழுமையான விதி. திரைப்பட உவமையை மீண்டும் கூறினால், பயனுகர்வு என்பதில் உங்கள் வாழ்க்கையின் சில காட்சிகள் நீக்கப்பட்டது போலவே இருக்கும், அவை ஏதேனும் ஒன்றால் மாற்றப்பட்டதாக அல்ல, அந்த ஏதோ ஒன்று ஆழ்ந்த, வடிவமற்ற, பிரபஞ்ச, காலமற்ற அல்லது வேறு எப்படியானதாகத் தோன்றினாலும் சரி.
- "இது" ஒன்றை "அது" ஒன்று கவனிக்கிறது என்றோ, அல்லது நடந்ததற்குச் சாட்சியாக ஏதேனும் ஒரு சுயம் இருந்ததாகத் தோன்றியதோ, இது போன்ற எந்தவொரு உணர்வும் இருந்திருந்தால், அது பயனுகர்வு அல்ல. "நீங்கள்" அங்கே இருந்திருந்தால், அது பயனுகர்வு அல்ல.
- ஒரு முழுமையான தொடர்ச்சியின்மை உணர்வு இல்லாமல் இருந்திருந்தால், மேலும் அது தொடர்பான இடைவெளிக்கு அப்பால் காலம், இடம், கண்ணோட்டம் அல்லது நினைவு தொடர்வதாக நினைப்பது ஏதேனும் அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தால், அது பயனுகர்வு அல்ல. மறுபுறம், நடந்ததை நினைவில் கொள்ள ஒரே வழி, அந்த நிகழ்வு தோன்றிய கதவின் இறுதி வரை முன்னோக்கி நினைவுகூர்ந்து, பின்னர் யதார்த்தம் மீண்டும் தோன்றிய தருணத்தை பின்னோக்கி நினைவுகூர்வதாக இருந்தால், தொடர்ந்து படியுங்கள்.
- அறியாத நிகழ்வை நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் முழுவதும் தொடர்ந்து மீண்டும் செய்யும்போது, அது மேற்கூறிய சோதனைகளில் தோல்வியுற்றால், அதைப் பயனுகர்வு அடைதலுக்கு (Fruition) மாறானது எனக் கருதிவிடுங்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அனைவராலும் இந்த அனுபவத்தை எளிதாக மீண்டும் செய்ய முடியாது, இது பற்றிச் சற்று நேரத்தில் விளக்கப்படும்.

- சில ஆழமான தெளிவான தருணங்கள் மற்றும் மாற்றப்பட்ட அனுபவத்துடன், அறியாமையின் நிகழ்வுகளில் இரட்டை மூழ்கல் இருந்திருந்தால், அது A&P நிகழ்வின் இயல்பாக இருப்பது போல, ஒரு மாற்றத்துடன் தொடர்வதுவெளியிழுக்கும் சுவாசத்தின் பாதியில் ஒரு மாற்றமும், அந்த சுவாசத்தின் முடிவில் இரண்டாவது மாற்றமும் நிகழ்ந்தால், அது உடனடியாக A&P தொடர்பான நிகழ்வாகவோ அல்லது சமநிலை (ñ11.ñ4) நிலைக்கான ஆரம்ப கட்டமாகவோ இருந்திருக்கலாம் என நிராகரிக்கவும்.

MCTB1-ல்: "ஒரு நிகழ்வை மீண்டும் நிகழ்த்த முடியாவிட்டால், அதைக் கைவிட்டுவிடுங்கள். பாதையை அடைந்தவர்கள் இயல்பாகவே மேலும் பல பலன்களை (Fruitions) அடைவார்கள், ஒருவேளை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று முதல் பலவாக, ஏனெனில் அவர்கள் அடிப்படையில் சுழற்சிக்கு ஆளாகாமல் இருக்க முடியாது". இது எல்லா ஸ்ட்ரீம் என்டரர்களையும் (stream enterers) பற்றி உண்மையல்ல; நான் விரைவில் ஒரு விளக்கத்தைத் தருகிறேன்.

மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள நான்கு முதல் பதினைந்து நிலைகள் வரையிலான ஞானத்தின் முன்னேற்றப் பாதையைப் பின்பற்றி, அதனுடன் கூடிய புலனுணர்வுத் தreshold-களில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன், நிலைகள் மற்றும் கண்ணோட்ட மாற்றங்களின் ஓரளவு கணிக்கக்கூடிய ஒரு முறை தெளிவாகத் தெரியத் தொடங்கவில்லை என்றால், அதைப் பலனளிப்பு (Fruition) அல்லாத வேறு ஒன்றாகக் கருதிவிடுங்கள். இது அனுபவங்கள் அல்லது அடைவுகளைப் பிரித்தறிவதற்கான முக்கிய விதியாக என்னைக் கொண்டு வருகிறது:மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள், உங்களுடன் நேர்மையாக இருங்கள்

இந்த அனுபவங்கள் மற்றும் அவற்றின் விளக்கங்கள் குறித்து உங்களுடன் நீங்கள் காட்டும் எந்தவொரு நேர்மையற்ற தன்மையும், உங்களைத் துரத்தவும், அவமானப்படுத்தவும், பணிவடையச் செய்யவும் செய்யும். மீண்டும் சொல்கிறேன், இது போன்ற ஒரு புத்தகத்தைப் பற்றி எழுதத் தொடங்குவதைப் பற்றி யோசிக்கக் கூடிய நிலைக்கு வருவதற்கு, பல மட்டங்களில் பல ஆண்டுகளாக இந்த அனுபவங்கள் மூலம் எண்ணற்ற சுழற்சிகள் எனக்குத் தேவைப்பட்டன. புதிய மற்றும் அசாதாரணமான அனுபவங்கள், அல்லது அனுபவங்களாகத் தோன்றாதவை எனப்படும் விஷயங்கள் பற்றிய விளக்கங்களை முழுமையாக நம்புவதில் நான் இன்னும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கிறேன், அவற்றை நான் ஐம்பது, நூறு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை அடைந்திடும் வரை.

உங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் செய்யத் தேவையான தெளிவும் தேர்ச்சியும் உங்களிடம் இல்லையென்றால், தேவையான தேர்ச்சியை அடைய போதுமான தெளிவான மற்றும் விடாமுயற்சியான பயிற்சியைச் செய்யுங்கள் அல்லது அந்தக் கேள்வியைக் கேட்காதீர்கள். கோட்பாட்டைப் படிப்பது இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருக்கும். இறுதியில் மற்றும் எப்போதும், பயிற்சி மற்றும் தொடர்ச்சியான நேரடி அனுபவம்தான் வெளிப்படுத்தித் தெளிவுபடுத்துகிறது. தெளிவுடன் மர்மமும் வருகிறது என்பது ஓரளவிற்கு உண்மையாக இருந்தாலும், இந்தப் பொன்மொழியை எளிதாகவும் ஆபத்தாகவும் ஒரு தப்பித்தல் வழியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இதற்குத் தொடர்பான ஒரு கேள்வி, "நான் விழிப்புடன் இருக்கிறேனா?" என்பது. சமீபத்தில், பலரை நான் சந்தித்திருக்கிறேன், அவர்கள் இந்தக் கேள்வி மீது ஒரு பொதுவான ஆனால் ஆரோக்கியமற்ற ஈர்ப்பை வெளிப்படுத்தினர்; தாங்கள் "முந்தைய பிறவிகளில்" (என்னவோ) ஞானம் பெற்றிருக்கலாம்

என்ற சாத்தியக்கூறையும், தங்கள் வாழ்வில் முன்பே ஞானம் பெற்று அதை "அடக்கிவிட்டோம்" என்ற எண்ணத்தையும் ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

(இல்லை), அல்லது A&P நிகழ்வுகள், உருவமற்ற தள அனுபவங்கள், உயிரினங்களின் காட்சிகள், அசாதாரண பரவசங்கள் போன்ற கால-வெளிக்குட்பட்ட சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள் மூலம் ஞானம் பெற்றவர்கள். இது போன்றவர்களுக்கும், உயர் பாதைகளில் பயணித்து நடுநிலைகளில் சிக்கிக்கொண்டவர்களுக்கும், நான் பின்வருவனவற்றை வழங்குகிறேன்.

MCTB-யின் முதல் பதிப்பை அறிந்தவர்கள், இங்கே சில குறிப்பிடத்தக்க திருத்தங்களைக் கவனிப்பார்கள்.

இவை, பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள மக்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான கூடுதல் அறிக்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இது, என்னென்ன சாத்தியங்கள் உள்ளன என்பது பற்றிய ஒரு துல்லியமான சித்திரத்தை வழங்கும் என நம்புகிறோம். நான் இதை முதலில் எழுதியபோது, எனக்கு நன்கு தெரிந்த ஸ்ட்ரீம் என்டரர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே இருந்தது. அது இப்போது மாறிவிட்டது, மேலும், அந்த பரந்த அனுபவ அடித்தளத்தைச் சார்ந்திருப்பது, நிஜ வாழ்க்கையில் என்னென்ன நிகழ்வுகள் நடக்கக்கூடும் என்பது பற்றிய விளக்கமான விவரங்களைச் சேர்க்க எனக்கு உதவியுள்ளது, அவற்றை நீங்கள் இப்போது இங்கே காணலாம்.

ஒரு சிக்கலான தலைப்பை அறிமுகப்படுத்த இது ஒரு நல்ல நேரம், அதுதான் ஞானமார்க்கப் பிரவேசர்களின் தரங்கள். இந்தச் சிக்கல் எழுகிறது, ஏனெனில் எல்லா ஞானமார்க்கப் பிரவேசர்களும் சமமாகப் படைக்கப்படவில்லை, குறைந்தபட்சம் அவர்களின் புலனுணர்வுத் திறன்கள், கோட்பாடு மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சிக்கு ஆளான நிலை, அந்தக் கோட்பாடுகளைப் பயன்படுத்தும் திறன், பகுப்பாய்வுத் திறன்கள், விஷயங்களை ஆராய்ந்து, வேறுபடுத்தி, பெயரிடும் நாட்டம், அத்துடன் ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் சமமாக இல்லை. இவற்றில் சில, அவர்கள் ஞானமார்க்கத்தில் நுழைந்த சூழல்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன; சில அவர்களின் பயிற்சியாலும்; மேலும் சில அவர்களின் இயல்பான குணாதிசயங்களுடனும் தொடர்புடையதாகத் தெரிகிறது.

நிச்சயமாக, அவர்கள் வேறுபடும் வேறு வழிகளும் உள்ளன, ஆனால் நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ ஞானமார்க்கத்தில் நுழைந்துவிட்டார்களா என்ற கேள்விக்கு, இது ஒரு நல்ல தொடக்கமாகும். குறிப்பாக ஞானம் (Fruition) தொடர்பாக, தங்களுக்கு ஞானம் கிடைத்து அகவழிப் பிரவேசம் அடைந்ததை அறிந்த அகவழிப் பிரவேசர்களும், தங்களுக்கு ஞானம் கிடைத்து அகவழிப் பிரவேசம் அடைந்ததை அறியாத அகவழிப் பிரவேசர்களும் உள்ளனர். மீண்டும் மீண்டும் ஞானம் பெறக்கூடிய அகவழிப் பிரவேசர்கள் உள்ளனர், மேலும் இரண்டாம் பாதையை அடையும் வரை மற்றொரு ஞானம் பெறாதவர்களும் உள்ளனர், மேலும் இது பிற்காலத்தில் பல்வேறு பாதைகளுடன் மாறக்கூடும். சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளின் போதும் கூட, மீண்டும் மீண்டும் ஃப்ரூஷனை எளிதாகப் பெறக்கூடிய ஸ்ட்ரீம் என்டரர்கள் உள்ளனர், மேலும் தியான முகாமில் இருக்கும்போது அல்லது முறையான தியானம் செய்யும்போது போன்ற சிறப்புச் சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே அவற்றைப் பெறக்கூடியவர்களும் உள்ளனர். ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஃப்ரூஷனை மட்டுமே பெறக்கூடிய ஸ்ட்ரீம் என்டரர்கள் உள்ளனர், மேலும் சிலர் ஒரே நாளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பயனுகர்வுகளை, சில சமயங்களில் ஒன்றுக்கொன்று சில வினாடிகளுக்குள் தொடர்ச்சியாகப் பெறக்கூடியவர்களாகவும் உள்ளனர். "கால அளவு" (duration) என்று அழைக்கப்படுவதைப் பெறக்கூடிய நதிப்பிரவேசிகள்

ஒரு மிகச் சிறிய சதவீதத்தினர் உள்ளனர், அதாவது அவர்கள் ஒரு "புற நேரத்தின்" ஒரு கணத்தை விட நீண்ட நேரம் ஞானபலாபலனைக் கொண்டிருக்க முடியும் (இருப்பினும், யதார்த்தம் மீண்டும் தொடங்கிய பிறகு மற்றும் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, அவர்களுக்கு இது எந்த நேர ஓட்டமும் இல்லாத, அல்லது நேரத்திற்கான அல்லது பிற அனுபவங்களுக்கான வேறு எந்த குறிப்புகளும் இல்லாத ஒரு காலமற்ற இடைவெளி போலத் தோன்றும்), மற்றும் அப்படிச் செய்ய முடியாதவர்களும் உள்ளனர்.

ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, எனது தியானத் திறமைகள் அனைத்திற்கும் மத்தியிலும், முழுமையான வெளிப்படுத்தலுக்காக, வெளிப்புற நேரத்தில் ஒரு நொடியின் ஒரு பகுதியை விட அதிகமான காலத்திற்குப் பலகாலம் பலனடைவில் இருக்க முடிந்ததாக உறுதியாக நம்பும் நபர்களில் நானும் ஒருவன் அல்ல. பில் ஹாமில்டன் ஒரு மணி நேரம் பலனடைவில் இருக்க முடிவதாகப் பேசுவார், அது எப்போதும் என்னைக் கவர்ந்தது. இது நான் மீண்டும் செய்ய முடிந்த ஒரு சாதனையா என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை. சில பயிற்சிப் பள்ளிகள் கால நீளத்தில் தேர்ச்சி பெறுவதற்காக உண்மையாகவே பாடுபடுகின்றன, மேலும் இந்த நிலையைக் கையாள்வதில் தேர்ச்சி பெறுவது நல்லது என்று நான் நினைக்கிறேன், ஆனால், இது எழுதப்படும் வரை, எந்தக் காரணத்தினாலோ, நான் அதைச் செய்துவிட்டேன் என்று உறுதியாகக் கூற முடியவில்லை. என்னால் பொதுவாக தொடர்ச்சியாக பல பயனுகர்வு நிலைகளை அடைய முடியும், அத்துடன் ஒரு நாளைக்கு பலமுறை, பெரும்பாலும் ஒப்பீட்டளவில் எளிதாகவும் குறைந்த ஆயத்த நேரத்துடனும் அவற்றை அடைய முடியும். ஆனால், நீடித்த நிலை என்பது எப்போதும் என்னால் அடைய முடியாத ஒன்றாகவே இருந்து வருகிறது. இருப்பினும், இதில் ஈடுபட்டுள்ள வேறு சிலரைப் போல, அவற்றின் நேரத்தைச் சரியாகக் கணக்கிடுவதில் நான் அவ்வளவு நுட்பமாக இல்லாததால், இது உண்மையா என்பதில் எனக்கு முழுமையான உறுதி இல்லை.

முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், நிறைவின் (Fruition) விஷயத்தில், மக்களின் இயல்பு சார்ந்த சில அம்சங்கள் அவர்களுக்கு அது தொடர்பான குறிப்பிட்ட திறமைகளையும் வரம்புகளையும் தருகின்றன. எனவே, உங்கள் நிறைவுத் திறன்களை (அல்லது வேறு எந்தத் திறன்களையும்) மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுவது அவ்வளவாக உதவாது (மேலும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்), ஏனெனில் அவற்றில் சில உங்கள் இயல்பே காரணமாக இருக்கலாம். தெளிவாக, இயல்பு மற்றும் வளர்ப்பு ஆகியவற்றின் ஒரு சமநிலை இங்கே செயல்படுகிறது, மேலும் பயிற்சியின் மூலம் நமது இயல்பை எவ்வளவு மாற்றியமைக்க முடியும் என்பது முழுமையாக ஆராயப்படவில்லை.

மூன்று கதவுகளின் வழியாகப் பலன்களை அடையும் நுழைவாயில்களை உருவாக்கும் தருணங்களின் நுணுக்கமான தன்மைகளை எளிதில் அடையாளம் காணக்கூடியவர்களும் இருக்கிறார்கள்; பலன்களை அடையும்போதும், இந்த விஷயத்தில் திறமையானவர்களின் பகுப்பாய்வுத் தெளிவுடன், அந்த நுழைவாயில் எப்படி நிகழ்ந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியாதவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதுவும் ஒரு திறனற்ற ஒப்பீட்டிற்கு ஆதாரமாக இருக்கக்கூடாது, ஏனெனில் அது பெரும்பாலான நேரங்களில் சிக்கல்களை மட்டுமே ஏற்படுத்தும்.

விழிப்படைவதற்கு முன்பு, நாம் எப்போதும் ஒருமுகப்படுத்தலை வளர்த்து, மனதையும் உடலையும் அடையும் நிலைக்கு வந்து, அங்கிருந்து ஒவ்வொரு முறையும் தியானம் செய்ய வேண்டியிருந்தது—மிகவும் வலுவாகவும், அடிக்கடி மற்றும் நன்றாகப் பயிற்சி செய்தால் தவிர, அப்போது நாம் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதைத் தவிர்க்கும் அளவுக்குப் போதுமான உத்வேகத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடிந்திருக்கும். ஒரு பாதையை அடைந்த பிறகு, நாம் 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்ற நிலையில் தியானத்தைத் தொடங்கி, மிகுந்த

திறமையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் தொடர்கிறோம். ஓடையில் நுழைந்தவர் அல்லது அதற்கு மேலான நிலையில், யதார்த்தத்தைப் பற்றி சற்றே சிந்திப்பதும் கூட, ஏறக்குறைய உடனடியாக மனமும் உடலும் போன்ற ஒரு நிலைக்கு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அது அதன் அதிக A&P-ஐ ஒத்த கூறுகளைக் காட்ட விரைவாக முன்னேறும். மேலும், அந்த தியான திசையில் மிகக் குறைந்த கவனம் செலுத்தினாலும், நுட்பமாகவோ அல்லது வலுவாகவோ அதிர்வினை உணர்வுகள் ஆய்வுக்குக் கிடைக்கும். இது "செய்வதற்கான ஆற்றல்", அதாவது "நான்" காரியங்களைச் செய்கிறேன் என்ற உணர்வு பற்றிய கேள்விகளுக்கு நேர்மையாகப் பதிலளிப்பதைச் சிக்கலாக்கக்கூடும். ஏனெனில், "நீங்கள்" காரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்களா என்பதைக் கவனிக்க முயற்சிக்க முடிவு செய்தவுடன், திடீரென்று நோக்கங்கள் ஒரு பொருளுக்குச் சொந்தமான ஒன்றாக இல்லாமல், பொருட்களாக எளிதில் உணரப்படுகின்றன.

ஒரு திடீர் உந்துதலால், குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்டரர்களாக இருப்பவர்கள், அந்த நிலையின் அடையாளமாக விளங்கும், வெளிச்சுவாசத்தின் நடுவிலும் இறுதியிலும் நிகழும் இரட்டை-மூழ்கி நிலை மாற்றத்துடன் தொடங்கி, A&P மட்டத்தில் தியானிக்கத் தொடங்கலாம். இவ்வாறு, விழித்தெழுந்தவர்கள் அதிர்வு நிகழ்வுகளை எளிதில் உணர முடியும்.

குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்டரர்களாக (stream enterers) இருப்பவர்களுக்கு, தியான அமர்வுகளின் தொடக்கத்தில் முயற்சி செய்ய ஒரு வேடிக்கையான தந்திரம் இங்கே உள்ளது: அமர்ந்திருக்கும்போது, ஃப்ரூஷனுக்கு (Fruition) செல்ல உறுதியாகத் தீர்மானியுங்கள், அதைப் பற்றிச் சுருக்கமாக நினைப்பதன் மூலம் மனதை அந்த வழியில் திருப்புங்கள், பின்னர் ஒரு வெளிச்சுவாசத்துடன் ஆழமாக இறங்குங்கள். சுவாசம் இறங்கும்போது, தொடக்கத்தில் ஒரு கணம் நுட்பமான அதிர்வுகளைக் கவனித்து, பின்னர் அது ஆழமாகப் பாய்வதை, அதாவது சுவாசம் கரைதலுக்குள் (Dissolution) செல்வதைப் பின்தொடர்வது போலக் கவனியுங்கள். பின்னர், நிலைகள் மென்மையாக விரிவடையட்டும், மேலும் சுழற்சிகள் விரிவடையும்போது நடப்பதைத் தவிர வேறு எதற்கும் எந்தவிதமான நாட்டமும் இல்லாமல், மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானம் பிரதேசத்தை சமநிலையை அடையும் வரை வழிநடத்தத் தேவையான கவனம் செலுத்தவும்.

அதே வகையில், நான்காம் நிலையிலிருந்து பதினொன்றாம் நிலை வரையிலான (மேலும், மறுஆய்வில் மேலதிக பலன்களைப் பெறக்கூடியவர்களுக்குப் பதினைந்தாம் நிலை வரையிலான) ஞானச் சுழற்சிகள், விழித்தெழுந்தவர்களின் வாழ்க்கையை எப்போதும் பாதிக்கின்றன. அவை தவிர்க்க முடியாதவை. நாம் தியானம் செய்ய அமர்ந்தவுடன் அவை நிகழ்கின்றன.

இதைவிட மேலாக, விழித்திருக்கும் நேரங்களிலும் கனவு காணும்போதும் கூட இவை முடிவில்லாமல் சுழற்சி செய்கின்றன. இந்த நுட்பமான அல்லது வெளிப்படையான சுழற்சி, மனநிலை, ஆற்றல் மட்டம் மற்றும் நிகழ்வுகளைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை வண்ணமயமாக்குகிறது. ஒரு பலினை (Fruition) அடைந்தவுடன், இந்தச் சுழற்சி மீண்டும் தொடங்கி முன்னேறுகிறது, இருப்பினும் நாம் எவ்வளவு பயிற்சி செய்கிறோம், நம் வாழ்வில் என்ன நடக்கிறது, மற்றும் இந்த நிலைகளின் குணங்களைக் கவனிப்பதில் நாம் எவ்வளவு திறமையானவர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, இதன் நேரம் மற்றும் வெளிப்படைத்தன்மை மாறுபடும். ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போதும், இந்தச் சுழற்சிகள் எங்கோ பின்னணியில் இருக்கின்றன. ஆழ்ந்த சமத ஜானங்களில் இருக்கும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை இவற்றை ஒரு பெரிய அளவிற்குப் புறக்கணிப்பது சாத்தியம், ஆனாலும் அவ்வாறு செய்ய உழைப்பு தேவைப்படுகிறது.

எனது முதல் பலனை அடைந்த சில நாட்களுக்குப் பிறகு பாரதத்தில் தியான முகாமில் இருந்தபோது, மதிய உணவிற்குப் பிறகு ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடப் படுத்திருந்ததை நான் நினைவுகூர்கிறேன். நான் உணர்வதற்குள், தியானம் நிகழ்ந்துகொண்டிருந்தது. நான் தூங்க முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தபோது, எந்த முயற்சியோ அல்லது அழைப்போ இல்லாமல், ந்யானாக்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தங்களை வெளிப்படுத்தின. நான் மேலே விளக்கியது போல, அவை தங்களுக்கெனத் தனித்தனி குணங்களைக் கொண்டிருந்தன, இருப்பினும் அவை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு விரைவாக நகர்ந்தன, மேலும் சுமார் நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, பலன்நிலை ஏற்பட்டது. விரைவில் அதன்பிறகு, அந்தச் சுழற்சி மீண்டும் தொடங்கியது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது.

தான் விழித்தவன் என்று தவறாக நினைக்கும் ஒரு நண்பர் ஒருமுறை, "ஓ, ஆம், பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் அந்த நிலைகளைக் கடந்துவிட்டேன், ஆனால் இப்போது நான் அவற்றைத் தாண்டிவிட்டேன்" என்று கூறினார். பிடிபட்டாய்! முற்றிலும் தோற்றாய்! விழித்தவர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்த நிலைகளை நூற்றுக்கணக்கான, இல்லையெனில் ஆயிரக்கணக்கான முறை கடந்து செல்கிறார்கள். ஆழ்ந்த தூக்கம், கடுமையான மூளை பாதிப்பு, வலுவான மயக்க மருந்து, மயக்க மருந்து (anesthesia), அல்லது மரணம் தவிர, இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு வேறு வழியே இல்லை.

பாதை கோட்பாட்டை அறிந்தும், A&P-க்கு மேலே சென்றும், இருண்ட இரவைச் சந்தித்தும், சமநிலையை ஒத்த ஒன்றை அடைந்தும், பின்னர் பல்வேறு மேலதிக அனுபவங்களைப் பெற்றும் உள்ள பலர், தாங்கள் பாய்மப் பிரவேசத்தை அடைந்துவிட்டோமா, வடிவற்ற தளங்களுக்குச் சென்றுவிட்டோமா, அல்லது மீண்டும் A&P-க்குத் திரும்பி, அதே பாய்மப் பிரவேசத்திற்கு முந்தைய இருண்ட இரவுக்கு வந்துவிட்டோமா என்று வியப்படைவார்கள். மேற்கண்ட அளவுகோல்களும், இது போன்ற ஒரு அத்தியாயமும் இருந்தபோதிலும், இதைத் தெளிவுபடுத்துவது எப்போதும் எளிதல்ல. மக்கள் உயர் கவனத்தைக் கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு மௌனவாசத்தில் இது மிகவும் எளிதானது, குறிப்பாக நோயறிதல் செய்பவர் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும், நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து, பல்வேறு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் முடிவுகளைத் தெரிவிக்கும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதையும் பார்க்க முடிந்தால். தங்கள் புலனுணர்வு அனுபவங்களைத் தெளிவாக விவரிக்கக்கூடிய, சிறந்த நிகழ்வியல் அறிக்கையாளர்களாக இருக்கும் நபர்களிடம் நோயறிதல் செய்வது மிகவும் எளிதானது. எளிதில் சித்திநிலைகளை அடையக்கூடியவர்களிடம் இது மிகவும் எளிதானது.

இதற்கு எதிர்நிலை என்னவென்றால், தினசரி வாழ்க்கையில் இதைச் செய்யும், அதிக தொழில்நுட்ப தியான பாரம்பரியத்தில் வளராத, தங்கள் அனுபவங்களைத் தெளிவாக விவரிக்கத் தெரியாத, இயல்பாகவே ஞானநிலையை அடைவதில் திறமை இல்லாத, மற்றும் தியானக் கோட்பாட்டைத் தங்கள் பயிற்சியில் துல்லியமாகப் பயன்படுத்துவதில் அவ்வளவு திறமையானவர்களாக இல்லாத நபர்களிடம், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி அல்லது விழிப்பின் உயர் மட்டத்தை அடைவது குறித்த கேள்விகளைத் தெளிவுபடுத்துவது மிகவும் கடினம். எனவே, இந்த நிலைகள் தொடர்பாக உங்கள் பயிற்சியில் என்ன நடந்தது என்பது குறித்த கேள்வீ உங்களுக்காகவே பதிலளிப்பதில் நீங்கள் சிரமப்பட்டால், மேலும் பதிலில் உண்மையான அக்கறை கொண்டிருந்தால், எனது சிறந்த அறிவுரை என்னவென்றால், தியானக் கோட்பாட்டை நன்கு கற்றுக்கொள்வது, அந்தக் கோட்பாட்டை அறிந்த திறமையான, ஞானம் பெற்ற ஆசிரியர் அல்லது தர்மத் துணையுடன் ஒரு தியான முகாமிற்குச் செல்வது, மேலும் உங்கள் பயிற்சியில்

என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் வரை போதுமான நாட்கள் சிறந்த நுட்பத்தைப் பின்பற்றுவதாகும்.

இருப்பினும், ஏராளமான விழித்தெழுந்தவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை இந்த வழியில் சிந்திக்கவில்லை என்பதையும் குறிப்பிடுவது நியாயமானது. அவர்கள் தாங்கள் சுழற்சிக்கு உள்ளானதை ஒருபோதும் கவனித்திருக்க மாட்டார்கள், முறைகளைக் கண்டறியாமல் இருந்திருக்கலாம், அல்லது வரைபடங்களுக்கு அறிமுகமாகியிருக்க மாட்டார்கள் (மற்ற மரபுகளிலிருந்து வரும் ஏராளமான விழித்தெழுந்தவர்கள் இந்த நிலைகளைப் பற்றி மிகவும் வித்தியாசமாக சிந்திக்கிறார்கள் அல்லது தாங்கள் விழித்தெழுந்தவர்கள் என்பதைக் கூட அறியாதவர்கள் உள்ளனர்). சிறப்பான கவனக்குவிவு இல்லாதவர்கள், தாங்கள் எப்படி அந்த நிலைக்கு வந்தோம் என்பதை உணராதவர்கள், அறிவார்வத்தில் அதிக அக்கறை இல்லாதவர்கள், அல்லது அப்படி இருந்தாலும், கோட்பாடும் நடைமுறையும் எங்கே, எப்படி சந்திக்கின்றன என்பதை ஆராய தங்கள் அறிவை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதவர்கள், படிப்படியாக வெளிப்படும் முறைகளுக்கு ஒருபோதும் உண்மையாகக் கவனம் செலுத்தாதவர்கள், மேலும் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதவர்களும் இருக்கிறார்கள்; அதனால் திருப்தி அடைபவர்களுக்கு அது ஒரு பெரிய பிரச்சனையே இல்லை. இவர்களில் சிலருடன் நான் தியானப் பயிற்சி பெற்றேன்—அவர்கள் மிகவும் ஞானமும் விழிப்புணர்வும் கொண்டவர்கள் —அவர்களுடன் அமர்ந்து படித்ததில் நான் மிகவும் பயனடைந்தேன்.

வரைபடப் பிரியர்களான சக நண்பர்கள் அனைவருக்கும் இதோ ஒரு தீவிரமான கூற்று: ஞானம் என்பது உள்ளுணர்வு நிலைகள் பற்றியது அல்ல.

அடிப்படை உள்ளுணர்வுகள் எல்லா விஷயங்களுக்கும் பொருந்தும், மேலும் நான் இங்கு பேசும் விஷயங்களை விட அவை மிகவும் அவசியமானவை. இந்தப் பகுதியை நான் முக்கியமானதாகக் கருதினாலும், இது முக்கிய கருத்துக்கு ஒரு ஆதரவு மட்டுமே என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன், அந்த முக்கிய கருத்து அனுபவத்தின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பது ஆகும், அதன் ஒரு சிறிய அம்சங்களே உள்ளுணர்வின் நிலைகளும் சுழற்சிகளும். சுழற்சி என்பது நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதோடு தொடர்பு கொண்டிருக்கவில்லை என்பது அல்ல, ஏனெனில் அது தெளிவாகவே தொடர்புடையது. இருப்பினும், இறுதியில் மிக முக்கியமானது, சுழற்சிகளுடன் தொடர்புடைய எதையும் பொருட்படுத்தாமல், உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பதுதான், அதை நாம் விரைவில் காண்போம்.

எனவே, ஒருவர் விழித்தெழுந்தால், அவர்கள் இப்படிச் சுழற்சி செய்கிறார்கள் என்று நான் வெளிப்படையாகக் கூறுகிறேன், ஆனால் அவர்கள் அதைச் செய்கிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும் என்று அர்த்தமல்ல, மேலும் அவர்களின் பயிற்சி மெதுவாகவோ அல்லது மென்மையாகவோ அல்லது மிகத் தீவிரமான கவனமும் வரைபடத்தை மையமாகக் கொண்ட கவனமும் இல்லாமல் நடந்திருந்தால், அவர்களுக்கு பெரும்பாலான விஷயங்களைப் பற்றி எந்த அறிவும் இருக்காது

நான் இங்கு விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறேன், ஆனாலும் இந்த விஷயங்கள் அவர்களுக்கும் பொருந்தும். ஒரு முறைமை நிகழ்வதால் மட்டும் அனைவரும் அதைக் கவனித்துவிடுவார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. நான் பயிற்சியில் மிகப்பெரிய அளவிலான ஆற்றலைச் செலுத்தினேன், மிகவும் வலுவான ஒருமுகப்பாட்டை வளர்த்துக் கொண்டேன், மேலும் வரைபடங்களைப் பற்றி மிகவும் அக்கறை கொண்டிருந்தேன், ஆனால் விழித்தெழுந்த மற்றவர்களும் அவ்வாறு செய்தார்கள் அல்லது செய்கிறார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. சரி, நிலைகளை விவரிப்பதற்குத் திரும்புவோம்...

33. மீள்பார்வை

பதினாறாவது நிலை, மீள்பார்வை, என்பது உண்மையில் நான்காவது நிலையிலிருந்து பதினொன்றாவது நிலை வரை (A&P முதல் சமநிலை வரை) மற்றும் சமநிலைக்குப் பிந்தைய பலன்களையும் மீண்டும் மீண்டும் சுழற்சி செய்வதற்கான ஒரு கட்டமாகும். மீள்பார்வையில், நாம் அடைந்த நிலத்தில் தேர்ச்சி பெறுகிறோம். இந்தக் கட்டம் மக்களிடையே மிகவும் மாறுபடலாம், மேலும் நான் இங்கே வழங்கும் விளக்கங்கள், நிலைகள் மற்றும் வரைபடங்களைப் பற்றி அறிந்திருக்கும் மற்றும் முறையான பயிற்சியைக் கொண்டிருக்கும் தொழில்நுட்பத் தியானிப்பவர்களுக்கானவை. இந்த நாட்களில், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அடைந்திருக்கக்கூடிய, ஆனால் ஒப்பீட்டளவில் குறைந்த அளவு கவனத்துடன் அதைச் செய்திருக்கக்கூடிய நபர்களை நான் சந்திக்கும்போது, அவர்கள் என்ன சாதித்திருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவது எனக்கு அடிக்கடி கடினமாக இருக்கிறது. உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியைப் பற்றி உங்களுக்கு இதேபோன்ற கேள்விகள் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு தியான முகாமிற்குச் செல்லவும், உங்கள் தற்காலிக ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்திக் கொள்ளவும், பின்னர் அந்த வலுப்படுத்தப்பட்ட ஒருமுகப்பாட்டுடன் நீங்கள் எதைச் சாதிக்க முடியும் என்பதைச் சோதித்துப் பார்க்கவும் நான் வலுவாக ஊக்குவிக்கிறேன்.பாதை உணரப்பட்ட பிறகு, முதல் சில சுழற்சிகள் சிலருக்கு மிகவும் தீவிரமாகவும், மிகவும் குழப்பமாகவும் இருக்கும், ஏனெனில் பாதை உணரப்பட்ட பிறகு சில நாட்களுக்கு மனம் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும், ஆனாலும் அது இன்னும் தேர்ச்சி பெறாத ஒரு பிரதேசத்தில் பயணிக்கிறது.உண்மையில், எனது பயிற்சி வரலாற்றில் நான் மிகவும் பைத்தியம் பிடித்தது போல் உணர்ந்தது, எனது முதல் பலனளித்தலுக்குப் பிறகு முதல் மறுஆய்வுச் சுழற்சியில் சுமார் மூன்று மணிநேர மறு-கவனிப்பின் போதுதான். அதிர்ஷ்டவசமாக, வெளியே இருந்து பார்த்தால் நான் கோபமாக இருப்பது போல் தோன்றியது, அது கடந்து போகும் வரை பெரும்பாலும் அதை எனக்குள் வைத்திருக்க முடிந்தது. பிறகு நான் மீண்டும் சமநிலையை அடைந்து நன்றாக இருந்தேன். தரிசனத்தால் தூண்டப்பட்ட யோகி மனதின் செயல்பாடுகளிலிருந்து எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பாதுகாப்பளிக்கும், ஒழுக்கத்தின் அகக் கோயிலுக்கு மும்முறை வாழ்த்துக்கள்!

ஒரு பாதையை அல்லது பாதையாக இருக்கலாம் என்று நாம் நினைக்கும் ஒன்றை அடைந்த பிறகு வரும் சில நாட்களிலும், ஒருவேளை வாரங்களிலும், நாம் சொல்வதிலும் செய்வதிலும் கவனமாகவும், அடக்கமாகவும், விழிப்புணர்வுடனும் இருக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறோம். இருப்பினும், சில சமயங்களில் ஞானோதயங்கள் சிறிதளவும் கவனிக்கப்படாமலும், அல்லது கவனிக்கப்பட்டாலும், "சரி, அது முடிந்துவிட்டது என்று நினைக்கிறேன்" என்ற உணர்வு மட்டுமே ஏற்படலாம். சக்திவாய்ந்த சுழற்சிகளும், விஷயங்கள் நிறைவடைந்துவிட்டன என்ற உணர்வும், ஞானோதயத்தின் முன்னேற்றம் நிறைவடைந்துவிட்டதற்கான உறுதியான அறிகுறிகள் அல்ல, ஏனெனில் இதே போன்ற உணர்வுகள் பாசன மார்க்கம் மற்றும் சமநிலையின் போதும் (stream entry அல்லது விழிப்பின் அடுத்த கட்டத்திற்கு முன்பு) எழலாம். எனக்கு சில நண்பர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியை அடைந்து, அது நிகழ்ந்துவிட்டது என்று காத்திருந்து ஒரு மாதம் அல்லது அதற்கு மேல் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தனர், ஏனெனில் அவர்கள் அதை அடைந்துவிட்டோம் என்ற எண்ணமே அவர்களுக்கு இல்லை, அவர்கள் இன்னும் மிகவும் "ஆழ்ந்த" ஒன்றை எதிர்பார்த்திருந்தனர். மேலும், தங்களுக்கு ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி கிடைத்துவிட்டதாக நினைத்த, ஆனால் உண்மையில் முற்றிலும் தவறாக இருந்த பலரையும் எனக்குத் தெரியும்; அவர்கள் அப்போதுதான் A&P-ஐக் கடந்திருந்தனர் அல்லது அதைக் கூட

கடந்திருக்கவில்லை. எப்படியிருந்தாலும், நீங்கள் ரிவியூவில் இருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொண்டால், பின்வரும் அறிவுரை பொருந்தும்.

முதலில், உங்கள் முதல் பலனைப் பெற்ற பிறகு என்ன செய்வது என்பது குறித்து பல்வேறு சிந்தனைப் பள்ளிகள் உள்ளன.

மிகவும் எளிமைப்படுத்தி, பொதுவான அர்த்தங்களைத் தவிர இந்தப் பள்ளிகள் அடையாளம் காணாத பெயர்களை அவற்றுக்குச் சூட்டிப் பார்த்தால், ஒரு முனையில் "அதை அப்படியே இருக்க விடுங்கள் பள்ளிகளும்", மறுமுனையில் "வலுவான நுட்பம் மற்றும் உறுதியான தீர்மானங்கள் மூலம் மறுஆய்வைக் கையாளுங்கள் பள்ளிகளும்" (இதை நான் சுருக்கி "வலுவான நுட்பப் பள்ளிகள்" என்று அழைப்பேன்), மற்றும் இவ்விரண்டிற்கும் இடையில் ஏராளமான பள்ளிகளும் உள்ளன.ஒரு செயற்கையான இருமைப் பிரிவாக, "விஷயங்களை இயல்பாக இருக்க விடுங்கள்" என்ற பள்ளிகள், உங்கள் அனுபவத்தில் மென்மையான ஆர்வத்தையும் தியானப் பயிற்சியையும் தவிர்த்து, வேறு எதுவும் செய்யாமல், உள்ளுணர்வுகள் வரவும், நிலைகள் அவற்றின் இயல்பான, சிரமமில்லாத வழியில் வெளிப்பட்டு ஓடவும் விடுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டு அறிவுறுத்துகின்றன. ஒருவேளை தியான முகாமில் இருந்தால், வேறு எதையும் உண்மையாகச் செய்ய முயற்சிக்காமல், அட்டவணைப்படி அமர்ந்து நடந்து, விஷயங்கள் எப்படிப் போகின்றன என்பதைக் கவனித்தால் போதும். வலுவான நுட்பப் பள்ளிகள் பொதுவாக முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றைச் சொல்கின்றன; அதாவது, முடிந்தவரை நீண்ட காலத்திற்கு விரைவான மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் பலன்களைத் தூண்டுவதற்காக, ஒவ்வொரு நொடியும் வலுவான தீர்மானங்களுடன் வலுவான கவனத்துடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பன. நான் வலுவான நுட்பப் பள்ளியில் சேர்ந்துவிடுவேன் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் நானே அந்தச் சோதனையைச் செய்து, கடினமான வழியில் கற்றுக்கொண்டதால், நடைமுறையில் நான் 'அதை அமைதியாக இருக்க விடு' பள்ளிகளின் மாற்றியமைக்கப்பட்ட பதிப்பை நோக்கிச் செல்கிறேன். மீள்பார்வையில் மென்மையான தீர்மானங்களுடன் விளையாடுவது வேடிக்கையாக இருக்கும், ஆனால் அவை அவசியமில்லை. மனதை மென்மையாகப் பழக்கப்படுத்துவதும், அதை எளிதாக அந்தத் திசையில் பயணிக்கச் செய்வதும் ஒரு நல்ல யோசனையாகும். பழக்கப்படுத்துதல்கள் நமது எச்சரிக்கையைக் கைவிடுவதை உள்ளடக்கியிருப்பதால், அவை நிகழும் அளவுக்கு இதை லேசாக வைத்திருக்க வேண்டும்; ஒரு காகித விமானத்தை எறிவது போல, அதை விட்டவுடன் நீங்கள் தொடர்ந்து தள்ளிக் கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள்—அது இயல்பாகவே தரையை நோக்கிச் சென்றுவிடும்.உங்கள் பயிற்சி முறை, பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்களைப் பொறுத்து, இந்த ஆலோசனையை நான் தனிப்பட்ட நபருக்கு ஏற்றவாறு மாற்றியமைப்பேன். நீங்கள் எளிதில் கவனம் சிதறும் மற்றும் சற்று அதிகமான கட்டமைப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதலால் பயனடையும் ஒருவராக இருந்தால், மேலும் மறுஆய்விலிருந்து அதிகப் பலனைப் பெறுவதில் சிரமப்பட்டால், தருணத்திற்கு தருணம் விபசன நுட்பம் மற்றும் தீர்மானங்களை நோக்கி நகர்ந்து பார்க்கவும்.மறுபுறம், நீங்கள் அதிக சக்தியைக் கட்டுப்பாடில்லாமல் விட்டு, இறுதியில் உங்களை நீங்களே எரித்துக்கொள்ளும் வகை நபராக இருந்தால், 'அதை அமைதியாக இருக்க விடு' என்ற பள்ளியின் எளிமையான மற்றும் இயல்பான ஞானத்தில் ஓய்வெடுங்கள், ஏனெனில் அவ்வாறு செய்வது உங்களுக்கு மிகவும் சிறப்பாக அமையும். நான் அவ்வாறே செய்தேன், இறுதியாக அவர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றக் கற்றுக்கொண்டு, சக்தியைக் குறைத்து, அந்த மர்மம் தானாகவே வெளிப்பட அனுமதிக்க போதுமான நம்பிக்கையைப் பெற்றேன்.पुनरवलोकनम் (Review) ஏற்படத் தொடங்கும் போது, இந்தச் சுழற்சிகளையும் நிலைகளையும் நாம் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று தோன்றலாம். ஒரு பாதையில் நமக்கு ஓரளவு

முதிர்ச்சி ஏற்பட்ட பிறகு, நாம் ஞான நிலைகளை வரிசையாக வரவழைக்க முடியும் (எண்ணைச் சொல்லுங்கள், அல்லது அவற்றுக்குப் பெயரிடுங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்) என்றும், நாம் விரும்பும் வரை அவற்றில் இருக்கலாம் அல்லது அவற்றை வரிசைக்கு மாறாகக் கூட வரவழைக்கலாம் என்றும் தோன்றலாம். சில மரபுகளும் ஆசிரியர்களும் पुनरवलोकन பயிற்சியின் இந்த மிகவும் முறையான வடிவத்தை வலியுறுத்துகின்றனர். இந்த நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் மறுஆய்வுப் பயிற்சி முறையிலான எனது சொந்த ஆய்வுகளின் விவரங்களை இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில், எனது சொந்தப் பயணம் என்ற பகுதியில் நான் தருகிறேன். ஒரு கண்ணோட்டத்தில், ஞானம் பெற்றவர்கள் ஞானத்தின் நிலைகளைக் கற்றுக்கொண்டு அவற்றில் தேர்ச்சி பெற்று அவற்றைக் கையாள முடியும், இருப்பினும் அத்தகைய பயிற்சிகள் ஞான உணர்வதை விட சமாதிய உணர்வை அதிகமாகக் கொண்டிருக்கக்கூடும், ஏனெனில் அவை தியானத்தின் நிலை மற்றும் மனதின் மற்றும் கவனத்தின் துல்லியமான தன்மைக்கான மிகவும் குறிப்பிட்ட நோக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன.

ஞானத்தை நோக்கிய கோணத்தில் இருந்து பார்த்தால், நம்மிடம் எந்தக் கட்டுப்பாடும் இருக்கிறது என்ற கருத்தும் தவறானது.

நிலைகளும், சுழற்சிகளும், அவற்றைக் கையாளும் வெற்று நோக்கங்களும் ஒரு காரண காரிய முறையில் நிகழ்கின்றன,

மேலும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு சுயாதீனமான சுயं இருக்கிறது என்ற உணர்வு இருந்தால்,

அப்படியானால், இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் உள்ளன என்பது தெளிவாகிறது. இப்போது, இது உண்மையிலேயே ஒரு உயர்ந்த மற்றும் தகுதியான தரம்! இந்தச் சுழற்சிகள், மற்ற எல்லாவற்றையும் போலவே, பொருட்களின் இயல்பிற்குச் சொந்தமானவை. முன்முயற்சியைக் கையாள்வதற்கான உந்துதல்களையும் நோக்கங்களையும், குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு குறிப்பிட்ட ஞான நிலைகளைத் தூண்டுவதையும் ஆராய்வது, நன்கு மற்றும் நேர்மையாகச் செய்யப்படும்போது ஒரு ஆழ்ந்த பயிற்சியாகும்.

ஒரு ஞான வளர்ச்சியானது நிறைவடையும் போது, மனம் முன்பு செய்துகொண்டிருந்த பல பயனற்ற செயல்களைச் செய்யாமல் இருப்பதை நாம் கவனிக்கலாம், மேலும் அவைகளைச் செய்ய முடிந்தது என்பதே நம்பமுடியாததாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும், ஒரு பாதையின் நீடித்த தாக்கங்கள் என்ன, அதன் நீடித்துத் தங்கிய மற்றும் தற்காலிகப் பிரகாசத்தின் விளைவுகள் என்ன என்பதைக் கண்டறிய சிறிது காலம் ஆகலாம். ஒரு பாதையிலிருந்து வரும் ஞானங்களை நமது உலகில் வாழும் விதத்தில் உண்மையாக ஒருங்கிணைக்க கணிசமான காலம் ஆகலாம்.என்ன மாறியுள்ளது என்ற உணர்வுடன் கலந்து, என்னவெல்லாம் சிறிதும் மாறவில்லை, யதார்த்தம் அல்லது நடத்தையின் எந்த அம்சங்கள் இன்னும் அடிப்படையில் விழிப்படையவில்லை அல்லது சரியாக உணரப்படவில்லை, நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்படாதவை பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம், என்ற உணர்வும் வளர்கிறது. ஆரம்பகட்ட பாதைகளை அடைந்த பிறகு, அந்த நிலைப் புரிதலால் தீண்டப்படாதது எது என்பது பொதுவாக நன்கு தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும். இருப்பினும், விழிப்பின் உயர் நிலைகளை அடைவதில் உள்ள சிரமங்களில் ஒன்று என்னவென்றால், இன்னும் என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்ற உணர்வு குறைவாகத் தெளிவாகவும், இறுதியில் மிகவும் நுட்பமாகவும் மாறிவிடும். மீண்டும், விஷயங்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள்.பொறுமையாக இருங்கள்.

உலகின் அழுத்தங்களுக்கு மத்தியில் எந்த உணர்தல்கள் நிலைத்திருக்கின்றன, எது மங்கிவிடுகின்றன என்பதைத் தெளிவாகக் காண சில சமயங்களில் சிறிது காலம், ஒருவேளை வாரங்கள், மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் கூட ஆகலாம். நீங்கள் அடுத்த நிலையை நோக்கி நன்கு முன்னேறும் வரை, ஒரு விழிப்புணர்வு நிலையின் எல்லைகளைப் பற்றிய தெளிவான உணர்வை நீங்கள் பெறாமல் இருக்கலாம்.உலகத்தைப் பற்றிப் பேசுகையில், நமது வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட விஷயங்களுடன் மீண்டும் ஈடுபட 'மீள்பார்வை' ஒரு சிறந்த நேரமாகும். உருமாற்றும் உள்ளுணர்வுகளை உருவாக்கும் மூன்று பண்புகளில் இடைவிடாமல் கவனம் செலுத்துவதன் ஒரு சாத்தியமான பக்க விளைவு, நமது வாழ்க்கையின் பல மதிப்புமிக்க மற்ற அம்சங்களுக்குக் கவனம் செலுத்தாத பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது துரதிர்ஷ்டவசமானது ஆனால் உண்மையாகும். இந்த மற்ற பகுதிகள் மற்றும் குறிப்புகள் மிகவும் முக்கியமானவை, எனவே அவற்றுக்கு நெருக்கமான கவனத்தைச் செலுத்த இது ஒரு சிறந்த நேரமாகும். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், அந்த இருண்ட இரவு அல்லது மற்ற சில கட்டங்களின் பக்க விளைவுகளைக் கவனித்திருக்கலாம். அதனால், தார்மீகத்தில் ஒரு உறுதியான அல்லது நீடித்த அடித்தளம் இல்லாததால், நமது நடத்தை வெளிப்படையாகத் தெரிந்திருந்தால், நாம் எப்படி நடந்து கொண்டோம் என்பதைப் பற்றி அவர்கள் கவலைப்படலாம் அல்லது வருத்தமடையலாம். அந்த வகையான சேதத்தைச் சரிசெய்வது எப்போதும் சாத்தியமில்லை, ஆனால் இப்போது மன்னிப்புக் கேட்டு, விஷயங்களைச் சரிசெய்ய முயற்சிப்பதற்கு இது ஒரு நல்ல நேரம். நீங்கள் இருள் இரவில் இருந்தபோது உங்களிலோ அல்லது மற்றவர்களின் வாழ்க்கையிலோ கண்டறிந்த அல்லது உருவாக்கிய பழைய காயங்களைக் குணப்படுத்த நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

மேலும், வெளியே சென்று மகிழுங்கள்! நட்பு, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, வேலை, பொழுதுபோக்கு, சேவை மற்றும் பொதுவாக வாழ்க்கையின் செழுமையை அனுபவித்து மகிழுங்கள். அல்லது, இன்னும் தியானத்தில் இருந்தால், சமத்களுக்கு அதிக கவனம் செலுத்தவும், ஜானத்தின் ஆழங்களில் ஈடுபடவும் இது ஒரு சிறந்த காலகட்டமாகும். சுருக்கமாக, வழக்கமான அர்த்தத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை ஒரு சிறந்ததாக மாற்ற உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் இதை இதற்கு முன்பே செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும், ஆனால் உங்களால் அப்படிச் செய்ய முடியவில்லை என்றால், உங்களை மன்னித்து உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஞானம் தரும் துறவு என்பது பொருட்களின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பதாகும். ஒரு மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை உங்களால் காண முடிந்தால், வேறு எந்த வகையான துறவும் தேவையில்லை! உண்மையில், ஒரு கோட்பாட்டுத் துறவுவாதத்தை ஏற்றுக்கொள்வது, மக்களை மிகவும் கசப்பானவர்களாகவும், கடினமானவர்களாகவும், மனநோய் உடையவர்களாகவும் மாற்றுவதற்குப் பெயர் போனது, அந்த நிலையில், துறவால் தூண்டப்பட்ட மனநோய்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண்பதே சவாலாக இருக்கிறது. மனநோய் தரும் துறவு என்பது எளிதான வழி என்று நான் நம்பவில்லை. சுவாரஸ்யமாக, பொதுவாக "துறவு" என்று மொழிபெயர்க்கப்படும் பாளி வார்த்தையான நிஸ்ஸரணா என்பதற்கு உண்மையில் "நிச்சயமான வெளிப்பாடு", "புறப்படுதல்", மற்றும் "தப்பித்தல்" என்பது போன்ற அர்த்தங்கள் உள்ளன. அதாவது, நீங்கள் வெளியே சென்று இதைச் செய்ய முடியும், செய்வீர்கள். ஆனாலும், ஒரு கடுமையான மேற்கத்திய வடிகட்டியின் மூலம் பார்க்கும்போது, "துறவு" என்ற வார்த்தை முற்றிலும் மாறுபட்ட, வேதனையான கட்டுப்படுத்தும் மற்றும்/அல்லது அருவருப்பான ஒன்றைக் குறிக்கிறது.

ஒரு பாதையை, குறிப்பாக ஆரம்பகால பாதைகளில் ஒன்றை அடைந்த பிறகு, நாம் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவர்கள் என்ற உணர்வு பொதுவானது, மேலும் ஒரு கோணத்தில் இது உண்மையும்கூட, புரிந்துகொள்ளக்கூடியதும்தான். இருப்பினும், உண்மையான விஷயம் என்னவென்றால், சாதாரண நிகழ்வுகளுடனான உறவைப் பற்றிய புரிதலில் இப்போது ஏதோ ஒன்று "சிறப்பு வாய்ந்தது", அல்லது குறைந்தபட்சம் சற்று அசாதாரணமானது. இந்தப் புத்தகத்தில் பின்னர் "சிறப்பு மாதிரிகள்" மீது சில கவனம் செலுத்தப்படும். சரணப் பிரவேசம் அல்லது விழிப்பின் ஒரு புதிய நிலையை அடைவது மகிழ்ச்சிக்கும் கொண்டாட்டத்திற்கும் ஒரு காரணமாக இருக்க வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஆழ்ந்த ஞானத்தை ஒருபோதும் அடையாதவர்கள், அத்தகைய வெளிப்பாடுகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் விசித்திரமாகவோ, மோசமாகவோ அல்லது ஆக்ரோஷமாகவோ எதிர்வினையாற்றுகிறார்கள். விந்தையாக, பலர் விழிப்புணர்வு என்ற கருத்தைப் பற்றியோ அல்லது புத்த மார்க்கத்தின் அற்புதமான செயல்திறனைப் பற்றியோ மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் நீ விழிப்படைவது என்ற எண்ணத்தையோ அல்லது அந்த நுட்பங்கள் தங்களைத் தவிர வேறு ஒருவருக்கு வேலை செய்கின்றன என்ற எண்ணத்தையோ ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.இது ஒழுக்கம், அன்பு, பச்சாதாபம், மற்றும் பிறரின் வெற்றிகளைப் பாராட்டுதல் அல்லது அதில் மகிழ்ச்சி அடைதல் ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சியின்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. இவை அனைத்தும், தொடர்ந்து வளர்க்கப்படும்போது, மேலும் உயர் பாதைகளைத் தடையின்றி உணர்வதற்கான நிலைமைகளை வழங்க முடியும். இருப்பினும், இந்த விமர்சனத்தை உங்களுக்கே மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்; மற்றவர்கள் உங்களை விரும்ப வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால், மற்றவர்களிடம் காணப்படும் என நீங்கள் கருதும் இந்த குணங்களின் பற்றாக்குறையை சுட்டிக்காட்டிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். ஏனெனில், மற்றவர்களின் நடைமுறைகள் குறித்த அத்தகைய விமர்சனங்கள், நீங்கள் மிகவும் மென்மையான மற்றும் சாந்தமான பாணியைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட, உதவிகரமாக திருத்துவதற்குப் பதிலாக உங்களை ஆணவக்காரராகக் காட்டக்கூடும். எனவே, நீங்கள் கரடுமுரடான பாதைகளில் பயணிக்கத் தயாராக இல்லாதவரை, உங்கள் பயிற்சி குறித்த உங்கள் மதிப்பீடுகளின் அறிவிப்புகளை நுட்பத்துடனும் விவேகத்துடனும் அணுகுங்கள்.உங்களை விட அதிக புரிதல் கொண்டவர்கள், நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்பதை அறிவார்கள், ஆனால் தங்கள் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து, இன்னும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல வேண்டும் என்பதையும் அறிவார்கள். அவர்கள் அதில் கவனம் செலுத்தும் போக்கு எரிச்சலூட்டக்கூடும். நமது ஆசிரியர்கள் மற்றும் முதிர்ந்த நண்பர்களுக்கு, குறைந்த நிலை ஞானத்தில் இருந்தபோது ஏற்பட்ட வசீகரம் மற்றும் உற்சாகத்தில் மூழ்கியிருந்ததை நினைவுபடுத்துவது வேடிக்கையாக இருக்கலாம், ஆனால் இறுதியில் அவற்றையும் வேறு விதமாகப் பார்க்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். எனக்குப் பிடித்தமான சோக்யாம் ட்ருங்காவின் அவதானிப்புகளில் ஒன்று, நமது குரு நம்மால் ஒருபோதும் அலங்கரிக்கப்பட மாட்டார் என்பதாகும்.16 அப்படி நடந்தாலும், அது உங்களுக்குப் பெரிய பயனளிக்கும் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன், மேலும் அது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்.

எனவே, நாம் எதிர்கொள்ளக்கூடிய ஆன்மீக வாழ்வின் இரண்டு முரண்கள் என்னவென்றால், வெற்றி தனிமை உணர்வுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும், மேலும் ஆன்மீகப் பாதை உண்மையில் மிகவும் தனிமையானதாக இருக்கக்கூடும் என்பதாகும். சில சமயங்களில் எழுதுவது உதவக்கூடும். அதுபோலவே, நாம் கடந்து செல்லும் விஷயங்களின் விவரங்களைக் கேட்க ஆர்வமாகத் தோன்றும் சிலரைக் கண்டறிவதும் உதவியாக இருக்கும். அவர்கள், வெற்றிகளைச் சரியான

கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதைக் கடினமாக்கும் வகையில், இந்த விஷயங்களில் ஒருவித தன்னலப் பிடிப்பை வளர்க்காமல் இருப்பது அவசியம். ஆன்லைன், திறந்த, உயர் மட்ட தர்ம சமூகங்களின் தோற்றம், இது போன்ற பல பயனுள்ள சூழல்களை உருவாக்க உதவியுள்ளது.நாம் அனுபவித்தவை மிகவும் பிரமிக்க வைக்கும் ஆழமானவை என்பதால், ஒருவேளை நமது ஆசிரியர்கள் உட்பட யாரும் அத்தகைய அற்புதமான அனுபவங்களை பெற்றிருக்க வாய்ப்பில்லை என்றும் உணர்வது பொதுவானது.A&P-யும் இதே போன்ற விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும், மேலும் இது Fruition-ஐ விட இந்தக் கருத்தை உருவாக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது.

இருப்பினும், நமது ஆசிரியர்கள் உண்மையானவர்களாகவும், கற்பிக்கத் தகுதியுடையவர்களாகவும் இருந்தால், அவர்களிடமும் அநேகமாக அற்புதமான மற்றும் ஆழ்ந்த அனுபவங்கள் மற்றும் ஞானோத்காரங்களின் ஒரு விரிவான பட்டியல் இருக்கும். இருப்பினும், பெரும்பாலான பாரம்பரிய தர்ம சூழல்களைப் போலவே, நமது ஆசிரியர்களின் குறிப்பிட்ட சாதனைகள் மற்றும் அசாதாரண அனுபவங்கள் வெளிப்படையாக விவாதிக்கப்படுவதில்லை, எனவே இதை நம்புவது நமக்குக் கடினமாக இருக்கலாம்.நான் கடுமையான வழியில் கற்றுக்கொண்டது போல, சமீபத்திய ஞானோதயங்களுக்குப் பிறகு வெளிப்படையாகப் பேசவும், அளவுக்கு அதிகமாகப் பேசவும் முனைப்புடன் இருப்பவர்கள், தங்களை எளிதில் சங்கடமான மற்றும் பணிவூட்டும் சூழ்நிலைகளில் சிக்க வைத்துக் கொள்ளலாம். வேறு விதமாகச் சொன்னால், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்குப் பிறகு நான் சில மாதங்களுக்கு முற்றிலும் ஆணவமும், ஒருவேளை சகிக்க முடியாத குணமும் கொண்ட ஒரு திமிர்பிடித்தவனாக இருந்தேன். உண்மையைச் சொல்லப்போனால், என் முதல் மனைவி அது சில மாதங்களை விட அதிக காலம் நீடித்தது என்று சொல்லலாம், மேலும் அவள் சொல்வது பெரும்பாலும் சரியாக இருக்கும் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

என் வாழ்க்கையின் இந்தக் காலகட்டத்திலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்ட பாடம்: நீங்கள் உறவில் இருக்கும் எவரும் உங்கள் ஞானம் எவ்வளவு என்பது பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள் என்று கருத வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் அவர்களை எப்படி நடத்துகிறீர்கள், அவர்களை எவ்வளவு நன்றாகக் கேட்கிறீர்கள், அவர்களின் கண்ணோட்டத்தை எவ்வளவு நன்றாகக் கருத்தில் கொள்கிறீர்கள், மற்றும் நீங்கள் ஒரு நல்ல நண்பராக இருக்கிறீர்களா என்பது பற்றி அவர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள் என்று கருதுங்கள். இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுகையில், உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியை உயர்ந்த தரநிலைகளின் அடிப்படையில் தீர்ப்பிடுகிற ஒரு உள் முன்மாதிரியை நீங்கள் உருவாக்கியிருந்தால், நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று முயற்சிக்கும்போதும் கூட, அதே தீர்ப்புகளை உங்கள் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீது பயன்படுத்தாமல் இருப்பது சிக்கலானது என்பதை உணருங்கள். உங்கள் சொந்த உறவுகளில் இந்த வகையான தீர்ப்பை ஒரு கழுகைப் போல எச்சரிக்கையாகக் கவனியுங்கள், ஏனெனில் அது ஒரு விஷம்.

காலப்போக்கில், உங்கள் ஆசிரியர்களில் சிலரைப் புரிதல் மற்றும் திறமையின் ஆழம் அல்லது வீச்சில் நீங்கள் மிஞ்சத் தொடங்கலாம். இதுவே தனியாக, குழப்பமாகவும் விரக்தியூட்டுவதாகவும் இருக்கலாம், மேலும் அனைவராலும் திறமையாகக் கையாள முடியாத பாத்திரப் பரிமாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். உயர் தர்மத்தின் பார்வையில், ஒரு சுயாதீனமான, நிலையான, தனிப்பட்ட சுயத்தின் மாயையை ஓரளவு அல்லது முழுமையாகக் கடந்து பார்த்தவர்களின் தற்பெருமைகளை, வழக்கமான உளவியல் பார்வையில், காயப்படுத்துவது எவ்வளவு எளிது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் அதிர்ச்சியடையலாம். இது சிக்கலான மற்றும் விரும்பத்தகாத அதிகாரப் போக்குகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்,

குறிப்பாக கீழ்மட்ட உள்ளூர் தர்ம சமூகங்களில், அங்கு ஆசிரியர் போன்ற பாத்திரங்கள் பெரும்பாலும் ஆழ்ந்த ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கவில்லை, குறைந்தபட்சம் இந்த வரலாற்றுத் தருணத்திலாவது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், மனிதர்கள் ஆல்ஃபோக்கள் மற்றும் பீட்டாக்களைக் கொண்ட கூட்டு விலங்குகள், மேலும் ஆல்ஃபோக்கள் தங்கள் ஆதிக்கம் அச்சுறுத்தப்படுவதாக உணரும்போது, அவை கடிக்கக்கூடும். அதேபோல், பீட்டாக்கள் தாங்கள் விரும்பும் ஆல்ஃபோக்களின் உரிமைகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் ஆதிக்கத்தை பாதுகாக்கலாம், எனவே ஞானம் பற்றி நாம் பேசும்போது, இந்த ஆதி கூட்டு இயக்கவியல் குறித்து நாம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

ஆய்வு முன்னேறும்போது, நமது தற்போதைய பாதையின் பகுதியையும் அதன் நிலைகளையும் நாம் நன்கு அறிந்துகொள்ள முடியும், மேலும் அவை மேலும் மேலும் விரைவாகவும் எளிதாகவும் முன்னேறக்கூடும். நாம் ஆய்விலிருந்து ஞானத்தின் அடுத்த ஆரம்ப நிலைகளுக்கு மாறத் தொடங்கும் போது, ஞானத்தின் ஆய்வு நிலைகள் மூலம் முன்னேறுவதற்கான ஒரே வழி யதார்த்தத்தை மிக உன்னிப்பாக ஆராயாமல் இருப்பதுதான் என்று கூட தோன்றத் தொடங்கலாம். ஒரு கட்டத்தில், நாம் மீண்டும் மீண்டும் ஃப்ரூயிஷன்களைப் பெறக்கூடியவர்களில் ஒருவராக இருந்தால், ஃப்ரூயிஷன் அவ்வளவு கவர்ச்சிகரமாகத் தோன்றாது, மேலும் நாம் இன்னும் தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் பயிற்சி செய்ய முடியும் என்று உணர்வோம். அடுத்த கட்டங்கள் விரைவில் எழும் அல்லது ஏற்கனவே எழத் தொடங்கியிருக்கலாம் என்பதற்கான ஒரு வலுவான அறிகுறி இது.

இருப்பினும், சில சமயங்களில் நாம் முன்னேற விரும்பாமல் இருக்கலாம், ஏனெனில் நமது வாழ்க்கையின் அந்த குறிப்பிட்ட கட்டத்தில் மற்றொரு இருண்ட இரவை எதிர்கொள்ளும் ஆபத்தில் இருக்க முடியாது. ஆய்வு நிலையில் தங்குவதற்கும், துல்லியமான ஆய்வைத் தவிர்ப்பதற்கும், ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்குமான, வலுவாகக் கூறப்பட்ட மற்றும் ஆழமாக உணரப்பட்ட தீர்மானங்கள், நாம் முன்னேறுவதற்குத் தயாராகும் வரை ஒரு ஆய்வு நிலையில் தங்க உதவும். இருப்பினும், ஏதேனும் ஒரு வகையான முன்னேற்றத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே தள்ளிப்போட முடியும், மேலும் தர்மத்திற்கு நம்மை முன்னோக்கித் தள்ள ஒரு இடைவிடாத வழி உண்டு.

ஒரு பிரவாகப் பிரவேசி, அவர்கள் இப்போது தர்மத்தின் பிரவாகத்தில் இருப்பதாலும், அதன் நீரோட்டம் அவர்களை இழுத்துச் செல்லும் என்பதாலும் அவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறார். அடுத்த பாதையின் ஆரம்ப நிலைகளின் (ஒன்று முதல் மூன்று) குறிப்புகள் ஒப்பீட்டளவில் விரைவாகத் தோன்றத் தொடங்குவது பொதுவானது—பொதுவாக வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை—இது பயிற்சியில் தொடர்ச்சி மற்றும் நிலைத்தன்மையைக் கருத்தில் கொண்ட ஒரு மிகவும் பொதுவான மற்றும் நெகிழ்வான வழிகாட்டுதலாகும்.

மக்கள் முன்னேறும் விதத்தில் ஒரு மணல் கடிகார வடிவம் உள்ளது, அதன் இரு முனைகளிலும் சராசரிகளும் விதிவிலக்குகளும் இருக்கும். எனவே, இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கால அளவு பற்றிய எந்தவொரு பொதுவான கலந்துரையாடல்களையும், அவை மக்கள்தொகுப்பு முழுவதும் உள்ள பொதுமைப்படுத்தல்கள் என்ற வகையிலேயே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், அவை முழுமையான, மாற்ற முடியாத உண்மைகள் என அல்ல.

-–

16. வெறியைக் கடத்தல்: ஆறு பார்டோக்களின் அனுபவம், ஷாம்பாலா, 1992, ப. 170.

34. விபஸ்ஸனா ஜானங்கள்

விபஸ்ஸனா ஜானங்கள் என்பவை, ஞானத்தின் நிலைகளை விவரிக்கும் ஒரு முறையாகும். இது, நிலைகளைப் பதினாறு ñ anas ஆகப் பிரித்துக் காட்டும் வரைபடத்தை விடச் சற்று விரிவானது. அவை ஒரே பிரதேசத்தின் இரண்டு விவரணைகள், மேலும் இரண்டும் தத்தமது பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன. விஷயான ஜானங்கள், சமத ஜானங்களிலிருந்து வேறுபடுகின்றன. ஏனெனில், அவை மூன்று பண்புகளை உணர்வதை உள்ளடக்கியவை. ஆனால், "தூய" சமத ஜானங்களில், தியானப் பொருள் நிலையாகவும் தெளிவாகவும் தோன்ற, மூன்று பண்புகளையும் புறக்கணிக்க வேண்டும். இருப்பினும், கவனம் மற்றும் பிற அம்சங்களின் மிகவும் ஒத்த பரப்புகளை உள்ளடக்கியது என, இந்த இரண்டிற்கும் பல குணங்கள் பொதுவாக இருக்கலாம்.ஏழு விபஸ்ஸனா ஜானங்கள் உள்ளன, முதல் நான்கு உருவமுள்ளவை, மற்றும் கடைசி மூன்று உருவமற்றவை. எட்டாக இல்லாததற்குக் காரணம், எட்டாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தை (அறிதலும் அல்ல, அறியாமையும் அல்ல) எளிதில் ஆராய முடியாது, ஏனெனில் அது பொதுவாக மிகவும் நுட்பமானது, மூன்று பண்புகளையும் தெளிவாக வெளிப்படுத்தாது. எனவே, அதை ஒரு விபஸ்ஸனா ஜானம் என்று அழைப்பது சற்று சிக்கலானது.இருப்பினும், இது முன்னேற்றத்தின் நிலையான வடிவத்தின் ஒரு பகுதியாகும், எனவே இதை நினைவில் கொள்வது நல்லது, மேலும் இது பழைய நூல்களில் காணப்படும் சில விஷயங்களை விளக்க உதவுகிறது. மேலும், ஏழாவது மற்றும் எட்டாவது ஜானக்களுக்கு இடையில், விசித்திரமாக விபஸ்ஸனாவைப் போன்ற ஒரு முறையில் நாம் வேகமாக ஊசலாட முடியும். இது தீவிர பயிற்சியாளர்களிடையே மிகவும் பொதுவானது என்றாலும், இது மிகவும் நுட்பமான செயல் என்பதால், அதை உண்மையாகக் கவனிக்க அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் அல்லது அவர்களுக்கு அசாதாரணமான பகுப்பாய்வுத் திறன்கள் இல்லாவிட்டால், பலர் தாங்கள் இதைச் செய்வதைக் கவனிக்காமல் இருக்கலாம். ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்களும் பகுப்பாய்வுத் திறன்களும் சில சமயங்களில் தொடர்புடையதாக இருந்தாலும், அவை ஒன்றல்ல.முதலில் நான் குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கிறதா, அசல் பாளி நூல்கள் ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளையும் ஞான நிலைகளையும் வரையறுக்க ஒரே நான்கு அல்லது எட்டு ஜானங்களைப் பயன்படுத்தின என்று? ஞான நிலைகளின் வரையறை, வரலாற்று ரீதியாக, புத்தரின் மரணத்திற்குப் பிறகு ஒரு அல்லது இரண்டு நூற்றாண்டுகள் கழித்து, அபிதத்தத்துடன் தொடங்கி, பின்னர் உரைகளில் விரிவுபடுத்தப்பட்டது வரை நான் சொன்னது நினைவிருக்கிறதா? இருபதாம் நூற்றாண்டின் இரண்டாம் பாதியில், இந்த வரைபடங்களைத் தீர்க்க முயற்சிப்பதற்காக கணிசமான ஆழமான, நடைமுறைக்குரிய, அனுபவப்பூர்வமான பணி செய்யப்பட்டது. ஆன்மீக வாழ்வில் உள்ள பெரும்பாலான சொற்களஞ்சியப் பிரச்சினைகளைப் போலவே, ஜானக்களும் ஞானத்தின் நிலைகளும் எவ்வாறு பொருந்துகின்றன என்பது குறித்து குறிப்பிடத்தக்க கருத்து வேறுபாடு உள்ளது, மேலும் நான் இந்த அத்தியாயத்தில் இவற்றைப் பற்றிப் பேசுவேன்.

விபஸ்ஸனா ஜான்களை வரையறுப்பதன் நடைமுறைப் பயன்பாடு என்னவென்றால், சமத ஜான்களில் நமக்காகக் காத்திருந்த பொறிகள், ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தின் போது எழக்கூடும். எனவே, இந்த நிகழ்வுகளைக் கையாளும் அறிவுரைகளைப் பயன்படுத்த முடிவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உதாரணமாக, நாம் ஞானத்தின் முன்னேற்றத்தில் சென்றுகொண்டிருக்கலாம், ஆனால் பரவசத்தை ஆராய்வதை நிறுத்தும்போது சிக்கிக்கொள்ளலாம், இது ஆரம்ப ஜானங்கள் மற்றும் சில ஆரம்ப ஞான நிலைகளின் ஒரு பகுதியாகும். எனவே, சமாதா மற்றும் விபசன ஜானக்களுக்கு இடையே சில தொடர்புகள் உள்ளன என்பதை உணர்வது, நாம் தவறவிடும் அல்லது

செயற்கையாக உறுதிப்படுத்தும் நமது அனுபவத்தின் அம்சங்களைக் கவனிக்க நம்மைத் தூண்டும். இதில் பிந்தையது, குறிப்பாக இனிமையான தியான நிலைகளின் போது, செய்ய மிகவும் தூண்டக்கூடிய ஒன்றாகும். நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட ஞான நிலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால், அந்த நிலைகளின் முதன்மையான நேர்மறையான குணங்களை உறுதிப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் சமத ஜானங்களை அடையக் கற்றுக்கொள்ள இந்த நிலைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இதை நான் "அகலான வேலை" என்று அழைக்கிறேன், ஏனெனில் நீங்கள் அதே அடிப்படை பொதுவான ஜானிக் மட்டத்தில் இருக்கக் கற்றுக்கொண்டு, அதிலிருந்து ஒரு அதிர்வு நிறைந்த பார்வையிலிருந்து மென்மையான பார்வைக்கு மாற முடியும்.ஞான நிலைகளும் உள்ளுணர்வு நிலைகளும் ஒன்றுக்கொன்று பொருந்தவே இல்லை என்று கூறுபவர்கள் உள்ளனர், ஆனால் இது கோட்பாட்டளவில் மிகவும் கடுமையானது, பெரும்பாலும் தியானப் பீடையில் (அல்லது வேறு சில தோரணையில்) நேரடி அனுபவத்துடன் ஒத்துப்போவதில்லை, மேலும் பாளி நூல்களின் அசல் உரைகளில் காணப்படும் சிக்கல்களைத் தீர்க்க இது உதவவில்லை. இன்னும் தீவிரப் பாரம்பரியவாதிகளாக இருந்து, ஜானம் சொற்களஞ்சியம் தூய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும் என்று நம்புபவர்களுக்காக, பிக்ஷு நயாமோலி மற்றும் பிக்ஷு போதி ஆகியோரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட 'தி மிடில் லாங்க் டிஸ்கோர்சஸ் ஆஃப் தி புத்த' நூலில் உள்ள எனது விருப்பமான சூத்திரங்களில் ஒன்றான #111, 'ஒன் பை ஒன் ஆஸ் தே ஆக்கர்டு' என்பதில் காணப்படும் பின்வரும் புத்தரின் மேற்கோளை நான் வழங்குகிறேன்."மேலும், முதல் ஜானத்தில் உள்ள நிலைகள்—பயன்படுத்தப்பட்ட சிந்தனை, நிலைத்த சிந்தனை, பரவசம், இன்பம், மற்றும் மன ஒருங்கிணைப்பு; தொடர்பு, உணர்வு, கருத்து, செயலூக்கம், மற்றும் மனம்; ஆர்வம், தீர்மானம், முயற்சி, கவனமாய் இருத்தல், சமநிலை மற்றும் கவனம்—இந்த நிலைகள் நிகழ்ந்தபோதே அவரால் ஒவ்வொன்றாக வரையறுக்கப்பட்டன; அவை தோன்றியதும் அவருக்குத் தெரிந்திருந்தது, அவை இருந்தபோதும் அவருக்குத் தெரிந்திருந்தது, அவை மறைந்தபோதும் அவருக்குத் தெரிந்திருந்தது. அவர் இவ்வாறு புரிந்துகொண்டார்: 'ஆக, உண்மையில், இந்த நிலைகள், இல்லாதிருந்து இருக்கின்றன; இருந்தவை, இல்லாமற்போகின்றன.'"

உறுதியான கருத்துக்களைக் கொண்டவர்கள் தங்களுக்குப் பிடித்தபடி நெளிந்து, மேம்போக்காகப் பேசலாம், ஆனால் இவர் தெளிவாக நிலையற்ற தன்மையைப் பற்றி மிகவும் வேகமான, சீரான மற்றும் துல்லியமான ஆய்வை மேற்கொண்டு வருகிறார், எனவே தெளிவாக ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்கிறார். பாளி நூல்களில் உள்ள இந்த உரை, மற்ற சில உரைகளைப் போலப் பழமையானதாக இல்லாமல் இருக்கலாம் என்ற வாதத்தை நான் அறிவேன், ஆனால் அதைப்பற்றி நான் சிறிதும் கவலைப்படவில்லை, ஏனெனில் அது செயல்படுகிறது, அற்புதமான பயிற்சியை நோக்கிச் சுட்டிக்காட்டுகிறது, மேலும் இந்த வகையான பயிற்சியை நன்கு பின்பற்றுவதன் மூலம், வியக்கத்தக்க உள்ளுணர்வுகள் மீண்டும் மீண்டும் எழுகின்றன. மீண்டும், நான் ஒரு நடைமுறைவாதி, மேலும் பயனுள்ள தர்மத்தை நான் எங்கு பெற முடியுமோ அங்கிருந்து பெற்றுக்கொள்வேன். நீங்கள் நடைமுறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய போதனைகளைப் பொறுத்தவரை, அந்த சூத்திரம் மிகச் சிறந்தவற்றில் ஒன்றாகும்.ஒரு கணம் விலகிப் பார்த்தால், புத்தர் இங்கு குறிப்பிடும் அந்த நபர் வேறு யாரும் அல்ல, என் நாயகனான சாரிபுத்தரே. சாரிபுத்தர் வடிவமற்ற உலகங்களின் உயர் மட்டங்களுக்குச் சென்று, மிகவும் துல்லியமான மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்து, மிகவும் விடுதலையளிக்கும் ஞானங்களை அடைகிறார் என்று புத்தர் கூறுகிறார். நான் அடிக்கடி, புதிதாகப் புத்தமதத்தைத் தழுவிக்கொள்பவர்கள், பெரும்பாலும்

தெரவாடா அல்லாத பல்வேறு நூல்களில் காணப்படும் சில கருத்துக்களால் தூண்டப்பட்டு, அவருடைய பயிற்சியை இகழ்த்த தகுதியுடையவர்களாக தாங்களைக் கருதுவதை வெளிப்படையாகக் காட்டும் கருத்துக்களைக் கூறுவதைக் கேட்கிறேன். இது எவ்வளவு முரண்பாடானது என்பதை அவர்கள் கவனிப்பதாகத் தெரியவில்லை, ஏனெனில் அவர்கள் ஏறக்குறைய எப்போதும், சாரிபுத்தரின் ஞானத்தில் ஒரு சிறு பகுதியையாவது பெற்ற ஒருவரின் சேற்றைப் பூசப்பட்ட செருப்புகளை நக்குவதற்குக் கூட தகுதியில்லாத சொந்த ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைக் கொண்டவர்கள். நான் சந்திக்கும் தியானிப்புகளில், சாரிபுத்தரைப் பற்றி இந்த அபத்தமான மற்றும் அவதூறான கூற்றுகளைச் சொல்லும் ஆயிரத்தில் ஒருவரேனும், அவர் செய்ய முடிந்ததைச் செய்ய முடிந்தாலோ அல்லது அவர் புரிந்துகொண்டதைப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தாலோ, நான் இந்தப் புத்தகத்தைச் சாப்பிட்டுவிடுவேன்.

மீண்டும் விஷயத்திற்கு வருவோம். இந்த வரைபட விஷயங்கள் அனைத்தும், உங்களைத் தெளிவாகவும், பலனளிக்கும் வகையிலும் பயிற்சி செய்ய வைத்தால் மட்டுமே உதவியாக இருக்கும். நான் விரைவில் வரைபடங்களின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி மேலும் விவாதிப்பேன்.பில் ஹாமில்டனின் மாதிரி

எனக்கு மிகவும் பிடித்த விகப்பாசன ஜானம் மாதிரி, மறைந்த, மாபெரும் பில் ஹாமில்டன் பயன்படுத்தியதுதான். அது எனது சொந்த அனுபவத்துடனும் ஆய்வுகளுடனும் மிகவும் ஒத்துப்போகிறது, அது வெறும் எழுத்துப்பூர்வமான வாதம் அல்லது நியாயப்படுத்தல் என்று நான் நினைக்கவில்லை. பில் ஒரு மகத்தான தியானி, இருப்பினும் அவர் தனது காலத்திலும் சமூகத்திலும் பெரும்பாலும் சரியாக மதிக்கப்படவில்லை. உண்மைதான், நல்ல நாட்களில் அவர் ஒரு விசித்திரமான முதியவராக இருந்தார், ஆனால் அவர் ஒரு மகத்தான அனுபவம் வாய்ந்த அறிஞராகவும், வடிவற்ற உலகங்களில் முழுமையான ஆளுமை கொண்டவராகவும், தானே அறிவித்துக் கொண்ட அராஹந்தாகவும் இறந்தார். பில்லின் வாழ்க்கையைப் பற்றிய அவரது புரிதலைத் தவிர, அவரது வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க அற்புதமான எதுவும் இல்லை, மேலும் அவர் தனது கணையப் புற்றுநோயின் தீவிரத்தை முழுமையாக மறுத்த நிலையில், வறுமையிலும் மர்மமாகவும் இறந்தார். ஆழ்ந்த தியானத் திறன்களும், மூன்று பண்புகள் குறித்த அரிதான உள்ளுணர்வும், அவரது மருத்துவ நிலை குறித்த புரிதலை அவருக்கு வழங்கவில்லை. நாம் அனைவரும் ஓரளவிற்கு நமது மரணத்தின் கடுமையான உண்மையை மறுப்பிலேயே இருக்கிறோம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் இங்கே முன்வைக்கும் உள்ளுணர்வு நிலை கோட்பாட்டின் பல தொழில்நுட்பக் கருத்துக்களை எழுத அவருக்கு நேரம் இருப்பதாக அவர் நினைத்தார், ஆனால் அவரால் முடியவில்லை, எனவே அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவற்றில் இருந்து நான் புரிந்துகொண்டதை உங்களுக்குச் சொல்ல என்னால் முடிந்தவரை முயற்சித்துள்ளேன். விபஸ்ஸனா ஜானங்கள் குறித்த கேள்விக்கு அதிக கவனம் செலுத்திய ஒருவரை நான் இதுவரை சந்தித்ததில்லை, மேலும் சிக்கலான மாதிரிகள் மீதான அவரது ஈர்ப்பு குறிப்பிடத்தக்கதாக இருந்தது. இந்தப் புத்தகத்தை நான் அவரது நினைவிற்கு அர்ப்பணித்ததால், பில் பற்றி ஒரு சிறிய விலகல்...பில் ஹாமில்டன் ஒரு தியான குருவாக மட்டுமல்லாமல், ஒரு மாற்றுப்பாதை ஆசிரியராகவும் இருந்தார், மேலும் அவர் நவீன சர்வதேச விபசன சமூகம் என்று சொல்லப்படுபவற்றில் இருந்து ஓரங்கட்டப்பட்டவர் போல உணர்ந்தார், அவ்வப்போது 'செயிண்ட்ஸ் & சைக்கோபத்ஸ்' (மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது) எழுதுவதன் மூலமும், பின்னர் dharmaseed.org ஆன 'தர்மா சீட் டேப் லைப்ரரி'யை நிறுவுவதன் மூலமும் அதன் ஒரு பகுதியாக இருந்தபோதிலும். பில் மிகவும் புத்திசாலியாகவும், சமரசமற்றவராகவும், பேரறிவாளராகவும், கலப்பற்ற தர்மத்திற்கும் முழுமையான தேர்ச்சிக்கும் மிகவும் அர்ப்பணிப்புடனும் இருந்ததால், அவர் ஒரு பிரபலமான

முக்கியப் போக்கு ஆசிரியராக இருக்க முடியவில்லை. மக்கள் தங்களைப் பற்றி நன்றாக உணர வைப்பதற்காகவோ அல்லது நண்பர்களைப் பெறுவதற்காகவோ அவர் கற்பிக்கவில்லை. அவரைப் பற்றி அறியாத பலருக்கு அவரது அறியப்படாத தன்மை ஒரு சோகமான இழப்பாகும்.இருப்பினும், அவரை அறிந்திருந்த எங்களைப் போன்ற சிலருக்கு, அவர் ஒரு விசித்திரமான, எச்சரிக்கையான, உணர்ச்சிவசப்படும், விசித்திரப் பழக்கமுள்ள, தனித்துவமான, சில சமயங்களில் அப்பாவித்தனமான, ஆனாலும் சில சமயங்களில் சந்தேக மனப்பான்மை கொண்ட நபர் என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருந்தவர்களுக்கு, பில் ஹாமில்டன் நாங்கள் தேடிக்கொண்டிருந்ததைப் போலவே இருந்தார்.பில், உலகம் முழுவதும் சுற்றிப் பணம் சம்பாதிப்பதற்காகவோ அல்லது பிரபலமாவதற்காகவோ வாழாமல், தனது தர்ம அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காகவே வாழ்ந்தது போல் தோன்றியது. அவரது அளவிலான தேர்ச்சி பெற்ற வேறு சில மேற்கத்திய தர்ம ஆசிரியர்களைப் போலல்லாமல், நீங்கள் பில்லுக்கு தொலைபேசியில் அழைத்து இந்த விஷயங்களைப் பற்றி மணிக்கணக்கில் பேசலாம், பின்னர் மீண்டும் அழைத்துப் பேசலாம். அவரது பிரபலமற்ற தன்மையே அவரை ஒரு உண்மையான மற்றும் அணுகக்கூடிய ஆசிரியராக ஆக்கியது. பில் பற்றி குறிப்பிடத்தக்க மற்ற விஷயங்கள் என்னவென்றால், அவர் உண்மையான தேர்ச்சி பற்றிப் பேசுவார், ஆனால் அதை அவரிடமிருந்து நீங்கள் இழுத்தெடுத்தாக வேண்டும். அவரிடம் உயர் தரநிலைகள் இருந்தன, அவை எனக்கு மிகவும் புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாக இருந்தன.பில் ஒரு அசாதாரணமான முறையில் கற்பித்தார். உங்கள் அனுபவங்கள் பற்றிய எந்தவொரு விவரிப்பும் உண்மையில் எதனையேனும் ஒரு சாதனையை அடைவதோடு தொடர்புடையதாக இருக்கக்கூடும் என்பதில் அவர் மிகவும் சந்தேகத்துடன் தோன்றுவதே அவரது அடிப்படை பாணியாக இருந்தது. இது எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் மிகவும் எரிச்சலூட்டுவதாக இருந்தது, ஆனால் அது அவரது மாணவர்களை, தாங்கள் நினைப்பதை அல்லது தாங்கள் அனுபவிப்பதாகக் கூறுவதை உண்மையில் அனுபவிக்கிறோமா என்று ஆழமாகக் கேள்வி கேட்கவும், ஒவ்வொரு கணத்தின் உண்மையை மேலும் ஆழமாகப் பார்க்கவும் வைத்தது. இது, மாதிரிகள் மற்றும் குறிப்பிட்ட பெயரிடப்பட்ட ஞான நிலைகள் மீதான அவரது ஆர்வத்திற்கு ஒரு பயனுள்ள எதிர் சமநிலையாகவும் அமைந்தது. எனது கற்பனையின் ஒரு பகுதி என்னவென்றால், அவரது கூர்மை, விட்டுக்கொடுக்காத மனப்பான்மை மற்றும் ஆழ்ந்த புரிதலின் ஒரு பகுதி இந்தப் படைப்பில் வெளிப்பட்டிருக்கலாம். இருப்பினும், எனது சொந்தப் பயிற்சியில் நான் விவரித்த எதனாலும் அவர் குறிப்பாக ஈர்க்கப்பட்டார் என்பதை பில் ஒருபோதும் வெளிப்படுத்தவில்லை என்பதை நான் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன். பில்லுடனான எனது உறவைப் பற்றி நான் பின்னர் பேசுகிறேன்."ஜான" என்ற சொல் மற்றும் ஜானத்தில் இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்பதற்காகப் போராடுபவர்களின் முடிவில்லாத சிக்கலுக்கும் பில் ஒரு தீர்வை வழங்கினார். பில்லுக்கு, சில குறைந்த-நிலை அமைதியான மற்றும் பேரின்பமான நிலை ஜான, அல்லது உங்கள் உடல் மறைந்து தெளிவான ஒளி மட்டுமே நிறைந்திருக்கும் இருபது நான்கு மணிநேர நிலை ஜானம் என்பது அல்ல, மாறாக இவை அனைத்தும் ஜானத்தின் சில வகைகள், அதை உண்மையாக விளக்கவும் விவரிக்கவும் மேலும் பல பண்புகள் தேவைப்பட்டன. எனவே, பில்லின் மிகவும் முழுமையான, நுட்பமான, முற்போக்கான, மற்றும் சிக்கலான சிந்தனை முறையில், பல விஷயங்கள் ஜானவாக இருக்க முடியும், மேலும் ஏறக்குறைய எந்தவொரு தியான நிலையும் ஜானக்களுடன் தொடர்புடைய ஒன்றாக விளக்கப்படலாம்.கடின ஜானங்கள், மென்மையான ஜானங்கள், அதிர்வு ஜானங்கள், நிலையான ஜானங்கள், மிகவும் ஆழமான ஜானங்கள், முந்தைய ஜானங்களில் தோன்றும் உருவமற்ற அம்சங்கள், கசினா அடிப்படையிலான ஜானங்கள், பல்வேறுவற்றை இணைக்கும் ஜானங்கள்

ஆகியவற்றின் மீதான எனது பாராட்டு,பில் அவர்களின் ஜானங்கள் பற்றிய பரந்த மற்றும் நுட்பமான சிந்தனை முறையின் அடிப்படையில் பயிற்சி செய்யப்பட்டது. இந்தப் பயிற்சியின் விளைவாக, கடினமான ஜானங்கள், மென்மையான ஜானங்கள், அதிர்வுறும் ஜானங்கள், நிலையான ஜானங்கள், மிக ஆழமான ஜானங்கள், முந்தைய ஜானங்களில் தோன்றும் வடிவமற்ற அம்சங்கள், கசினாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஜானங்கள், பல்வேறு ஜானங்களை ஒன்றிணைக்கும் ஜானங்கள் போன்றவை விவரிக்கப்படுகின்றன. மேலும், அசாதாரணமான கலவைகளில் தோன்றும் ஜானம் பண்புகள், ஒவ்வொரு ஜானத்தின் வளர்ச்சியின் உட்பிரிவுகள் மற்றும் உட்பிரிவுகளின் உட்பிரிவுகள், மேலும் ஒரே ஜானத்தை வேறுபட்ட பொருளை மையமாகக் கொண்டு அடையும்போது அது எப்படி மேலோட்டமாக மிகவும் வித்தியாசமாகத் தோன்றும் என்பதும் விளக்கப்படுகின்றன. இந்த மற்றும் பல சிறந்த போதனைகளுக்காக, அவர் ஆழ்ந்த மரியாதையையும் நன்றியையும் தூண்டினார்.பில்லின் விபசன ஜானம் மாதிரியைப் பற்றி மீண்டும் விவாதிப்போம். கீழேயுள்ள அட்டவணை, எந்த ஞானங்கள் எந்த விபசன ஜானங்களில் வருகின்றன என்பதை விளக்குகிறது, மேலும் இது ஞானத்தின் முன்னேற்றம் குறித்த அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் உள்ள அட்டவணையின் மறுசீரமைப்பு ஆகும்:

விபசன ஜானம் ஞானங்கள்

முதலாவது (vj1) 1–3: மனம் மற்றும் உடல், காரணம் மற்றும் விளைவு, மூன்றுபண்புகள்

இரண்டாம் (vj2) 4: எழுவதும் அழிவதும்

மூன்றாம் (vj3) 5–10: இருண்ட இரவு

நான்காம் (ஏழாம்/எட்டாம் வரை)

(vj4–vj7, j8)11–14: சமநிலை, இணக்கம், குலமாற்றம், பாதை

இவ்வாறு, அந்த ñanas ஒவ்வொன்றிலும், அதன் ஜானம் அம்சத்திலிருந்து நாம் ஏதாவது கற்றுக்கொள்ள முடியும், மேலும் ஒவ்வொரு ஜானத்திலும் எந்த ஞானப் பகுதி அங்கு கிடைக்கிறது என்பதை நாம் கவனிக்க முடியும். மேலும், சமதா மற்றும் விபசனத்திற்கு இடையிலான பிரிவு சிலர் நினைப்பது போல் அவ்வளவு நேரடியானது அல்ல என்பதால், ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே இருக்க முயற்சிக்கும்போதும் கூட, விபசன ஜானக்களுக்கும் சமதா ஜானக்களுக்கும் இடையில் பொதுவாக நிறைய இயல்பான முன்னும் பின்னுமான நகர்வுகள் ஏற்படலாம்.

குறிப்பாக, மனம் மற்றும் உடல் மற்றும் முதல் சமத ஜானம் ஒன்றுக்கொன்று மிகவும் நெருக்கமானவை. காரணம் மற்றும் விளைவு மற்றும் மூன்று பண்புகள் தோன்றும்போது, பயிற்சி சமத உணர்வைக் குறைவாகவும், விபசன உணர்வை அதிகமாகவும் பெறுகிறது. A&P-யின் (விஷயங்களின் இயல்பை ஆராய்வதற்கான பகுதி) சில பகுதிகளில், இரண்டாவது விபசன ஜானம் தோன்றும்போது, பலருக்கும் பயிற்சி மேலும் சமதா போன்றதாகிறது. பின்னர், கரைதலில் மூன்றாவது விபசன ஜானம் தோன்றும்போது அது பரந்ததாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் ஆகிறது, பின்னர் பெரும்பாலும் (ஆனால் எப்போதும் அல்ல) அந்த மூன்றாவது விபசன ஜானத்தின் பிந்தைய பகுதியில், இருண்ட இரவின் (பயத்திலிருந்து மீண்டும் கவனிக்கப்படும் வரை) பிந்தைய பகுதியில், அது ஞானத்தின் பகுதிக்கு வெகுதூரம் விலகிச் செல்கிறது. பயிற்சி பொதுவாக நான்காவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தில் உள்ள சமநிலை நிலையில் சமத மற்றும் விபஸ்ஸனாவிற்கு இடையில் மேலும் சமநிலையாகிறது. இறுதியாக, இணக்க நிலையில் சமத மற்றும் விபஸ்ஸனாவின் சரியான சமநிலை ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக, மூன்று பண்புகளும் எல்லா அனுபவங்களிலும் தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதால், நிலையானது போல் தோன்றும் சமாதன-அதிகமான பகுதியிலும் கூட, வலுவான நினைவாற்றலும் கவனமும் கொண்டவர்கள் அவற்றை உணராமல் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். மேலும், வலுவான ஞானப் பயிற்சி செய்பவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் அதிக சமாதன உணர்வைக் கொண்ட பகுதிக்குள் தற்செயலாகச் செல்லலாம், மேலும் அவர்கள் தங்கள் பயிற்சி ñana விளக்கங்களுக்கு முற்றிலும் இணக்கமாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்த்தால், அவர்கள் இதனால் குழப்பமடையலாம் அல்லது வழிதவறலாம்.கடைசியாக, குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அடைந்தவர்கள் நான்காவது ஞானத்திலிருந்து பதினொன்றாவது ஞானத்திற்கும் பின்னர் ஒருவேளை ஃப்ரூஷன் (Fruition) ஞானத்திற்கும் இடைவிடாமல் சுழற்சிக்கு உள்ளாகிறார்கள். அவர்கள் தூய சமதப் பயிற்சி செய்ய முயன்றாலும், ஒவ்வொரு அடுத்த ஞான/விபஸ்ஸனா ஜானவுக்கான ஈர்ப்பு வலுவாக இருப்பதால், அவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை தூய சமதப் பக்கத்தில் மட்டுமே வைத்திருக்க முயற்சிக்கும்போதும் கூட, அடிப்படையில் எப்போதும் சமத மற்றும் விபஸ்ஸனையின் கலவையைச் செய்துகொண்டே இருக்கிறார்கள்.மெழுகுவர்த்திச் சுடர் கசினாவைப் பயன்படுத்தும்போது நாம் கவனிக்கக்கூடிய உருவங்களைக் கொண்டு விளக்குவதானால், ஆரம்பத்தில் நாம் ஒரு சிவப்புப் புள்ளியைக் காணலாம். அது பிரகாசமாகவும், நிலையாகவும், தெளிவாகவும், சுத்திக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கும். அதை மையத்தில் வைத்து பிரகாசமாக ஒளிரச் செய்வதற்கு நாம் முயற்சி தேவைப்படும்: அதுவே முதல் ஜானம். இருப்பினும், அந்த ஜானத்தில், நாம் அனைத்து வகையான அடிப்படை ஞானங்களையும் கவனிக்கலாம். நடந்துகொண்டிருக்கும் நிகழ்வின் ஒரு பகுதியாக, பொருளைக் கற்பனை செய்வதற்கும் அதில் கவனம் செலுத்துவதற்கும் உள்ள நோக்கங்களை நாம் கவனிக்கலாம்: அதுவே மனம் மற்றும் உடல். பொருளின் மீது நாம் கவனம் செலுத்துவதற்கும், அது மீண்டும் மையப்படுத்துவதற்கும் அல்லது பிரகாசமடைவதற்கும் இடையில் ஒரு விசித்திரமான தாமதத்தை நாம் கவனிக்கலாம் (காரணம் மற்றும் விளைவு), அல்லது இந்தப் பக்கத்தில் நாம் நமது கவனத்தை எப்படிச் சரிசெய்கிறோம் மற்றும் அது அந்தப் பிம்பத்திற்கு என்ன செய்கிறது என்பது பற்றிய சில நுட்பமான விஷயங்களையும் கவனிக்கலாம். நமது கவனம் வலுப்பெறும்போது, அந்தப் பொருள் வலுப்பெற்று மேலும் தெளிவாகத் தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும்போதே, நமது தொடர்ச்சியான கவனத்தில் ஏதோ ஒரு எரிச்சலூட்டும் விஷயத்தைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் வேளையில், அந்தப் பொருளில் அசைவு தோன்றத் தொடங்குவதை நாம் கவனிக்கலாம்; இதுவே மூன்று பண்புகள் என்ற நிலை ஆகும். இவை அனைத்தும், பிரகாசமாக ஒளிரும் கசினா பொருள் இருப்பதால், தெளிவாக முதலாம் ஜானிக் முறையிலும் நிகழலாம், ஆனாலும், இது அடிப்படை உள்ளுணர்வுகளையும் நேரடி உணர்வுபூர்வமான பகுப்பாய்வையும் உள்ளடக்கியிருப்பதால், இது தெளிவாக விபஸ்ஸனாவாகும்.17நமது ஒருமுகப்பாடு வளர வளர, அந்த சிவப்புப் புள்ளி பொதுவாக பொன்னிறத்தில் பல்வேறு சிக்கலான சுழலும் மற்றும் மாறும் தன்மைகளைப் பெறக்கூடும். இவை அதன் சுற்றிலும் (பொதுவாக பச்சை, நீலம் மற்றும் ஊதா நிறங்களில்) தோன்றி, தன்னிச்சையாக வெளிப்படத் தொடங்குகின்றன. நாம் சிவப்புப் புள்ளிக்கு அதிக முயற்சி செய்வதாகத் தோன்றாவிட்டாலும், அது மேலும் பிரகாசமாக ஒளிரத் தொடங்கி, அதன் மேலும் மேலும் நுட்பமான, மாறிவரும், வேகமாக மாறும் தன்மைகளைக் காட்டத் தொடங்கலாம். இது ஒரே நேரத்தில் இரண்டாவது ஜானமாகும், ஏனெனில் ஒரு பிரகாசமான பொருள் தன்னைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது, மேலும் இது A&P-யுமாகும், ஏனெனில் இதே ஜானத்தில், நாம் தேர்ந்தெடுத்த பொருளின்

வேகமாகப் பிரகாசிக்கும் பல விவரங்களைக் கவனிக்க முடியும்.கலைதல் நிலை ஏற்படும்போது, சிவப்புப் புள்ளி இருண்டு மறைந்துவிட, நமது கவனத்தின் மையத்தில் ஒரு கருவட்டமாகவோ அல்லது வெற்றிடத்தைப் போன்ற இடமாகவோ ஆதிக்கம் செலுத்தத் தொடங்கலாம். இருப்பினும், நாம் அகலமான, ஆழமான, மேலும் சிக்கலான மற்றும் நுட்பமான விஷயங்களைக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறோம்; நமது காட்சிப் படிவங்கள் மிகவும் நாகரீகமான, விரிவான மற்றும் விவரமானதாக மாறக்கூடும், இது அமைதியான, நிலையான, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட, குளிர்ச்சியான சுவாசம் மேலோங்கத் தொடங்கும் போது, நமது பயிற்சியை மூன்றாவது ஜானத்திற்குள் ஆழப்படுத்த வழிவகுக்கிறது. ஆயினும், இந்தப் பகுதி சில சமயங்களில் பல அமானுஷ்ய உருவங்கள், விரக்தி மற்றும் பொதுவாக இருண்ட இரவின் நிலைகளுடன் தொடர்புடைய பிற காரணிகளை உருவாக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. இருப்பினும், நாம் நமது வழக்கமான உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்குப் பதிலாக, ஒளி மற்றும் உருவங்களின் தளங்களில், அந்த இருண்ட இரவின் மிகவும் செறிவூட்டப்பட்ட வடிவத்தில் இருக்கலாம்.

மிகவும் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்களைக் கொண்ட சிலருக்கு, மூன்றாவது விபசன ஜானத்தில் எந்தவொரு கடினமான உணர்வுகளும் எழாமல் போகலாம், அதற்குப் பதிலாக, பலருக்குக் கடினமாக இருக்கும் இந்தப் பகுதியை மிகவும் தூய்மையான, செம்மையான மூன்றாவது விபசன ஜானத்தில் கடந்து, மாறிவரும், சிக்கலான, விரிவடையும் காட்சிகளில் கவனத்தை வைத்திருக்கலாம். ஓரளவு குறைவான ஆனால் வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன் கொண்டவர்கள், பயம் போன்ற 'இருண்ட இரவு' காரணிகளின் விசித்திரமான, மாறும் கலவைகளை, மிகவும் செம்மையான விபஸ்ஸனா ஜானிக் அனுபவங்கள், பிம்பங்கள், குளிர்ந்த பேரின்பம் மற்றும் பரந்த சமச்சீட்டுடன் காணலாம். தங்களின் மனதை விபஸ்ஸனாவின் கடுமையான பகுதி மற்றும் விரைவான பகுப்பாய்வு நோக்கி இன்னும் சற்று தள்ளும், அதே சமயம் மிக வலுவான ஒருமுகப்படுத்தல் கொண்டவர்கள், மாறாக தங்களின் உடலை கடுமையான, பரந்த, நிலைமாற்றம் அடைந்த, அதிர்வுக்குரிய அருவமான வடிவங்களின் தளங்களில் முற்றிலுமாக கரைத்து, விபஸ்ஸனாவின் அதிவேகமான, வெட்டும் சக்தியை மூன்றாவது ஜானத்தின் ஆழங்களுடன் இணைக்கும்போது ஏற்படும் நிகழ்வின் தொலைதூர விளிம்பில் பயணிக்கலாம். நான் இதை எப்படிச் செய்வது என்று கற்றுக்கொண்ட பிறகு, ஆனால் மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்திலிருந்து, கடுமையான கூறுகள் இல்லாத, உடல் இல்லாத அழகான படங்களின் தளங்களுக்கு நான்காவது ஜானத்திற்கு எப்படிச் செல்வது என்று நான் புரிந்துகொள்ளும் வரை, இந்த நிலைகளில் நான் இந்த உத்தியை அடிக்கடி பயன்படுத்தினேன்.இறுதியாக, நான்காவது ஜானத்தில், பேரொளிமிக்க தெளிவு மற்றும் அற்புதமான விவரங்கள் நிறைந்த ஒரு பரந்த, அமைதியான வெளியில், பரந்த நிலப்பரப்புகள், காட்சிகள், உயிரினங்கள் மற்றும் அனைத்து வகையான விரிவான முப்பரிமாணப் படங்கள் தோன்றலாம்; ஆனாலும், இதை ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தி உள்ளொளியைப் பெற்று, இணக்க அறிவையும், பலாநிலையை அடையும் கதவுகளையும் அடையவும் முடியும்.மற்றொரு உதாரணமாக, நாம் ஒரு உள் மந்திரத்தைப் (நமது உள் மனதில் மட்டும் திரும்பச் சொல்லும், ஆனால் சத்தமாக அல்லாத) பயன்படுத்தினால், ஒரு கட்டத்தில் நாம் மந்திரத்துடன் தெளிவாக நிலைத்து, அதை ஒரு பொருளாக உணரத் தொடங்குவதைக் கவனிக்கலாம்; இதுவே மனம் மற்றும் உடலுடன் தொடங்கும் முதல் ஜானம் ஆகும். மந்திரம் தெளிவானவுடன், மந்திரத்தை மனதளவில் உருவாக்கும் செயல்முறை பற்றி பல அம்சங்களை நாம் கவனிக்கலாம். உதாரணமாக, எண்ணங்களின் தொடர், அதைத் தொடர்ந்து மந்திரத்தின் தொடர், அதைத் தொடர்ந்து மந்திரத்தைப்

பற்றிய மனப் பிரதிபலிப்பு என இவை மூன்றும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் பின்தொடர்வதைக் காணலாம். இது மந்திரத்தின் மூன்று தனித்தனி ஓட்டங்கள் ஒன்றையொன்று ஊடுருவி ஒலிப்பதாகத் தோற்றமளிக்கிறது. இது காரணம் மற்றும் விளைவு பற்றிய நேரடி உள்ளுணர்வு, மேலும் இந்த ஒவ்வொரு ஓட்டங்களின் மூன்று பண்புகளும் தெளிவாகத் தெரியும்போது, முதல் ஜானம் முதிர்ச்சியடைகிறது.

அப்போது மந்திரம் தன்னை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கி, தானாகவே உச்சரிக்கப்படுவது போல மிகவும் தெளிவாகிவிடும்.இது இரண்டாவது ஜான, மேலும் இந்த நிலையில் நாம் A&P போன்ற நிகழ்வுகளை அனுபவிக்கலாம். மந்திரம் இந்த நிலையில், உதாரணமாக, ஒரு தேவாலய இசைக்குழுவால் பாடப்பட்டது போல, மிகவும் அழகாக மாறக்கூடும், மேலும் அது உடல் மற்றும் மனதில் ஆழ்ந்த பரவசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். பயிற்சியாளர் மூன்றாவது ஜானத்திற்குள் மாறும்போது, மந்திரம் ஸ்டீரியோ தளத்தில் பரந்து, சிக்கலானதாக—நமக்கு விருப்பமிருந்தால் சுவாரஸ்யமான இசைக்கோர்வைகளுடன்—மாறும். ஆனாலும், அது கவனத்துடன் ஒத்துப்போகாததாகவோ அல்லது திரிபுபடுத்தப்பட்டதாகவோ, எரிச்சலூட்டுவதாகவோ தோன்றலாம்; ஒரு காலத்தில் கவர்ச்சிகரமாக இருந்த ஒன்று திடீரென்று எரிச்சலூட்டுவதாக மாறியது போல.

இந்தக் கட்டத்தில் நாம் இருண்ட இரவு தொடர்பான நிகழ்வுகளை அனுபவிக்கலாம். நான்காவது ஜானத்திற்கு மாறும்போது, மந்திரம் மிகவும் பரந்த, அமைதியான பின்னணியின் ஒரு பகுதியாக மாறக்கூடும், மேலும் கவனம் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக மாறும்போது, மந்திரம் சின்னங்கள் அல்லது உருவங்கள் அல்லது முழுமையாக உருவான தெய்வங்களைப் போல மாறக்கூடும். இந்த நேரத்தில் நான்காவது ஜானத்தைப் போன்ற அல்லது உயர் சமநிலையைப் போன்ற பிற நிகழ்வுகளும் ஏற்படலாம்.மூச்சை ஒரு பொருளாகப் பயன்படுத்தி, அதைத் தக்கவைக்க முயற்சி தேவைப்படும் அமைதியான, நிலையான மற்றும் இனிமையான நிலையான முதல் ஜானத்திற்குள் நாம் நுழையலாம். இருப்பினும், மூச்சு ஒரு விஷயம், மூச்சுடன் இருக்கத் தேவைப்படும் கவனத்தின் வழிமுறைகள் மற்றொரு விஷயம் என்ற உள்ளுணர்வை நாம் இதிலிருந்து பெறலாம், இதன் மூலம் முதல் ஜானத்திலேயே இருந்துகொண்டு மனமும் உடலும் ஒன்றாக இணைகின்றன. கவனம் என்ன செய்கிறதுக்கும் சுவாசம் என்ன செய்கிறதுக்கும் இடையில் ஒரு விசித்திரமான குறுக்கீடு இருப்பதை நாம் கவனிக்கலாம்; அதாவது, கவனம் மென்மையாகவும் சுவாசத்துடன் பொருந்தியும் இருக்கும்போது, சுவாசம் தெளிவாக இருக்கிறது, மேலும் கவனம் நடுக்கமாக இருந்தால், சுவாசமும் நடுக்கமாக இருக்கிறது. இதில், நாம் இன்னும் முதல் ஜானத்தில் இருக்கலாம், ஆனால் சுவாசத்தில் காரணம் மற்றும் விளைவைக் கவனிக்கலாம். சுவாசம் இறுக்கமாகத் தொடங்கலாம், அது தனக்கென ஒரு வேலையைச் செய்யத் தொடங்குவது போல் தோன்றலாம், மேலும் மூன்று பண்புகள் என்ற ஞான நிலையில் இருப்பது போல, அது தானாகவே நின்று துடிக்கவும் செய்யலாம். நமது கவனம் ஆழமடையும்போது, சுவாசத்தை உருவாக்கும், வேகமாக வெளிப்படும் உணர்வுகளின் சிலிர்க்க வைக்கும் சிறிய துணுக்குகளை நாம் கவனிக்கலாம். மூச்சுப் பொருளாக இரண்டாவது ஜானத்திற்குள் நுழையும்போது, இப்போது மூச்சில் எண்ணற்ற சிறிய அம்சங்கள் இருப்பதாகத் தோன்றும், இது நாம் ஒருபோதும் சாத்தியம் என்று கற்பனை செய்திராத தெளிவுடன் திடீரென்று உணர முடியும். இது பரவசமூட்டுவதாகவும் வசீகரமாகவும் இருக்கும், மேலும் இது இயல்பான மற்றும் கிட்டத்தட்ட சிரமமற்ற கவனத்தை உருவாக்குவதோடு, இரண்டாவது ஜானத்திற்குப் பெயர் பெற்ற ஆழ்ந்த இன்பமான அம்சங்களையும் உருவாக்கும்.

ஆயினும், சுவாசத்தை உருவாக்கும் தனிப்பட்ட உணர்வுகளின் எழுவதையும் மறையும்பதையும் நாம் காணும்போது, இதுவும் A&P (எழுச்சி மற்றும் மறைவு) ஆகும்.பின்னர் சுவாசம் ஆழமான இடங்களுக்குள் செல்வது போல, பூமிக்குள் வெகுதூரம் விழுவது போல, நம்மை நீருக்கடியில் கொண்டு செல்வது போல, விரிவடைந்து அதே சமயம் மெதுவாகிப் போவது போலத் தோன்றலாம். இந்த வகையான இருண்ட, குளிர்ச்சியான, அமைதியான நிலைகளுக்குள் விழுவதில் நாம் சரி என்று நினைத்தால், இது மிகவும் அமைதியானதாகவும், நுட்பமாக இனிமையானதாகவும், மிகவும் ஓய்வளிப்பதாகவும் இருக்கும்—அதாவது, சுவாசத்தை பொருளாகக் கொண்ட மூன்றாவது ஜான. இங்கு மக்கள் அனுபவிக்கக்கூடியவை பரந்த அளவிலானவை, ஆனால் பலருக்கு, இருண்ட இரவு நிலைகளுடன் தொடர்புடைய சில அச்சமூட்டும் கூறுகளைக் கவனிக்காமல் இருப்பது கடினம். இருப்பினும், சிலர் மூச்சு விலகிச் செல்வதையும், கவனம் நிலைகுலைவதையும், மற்றும் பல விஷயங்கள் உயர் அளவிலான தெளிவான புரிதல் மற்றும் சமநிலையுடன் மறைந்து சிதறுவதையும் கவனிப்பதைத் தொடர்வார்கள்—அதைப் பற்றி பதட்டமடையாமல். ஆழ்கடலில் வெகுதூரம் கீழே சுழலும் கறுப்பு நீரோட்டங்களைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். நமது புலனுணர்வு கரைந்து, மிகவும் அருவமானதாகவும் அந்நியமானதாகவும் மாறியபோதும் கூட, நமது ஆய்வின் பொருளாக நாங்கள் இருக்கக்கூடிய சமத அம்சங்கள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொண்டால், விபஸ்ஸனா ஜானங்களிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பாடம் இதுவே.இறுதியாக, நான்காவது ஜானத்தில், நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் விதத்தையும் உங்கள் கவனச் செவிவுகளையும் பொறுத்து, சுவாசம் இடத்துடன் ஒன்றிணையலாம், மறைந்துவிடலாம், விரிவடையலாம், கவனத்தை முழுமையாக நிரப்பலாம், மேலும் பலவிதமான விசித்திரமான, பரந்த, அற்புதமான, நுட்பமான, வடிவமற்ற போன்ற பல விஷயங்களை மிதமான உயர் அளவில் தனிப்பட்ட மாறுபாட்டுடன் செய்யலாம். அங்கு நீங்கள் காண்பவற்றின் இயல்பான பரந்த மாறுதல்களையும், இருமைத்துவத்தின் நுட்பமான பதற்றங்களையும் சமநிலையுடன் கவனிக்கையில், இணக்க அறிவை அடையலாம் மற்றும் மூன்று கதவுகள் எழலாம்.எனவே, விபசன ஜானம் மாதிரி, பொருட்கள், மரபுகள் மற்றும் பயிற்சியாளர்கள் ஆகியோருக்கு இடையிலான அனுபவங்களை ஒன்றிணைக்க மக்களுக்கு உண்மையில் உதவ முடியும். ஏனெனில், ñ anas அனுமதிப்பதை விட மிகவும் அடிப்படையான முறையில் அவர்கள் ஆன்மீக நிலப்பரப்பின் பொதுவான தளத்தை அடையும்போது, வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் கொண்டவர்கள் அந்த வரைபடத்தால் வலியுறுத்தப்படும் பல உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்க விளைவுகளைத் தவிர்க்கக்கூடும்; வெவ்வேறு பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு இத்தகைய வேறுபட்ட பாதைகள் இருப்பதாகத் தோன்றலாம்.

இருப்பினும், இப்போது நீங்கள் விபஸ்ஸனா ஜானங்களை அறிந்திருப்பதால், நீங்கள் நன்கு பயிற்சி செய்தாலோ அல்லது நீங்கள் பேசும் நபர்களிடம் நல்ல கேள்விகளைக் கேட்டாலோ, விஷயங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் பல்வேறு அனுபவங்களுக்கு அர்த்தம் கண்டறிவதற்கும் உங்களுக்கு மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.உதவக்கூடிய மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு ஜானத்திற்கும் அதன் சிறிய அம்சங்கள் உள்ளன, அவற்றை ñ anas-களிலிருந்து வேறுபட்ட முறையில் வகைப்படுத்தலாம், மேலும் இங்கே நான் பில் ஹாமில்டன் துணை-ஜானங்கள் என்று பெயரிட்டதைக் குறிப்பிடுகிறேன். சமத ஜானங்கள் பற்றிய பகுதியில் நான் குறிப்பிட்டது போல, ஒவ்வொரு ஜானத்திற்கும், அது விபஸ்ஸனையாக இருந்தாலும் சரி அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதன் துணை-கட்டங்கள் உள்ளன. ஆரம்பத்தில், ஜானம் புதியதாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும், தெளிவாகவும் இருக்கும், ஆனால் மனம் அதற்குப்

பழகும்போது சற்று நிலையற்றதாகவும் இருக்கும் (முதல் உபஜான, இதை நான் பொதுவாக ".j1" என்று குறிப்பிடுகிறேன்), பின்னர் அது முழுமையாக வளர்ச்சியடைகிறது (இரண்டாவது உபஜான, ".j2"), பின்னர் ஜானத்தின் குறைகளையும் வரம்புகளையும் உணர முடிகிறது

(மூன்றாவது உபஜான, ".j3"), பின்னர் இவற்றின் சமநிலையான தொகுப்பு ஏற்படுகிறது, இது ஒருபுறம் குறைபாட்டை ஒரு குறைபாடாக அங்கீகரிக்க அனுமதிக்கிறது, மறுபுறம் அடுத்த நிலைக்கு இழுக்கும் சக்தியை இணைக்கத் தொடங்குகிறது (நான்காவது உபஜான, ".j4").இதன் மூலம், மாதிரிகளுக்குள் மாதிரிகள், அவற்றுக்குள்ளும் மாதிரிகளைக் காண முடியும். மேலும், இந்த மாதிரிகளை மனதில் கொண்டு நீங்கள் நீண்ட மற்றும் தெளிவாகப் பயிற்சி செய்தால், தியானத்தின் பரந்த களத்தில் நாம் பயணிக்கும்போது நிகழும் இந்த அம்சத்தை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். மாதிரிகளில் உள்ள சிக்கல்கள் குறித்த எச்சரிக்கைகள், உபஜானம் மாதிரிகள் மற்றும் தியானத்தின் ஆழமான பிராக்டல் கோட்பாடுகளுக்கும் இன்னும் அதிகமாகப் பொருந்தும்.இந்த சிக்கலான மாதிரிகள் பெரும்பாலும் முடிவில்லாத ஒரு பொருளாகும், அதன் பயன்பாடு விவாதத்திற்குரியது மற்றும் அதன் அபாயங்கள் நன்கு அறியப்பட்டவை. உங்களை முறையாக எச்சரித்துவிட்டேன் எனக் கருதுங்கள்! அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், நான் பின்னர் விவரிப்பது போல, ஜானங்கள், ஞானாக்கள் மற்றும் அவற்றின் பல்வேறு துணை அம்சங்களுக்கு இடையில் தடையின்றி நகரக் கற்றுக்கொண்டது எனது பயிற்சிக்கு உண்மையான நன்மையை அளித்தது என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன்.பிராக்டல்கள்

துரதிர்ஷ்டவசமாக, குறிப்பாக இது பில்லின் மாதிரியுடன் தொடர்புடையதாக இருப்பதால், பிராக்டல் கோட்பாட்டின் சில அடிப்படைகளை இங்கே முன்வைப்பதை என்னால் தவிர்க்க முடியவில்லை. நான் முன்வைக்கவிருக்கும் இந்த அமைப்பு உலகளாவியது. பதிவுசெய்யப்பட்ட வரலாறு, அறிவியல், கணிதம், மதம் மற்றும் கலை ஆகியவற்றின் ஆரம்ப காலம் வரை இதன் அதிர்வுகள் காணப்படுகின்றன.ஒரு சைன் அலை (sinusoidal wave)யின் முதல் 360 டிகிரிகளை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டால் (~ போன்றது), அது பூஜ்ஜியத்தில் தொடங்கி, ஒரு குன்று போல மேலே சென்று, உச்சியை அடைந்து, அது தொடங்கிய இடத்திற்குக் கீழே ஒரு பள்ளம் போல இறங்கி, அதன் அடிமட்டத்தை அடைந்து, பின்னர் அது தொடங்கிய அதே நிலைக்குத் திரும்புகிறது, ஆனால் இன்னும் முன்னேறிச் சென்றிருக்கும் என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.நாம் இந்த வளைவைப் பின்தொடர்ந்து நடந்தால், அந்தக் குன்றின் மீது ஏற நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

அப்போது, உச்சியை ஏறக்குறைய அடைந்த திருப்தியில், நமக்கு ஒரு அற்புதமான காட்சியும், ஒரு பெரிய சாதனை உணர்வும் கிடைக்கும். இந்த பரவசத்தை மேலும் பெற, நாம் தொடர்ந்து மேலே ஏற முயற்சி செய்யலாம், ஆனால் இறுதியில் அந்தக் குன்றின் மறுபக்கத்தில் வழுக்கி, நாம் தொடங்கிய இடத்தை விடக் கீழான ஒரு புள்ளிக்கு வந்துவிடுவோம்.ஆயினும் இதுவும் ஒரு முன்னேற்றமே, மேலும் சரியான மனப்பான்மையுடன் இது ஓரளவு உற்சாகமாகவும் முயற்சியின்றி எளிதாகவும் இருக்கக்கூடும். நாம் மிகவும் அடிமட்டத்திற்குச் சென்று, குழியின் இருண்ட பகுதியில் சிக்கி ஓய்வெடுக்கும்போது, மேல்நோக்கிய இயக்கம் இயல்பாகவே தொடங்குகிறது, மேலும் நாம் இருந்த இடத்திற்கே, அதாவது புறநிலைக்குத் திரும்புகிறோம், அதே நேரத்தில் இன்னும் முன்னேறியும் செல்கிறோம். ஒரு சுழற்சி நிறைவடைந்து, மீண்டும் மீண்டும் தொடங்குகிறது.இது எளிதாக முதல் நான்கு விபஸ்ஸனா ஜானக்களுடனும், அத்துடன் சூரியன் மற்றும் பருவங்கள் போன்ற பல வெளிப்படையான சுழற்சிகளுடனும் தொடர்புடையது. ஞானத்தின்

முன்னேற்றத்தின் வரைபடங்களைப் பழைய மத மற்றும் இயற்கை சார்ந்த மரபுகளுடன் தொடர்புபடுத்த முயற்சிப்பவர்களுக்கு, இது உதவியாக இருக்கும். முதல் விபஸ்ஸனா ஜானம் என்பது மலையேறுவது, ஆர்வமுள்ள தொடக்கங்கள், கடின உழைப்பு, விடியல், வசந்த காலம், கிழக்கு, வளர்ந்து வரும் பிறை போன்றவை ஆகும். இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஜானம் என்பது மலையின் உச்சியில் சாதனையின் தலைகீழ் மயக்கமாகும், நண்பகல், கோடை, தெற்கு, முழு நிலவு போன்றவை. மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானம் என்பது மறுபக்கத்தில் இருந்து ஒரு குளிர்ச்சியான மற்றும் நிழலான பள்ளத்தாக்கிற்குள் வெகுதூரம் கீழே விழுவது, இது உற்சாகமூட்டுவதாகவும் அதே சமயம் பயமுறுத்துவதாகவும் இருக்கும், சூரிய அஸ்தமனம், இரவு, இலையுதிர் காலம், மேற்கு, தேய்ந்து வரும் நிலவு போன்றவை. நான்காவது விபஸ்ஸனா ஜானம் என்பது நாம் எங்கு இருந்தாலும் ஓய்வெடுக்க வருவதும், இயற்கையாகவே நமது மூலத்திற்குத் திரும்புவதும் ஆகும்; இது நள்ளிரவு மற்றும் அதிகாலையின் குளிர்ச்சியைப் போன்றது, குளிர்காலம் மற்றும் வசந்த காலத்தின் வாக்குறுதி, பழைய ஆண்டின் முடிவில் ஒரு புதிய ஆண்டின் வருகை, ஓய்வு, நிறைவு மற்றும் புத்துணர்ச்சியின் காலம், வடக்கு, அமாவாசை, போன்றவை.

இதை விழிப்பின் சில மாதிரிகளுடன், குறிப்பாக நான்கு-பாதை மாதிரி மற்றும் விழிப்பின் எளிய மாதிரி ஆகியவற்றுடன் நாம் தொடர்புபடுத்தலாம், இவை இரண்டும் பின்னர் விளக்கப்படும். சுவாரஸ்யமாக, நான்கு விபசன ஜானங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் இந்த ஒவ்வொரு நிலையினதும் ஒரு முழு சுழற்சியை நாம் காணத் தொடங்கலாம், மேலும் ஒவ்வொரு உச்சியும் பள்ளமும் அது ஒரு அம்சமாக இருக்கும் பெரிய அலையின் நிலையில் கூட்டி அல்லது கழித்துக்காட்டுகிறது. குணப்படுத்த முடியாத மாதிரி ஆர்வலர்களான நீங்கள், ஒரு வரைபடத் திட்டமிடல் மென்பொருளில் $x= 0$ முதல் 2π வரை $y= \sin(x)+0.25*\sin(4x)$ வரைபடமாக்க முயற்சிக்கவும். வோல்ஃப்ராம் ஆல்ஃபாவுக்கு நன்றி, இதோ முடிவுகள்.

1

–1.0

–0.5

0.5

1.02 3 4 5 6

உங்களுக்கு என் அனுதாபம் உண்டு. x-அச்சு என்பது ஜானங்கள் மற்றும் உபஜானங்கள் ஆகும், அவை 1.1 முதல் 4.4 வரை, அல்லது 1.1.1 முதல் 4.4.4 வரை உள்ளன.

நீங்கள் உபஉபஜானக்களுக்குள் செல்ல விரும்பினால் (அதற்கு மேலே உள்ள சமன்பாட்டில் $0.0625\sin(16x)$ சேர்க்க வேண்டும்). துரதிர்ஷ்டவசமாக, y-அச்சில் என்ன இருக்கிறது என்பது இந்தப் புத்தகத்தை விடப் பெரிய ஒரு புத்தகத்தின் தலைப்பாக இருக்கலாம், மேலும் அது அலெஸ்டர் க்ராலியின் மிகவும் கடினமான படைப்புகளைப் போல இருக்கும். ஆனால், எளிமையான கருத்துக்கள் இங்கே வரைபடங்களுடன் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன, அவை ரகசியமானதை விட மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாக நீங்கள் காண்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.இந்த மாதிரியின் சாத்தியமான சிக்கல் முடிவற்றது, மேலும் இது பயிற்சிக்கு மாற்றாகாது. நான் இந்த விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியபோது நான் ஆனது போன்ற ஒரு ஆணவமுள்ள முட்டாளாக ஆகாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ரகசிய வரைபடக் கோட்பாடு உங்களுக்கு நண்பர்களைப் பெற்றுத் தராது அல்லது உங்கள் அன்பையும் கருணையையும் அதிகரிக்காது, மேலும் ஞானப் பயிற்சியின்

முக்கிய புள்ளிகளை இறுதியாகப் புரிந்துகொள்வதில் அதன் நன்மைகள் சிறந்த நிலையில் கூட கேள்விக்குட்பட்டவை.

நான் எனது சொந்தப் பயிற்சியில் பிராக்டால்கள் மற்றும் மாடலிங் பற்றி சிந்திக்க அதிகப்படியான நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளேன்.என் பாதுகாப்பற்ற தருணங்களில், பல ஆண்டுகளாக நான் கவனித்த நூற்றுக்கணக்கான சிறிய ஒற்றுமைகள் மற்றும் வடிவங்களை விவரித்து, ஒரு புத்தகத்தை எழுதிப் பெருமைப்படலாம் என்றும், சில விபசன உபஜ்ஞானத்தின் இந்தச் சிறிய கட்டம், வேறு சில உபஉபஜ்ஞானத்தின் மற்றொரு சிறிய கட்டத்தின் மற்றொரு அம்சத்தின் பிரதிபலிப்பாக அல்லது அதன் தலைகீழான மாற்றமாக எப்படி இருந்தது என்றும் காட்டலாம் என்று நான் யோசித்திருக்கிறேன், ஆனால் அதற்கு எந்த நடைமுறைப் பயன்பாட்டையும் என்னால் கண்டறிய முடியவில்லை.நீங்கள் அந்த நுட்பத்தைச் செய்தால், இவை அனைத்தையும் இன்னும் பலவற்றையும் நீங்கள் காணலாம். இல்லையென்றால், இதைப் பற்றிப் படிப்பது உங்களுக்கு உதவாது.

மறுபுறம், நீங்கள் என்னைப் போலவே இருந்தால், இந்த விஷயங்களை உண்மையிலேயே விரும்பினால், மற்றும் யதார்த்தத்தின் நுணுக்கங்களை ஆராய இதைப் பயன்படுத்த முடிந்தால், அப்போது ஒருவேளை இது உங்கள் ஆய்வுகளைச் சரிபார்த்து, அதனுடன் ஒன்றிப்போகும்.அனுபவப் புலத்தின் உண்மையான தன்மையைக் காண உங்களுக்கு இது முற்றிலும் தேவையில்லை, ஏனெனில் அது இந்த விவரங்களை விட மிகவும் அடிப்படையானது. மறுபுறம், கபாலா (நீங்கள் அதை எப்படி எழுதினாலும் சரி) போன்ற பாரம்பரியங்கள் தியானத்திலேயே தொடர்புடைய சிக்கலான மாற்றங்களைச் செய்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. சிக்கலான பகுப்பாய்வில் குறிப்பாக நாட்டம் கொண்டவர்கள், அதைத் தாண்டிச் செல்வதற்கான ஒரு வாகனமாக இதைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்க விரும்பலாம். மேலும், ஞானம் பெற்ற விழிப்புணர்வின் மற்றும் அதன் பிரபஞ்சத்தின் பிரதிநிதித்துவங்களாகக் கருதப்படும் சிக்கலான வடிவியல் திபெத்திய மண்டலங்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்று யூகியுங்கள்? Bingo! இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், ஆழமான, பிராக்டல்-அடிப்படையிலான வரைபடக் கோட்பாட்டிலிருந்து வரும் சில எளிய, நடைமுறைப் புள்ளிகளை எடுத்துக்காட்டும் ஒரு படத் தொடரை உருவாக்க, நான் அந்த சிக்கலான கோட்பாடுகளை எளிமைப்படுத்தினேன், இதோ அவை. இந்த வரைபடங்கள் அடிப்படையில், ஒரு குறிப்பிட்ட அம்சம் (உதாரணமாக, தூக்கத்திற்கான தேவை அல்லது உந்துதலின் அளவு) ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் எப்படி இருக்கலாம் என்பது பற்றிய ஒரு பொதுவான உணர்வைக் கொடுக்க, -4 முதல் $+4$ வரையிலான ஒரு தன்னிச்சையான அளவுகோலைப் பயன்படுத்துகின்றன. தனிப்பட்ட மாறுபாடு இயல்பானது. எனக்கு உரிய சில விசித்திரங்களை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உதாரணமாக, நான் பயத்தை ஓரளவு இனிமையானதாகக் கருதுவது ஒரு அசாதாரணமான நிகழ்வாக இருக்கலாம், மேலும் நான் அட்ரினலினை விரும்பும் ஒருவன் என்பதன் விளைவாகவும் இருக்கலாம். பலர் இந்த வரைபடங்கள் காட்டுவது போல் எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்காமல் இருக்கலாம், ஆனாலும் அவை சில பொதுவான பொருந்தக்கூடிய தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

–5

–4

–3

–2–1

00 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

சமநிலை

மீளாய்வு

விடுதலுக்கான ஆசை

வெறுப்பு

துன்பம்

எழுச்சி மற்றும் மறைவு

மனம் மற்றும் உடல்

காரணம் மற்றும் விளைவு

பயம்

கலைதல்

மூன்று பண்புகள்

ஞானம்

பயிற்சி செய்வதற்கான உந்துதல்

1

2

3

45நான் எளிதான ஒன்றிலிருந்து தொடங்குகிறேன்: நிலைகளுக்கும் பயிற்சி செய்வதற்கான பொதுவான உந்துதல் நிலைக்கும் இடையிலான உறவு. 'மனம் மற்றும் உடல்' நிலையில் மனம் பொதுவாகத் தெளிவாக இருக்கும், மேலும் நாம் உற்சாகமாக இருப்போம். 'காரணம் மற்றும் விளைவு' நிலையில் விஷயங்கள் ஒரு நடுநிலையான வழியில் விசித்திரமாக இருக்கும். 'மூன்று பண்புகள்' நிலை அதிக வலியை உள்ளடக்கியிருக்க முனைகிறது, இது ஊக்கமிழக்கச் செய்யக்கூடும். 'A&P' பொதுவாக அற்புதமானது, நேர்மறையான காரணங்களுக்காகப் பயிற்சி செய்வதற்கான உத்வேகத்தின் உச்சக்கட்டமாகும். கரைதலில், சோபாவில் சோம்பேறியாக இருக்க விரும்புவது போல உணர்கிறோம், எனவே நமது உந்துதல் குறைவாக உள்ளது. பயம் நமது உந்துதலுக்குச் சற்று உதவுகிறது, ஆனால் அது தனியாகப் பலருக்குக் கலக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். துயரமும் ஏறக்குறைய இதேபோல்தான். இருப்பினும், அருவருப்பு மற்றும் விடுதலுக்கான விருப்பத்தில், நாம் திடீரென்று உந்துதல் பெறலாம், ஆனால் இந்த முறை அது மேலும் வெறுப்பான, துறவு சார்ந்த காரணங்களுக்காகவும், விழிப்பு அல்லது விடுதலைக்கான ஆழ்ந்த இருப்பியல் வேதனையுடன் தொடர்புடைய காரணங்களுக்காகவும் இருக்கும். மீள்பார்வை என்பது மிகவும் கடினமான நிலைகளில் ஒன்றாகும், மேலும் பயிற்சி செய்வதற்கான உந்துதல் எல்லா காலத்திலும் இல்லாத அளவிற்குக் குறைவாக இருக்கலாம். சமநிலை உதவுகிறது, ஆனால் பெரும்பாலும் அதில் பயிற்சி செய்வதற்கான உந்துதல் ஓரளவு குறைவாகவே இருக்கும், ஏனெனில் எல்லாமே மிகவும் இனிமையாகத் தோன்றுவதால், அதிகமாக எதையும் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருப்பதாகத் தெரியாது.முப்பண்புகளில் தூக்கத்தின் தேவை அதிகரிக்க முனைகிறது, இது பெரும்பாலும் வலி எவ்வளவு சோர்வூட்டுகிறது என்பதாலாகும். A&P நிலையில் தூக்கத் தேவை பெருமளவில் குறையலாம், கரைதலில் திடீரென உச்சத்தை அடையலாம், நமது ஆற்றல் திரும்பும்போது பயத்தில் மீண்டும் சற்று குறையலாம், மேலும் அந்த நிலை மனரீதியாக எவ்வளவு சோர்வூட்டுகிறது என்பதால் இருள் இரவின் போது அதிகரிக்கலாம்.

நமது உடல்களில் நாம் சூடாக அல்லது குளிராக உணரும் அளவும் நிலைகளைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. இந்த உடல் வெப்பநிலை மாறுபாடு வியர்க்கும் தன்மையுடனும் தொடர்புடையது. ஆரம்ப நிலைகள் A&P-ஐ நோக்கி முன்னேறும்போது, நமது உடல் வெப்ப உணர்வு அதிகரிக்கிறது. அது கலைதலில் பெருமளவில் குறைந்து, நாம் ஒரு நிலைக்கு முன்பு உணர்ந்ததை விட திடீரென்று குளிராக உணரலாம். பயத்தில் நாம் சற்று அதிகமாக வியர்க்கலாம். மறு-கவனிப்பின் போராட்டத்தின் காரணமாக அது சற்று அதிகரிக்க முனைகிறது.

துன்பம்

எழுந்து மறைதல்

M&B

0 1 2 C&E 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 பயம்

கரைதல்

மூன்று பண்புகள்

ஞானம்

–5

–4

–3

–2

–101

2

3

4

5

1 2 3 4 5

கரைதல்

ஞானம்

உடல் வெப்பநிலை

மனம் மற்றும் உடல்

காரணம் மற்றும் விளைவு

மூன்று பண்புகள்

எழுதல் மற்றும் மறைதல்

பயம்

துன்பம்

அருவருப்பு

DfD

மீள்-கவனிப்பு

சமநிலை

0 6 7 8 9 10 11 12M&B C&E

3C

ஞானம்

நமது கவனத்தின் மையத்தில் உள்ள உணர்வுகளை நாம் எவ்வளவு தெளிவாக உணர்கிறோம் என்பதன் அளவு, ஆரம்ப ஞானங்களில் நாம் முன்னேறும்போது மேலும் வளர்கிறது, A&P-ல் உச்சத்தை அடைகிறது, மூன்றாவது ஜானம் மற்றும் கரைதலுக்கு மாறும்போது திடீரென குறைகிறது, பயத்தில் ஆற்றல் மீண்டும் வரும்போது சற்று அதிகமாகிறது மற்றும்வெறுப்பு, மறு-கவனிப்பில் மீண்டும் செங்குத்தாகக் குறைகிறது, மேலும் சமநிலையில், A&P-இல் இருந்த அளவுக்கு இல்லாவிட்டாலும், விசித்திரமாக அதிகரிக்கிறது.

0

1

–1

–2

–3

2

3

45கலைதல்

மனம் மற்றும் உடல்

விளிம்புத் தெளிவு

C&E A&P

பயம்

துன்பம் அருவருப்பு

DfD

மீள்பார்வை

சமநிலை

3C

ஞானம்

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12மறுபுறம், கவனத்தின் விளிம்புப் பகுதி தொடர்பான தெளிவின் தீவிரம் ஆரம்ப கட்டங்களில் ஓரளவு மட்டுமே வளர்ச்சி அடைந்து, கலைதலில் மீண்டும் குறைந்து, இருண்ட இரவு நிலைகளில் உச்சத்தை அடைந்து, விந்தையாக, மறு-கவனிப்பில் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்து, சமநிலை நிலையில் சற்று குறைகிறது. சமநிலை நிலையில் கவனத்தின் அனைத்து அம்சங்களிலும் சமநிலை மிகவும் வெளிப்படையாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு பகுதியிலும் சற்று தெளிவு இழக்கப்படுகிறது.–5

–4

–3

–2

–1

0

1

2

3

4

5

1 2 3 4 5

கரைதல்

ஞானம்

உள்ளுணர்வின் ஆரம்பக் கட்டங்களில் நமது மனதின் வேகம் வியத்தகு முறையில் அதிகரிக்கிறது, A&P-இல் உச்சத்தை அடைகிறது, கரைதலில் வியத்தகு முறையில் குறைகிறது, பயத்தில் மீண்டும் அதிகரிக்கிறது, துயரத்தில் மீண்டும் குறைகிறது, மீண்டும்-கவனிப்பில் மீண்டும் உச்சத்தை அடைகிறது ஆனால் பெரும்பாலும் விளிம்புப் பகுதிகளைச் சுற்றி, மற்றும் விசித்திரமாக சமநிலை நிலையில் மீண்டும் அடிமட்டத்திற்கு அருகில் இருப்பது போல் உணர்கிறது, இதன் வலிமைகள் வேகமான பகுப்பாய்வை விட ஒருங்கிணைந்த, ஏற்றுக்கொள்ளும், மற்றும் ஓட்டமான தன்மை கொண்டவை.54

3

2

1

0

ஆற்றல் நிகழ்வுகள்

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

–1

–2

–3

–4

–5

மனம் மற்றும் உடல்

காரணம் மற்றும் விளைவு

3C

ஞானம்

எழுச்சி மற்றும் மறைவுகரைதல்

பயம்

துன்பம்

DfD

வெறுப்பு

மீண்டும்-கவனித்தல்

சமநிலை

ஆற்றல் நிகழ்வுகள், பெரும்பாலும் குண்டலினி நிகழ்வுகள் என்று குறிப்பிடப்படுபவை, காரணம் மற்றும் விளைவில் தொடங்கி, A&P-ல் உச்சத்தை அடைந்து, கரைதலில் வியத்தகு முறையில் குறைந்து, பயத்தில் சற்று அதிகரித்து, பெரும்பாலான இருண்ட இரவில் குறைந்து, மீண்டும்-கவனித்தலில் சற்று ஏற்பட்டு, சமநிலையில் பொதுவாக ஏற்படுவதில்லை.மனம் மற்றும் உடல்

காரணம் மற்றும் விளைவு

மூன்று பண்புகள்

ஞானம்

நாம் பொதுவாக நமது உடல்களில் அனுபவிக்கும் வலியின் மற்றும் இன்பத்தின் (வேதனை) அளவும் நிலைகளால் மாறுபடுகிறது. மனம் மற்றும் உடலில் நமது உடல் நன்றாக உணர முனைகிறது. உடனடியாகப் பிறகு, மூன்று பண்புகளில், அது பெரும்பாலும் இறுக்கமாகவும் வலியுடனும் உணர்கிறது. A&P பொதுவாக இன்பத்தின் உச்சம் மற்றும் ஞானத்தின் உச்சக்கட்டமாகும், இது இரண்டாவது ஜானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. விசர்ஜனமும் ஒரு மிகவும் தளர்வான முறையில் நன்றாக உணரப்படுகிறது. பயத்தில் பொதுவாக அதிக வலி இருப்பதில்லை, மேலும் பயத்தின் போது நமது உடலின் உணர்வு, நாம் கவனித்தால், சிலிர்ப்புகளிலும் திகில்களிலும் பொதுவாக சற்று இனிமையாக இருக்கும். இருள் இரவு முன்னேறும்போது வலி மீண்டும் வருகிறது, மேலும் மறு-கவனிப்பில் நிகழ்வுகள் மீதான அமைதியின்மையும் எரிச்சலும் உச்சத்தை அடையும்போது நமது உடல் மற்றும் மனம் படிப்படியாக மோசமாக உணரக்கூடும். மீள்பார்வையின் கூர்மையான, அமைதியற்ற, எரிச்சலூட்டும் வலி, மூன்று பண்புகளின் நிலையின் கடினமான, இறுக்கமான வலியிலிருந்து தரத்தில் வேறுபடுகிறது. சமநிலையான நிலையில் லேசான வலி இருக்கலாம், ஆனால் சமநிலையில் நாம் கவனிக்கக்கூடிய உடலின் நடுநிலையான உணர்வில் ஒரு நல்ல அம்சமும் உள்ளது, எனவே நான் அதற்கு சற்று நேர்மறையான மதிப்பீட்டைக் கொடுக்கிறேன்.

5

4

3

2

10சக்திகள்

ஞானம்

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

–1

–2

–3

–4

–5

மனம் மற்றும் உடல்

C&E

3C

எழுச்சி மற்றும் மறைவு

கலைதல்

பயம்

துன்பம்

DfD

வெறுப்பு

மீள்-கவனிப்பு

சமநிலைதற்காலிக சக்திகளுக்கு மிகவும் எளிதில் ஆளாகக்கூடிய நிலைகள் A&P மற்றும் சமநிலை ஆகியவை ஆகும். அவை இருண்ட இரவில் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு, மேலும் நமக்கு அசாதாரணமான வலிமையான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள் அல்லது அந்த திசையில் வலுவான இயற்கையான நாட்டம் இல்லாவிட்டால், மறு-கவனிப்பில் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. சமநிலையில் சக்திகளுக்கான சில நாட்டம் மீண்டும் ஏற்படலாம், ஆனால் அவற்றுக்கான உந்துதல் பெரும்பாலும் குறைந்துவிடும், இதனால் இந்த நிலையின் குறிப்பிடத்தக்க சக்தித் திறனை இது பகுதி அளவு மட்டுப்படுத்துகிறது.சில நிலைகள் மனநோய் போக்குகளைக் குறைப்பதற்கோ அல்லது தீவிரமாக்குவதற்கோ அதிக வாய்ப்புள்ளது. அமைதி மற்றும் உடல், எண்ணங்களுக்குச் சுற்றிலும் ஒரு தெளிவான இடத்தை வழங்குவதால், மக்களை மேலும் புத்திசாலிகளாக மாற்றும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் இந்தக் காரணத்திற்காக உளவியல் பணிகளுக்கு மிகவும் உதவுகிறது. A&P நிலை குறிப்பாக மானிக் நிலைகள், பெருமிதம், மற்றும் கிளர்ந்த உளவியல் தருணங்களைத் தீவிரமாக்க வாய்ப்புள்ளது. கரைதல் நிலை மிகவும் அமைதியானது என்பதால், மனநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு மீண்டும் குறைகிறது, இருப்பினும் இதில் ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் கூறுகளும் உள்ளன. டார்க் நைட் மனச்சோர்வு, சமூகத் தனிமை, ஸ்கிசோயிட் போக்குகள் மற்றும் பதட்டத்தை மோசமாக்கக்கூடும் என்பது நன்கு அறியப்பட்ட ஒன்று. மறு-கவனிப்பு மனநோய்க்கான ஆபத்தின் உச்சக்கட்டமாகும், குறிப்பாக பரானாயா, சைக்கோச◌ஸ மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்கள் தொடர்பான ஆபத்தில். சமநிலை அதன் திறந்தவெளி தன்மை மற்றும் பொதுவான நல்வாழ்வு உணர்வு காரணமாக, மனநோய் போக்குகளைக் குறைக்கும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளது.

புத்தர்

நிகழ்வுகளும் கவனமும் எந்த அளவிற்கு ஒத்திசைவில் இருப்பதாகத் தோன்றுகின்றன என்பதைக் கவனிப்பதில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெறாவிட்டால், கவன நிலை ஒத்திசைவை விளக்குவது கடினம். இந்தத் தரம் மனமும் உடலும், A&P, மற்றும் சமநிலையில்தான் உச்சத்தை அடைகிறது, இவை பொதுவாக மிகவும் விரும்பத்தகாத நிலைகளாகவும், அவற்றின் ஷமத ஜான நிலைகளுக்கு மிக அருகாமையிலும் உள்ளன. இது மறு-கவனிப்பில் அதன் மோசமான நிலையை அடைகிறது, ஆனால் மூன்று பண்புகளிலும் மிதமாகப் பொருந்தாததாக உணரப்படலாம்.

விசர்ஜனம் ஒரு விசித்திரமானது, ஏனெனில் அது நல்ல கட்டம் இணக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது, ஆனால் விசர்ஜனத்தின் தன்மையைக் கருத்தில் கொண்டு பெரும்பாலான மக்கள் இதைக் கவனிக்காததால், நான் அதை நடுநிலையாகக் குறிப்பிடுகிறேன். கவனக் கட்டம் இணக்கம் என்பது சமத ஜானங்கள் மற்றும் ஞானத்தின் நிலைகள் மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கும் இடத்துடனும் நன்றாக ஒத்துப்போகிறது, மேலும் விசர்ஜனம் என்பது மூன்றாவது சமத ஜானத்திற்கு மிக நெருக்கமான ஞான நிலையாகும்.

உ பண்டிதரின் மாதிரி

சயாதவ் உ பண்டிதர், பர்மிய தேரவாத பாரம்பரியத்தில் சமகால தியான ஆசிரியர்களில் மிகச்சிறந்தவர்களில் ஒருவராக இருந்தார் (அவரது **In this very life** என்ற புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்). அவர் பில் மற்றும் எனக்குப் பயிற்சி அளிக்க உதவிய வேறு சிலருக்கும் பயிற்சி அளிக்க உதவினாலும், ஞானம் மற்றும் ஜானம் எவ்வாறு ஒத்துப்போகின்றன என்பது பற்றிய உ பண்டிதரின் மாதிரிகள், பில் மற்றும் எனது மாதிரிகளுடன் அவ்வளவாக ஒத்துப்போவதில்லை. நியாயத்திற்காகவும், பல கண்ணோட்டங்களை ஈடுபடுத்துவதில் உள்ள உள்ளார்ந்த மதிப்பிற்காகவும், அவருடைய மாதிரியை நான் முன்வைக்கலாம் என்று நினைத்தேன். அதில், பில்லின் மாதிரியைப் போலவே, மனம் மற்றும் உடல், காரணம் மற்றும் விளைவு, மற்றும் மூன்று பண்புகள் ஆகியவற்றின் முதல் மூன்று நிலைகளும் முதல் விபசன ஜானத்திற்குள் வருகின்றன. இருப்பினும், உ பண்டிதர் A&P-ஐ இரண்டு ஜானக்களாகப் பிரிக்கிறார், அதில் பக்குவமடையாத கட்டம் (தியானி இன்னும் ஞானத்தின் பத்து சீர்கேடுகளின் பிடியில் இருக்கும்போது) இரண்டாவது ஜானவுக்கும், பக்குவப்பட்ட கட்டம் (தியானி ஞானத்தின் பத்து சீர்கேடுகளின் உண்மையான தன்மையைக் கண்டு A&P நிகழ்வைக் கடக்கும்போது) மூன்றாவது ஜானவுக்கும் ஒத்ததாகும். அவரது மாதிரியில், கரைதலு முதல் சமநிலை வரை அனைத்தும் நான்காவது ஜானத்தில் வருகின்றன. உருவமற்ற தளங்கள் நான்காவது ஜானத்திலிருந்து வெளிவருவதால், கரைதலில் நிகழக்கூடிய தெளிவற்ற உருவமற்ற அனுபவங்களையும் இது உள்ளடக்குகிறது. இந்த வரைபடத்தில் நான் காணும் சிக்கல் மற்ற வரைபடங்களில் உள்ள சிக்கலைப் போன்றதுதான், அதாவது, சில ஞானத்தின் நிலைகள் விரும்பத்தகாதவையாகவும், சமாதானம் அல்லது தூய ஒருமுகப்படுத்தல் ஜானங்கள் பொதுவாக இனிமையானவையாகவோ அல்லது அமைதியானவையாகவோ இருக்கின்றன. எனவே, அருவருப்பு போன்ற இருண்ட இரவு நிலைகள் நான்காவது ஜானத்தின் ஒரு பகுதி என்று சொல்வது எனக்கு ஏனோ பிடிக்கவில்லை; அதேபோல், மூன்று பண்புகள் (அவையும் சற்று மோசமாக இருக்கும்) இனிமையான முதல் ஜானத்தின் ஒரு பகுதி என்று சொல்வதும்கூட. மேலும், கரைதலுக்கும் மூன்றாவது சமத ஜானத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது, மேலும் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாறுவதும் மீண்டும் திரும்பி வருவதும் மிகவும் எளிதானது. A&P மற்றும் இரண்டாவது சமத ஜானத்திற்கும் இதே நிலைதான். முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் எவ்வாறு பார்த்தாலும், தொடர்புகள் முழுமையானதாக இல்லை, மேலும் ஞானப் பயிற்சி என்பது நல்ல பழைய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைப் போல இனிமையானதாக அரிதாகவே இருக்கும். அப்படியிருந்தாலும், இந்த மாதிரிகளில் ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது, மேலும் நீங்கள் ஞானம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெற்று, சற்று கோட்பாட்டை அறிந்திருந்தால், அவர்கள் எதைக் கூற முயற்சித்தார்கள் என்பதை நீங்களே காண்பீர்கள், எனவே அதற்குத் தொடங்குங்கள்!இன்னொரு மாதிரி

கடைசி மாதிரி என்பது, விசுத்திமக்கா-வில் உள்ள ஒரு வரியால் குறிப்பால் உணர்த்தப்படுகிறது, அது விடுதலைக்கான ஆசை, மறு-கவனிப்பு, மற்றும்

சமநிலை ஆகியவை ஒன்றே என்று கூறுகிறது.18 இந்த மறைபொருள் வாக்கியத்தை பல்வேறு வழிகளில் விளக்கலாம், அவற்றில் ஒன்று என்னவென்றால், இந்த மூன்று நிலைகளின் உள்ளடக்கம் பெரும்பாலும் ஒன்றாகவே இருக்க வாய்ப்புள்ளது, அதே சமயம் உள்ளடக்கத்துடனான உறவு வியத்தகு முறையில் மாறக்கூடும். நான்காவது ஜானத்தில் இந்த மூன்றையும் ஒன்றிணைக்கும் ஒரு மூன்றாவது மாதிரிக்கான நியாயப்படுத்தலாகவும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். மேலும், நான்காவது விபசன ஜானம் உருவாதல்களைப் பற்றிய சமநிலையைப் பற்றியது என்பதால், அவற்றைப் பற்றி சமநிலையை அடைவதற்குத் தேவையான நேரத்தையும் அனுபவத்தையும் பெற, முந்தைய இரண்டு போன்ற முந்தைய கட்டங்களில் நாம் உருவாதல்களை உணர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று நாம் கருதலாம்.நீங்களே சென்று பாருங்கள், மேலும் இங்கு முன்வைக்கப்பட்டுள்ள இந்த மூன்று மாதிரிகளில் எது உங்கள் உண்மையான அனுபவத்துடன் பொருந்துகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள், அல்லது என்ன நடந்தாலும் சரி, இந்தப் புத்தகத்தையும் அதன் மாதிரிகளையும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, அந்த மூன்று பண்புகளையும் துல்லியமாக ஆராயுங்கள். அத்தகைய முடிவுகளை அடுத்த அத்தியாயத்தைப் படித்த பிறகு எடுப்பது நல்லது.

-–

17. மேலும் தகவலுக்கு, ஷானன் ஸ்டெய்ன் மற்றும் நானால் எழுதப்பட்ட 'தி ஃபயர் கசினா' (The Fire Kasina) நூலைப் பார்க்கவும். இது பல்வேறு இடங்களில் இணையத்தில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.
18. விசுத்திமக்கா, XXI, 79-82.

35. வரைபடங்கள் எவ்வாறு உதவுகின்றன

இப்போது நான் ஞானத்தின் முன்னேற்றம் மற்றும் விபஸ்ஸனா ஜானங்களின் வரைபடங்களை முன்வைத்துள்ளேன், அவை எவ்வாறு உதவுகின்றன மற்றும் நான் ஏன் அந்த அளவு சிரமப்பட்டேன் என்பதைப் பற்றி நான் சற்று மீண்டும் கூறுவேன். இதை நான் காலவரிசைப்படி செய்ய முயற்சிப்பேன், மேலும் பகுதி ஒன்றில் கூறப்பட்டவற்றுடன் இதை இணைப்பேன். (பகுதி ஒன்று நினைவிருக்கிறதா? என்று நம்புகிறேன்.)அந்த வரைபடங்கள் நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுகின்றன, மேலும் நீங்கள் அதை ஏன் தேடுகிறீர்கள், அந்த ஞானம் எவ்வாறு உதவுகிறது, மற்றும் அது பின்தொடர்வதற்கான அடித்தளத்தை எவ்வாறு வழங்குகிறது என்பதையும் துல்லியமாக விளக்குகின்றன. ஒருமுகப்பாட்டு நிலை வரைபடங்கள் குறித்தும் இதே விஷயத்தைச் சொல்லலாம். ஞானத்தின் நிலைகள் அனைத்து வகையான அசாதாரண பரவசங்களைக் கொண்டுவராமல் மற்றும் நிலைத்தன்மையை இழக்கச் செய்யும் பரந்த அளவிலான உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் இருந்திருந்தால், இந்த வரைபடங்களுக்கான தேவை இவ்வளவு அதிகமாக இருந்திருக்காது. மக்கள் விழிப்படைவ வரை தங்கள் புலனுணர்வுத் திறன்களை அதிகரிக்கச் சொல்லி நீங்கள் எளிமையாகச் சொல்லலாம், மேலும் நுட்பங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்வதில் அவர்களுக்குக் குறைவான சிரமங்களே இருக்கும். இருப்பினும், ஞானம் பெறும் நிலைகள் இந்த வகையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தவே முனைகின்றன, எனவே மக்கள் அவற்றை எதிர்கொள்ளும்போது சரியான பாதையில் செல்ல இந்த வரைபடங்கள் மிகவும் பயனுள்ளவை."விழிப்பின் ஏழு காரணிகள்" என்ற தலைப்பிலான அத்தியாயத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள், அதில் நான் முதல் காரணி தொடர்நிறைகவனம் என்றும், இது மனம் எது, உடல் எது, மற்றும் அவை எப்போது இருக்கின்றன, எப்போது இல்லை என்பதைப் பிரித்தறிவதற்கு மிகவும் நல்லது என்றும் குறிப்பிட்டிருந்தேன் அல்லவா? ஏனென்றால், நீங்கள் தேடும் முதல் ஞானம், அதாவது உங்களை ஆழமாகப் பார்க்க அனுமதிக்கும் ஒன்று, முதல் கட்டமான மனம் மற்றும் உடல் ஆகும். புரிந்ததா? இந்த விஷயங்கள் தற்செயலானவை அல்லது மனம் போன போக்கில் அமைந்தவை அல்ல. இவை அனைத்தும் யதார்த்தத்திற்கு உதவும் மற்றும் பொருந்தும் வகையில் தெளிவாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இந்த வரிசை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது மற்றும் மதிக்கப்பட வேண்டியது.அந்த அத்தியாயத்தில், செயல்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் முந்தைய நோக்கங்களையும், அனைத்து உணர்வுகளுக்குப் பிந்தைய மனப் பதிவையோ அல்லது "விழிப்புணர்வையோ" அனுபவிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் என்று நான் சொன்னது நினைவிருக்கிறதா? அதுதான் இரண்டாம் கட்டத்தில் உள்ள முக்கிய புரிதல்: காரணம் மற்றும் விளைவு. எனவே, விழிப்புணர்வு விழிப்படைதலின் முதல் காரணியாகும், ஏனெனில் அது நடப்பதன் உண்மையைப் பற்றிய முதல் இரண்டு உன்னதமான உள்ளுணர்வுகளுக்கு நேரடியாக வழிவகுக்கிறது. உங்களுக்கு எதிலாவது ஞானம் பெற வேண்டுமானால், அந்த விஷயத்தின் அந்தக் குறிப்பிட்ட அம்சத்தைத் துல்லியமாகப் பார்ப்பதுதான் அந்த ஞானத்தைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழியாகும். இந்த இரண்டு ஞானங்களையும் நாம் நேரடியாக அனுபவித்துவிட்டால், மூன்றாவது நிலையில் அந்த மூன்று பண்புகளும் வெளிப்படத் தொடங்குகின்றன. இதனால்தான் விழிப்பின் அடுத்த காரணி 'உண்மையின் விசாரணை' என்று அழைக்கப்படுகிறது, அதாவது மூன்று பண்புகள். விழிப்பின் ஏழு காரணிகளும் ஞான வரைபடங்களும் நீங்கள் எதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறீர்கள், ஏன் என்பதைத் துல்லியமாக உங்களுக்குச் சொல்கின்றன. மனதென்ன, உடலென்ன, அவற்றுக்கிடையேயான உறவுகள்

என்ன என்பதை முதலில் வேறுபடுத்தி அறியாமல், உங்களால் மூன்று பண்புகளையும் நேரடியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. மூன்று பண்புகளையும் புரிந்துகொள்ளாமல், நீங்கள் அவற்றை எவ்வாறு அழைத்தாலும், உங்களால் முன்னேற முடியாது. புத்தர் அதை எல்லாம் படிப்படியாக எடுத்துரைத்தார். இது காதல் உணர்வற்றதாக, கவித்துவமற்றதாக, படைப்பற்றதாக, ஏன், உலர்வாகக் கூடத் தோன்றலாம். ஆனாலும், இது மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்தது. மேலும், எந்தவொரு ஆன்மீக அமைப்பிலும் விழித்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை இவ்வளவு தெளிவாக நான் பார்த்ததில்லை என்பதால், என் சார்புநிலைகளை நான் முழுமையாகத் தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள இதைக் குறிப்பிடுகிறேன். சுருக்கமாகச் சொன்னால், இந்த வழிகாட்டுதல்களும் நுட்பங்களும் ஆழ்ந்த முறையில் ஆற்றல்மிக்கவையாக இருக்க முடியும்.மூன்று பண்புகள் தெளிவாகத் தெரிந்தவுடன், மனம் இயல்பாகவே வேகமெடுத்து மேலும் சக்திவாய்ந்ததாகிறது. ஏனெனில், அது இறுதியாக, விஷயங்களை எண்ணத்தின் வழியாகச் செயலாக்காமல், நேரடியாகப் பார்க்கவும் ஆராயவும் தனது மகத்தான சக்தியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறது. கார் ஓட்டிய, வீடியோ கேம் விளையாடிய அல்லது வேறு எதையாவது செய்த எவருக்கும் தெரியும், நீங்கள் அதைச் செய்துவிடுவீர்கள், ஆனால் நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தைப் பற்றியும் சிந்திக்க முயற்சித்தால், அந்தச் செயல் சாத்தியமற்றதாகிவிடும்.கருத்தாக்கமற்ற மற்றும் நேரடி அனுபவத்தால் ஏற்படும் இந்த மன சக்தியின் அதிகரிப்பு, விழிப்பின் மூன்றாவது காரணியான ஆற்றலுடன் தொடர்புடையது. ஆற்றல் இப்போது முதுகெலும்பில் மேலும் கீழும் ஜூவ்வென்று எரியக்கூடும், மனம் பிரகாசமாகவும் விழிப்புடனும் ஆகிறது, மேலும் நாம் நான்காம் கட்டத்தின் ஆரம்பப் பகுதியான 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு'க்குள் நுழையத் தொடங்கும் போது, ஆற்றல் இயல்பாகப் பாய்கிறது. பயன்படுத்தப்பட்ட மற்றும் நிலைநிறுத்தப்பட்ட கவனம் அல்லது முயற்சி இனி தேவைப்படாத இரண்டாவது சமத ஜானத்துடன் இது எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்? அவை பெரும்பாலும் தன்னிச்சையாகவே நிகழ்கின்றன, மேலும் ஆற்றல் இயல்பாகவே உள்ளது. இவ்வாறு, இவை அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன.விழிப்பின் அடுத்த காரணி ஆனந்தம் அல்லது பரவசம் ஆகும், இது இரண்டாவது விபசன ஜானத்திலும், எழுகை மற்றும் மறைதலுக்கும் மேலோங்கி வருகிறது, அதுபோலவே இரண்டாவது சமத ஜானத்திலும் நிகழ்கிறது.

எனவே, முன்பு பரவசத்தைப் பற்றி வழங்கப்பட்ட அனைத்து முக்கியமான ஆலோசனைகளும் பகுதி நான்கில் உள்ள ஞான வரைபடங்களுக்கும் பொருந்தும். இந்த நிலையில், பரவசத்திற்கோ அல்லது குண்டலினிக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது,

இருப்பினும், இதுவே தியானம் செய்வதற்கான உங்கள் முதன்மைக் காரணமாக இருந்தால், அவ்வாறு செய்வதற்கு நிச்சயமாக உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

தவிர்க்க முடியாத வீழ்ச்சியைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

முதிர்ந்த 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' நிலையிலும், மேலும் 'கரைதலு' (ஐந்தாவது நிலை) நிலையிலும், அமைதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகவும், மேலும் வெளிப்படையாகவும் ஆகிறது, ஆனால் பின்னர் 'கரைதலின்' பிற்பகுதியில் அது மிகவும் வலுவடைந்துவிடுகிறது.எனவே, விழிப்பின் ஆறாவது காரணியான ஒருமுகப்பாட்டை வளர்ப்பது முக்கியமாகிறது, மேலும் ஒருமுகப்பாட்டை வளர்ப்பது 'இருண்ட இரவு' காலத்தில் அடிக்கடி பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு உத்தியாகும். இறுதியாக, மீண்டும் நமது கவனப் பொருட்களைக் கண்டறிந்து அவற்றுடன் நிலைத்திருக்கும்போது (மீண்டும் கவனித்தல் மூலம் பயம்), 'இருண்ட இரவு' உண்மையாகத் தொடங்கும்போது, அனைத்து

அனுபவங்களையும் சமநோக்குடன் எதிர்கொள்வது முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் அவசியமாகிறது, இது பகுதி ஒன்றில் கூறப்பட்டது போல. இவ்வாறு, சமநிலை எழலாம் மற்றும் பாதையை அடையலாம்.முன்பே குறிப்பிட்டது போல், தலையணை மீது அமர்ந்து உங்கள் சுவாசத்தின் உணர்வுகளுக்குக் கவனம் செலுத்துவது போன்ற ஒரு செயலிலிருந்து இறுதி விழிப்புணர்வு வரை தோன்றும் மிகப்பெரிய, எரிச்சலூட்டும் மற்றும் தெளிவற்ற இடைவெளியை இந்த வரைபடங்கள் நிரப்புகின்றன.

ஒவ்வொரு நிலையிலும் பொதுவான பொறிகள் மற்றும் சோதனைகள் என்னென்ன என்பதையும் இந்த வரைபடங்கள் உங்களுக்குத் துல்லியமாகச் சொல்கின்றன.

அது நெருக்கமாக ஒத்திருக்கும் ஒரு ஜானிக் நிலைக்கு மனதையும் உடலையும் திடப்படுத்தி, அதில் சிக்கிக்கொள்ள வேண்டாம் என்று அவை மக்களை எச்சரிக்கின்றன. மூன்றாவது நிலையான 'மூன்று பண்புகள்' என்பதில் விஷயங்கள் தடுமாற்றமாகவோ, விரும்பத்தகாததாகவோ அல்லது முற்றிலும் வேதனையாகவோ மாறும்போது அவை ஆறுதலையும் விளக்கத்தையும் அளிக்கின்றன. நான்காவது நிலையான 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்பதில், தாங்கள் எவ்வளவு சக்திவாய்ந்த தியானி என்று மக்கள் உணரக்கூடும் என்பதில் அதிகம் ஈர்க்கப்பட வேண்டாம் என்று அவை அறிவுறுத்துகின்றன, மேலும் சமநிலை மற்றும் பரவசம் போன்ற ஞானத்தின் அற்புதமான மற்றும் கவர்ச்சியான சிதைவுகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளைக் கூட ஆராய வேண்டும் என்றும் கூறுகின்றன.அந்த நிலையைக் கடந்து செல்லும்போது நாம் ஞானம் பெற்றுவிட்டதாக நினைக்கும் சாத்தியக்கூறு இருப்பதாக அவர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள், மேலும் கட்டுக்கடங்காத மற்றும் சில சமயங்களில் வெடிக்கும் அனுபவங்கள் ஏற்படுவது இயல்பு என்றும் கூறுகிறார்கள். சமீபத்தில் அவர் பெற்ற எழுச்சி மற்றும் மறைவு (A&P) அனுபவங்கள் எப்போதாவது உயர் சமநிலையை (High Equanimity) அடைய அவருக்கு அனுமதித்தன என்பதை பகுத்தறிந்து புரிந்துகொள்ள உதவுமாறு ஒரு நண்பர் என்னிடம் கேட்டார். என் அறிவுரை என்னவென்றால், இந்தப் பிரச்சினையின் மீதான ஈர்ப்பின் உணர்வுகளையும், அவனது மற்ற புலனுணர்வு உலகின் உணர்வுகள் கணந்தோறும் தோன்றி மறைவதையும் கவனிப்பதே மிகவும் பயனுள்ள விசாரணை முறையாகும். அவனால் இதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், மற்றொரு நீண்ட தியான முகாம் செய்வதற்குத் தேவையான பணத்தையும் விடுமுறை நாட்களையும் எப்படிச் சேர்ப்பது, மற்றும்/அல்லது தனது தினசரி பயிற்சி நேரத்தையும் தனது விசாரணையின் ஆழத்தையும் எப்படி அதிகரிப்பது என்பதைக் கண்டறிய தனது நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும்.இந்த செயல்முறை குறிப்பாக நேரியல் தன்மை கொண்டதல்ல என்றும், 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' ஆகியவற்றின் உச்சங்களுக்குப் பிறகு, பொதுவாக சிரமமான காலங்கள் தொடரும் என்றும் வரைபடங்கள் தெளிவாகக் கூறுகின்றன. அந்தக் காலங்களில், 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' நிலையில் பெறப்பட்ட மனதின் அற்புதமான சக்தியும் தியானத்தின் இன்பமும் வியத்தகு முறையில் மங்கிவிடும். 'இருண்ட இரவு' நிலைகளில் சந்திக்கக்கூடிய எண்ணற்ற சிரமங்களைப் பற்றி அவை எச்சரிக்கின்றன, மேலும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றிய பல தகவல்களையும் வழங்குகின்றன.விரும்பத்தகாததாகவோ அல்லது விரும்பத்தகாததாகவோ கருதப்படும் உணர்வுகளின் உண்மையை ஆராயத் தவறுவதே மிகவும் பொதுவான தவறாகும். நாம் சற்று அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படும்போது, பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கும்போது, உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாக இருக்கும்போது, மனதைத் திறந்து வைத்திருக்கும்போது அல்லது அதிர்ச்சியடையும்போது, யதார்த்தத்துடன் நெருக்கமாகப் பழகுவது கடினம்,

எனவே இருண்ட இரவை உருவாக்கும் ஞானப் படிநிலைகளில் முன்னேறுவது எப்போதும் எளிதல்ல.பொதுவாக எனக்கு உதவியவர்களை நான் காயப்படுத்த விரும்பவில்லை என்றாலும், என்ன நடக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றி முன்கூட்டியே எச்சரிக்காமல், ஆரம்பத்திலிருந்தே பயிற்சியாளர்களுக்கு இந்தப் பகுதி பற்றிச் சொல்லாமல் இருப்பது மிகவும் பொறுப்பற்ற மற்றும் கவனக்குறைவான செயல் என்பதை நான் கூற வேண்டும். இந்தத் திரிபுபடுத்தப்பட்ட இரகசியக் கலாச்சாரத்தைத் தொடரும் மீது எனக்கு வெறுப்பும், அவர்களைப் பார்த்துக் கத்த வேண்டும் என்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது. பல ஆசிரியர்கள் பலரும் இவ்வளவு தூரம் வருவார்கள் என்று நினைக்காததால் அவ்வாறு செய்யாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அதுவே ஒரு பயங்கரமான அனுமானமாகும், அது அவர்களின் கற்பித்தல் முறைகள், நுட்பங்கள், மற்றும் ஒருவேளை உந்துதல்கள்கூட தீவிரமாக கேள்விக்குள்ளாக்கப்பட வேண்டும். டாமிண்டல் (Damnital) என்ற மருந்து இருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள், அது ஒருவித துன்பத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது (ஒருவேளை அது வலி நிவாரணியாகவோ அல்லது மனச்சோர்வு மருந்தாகவோ இருக்கலாம்). இருப்பினும், ஒரு சில நோயாளிகளிடம், இதை நீண்ட காலம் பயன்படுத்துவது குறிப்பிடத்தக்க பதட்டம், பரானோயா, மனச்சோர்வு, ஆர்வமின்மை, நுண்மனநோய் அத்தியாயங்கள், ஒரு பரவலான ஆதி புழுக்கம், உறவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க கண்ணோட்டமின்மை, குறைந்த பாலியல் விருப்பம், உலகியல் விவகாரங்களில் அதிருப்தி உணர்வுகள், மற்றும் ஆளுமைக் கோளாறுகளின் மோசமடைதல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதாக அறியப்படுகிறது, இவை அனைத்தும் சமூக மற்றும் தொழில்சார் செயல்பாடுகளை குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைக்க வழிவகுக்கும். ஒருவர் மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்திய பிறகும், இந்த பக்க விளைவுகள் சில சமயங்களில் மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் கூட நீடிப்பதாகவும், அவ்வப்போது அவை மீண்டும் தீவிரமடைந்து, மீண்டும் வருவதாகவும் கற்பனை செய்து பாருங்கள். மருந்துகளை மீண்டும் தொடங்குவது, ஒருவேளை மருந்தின் அளவை அதிகரிப்பது, துணை சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைகளைச் சேர்ப்பது மட்டுமே இதன் ஒரே பயனுள்ள சிகிச்சையாக இருப்பதோடு, இந்த பக்க விளைவுகள் அதிக சேதமின்றி விரைவில் கடந்து போகும் என்று நம்புவதும் ஆகும்.இப்போது, நீங்கள் தந்தைவழி மருத்துவத்தின் இருண்ட நாட்களில் வாழ்வதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள், அப்போது மருத்துவர்கள் இந்தப் பக்க விளைவுகளைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்திருந்தும், அவற்றை முழுமையாக வெளிப்படுத்தாமல் இந்த நடைமுறைகளைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். மருந்து நிறுவனங்கள் அறியப்பட்ட பக்க விளைவுகளை வெளியிட வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். இந்தச் சூழலில் எதுவும் உங்களுக்குச் சிறிதளவாவது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? அவ்வாறு இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்!வாதத்திற்காக, நான் இதை அளவுக்கு அதிகமாகப் பெரிதுபடுத்தும் ஒரு தீவிரவாதி என்று வைத்துக்கொள்வோம். டாமிண்டல் பத்தாயிரம் நோயாளிகளில் ஒருவரிடம் மட்டுமே இந்தப் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். பாட்டிலில் வரும் அந்த சிறிய காகிதத்தில் இந்தப் பக்க விளைவுகள் சேர்க்கப்பட்டிருக்குமா? நூறு பேரில் ஒருவருக்கு என்று வைத்துக்கொள்வோம்? எந்த கட்டத்தில் அந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் மருந்து நிறுவனங்கள் இதற்காகப் பொறுப்பேற்காமல் தப்பித்துக்கொள்வது அபத்தமாகிறது? துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த பக்க விளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்படுவதற்கான சரியான நிகழ்தகவு என்னவென்று எனக்குத் தெரியாது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். அவை நடக்கின்றன என்றும், நீங்கள் A&P-ஐ கடந்தால், அவற்றில் குறைந்தது சிலவற்றையாவது நீங்கள் சந்திக்க நேரிடும் என்றும் எனக்கு நேரடியாகத் தெரியும்.இந்த பக்க விளைவுகள் ஒரு கற்பனை அல்ல. அவை தோன்றும்போது, ஏதோ ஒரு அபாயகரமான மருந்து உங்கள் நரம்பியல் வேதியியலை (neurochemistry) கடுமையாக சிதைத்துவிட்டது

போல அவை உண்மையானதாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் இருக்கும், மேலும் அதுதான் உண்மையில் நடக்கிறதோ என்றும் நான் அடிக்கடி யோசிப்பேன். எனவே, மருந்து நிறுவனங்கள் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கு எதிராக நாம் மிகுந்த ஆர்வத்துடனும் தீவிர வழக்குகளுடனும் கடைப்பிடிக்கும் அதே தரங்களை, தியான ஆசிரியர்கள் மற்றும் தர்ம புத்தகங்களுக்கும் கடைப்பிடிப்பது நியாயமானதாகத் தெரிகிறது. எனக்குத் தெரியாத காரணங்களுக்காக, இந்தப் புத்தகம்தான் முதல் புத்தகம்இவை அனைத்தையும் அனைவரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மொழியில் வெளிப்படையாகக் கூற வேண்டும் என்பதை நான் அறிவேன், இதன் மூலம் நீங்கள் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டு தியானத்தில் ஈடுபட்டு, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சி குறித்து தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியும். தொழில்முறை உணர்வின் அடிப்படையில், தர்மத்தைப் பரப்பும் மற்றவர்களும் தங்கள் சொந்தப் பணிகளுக்கான அபாயங்கள், நன்மைகள் மற்றும் மாற்று வழிகளைப் பற்றி இதேபோன்ற உயர் தரத்தில் வெளிப்படையாக அறிவிக்க உடனடியாக முன்வருமாறு நான் அழைப்பு விடுக்கிறேன்.சமநிலை, அமைதி, நிம்மதி, இடைவெளி, எளிமை, தெளிவு, எதிர்பார்ப்பு, நம்பிக்கை போன்றவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளைக் கூட ஆராயவில்லை என்றால், மக்கள் சமநிலையில் சிறிது காலம் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும் என்று இந்த வரைபடங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. மாதிரிகள் (பின்னர் வழங்கப்படும்) விழிப்பின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது, என்ன நடக்கவில்லை என்பது பற்றியும் விரிவாகக் கூறுகின்றன, இருப்பினும் வரைபடங்களின் இந்த அம்சம் ஞான முன்னேற்றத்தின் வரைபடங்களை விட மிகவும் சர்ச்சைக்குரியது.எனவே, இந்த வரைபடங்கள் தியானிக்கு ஒவ்வொரு நிலையிலும் சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும், எதைக் கவனிக்க வேண்டும், ஏன், மற்றும் எப்படி தவறு செய்யாமல் இருப்பது என்பது போன்றவற்றைத் தெளிவான மற்றும் முறையான வழிகளில் சிறந்த முறையில் தெரிவிக்கின்றன. நமது அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் தெளிவான பயிற்சி மற்றும் ஆய்வுக்கு அவை ஒரு மாற்றாகாது, மேலும் அவற்றைக் கண்டுகொள்ள மறுப்பவர்களுக்கும் அவற்றின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றாதவர்களுக்கும் அவை பலவீனமான உதவிகளாகவே இருக்கின்றன. நான் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதைப் போல, தன்னம்பிக்கையற்ற மற்றும் ஒழுக்கத்தில் போதுமான பயிற்சி இல்லாத தீவிரப் பயிற்சியாளர்களுக்கு இடையே பயனற்ற மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் போட்டிக்கான அடிப்படையாகவும் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். நாம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்தால், இந்த வரைபடங்கள் நமக்குத் தேவையே இல்லை என்று உறுதியாக வாதிடலாம், மேலும் அவ்வாறு வாதிடப்பட்டுள்ளது. போட்டி மற்றும் அதீத அறிவுஜீவித்தனம் ஆகியவற்றின் ஆபத்துகள் இருந்தபோதிலும், இந்த வரைபடங்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய விதத்தில் பயன்படுத்தப்படும்போது, அவை இன்னும் மகத்தான மதிப்பைக் கொண்டுள்ளன. இருப்பினும், ஒரு ஏழை நெல் விவசாயிக்கு அடிப்படை விபசன அறிவுரைகளைக் கொடுத்துப் பாருங்கள், அவர் அதை நன்கு பயிற்சி செய்து, ஞானம் பெற்று, அந்த வரைபடங்களை வைத்திருக்கும், ஆனால் அடிப்படை அறிவுரைகளைப் பின்பற்றத் தெரியாத மற்றும் தாங்கள் ஆராய வேண்டிய புலனுணர்வு நிகழ்வுகளைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் அதீதமாகப் பகுப்பாய்வு செய்யும் சில வசதியான மேற்கத்திய அறிவுஜீவிகளை எளிதில் மிஞ்சிவிடுவதைக் காணலாம்.

சொல்ல வேண்டியதைச் சொன்னேன்.நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல், இந்த வரைபடங்கள் மீதான மற்றொரு மிகச் சரியான விமர்சனம் என்னவென்றால், மக்கள் பெரும்பாலும் "ஸ்கிரிப்டிங்" என்று அழைக்கப்படும் பரிந்துரைகளுக்கு எளிதில் ஆளாகிறார்கள். இந்த நிலைகளை விவரிப்பது, வரைபடங்கள்

விவரிப்பதைப் போன்ற ஒன்றை தாங்கள் அனுபவித்ததாக மக்கள் கூறக் காரணமாகலாம்.

பில் ஹாமில்டனின் விருப்பமான உதாரணம் என்னவென்றால், தியானத்தின் சில நிலைகளில் முழங்கையில் ஒரு அரிப்பு ஏற்படும் என்று நீங்கள் குறிப்பிட்டால் (சரி, எனக்குத் தெரிந்தவரை அப்படி ஒரு நிலை இல்லை), திடீரென்று எல்லோரும் முழங்கையில் அதிக அரிப்பு ஏற்படுவதாகக் கூறத் தொடங்குவார்கள். உணர்ச்சிப்பூர்வமான பக்க விளைவுகளைக் கையாளும் வரைபடத்தின் பகுதி, இந்த வகையான அனுகரணத்தை ஏற்படுத்துவதில் பெயர்போனது. உதாரணமாக, பயம் என்பது மிகவும் பொதுவான உணர்வாக இருப்பதால், பயத்தின் இருப்பு அடிப்படையிலேயே, எது வெறும் பயம் மற்றும் எது ஆறாவது ஞான நிலை என்ற 'பயம்' என்பதைப் பிரித்தறிவது அடிப்படையில் சாத்தியமற்றது. உடல் மற்றும் மன ரீதியான அசாதாரண பரவசங்களைக் கையாளும் வரைபடங்களின் அம்சம், எளிதில் தூண்டப்படக்கூடியதாக இல்லை, மேலும் அது பயிற்சி நிலையின் மிகவும் நம்பகமான குறிகாட்டியாகும்.

இருப்பினும், புலனுணர்வுத் தreshold-களில் ஏற்படும் அடிப்படை அதிகரிப்புகள் மற்றும் மாற்றங்களைப் போலியாகச் செய்வது மிகவும் கடினம், குறிப்பாக இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விரிவான விவரங்களுக்குள் செல்லும் ஒரு வரைபடத்தை உங்களால் அணுக முடிந்தால். புலனுணர்வுத் தreshold-களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஞானத்தின் பாதையில் மிகவும் நம்பகமான குறிகளாகும், இந்த நிலைகள் வரையறுக்கப்படும் தங்கத் தரநிலையாகும். உதாரணமாக, நீங்கள் சமீபத்தில் சுவாசத்துடன் அதிர்வெண்ணை மாற்றிக்கொண்ட மிக நுட்பமான அதிர்வுகளைக் கண்டீர்கள், பின்னர் ஒரு பெரிய ஆற்றல் பாய்ச்சலை (zap-through) உணர்ந்து, சிறிது நேரம் வெளியுலகில் கவனமில்லாமல் இருந்தீர்கள், இப்போது சந்தேக மனப்பான்மையை உணர்கிறீர்கள், மேலும் ஒப்பீட்டளவில் சீரான, ஷாமனிக் டிரம்-பீட் போன்ற ஒரு துடிப்பைக் கவனித்து, அது விரைவாக சிக்கலான இசைக்குறிவுகளுடன் கூடிய குழப்பமான, கூர்மையான அதிர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது என்றால், அது அநேகமாக பயத்தின் ஞான நிலை ஆகும்.எனவே, வேகம், நிலைத்தன்மை மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய தன்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நமது புலனுணர்வு எல்லைகளை அதிகரிப்பதே நமது உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளின் எப்போதும் முக்கியக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த வரைபடங்களைப் பயன்படுத்தி, அவற்றில் சிறந்தவர்களாக இருக்கும் திறமையான ஆசிரியர்கள், இந்த மூன்றையும்—அதாவது, உணர்ச்சிகள், பரவசநிலைகள், புலனுணர்வுத் திறன்கள், மற்றும் இதற்கு முன்பு விரிவடைந்த இவை தொடர்பான முறைகளையும்—கருத்தில் கொண்டு, ஒரு மாணவருக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஒரு அறிவார்ந்த யூகத்தை எட்டுவதற்கு இவற்றைப் பயன்படுத்துவார்கள். பல வருட அனுபவத்துடன்,

நமக்காகவே இதைச் செய்வதில் நாம் இறுதியில் தேர்ச்சி பெறலாம். என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்கள் ஆன பிறகு, எனது சொந்தப் பயிற்சி குறித்த எனது அனுமானங்கள் பொதுவாக மிகவும் துல்லியமாக இருப்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன்.சில வரைபடங்கள் எனது பயிற்சியில் எவ்வாறு ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தின, மற்ற வரைபடங்கள் எவ்வாறு சிக்கல்களை ஏற்படுத்தின என்பது பற்றி சில கதைகளை நான் பின்னர் கூறுவேன். போதுமான நல்ல தகவல்கள் வெளியில் இருந்தால், பின்பற்றுபவர்களுக்கு அது அவ்வளவு கடினமாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். எனவே, பாதையின் பல மற்றும் பல்வேறு பகுதிகளைப் புரிந்துகொள்ள, மக்களுக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு கட்டமைப்பை வழங்க இந்த வரைபடங்கள் உதவும் என்ற நம்பிக்கையில்

அவற்றை முன்வைக்கிறேன். எல்லோரும் வரைபடங்களை நன்றாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள், அல்லது எல்லோரும் வரைபடக் கோட்பாட்டிலிருந்து பயனடைவார்கள், அல்லது எல்லோரின் பயிற்சியும் அந்த வரைபடங்கள் மதிப்பைச் சேர்க்கும் அளவுக்கு அவற்றுடன் பொருந்தும் என்பதல்ல. ஆனால், பொதுவாக, வரைபடங்கள் இல்லாமல் பயிற்சி செய்வதை விட, அவற்றுடன் பயிற்சி செய்வது சிறந்தது என்று நான் காண்கிறேன், மேலும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகப் பலரும் அவற்றை நம்பியிருக்கிறார்கள். மேலும், இது சிலருக்கு முட்டாள்தனமாகத் தோன்றினாலும், இந்த வரைபடங்கள் உங்கள் ஆன்மீகப் பாதையை ஓரளவிற்குத் திட்டமிட உங்களை அனுமதிக்கின்றன. உண்மைதான், இந்தக் கண்ணோட்டத்தை முற்றிலும் அபத்தமானதாகக் காட்டும் உச்சகட்டக் கருத்துக்கள் உள்ளன, ஆனால் என்னைத் தொடர்ந்து கேளுங்கள். ஒரு மாதிரித் திட்டம் இதுபோல இருக்கலாம்.

மூன்று வாரத் தியான முகாமிற்குச் சென்று, நாள் முழுவதும் தொடர்நிறைகவனத்தையும் ஆய்வையும் முழுமூச்சுடன் செயல்படுத்துங்கள், மேலும் A&P-ஐக் கடக்கும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்க, உங்கள் உணர்தல் எல்லை மற்றும் ஆய்வின் வேகத்தை அதன் உச்சவரம்பிற்குள் தொடர்ந்து விரிவுபடுத்துங்கள். சமநிலையற்ற முயற்சியுடன் கூட A&P-ஐக் கடப்பது அவ்வளவு கடினம் அல்ல, எனவே அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். A&P-ஐச் சுற்றியுள்ள விசித்திரமான பரவசங்களால் திகைத்துப் போகாமல் இருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள். கவனத்தில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் பயிற்சி செய்யத் தயாராகவும், எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும் முடிந்தால், இரண்டு முதல் மூன்று மாத கால தியானம் உங்களுக்கு ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பை வழங்கும், எனவே நீங்கள் அந்த நிலையில் இருந்தால், அதைச் செய்யுங்கள்.நீங்கள் A&P-ஐக் கடந்துவிட்டால், டார்க் நைட் விஷயங்கள் விரைவில் மேலே வந்துவிடும், மேலும் இதை முகாமில் இருந்தோ அல்லது வெளியேயோ கையாள்வதற்கான தேர்வு, நீங்கள் முகாம்களுக்காக எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியும் மற்றும் எவ்வளவு தீவிரத்தை உங்களால் தாங்க முடியும் என்பதைப் பொறுத்தது. உங்களால் அதன் தீவிரத்தைத் தாங்க முடிந்தால் முகாம் செல்வதே நல்லது என்பதே எனது கருத்து, ஆனால் எல்லோராலும் முதல் முறையிலேயே அதைச் செய்ய முடியாது, மேலும் எல்லோராலும் எளிதாக நேரத்தை ஒதுக்கவும் முடியாது.

மறுபுறம், அந்த இருண்ட இரவு உங்களுக்கு மிகவும் எளிதாக இருக்கலாம். முயற்சி செய்து பாருங்கள், கண்டறியுங்கள்!

மஹாசி சயாதவ் பாரம்பரியத்தில், தீவிர தியான முகாமில் இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்கள் கவனத்துடன் பயிற்சி செய்வது, பலரை ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கு கொண்டு வரப் போதுமானது என்று அவர்கள் பொதுவாக நினைக்கிறார்கள், ஆனால் ஒருவேளை அந்த நிலைக்குச் செல்ல உங்களுக்கு இன்னும் நேரம் அல்லது அர்ப்பணிப்பு இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது ஒருவேளை நீங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை மீறி, நடப்பதை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு, உங்கள் அனுபவத்தில் நிலைத்து, அதில் வெற்றிகொள்ளலாம்.

பயிற்சி முகாமிற்கு வெளியே அந்த இருண்ட இரவைச் சமாளிக்க நீங்கள் முடிவு செய்தால், நீங்கள் மீண்டும் பின்வாங்க வாய்ப்புள்ளது என்பதை உணருங்கள், ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய எந்தவொரு விசித்திரமான உணர்வுகளும் பெரும்பாலும் இருண்ட இரவின் பக்க விளைவுகளே என்பதை உணர உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். இயல்பான வாழ்க்கையை உங்களால் முடிந்தவரை பின்பற்ற முயற்சி செய்யுங்கள், மேலும் பின்னர் நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களை

திடீரெனவும், திரும்பப் பெற முடியாத வகையிலும் துறப்பது போன்ற அவசர முடிவுகளைத் தவிர்க்கவும். மக்களிடம் நல்லபடியாக நடந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், மேலும் உங்கள் "பிரச்சனைகள்" உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீது பரவாமல் பார்த்துக் கொள்ள உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகளை மற்றவர்கள் மீது சுமத்துவதோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையைக் குழப்புவதோ இல்லாமல், அவற்றை மதிக்கவும் கையாளவும் வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்.நீங்கள் ஒரு தியான முகாமில் இருந்தால், அல்லது அடுத்த முறை செல்லும்போது, உங்களால் முடிந்தவரை சீராகவும் துல்லியமாகவும் பயிற்சியைத் தொடருங்கள், உங்கள் மனச்சோர்வுகளின் உள்ளடக்கத்தில் மூழ்குவதை எந்தவிலை கொடுத்தும் தவிர்க்கவும். அந்தக் காலகட்டத்தில் உலகியல் சார்ந்த கவலைகளைப் பின்னுக்குத் தள்ளி, வெறும் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வோடும் தைரியத்தோடும் ஆராயுங்கள்.

எழுந்திருக்கும் எதையும் சமநோக்குடன் கையாளப் பயிற்சி செய்யுங்கள், ஆனால் அலட்சியம் அல்லது அக்கறையின்மைக்கு எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இது கேட்பதற்கு எளிதாக இருந்தாலும், எப்போதும் அவ்வளவு எளிதானது அல்ல, ஆனால் சிலருக்கு இது விசித்திரமாக எளிதாக இருக்கலாம். ஒருமுறை அந்தச் சுமை இறங்கினால், எந்தவொரு சிறப்பு முயற்சியும் இல்லாமல் தொடர்ந்து அமர்ந்திருங்கள் அல்லது நடந்துகொள்ளுங்கள் அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஆனால் விழிப்புணர்வின் திறந்த, பாயும் களத்தில் மென்மையான, சாதாரணமான மற்றும் சீரான கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள், முழு அனுபவக் களத்தின், அதாவது வெளியின் மற்றும் அதில் உள்ளவற்றின் மூன்று பண்புகளுக்கு மென்மையான முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.உயர் சமநிலையை உண்மையாக அடைந்த பிறகு, விரைவில் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) ஏற்பட வேண்டும்; அது ஏற்படவில்லை என்றால், அது ஏற்படும் வரை மேலே உள்ளதை மீண்டும் செய்யவும்.

இந்தப் புள்ளியில் இருந்து, நீங்கள் "அதனுள்" இருக்கிறீர்கள், மேலும் இப்போது ஏதேனும் ஒரு வகையான முன்னேற்றம் தவிர்க்க முடியாதது. இறுதி யதார்த்தத்தின் மீதான இந்த முதல் பிடிப்பு மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் அது இல்லாமல் நீங்கள் வெகுதூரம் அலைந்து திரிந்தாலும் எங்கும் செல்ல முடியாது. அடுத்து என்ன செய்வது என்பதற்கான அறிவுரை பின்னர் கொடுக்கப்படும்.இந்த சிந்தனை முறையில், சுமார் ஐந்து நிலைகள் மட்டுமே உள்ளன, மேலும் அவற்றை அடையாளம் காண்பது ஒப்பீட்டளவில் எளிதானது.

முதலாவது, நீங்கள் எந்த வகையான வலுவான ஒருமுகப்பாட்டைப் பெறுவதற்கு முன்பு உள்ள நிலை, மேலும் நல்ல, நிகழ்கால மையப்படுத்தப்பட்ட ஞான நுட்பத்தின் மூலம் உங்கள் தருண ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்த வேண்டும் என்பதே அறிவுரை.

இரண்டாவது, முதல் விபஸ்ஸனா ஞான, இதில் உங்கள் பொருட்களுடன் நிலைத்திருப்பது, வேகமாகவும் துல்லியமாகவும் மாறுவது, மற்றும் அடிப்படைத் தடைகளைக் கடந்து செல்வது ஆகியவை அடங்கும். மூன்றாவது, விஷயங்கள் முடுக்கம் பெறத் தொடங்கும் போது,A&P, இரண்டாவது விபஸ்ஸனா ஞான, இது பொதுவாக வெளிப்படையாகத் தெரியும். நான்காவது 'இருண்ட இரவு' (Dark Night), இதுவும் பொதுவாக வெளிப்படையாகத் தெரியும். ஐந்தாவது சமச்சீரான மனநிலை (Equanimity), இது பொதுவாக வெளிப்படையாகத் தெரிந்தாலும், A&P உடன் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் உள்ள வழக்கமான பொறிகளைப் பற்றிய சில விழிப்புணர்வுடன் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும் என்பதும், ஒவ்வொரு புதிய ஞானத்திற்கும் தேவைப்படும்போது உங்கள் கவனத்தை விரிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதும் அடிப்படையில் அறிவுறுத்தல்கள் ஆகும்.இந்த அடிப்படை ஐந்து-கட்ட கட்டமைப்பையும்,

ஒவ்வொரு அடிப்படைக் கட்டத்திற்கான நிலையான ஆலோசனைகளையும் மனப்பாடம் செய்யுங்கள், அப்போது நீங்கள் ஒரு வலிமையான, அதிக சுதந்திரம் கொண்ட, திறமையான, மற்றும் அதிகாரம் பெற்ற பயிற்சியாளராக இருப்பீர்கள்.

36. முதல் பாதைக்கு அப்பால் ("அடுத்து என்ன?")

தியானம் செய்பவர்கள், தாங்கள் ஒரு முழுமையான ஞானச் சுழற்சியை முடித்து, ஞானப் பாதையில் நுழைந்துவிட்டதாக நினைப்பது எளிது, ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் அவ்வாறு செய்திருக்க மாட்டார்கள். தியானம் செய்பவர்கள் ஒரு ஞானச் சுழற்சியை முடித்துவிட்டு, மாறாக நினைப்பதும் சாத்தியமே, ஆனால் இது மிகவும் அரிதானது; குறைந்தபட்சம், நல்ல வழிகாட்டல்கள் மற்றும் தங்கள் பயிற்சியைப் பற்றி விவாதிக்க நல்ல தர்ம நண்பர்களைக் கொண்ட மரபுகளிலும் பயிற்சியாளர்களிடமும் இது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. சில சமயங்களில், பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் அடைந்ததாக நம்புகிறார்களோ அல்லது சொல்கிறார்களோ அதை அடைந்துவிட்டதாக நினைப்பது சரியாக இருக்கலாம், ஆனால் அவர்களின் நண்பர்களும் ஆசிரியர்களும் அதை நம்பாமல் இருக்கலாம். சில சமயங்களில், ஒரு மாணவர் அதைச் செய்துவிட்டார் என்று ஒரு ஆசிரியரோ அல்லது நண்பரோ நினைக்கலாம், ஆனாலும் அது தவறாக இருக்கலாம். எப்படியாயினும், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து பாருங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று தெரியும். இந்த அனைத்து நிலைகளுக்கும் இதுவே மிகவும் அடிப்படைக் கொள்கை. குறிப்பாகப் பயனுள்ள மற்றும் பாரம்பரிய வழிகாட்டுதலில் ஒன்று, முழுமையாக முடிவெடுப்பதற்கு முன் ஓராண்டு ஒரு நாள் காத்திருங்கள் என்பதாகும். இது சில சமயங்களில் வழுக்கலான விஷயம், மேலும் பல நிலைகளும் கட்டங்களும் ஒரு பயிற்சியாளர், நண்பர் அல்லது ஆசிரியரை, தாங்கள் இல்லாத ஒன்றாகத் தாங்கள் இருப்பதாக நினைக்க வைத்து எளிதில் ஏமாற்றக்கூடும், இது எனக்கு எண்ணற்ற முறை நடந்திருக்கிறது.தியானிப்பாளர்கள் தங்கள் முதல் ஞானச் சுற்றை வெற்றிகரமாக முடிக்கும்போது, அவர்கள் சில மாயைகளை நிரந்தரமாக ஓரளவிற்கு அகற்றிவிடுகிறார்கள், ஆனால் பல மாயைகள் எஞ்சியிருக்கின்றன. எஞ்சியிருப்பவற்றில், அந்தப் பாதையிலிருந்து எழுந்த புரிதலுடன் ஒரு புதிய ஈர்ப்பு இருப்பதும் அடங்கும். இருப்பினும், நமது "விழிப்புணர்வு" காலத்தின் சோதனையைத் தாங்கவில்லை என்றாலோ, அல்லது துன்பத்தில் அடிப்படையான மற்றும் நீடித்த குறைவு ஏற்படவில்லை என்றாலோ, அதை ஒரு பொருட்டாகக் கருதாமல் தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள். நாம் ஒரு முழுமையான ஞானச் சுற்றை நிறைவு செய்தாலும், உண்மையில் நிராகரிக்கப்பட்டதை விட அதிகமானவை நிராகரிக்கப்பட்டுவிட்டதாக ஆரம்பத்தில் கற்பனை செய்வது எளிது, எனவே, நமது சொந்த குருட்டுப்புள்ளிகளின் வடிவத்தில் பெரும்பாலும் மறைந்திருக்கும் திறனற்ற சாத்தியக்கூறுகளால் கடிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, முன்போலவே உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒழுக்கப் பயிற்சியைத் தொடரவும். விந்தையாக, பயிற்சி ஆழமடையும்போது, நம்மைத் தவறு செய்யத் தூண்டும் உள் தடைகள் மேலும் நுட்பமாகவும் கவர்ச்சியாகவும் மாறுகின்றன. இந்தத் தூண்டல்கள், அடுத்த புதிய 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' அல்லது அடுத்த 'மீள்பார்வை'யின் போது மிக மோசமாக இருக்கும்.ஞானத்தின் நீட்டிக்கப்பட்ட தொடர் முன்னேற்றங்கள் (சுழற்சிகள்) பின்வருமாறு முன்னேற முனைகின்றன. அவற்றை தெரவாடாவில் "பாதங்கள்" என்றும் திபெத்திய அமைப்பில் "பூமிகள்" என்றும் அழைக்கலாம், இருப்பினும் இந்த இரண்டு மாதிரிகளிலும் உள்ள முரண்பாடுகளைத் தீர்க்க முயற்சிக்கும்போது சில சிக்கல்கள் எழுகின்றன, அவை பற்றி சற்று பின்னர் விவாதிக்கப்படும். எனவே, ஒரு பொதுவான விளக்கம் பின்வருமாறு: இங்குள்ள நிலைகளின் விளக்கங்கள் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட மரபிலிருந்தும் நேரடியாக எடுக்கப்படவில்லை, மாறாக பல மரபுகளால் ஈர்க்கப்பட்டவை. ஒரு கோணத்தில் பார்த்தால், இவற்றில் எதுவுமே அவசியமான தகவல்கள் அல்ல, ஏனெனில் முன்போலவே தொடர்ச்சியான பயிற்சி செய்வது விஷயங்களை மிகவும் இயல்பாகவே முன்னோக்கி நகர்த்தும்.

மற்றொரு கோணத்தில், அடுத்தது என்ன நடக்கக்கூடும் என்பது குறித்த எங்களின் எதிர்பார்ப்புகள் யதார்த்தத்துடன் ஒத்துப்போகாதபோதும், அல்லது அவை பயிற்சிக்குத் தடையாக இருக்கும்போதும் இந்தத் தகவல் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.தியானம் செய்பவர்கள் முன்போலவே தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் விழிப்பின் இந்த நிலையைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். மறுஆய்வில் வலிமையான பயிற்சியாளர்கள், எழுகை மற்றும் மறைவு முதல், இருண்ட இரவு, சமநிலை மற்றும் ஒருவேளை கனியுதல் வரை, ஒரே அமர்வில் அல்லது அன்றாட வாழ்வின் சில நடவடிக்கைகளின் போதும் கூட, அனைத்து நிலைகளையும் விரைவாகக் கடந்து செல்லக் கற்றுக்கொள்ளலாம். ஒரு தலையணை மீது சும்மா அமர்ந்திருப்பது, அல்லது சாதாரணமாக விழித்திருப்பது கூட, இந்த மறுஆய்வுச் சுழற்சிகள் வழியாக இயல்பாக நகர்வதை உள்ளடக்கும். பயிற்சியாளர், அவர்களின் குறிப்பிட்ட பயிற்சி மற்றும் பிற சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து வேகம் மற்றும் தெளிவு பெரிதும் மாறுபடலாம். அவற்றிடமிருந்து மேலும் கற்றுக்கொள்வதற்காக, 'இருளின் இரவு'யின் சில கட்டங்களில் வேண்டுமென்றே தங்கியிருப்பதை நாம் சுவாரஸ்யமாகக் கூட காணலாம், ஏனெனில் அவை கற்பிக்க மிக முக்கியமான பாடங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன மற்றும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான பகுதிகளாகும். இவை அனைத்தும் எவ்வளவு ஈர்க்கக்கூடியதாகத் தோன்றினாலும், இது சில வழிகளில் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பட்டம் பெற்றுவிட்டு, பின்னர் கல்லூரியில் ஒரு புதிய மாணவராக மாறுவதைப் போன்ற, ஒரு புதிய தொடக்கமே என்பதை நாம் உணரலாம். ஒரு ஞானச் சுழற்சியை முடித்த பிறகு மற்றும் அதன் நிலைகளில் ஒரு வலுவான தேர்ச்சி உணர்வைப் பெற்ற பிறகு வரும் காலகட்டமும், ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சித் திறன்களில் பணியாற்றுவதற்கு ஒரு சிறந்த நேரமாகும். காத்திருப்பதற்கான காரணம் என்னவென்றால், ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் மற்றும் ஞானப் பயிற்சிகள் ஒருவித முனைப்பு இன்மையைக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் சமீபத்தில் மிகவும் நிலையான சமத நிலைகளுக்குள் நுழைய முயற்சித்து வந்திருந்தால், இது சில சமயங்களில் ஒரு காலம் வரை விஷயங்கள் மின்னுவதைக் காண்பதை கடினமாக்கக்கூடும். இருப்பினும், நீரோட்ட நுழைவுக்குப் பிறகு, எப்போதும் எங்காவது ஒருவித மின்னல் இருக்கும், ஏனெனில் நீரோட்ட நுழைவு செய்வதே அதைத்தான். அதேபோல், நீங்கள் சமீபத்தில் மின்னலை உணரக் கடினமாகப் பயிற்சி செய்திருந்தால், மிகவும் நிலையான சமத ஜானக்களுக்குள் நுழைவது கடினமாக இருக்கும்.எனவே, நீங்கள் செய்ய விரும்பாதது என்னவென்றால், இந்த நிலைகளில் ஒன்றில் சிக்கிக்கொண்டு அது ஒரு பெரிய விஷயமாகத் தோன்றாத அளவுக்கு நீங்கள் வசதியாக உணரும் வரை, உங்கள் பயிற்சியின் இயல்பான தேர்ச்சி நிலையைக் குழப்புவதுதான்.இதற்கு பொதுவாக குறைந்தது சில வாரங்கள் ஆகும், ஆனால் இது ஒரு மிகக் கரடுமுரடான வழிகாட்டுதல், மேலும் நேரத்தைப் பொறுத்தவரை ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டவர்கள். மறு-கவனிப்பு போன்ற நிலைகளை நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாகக் கையாளுகிறீர்கள் என்பதை நீங்களே மதிப்பிட்டு, சில மணிநேரங்களுக்கு அதில் சிக்கிக்கொண்டால் பரவாயில்லை என்பதைத் தீர்மானிக்கவும். இந்த நிலைகளில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு வரும் நேரமும், நமது பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதற்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும். வேறு இடங்களில் குறிப்பிட்டது போல, ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்வதும், நமது விஷயங்களில் வேலை செய்வதும் ஒன்றோடொன்று மிகவும் நன்றாகச் செல்கின்றன, ஏனெனில் ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் நமது விஷயங்களை நம்மால் பின்னர் கையாளும் வகையில் தெளிவாக விழிப்புணர்வுக்குக் கொண்டுவருகின்றன. தேர்ச்சி நிலையின் போது, நமது அன்றாட வாழ்க்கை நன்றாகச் செயல்படுவதை உறுதி செய்வதற்கும் இது ஒரு சிறந்த நேரமாகும், குறிப்பாக நாம் விழிப்படைய அல்லது மேலும் விழிப்படைய முயற்சிக்கும்போது அதைக் குழப்பியிருந்தால்.இந்த நிலைகளில்

உள்ள தேர்ச்சி ஒரு கட்டத்தில் உச்சத்தை அடையும், மேலும் நாம் நிச்சயமாக "அதைப் புரிந்துகொண்டுவிட்டோம்" என்ற உணர்வு எழலாம். பலருக்கு, பழங்கள் விரைவாகவும், தெளிவாகவும், எளிதாகவும் நிகழ்கின்றன —இருப்பினும், இது எப்போதும் நடப்பதில்லை. நேரம் மற்றும் பயிற்சியுடன், நமது தற்போதைய சாதனை நிலையுடனும், இந்த நிலைகளையும் பழங்களையும் அடையும் நமது திறனுடனும் நமக்கு சலிப்பு ஏற்படத் தொடங்கலாம். பயிற்சி ஒரு அலட்சியமான செயலாகத் தோன்றத் தொடங்கலாம், மேலும் பலனளிப்புகளுக்குப் பிந்தைய அமைதியான பேரின்ப அலை, நாம் அதை ஒரு நீண்ட காலத்திற்கு அடையாவிட்டால் தவிர குறையக்கூடும் (அதற்கு அநேகமாக அந்த நோக்கத்திற்கான உறுதிப்பாடுகள் தேவைப்படும்). இன்னும் வேரூன்றப்பட வேண்டிய துன்பம் அதிகமாக உள்ளது என்ற உணர்வு வளர்கிறது. நமது தற்போதைய புரிதலால் நன்கு புரிந்துகொள்ளப்படாத அல்லது ஒளிரச் செய்யப்படாத யதார்த்தத்தின் அதிக அடுக்குகளை நாம் காணத் தொடங்குகிறோம், அவற்றின் குறிப்புகள் அநேகமாக அந்தப் பாதையை அடைந்த உடனேயே தங்களை வெளிப்படுத்தியிருக்கலாம். நுட்பமான எண்ணங்களும் மனப் போக்குகளும் நமது உணர்தல் எல்லைக்கு அருகில் கவனிக்கப்படலாம். கவனம், புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டிய அடுத்த நிலை யதார்த்தத்தின் பக்கம் சாய்ந்து, பழக்கமான பகுதியிலிருந்து விலகத் தொடங்குகிறது. மேலும் புதிய உள்ளுணர்வுகள் தோன்றத் தொடங்குகின்றன.நாம் முன்பு செய்தது போல, அதிக முயற்சி மற்றும் தெளிவுடன் யதார்த்தத்தை ஆராயத் தொடங்குகிறோம், அதனால் ஞானத்தின் ஒரு புதிய சுழற்சி மீண்டும் தொடக்கத்திலிருந்து தொடங்குகிறது: அதாவது, அணுகல் ஒருமுகப்பாடு, பின்னர் மனம் மற்றும் உடல் மற்றும் பிற. இது பின்வருமாறு நிகழலாம்: வலுவான ஆளுமையின் உணர்வுக்குப் பிறகு, நாம் சாதாரணமாக தியானம் செய்து கொண்டிருப்போம், ஒருவேளை ஒரு பலனடைவு நிகழலாம், பின்னர் திடீரென்று மனம் மீண்டும் ஒரு புதிய மீளாய்வுச் சுழற்சி தொடங்குவதற்குப் பதிலாக இந்த புதிய நிலைக்குச் சென்றுவிடும். இது நிலையானது, சுவாரஸ்யமானது மற்றும் ஜானம் போன்றது. இது நமது வாழ்க்கையில் மீண்டும் குடியேறுவது போலவோ அல்லது பார்வையாளர் உணர்வுடன் மீண்டும் இணைவது போலவோ இருக்கிறது. இது அடுத்த 'மனம் மற்றும் உடல்' நிலையாகவும் இருக்கலாம். நாம் நமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போதும் இது நிகழலாம். இது மிகவும் சாதாரணமாகவும், மிகவும் பரிச்சயமானதாகவும் தோன்றும் என்பதால், பலர் இதைக் கவனிக்காமல் போகலாம்.உடலமைப்பு மீதான வெறி, விசித்திரமான அசைவுகள், அசாதாரணமான இறுக்கங்கள் மற்றும் வலிகள் (மூன்றாம் ஞான நிலைக்கு முந்தைய நிலை), உணர்ச்சிப்பூர்வமான நிலையற்ற தன்மை, புதியதாகத் தோன்றும் அதிர்வு நிகழ்வுகள், எஞ்சியிருக்கும் இருமைப் பார்வைகள் குறித்த ஒரு புதிய மற்றும் தெளிவான உணர்வு, மற்றும் ஞானத்தின் ஆரம்பகால முன்னேற்றத்தின் பிற விஷயங்கள் அனைத்தும் அவற்றின் நேரத்தில் இயல்பாகவும், ஒருவேளை நாம் விரும்புவதை விட முன்னதாகவே எழலாம். "முன்னோக்கி வழிநடத்துதல்" என்ற சொற்றொடர், தர்மப் பயிற்சியிலிருந்து எழும் ஞானத்தை விவரிக்கப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. விந்தையாக, இது ஒரு சொற்றொடர் மற்றும் ஒரு உண்மை, நான் ஆசீர்வதித்த அளவுக்கு அடிக்கடி சபித்திருக்கிறேன், மேலும் பொருத்தமற்ற நேரங்களில் அல்லது நாம் தயாராக இருப்பதற்கு முன்பு புதிய ஞானப் பகுதிக்குள் நுழைவது இதற்குக் காரணம் என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. ஞானச் சுழற்சிகள் சில நேரங்களில் அதிர்ச்சிகரமானதாக இருக்கலாம், மேலும் வழியில் உங்கள் நகைச்சுவை உணர்வையும் வாழ்க்கையின் மீதான பாராட்டையும் நீங்கள் இழந்திருந்தால், முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு முன் அவற்றை மீட்டெடுக்க ஒரு இடைவெளி எடுப்பத் பெரும்பாலும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இருப்பினும், இந்த நிலையில்

தர்மம் யாரையும் காத்திருக்காது, உங்கள் விருப்பங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் உங்களை முன்னோக்கித் தள்ளக்கூடும். நன்கு கவனிக்கவும், நிலைகளுக்கு இடையில் இருப்பவர்களுக்கு, தற்போதைய 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' நிலைக்குச் சென்று அங்கிருந்து மேலே செல்வதன் மூலம், முந்தைய நிலைகளை எளிதாக அடைய முடியும். எனவே, நாம் எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கும்போதும் அல்லது குறிப்பிட்ட புதிய நிலைகளை அடைய முயற்சிக்கும்போதும் விஷயங்கள் மிகவும் குழப்பமாகிவிடும். அடுத்த பெரிய ஞானச் சுழற்சியின் ஆரம்ப நிலைகள் தோன்றுவது போல இருக்கலாம்,

இதற்கு முன்பு, ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை பயிற்சி எப்போதும் 'தோற்றம் மற்றும் மறைவு' என்ற நிலையில் இருந்தே தொடங்கியது.

நாம் எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்ற எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்துவது,

ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது உறுதி. அது ஆராயத் தகுந்தது, குறிப்பாக இடைநிலைகளில். இருப்பினும், அந்த உணர்வுகளை ஆராய முடிந்தால்,

வரைபடங்கள் பற்றிய ஒரு மென்மையான விழிப்புணர்வு பயனுள்ளதாக இருக்கும். சிந்தனைகளை வரைபடமாக்கும் எண்ணங்கள் எழும்போது, நீங்கள் "வரைபடமாக்கல், வரைபடமாக்கல்" என்று கவனிக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு, தியானி முந்தைய நிலைகளை மறுஆய்வு செய்ய வேண்டுமா அல்லது முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டுமா என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க முடிவது போன்ற ஒருவித பாதைப் பிரிவு ஏற்படலாம். பின்னணி திடப்படுவது போலவும், அதே நேரத்தில் மனம் மேலும் இரைச்சலூட்டுவதாகவும், கணிக்க முடியாததாகவும், நிலையற்றதாகவும், திறனற்றதாகவும் இருப்பது போலவும் தோன்றலாம். நமது உள்ளுக்குள் இருக்கும் மேலும் பல விஷயங்கள் திடீரென மேலே வரக்கூடும். நாம் முன்பு கண்டிராத பல நுட்பமான எண்ணங்களையும் மனப் படங்களையும் கவனிக்கலாம், அவற்றுள் பலவற்றை நாம் கண்டிருக்கக் கூடாது என்று விரும்பலாம். நமது ஞானம் மங்கிவிடுவது போல, நாம் குறைவாக "விழித்தெழுந்ததாக" உணரலாம். தெளிவான மற்றும் சீரான ஞானப் பயிற்சி, அதாவது, வரைபடங்கள் மற்றும் இலக்குகள் தொடர்பான எண்ணங்கள் உட்பட அனைத்து வகையான உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளையும் புரிந்துகொள்வது, முன்பைப் போலவே இறுதியில் உதவும் ஒரே விஷயம் இதுதான்.

நாம் நன்கு மற்றும் அடிக்கடி பயிற்சி செய்தால், அடுத்த A&P-ஐ ஒப்பீட்டளவில் விரைவாகக் கடந்து, மீண்டும் பழையபடி பலனடைவை (Fruition) அடைவதற்குச் சிறிது காலம் மிகவும் சிரமப்படுவோம். நாம் தொடர்ந்து தியானம் செய்யலாம், பின்னர் எங்கும் செல்லாதது போல் தோன்றும் ஒரு நிலையில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். இது ஒருவிதத்தில் குறைந்த சமநிலையைப் (Low Equanimity) போன்றது. அதில், சுவாசம் அல்லது வேறு எந்த அசைவுடனும் மாறாத தெளிவான அதிர்வுகள் இருக்கும், ஆனாலும் பின்னணி மிகவும் அடர்த்தியாகவும், இரைச்சலாகவும், தெளிவாக உணரப்படாமலும் இருப்பதால், தெளிவான மற்றும் முழுமையான உருவாக்கங்கள் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடியாது.பரிச்சயமான தியானப் பகுதிக்குத் திரும்பச் செல்லும் வழியில் உள்ள சந்திப்பைக் கண்டுபிடிப்பது இப்போது மிகவும் தந்திரமானதாக இருக்கலாம், மேலும் நாம் திரும்பிச் செல்லும் வழியைக் கண்டுபிடித்தாலும், பழைய பகுதி குறிப்பாக ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்க வாய்ப்பில்லை.பழக்கவழக்கங்கள் மீண்டும் தோன்றலாம், ஆனால் அவை குறைவான நம்பகத்தன்மையுடனோ அல்லது உறுதியற்ற முறையிலோ அவ்வாறு செய்யக்கூடும். திடீரென்று, நாம் மீண்டும் "பயணத்தில்" இருக்கிறோம், மேலும் அதன் அனைத்து விளைவுகளுடன் அடுத்த இருண்ட இரவின்

முழுத்தன்மையையும் நாம் விரைவில் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அது முன்பை விட மிகவும் சவாலானதாக இருக்கலாம், ஆனால் அதே எளிமையுடன் குறைவாகவும் இருக்கலாம்.என் நண்பர் ஒருவர் ஒரு இருண்ட இரவை சுமார் ஆறு நிமிடங்களில் கடந்துவிட்டார், அடுத்ததற்கு பல ஆண்டுகள் பிடித்தன. அடுத்த பெரிய ஞானச் சுழற்சியின் கால அளவு அல்லது கடினத்தன்மையின் அளவை கணிக்க வழியில்லை.

பலமுறை நாம் சமநிலையுடன் இருக்க தியானிக்க முயற்சித்து, மறு-கவனிப்புக்கு வரும்போது பின்வாங்க நேரிடலாம். அதனால், நம்மால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று உணர்ந்து, முந்தைய நிலைகளை மீண்டும் அடைய முயற்சி செய்யலாம். விடுதலுக்கான விருப்பத்தின் அடுத்த கட்டத்திற்கு நாம் செல்லலாம், இவை அனைத்தையும் கடந்து செல்ல மிகவும் வலிமையாக விரும்பலாம், மேலும் அடுத்த கட்டத்தை அடைவதற்குப் பதிலாக தற்போதைய பாதையின் பலனை மீண்டும் அடைவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்யலாம்.

இருப்பினும், நாம் பழைய பகுதிக்குத் திரும்ப முடிந்தாலும், நமது வாழ்க்கையில் இருண்ட இரவு நம்மை ஓரளவிற்குத் துரத்திக்கொண்டே இருக்கும், மேலும் இந்தப் பகுதியில் திறமையாக வழிநடத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில், மறுஆய்வுக்காகப் பின்னோக்கிச் செல்லும் தீர்மானங்களின் ஆதரவுடன் தற்போதைய பாதையை மீண்டும் கையாள்வது, புதிய பகுதிக்குள் நன்கு முன்னேறிச் செல்ல போதுமான அடித்தளத்தை உருவாக்க உதவுகிறது. இறுதியில், திரும்பிச் செல்ல வழியே இல்லை, மேலும் வெளிப்படையான திறமையான தப்பிக்கும் வழியின்றி நாம் புதிய பகுதியை எதிர்கொள்ளும் நிலையில் விடப்படுகிறோம்.பில் ஹாமில்டன் "பன்னிரண்டாவது பாதை" என்று குறிப்பிட்ட ஒரு விசித்திரமான நிகழ்வு எழலாம், இருப்பினும் இந்த சொற்றொடர் பொதுவான பயன்பாட்டில் இல்லை. இருப்பினும், குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அடைந்தவர்களுக்கு இது ஒரு பொதுவான நிகழ்வு மற்றும் உயர் பாதைகளில், குறிப்பாக இரண்டாவது பாதைக்கு அப்பால் செயல்படுபவர்களுக்கு இந்தப் புத்தகத்தில் இதுவே ஒருவேளை மிக முக்கியமான கருத்தாக இருக்கலாம்."பன்னிரண்டாவது பாதை" என்பது, தேரவாத வரைபடத்தில் அதிகபட்சமாக நான்கு ஞான நிலைகளும், மஹாயான மற்றும் வஜிரயான வரைபடங்களில் ஐந்து முதல் சுமார் பதினேழு (அவர்களின் பாதை மற்றும் பூமி எண்ணிக்கை ஆதாரத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும்) நிலைகளும் உள்ளன என்ற உண்மையைப் பற்றிய ஒரு நகைச்சுவையாகும். இருப்பினும், புத்தம் புதிய மற்றும் முழுமையான ஞானச் சுழற்சிகள் பல முடிக்கப்பட்டும், இன்னும் செல்ல வேண்டிய தூரம் அதிகமாக இருப்பது போல் எளிதில் தோன்றக்கூடும். நாம் நான் முன்பு குறிப்பிட்ட ஃபிராக்டல் மாதிரியில் மூழ்கப் போகிறோம் என்றால், அது இங்குதான் நடக்க வாய்ப்புள்ளது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஃபிராக்டல் மாதிரி முன்பை விட இப்போது இன்னும் அதிக பயனற்றது, எனவே நீங்கள் ஒரு புதிய முன்னேற்றச் சுழற்சியில் இருப்பதாக நினைத்தால், அதை ஒரு மறுஆய்வுச் சுழற்சிக்குப் பதிலாக, கொள்ளை நோய் போலத் தவிர்க்குமாறு நான் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். "பிராக்டல்" என்பதை உருவாக்குவது போல் தோன்றும் உடனடி தருணங்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமே நீங்கள் தேடும் புரிதலைப் பெற முடியும். எனவே, "ஒரு தெளிவான இலக்கு" என்ற பிரிவில் பரிந்துரைக்கப்பட்டது போல, உங்கள் பயிற்சியை இங்கும் இப்போதும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், அதன் ஒரு பகுதியாக பிராக்டல்கள் மற்றும் வரைபடங்கள் பற்றிய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் இருக்கலாம்.

விஷயங்கள் பின்வருமாறு தொடரலாம். ஒரு சுழற்சி நிறைவடைந்துவிட்டது என்பது உறுதியாகத் தெரிகிறது. அடுத்து, மிகவும் கடுமையான

சோதனைகளையும் தாங்கும் ஒரு தெளிவான தேர்ச்சி நிலை தென்படுகிறது, பின்னர் நுண்ணறிவு விஷயங்களில் ஆரம்பகால முன்னேற்றம் மேலும் வெளிப்படுகிறது, சுழற்சி மீண்டும் சுழலத் தொடங்குகிறது, ஒருவேளை மேலும் பின்னடைவுகளுடன், முன்னேறி, மீண்டும் பின்வாங்கி, பழைய பகுதியை மீண்டும் தேர்ச்சி பெற்று, மேலும் முன்னேற்றம், மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய போராட்டங்கள் மற்றும் நியாயப்படுத்தல்களுடன் துன்பம் வெளிப்படுகிறது. பின்னர் முன்னேற்றம் மற்றும் ஏற்பு தவிர வேறு வழியில்லை என்ற உணர்வு வருகிறது, இறுதியாக இந்தச் சுழற்சி தன்னைத்தானே நிறைவு செய்துவிட்டது என்ற உணர்வு தோன்றுகிறது.

விரைவில் ஒரு தேர்ச்சி நிலைக்கான தெளிவான உணர்வு தோன்றுகிறது, இப்படியே தொடர்கிறது. இந்த வழியில், ஏராளமான பாதைகள் அடைந்துவிட்டதாகத் தோன்றலாம், நகைச்சுவையில் "பன்னிரண்டு", ஆனால் உண்மையில் அவை அடையப்படவில்லை.

அல்லது அடையப்பட்டனவா? துரதிர்ஷ்டவசமாக, இது ஒரு கடினமான கேள்வி, மேலும் இதை எளிதில் தீர்க்க முடியாது.நாம் இப்போது முன்பை விடத் தெளிவாக வேறுபட்ட ஒரு உயர் ஞான நிலையில் இருக்கிறோம் என்று நாம் நினைக்கலாம், ஆனால் நான்கு, ஐந்து, பத்து போன்ற "மந்திர எண்கள்", அல்லது விழிப்பின் முன்னேற்றத்தின் பெரிய வடிவத்தின் ஒவ்வொரு சிறிய அலகுகளுக்குள்ளும் உள்ளுணர்வு வடிவங்களின் தனித்துவமான முன்னேற்றம் மீண்டும் மீண்டும் நடப்பதாகத் தோன்றலாம், இது பிராக்டல் வடிவத்தைப் போலவே இருக்கும். ஆனால், அந்த "மந்திர எண்கள்" நமது பயணத்திற்குப் பொருந்தாததாகத் தோன்றலாம். நமது பயிற்சியின் தெளிவு அதிகரித்து, அது படிப்படியாக ஆழமடையும்போது, முன்பு விவரிக்கப்பட்டதைப் போல, ஸ்தூலமான உள்ளுணர்வு முன்னேற்றத்தின் பெரிய வடிவத்தின் சிறிய அலகுகள் ஒவ்வொன்றிற்குள்ளும், உள்ளுணர்வுப் போக்குகளின் தனித்துவமான முன்னேற்றம் மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்வதாகத் தோன்றலாம். எச்சரிக்கை! இந்த இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட நிலைகளே உண்மையில் "நீங்கள் இருக்கும் இடம்" என்று தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் ஏமாற்று வேலைக்கு ஆளாகாதீர்கள். புதிய, ஒளிரும், நிலையற்ற இடத்தின் அமைப்புகளும் வண்ணங்களும் அவற்றுள் அவையாகவே தோன்றுகின்றன. அவ்வளவுதான். ஏதோ ஒரு தொடர்ச்சியான அலகிற்கு ஒரு சிறப்புச் சின்னம் கிடைத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்வதை விட, அதை நேரடியாக உணர முயற்சி செய்யுங்கள்.நாம் மாதிரிகளில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி, இடைப்பட்ட பகுதியை நிகழ் நேரத்தில் வெற்றிகரமாக வரைபடமாக்குவது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது என்பதை உணராதிருந்தால், புதிய முன்னேற்றச் சுழற்சிகளும் அவற்றுடன் வரும் தெளிவற்ற தன்மையும் மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கலாம். நாம் அதன் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டுமே கடந்து சென்றிருக்கும்போது, ஒரு பெரிய ஞான முன்னேற்றச் சுழற்சியைக் கடந்துவிட்டதாக சில சமயங்களில் நாம் உணரலாம். நான்கு பெரிய விபஸ்ஸனா ஜானங்களில் ஒவ்வொன்றின் முதல், இரண்டாம், மூன்றாம் மற்றும் நான்காம் விபஸ்ஸனா ஜானம் அம்சங்களை நாம் காண்கிறோம் என்று நினைக்கத் தொடங்கலாம். பெரிய ஞான முன்னேற்றத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அல்லது ஒவ்வொரு கட்டத்தின் பகுதிகளுக்குள்ளும் ஒரு முழுமையான ஞான முன்னேற்றத்தைப் போன்ற முறைகளைக் கூட நாம் காணத் தொடங்கலாம்.சமத ஜானக்களுடன் கூடிய ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சியிலும் இதே போன்ற ஒரு கவனிப்பு எழலாம், ஆனால் இது அவ்வளவு சிக்கலானதாகவோ அல்லது நாடகீயமானதாகவோ இருப்பதில்லை. பயம், பதட்டம், குழப்பம், முடிவெடுக்க இயலாமை, மற்றும் இந்த சிக்கல்கள் குறித்த நிச்சயத்தன்மை கூட எவை ஆராயப்பட வேண்டும் என்பதற்கான தெளிவான குறிகாட்டிகளாகும்: அதாவது, உணர்ச்சி நிகழ்வுகளின் இந்த உணர்வு சார்ந்த முறைகளே

ஆராயப்பட வேண்டியவை என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். "பயம்", "குழப்பம்", "ஏமாற்றம்", "சந்தேகம்" போன்றவற்றைக் குறிப்பிடுவது, அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளுக்குள் நாம் ஆழமாகச் செல்லும் வரை, அந்தப் பாங்குகளைப் பற்றிய ஒரு மீமெய்யுணர்வை வளர்க்க நமக்கு மிகவும் திறமையானதாக இருக்கும். இப்படியாக, துன்பத்தின் இந்த அம்சங்கள் நம்பகமான நண்பர்களாகவும், தெளிவான வழிகாட்டிகளாகவும், எச்சரிக்கைக் குறிகளாகவும், அத்துடன் இலக்கின் அம்சங்களாகவும் மாறியுள்ளன; அந்த இலக்கே இறுதியில் பாதையாகும். அந்தச் செயல்முறைகளே அது என்பதையும், அந்த உணர்வுகளே அது என்பதையும் நாம் எவ்வளவு அதிகமாக உணர்கிறோமோ, அவ்வளவு நெருக்கமாக யதார்த்தம் தன்னைத் தானே புரிந்துகொள்கிறது. யதார்த்தம் தன்னைத் தானே புரிந்துகொள்வதற்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு குறைவாக அடிப்படைத் துன்பம் இருக்கிறது.கூடுதலாக, இந்த விரிவான வரைபடங்களை இந்த உச்சகட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்வதற்கான சிறந்த காரணம், இறுதியில் அவை மிகவும் கையாள முடியாததாகிவிடுகின்றன என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். எனவே, பயனுள்ள கருத்துக்களைக் கூறிய பிறகும், இறுதியில் அவற்றைப் பார்த்து சிரிக்க முடியும், அதே சமயம் வரைபடங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகள் என்பதன் ஒரு அம்சமான யதார்த்தத்துடன் இருப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லாமல் நம்மை விட்டுச் செல்கின்றன. நாம் நம்மையும், புதிய உணர்வுகளின் வடிவங்களை எளிமைப்படுத்தி, அவற்றை "நமக்குச்" சொந்தமான ஒரு சாதனையாக உறுதிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நமது ஆழமான ஆனால் பயனற்ற விருப்பத்தையும் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.மறுபக்கத்தில், சில மாயையான 'நாம்' என்ன செய்தோம் அல்லது அடைந்தோம் என்ற உணர்வை சரிசெய்ய அல்லது உறையச் செய்யும் நமது மயங்கிய முயற்சிகளைப் பார்த்து நம்மால் சிரிக்க முடியாதபோது, 'பன்னிரண்டாவது பாதை' என்ற நிகழ்வும், பாதைகளுக்கு இடையில் உள்ள பகுதியின் சிக்கலான தன்மையும் கணிசமான சந்தேகம், வலி, விரக்தி மற்றும் நையாண்டியை ஏற்படுத்தக்கூடும். இதன் மறுபக்கமே தற்பெருமை அல்லது ஆணவம் ஆகும். நாம் முன்னேற்றம் அடையவில்லை என்பதில் எவ்வளவு பயப்படுகிறோமோ, அவ்வளவு மோசமாக இந்த வகையான உணர்வுகள் மாறும். நமது பயிற்சியை, "பிறர்" என்ற உணர்வை உருவாக்கும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்ட உணர்வுகளுடன் எவ்வளவு அதிகமாக ஒப்பிட்கிறோமோ, அவ்வளவு தேவையற்ற துன்பம் எழுகிறது. இந்த உணர்வு முறைகள் தெளிவாக ஆராயப்பட வேண்டும், மேலும் எப்போதும் போல, அவை உண்மையில் எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படியே பார்க்கப்பட வேண்டும்.ஒரு நீண்ட காலப் பார்வை மிகவும் உதவியாக இருக்கும், குறிப்பாக அது முரண்பாடாக அழுத்தத்தைக் குறைத்து, அதன் மூலம் தற்பொழுது நடப்பதில் நம்மை நிலைநிறுத்த உதவும்போது. சில மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் கூடுதல் பயிற்சி பெறும் வரை, எந்த நிகழ்வு உண்மையில் புதிய A&P ஆக இருந்தது அல்லது எந்த நிகழ்வு உண்மையில் ஒரு புதிய பாதையாக இருந்தது என்பது பெரும்பாலும் தெளிவாகத் தெரியாது. நாம் பல விசித்திரமான நிகழ்வுகள், நிலை மாற்றங்கள், உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் ஆழ்ந்த திறப்புகளை அனுபவிக்கலாம், இவை அனைத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியவையாக இருக்கலாம். இருப்பினும், கவனமாக சிந்திக்கும்போது, மனதில் குறிப்பிடத்தக்கவையாகத் தனித்து நிற்கும் சில நினைவுகள் மட்டுமே இருக்கின்றன, அவற்றின் மூலம் வாழ்க்கை மற்றும் உலகத்துடனான நமது அடிப்படை உறவில் ஏற்படும் நிரந்தரமான மாற்றங்களை நம்மால் தெளிவாகக் குறிக்க முடியும்.இந்தப் புத்தகத்தின் அடுத்த பகுதியில், புரிதலில் பல்வேறு எண்ணிக்கையிலான மாற்றங்களை உள்ளடக்கிய விழிப்பின் சில மாதிரிகளை நான் முன்வைப்பேன். நான் முட்டாள்தனமாகச் செய்தது போல, நமது பயிற்சியில் உள்ள மைல்கல் நிகழ்வுகளை எண்ணி, அவை எத்தனை முறை நிகழ்ந்தன

என்பது அடிப்படையில் இந்த மாதிரிகளுடன் தொடர்புபடுத்தப் பார்க்கும் ஆசை நமக்கு ஏற்படலாம். இது சிக்கலுக்கான ஒரு அமைப்பு, எனவே, கடினமான வழியில் இதைச் செய்த எங்களிடமிருந்து தயவுசெய்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள், மேலும் பாதைகளை எண்ணுவது எவ்வளவு கவர்ச்சிகரமானதாக இருந்தாலும் அதை முயற்சிக்காதீர்கள். ஒரு மிக உயர்ந்த விசாரணை மற்றும் ஆய்வின் வடிவம், பிளவு, அதாவது 'இது' மற்றும் 'அது' என்ற உணர்வை உள்ளடக்கியதாகத் தோன்றும் எதையும் கவனமாக ஆராய்வதாகும். குறிப்பாக, வினாடிக்கு ஒன்று முதல் பத்து முறை என்ற விகிதத்தில், அல்லது உங்களால் முடிந்தால் அதைவிட வேகமாகவும் இதைச் செய்யலாம். எந்த உணர்வுகள் காண்பவராகத் தோன்றுகின்றன, எந்த உணர்வுகள் காணப்படுபவையாகத் தோன்றுகின்றன? இந்த உணர்வுகள் தோன்றும்போது, ஒவ்வொன்றாக அவற்றின் உண்மையான தன்மையைக் காண முயற்சி செய்யுங்கள்.மூன்று அல்லது நான்கு முழுமையான உள்ளுணர்வு சுற்றுகள் அல்லது பாதைகள் போன்றவற்றுக்குப் பிறகு, எஞ்சியிருக்கும் நுட்பமான இருமைகள் என்ன என்பதன் தெளிவான உணர்வைப் பெறுவதற்குக் கணிசமான காலம் ஆகலாம் என்று கூற வேண்டும். நீங்கள் பல நாட்கள் முதல் மாதங்கள் வரை, "அடடா, இப்போது நான் உண்மையிலேயே இதைப் புரிந்துவிட்டேன். என்ன நடந்தாலும் நான் இதைப் பார்க்கிறேன். அருமை! நான் இதைக் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்! நண்பா!" என்று நினைத்துக்கொண்டே சுற்றித் திரிவதைக் காணலாம்.விஷயங்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள், உங்களால் முடிந்ததை விட அதிகமாக அடைந்துவிட்டதாகக் கருதுவதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இது மிகவும் பொதுவான மற்றும் சங்கடமான ஒரு சிக்கல், குறிப்பாக இது பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாததால். ஆனால், முதிர்ச்சியும், நேர்மையும், இந்தத் தளத்தில் பரிச்சயமும் கொண்டவர்கள் இதை நன்கு புரிந்துகொள்கிறார்கள். இருப்பினும், இந்தத் துறையைப் பற்றி அறியாதவர்கள் அவ்வளவு மன்னிக்கும் மனப்பான்மையுடன் இருக்க மாட்டார்கள். எனவே, அது நிஜ உலக சோதனைகளில் மிக நீண்ட காலத்திற்கு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நீங்கள் கவனமாகச் சரிபார்க்கும் வரை, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஞானம் அடைந்துவிட்டதாக, குறிப்பாக நீங்கள் எப்படி வரையறுத்தாலும், சில "இறுதி" ஞானம் அடைந்துவிட்டதாகக் கூறிக் கொள்வதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். "சரி, நான் எதையோ அடைந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது, ஆனால்நான் ஒரு திறந்த மனதுடன் இருப்பேன், மேலும் நான் சொல்வதிலும் எழுதுவதிலும் எச்சரிக்கையாக இருப்பேன்."

பின்வரும் உணர்தலின் மாதிரிகளில், எளிதில் மீண்டும் உருவாக்கக்கூடியவற்றின் விளக்கங்களைப் பயன்படுத்தி, இந்தத் துறை பற்றிய ஒரு பொதுவான உணர்வையும், எவை வேலை மற்றும் ஆய்வைத் தேவைப்படுகின்றன என்பதையும் உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பொறிகளை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும், ஆனால் அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டதை உணரும்போது, இது மிகவும் மனித இயல்பானது மற்றும் பொதுவானது, அதை ஏற்றுக்கொண்டு, அதிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு, சிரிக்கவும்! இந்த அறிவுரையைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டீர்கள் என்றும், எச்சரிக்கைகள் இருந்தபோதிலும், ஒரு குறிப்பிட்ட தரவரிசை அல்லது நிலை கொண்ட ஒரு உணர்ந்த உயிரினமாக உங்களைப் பற்றிய சில வரையறுக்கப்பட்ட வரையறைகளை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள் என்றும் நீங்கள் உணர்ந்தால், சிறிது காலத்திற்கு அதை மறுக்க முயற்சி செய்யலாம், அது பரவாயில்லை. "நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள்" என்று உங்களுக்குத் தெரியும் என்பதில் நீங்கள் மிகவும் உறுதியாக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யலாம், ஏனெனில் யதார்த்தத்தின் அத்தகைய செயற்கையான திடப்படுத்துதல்

போதுமான அளவு பொதுவானது. உங்களையே கோபப்படுத்திக் கொள்ளலாம், அது இயல்புதான்.

அது உதவும் என்று நீங்கள் நினைத்தால் உங்களை நீங்களே வருத்திக்கொள்ளலாம், ஆனால் அது அரிதாகவே பலனளிக்கிறது. நீங்கள் கசப்புடன் இருக்கலாம், ஆனால் அத்தகைய பதில்கள் விரைவில் வெறுப்பை ஏற்படுத்திவிடும். நீங்கள் "உங்கள்" கற்பனையான அல்லது உண்மையான வெற்றிகளைப் பற்றி நினைத்து உங்களை நீங்களே ஊக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம், ஆனால் இதுவும் விரைவிலேயே ஒரு வெற்று உணர்வைத் தந்துவிடும். நீங்கள் எந்தக் கட்டம் அல்லது நிலையை அடைந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதது போல் நடிக்க முயற்சி செய்யலாம், ஆனால் இறுதியில் இது தானாகவே வெளிப்பட்டுவிடும். இருப்பினும், இந்த விஷயங்களை நீங்கள் கடந்துவிட்டதாக உணரும்போது, ஏற்றுக்கொள், கற்றுக்கொள், இலகுவாக இரு, சிரி! தேவைப்பட்டால் இதை மீண்டும் செய், பின்னர் அந்த உணர்வுகளை ஆராயத் திரும்பு.

இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், பின்னர் தவறானது என்று உணரும் ஒரு கூற்றை முன்வைக்கும் தவறைச் செய்தவர்களுக்காக, 'தர்மா ஓவர் கிரவுண்ட்' தளத்தில் உள்ள ஒரு பதிவிலிருந்து, சற்றே திருத்தப்பட்ட பின்வருவனவற்றை நான் வழங்குகிறேன்:இலக்கு சார்ந்த பயிற்சியில் அறியப்பட்ட சிக்கல்கள் பல உள்ளன. திறந்தவெளி வெளிப்பாடு மற்றும் லேபிள்கள், நிலைகள், நிலைமைகள், அடைதல் நிலைகள் போன்றவற்றின் கலாச்சாரம், கணிக்கக்கூடிய நன்மைகளுடன் கணிக்கக்கூடிய சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. நினைவுக்கு வரும் சூழ்நிலை பின்வருமாறு: நாம் அனைவரும் பயிற்சியைப் பற்றி உற்சாகமாக இருக்கிறோம்.நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை நோக்கி கடினமாகவும் சிறப்பாகவும் பயிற்சி செய்கிறோம். நாம் எதையாவது சாதிக்கும்போது, அந்த நேரத்தில், அதை நாம் உண்மையிலேயே சாதித்துவிட்டதாக உணர்கிறோம். நாம் நம்மையும் அல்லது வேறு யாரையும் ஏமாற்ற முயற்சிக்கவில்லை, ஆனால் அளவுகோல்களின் சிறந்த புரிதல் மற்றும் நமது சிறந்த உள் (மற்றும் சில வெளிப்புற) மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில், எந்தவொரு நிலை, படி, ஞானம் அல்லது மாற்றத்தை அடைந்துவிட்டதாக நேர்மையாக உணர்கிறோம். நாம் அதைச் செய்துவிட்டதாகக் கூறுகிறோம். அந்தக் கூற்றை முன்வைப்பதால் ஏற்படும் சமூகப் பலன்களையும் பாதகங்களையும் நாம் பெறுகிறோம். காலம் செல்கிறது... நாம் நினைத்த அளவுக்கு விஷயங்கள் தெளிவாக இல்லை என்பதும், நாம் நினைத்த அளவுக்கு அவை மாறவில்லை என்பதும் தெரியத் தொடங்குகிறது, மேலும் நாம் செய்தது தவறு என்று நாம் உணரத் தொடங்குகிறோம். நாம் தவறு செய்தோம் என்ற நமது புதிய மதிப்பீடு சரியானது என்று வைத்துக்கொண்டால் (அது எப்போதும் உண்மையல்ல), கேள்விகள் எழுகின்றன: நான் முற்றிலும் மாயையில் இருந்தேனா? நான் ஒரு கெட்டவனா? அந்த நேரத்தில், அது உண்மையில் நான் நினைத்தபடியே இருந்ததாகவும், நானாக ஏமாந்ததைப் போல வேறு யாராக இருந்தாலும் ஏமாந்திருப்பார்கள் என்பதாகவும் அது தோன்றியதா? உண்மையில் நான் அந்த நேரத்தில் அந்தச் செயலைச் செய்தேனா, ஆனால் அந்த உணர்வின் மாற்றம் நான் நினைத்த அளவுக்கு மாறாததாக இல்லையா? அது அந்த அடைதல் இல்லை என்றோ அல்லது அது நீடிக்காது என்றோ அந்த நேரத்தில் என்னால் தெரிந்துகொண்டிருக்க முடியுமா? இவற்றுக்குப் பதிலளிப்பது கடினமான கேள்விகள், ஆனால் அது உண்மையில் முக்கியமான பிரச்சினை அல்ல.

உண்மையான பிரச்சினை வருவது, அந்த ஏமாற்றம், அவமானம், வெட்கம், அந்தச் சாதனை நம்மை ஒருவித ஆசிரியர், நிபுணர் அல்லது அதிகாரியாக

மாற்றியிருந்தால் நாம் காணக்கூடிய விசித்திரமான பாத்திரப் பரிமாற்றங்கள், திடீரென்று என்ன நடக்கிறது மற்றும் ஏன் என்பது பற்றிய தனிப்பட்ட குழப்பம், நாம் மிகவும் கடினமாக உழைத்தபோதும் விஷயங்கள் நாம் நினைத்தபடி அமையாதபோது ஏற்படும் ஏமாற்றம் ஆகியவற்றில்தான். இவை அனைத்தும் எல்லாவற்றையும் விட மோசமான ஒன்றை ஏற்படுத்தக்கூடும்: அது தனிமை. நாம் தவறு செய்தோம் என்பதை மற்றவர்களிடம் ஒப்புக்கொள்ளத் தயாராக இல்லாதபோதும், அவ்வாறு செய்ய முடியாததாக உணரும்போதும், அல்லது நாம் கேலி செய்யப்படுவோம், குற்றம் சாட்டப்படுவோம், அல்லது ஒதுக்கப்படுவோம் என்று நினைக்கும்போதும்நாம் அறிந்திருந்த ஒன்று உண்மையல்ல என்பதை வெளிப்படுத்தினால்—அப்போதுதான் உண்மையான சேதம் ஏற்படுகிறது, ஏனெனில் அந்த நேரத்தில்தான், நம்மை மீண்டும் சீரமைக்கவும், அடிப்படைகளுக்குத் திரும்பவும், மீண்டும் ஒன்றிணையவும், நம்முடைய பயிற்சியை மாற்றியமைக்கவும், கற்றுக்கொள்ளவும், வளரவும், முன்னேறிச் செல்லவும் உதவும் நண்பர்களிடமிருந்து நாம் அதிகப் பயனடைகிறோம்.அதற்குப் பதிலாக, நாம் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாகவும், தோல்வியுற்றவர்களாகவும், நமது சொந்த ஆணவத்தின் பலிகடாவாகவும், பொய்யர்கள், முட்டாள்கள் அல்லது இரண்டுமாகக் கருதப்படுவோம் என்று பயந்தவர்களாகவும் உணரலாம். நாம் நமது சக தர்மத் தோழர்கள், சமூகங்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து துண்டிக்கப்பட்டு, தொலைந்துபோய் குழப்பத்துடன் அலைந்து திரியலாம். இது, கடந்த காலப் புகழ், சாதனை மற்றும் பரவலான அங்கீகாரம் மற்றும் அதிகாரம் போன்ற உணர்வுகளின் நிழலில் மிகச் சிலரே நன்கு கையாளக்கூடிய ஒன்றாகும். அந்தத் தனிமைதான் உண்மையான சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பல ஆண்டுகளாக ஏராளமான சுழற்சிகளைக் கடந்து, பல தேக்கநிலைகளைச் சந்தித்த ஒருவராக, அவற்றில் பல சில காலம் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியவையாக இருந்தபோதிலும், பின்னர் மங்கிவிட்டன அல்லது ஆரம்பத் தோற்றங்கள் சுட்டிக்காட்டியதை விடக் குறைந்த மட்டத்தில் யதார்த்தத்தின் சோதனையில் தோல்வியுற்றன. நான் அந்த நிலையில் இருந்து அதைச் செய்துள்ளதால், மீண்டும் அவ்வாறு செய்யவும் வாய்ப்புள்ளது. அதனால், நான் முழுமையாகப் பரிவுகொள்ள முடிகிறது. அது மிகவும் வேதனையாகவும் திசைதிருப்பக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.இருப்பினும், இந்த சவால்கள் நடப்பது மட்டுமல்லாமல், நிலைகள், கட்டங்கள், நிலைகளின் பெயர்கள் மற்றும் சாதனை சார்ந்த கலாச்சாரம் நிறைந்த இந்த வெளிப்படையான உலகில் அவை மிகவும் இயல்பானவை என்பதையும் உணரவும். நாம் இதை ஒரு சமூகமாக அங்கீகரித்து, இதைப் பற்றிய உரையாடல்களை ஊக்குவித்தால், அது நடக்கும்போது, அது நிச்சயம் நடக்கும், ஒருவேளை அடிக்கடி நடக்கலாம், இந்த விசித்திரமான கட்டங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய அனைத்து சிக்கல்களையும் சமாளிக்கும் சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள், தங்களுக்குள் ஒரு கூடுதல் களங்கம் இருப்பதாக உணரும் கூடுதல் அவதிப்பட வேண்டியதில்லை.நாம் ஒரு விஷயத்தைச் சொதப்பி, காலப்போக்கில் நிற்காத ஒரு பெரிய கூற்றை முன்வைக்கும்போது, மக்கள் நம்மை விசித்திரமானவர்கள், தோல்வியுற்றவர்கள், அல்லது தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஏமாற்றுக்காரர்கள் என்று நினைக்கிறார்கள். நல்ல தர்மத் தோழர்கள் வழங்கும் யதார்த்தப் பரிசோதனை மற்றும் பிற நன்மைகளிலிருந்தும் நாம் பயனடைவோம்.தவறை ஒப்புக்கொள்வதன் மூலம் நம்மை ஆதரித்த அந்த ஞானமுள்ள தர்மத் தோழர்களும், யதார்த்தமான மற்றும் அன்பான ஒரு கலாச்சாரத்திலும் சமூகத்திலும் வாழ்வதன் பலன்களைப் பெறுகிறார்கள். அதனால், அவர்கள் தங்கள் சொந்தத் தவறுகளைச் செய்யும்போது, அவர்கள் தொடர்பில் இருக்க முடியும், மேலும் அவர்களுக்கும் உதவி கிடைக்கும். மேலும், இதுபோன்ற தவறுகளைச் செய்யும் நபர்கள்,

பின்னர் எவ்வளவு அற்புதமான பயிற்சியாளர்களாகவும் ஞானிகளாகவும் வளர்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம்.விழுந்ததிலிருந்து நிறைய கற்றுக்கொள்ளலாம், மேலும் நம்மை மீண்டும் எழுந்து நிற்க உதவ நல்ல மற்றும் அன்பான மக்கள் நம்மைச் சுற்றி இருப்பதற்கு நாம் அதிர்ஷ்டசாலிகளாக இருப்போம் என்று நம்புகிறோம், அதன் மூலம் நாம் பின்னர் அவர்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ அதையே செய்ய முடியும்.எனவே, உங்களில் ஒவ்வொருவரையும் நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன், இதுபோன்ற சூழ்நிலையில், யாராவது ஒருவரை நீங்கள் சந்தித்தால், அவர் ஏதாவது ஒன்றை உரிமை கோரிவிட்டு பின்னர் அந்த உரிமையைத் துறந்தவராக இருந்தால், நீங்கள் அவர்களுக்கு இதேபோன்ற பச்சாதாபம் காட்டி, அந்த நபரின் நலன் விரும்ப வேண்டும். மேலும், நீங்கள் இந்த அரிதான தொழிலில் நீண்ட காலம் இருந்தால், இது உங்களுக்கும் நடக்க வாய்ப்புள்ளது என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.அப்படி நேரும்போது, நீங்கள் எப்படி நடத்தப்பட விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வாறே அவர்களை நடத்தவும், நீங்கள் இன்னும் அவர்களின் நிலையில் இருக்கவில்லை என்றாலும், விரைவில் நீங்கள் அந்த நிலையில் இருக்கக்கூடும் என்பதை உணர்ந்து, முன்கூட்டியே அதைச் செய்யவும். இது பயிற்சியாளர்களின் ஒரு முதிர்ந்த சமூகத்தின் அடையாளமாகும். மேலும் இது, புத்தர் போதித்த தர்மம், அன்பு, மற்றும் கருணையின் மூலம் சிறப்பாக வழிநடத்தப்படாத எதிர்மறையான, தற்காப்பான, கண்டிக்கும், அசுரத்தனமாக்கும் மற்றும் பிற முதிர்ச்சியற்ற எதிர்வினைகளைக் காட்டிலும், அதிக குணப்படுத்துதல், பரஸ்பர மரியாதை, கருணை, புதுப்பிக்கப்பட்ட முன்னேற்றம், உத்வேகம் மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. அதிக ஆர்வம் காட்டும், தொழில்நுட்பம் சார்ந்த, நிலை மற்றும் படிநிலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட தியான கலாச்சாரத்தின் இந்த சாத்தியமான இருண்ட பக்கத்தை அங்கீகரிப்பதன் மூலம், சவால்கள் எழும்போது அதை நன்கு கையாள நாம் சிறப்பாகத் தயாராக இருப்போம் என்று நம்பலாம்.

மாதிரிகள், நிலைகள் மற்றும் படிநிலைகளைப் பற்றிப் பேசுகையில், இதோ இன்னும் சில …

பாகம் ஐந்து: வீடுபேறு

37. விழிப்பு நிலைகளின் உருப்படிவங்கள்/மாதிரிகள்

பல்வேறு மாதிரிகளைப் பற்றி நான் விவாதிப்பதற்கு முன்பு, இந்த அத்தியாயம் இந்தப் புத்தகத்தில் மிக எளிதில் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படக்கூடியது என்று கூறித் தொடங்க வேண்டும். மேலும், நீங்கள் வழக்கமான புத்த கோட்பாடுகளின் தீவிர ஆதரவாளராக இருந்தால், இந்த அத்தியாயத்தைப் படிப்பதை இப்போதே நிறுத்திவிட்டு, இந்தப் புத்தகத்தின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் செல்லுமாறு நான் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். உண்மையாகவே, நான் மீண்டும் மிகவும் மரியாதையற்ற முறையில் பேசப் போகிறேன், ஆனால் அந்த மரியாதையற்ற பேச்சில், விழிப்பின் மாதிரிகளைப் பற்றிய சில ஞானத் துளிகள் உள்ளன, அவை வேறு எங்கும் இவ்வளவு வெளிப்படையாகக் கூறப்பட்டிருப்பது அரிது.

தொடரும் "மேம்பாட்டின் அச்சுகள்" என்ற கருப்பொருளில், யதார்த்தம் வெளிப்படும் விதத்தைப் பற்றி நீங்கள் உணரக்கூடிய பல்வேறு பயனுள்ள புலனுணர்வு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் மற்றும் உள்ளுணர்வுகளை இந்த அத்தியாயம் விவாதிக்கும். புத்தத்தின் பல்வேறு வடிவங்களில் காணப்படும் பல பாரம்பரிய மாதிரிகளைப் பற்றியும் நான் பேசப் போகிறேன், ஆனால் அதைச் செய்வதற்கு முன்பு, பொதுவாக மாதிரிகள், குறிப்பாக அவற்றின் பொதுவான பயன்பாடுகள் மற்றும் சிக்கல்கள் பற்றிப் பேச விரும்புகிறேன். உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சியுடன் இதுபோன்ற பலவற்றை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம், ஆனால் இந்த அத்தியாயத்தில் இது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சி பல வழிகளில் மிகவும் நேரடியானது (மற்ற வழிகளில் அவ்வளவு இல்லை), ஆனால் 'உணர்தல்', 'விளக்கமாதல்', 'விழிப்பு' போன்ற நிலைகளைக் கையாளும் மாதிரிகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இது ஒரு நேரடியான அதிசயமாகும், அந்த மாதிரிகளில் கடுமையான சிக்கல்கள் உள்ளன. நான் பொதுவாக "வரைபட ஆள்" என்று அறியப்பட்டாலும், விழிப்புணர்வின் பெரும்பாலான வரைபடங்கள் கடுமையான சிக்கல்களைக் கொண்டிருப்பதாக நான் நினைக்கிறேன், மேலும் சில மட்டுமே ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு துல்லியத்தையும் நடைமுறை மதிப்பையும் கொண்டிருப்பதை நான் காண்கிறேன்.

1. தற்போதைய உருப்படிவங்களின் சிக்கல்கள்

நான் நேரடியாக விஷயத்திற்கு வருகிறேன், விழிப்புணர்வின் பெரும்பாலான நிலையான மாதிரிகளில் உள்ள முக்கிய பொதுவான சிக்கல்களைப் பட்டியலிடுகிறேன், பின்னர் சில குறிப்பிட்ட விவரங்களை விரிவாக விளக்குவதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குகிறேன்.

சில மாதிரிகள் கணிக்கக்கூடிய நேரியல் வளர்ச்சியைக் கருதுகின்றன, அதாவது நீங்கள் இதை அடைந்தால், அடுத்ததாக அதை அடைவீர்கள், அதுவும் இதுவும் மிகவும் குறிப்பாக வரையறுக்கப்பட்டு, எப்போதும் மாற்ற முடியாத நேரியல் பாதையைப் பின்பற்றும். இதை நான் "நேரியல் தவறான அனுமானம்" என்று அழைக்கிறேன். இந்த மாதிரிகளில் சில உண்மைகள் இல்லை என்பதல்ல, ஆனால் பொதுவாகப் பிரச்சினைகளும் உள்ளன, மேலும் எனக்குத் தெரிந்த அனைத்து நேரியல் மாதிரிகளுக்கும், எனது சக தர்மப் பயிற்சியாளர்களிடமிருந்து மறைமுகமாகவும், சிலவற்றை எனக்கே நேரில் ஏற்பட்ட அனுபவத்திலிருந்தும் நான் அறிந்த சாத்தியமான விதிவிலக்குகள் உள்ளன.

இதற்குத் தொடர்பான மாதிரிகள், மக்கள் முன்னேறுவதற்கு ஒரே ஒரு உண்மையான பாதை மட்டுமே உள்ளது என்று கருதுகின்றன; இது பொதுவாக சில குறிப்பிட்ட பிடிவாதக் கொள்கை கொண்ட மரபுகளால் வரையறுக்கப்படுகிறது. இந்த மாதிரிகள் பொதுவாக மற்ற மாதிரிகளை

முற்றிலும் அங்கீகரிக்கத் தவறுகின்றன அல்லது மற்ற மாதிரிகளை ஓரளவிற்கு இழிவுபடுத்துகின்றன, இதனால் இவை "ஒரே சிறந்த மற்றும் ஒரே பாதை" மாதிரிகள் என்று துல்லியமாக அழைக்கப்படலாம்.

சில மாதிரிகள், நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை அடைந்தாலோ அல்லது புரிந்துகொண்டாலோ, முற்றிலும் தொடர்பில்லாத வேறு ஒன்றையும் நீங்கள் தானாகவே அடைவீர்கள் அல்லது புரிந்துகொள்வீர்கள் என்று கருதுகின்றன; இதை நான் "தொகுப்புப் பொய்ம்மை" என்று அழைக்கிறேன். ஒரு எளிய, உன்னதமான உதாரணம் என்னவென்றால், உங்கள் புலனுணர்வு உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் சில உணர்ச்சிகளை உணரவே முடியாது அல்லது எப்போதும் உங்களுடன் இருப்பதற்கு மிகவும் இனிமையான நபராக இருப்பீர்கள் என்பதாகும். திறன்கள், மாற்றங்கள் மற்றும் புரிதல்களின் தொகுப்புகள் ஏற்படுவதில்லை என்பதல்ல, அவை சில நேரங்களில் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் பெரும்பாலான தொகுப்பு மாதிரிகள், அது எப்போதும் அதே வழியில் நடக்கும் என்றும், அந்தத் தொகுப்புகளில் எப்போதும் ஒரே மாதிரியான மாற்றங்கள் அல்லது கூறுகள் இருக்கும் என்றும் அனுமானிக்கின்றன. ஆனால் உண்மையில், பெரும்பாலான நிலையான தொகுப்புகளுக்கு, நிஜ வாழ்க்கையில் நடப்பவற்றுடன் தொடர்புடைய வகையில் வகைகள் மற்றும் விதிவிலக்குகள் உள்ளன. வேறு விதமாகச் சொன்னால், தொகுப்பு மாதிரிகள் முற்றிலும் மாறுபட்ட வளர்ச்சி அச்சுகளில் ஒரே நேரத்தில், ஒத்திசைந்து, உத்தரவாதத்துடன், கச்சிதமாகக் கணிக்கக்கூடிய வளர்ச்சியை அனுமானிக்கின்றன.

சில மாதிரிகள், நீங்கள் இப்போது எதையாவது உணரவோ அல்லது செய்யவோ முடிந்தால், உங்களால் எப்போதும் அதைச் செய்ய முடியும் என்று கருதுகின்றன (குறைந்தபட்சம் நீங்கள் இறக்கும் வரை, அதாவது, நிகழ்வுகள் ஒரு "அடுத்த பிறவி" வரை தொடரும் என்று கருதாத மாதிரிகளில்). நான் இதை "நிரந்தரத்தன்மைப் பொய்மை" என்று அழைக்கிறேன். நீண்ட காலம் நீடிக்கும் மற்றும் மிகவும் மீள்தன்மை கொண்ட சில மாற்றங்கள் ஏற்படாது என்று இல்லை, ஆனால் நிரந்தரத்தன்மையை உள்ளடக்கிய சில மாதிரிகளில் சிக்கல்கள் உள்ளன, பயிற்சியாளர்களுக்கு பக்கவாதம் மற்றும் மூளையைச் சேதப்படுத்தக்கூடிய பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை நான் சற்று நேரத்தில் தொட்டுக் காட்டுவேன், இது பனிப்பாறையின் நுனியை மட்டுமே காட்டுகிறது.

சில மாதிரிகள், நீங்கள் ஒன்றை அடைந்தால், உங்கள் சாதனைகளையும் அனுபவத்தையும் குறிப்பிட்ட வழிகளில், அதாவது மிகவும் குறிப்பிட்ட சொற்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகவோ அல்லது மிகவும் குறிப்பிட்ட விளக்கப் பட்டியல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகவோ தானாகவே விவரிப்பீர்கள் என்று கருதுகின்றன. இதை நான் "விளக்கப் பொய்மை" என்று அழைக்கிறேன்.

இதேபோல், சில மாதிரிகள், நீங்கள் ஒன்றை அடைந்தால், நீங்கள் அதை அடைந்ததைப் பற்றியும், அது என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது, அது என்ன, அது என்ன செய்கிறது, அதன் பொருள் என்ன, அத்துடன் அது வழங்கும் அனைத்து திறன்களையும் பற்றி நீங்கள் தானாகவே அறிந்துகொள்வீர்கள் என்று கருதுகின்றன. இதை நான் "முழுமையான சுய-மதிப்பீட்டுப் பொய்மை" என்று அழைக்கிறேன்.

சில மாதிரிகள், செல்லுபடியாகும், இறுதியான அல்லது முழுமையான ஒரே ஒரு இலக்கு மட்டுமே உள்ளது என்றும், அது ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில், பெரும்பாலும் ஒரு மிகச் சரியான நபருக்கும் அவர் எப்படி இருக்கிறார் அல்லது

இருந்தார் என்பதற்கும் தொடர்பான மிகத் துல்லியமான வழியில் இருக்கும் என்றும் கருதுகின்றன. நான் இதை "இறுதி இலக்குப் பொய்மை" என்று அழைக்கிறேன், அல்லது கென்னத் ஃபோக் அழைப்பது போல, "தீங்கான சங்கமம்". இதன் பொருள், எல்லா வழிகளையும் நீங்கள் போதுமான தூரம் சென்றால், அவை அனைத்தும் ஒரு மிகச் சரியான இறுதிப் புள்ளியை நோக்கிச் செல்லும் என்ற நம்பிக்கையாகும். புத்தரின் காலத்தில் வாழ்ந்த சாரிபுத்தர், தம்மதின்ன, மற்றும் மோகல்லன போன்ற மிகவும் தேர்ச்சி பெற்ற மாணவர்களின் வாழ்க்கையை நீங்கள் பார்த்தால், அவர்கள் ஒரே மாதிரியான பிரதிகளாக இருப்பதை விட, மிகவும் தனித்துவமான நிபுணர்களாக இருந்ததைக் கவனிப்பீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்படும் சொந்தத் திறமைத் தொகுப்புகளும், தனிப்பட்ட ஆளுமைகளும், தங்கள் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் மற்றும் வலியுறுத்தும் தனித்தனி பாணிகளும் இருந்தன. [நிச்சயமாக, ஞானபோனிக தேர மற்றும் ஹெல்முத் ஹெக்கர் ஆகியோரின் 'புத்தரின் மகத்தான சீடர்கள், அவர்களின் வாழ்க்கை, அவர்களின் படைப்புகள், அவர்களின் மரபு' என்ற குறிப்பிடத்தக்க புத்தகத்தைப் பாருங்கள், இதை பிக்ஷு போதி தொகுத்துள்ளார்.]

புத்தத்தின் அசல் மாணவர்கள்கூட ஒரே மாதிரியானவர்கள் அல்லர். இன்றைய மக்கள் இன்னும் பலதரப்பட்ட பின்னணிகளிலிருந்து வருகிறார்கள். எனவே, நவீன பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியாக சிந்திப்பார்கள், நடந்துகொள்வார்கள் அல்லது பயிற்சி செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தமற்றது. ஆன்மீகப் பன்முகத்தன்மை இயல்பானது மற்றும் இன்றைய காலகட்டத்தில் தவிர்க்க முடியாதது.

நான் ஒரு காலத்தில் இந்தத் தவறான நம்பிக்கைகளை நம்பி ஏமாற்றமடைந்திருக்கிறேன் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும், இருப்பினும் இப்போது அவற்றில் எதையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இந்தத் தவறான நம்பிக்கைகள் எவ்வாறு பொருந்துகின்றன மற்றும் பொருந்தவில்லை என்பது சிக்கலானது. பிரச்சனை என்னவென்றால், அவற்றில் பல, நடக்கக்கூடிய அல்லது குறைந்தபட்சம் சில நிபந்தனைகளுடன் ஓரளவு உண்மையான ஒன்றைத் தொடுகின்றன. நான் பல்வேறு மாதிரிகளை அறிமுகப்படுத்தும்போது, அவற்றில் எது எந்தெந்தப் பொறிகளில் விழுகின்றன என்று நான் உணர்கிறேனோ, மற்றும் சில பொறிகள் உண்மையில் பொறிகளாக இல்லாமல் சில சரியான உண்மைகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும் என்ற அளவுகளையும் சுட்டிக்காட்ட முயற்சிப்பேன்.

2. பெரும்பாலும் உதவியற்ற மாதிரிகள்

இப்போது நான் பல விழிப்பு நிலை மாதிரிகளை முன்வைக்கப் போகிறேன், அவைகள் எனக்குப் பெரும்பாலும் பிடிக்காது. அவை வரும்போதே, ஒவ்வொன்றையும் நான் ஏன் விரும்பவில்லை என்பதையும் விளக்குவேன். தியானம் செய்பவர்களின் பரந்த உலகில் நாம் இயல்பாகக் காணும் பலதரப்பட்ட விஷயங்களை விவரிக்கும் அளவுக்கு, இந்த மாதிரிகளில் பெரும்பாலானவை மிகவும் எளிமையானவை மற்றும் நுணுக்கமற்றவை. நிச்சயமாக, இந்த மாதிரிகளின் பல்வேறு உருவாக்குநர்கள், தங்களின் காலம், இடம், கலாச்சாரம், பயிற்சி, மாதிரியை உருவாக்குவதற்கான நோக்கங்கள் மற்றும் வரம்புகள் ஆகியவற்றின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பேசியதற்காக நாம் அவர்களை மன்னிக்கலாம். அவர்களிடம் இருந்ததைக் கொண்டு அவர்கள் அனைவரும் தங்களால் முடிந்த சிறந்ததைச் செய்தார்கள் என்று நான் கருதுவேன். இருப்பினும், நான் சமகாலப் பயன்பாட்டையே மிகவும் முக்கியமாகக் கருதுகிறேன், எனவே அவற்றை விளக்கும்போதும் விமர்சிக்கும்போதும் அதைத்தான் எனது வடிகட்டியாகப் பயன்படுத்துவேன்.

இந்த மாதிரிகளில் பெரும்பாலானவற்றில் உள்ள ஒரு முக்கியப் பிரச்சினை என்னவென்றால், நாம் இந்த கற்பனையான ஒன்றை, இந்த மன மாதிரியை எடுத்து, அதை நமது பயிற்சியின் மீது பொருத்தி, பின்னர் அந்த இலட்சியமான மனக் கட்டமைப்பில் கவனம் செலுத்தி, அதைப் பிரதிபலிக்க முயற்சிப்பதே ஆகும். ஆனால், உண்மையான பலனைத் தரும் பயிற்சிகளை, அது எப்படி வரையறுக்கப்பட்டிருந்தாலும் சரி, செய்வதற்குப் பதிலாக இப்படிச் செய்கிறோம். மேலும், பல்வேறு மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தி, அவை சுட்டிக்காட்டும் இலக்கை நீங்கள் அடைந்துவிட்டதாக உங்களை நீங்களே நம்பிக்கொள்ளச் செய்வது மிகவும் எளிது. உண்மையில், நீங்கள் அதுபோல எதையும் செய்திருக்காமல் இருக்கலாம், அல்லது பயிற்சியின் ஒரு பகுதியைச் செய்து முடித்திருக்கலாம், ஆனால் அதன் மேலும் சாத்தியமான ஆழங்களை முழுமையாக ஆராயாமலும் உணராமலும் விட்டுவிட்டிருக்கலாம். தங்கள் சூழல்களுக்கு மிகவும் தொடர்பில்லாத மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தி, தங்கள் குறிப்பிட்ட சூழல்களுக்கும் நிலைமைகளுக்கும் ஏற்ப இல்லாத ஒரு இலட்சியத்தை அனுகூலிக்கும்போது, மக்கள் மிகவும் விசித்திரமாகவும், ஒரு நிலையில் சிக்கிக்கொண்டும், ஏன் முற்றிலும் நிலைகுலைந்து போகவும் கூடும். இது நடப்பதற்கான எண்ணற்ற நிஜ வாழ்க்கை உதாரணங்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

எனவே, பயிற்சி செய்யும்போதும், உண்மையான பயிற்சிக்கு ஊக்கமளிக்க போதுமான உந்துதலும் ஒழுக்கமும் இருக்கும்போதும், எனது தனிப்பட்ட விருப்பம் என்னவென்றால், "விடுதலை" என்பது முற்றிலும் நடைமுறைக்கு ஒவ்வாதது, அதன் மாற்றங்கள் வரம்புக்குட்பட்டவை, கவனமாக வரையறுக்கப்பட்டவை, மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டவை, மேலும் அது ஒழுக்கம் மற்றும் ஒருமுகப்பாடு ஆகிய மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளின் வரம்புகளுடன் எந்த வகையிலும் தொடர்பில்லாதது என்று கருதுவதாகும். இதன் பொருள், அது என்னை எந்த வகையிலும் ஒரு சிறந்த மனிதனாக மாற்றாது, எந்தப் பயனுள்ள மனப் பண்புகளையும் உருவாக்காது, மகிழ்ச்சி அல்லது அமைதியின் எந்த நிலைகளையும் ஏற்படுத்தாது, மேலும் எனது அன்றாட வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்வது என்பது தொடர்பான எந்தவொரு பிரச்சினைகளிலும் கூடுதல் தெளிவை வழங்காது என்பதை நான் ஒரு செயல்முறைக் கருதுகோளாக எடுத்துக்கொள்கிறேன். மற்ற பார்வைகளை ஏற்றுக்கொண்டு நான் பரிசோதித்ததில், அவை கிட்டத்தட்ட எப்போதும் எனது ஞானப் பயிற்சிக்குத் தடையாக அமைவதைக் கண்டேன். அந்தப் பயிற்சி என்பது, இப்போது நிகழும் உணர்வுகளையும், அவற்றைப் பற்றிய கருத்துக்களையும் (அவை வெறும் தற்காலிக உணர்வுகளே) அப்படியே உணர்வதாகும். எனவே, இந்த குறிப்பிட்ட நடைமுறை சார்ந்த பார்வை முற்றிலும் உண்மையானது என்பதல்ல, அது வெளிப்படையாக உண்மையல்ல என்றாலும், பயிற்சி செய்யும்போது இது நன்றாக வேலை செய்கிறது, மேலும் நல்ல பலன்களைத் தரும் பயிற்சியையே நான் முக்கியமாகக் கருதுகிறேன்.

உள்ளுணர்வு யதார்த்தத்தின் எந்தப் பொருள் அல்லது குணத்திலும் எழக்கூடும் என்பதால், எழும் யதார்த்தத்தின் அந்தக் குணங்கள் திறமையானவையாகவும் இருக்கலாம் என்பதை உணரும் பாரம்பரியங்களை என்னால் பாராட்ட முடியவில்லை என்பது அல்ல; ஏனெனில் இது ஒரு நியாயமான கண்ணோட்டமாகும். உதாரணமாக, நீங்கள் புத்தர்கள் மற்றும் போதிசத்துவர்கள் நிறைந்த ஒரு களத்தை மனக்கண்ணில் கண்டுகொண்டு, அவர்கள் தங்கள் நற்பண்புகளை உங்கள் மன ஓட்டத்தில் செலுத்தும்போது, இந்த ஒளிமயமான காட்சியின் சாராம்சத்தையும் காண முயற்சித்தால், அது தெளிவாக ஒரு திறமையான பயிற்சியாக இருக்க முடியும். நாம் ஒரே நேரத்தில் ஞானம் மற்றும் திறமையான உள்ளடக்கம் மற்றும் ஆழ்ந்த அர்த்தம் ஆகிய இரண்டு

தளங்களிலும் செயல்பட முடியாது என்பது அல்ல, மேலும் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் பயிற்சியில் ஏதோ ஒரு அளவிற்கு இதைச் செய்வதைக் காண்கிறார்கள். இருப்பினும், உள்ளடக்கம் மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும், ஞானம் பெரும்பாலும் உள்ளுணர்வுக்கு முரணானதாகவும் இருப்பதால், உள்ளடக்கத்தின் குறிப்பிட்ட குணங்களில் சமமாக கவனம் செலுத்தும் ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்ய முயற்சிக்கும் பலர், உள்ளடக்கத்தின் பக்கத்திற்கு வெகுதூரம் விலகிச் சென்று ஞானம் சார்ந்த அம்சங்களைத் தவறவிடுகிறார்கள். எனவே, நான் எனது கண்ணோட்டத்தை ஒரு சமநிலையாக்கும் நடவடிக்கையாக முன்வைக்கிறேன், அது ஒரு முழுமையான கட்டளையாக அல்ல.

மேலும், ஏறக்குறைய அனைத்து தியானப் பயிற்சிகளும் மரபுகளும், குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்த இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட பார்வைகளைக் குறைந்தது ஓரளவிற்காவது அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இந்தப் பார்வைகள் மிக எளிதாகப் பொருளாக்கப்பட்டு, முழுமையாக்கப்படுகின்றன. இதனால், அந்தப் பார்வை பற்றிய எண்ணங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளை ஆராயாமல், மாறாக அந்தப் பார்வையின் உள்ளடக்கத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்ட இலட்சியத்தை அப்படியே பின்பற்றும் தூண்டுதல் ஏற்படுகிறது. இந்த வலையில் மக்கள் எளிதில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். பயன்பாட்டுப் பயிற்சிக்குப் பதிலாகப் பின்பற்றும் இந்த முயற்சி, உண்மையான ஆழ்ந்தறிவுப் பயிற்சி போலத் தோன்றலாம், ஆனால் அது அப்படி இல்லை. இந்த வகையான பயிற்சியிலிருந்து நல்ல விளைவுகளும் நேர்மறையான தனிப்பட்ட வளர்ச்சியும் எழலாம் என்பது உண்மைதான். எனவே, தங்கள் வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் முதன்மையாக நேர்மறையான குணங்கள், அர்த்தம் மற்றும் உயர்ந்த இலட்சியங்களில் கவனம் செலுத்துபவர்களை நான் விமர்சிக்கவில்லை. மாறாக, இந்தத் திறமையான வலியுறுத்தல்களை விட மிகவும் அடிப்படையான ஒன்றைப் பலர் தவறவிடுவார்கள் என்று நான் கூறுகிறேன்.

நான் இங்கு விழிப்புணர்வைப் பற்றி விளம்பரப்படுத்துவதில் ஒருவேளை சிறப்பாகச் செயல்படவில்லை என்பதை உணர்கிறேன், குறிப்பாக எனது 'இருண்ட இரவு' பற்றிய விளக்கங்களுக்குப் பிறகு. MCTB1 அங்கே நின்று, அடிப்படையில், "நல்ல கருத்து. எனது கருத்து என்னவென்றால், அதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியவர்கள், அது எப்படி விளம்பரப்படுத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், அதைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். மற்றவர்களைப் பொறுத்தவரை, என்ன சொல்வது? மற்றவர்கள் செய்வது போல அதை விற்காமல் நான் தவறாக நடந்துகொள்கிறேனா? நான் அப்படி நினைக்கவில்லை. உங்களுக்கு ஞானத்திற்கான பிரம்மாண்டமான விளம்பரங்கள் வேண்டுமென்றால், நீங்கள் அனுபவிப்பதற்காக அவைகள் ஒரு பெரிய, துர்நாற்றம் வீசும் மலையாக அங்கே இருக்கிறது. எனவே, நான் அதை யதார்த்தமாகக் கொண்டு வருவதால், இந்த மாபெரும் ஆன்மீகச் சந்தையில் பகட்டின் தீங்கு விளைவிக்கும் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டுவிடும் என்று நான் நினைக்கவில்லை." இருப்பினும், நான் விழிப்புணர்வைப் பற்றி அதிகம் விளம்பரப்படுத்தாதது போதுமான சிக்கலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதனால், அவ்வாறு செய்வதில் எனக்கு வலுவான தயக்கங்கள் இருந்தபோதிலும், பயிற்சியின் நன்மைகள் பற்றி மேலும் சேர்த்துள்ளேன்.

பில் ஹாமில்டன் பல சிறந்த ஒரு-வரியான கருத்துக்களைக் கொண்டிருந்தார், ஆனால் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது ஞானப் பயிற்சிகள் மற்றும் அவற்றின் பலன்கள் பற்றியது, அதைப் பற்றி அவர், "மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது; ஏன் என்று சொல்ல முடியாது" என்றார். புத்தம் மற்றும் பிற மரபுகளில் விழிப்புணர்வு அல்லது ஞானம் ஆகியவற்றை எதிர்மறையாக விளக்குவது

ஒரு பாரம்பரியமாகும் (உதாரணமாக, கிறிஸ்தவ தியானிகளின் "வியா நெகடிவா"), அது என்ன இல்லை என்று கூறுவதன் மூலமாகவோ அல்லது ஒவ்வொரு நிலையிலும் இழக்கப்படுவதைக் கூறுவதன் மூலமாகவோ இது செய்யப்படுகிறது. 'துன்பத்திலிருந்து விடுதலை' என்பது இயல்பாகவே ஒரு நிலையான மற்றும் மாறாத மன மகிழ்ச்சி அல்லது அமைதியின் நிலைக்கு மாறிவிடும் என்று கற்பனை செய்வது மிகவும் கவர்ச்சிகரமானது, மேலும் இது அந்த இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட நிலையைப் பிரதிபலிக்க முயற்சிக்க நம்மைத் தூண்டலாம். சூழ்நிலைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் நாம் முன்னுரிமை அளிக்கும் சில குறிப்பிட்ட குணங்களின் மீது நம் மனதை நிலைநிறுத்த முயற்சிக்கும் அந்தப் பிரதிபலிப்பு, வெளிப்படையாக ஒரு ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சியாக இருக்கும்.

இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், விழிப்பின் நிலைகளின் மாதிரிகள் உள்ளன மற்றும் கிடைக்கின்றன என்பதுதான் உண்மை. அவை வெளிப்படையாகக் குறிப்பிடப்படாத போதும், மக்கள் ஞானோதயத்தை விவரிக்கும் விதத்தை அவை பாதிக்கின்றன. வலுவான பயிற்சியாளர்கள் தியானத்தின் "தொழில்முறை உரையாடல்களில்" ஈடுபடும்போது வழக்கமாக பல்வேறு கருத்தியல் கட்டமைப்புகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். நடத்தை ஆய்வுகள் முதல் fMRI மற்றும் EEG போன்ற கருவிகள் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளைப் பயன்படுத்தும் ஆய்வுகள் வரை பல்வேறு அளவீடுகளில் அர்த்தமுள்ள மாறுபட்ட ஆய்வுகளைச் செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் மக்களை வகைப்படுத்த, பல்வேறு மாதிரிகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டறியத் தொடங்கியுள்ளனர். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவர்களிடம் வேலை செய்யக் கிடைக்கும் பெரும்பாலானவை உகந்ததாக இல்லை. எனவே, சில பாரம்பரிய சிக்கலான மாதிரிகளுடன் பணியாற்றி, அவை தீங்கு விளைவிப்பதற்குப் பதிலாக உதவும் வழிகளில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். இது நீங்கள் நினைப்பதை விட மிகவும் கடினமானது, மேலும் MCTB1 உடனான யதார்த்த சோதனை காட்டியபடி, இது வழக்கமாக எதிர்விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.

சில நாட்களில், விழிப்புநிலைக்கான சொற்களஞ்சியம் இருக்கக்கூடாது, மாதிரிகள் இருக்கக்கூடாது, மேலும் இந்த முழு செயல்முறையும் சாதாரண மனிதருக்குப் பெருமளவில் அறியப்படாததாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். அப்போதுதான் அது புராணமாக்கப்படுவதும் பெரிதுபடுத்தப்படுவதும் குறையும், அதன் மூலம் அதைப் பற்றிய உரையாடல்கள் மேலும் யதார்த்தமாகவும் குறைவான தூண்டுதலுடனும் இருக்கும். நாம் மீண்டும் புதிதாகத் தொடங்க வேண்டும், அனைத்து புராணக் கூறுகளையும் அந்நியப்படுத்தும் கலாச்சார அம்சங்களையும் அகற்றிவிட்டு, எளிமையான, தெளிவான சொற்களை உருவாக்கி, முன்னேற வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நான் இதைச் செய்யச் செய்ய, என் ஆசிரியர்களில் சிலர் ஏன் எந்த வெளிப்படையான அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட வழியிலும் மாதிரிகளைப் பற்றிப் பேசவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ இல்லை என்பதை நான் மேலும் மேலும் புரிந்துகொள்கிறேன். ஆனால், முறைகளாகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட சொற்களிலும் சிந்திக்கத் தவறாத மூளைகளைக் கொண்ட மனிதர்களாக அவர்கள் இருந்திருப்பதால், அவர்கள் அந்த மாதிரிகளுக்கு அங்கீகாரம் அளிக்காவிட்டாலும், மாணவர்களின் நடைமுறைகளை மதிப்பிடுவதற்குப் பயன்படுத்திய மாதிரிகள் அவர்களிடம் இருந்திருக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

வேறு சில நாட்களில், இதைப் பற்றிச் சொல்லப்பட்ட பெரும்பாலானவை கற்பனையானவையாக இருந்தாலும், குறைந்தபட்சம் இது சாத்தியமாகலாம் என்பதை மக்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

எனது மிகப்பெரிய கனவு என்னவென்றால், தற்போதைய தலைமுறையின் திறமையான மற்றும் ஓரளவு திறமையான ஆசிரியர்கள், வேறுவிதமாகச் செயல்பட உள்ள பொருளாதார மற்றும் சமூக அழுத்தங்கள் இருந்தபோதிலும், கடந்த காலத்தின் விளக்கப் பிழைகளையும் பொய்யான வாக்குறுதிகளையும் திருத்தவும், இந்த சீர்திருத்தங்கள் நிலைத்திருப்பதற்கான அடித்தளத்தை அமைக்கவும் தங்களால் இயன்ற அனைத்தையும் செய்வார்கள் என்பதே. சீர்திருத்தத்தை மட்டுப்படுத்தும் பிரச்சினைகளில் ஒன்று என்னவென்றால், துரதிர்ஷ்டவசமாக, விழிப்பின் பெரும்பாலான பொன்னிற கனவுகள் யதார்த்தத்தின் சோதனையைத் தாங்குவதில்லை என்பதைப் பார்க்க சிலரே போதுமான தூரம் சென்றுள்ளனர், மேலும் பெரும்பாலானோர் சரியான பயிற்சியின் உண்மையான, ஆழமான மற்றும் அற்புதமான நன்மைகளைக் காணவில்லை. இதைத் தடுக்கும் மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், பொய்யான நம்பிக்கைகளையும் கனவுகளையும் அளிப்பதன் அடிப்படையில் ஒருவரைத் தானே செயற்கையான பீடத்தில் அமர்த்துவது பல வழிகளில் பலனளிக்கும். ஒரு வழியிலோ அல்லது மற்றொரு வழியிலோ, நடைமுறையில் சாத்தியமானவற்றுடன் விஷயங்களை மீண்டும் ஒன்றிணைக்க முயற்சிக்கும் குரல்களின் எண்ணிக்கை, அதை மிகவும் பிரம்மாண்டமானதாகவும், அதனால் பெரும்பாலும் அடைய முடியாததாகவும், ஆனாலும் முரண்பாடாக மிகவும் சந்தைப்படுத்தக்கூடியதாகவும் மாற்ற விரும்பும் சக்திகளுடன் ஒப்பிடும்போது மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

விவரங்களுக்குள் நான் அதிகமாகச் செல்வதற்கு முன்பு, நான் வலியுறுத்த விரும்பும் மிக அவசியமான கொள்கை என்னவென்றால், இதுவே அது, அதாவது இந்தத் தருணத்தின் உணர்வுகளில் உண்மை உள்ளது. உங்கள் உலகில் இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதன் குறிப்பிட்ட விவரங்களுக்கும், விழிப்புநிலை என்பது என்ன என்பதற்கும் இடையில் ஒரு பிளவை ஏற்படுத்த முயற்சிக்கும் எந்தவொரு மாதிரியும், பெரும் நடைமுறை சார்ந்த சந்தேகத்துடன் கருதப்பட வேண்டும். இப்போது நிகழும் உணர்வுகளைத் தெளிவாக உணர்வதும், ஒரு தனிப்பட்ட, தொடர்ச்சியான தனிநபர் என்ற மாயையை ஊடுருவிப் பார்ப்பதும் தவிர, விழிப்புணர்வு தொடர்பான மீதமுள்ள ஏறக்குறைய அனைத்து கனவுகளும், எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும், ஓரளவிற்கு சிக்கலானவையே. 'இதுதான் அது' என்ற இந்த அடிப்படைக் கொள்கையைப் பயிற்சி செய்வது அவசியம், ஏனெனில் அது கவனத்தை இங்கும் இப்போதும் செலுத்துகிறது, மேலும் அது உண்மையுமாகும். சிக்கல்களுக்குத் திரும்புவோம்...

ஆன்மீகப் பாதையில் நாம் பயன்படுத்தும் மன மாதிரிகள், நமது பயணத்திலும் அதன் விளைவிலும் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். பெரும்பாலான ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்கள், "விழிப்புநிலை" அல்லது "விளக்கமறிதல்" என்றால் என்ன என்பதையோ, அல்லது தாங்கள் "விளக்கமறிந்தவுடன்" என்ன மாறும் என்று கற்பனை செய்துகொள்வதையோ பற்றிய தங்களின் ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் அனுமானங்களை ஒருபோதும் தீவிரமாக ஆராய்ந்ததில்லை. குடும்பச் சூழல், மத அல்லது மதச்சார்பற்ற வளர்ப்பு, கல்வி அல்லது கல்வி இல்லாமை, கார்ட்டூன்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் (குங் ஃபூ நினைவுக்கு வருகிறது), திரைப்படங்கள், புராணங்கள், 1960களின் குருக்கள், இசை, பத்திரிகைகள், அனைத்து வகையான ஊடகங்கள், மற்றும் நாம் தவிர்க்க முடியாமல் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட தயாரிப்புகளாக இருக்கும் பாப் கலாச்சாரத்தின் எண்ணற்ற பிற அம்சங்கள் மற்றும் அதன் கலாச்சார மற்றும் காலச் சூழல் போன்ற பல்வேறு மூலங்களிலிருந்து வந்த ஆழ்மன அல்லது பெருமளவிலான அறியாமையில் உள்ள உளவியல் இயக்கங்கள் மற்றும் இலட்சியங்கள் பலரிடம் இருக்கலாம். மேலும் முறையான மற்றும் பாரம்பரிய மூலங்களில் புத்தம், வைதீகம், தாஓயிசம், சூஃபிசம், கபாலா, கிறிஸ்தவம், மேற்கத்திய மர்மப்

பாரம்பரியங்கள் (இரசவாதம், தியோசபி, A∴A∴ மற்றும் கோல்டன் டான் தொடர்பான பிற பாரம்பரியங்கள், விக்காவின் பல்வேறு கிளைகள் போன்றவை), பண்டைய கிரேக்க மர்மப் பள்ளிகள் (ஹெரக்கிளைட்டஸ் போன்றவர்களின் சிதறிய எழுத்துக்கள் உட்பட), மற்றும் கபீர், கலீல் ஜிப்ரான், கிருஷ்ணமூர்த்திகள் (ஜே. மற்றும் யு. ஜி.), மற்றும் பலர் போன்ற தொடர்பில்லாத அல்லது தெளிவற்ற முறையில் தொடர்புடைய ஆசிரியர்கள்.

மேற்கில் காணப்படும் புத்தத்தின் பல்வேறு புதிய பதிப்புகள் மற்றும் பிற மரபுகள் போன்ற நவீன இணைப்பு மரபுகளும், விழிப்புணர்வைப் பற்றிய வெளிப்படையான மற்றும் மறைமுகமான பரந்த அளவிலான இலட்சியங்களைக் கொண்டுள்ளன. பலரும் தங்களுக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்கு, எளிதில் கண்டறிய முடியாத மூலங்களிலிருந்து தோன்றிய தங்களின் தனிப்பட்ட உயர் இலட்சியங்களை எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றை தங்கள் ஞானம் குறித்த செயல்பாட்டு மாதிரிகளில் ஒரு பகுதியாக ஆக்கியுள்ளனர். அவை பொதுவாக மோசமாக வரையறுக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது அடையாளம் காணப்படாததாகவோ இருக்கின்றன. மேற்கத்திய நாடுகளில், விழிப்புணர்வு என்பது ஒருவித உளவியல் ரீதியான முழுமையடைவதை உள்ளடக்கியது என்று நம்பும் ஒரு வலுவான பாரம்பரியமும் உள்ளது, இருப்பினும் இது சில கிழக்கத்திய மற்றும் பாரம்பரிய மாதிரிகளிலும் சற்று மாறுபட்ட வடிவங்களில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக உள்ளது. இந்த போக்கு, இந்த மன மாற்றங்களைப் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுக்கு முயற்சிப்பதை மிகவும் கடினமாக்குகிறது, ஏனெனில் என்ன மாறியது என்பதை விளக்க முயற்சிப்பதே பெரும்பாலும் கலாச்சாரப் பளுவின் பெரும் அளவுகளில் தொலைந்துவிடுகிறது. இது ஆய்வு வடிவமைப்பு, செயல்படுத்தல் மற்றும் விளக்கமளித்தலைப் பாதிக்கக்கூடும், மேலும் இது "விழிப்பின் மீதான ஆழ்மன இலட்சியங்களின் சார்பு" என்று அழைக்கப்படலாம்.

இந்த ஆதாரங்கள் அனைத்திலும், சில சமயங்களில் பயனுள்ளதாகவும், மற்ற சமயங்களில் பயனற்றதாகவும் இருக்கக்கூடிய அம்சங்கள் உள்ளன; சில சமயங்களில் அவை மக்களைத் தவறான திசையிலும் வழிநடத்துகின்றன. பல்வேறு முன்மாதிரியான குருமார்க்களின் சிறப்புமிக்க புகழ்பெற்ற எடுத்துக்காட்டுகளைப் பின்தொடர்ந்து, நாம் எவ்வளவு அற்புதமாக மாறக்கூடும் என்ற பிரம்மாண்டமான பார்வைகளால் ஈர்க்கப்படாமல் இருப்பது கடினம். அந்த மிக உயர்ந்த இலட்சியங்கள் நமது கூட்டு இதயங்களில் ஆழமாக ஒலித்து, அந்த குணங்களை நம்மில் கண்டறிய அழைக்கின்றன. எனவே, ஒரு நடைமுறைவாதியாக, நான் நல்லது, கெட்டது, மற்றும் அசிங்கமானவை ஆகியவற்றை எனது கற்பனையான வாசகர்களுக்குப் பலனளிக்கும் வகையில் சமநிலைப்படுத்த முயற்சித்துள்ளேன். இங்கு "பலனளிக்கிறது" என்பது "முடிவுகளைத் தரும் பயிற்சியை எளிதாக்குகிறது" என்பதைக் குறிக்கிறது, மேலும் இதை நான் முன்வைக்கும் முறைகள் அவ்வாறு செய்கின்றனவா என்பதை உண்மையான வாசகர்களாகிய நீங்கள் நீங்களே கண்டறிய வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால், அத்தகைய பயிற்சியை நீங்கள் எங்கே கண்டுபிடிக்கலாம் என்பதை நீங்களே கண்டறிய வேண்டும், ஏனெனில் இந்தப் பாடப்பொருளை நான் முன்வைக்கும் விதம் உங்களுக்குப் பலனளிக்காமல் போகலாம், அல்லது அது யதார்த்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மாதிரிகளின் சமநிலையை அடையாமல் போகலாம், ஆனால் அதே சமயம் அது உங்கள் ஆழ்மனதில் உள்ள ஒன்றைத் தொட்டு, ஒரு ஞானமிக்க மற்றும் இரக்கமுள்ள நபராக உங்கள் திறனை உணர உங்களைத் தூண்டுகிறது.

விழிப்பின் நிலைகள் குறித்த மாதிரிகளைக் கையாள்வது ஒரு சவாலான பணியாகும், ஆனால் அதை எளிமைப்படுத்தப்பட்ட வகைகளாகப் பிரட்டுவதன் மூலம், பல்வேறுபட்ட பொருத்தப்பாடு மற்றும் உண்மைத்தன்மை கொண்ட

கோட்பாடுகளின் பெருங்கூட்டத்தைப் பற்றி ஓரளவு விவாதிக்க முடியும். இந்த விஷயத்தில் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட மரபிற்குள்ளேயே காணக்கூடிய முரண்பாடுகளின் எண்ணிக்கை, பெரும்பாலான மக்கள் கற்பனை செய்வதை விட மிக அதிகம் என்று நான் நினைக்கிறேன். உதாரணமாக, பாளி நூல்களில் உள்ள ஞானம் தொடர்பான கோட்பாடுகளை ஒரு முறையான ஆய்வுக்கு உட்படுத்த முயற்சிப்பவர்கள், பரவலாக வேறுபடும் பலதரப்பட்ட கோட்பாடுகள், கட்டுக்கதைகள், கதைகள் மற்றும் இலட்சியங்களின் சிக்கலில் தங்களைக் காண்பார்கள், இது ஒரே ஒரு மரபு மட்டுமே. பல்வேறு புத்த மரபுகளில் இதைச் செய்ய முயற்சிப்பது முடிவில்லாத குழப்பத்திற்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் உலகின் பிற தியான மரபுகளில் இதைச் செய்ய முயற்சிப்பது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றதாகிறது, ஏனெனில் அங்குள்ள இலட்சியங்களின் வரம்பு பரந்தது. நான் எளிமையான, பரந்த அளவில் பொருந்தக்கூடிய மாதிரிகளைப் பயன்படுத்துவேன், மேலும் சில வழக்கமான புத்த மரபுகளிலிருந்து வரும் குறிப்பிட்ட மாதிரிகளைப் பற்றி விவாதிப்பேன், அவற்றை யதார்த்தத்துடன் தொடர்புபடுத்த முயற்சிப்பேன். இறுதியில், அவற்றை யதார்த்தத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதும் அல்லது அவற்றை முற்றிலுமாக நிராகரிப்பதும் பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாகும், அது உங்கள் கைகளில் உள்ளது. எனக்குப் பிடித்த ஆசிரியர்களில் ஒருவர் தாய்லாந்து காடு மரபிலிருந்து வந்தவர், அவர் 'கோட்பாடுகளை முற்றிலுமாக நிராகரிக்கும்' பள்ளியின் தீவிர ஆதரவாளராக இருந்தார்.

இந்த மாதிரிகளைப் புரிந்துகொள்ளும் இந்த முயற்சியை, கோட்பாடுகளைச் சீர்திருத்தி, சரிபார்க்கக்கூடிய உண்மைகளுடன் மீண்டும் ஒன்றிணைக்க முயற்சிக்கும் ஒரு பழைய மற்றும் தொடர்ச்சியான பாரம்பரியத்திற்கு ஒரு கூடுதலாகவே நான் கருதுகிறேன். இருப்பினும், நான் கண்டறிந்த மற்றவற்றையெல்லாம் விட இது மிகவும் குறிப்பிட்டதாகவும் விரிவானதாகவும் உள்ளது. ஒவ்வொரு புதிய கலாச்சாரம், இடம், காலம் மற்றும் சூழ்நிலையும் இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டிய தேவை இருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஏனெனில், உண்மையுடன் தொடர்பில்லாத மாதிரிகளை ஊக்குவிக்கும் சக்திகள் நம்மிலும் சமூகத்திலும் உள்ளன; அவை சக்திவாய்ந்தவை மற்றும் நிரந்தரமானவை. பணம், அதிகாரம், புகழ், முடிவற்ற பேரின்பம் மற்றும் இன்பத்திற்கான இலட்சியங்கள், சுய-காமாவின் இலட்சியங்களின் கவர்ச்சியான ஈர்ப்பு, மற்றும் படிந்துபோன அல்லது கேள்விக்குட்படுத்தப்படாத பாரம்பரியத்தின் தீய முடக்கம் ஆகியவை அவற்றுள் முக்கியமானவை.

அதே வகையில், இந்த அத்தியாயம் என்பது, நான் வெளிப்படையாக மிக உயர்ந்த நிலை ஞானம் பெற்றதாக உரிமை கோரும், நான் அடைந்திருப்பது இது போன்ற ஒரு அத்தியாயத்தை எழுதப் போதுமான அதிகாரம் என்று எழுதும், பின்னர் இதுவே அந்த விஷயத்தின் மீதான ஒரு இறுதி நூல் என்பது போல, 2,500 ஆண்டுகால பாரம்பரியத்தின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதிகளையும், எண்ணற்ற முந்தைய மற்றும் தற்போதைய வர்ணனையாளர்களின் போதனைகளையும் எழுத்துக்களையும் மறுக்கப் போதுமானது என்பது போல முன்வைக்கும் ஒரு சூழ்நிலையாகும். இந்தப் புத்தகத்தின் முந்தைய பதிப்புகளில், "எனது தற்போதைய கண்ணோட்டத்தில் இது உண்மையல்ல என்று நம்பாமல் இருப்பது கடினமாக இருந்தாலும், பகுத்தறிவுள்ள எவரும் இந்த அத்தியாயத்தை உரிய சந்தேகத்துடன் படிப்பார்கள், மேலும் இது, நான் காணும் வகையில், முறையாகப் பின்பற்றப்படும் புத்த மார்க்கத்தின் மற்றும் பொதுவாக பகுத்தறிவு சிந்தனையின் பலங்களில் ஒன்றாகும்." என்ற வரி இருந்தது. அந்த வரி திருத்தப்பட வேண்டும், மேலும் முந்தைய பதிப்புடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் ஒரு வெளிப்படையான திருத்தமாக அது இருக்க வேண்டும். நான் முன்பு எழுதியதை

விட இது சிறந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன், ஒருவேளை ஒரு நாள் இது தவறு என்று நினைத்து வேறு எதையாவது எழுதக்கூடும்.

இந்த தற்போதைய கண்ணோட்டத்தில், மக்கள் சாதித்த பல்வேறு பயனுள்ள மன மாற்றங்களின் மிகவும் பரந்த வரம்பை நான் காண்கிறேன், அவை அனைத்தும் ஒரே மாதிரியாகத் தெரியவில்லை. சில மேம்பாடுகள் நான் பொதுவாக எதிர்பார்க்கும் வழக்கமான வரிசையிலிருந்து விலகி நிகழ்கின்றன. சில பயிற்சியாளர்கள் படிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, என்னை ஆச்சரியப்படுத்தும் வகையில் நேரடியாகப் புலனுணர்வு மாற்றங்கள் மற்றும் மேம்பாடுகளுக்குச் செல்வது போல் தெரிகிறது. சிலர் ஒரு சுவாரஸ்யமான மாற்றத்தைச் சாதித்த பிறகு, முன்பு தங்களிடம் இருந்த திறன்களை திடீரென இழந்துவிட்டனர். நாம் செல்லச் செல்ல நான் குறிப்பிட முயற்சிக்கும் மேலும் சில சிக்கல்கள் உள்ளன. எனவே, இந்த மாதிரிகளை முழுமையாக நம்ப வேண்டாம். அவை மாதிரிகள் மட்டுமே—உண்மை, குறிப்பாக மனம் மற்றும் புலனுணர்வின் உண்மை, மிகவும், மிகவும் சிக்கலானது. மக்களால் ஒரு நியாயமான அளவு கணிக்கக்கூடிய வகையில் தாங்களாகவே உணர்ந்துகொள்ளக்கூடிய சில அத்தியாவசிய உண்மைகள் உள்ளன என்று நான் நினைக்கிறேன், ஆனால் அதற்குள் அதன் விவரங்களில் நிறைய மாறுபாடுகள் உள்ளன.

புத்தர் மக்கள் தனது வார்த்தையை அப்படியே நம்ப வேண்டாம் என்றும், மாறாக தாங்களாகவே பரிசோதனை செய்து பார்த்து அதே முடிவுகளுக்கு வருகிறார்களா என்று பார்க்கும்படி கேட்டுக்கொண்டார். நானும் அதையே பரிந்துரைக்கிறேன். நான் சாத்தியம் என்று கூறுவதை விட மேலான ஒன்றை நீங்கள் சாதித்தால், உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள், நீங்கள் அதை எப்படிச் செய்தீர்கள் என்று தயவுசெய்து எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்! இந்தப் பணி வேறு யாரேனும் தனது முழுமையான மனிதத் திறனை அடைவதை எந்த வகையிலும் தடுத்திருந்தால், நான் உண்மையான வருத்தத்தை உணர்வேன். நான் எப்போதும் பயனுள்ள பயிற்சிகளையும் கருத்துக்களையும் தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன். உலகில் புதிதாக அதிகம் ஒன்றும் இல்லை என்றாலும், அவ்வப்போது சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன. நீங்கள் செய்த ஒன்று, தற்போது அறியப்பட்ட மற்றும் கிடைக்கக்கூடியவற்றைத் தாண்டி ஒரு செயலைச் சாதிக்க உதவியிருந்தால், அதை நீங்கள் சிறிது காலம் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். அது நீங்கள் நினைப்பது போலவே செயல்பட்டால், அதை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

இறுதியாக, மாதிரிகளுக்கு வருவோம்... நான் பயன்படுத்தும் மாதிரிகளின் அடிப்படை வகைகளின் பட்டியல் இதோ, இருப்பினும் பெரும்பாலான மரபுகள் இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றையோ அல்லது அனைத்தையும் கலந்தோ கொண்டிருக்கும். ஞானம் குறித்த கனவுகளின் மற்ற அம்சங்கள் இருக்கலாம், அவற்றை நான் குறிப்பிடத் தவறிவிட்டேன், ஆனால் இந்தப் பட்டியல் பெரும்பாலான அடிப்படை அம்சங்களை உள்ளடக்கியிருக்கும். இவற்றில் ஒவ்வொன்றையும் நான் ஒரு வளர்ச்சி அச்சின் பிரதிநிதியாகப் பார்க்கிறேன், மேலும் ஞானத்துடன் அவற்றுக்கு என்ன தொடர்பு இருந்தாலும், இவற்றில் பெரும்பாலானவை பணியாற்றுவதற்கு நல்ல அச்சுகளாகும். இருப்பினும், நான் ஏற்கனவே எழுதியவற்றிலிருந்து, எனக்குப் பிடித்தமானவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது கடினமாக இருக்காது. இவை பொதுவாக மிகவும் சிக்கலான, பாரம்பரிய மாதிரிகளை உருவாக்க ஒன்றாக இணைக்கப்படும் கூறுகள் ஆகும், ஆனால் இந்தச் சேர்மான மாதிரிகளின் இந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதிகளைப் பார்ப்பது, ஒவ்வொரு சிக்கலான மாதிரியின் நுணுக்கமான விவரங்களை நாம் உண்மையாகவே புரிந்துகொள்ள அனுமதிக்கிறது.

- **அத்வைத மாதிரிகள்**: அடிப்படையில் தனித்த மற்றும் தொடர்ச்சியான மையப்புள்ளி, செய்பவர், கட்டுப்படுத்துபவர், பார்வையாளர், ஆற்றல் கொண்டவர், உணர்பவர், பொருள், ஆன்மா, அல்லது அது போன்ற ஒரு தனித்தன்மை வாய்ந்த எண்னம் உள்ளதா என்ற உணர்வை நீக்குவதையோ அல்லது அதை ஊடுருவிப் பார்ப்பதையோ உள்ளடக்குகின்றன.
- **நேரடிப் புலனுணர்வு மாதிரிகள்**: நாம் புலனுணர்வு யதார்த்தத்தைப் பார்க்கும் விதத்தில் உள்ள சில திரிபுபடுத்தும் அல்லது குறுக்கிடும் காரணிகளை நீக்குவதையோ அல்லது அவற்றை ஊடுருவிப் பார்ப்பதையோ உள்ளடக்குகின்றன.
- **நேரம் மற்றும் இடம் மாதிரிகள்**: நேரம் மற்றும் இடம் உணரப்பட்டு புரிந்துகொள்ளப்படும் விதத்தின் சில அம்சங்களை மாற்றுவதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **அடிப்படை உணர்தல் மாதிரிகள்**: பொருட்களின் அடிப்படை அம்சங்களை அவை உள்ளபடியே நேரடியாக உணர்வதை உள்ளடக்குகின்றன, இதில் அந்த உணர்வுகள் எதுவாக இருந்தாலும், வெறுமை, ஒளிர்வு, நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் உணர்வுகளின் பிற அத்தியாவசிய அம்சங்களை உணர்வது அடங்கும்.
- **குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாதிரிகள்**: அனுபவத்தை உருவாக்கும் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளை, பெரும்பாலான அல்லது எல்லா நேரங்களிலும், மேலும் மேலும் தெளிவாக, பெரும்பாலானவற்றை அல்லது அனைத்தையும் உணர முடிவதை உள்ளடக்கியது. மேலும் இது பொதுவாக, மிக உயர்ந்த வேகத்தில் செம்மைப்படுத்தப்பட்ட, தொடர்ச்சியான, பரந்த தொடர்நிறைகவனத்தை உள்ளடக்கியது.
- **உணர்ச்சி மாதிரிகள்**: உணர்ச்சிகளைச் செம்மைப்படுத்துவதையும், உணர்ச்சி வீச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் உள்ளடக்கியது. இது பொதுவாக ஆசை, பேராசை, வெறுப்பு, குழப்பம், மாயை போன்றவற்றை நீக்குவதையும், அல்லது உணர்ச்சிகளை முழுமையாக நீக்குவதையும் உள்ளடக்கியது.
- **செயல் மாதிரிகள்**: சாதாரணமாக நாம் செய்யக்கூடிய மற்றும் செய்ய முடியாத விஷயங்களைச் செம்மைப்படுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இது பொதுவாக சில குறிப்பிட்ட நடத்தை விதிகளை எப்போதும் பின்பற்றுவது, அல்லது தன்னலமற்ற செயல்களைச் செய்வது, அல்லது நாம் சொல்லும் அல்லது செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் அந்தச் சூழ்நிலையில் செய்ய சரியானதாக இருக்கும் என்று நம்புவது தொடர்பானது.
- **சக்தி மாதிரிகள்**: சாதாரண அல்லது அசாதாரண (உள்தோற்ற சக்திகள்) திறன்களைப் பெறுவதை உள்ளடக்கியது.
- **ஆற்றல் மாதிரிகள்**: ஆற்றல் (சி, க்யி, பிராணன் போன்றவை) சரியான முறையில் ஆற்றல் நாளங்கள் வழியாகப் பாய்வதையும், சக்கரங்கள் சரியான திசையில் சுழல்வதையும், நமது ஆராவைத் தூய்மைப்படுத்துவதையும் போன்றவற்றை உள்ளடக்குகின்றன.
- **தூக்க மாதிரிகள்**: நாம் எவ்வளவு தூங்குகிறோம், கனவுகளில் என்ன நடக்கிறது, மற்றும் தூங்கும்போது விழிப்புடன் இருப்பது போன்ற தூக்கத்தின் அம்சங்களை மாற்றுவதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **குறிப்பிட்ட அறிவு மாதிரிகள்**: யதார்த்தத்தின் அடிப்படை அம்சங்களை நேரடியாக உணரும் மாதிரிகளுடன் மாறாக, யதார்த்தத்தின் குறிப்பிட்ட தன்மைகள் பற்றிய கருத்துரு அறிவைப் பெறுவதை உள்ளடக்கியது.
- **உளவியல் மாதிரிகள்**: உளவியல் ரீதியாக "கச்சிதமடைவதை" அல்லது உளவியல் சிக்கல்கள் மற்றும் பிரச்சனைகளை நீக்குவதை உள்ளடக்கியது, அதாவது கையாள வேண்டிய "பிரச்சனைகள்" எதுவும் இல்லாமல் இருப்பது,

மனப்பிளவுகள் இல்லாமல் இருப்பது, மனநோய்கள் இல்லாமல் இருப்பது, கச்சிதமான ஆளுமைகளைக் கொண்டிருப்பது போன்றவை.

- **எண்ணமில்லாத மாதிரிகள்**: சிந்திக்கக்கூடிய எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது, சிந்திக்கக்கூடிய எண்ணங்களை மேம்படுத்துவது, அல்லது சிந்திக்கும் செயல்முறையை முற்றிலுமாகக் குறைப்பது அல்லது நிறுத்துவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.
- **கடவுள் மாதிரிகள்**: "கடவுளை" உணர்வது அல்லது அவருடன் ஒன்றாகக் கலப்பது, அல்லது ஒருவரே கடவுளாக மாறுவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.
- **ஒற்றுமை மாதிரிகள்**: ஏதேனும் ஒரு வகையில் எல்லாவற்றுடனும் ஒன்றாகக் கலப்பதை உள்ளடக்கியது.
- **உடற்கூறியல் மாதிரிகள்**: நீண்ட காது மடல்கள், அழகான கண்கள், யோகா-பிட்டம், அல்லது அதிவேக எஃகு முஷ்டிகள் போன்ற, கச்சிதமான, மிக ஆரோக்கியமான, அல்லது சிறந்த உடல் அமைப்பைக் கொண்டிருப்பது அல்லது பெறுவது இதில் அடங்கும்.
- **உயிரியல் மாதிரிகள்**: ஞானம் நமது உண்மையான உயிர்வேதியியல் செயல்பாட்டை எந்த அளவிற்கு மாற்றுகிறது என்பதோடு தொடர்புடையவை.
- **ஒளிர்வு மாதிரிகள்**: வழக்கத்திற்கு மாறாக வசீகரமாக இருப்பது அல்லது அன்பு, ஞானம், அல்லது ஒளியைப் பரப்புவது போன்ற, ஏதேனும் ஒரு வகையில் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பது இதில் அடங்கும்.
- **கர்ம மாதிரிகள்**: யதார்த்தத்தின் சட்டங்களிலிருந்தோ அல்லது மக்களுக்குத் தீமைகள் நிகழக் காரணமான காரணங்களிலிருந்தோ விடுபடுவதை உள்ளடக்கியது. இதன் மூலம் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட, பாதுகாப்பான, அதிர்ஷ்டமான, அல்லது பேரழிவு மற்றும் நோய் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ்வது, அல்லது ஒருவேளை யாருக்கும் எந்தவொரு துன்பத்திற்கும் வழிவகுக்கும் புதிய நிலைகளை உருவாக்காமல் இருப்பது.
- **நித்திய ஆனந்த மாதிரிகள்**: ஞானம் என்பது மகிழ்ச்சி, பேரின்பம் அல்லது ஆனந்தத்தின் தொடர்ச்சியான நிலை என்று கூறுவதை உள்ளடக்கியது, இதன் விளைவாக இது எந்தவொரு வலி வடிவிலிருந்தும் நித்தியமாக விடுபட்ட ஒரு நிலையாகும். இது தொடர்பானவை, ஜானிக் அல்லது தியான ஈடுபாட்டின் நித்திய நிலையை உள்ளடக்கிய மாதிரிகள் ஆகும்.
- **ஒருமுகப்பாடு மாதிரிகள்**: ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளின் பல்வேறு பலன்களை உள்ளடக்கியது மற்றும் பொதுவாக அவற்றை ஏதோ ஒரு வகையில் விழிப்புணர்வுடன் தொடர்புபடுத்துகின்றன.
- **அமரத்துவ மாதிரிகள்**: நித்தியமாக வாழ்வதை உள்ளடக்கியது, பொதுவாக ஒரு அற்புதமான இடத்தில் (சொர்க்கம், நிர்வாணம், ஒரு தூய நிலம் போன்றவை) அல்லது மேம்பட்ட திறன் நிலையில் (தேவதைகள், போதிசத்துவர்கள், மந்திரவாதிகள் போன்றவை) இருக்கும்.
- **கடந்து மீறும் மாதிரிகள்**: நாம் உலகில் இருந்தாலும், உலகின் சோதனைகளிலிருந்து விடுபட்டு அல்லது அவற்றுக்கு மேலே இருப்போம் என்ற கருத்தை உள்ளடக்கியது, அதன் மூலம் ஒரு மீறல் நிலையில் வாழ்வோம்.
- **இனாம் அழிவு மாதிரிகள்**: துன்பச் சக்கரத்திலிருந்து, மறுபிறப்புகளின் சுழற்சியிலிருந்து விடுபட்டு, மீண்டும் ஒருபோதும் பிறக்காமல் இருப்பதை உள்ளடக்கியது. அல்லது, ஞானோதயம் அடைந்த தருணத்தில் எந்த வகையிலும் இருப்பதை நிறுத்துவதை உள்ளடக்கியது. அதாவது, தியானப் பட்டை மீது ஏற்படும் ஒரு பெரிய "பூம்!" நிகழ்வு இது. இது, காய்கறி உணவுப் பழக்கத்தின் சாதாரண வளிமண்டல விளைவுகளுடன் குழப்பப்படக்கூடாது, இதை சைவ உணவு தியான முகாமில் பங்கேற்ற எவரும் நன்கு அறிவார்கள்.
- **அன்பு மாதிரிகள்**: நாம் அனைவரையும் நேசிப்பதையும் மற்றும்/அல்லது அனைவரும் நம்மை நேசிப்பதையும் உள்ளடக்குகின்றன.

- **சமநிலை மாதிரிகள்**: விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு முழுமையான, பரவலான, நிலையான சமநிலையின் தன்மையால் வகைப்படுத்தப்படுவதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **முன்னுரிமைகள் இல்லாத மாதிரிகள்**: எந்த விருப்பங்கள், கருத்துக்கள், ரசனைகள், பிடித்தவை அல்லது பிடிக்காதவை இல்லாமல் இருப்பதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **சிறப்பு மாதிரிகள்**: நாம் ஏற்கனவே சிறப்பாக இருப்பதை அல்லது சிறப்பாக மாறுவதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **சமூக மாதிரிகள்**: நீங்கள் அடைந்திருக்கக்கூடியவற்றிற்காக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவது, மக்கள் நீங்கள் அடைந்திருப்பதாக நினைப்பதால் நீங்கள் எதையோ அடைந்திருப்பது, மற்றும் இந்த கருப்பொருள்களின் வகைகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.
- **உயர் உண்மை மற்றும் உண்மையற்ற தன்மை மாதிரிகள்**: விழிப்புணர்வு மற்றும் யதார்த்தத்தின் உண்மையான தன்மையுடன் தொடர்புடைய உயர் உண்மை மற்றும் உண்மையற்ற தன்மை குறித்த கேள்விகளில் குறிப்பிட்ட நிலைப்பாடுகளைப் பின்பற்றுவதை உள்ளடக்குகின்றன.
- **பொருள் மாதிரிகள்**: பயிற்சிக்கான மதிப்புகள், இலக்குகள் மற்றும் அர்த்தங்களின் ஒரு உகந்த தொகுப்பை ஆதரிப்பதை உள்ளடக்குகின்றன, அத்துடன் விழிப்புணர்வு என்பது மதிப்புகள், அர்த்தங்கள் மற்றும் முக்கிய நிரந்தரக் கேள்விகளுக்கான பதில்கள் தொடர்பான குறிப்பிட்ட பார்வைகளை ஏற்படுத்தும் என்ற கூற்றையும் உள்ளடக்குகின்றன.
- **மற்ற மாதிரிகள்**: விழிப்புணர்வின் மாதிரிகளுடன் இணைக்கப்படும் பல்வேறு பிற விளைவுகளை உள்ளடக்கியது, அவற்றில் சிலவற்றை நான் பிரித்துப் பார்க்க முயற்சிப்பேன்.

என்னைப் போலவே, நீங்களும் உங்கள் ஆன்மீகத் தேடலிலும், உங்களிலும், இந்த விழிப்பின் பெரும்பாலான அல்லது அனைத்து இலட்சியங்களையும் ஒரு கட்டத்தில், அறிந்தோ அறியாமலோ சந்தித்திருக்கலாம். இந்த உயர்ந்த இலட்சியங்களைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, விழிப்படைவதற்கான பணியை நாம் அபத்தமானது அல்லது முற்றிலும் அடைய முடியாதது என்று கருதி, அதை ஒரு சவாலானதாகக் காண்பதில் ஆச்சரியமில்லை. உங்களைப் பிரபஞ்சத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட, ஒளிரும், அழியாத தேவதையான போதிசத்துவா, கூர்மையான கண்களைக் கொண்ட, யோகாசனத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற, அனைத்தையும் நேசிக்கும், பிரபஞ்சத்துடன் ஒன்றாக இருக்கும், எப்போதும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும், முற்றிலும் ஆரோக்கியமான, உணர்ச்சி ரீதியாக முழுமை பெற்ற, உளவியல் ரீதியாக தூய்மையான, தடையற்ற தன்னலமற்ற, சிந்தனையற்ற, ஆசை இல்லாத, மனோசக்தி கொண்ட சூப்பர் ஹீரோ, அன்பின் மற்றும் ஒளியின் நட்சத்திரக் குழந்தை என கற்பனை செய்து பாருங்கள். பின்னர், இந்த உருவமும் உங்கள் தற்போதைய வாழ்க்கையும் எவ்வாறு முரண்படுகின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்களும் என்னைப் போன்றவராக இருந்தால், ஒரு சிறிய முரண்பாட்டை நீங்கள் கவனிக்கக்கூடும்!

நான் ஒவ்வொரு மாதிரியையும் எடுத்துக்கொண்டு, எனக்குத் தெரிந்த சில மரபுகளுடன் ஒப்பிட்டு, இந்த இலட்சியங்கள் எங்கிருந்து வந்தன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பேன். மேலும், நமது சூழலில் எது யதார்த்தமானது மற்றும் உதவக்கூடியது, எது கவனமாக இல்லாவிட்டால் உங்கள் ஆன்மீகப் பயணத்தைச் சீர்குலைக்கக்கூடிய அல்லது நீங்கள் மேம்படுத்த வேண்டிய பகுதிகளைக் கண்டறிய உதவக்கூடிய அழகான கனவுகளாக இருக்கின்றன என்பதையும் நான் குறிப்பிடுவேன். இதுவரை இந்த மாதிரிப் பெயர்களில் எதுவும் எந்தவொரு முறையான மரபிலிருந்தும் வரவில்லை என்பதை நீங்கள்

கவனிப்பீர்கள். அவற்றை மரபுகளுடன் தொடர்புபடுத்த, புத்த மார்க்கத்திலிருந்து சில மாதிரிகளின் பட்டியல் இங்கே:

1. தேரவாதத்தின் நான்கு பாதை மாதிரி, இதில் "அருவப் பிரவேசி", இரண்டாம் பாதை ("ஒருமுறை வருபவர்"), மூன்றாம் பாதை ("திரும்ப வராதவர்") மற்றும் பின்னர் "அருகன்" ஆகிய நிலைகளை அடைதல் அடங்கும்.
2. மஹாயானத்தின் ஐந்து படி மாதிரி.
3. மஹாயானத்தின் பத்து - போதிசத்துவர் பூமி மாதிரி.
4. அனைத்து புத்த மரபுகளிலிருந்தும் புத்தர் நிலையின் இலட்சியம்.
5. "திடீர்" மற்றும் "படிப்படியான விழிப்புணர்வு" பள்ளிகள்.

மற்ற மரபுகளிலிருந்தும் மற்ற மாதிரிகள் உள்ளன (எ.கா. புனித ஜான் ஆஃப் தி கிராஸின் "அன்பின் ஏணி" அல்லது "இறை ஏற்றம்"), மேலும் இவற்றை நான் ஏற்கனவே "உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சி" பிரிவில் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். நான் இப்போது விவாதிக்கவிருக்கும் மாதிரிகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்தவுடன், அவற்றை ஓரளவு புரிந்துகொள்ள முடியும்.

3. அத்வைத மாதிரிகள்

இருமை அற்ற மாதிரி என்பது சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி அவற்றுக்கெல்லாம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. அது அடிப்படையில் கூறுவது என்னவென்றால், சில உணர்வுகளின் வடிவங்களை ஒரு செய்பவர், உணர்பவர், மையப்புள்ளி, ஆன்மா, முகவர் அல்லது சுயம் என மிக அடிப்படையான ஒரு புலனுணர்வு வழியில் மாற்றும் ஒரு அடையாளப்படுத்தல் செயல்முறையை நிறுத்துவதே குறிக்கோள் என்பதாகும். இந்த உணர்வுகளை அவை உள்ளபடியே காணும்போது, அந்த செயல்முறை படிப்படியாக வெளிப்பட்டு, ஒரு நாள் இருத்தலின் கடைசி எச்சம் கூட புரண்டுவிடும். அதன் பிறகு, மனதை இந்த வழியில் ஏமாற்றும் உணர்வுகள் எதுவும் இருக்காது.

இந்த மாதிரியை விளக்கும் எனக்குப் பிடித்தமான மேற்கோள், உதானத்தில் உள்ள பஹியா சூத்திலிருந்து (Ud 1.10) எடுக்கப்பட்டது. அதில், புத்தர், தோல் ஆடையணிந்த பஹியாவுடன் (அதை ரசிக்க வேண்டும்!) உரையாடிக்கொண்டிருந்தபோது, ஞானம் என்பது இந்த நேரடி உள்ளுணர்வை உள்ளடக்கியது என்று கூறினார்: "கண்டதில் காண்பது மட்டுமே, கேட்டதில் கேட்பது மட்டுமே, உணர்ந்ததில் உணர்வது மட்டுமே, அறிந்ததில் அறிவது மட்டுமே", அதன் பிறகு, தோல் ஆடை அணிந்த பாகியா ஒரு பசுவால் உடனடியாகக் கொல்லப்பட்டார். அவர் இறந்தபோது, அவரது எதிர்கால மறுபிறப்பைப் பற்றி கேட்கப்பட்டபோது, அந்தச் சுருக்கமான அறிவுரையின்படி பயிற்சி செய்ததால், தோல் ஆடை அணிந்த பாகியா தனது மரணத்திற்கு முன்பே முழுமையாக விடுவிக்கப்பட்டிருந்தார், அதாவது முழுமையாக விழித்துக் கொண்டார் என்று புத்தர் கூறினார். [இந்தக் கதை, பாரதத்தில் கயா மற்றும் போதி கயா இடையே சாலையில் நடந்து கொண்டிருந்த நாங்கள், பாய்ந்து வந்த ஒரு நீர்யானையால் மோதப்படாமல் தவிர்ப்பதற்காக சாலையிலிருந்து குதித்து ஒரு வடிகால் கால்வாய்க்குள் செல்ல வேண்டியிருந்த ஒரு நேரத்தை எனக்கு நினைவூட்டுகிறது.]

இது எவ்வளவு நம்பமுடியாத அளவிற்கு ஆழமானது என்பதை உணர்த்துவதற்காக, இந்த மேற்கோளை நான் மீண்டும் கூறலாம்: புலன்கள் அவற்றின் கதவுகள் எந்தவொரு கூடுதல் சிக்கலும் இன்றி, அவை அப்படியே இருப்பதை உணர்வதே விழிப்பின் அடிப்படையாகும். அடிப்படையில், முன்பு இருந்ததைப் போலவே, உணர்வுகளின் ஒரு களமே உள்ளது, ஆனால் இப்போது இந்த உணர்வுகள் அனைத்தும் படிப்படியாக அவை இருப்பது போலவே காணப்படுகின்றன, மேலும் நாம் பொதுவாக "நான்"

என்று அழைக்கும் அனைத்து உணர்வுகளும் இந்த செயல்முறையின் ஒரு பகுதியே. புத்தர் முன்வைத்த இந்த மாதிரியில், புலனுணர்வுத் தெளிவின் நேரடி அனுபவம் விழிப்புணர்விற்கு அடிப்படையாக அமைகிறது, மேலும் பிரிவுணர்வையும், அறிபவன் என்ற இருமைவாதத்தையும் நீக்குகிறது. நினைவில் கொள்ளுங்கள், புத்தர் பல சந்தர்ப்பங்களில் அதை நிராகரித்ததால், பதிலாக ஒன்றியத்தை ஆதரிக்கவில்லை, மேலும் அவர் தெளிவாக இருமைவாதத்தையும் ஆதரிக்கவில்லை, அது (நீங்கள் யூகித்தது போல) அத்வைதத்தை (non-duality) அளிக்கிறது. யே, தேரவாதம்! எவ்வளவு எளிமையானது! எவ்வளவு நேரடியானது! எவ்வளவு உடனடியானது! எவ்வளவு நடைமுறைக்கு உகந்தது! எனக்கு இது மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.

இந்த இரண்டற்ற மாதிரி வேறு எதையும் குறிக்கவில்லை. நான் விரைவில் விவாதிக்கவிருக்கும் அடிப்படை உணர்தல் மாதிரிகள் மற்றும் நேரடி உணர்தல் மாதிரிகளைத் தவிர, வேறு எந்த மாதிரிகளுடனும் இது தொடர்புபடுத்தி எதுவும் உறுதியளிக்கவில்லை. இரண்டற்ற மாதிரி, பயிற்சிக்கு மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த மாதிரிகளில் ஒன்றாகும், ஏனெனில் அது தற்போதைய உணர்வுகளை அவை உள்ளபடியே உணர்வதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்தக் காரணத்திற்காகவே, இது எனக்கு மிகவும் பிடித்த மாதிரியாகும்.

கல்விசார்ந்த சிந்தனையில் ஈடுபட்டு, நடைமுறைவாதம் மற்றும் அனுபவவாதத்திலிருந்து தற்காலிகமாக விலகிப் பார்க்கும்போது, சில குறிப்பிட்ட பிரிவுகளைச் சேர்ந்த அதீத-பாரம்பரிய புத்தவாதிகள், "அத்வைதம்" என்ற சொல் பாளி நூல்களிலோ அல்லது அதன் உரைகளிலோ இடம்பெறவில்லை என்பதைக் கவனிப்பார்கள் என்பதை நான் உணர்கிறேன். இருண்மைநிலை என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துவது, குறிப்பாக இதைப்பற்றி சரியாகத் தெரியாதவர்களின் மனதில் இது பெரும்பாலும் பூர்ணமாக வேதாந்தத்துடன் தொடர்புபடுத்தப்படுவதால், சிலரை மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடும். நெருப்பு விதிகளை மீறாமல் இருப்பதற்கும், குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், இருண்மை மற்றும் பிரம்மம் ஆகியவை அணு மற்றும் எதிர்-அணு போல என்றும், அவை மோதினால் பூமி வெடித்துச் சிதறிவிடும் என்றும் கருதுபவர்கள், சாத்தியமான வேதாந்தக் கருத்துக்களைப் புத்தத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். "அனைத்து மதங்களும் ஒரே உண்மையையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன" என்ற கருத்தை நான் முழுமையாக ஏற்கவில்லை என்றாலும், கொள்கை ரீதியான மோதல்களில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் பெரும்பாலும் தீர்க்க முடியாத சில பகுதிகள் தெளிவாக உள்ளன. இருப்பினும், மக்கள் வெறும் புலனறிவு யதார்த்தத்தில் மிகவும் கவனமாக கவனம் செலுத்தும்போது, வேறுபட்ட, மீண்டும் மீண்டும் தோன்றக்கூடிய பொதுவான ஒற்றுமைகள் ஏற்படுகின்றன, ஏனென்றால் வெறும் புலனறிவு யதார்த்தம் அப்படித்தான் இருக்கிறது.

எனவே, எனது விருப்பமான மாதிரிகளில் "அத்வைதம்" அடங்கியுள்ளது என்று கூறுவது, தீவிர பாரம்பரியவாதிகளுடன் சில கடுமையான முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இருப்பினும், வெளிப்படையாக, நான் ஒரு அரசியல்வாதி என்பதை விட, இதயத்தில் ஒரு நடைமுறைவாதி, அனுபவவாதி மற்றும் நிகழ்வியல்வாதி. மேலும், உத்தானத்தில் புத்தர் கூறிய அத்வைதத்தின் கருத்து, மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடிய அனுபவத்துடன் மிகவும் நன்றாகப் பொருந்துவதால், நான் அதைத்தான் பயன்படுத்துகிறேன்.

நான் இந்த மாதிரியை "உடானா மாதிரி" அல்லது, இன்னும் சிறப்பாக, "தோல்துணி பாஹியாவின் மாதிரி" என்று அழைத்திருக்கலாம். ஏனெனில், அது பழைய கால தேரவாதி உணர்வைத் தந்திருக்கும், அதை நானும் அழகியல் ரீதியாக விரும்புகிறேன் என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

அப்படியென்றால், அது சுட்டிக்காட்டும் நேரடி அனுபவத்தைப் பொறுத்தவரை அதே மாதிரியாக இருந்தபோதிலும், அனைத்து கடுமையான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுபவர்களும் தலையசைத்திருப்பார்கள், "ஆ, ஆம், உதானா, மிகவும் பழமையானது, மிகவும் நம்பகமானது, நல்ல தேர்வு." தெளிவாக, தோல் ஆடையணிந்த பாகியாவைக் கொன்ற பசுவின் அரசியல் தந்திரம் தான் என்னிடம் இருக்கிறது, மேலும் ஒருவேளை சிறந்த திறமைகள் கொண்ட யாராவது ஒரு நாள் இந்த மேம்பட்ட, தொழில்நுட்ப, நடைமுறைக்கு உகந்த, மீண்டும் உருவாக்கக்கூடிய, யதார்த்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட உள்ளடக்கத்தை மென்மையான வடிவத்தில் முன்வைப்பார்கள்.

மீண்டும் விஷயத்திற்கு வருவோம்: இரண்டற்ற தன்மை என்ற அனுபவத்தின் கருத்து ஆரம்பகால புத்த இலக்கியங்களில் கூட பலமுறை எழுகிறது, ஆனால் அது முன்பு குறிப்பிட்ட உதானா மேற்கோளில் உள்ளதைப் போல, சார்புநிலை தோற்றம் என்ற போதனைகளில் (அதைப் பற்றி பின்னர் விரிவாகப் பார்ப்போம்), மற்றும் மிகவும் பழமையான புத்த நூல்களின் பிற ஆழ்ந்த தத்துவப் பகுதிகளில் வேறுபட்ட முறையில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கருத்து புத்தத்திற்கு முந்தையது என்பதும் தெளிவாகிறது; இது ஒருவேளை புத்தரின் பிறப்பிற்கு சில நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வேதாந்த இலக்கியங்களில் தோன்றியது. இது 'அத்வய' என்ற சொல்லில் பல்வேறு மஹாயான பள்ளிகளிலும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

"இப்போது ஒரு கணம் பொறுங்கள், ஒன்று இரண்டற்ற நிலை, இன்னொன்று இரண்டற்ற நிலை, இவை இரண்டும் ஒருபோதும் சந்திக்காது," என்று நினைப்பவர்கள் உள்ளனர். இந்த இருமைவாத முரண்பாட்டின் அபத்தத்திற்கு மேலதிக விளக்கம் தேவையில்லை. அந்த வகையான சிக்கலைத் தீர்க்க உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் விரும்பினால் மேலும் தகவல்களுக்கு இணையத்தையும் நூலகங்களையும் (நூலகங்கள் நினைவிருக்கிறதா?) நான் பரிந்துரைப்பேன், இரண்டற்ற நிலை என்ற கருத்தின் சிக்கலான வரலாறு மற்றும் பல்வேறு மரபுகளில் அதன் பயன்பாடு குறித்து விக்கிப்பீடியா ஒரு நல்ல வேலையைச் செய்கிறது.

நாம் முன்னேறும்போது நான் இரண்டற்ற மாதிரி பற்றி மேலும் பேசுவேன், மேலும் அதைப் பற்றி ஏற்கனவே குறைவான நேரடியான முறையில் அடிக்கடி பேசியிருக்கிறேன். மற்ற எல்லா மாதிரிகளுக்கும் ஒரு எதிர்நிலை அல்லது மறுபக்கமாகச் செயல்படுவதற்காக நான் இதை முதலில் முன்வைக்கிறேன், மேலும் இது தகுதி அல்லது சிரமமின்றி கடுமையான புலனுணர்வு யதார்த்த சோதனைகளைத் தாங்கக்கூடிய சில மாதிரிகளில் ஒன்றாகும். மற்ற பெரும்பாலான மாதிரிகளில், நேரடியாகவோ அல்லது உருவகமாகவோ, ஓரளவு உண்மை உள்ளது, ஆனால் இந்த மாதிரியை உங்கள் பயிற்சி முழுவதும் நீங்கள் முழுமையாக நம்பலாம். இந்த விழிப்புணர்வு, வழியில் சில திடீர் பாய்ச்சல்களுடன் படிப்படியாக வளர்கிறது. இது திடீர் மற்றும் படிப்படியான விழிப்புணர்வுப் பள்ளிகளைப் பற்றிய முடிவில்லாத விவாதங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இது நாம் முன்னேறும்போது தெளிவாகும் என்று நம்புகிறோம், ஆனால் இதை இங்கே குறிப்பிட்டால் பொருத்தமாக இருக்கும்.

4. திடீர் விழிப்பின் பள்ளிகள்

சீனா மற்றும் கொரியாவின் சில ஜென் (சான்) மரபுகளிலும், பல்வேறு "இந்து" மரபுகளின் சில விளக்கங்களிலும் (இது ஒரு பெரிய மற்றும் மாறுபட்ட வகை என்பதை உணர்கிறேன்) குறிப்பாகக் காணப்படும் பள்ளிகளை அவற்றை "திடீர் விழிப்புப் பள்ளிகள்" என்று அழைக்கிறேன். இது ஒரு முழுமையான பட்டியல் அல்ல. விழிப்பு என்பது ஒரே ஒரு பெரிய மாற்றத்தில் நிகழ்கிறது என்றும், நீங்கள் அதை எப்படி வரையறுத்தாலும் சரி, அதுதான் அடிப்படையாக நடக்கும்

என்று இவை கூறுகின்றன. விழிப்பு நிலைக்கு முன்பும், விழிப்பு நிலை அடையும் செயல்பாட்டின் போதும், பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு பாதை இருக்கிறது என்ற முற்போக்குப் பள்ளிகளின் (தேரவாதம், திபெத்தியப் புத்தம், ஜென்னின் வேறு சில பிரிவுகள், பெரும்பாலான சூஃபிசம், கபாலா, பிற மேற்கத்திய மரபுகள் போன்றவை) கூற்றுகளை இவை மறுக்கின்றன. மேலும், 'ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி' (stream entry) அல்லது நீங்கள் எப்படி அழைக்க விரும்புகிறீர்களோ, அதற்குப் பிறகும் செய்ய வேண்டியவை நிறைய இருக்கலாம் என்பதையும் இவை மறுக்கின்றன. இந்தப் பள்ளிகளுக்கான சாத்தியமான விளக்கங்களில், சில அரிதான தனிநபர்கள், தங்களின் இயல்பான அமைப்பு அல்லது முந்தைய பிறவிகளில் பெற்ற பயிற்சி மற்றும் தியான சாதனை போன்ற குறிப்பிடத்தக்க சிறந்த காரணங்கள் காரணமாக, நேரடியாக ஒரு முழுமையான அல்லது இறுதி விழிப்புணர்வைப் போன்ற அனுபவத்தை அடைந்துவிடுகிறார்கள் என்பதும் அடங்கும். இப்படிச் செய்த ஒருவரை நான் சந்தித்ததில்லை என்றாலும், நமது காலத்தில் இது நடப்பதாகப் பல்வேறு பதிவுகள் உள்ளன, இருப்பினும், இதற்கு முன்பும் பின்பும் என்ன நடந்தது என்பது குறித்த கவனமான விசாரணைகள், குறைந்தபட்சம் ஓரளவு கணிக்கக்கூடிய ஒரு முன்னேற்றத்தை வெளிப்படுத்தும் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். இது பரிச்சயமான முறைகளின் அடிப்படையில் எனது சொந்த ஊகம் மட்டுமே.

விழிப்பின் முதல் நிலையை (சரணagam) அடைந்து, அதற்கு மேல் எதுவும் இருக்க முடியாது என்பதை உணராமல், அல்லது தாங்கள் உணர வேண்டியவை இன்னும் உள்ளன என்பதை உணராமலேயே முழுமையாக விழித்துவிட்டதாகக் கூறி ஒரு பொய்யில் சிக்கி, தங்கள் ஆரம்பத் தவறான கூற்றை ஒருபோதும் திரும்பப் பெறாத நபர்களால் நிறுவப்பட்ட அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பள்ளிகள் இருக்கலாம்.

அவர்கள் படிப்படியான நிலைகளைக் கடந்து சென்றிருக்கலாம், ஆனால் அவர்களின் ஞானம் குறித்த வரையறை, சில இறுதி மாற்றங்கள் மட்டுமே அவர்களின் அளவுகோல்களுக்குப் பொருந்தும் என்பதாக இருந்திருக்கலாம். அதனால், அவர்களை அங்கு கொண்டு சென்ற பல்வேறு மாற்றங்களையும் முந்தைய காரணங்களையும் அவர்கள் மறுக்கிறார்கள், புறக்கணிக்கிறார்கள் அல்லது அங்கீகரிக்கத் தவறுகிறார்கள், அதற்குப் பதிலாக "இறுதி" மாற்றத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

திடீர் விழிப்புணர்வு என்பதுதான் நம்பப்பட வேண்டிய ஒரே கோட்பாடு என்றும், ஆழ்ந்த ஞானம் பெறுவதில் உள்ள சிக்கல்களைப் பொருட்படுத்தாமல் அதையே பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கும் நபர்களும் இருக்கிறார்கள்.

நான் நினைக்காத அல்லது நான் சந்திக்காத வேறு விளக்கங்களும் இருக்கலாம்.

நான் அறிந்த ஒவ்வொரு வெற்றிகரமான பயிற்சியாளரும், நானும் உட்பட, படிப்படியான பாதையைப் பின்பற்றியதால், திடீர் விழிப்புணர்வுக் கூற்றுகளை நம்புவது எனக்கு மிகவும் கடினமாக உள்ளது. இருப்பினும், மிக அரிதான சில பயிற்சியாளர்கள் எப்போதாவது இதைச் செய்து முடித்து, தங்கள் வரையறுக்கப்பட்ட அனுபவத்தின் அடிப்படையில், பொதுவாக இதுதான் நடக்கும் என்று கற்பனை செய்துகொள்ள வாய்ப்புள்ளது என்ற சாத்தியக்கூறுக்கு நான் திறந்த மனதுடன் இருக்கிறேன். சுருக்கமாகச் சொன்னால், உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள், தயவுசெய்து எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். இல்லையெனில், நான் படிப்படியான, முன்னேற்றமான வழிமுறைகளையே நம்புவேன். மேலும், நீங்கள் மிகவும் ஈர்க்கப்படும் ஒன்றை அடைந்தால், அந்த மாபெரும் கண்ணோட்ட மாற்றத்திற்குப் பிறகு வரும் மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகளில் வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத ஏற்ற

இறக்கங்கள் உங்கள் கதவைத் தட்டும் போது அது எப்படி நிற்கிறது என்பதைப் பார்க்க அதற்கு நேரம் கொடுங்கள். இந்த விஷயங்களில் ஆழ்ந்துள்ள எனக்குத் தெரிந்த பெரும்பாலான மக்கள், சில காலம் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய பல மாற்றங்களையும் அனுபவங்களையும் தெரிவித்திருந்தாலும், பின்னர் இன்னும் சில முதிர்ச்சியோ அல்லது மேம்பாடோ தேவைப்படும் அம்சங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

5. நேரடிப் புலனுணர்வு மாதிரிகள்

நேரடிப் புலனுணர்வு மாதிரிகளும் பயனுள்ளவையே. நாம் கற்றுப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒன்றை அவை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அனுபவத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளை மிகவும் தூய்மையான, தெளிவான, நேரடியான வழியில் உணர்வதன் மூலம், நமது அனுபவத்தின் மேலும் மேலும் பல பகுதிகளை அறிந்துகொள்ளும் திறனுடன் அவை தொடர்புடையவை. பயிற்சியின் சில கட்டங்களில், குறிப்பாக மனம் மற்றும் உடல், தோற்றம் மற்றும் அழிவு, மற்றும் சமநிலையின் நடு மற்றும் கடைசி நிலைகளில், விஷயங்களை நேரடியாக உணர்த்தல் என்றால் என்ன என்பது தற்காலிகமாக மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரியக்கூடும், ஏனெனில் அனுபவங்கள் திடீரென்று முன்பு இல்லாத ஒரு தெளிவுத்தன்மையைப் பெறக்கூடும். இணக்க நிலை, குலமாற்றம் மற்றும் பாதை ஆகிய நிலைகளிலும், பின்னர் மூன்று வாசல்களுக்குள் நுழையும்போதும், இந்த அறிதல் முழுமையின் மிகவும் தற்காலிகமான ஆனால் குறைபாடற்ற ஒரு சுவையை நாம் பெறுகிறோம். இந்தச் சுருக்கமான புலனுணர்வுத் தெளிவுத் தருணங்களுக்கு அப்பால், விழிப்புணர்வு நிலைகள் யதார்த்தம் செயலாக்கப்படும் விதத்தில் நிரந்தரமான மாற்றங்களை உள்ளடக்கக்கூடும். இதன் விளைவாக, விஷயங்கள் எவ்வளவு தெளிவாக வெளிப்படுகின்றன மற்றும் அவற்றுடன் எவ்வளவு குறைந்த குறுக்கீடு உள்ளது என்பதில் கணிசமான அதிகரிப்பு ஏற்படுகிறது.

"தலையீடு" என்று நான் இரண்டு விஷயங்களைக் குறிப்பிடுகிறேன். முதலாவதாக, மக்கள் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கும் போது, அனுபவத்தின் ஒரு கணிசமான பகுதி, அவர்கள் எப்போதும் நினைத்திருந்த பௌதீகத் தரவுகளாக இல்லாமல், மாறாக அந்த அசல் உணர்வுகளிலிருந்து ஏற்பட்ட மனப் பதிவுகளின் கருத்துருப் பகுப்பாய்வு, அந்த மனப் பதிவுகளைப் பற்றிய எண்ணங்கள், மற்றும் அது போன்றவையாகவே பெரும்பாலும் உள்ளது என்பதை அவர்கள் கவனிப்பார்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் ஒரு அல்லது இரண்டு கவளம் உணவு சாப்பிடலாம், மேலும் அந்த முதல் சில கவளங்களுக்கு அப்பால், மீதமுள்ள உணவின் சுவையையோ உணர்வையோ அவர்கள் அதிகம் உணரவில்லை என்பதைக் கவனிக்காமல் இருக்கலாம். அல்லது, அவர்கள் ஒரு சூரிய அஸ்தமனத்தைப் பார்க்கலாம், பின்னர் சூரிய அஸ்தமனத்தின் உண்மையான வண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்களைத் தொடர்ந்து கவனிப்பதற்குப் பதிலாக, அதற்குத் தங்களின் எதிர்வினைகளைப் பற்றி நினைத்து அதிக நேரத்தைச் செலவிடலாம்.

இந்தத் தடையானது, கவனமானது அசல் பச்சையான புலன் தரவுகளிலிருந்து விலகிச் செல்வதன் விளைவாக மட்டும் ஏற்படுவதில்லை, மாறாக, உடல் உணர்வுகளுக்கும் மனப் பதிவுகளுக்கும் இடையில் மாறி மாறிச் செல்லும்போது ஏற்படும் தடையின் விளைவாகவும் ஏற்படுகிறது. மன உணர்வுகள் தோன்றும்போது, உடல் உணர்வுகள் தோன்றாததன் அடிப்படையில், அவை ஒரு திரிபை உருவாக்குகின்றன. அந்த மனப் பதிவுகள் பச்சையான புலன் தரவுகள் இல்லை என்பது அல்ல, அவை அப்படியுமே இருக்கின்றன, ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அவற்றை அப்படி உணர்வதில்லை. எனவே, பெரும்பாலானோரின் அனுபவம், இனிமையான நிகழ்வுகளின் அனுபவம்கூட,

அவர்கள் அந்த அனுபவங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களில் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்து கணிசமாகக் குறைக்கப்படுகிறது.

அதே வகையில், கவனம், முயற்சி, தொடர்நிறைகவனம், விசாரணை போன்ற வழிமுறைகளும், கவனத்தை ஒழுங்குபடுத்துவது, செயலாக்குவது, கண்காணிப்பது, மதிப்பிடுவது மற்றும் நிர்வகிப்பது போன்ற தோற்றமளிக்கும் அனைத்து விஷயங்களும், மூல உணர்வுகளின் இயல்பான புத்துணர்ச்சியையும் தெளிவையும் திரிபுபடுத்தி, குறைத்து, குறுக்கிடுவதோடு, இதேபோன்ற ஒரு மனரீதியான ஆனால் சில வழிகளில் மிகவும் அடிப்படையான குறுக்கீட்டு வடிவத்தை அவையே உருவாக்கக்கூடும். உணர்வுத் தெளிவின் உலகில் நாம் ஆழமாகச் செல்லும்போது ஏற்படக்கூடிய மன மாற்றங்களில் ஒன்று, இந்த திரிபுப் படுதிரைகள் விலகிவிடும் என்பதாகும். அதன் விளைவாக, நாம் திடீரென மிகவும் தூய்மையான, தெளிவான, இயல்பாக இருக்கும், மற்றும் குறைவான திரிபுடைய ஒரு உலகில் விடப்படுகிறோம். உண்மையில், திரிபாகத் தோன்றிய அனைத்தும் இப்போது மேலும் தெளிவாக உணரப்படுகின்றன, ஆனால் இந்தத் திரிபற்ற தன்மை அதைவிட மேலானது; அது, வெறும் உணர்வுகளே தங்களைப் போதுமான அளவு பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன என்று அவற்றை நம்புவதாகும், அதனால் அவற்றுக்கு மிகக் குறைந்த "செயலாக்கம்" மட்டுமே தேவைப்படுகிறது. இந்த வழியில், எஞ்சியிருக்கும் அந்தச் செயலாக்கக் கூறுகள் இப்போது அனுபவத்தின் மினுமினுக்கும் களத்தின் ஒரு பகுதியாக மட்டுமே இருக்கின்றன, மேலும் அந்தச் செயலாக்கக் கூறுகளில் பல இனி முற்றிலுமாக நிகழ்கின்றனவே இல்லை, ஏனெனில் அவை நிகழ வேண்டிய அவசியமே இல்லை, ஏனெனில் அசல் விஷயங்கள் இயல்பாகவே தங்களைத் தாங்களே பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன.

இந்த அதிகரித்த தெளிவின் சிறந்த விளைவு என்னவென்றால், இது நன்கு வளர்ந்து, உணர்தலின் இயல்பான முறையாக நிலைநிறுத்தப்படும்போது, யதார்த்தம் அதை உணர எந்த முயற்சியும் தேவையில்லாமல், இயல்பாகவே அதன் உண்மையான தன்மையைக் காட்டுகிறது, இதை திபெத்தியர்கள் நிகழ்வுகளின் "சுய-விடுதலை" என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். பிற மரபுகளில் பொருட்களை உணரும் இந்த முறைக்கு பல பெயர்கள் உள்ளன, ஆனால் நீங்கள் அதை எப்படி அழைத்தாலும், உணர்வுகளை உணரும் இந்த முறையை இயல்பான முறையாக நிறுவ முயற்சிக்குமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைப்பேன், ஏனெனில் இதன் விளைவாக ஏற்படும் தெளிவான புத்துணர்ச்சி குறிப்பிடத்தக்கது மற்றும் யதார்த்தத்தைப் பற்றிய மற்ற முறைகளை விட இது மிகவும் சிறந்தது. மக்கள் வழியில் செல்லும்போது இதைப் பற்றிய சில தரிசனங்களைப் பெறுவது பொதுவானது, மேலும் இந்த அனுபவங்களின் நினைவு, நம்மைப் பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிப்பது மட்டுமல்லாமல், சரியான வழியையும் சுட்டிக்காட்ட உதவும். அந்த வழியானது, நடப்பன அனைத்திலும் மிக நுணுக்கமாகக் கவனம் செலுத்துவதையும், வெறும் உணர்வுகளை அவை உள்ளபடியே உணர முயற்சிப்பதையும் உள்ளடக்கியது.

6. நேரம் மற்றும் இடம் மாதிரிகள்

காலம் மற்றும் இடத்தின் மாதிரிகள், அவற்றில் சிலவற்றை நான் மதிப்புமிக்கதாகக் கருதுகிறேன், அவை யதார்த்தத்தின் அந்த இரண்டு அடிப்படை அம்சங்கள் குறித்த நமது உணர்தலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையவை. காலம் தொடர்பான பொதுவான கருப்பொருள்கள், உண்மையில் கடந்த காலம் இருக்கிறது, உண்மையில் எதிர்காலம் இருக்கிறது, மேலும் இவை இப்போது நிகழும் நினைவுகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளிலிருந்து வேறுபட்டவை என்ற உணர்வைக் குறைப்பதும் பின்னர் அகற்றுவதும் ஆகும்.

அறிவாற்றல், முன்கணிப்பு, எதிர்பார்ப்பு, நினைவு அடிப்படையிலான மற்றும் தொடர்புடைய செயல்பாட்டு கண்ணோட்டங்களில் கடந்த காலமும் எதிர்காலமும் நடைமுறையில் உள்ளன என்றாலும், நடைமுறையில் அவை இல்லை என்பது அல்ல, ஆனால் நினைவுகள், எதிர்பார்ப்புகள் போன்றவற்றின் மாறிவரும் தருணமான இந்த கணத்தில் நாம் மேலும் மேலும் முழுமையாகவும் இயல்பாகவும் வாழ முடியும். இங்கு மற்றும் இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்தும் வழக்கமான பயிற்சிகள் மூலம் நமது உணர்வுத் தெளிவை அதிகரிப்பதன் மூலம், பொதுவாக காலம் மற்றும் இடத்துடன் தொடர்புடைய இந்த நியாயமான மன செயல்பாடுகளை, நீங்கள் எவ்வாறு விவரிக்க விரும்பினாலும், உடனடியாகவும், தொடர்ந்து விரிவடையும் நிகழ்காலமாகவும் காணக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

நேர உணர்வுடன் (எதிர்பார்க்கப்படும் எதிர்காலம் மற்றும் கடந்த கால நினைவுகளுடன்) தொடர்புடைய உணர்வுகள் எப்போதும் நிகழ்காலத்தில்தான் நிகழ்கின்றன என்பது பற்றிய இந்தப் படிப்படியான தெளிவு, "நேர அழுத்தம்" என்ற உணர்வைக் குறைக்கிறது, அதாவது நேரத்துடன் தொடர்புடைய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. இந்தத் துன்பத்தின் அம்சத்தைக் குறைப்பதாலும், பின்னர் அதை நீக்குவதாலும், அந்த மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதும் பின்னர் நீக்குவதும் உண்மையான மதிப்பைக் கொண்டுள்ளது.

இதற்குத் தொடர்பானதாக இருப்பது வெளியின் பகுப்பாய்வு ஆகும், இதில் அந்த வெளி தன்னிச்சையாக உருவாகிறது என்பதையும், பல்வேறு உணர்வுகள் உண்மையில் வெளியுடன் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதையும் நாம் மேலும் மேலும் நேரடியாக உணர்கிறோம். இதன் மூலம், நாம் புலன் வாயில்களின் எண்ணிக்கையை ஒன்றாகக் குறைக்கக்கூடும், அது வெளியின் புலன் வாயில் ஆகும். மேலும், வெளியில் தன்னிச்சையாகப் பிரிக்கப்பட்ட மற்ற புலன் வாயில்களாக நாம் வழக்கமாகப் பிரித்துப் பார்க்கும் தன்மைகளும் குணங்களும், உண்மையில் ஒருங்கிணைந்த, மாறிக்கொண்டிருக்கும் வெளியின் ஒரு பகுதியாகவே தோன்றுகின்றன என்பதையும் நாம் கவனிக்கலாம். மறைந்து, மீண்டும் தோன்றும் தன்மை-கட்டுமானம்-அளவு கொண்ட ஒன்றாகக் காணும் இந்த வழி, பல எல்லைகளை அகற்றி, நாம் யதார்த்தத்தைப் பார்க்கும் விதத்தில் முழுமையாக ஒருங்கிணைக்கப்படும்போது, பார்வையில் ஆழ்ந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. அவை இயல்பாகவே தெளிவு நிலைகள் இருக்க அனுமதிக்கின்றன, மேலும் அந்தப் புரிதலின் அம்சம் இல்லாமல் இவற்றை அடைவது கடினம்.

7. அடிப்படை உணர்வு மாதிரிகள்

அத்வைத மாதிரிகளுடன் தொடர்புடையவை (மற்றும் அடிப்படையில் நேரடிப் புலனுணர்வு மாதிரிகளின் சில அம்சங்களின் நீட்டிப்பாக) அடிப்படைப் புலனுணர்வு மாதிரிகள் ஆகும், அவை பயிற்சிக்கும் பயனுள்ளவை. நான் இங்கே "மாதிரிகள்" என்று சொல்கிறேன், ஏனெனில் பல்வேறு மரபுகள், பயிற்சி சார்ந்த கண்ணோட்டத்தில், தோற்ற நிகழ்வுகளின் வெவ்வேறு குணங்களை இறுதியானவையாக வலியுறுத்துகின்றன. உதாரணமாக, தேரவாதம், நீங்கள் இந்நேரம் நன்கு அறிந்தபடி, நிலையாமை, மனக்குறை, அநாத்மம் ஆகிய மூன்று பண்புகளைப் பயன்படுத்துகிறது. மஹாயான மரபுகள் (குறிப்பாக திபெத்தியர்கள்), சூன்யதா (உள்ளார்ந்த இருப்பின் வெறுமை) என்பதை வலியுறுத்தலாம், மற்றும் வஜிரயான மரபுகள் ஆனந்தம் மற்றும் வெறுமையின் ஐக்கியம் அல்லது வெட்டவெளி போன்ற தியான சமநிலையை வலியுறுத்தலாம். அவை மஹா அத்தி, மஹாமந்திரம், ரிக்பா பற்றிப் பேசலாம் அல்லது வேறு சில வழிகளில் அடிப்படை உண்மைகளை வெளிப்படுத்தலாம். இவை குறிப்பிட்ட பயிற்சிச் சூழல்களில் தோன்றும் சிக்கலான சொற்கள் என்பதையும்,

இவற்றை நான் மேலோட்டமாகவே கையாண்டிருக்கிறேன் என்பதையும் நான் உணர்கிறேன். இந்த மரபுகளில் நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்களும், இங்கு இன்னும் விரிவான விவரங்களை விரும்பியவர்களுக்கும் எனது மன்னிப்பைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பலர் இந்த மாதிரிகளைப் பற்றி அறிந்து, ஞானம் என்பது அனைத்து உணர்வுகளிலும் இந்த அம்சங்களைத் தொடர்ந்து உணர்வதை உள்ளடக்கியது என்று ஊகிக்கின்றனர், அதனால் ஒவ்வொரு விழித்திருக்கும் கணமும் நிலையற்ற தன்மை அல்லது ஒளி அல்லது எதுவாக இருந்தாலும், அதுவே நமது முதன்மை அனுபவமாகப் பெருக்கெடுத்து ஓடும். எல்லா நேரங்களிலும் இதை உணர முயற்சிப்பது ஒரு சிறந்த பயிற்சி ஆலோசனையாக இருந்தாலும், குறிப்பாக தியான முகாமில் இருக்கும்போது, இந்த மாதிரிகள் உண்மையாக இருந்தால், ஞானம் என்பது எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா புலன் வாயில்களிலிருந்தும் வரும் வடிகட்டப்படாத மற்றும் கவனம் செலுத்தப்படாத பெருமளவிலான புலனுணர்வுத் தகவல்களால் ஒரு தனிநபரின் உணர்வை நிரப்புவதாகத் தோன்றும்.

விழிப்புணர்வு பெற்ற நபர்களிடம் இந்த வகையான உணர்தலின் தருணங்கள் அல்லது வெடிப்புகள் இருக்கலாம் என்றாலும், இறுதியில் இதுதான் நடப்பதில்லை, அல்லது பெரும்பாலானோர் கற்பனை செய்வது போலவும் இது நடப்பதில்லை. இதற்கான காரணங்கள் பலவாகும், அவற்றுள் ஒன்று, மற்ற குறிப்பிட்ட அம்சங்களைப் போலவே புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் தீவிரமும் கவனமும் பெரிதும் மாறுபடுகின்றன. பொருள்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பது பற்றிய வலுவான விழிப்புணர்வுடன், ஒரு அடையாளப்படுத்தும் செயல்முறை நின்றுவிடுகிறது, மேலும் மேலே இருமை அற்ற மாதிரிகளில் குறிப்பிட்டது போல, ஒரு மாற்றம் நிகழ்கிறது. அடிப்படை உணர்தல் மாதிரிகளின் நடைமுறை ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், இந்த செயல்முறையை நாம் நிறுத்த முடியும். ஒரு மனிதன் புத்தரிடம், தான் விழித்திருக்கிறேன் என்ற உண்மையை அவர் தொடர்ந்து உணர்ந்தாரா என்று கேட்டார். அதற்கு அவர், தனது புலனுணர்வு உலகின் விழித்தெழுந்த அம்சத்தில் கவனம் செலுத்தாத வரை, தனக்கு அந்த விழிப்புணர்வு இல்லை என்றும், அப்படியான கவனம் செலுத்தும்போது அது தெளிவாகத் தெரிந்தது என்றும் கூறினார்.

இருப்பினும், புத்தர் கூறியது போல், ஆற்றைக் கடந்த பிறகு படகைத் தொடர்ந்து சுமக்க வேண்டும் என்று கற்பனை செய்யாதீர்கள். விழித்தெழுந்தவர்கள் திடீரென உணர்வுகளின் உண்மையான அம்சங்களைக் கவனிக்க முடியும் என்றாலும், நல்ல பார்வை கொண்ட ஒருவருக்கு (அவர் வண்ணப் பார்வைக் குறைபாடு இல்லாதவராக இருந்தால்) வண்ணம் புலப்படுவது போல, அவர்கள் பாதையில் முன்னேறும்போது இந்த அம்சங்கள் ஒரு விழித்தெழுந்தவருக்கு பல்வேறு அளவுகளில் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. இருப்பினும், ஒருவரால் ஒன்றை உணர முடிகிறது என்பதற்காகவே, அந்த அம்சம் எல்லா நேரங்களிலும் உணர்வின் முதன்மையான அம்சமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தமல்ல. சுருக்கமாக, அடிப்படை உணர்தல் மாதிரிகள் பயிற்சிக்கு மிகவும் பயனுள்ளவை, ஆனால் அவை அனுபவப்பூர்வமான முடிவை முழுமையாகத் துல்லியமாக விவரிக்காது.

8. குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாதிரிகள்

குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாதிரிகள், ஒரு விழித்தெழுந்தவர் தனது புலனுணர்வுப் பரப்பில் எழும் ஒவ்வொரு உணர்வையும், அடிப்படைப் புலனுணர்வு மாதிரிகளின் இறுதி அம்சங்கள் மட்டுமல்லாமல், இடைவிடாமல் அதி-விழிப்புணர்வுடன் உணர்வார் என்று வெளிப்படையாகக் கூறுகின்றன அல்லது சூசகமாக

உணர்த்துகின்றன, ஆனால் அந்த உணர்வுகளின் உள்ளடக்கத்தின் ஒவ்வொரு சிறிய விவரத்தையும் கூட உணர்ந்து, உயர் சமநிலையின் முற்றிலும் திறந்த மற்றும் பரந்த கண்ணோட்டத்தையும், அதன் உச்சத்தில் இருக்கும் தோற்றம் மற்றும் மறைதலின் (A&P நிகழ்வு) லேசர் போன்ற துல்லியத்தையும் எல்லா நேரங்களிலும் பரிபூரணமாக ஒருங்கிணைப்பதாகும். ஒரு செயல்முறையை நிறுத்துவதற்குப் பதிலாக, ஞானம் என்பது ஷெர்லாக் ஹோம்ஸின் ஒருவிதமான சரியான பதிப்பைப் போல, எல்லா நேரங்களிலும் எழும் ஒவ்வொரு உணர்வின் உண்மையான தன்மையை மட்டுமல்ல, அதன் விவரங்களையும் நீங்கள் காணும் அளவுக்கு மிகவும் அற்புதமாக விழிப்புடன் இருப்பதைக் குறிக்கிறது என்று இது குறிப்பிடுகிறது. அனுபவத்தில் நடப்பதற்கு இது சிறிதும் நெருக்கமாக இல்லை. விழித்தெழுந்தவர்கள் அந்த நிலைகள் வழியாக சுழற்சிக்கு உள்ளானாலும், கவனநிலை குறைவாக இருக்கும்போது, அந்த நிலைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு அடக்கமான முறையில் வெளிப்படும், மேலும் அவ்வப்போது சில கணங்களுக்கு மட்டுமே அந்த வகையான அதீத தீவிரமான விழிப்புணர்வு போன்ற எதுவும் இருக்கும். இருப்பினும், ஞானிகள் தியானத்தில் இருக்கும்போதும் மற்றும்/அல்லது கவனநிலை மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்தும்போதும், இந்த உயர் இலட்சியங்களை ஒத்த ஒன்றை அவர்களால் தற்காலிகமாக அடைய முடியும்.

குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு மாதிரிகள், அடிப்படைப் புலனுணர்வு மாதிரிகளில் நடப்பது போலவே, பயிற்சி வழிமுறைகள் நடக்க வேண்டிய ஒன்றின் இலட்சியமாக மாற்றப்படும் மற்றொரு உதாரணமாகும். ஆற்றைக் கடந்த பிறகு படகைத் தூக்கிச் செல்வதற்கு இது மற்றொரு உதாரணமாக அமைகிறது. மீண்டும், தொடர்நிறைகவனம் வந்து போகிறது, தூக்கம் வருகிறது போகிறது (இருப்பினும், கனவு யோகா குறித்த திபெத்திய போதனைகள் மிகவும் சுவாரஸ்யமானவை, அது பற்றி பின்னர் மேலும்), ஒருமுகப்பாடு வந்து போகிறது, பல்வேறு கண்ணோட்டங்களும் உணர்தல் எல்லைகளும் தோன்றிச் செல்கின்றன, மேலும், பின்னர் குறிப்பிடப்படும் சில சாத்தியமான விதிவிலக்குகளுடன், ஞானங்களின் சுழற்சிகள் தொடர்ச்சியாகத் தொடர்கின்றன.

இந்த மாதிரியிலும், இதைப் பின்பற்றும் பல மாதிரிகளிலும் உள்ள இலட்சியங்கள், தங்களை விழித்தவர்கள் என்று சரியாகவோ தவறாகவோ கூறிக்கொள்ளும்வர்களை விமர்சிக்க விரும்புவோரால் சில சமயங்களில் ஒரு ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக, "நான் (இப்படி இப்படி) சொன்னது உனக்கு நினைவிருக்கிறதா?", "நான் குளியலறையை சுத்தம் செய்ததை நீ கவனிக்கவில்லையா?", அல்லது "மின் கட்டணத்தைச் செலுத்த மறந்தது எப்படி?" போன்றவை. (திருமணமானவர்களே, இப்போது சிரிக்கலாம்.) இவற்றில் ஒவ்வொன்றின் உள்ளர்த்தமும், ஞானிகள் தங்கள் புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் அனைத்து அம்சங்களையும் பற்றிய முழுமையான விழிப்புணர்வையும், தவறவிடாத நினைவாற்றலையும் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதாகும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த இலட்சியம் முற்றிலும் ஒரு மாயை. புகைப்பட நினைவாற்றல் கொண்ட ஒரு புலனுணர்வை உணரும் சூப்பர் ஸ்டாராக நான் மிகவும் விரும்பினேன், ஆனால் கடுமையாக ஏமாற்றமடைந்தேன். புகைப்பட நினைவாற்றல் கொண்டவர்கள் இருக்கிறார்கள், ஆனால் அது விழிப்புணர்விலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு திறன் அச்சாகும். அடிப்படையில் அனைவரும் 'விமோசனம்' என்றால் என்ன என்பதற்கான தங்கள் செயல் வரையறையில் இந்த மாதிரியின் சில அம்சங்களைக் கொண்டிருப்பதால், இந்த இலட்சியங்கள் நெருங்கிய உறவுகளில், குறிப்பாக விழிப்புணர்வு பற்றி வெளிப்படையாக இருக்கும்போதும், விழிப்புணர்வு நிஜ வாழ்க்கைக்கு என்ன

தேவை என்பது பற்றிய பரவலான தவறான கருத்துக்களை எதிர்கொள்ளும் போதும் ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கலாம்.

இந்த அடிப்படைக் கருத்தில், விழிப்புணர்வு தருவதன் யதார்த்தமான, நடைமுறைக்கு உகந்த, மனித மாதிரிகளை முன்வைப்பது மற்றொரு விற்பனைப் புள்ளியாக அமைகிறது. நீங்கள் ஞானம் பெற்றதாக மக்களிடம் கூறி, விழிப்புணர்வின் மிக உயர்ந்த, இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட, மாயையான, கற்பனைவாத மாதிரிகளை ஊக்குவித்தால், உங்களை நன்கு அறிந்தவர்கள், குறிப்பாக வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் அல்லது பங்காளிகள், சக ஊழியர்கள், சிறந்த நண்பர்கள் போன்றவர்கள், நீங்கள் எவ்வளவு பாசாங்கு செய்கிறீர்கள் என்பதை விரைவாக உணர்ந்துகொள்வார்கள். மேலும், நீங்களாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று கனவு காணும் நபரைப் போல இருக்க முயற்சி செய்து சிக்கிக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும், சமூகம் மற்றும் உண்மையான, பாதிப்புக்குள்ளாகும், நெருங்கிய மனித உறவுகளிலிருந்து வரும் திடமான, குணப்படுத்தும், மனித, மற்றும் உதவிகரமான யதார்த்த சோதனையிலிருந்து விலகி, உங்கள் பொய்யான மற்றும் பாசாங்குத்தனமான கற்பனை உலகில் நீங்கள் மேலும் மேலும் தனிமைப்படுத்தப்படுவீர்கள். இருப்பினும், இந்த வழியில் குறிப்பிட்ட கண்ணோட்ட மாதிரிகள் ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தால், நீங்கள் உணர்ச்சி மாதிரிகளை அடையும் வரை எதையும் பார்க்கவில்லை.

9. மன உணர்ச்சி மாதிரிகள்

இந்த நூலின் முதல் பதிப்பு, இந்தப் பகுதி உட்பட, ஒருவேளை குறிப்பாக இதையும் சேர்த்து, பல்வேறு விஷயங்களுக்காக அறியப்படுகிறது. இதன் திருத்தம் சில வாசகர்களிடையே சில கலக்கத்தை, மற்றவர்களிடமிருந்து ஒருவேளைப் பாராட்டை, மற்றும் நான் எதிர்பார்க்காத வேறு பல எதிர்வினைகளை மிக அநேகமாக ஏற்படுத்தக்கூடும். இங்குள்ள எதுவும் முந்தையவற்றுடன் முரண்படுவதாகத் தோன்றினால் நான் மன்னிப்புக் கோருகிறேன், ஆனால் என் வட்டாரங்களில் கடுமையாக விவாதிக்கப்பட்ட ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ள, என்னிடம் தற்போதுள்ள தரவுகளின் அடிப்படையில் இதுவே எனது சிறந்த முயற்சி. இது பதில்களை விட அதிகமான கேள்விகளை எழுப்பக்கூடும், மேலும் இன்னும் உறுதியான ஒன்றைத் தேடுபவர்கள் வேறு எங்கும் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். இது விவாதத்தின் சில அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவும் வகையில், அதன் சிக்கல்களையும் சர்ச்சைகளையும் ஒரு வழியில் கட்டமைக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

நான் MCTB-யின் முதல் பதிப்பை எழுதியதிலிருந்து, மிகுந்த திறமை, பரந்த அளவிலான நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி நீண்டகாலப் பயிற்சி வரலாறு, உயர்ந்த தரநிலைகள், அத்துடன் பயிற்சி எதை நோக்கி வழிநடத்தக்கூடும் என்பது பற்றிய உயர்ந்த இலட்சியங்களைக் கொண்ட பல அர்ப்பணிப்புள்ள ஆய்வாளர்களைச் சந்தித்து உரையாடும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்துள்ளது. சில வழிகளில் அவர்களின் சாகசங்களில் நான் ஒரு பகுதியாக இருந்தேன். அவர்களுடன் நுட்பங்களையும் தந்திரங்களையும் பகிர்ந்து கொண்டேன், அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டேன், இதன் மூலம் அவர்கள் என் சாகசங்கள் மற்றும் ஆய்வுகளின் ஒரு பகுதியாக ஆனார்கள். இவை அனைத்திற்கும் மையமாக இருப்பது, உணர்ச்சி மாதிரிகளை என்ன செய்வது என்பதுதான். அவை ஒருவித உணர்ச்சி மாற்றத்தை, சில உணர்ச்சிகளை நீக்குவதை, அல்லது அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் முழுமையாக நீக்குவதை உறுதியளிக்கின்றன. எனவே, முக்கியப் பகுதி தொடங்குவதற்கு முன், பின்வரும் நடைமுறைக் குறிப்புகளைச் சேர்க்கிறேன்:

1. ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரியை ஏற்றுக்கொள்வது, ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி நிலையைப் பிரதிபலிக்க நம்மைத் தூண்டலாம். எனவே, அந்த உணர்ச்சியை உருவாக்கிய உணர்வுகளை ஆராய்வதற்குப் பதிலாக அல்லது அந்த உணர்ச்சி எழுவதற்கு வழிவகுத்த காரணங்களையும் நிலைமைகளையும் புரிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக, நாம் அந்த உணர்ச்சியை அடக்குகிறோம். நமது உணர்வுகளுடன் மேலும் நெருக்கமாகப் பழகுவதற்குப் பதிலாக, நாம் நம்மிடமிருந்து மேலும் மேலும் விலகிச் செல்ல நேரிடலாம். எனது சொந்தப் பயிற்சியிலும், எனது துணிச்சலான மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க சாகசத் தோழர்களின் அனுபவங்களிலும் உள்ள நிஜ உலக அனுபவங்கள் இதை மீண்டும் மீண்டும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.
2. உணர்ச்சிகளை ஆராய்வது பலனளிப்பதாகவும் கடினமாகவும் இருக்கும். தியான முகாமில் இதை முயற்சிக்கும் பெரும்பாலான மக்கள் கலவையான முடிவுகளுடன் வெளியேறுகிறார்கள். பலரும் தங்கள் பிரச்சனைகளால் பல்வேறு காலகட்டங்களில் மூழ்கி, முடிவில்லாத வட்டமான சிந்தனை முறைகளில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். இது பெரும்பாலும், வலுவான கவனத்தை அந்த சிந்தனை முறைகளில் செலுத்துவதன் மூலம் அவற்றை வலுப்படுத்தி, மீண்டும் மீண்டும் செய்வதைத் தவிர வேறு எங்கும் வழிநடத்துவதில்லை. சிலர் அவ்வப்போது அந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு உதவிகரமான தீர்வுகளைக் காண்கிறார்கள். ஏனெனில், அந்தச் சூழ்நிலையை உணர்ந்து பின்னர் விளக்குவதற்கான பல்வேறு புதிய வழிகள் பற்றிய உள்ளுணர்வுகள் எழுகின்றன; அல்லது உடலில் அந்த உணர்வுகளைக் கண்டறிந்து அவற்றின் உண்மையான தன்மையை உணரும் செயல்பாட்டில்; அல்லது அந்தக் கருப்பொருள்களின் பிற மாறுபாடுகளைக் காணும்போது இது நிகழ்கிறது. உணர்ச்சிகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளுக்கு அதிக கவனம் செலுத்துவதும், அவை எவ்வாறு எழுகின்றன மற்றும் செயல்படுகின்றன என்ற உணர்வையும் கவனிப்பதும், இறுதியில் அவற்றுக்கு அதிகத் தெளிவைக் கொண்டுவருகிறது, எனவே இது மிகவும் பயனுள்ளது. அவ்வாறு சொன்ன பிறகு, MCTB1-இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு சுவாரஸ்யமான பகுதி இதோ, இது சமீபகாலமாக எனது விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப சில இடங்களில் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி மாதிரிகள், விழிப்பின் நிலையான இலட்சியங்களில் மிகவும் அடிப்படையானவை என்பதால், அவற்றின் கொடுங்கோன்மை கிட்டத்தட்ட உலகளாவியது. மாபெரும் ஆன்மீகச் சந்தையில், அவற்றைத் தாக்காமல் எதையும் சாதிக்க முடியாது. ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு மரபும், அவற்றை மிகவும் அபத்தமான மற்றும் வாழ்க்கையை மறுக்கும் வகையில் ஊக்குவிக்கத் தவறாமல் முயன்றுள்ளது, இருப்பினும் அவ்வப்போது சீர்திருத்த முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், திபெத்திய மற்றும் ஜென் மரபுகள் இந்த விஷயத்தில் அவ்வப்போது மேற்கொண்ட, எவ்வளவுதான் பயனற்ற, விசித்திரமான, புராணக்கதைகளால் சூழப்பட்ட, மர்மமான, தெளிவற்ற மற்றும் கலாச்சார ரீதியாக அப்பாவித்தனமான முயற்சிகளாக இருந்தாலும், அவற்றை நான் ஒப்புக்கொண்டு நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும், மேலும் இந்தப் பிரச்சினைகளைத் தெளிவுபடுத்துவதில் அவை கிட்டத்தட்ட நிரந்தரமாகத் தோல்வியுற்றதற்காக வருந்தவும் வேண்டும். குறைந்தபட்சம் அவர்கள் முயற்சித்தார்கள், ஆனால் என் அறிதலின்படி, தெராவதர்கள் 2,500 ஆண்டுகளில் இதைப் பற்றி கிட்டத்தட்ட முயற்சிக்கவே இல்லை, தாய்லாந்து காட்டு மரபுரிமையில் இந்த விஷயத்தில் சில சமயங்களில் காணப்படும் தெளிவற்ற தன்மையைத் தவிர. நான் சொல்வது தவறாக இருந்தால், தயவுசெய்து எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், மேலும் குறிப்பிட்ட விவரங்களையும் வழங்குங்கள்.

இந்த உணர்ச்சி மாதிரிகள் அடிப்படையில், விழிப்புணர்வு என்பது படிப்படியாகவோ அல்லது திடீரென்றோ ஒருவித உணர்ச்சி பூரணத்துவத்தை உள்ளடக்கியது என்று கூறுகின்றன, மேலும் பொதுவாக இந்த இலட்சியங்களைத் தங்கள் விழிப்புணர்வு மாதிரிகளுக்கான முதன்மை அளவுகோல்களாக ஆக்குகின்றன, அதே நேரத்தில் நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வது தொடர்பான சிக்கல்களைப் புறக்கணித்து அல்லது ஓரங்கட்டுகின்றன. பொதுவாக இந்த கற்பனைகளில் "எதிர்மறை" உணர்ச்சிகளை, குறிப்பாக பயம், பேராசை, வெறுப்பு, கோபம், விரக்தி, காமம், பொறாமை, அமைதியின்மை மற்றும் சோகத்தை நீக்குவது அடங்கும், ஆனால் சிலர் அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் முழுமையாக நீக்குவதாகக் கூறுகின்றனர். மேலும் அடிப்படையான மட்டத்தில், அவர்கள் அனைத்து உணர்ச்சிபூர்வமான ஈர்ப்பு மற்றும் வெறுப்பு வடிவங்களையும் நீக்குவதாக உறுதியளிக்கின்றனர்.

நீங்கள் ஏற்கனவே யூகித்திருக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன், இந்த விழிப்புணர்வு மாதிரிகளில் பெரும்பாலானவற்றை நான் விரும்புவதில்லை. உண்மையில், அவற்றின் உருவாக்கத்தையும், அவற்றைத் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்துவதையும், 'அவற்றை நிலைநிறுத்தியதற்காக நரகத்தில் எரிக்கப்பட வேண்டும்' என்ற பழைய நல்ல பாணியில், நான் அடிப்படையில் தீயவை என்று கருதுகிறேன். (நான் தெற்கில் வளர்ந்தேன் என்று சொன்னேனா, நண்பர்களே?) இருப்பினும், அன்பாக இருக்கவும் நன்றாக நடந்துகொள்ளவும் (அறநெறிப் பயிற்சி) முயற்சிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களாக, அவை உண்மையான, ஆனால் வரையறுக்கப்பட்ட, உத்வேகமூட்டும் மதிப்பைக் கொண்டிருப்பதாக நான் காண்கிறேன். அவை அடங்கியுள்ள உண்மையின் குறிப்புகளையும், அவை ஒரு சந்தைப்படுத்தல் தந்திரம் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன், மேலும் இரண்டு அம்சங்களையும் தெளிவுபடுத்த முயற்சிப்பேன். இதைச் செய்வது எளிதல்ல, மேலும் உணர்ச்சிபூர்வமான மாதிரிகளின் கோட்பாடு நம் அனைவரிலும் மிகவும் ஆழமாகப் பதிந்துள்ளது, அதை அசைப்பது விழித்தெழுந்த உயிரினங்களிலும்கூட வாழ்நாள் முழுவதுமான பணியாக இருக்கலாம்.

உண்மையில், நீங்கள் உணர்ச்சி மாதிரிகளுக்கு எதிராகச் சொல்லும் எதையும், ஏதோ ஒருவிதமான மாறுவேட உணர்ச்சி-மாதிரி வடிவில் திரித்துப் புரிந்துகொள்ள வைக்கும் மனவழிச்சாயல்களைக் காண்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அவை இல்லாமல் நாம் விழிப்பதைக் கற்பனை செய்து பார்க்கவே முடியாதது போல இருக்கிறது. உணர்ச்சி மாதிரிகளில் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்ற பொதுவான செயல்பாட்டுக் கருத்தை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் கூட, தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் மீண்டும் அவற்றின் பிடியில் சிக்குவதை நான் காண்கிறேன்.

நமது குறிப்பிட்ட உணர்ச்சி இலட்சியங்களை வெளிப்படையாகக் கூறுவதன் நடைமுறைப் பயன்பாடு என்னவென்றால், நாம் உணர்வுப்பூர்வமாகவோ அல்லது உணராமலோ ஏற்றுக்கொள்ளும் மாதிரியைப் போலவே ஆக முயற்சிப்போம் என்பது கிட்டத்தட்ட உறுதியானது. மனம் மற்றும் உடல் போன்ற மிக ஆரம்பகால உள்ளுணர்வுகள் கூட, நமது உணர்ச்சிகளை அதிக சமநிலை மற்றும் விசாலத்துடன் கையாள நிச்சயமாக உதவக்கூடியவை என்றாலும், நமது அனுபவத்தில் உண்மையில் எழும் உணர்வுகளை (ஏனெனில் நம்மிடம் x அல்லது y உணர்வு இருக்கக்கூடாது என்பதால்) அல்லது நமது அடிப்படை மனித இயல்பை அடக்குவதன் மூலமும், மறுப்பதன் மூலமும், புறக்கணிப்பதன் மூலமும், உணர்ச்சி ரீதியாக வரம்பிடப்பட்ட அல்லது வரம்புபடுத்தும் ஒரு நிலையைச் சுற்றி வரம்புக்குட்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரிகளை ஏற்றுக்கொள்வது நமக்கு எளிதானது என்பதை எனது சொந்தப் பயிற்சியிலிருந்தும் எனது

சகாக்களின் பயிற்சியிலிருந்தும் நான் நன்கு அறிவேன். உண்மையான புரிதல் இல்லாமல் ஆன்மீக இலட்சியங்களை நான் அறியாமலேயே பின்பற்றும், இலட்சியங்களை நோக்கிய ஒருவித சுய-ஹிப்னாஸிஸைத் தவிர்க்குமாறு பில் ஹாமில்டன் அடிக்கடி எச்சரித்தார். அவர் ஒரு சிறந்த கருத்தை முன்வைத்தார். அனுபவத்தின் உள்ளடக்கத்தில் ஈடுபடாமல், உணர்ச்சிகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளைக் கவனிப்பதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவது, எளிதில் ஒருவித உணர்ச்சி அடக்குமுறை மற்றும்/அல்லது பிரிவினைக்கு வழிவகுக்கும் என்பதையும் குறிப்பிடுவது அவசியம். எனவே, அதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கும்போது கவனமாக இருங்கள். கவனமிருத்தல் நம்மை ரோபோக்களாக மாற்ற வேண்டும் என்பதற்காக அல்ல; அது நமது ஞானத்தை கூர்மைப்படுத்தவும், இதயம், மனம் மற்றும் உடல் ஆகியவற்றின் உள்ளார்ந்த ஒத்திசைவை உணர உதவவும் வேண்டும்.

எனது தொழில்நுட்ப ரீதியான கட்டத்திற்குப் பிறகு, நான் சில அடிப்படை உள்ளுணர்வுகளைப் பெற்ற நிலையில், மீண்டும் பின்னோக்கிச் சென்று உணர்ச்சிகளுக்கு அதிக கவனம் செலுத்தியதால் நான் தனிப்பட்ட முறையில் பயனடைந்தேன். அது முழுப் படத்தை முழுமையாக்கவும், அந்த உள்ளுணர்வுகளை எடுத்து, உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு வெளிப்படக்கூடும் என்பதன் பல்வேறு அம்சங்களில் அவற்றை ஒருங்கிணைக்கவும் உதவியது. நாம் உருமாற்றும் உள்ளொளிகளைப் பெற்றவுடன், அந்த புதிய கண்ணோட்டத்தில், முந்தைய சிக்கல்கள், மனத்தடைகள், மனப்பிளவுகள், பதட்டங்கள் மற்றும் மோதல்களை மீண்டும் ஆராய்வது உதவியாக இருக்கும். அவற்றை விழிப்புணர்வுக்குக் கொண்டு வந்து, அவற்றில் என்ன வேறுபட்டிருக்கிறது மற்றும் என்ன ஒன்றுதான் இருக்கிறது என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். இந்த மீள்பார்வை, பெரும்பாலும் அவற்றைப் பற்றிய ஒரு மாற்றப்பட்ட கண்ணோட்டத்திற்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் இது முந்தைய இருப்பின் விதத்தில் சிக்கிக்கொண்ட அவற்றின் சில அம்சங்களுக்கு குறைந்தபட்சம் பகுதித் தீர்வையாவது வழங்குகிறது. இதை உணர்வுப்பூர்வமாகவும், வேண்டுமென்றும், ஒரு முறையான பயிற்சியாகச் செய்வது, பெரும்பாலும் கூடுதல் நெகிழ்வுத்தன்மை, வெளிப்படைத்தன்மை, தெளிவு, கண்ணோட்டம், நகைச்சுவை மற்றும் சமநிலையை வழங்குகிறது.

இந்தக் கட்டத்தில், நமது சிக்கல்கள் பட்டியலை நாம் மிகவும் நன்கு அறிந்திருப்போம். நாம் அவற்றை எழுதி, ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளுக்குப் பிறகு அமர்ந்து, இந்த புதிய வெளியில் ஒவ்வொன்றாக நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து, அவை எப்படி உணர்த்துகின்றன, அவை எப்படிச் செயல்படுகின்றன, எது இன்னும் சிக்கலாக இருக்கிறது, எது குறைவாக இருக்கிறது என்பதைக் கவனித்து, தியானப் பட்டைமேடையில் நாம் கற்றுக்கொண்ட எதையும் செயல்திறன் சோதனை செய்யலாம். இப்படி ஒரு பத்தியை எழுதுவதன் மூலம், உணர்ச்சி மாதிரிகளின் அவசியமான சமநிலையைக் கெடுக்கும் அபாயத்தை நான் உணர்கிறேன். இருப்பினும், நமது மனித இதயங்களில் வசிப்பதை, குறிப்பாக அதன் சிக்கலான பகுதிகளை நாம் உணர்ந்து தொடர்பு கொள்ளும் விதத்தில் நமது அடிப்படை உள்ளுணர்வுகள் ஒரு அத்தியாவசியமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவில்லை என்றால், மேலும் உள்ளுணர்வுகள் தேவைப்படுகின்றன, மேலும் நல்ல உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியுடன் அவை கிடைக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. எனக்குப் பிடித்த தியான ஆசிரியர்களில் ஒருவரான ஷர்தா ரோகெல் ஒருமுறை சொன்னது போல், "தியானம் என்பது ஒரு மனிதனை கல்லாக மாற்றுவதல்ல. அது ஒரு கல்லை மனிதனாக மாற்றுவதாகும்." (இது அவருடைய சொந்தக் கூற்றா? எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் இதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டது அவர்தான்.)

சிரமமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை ஒரே நேரத்தில் உணர்ந்து ஏற்றுக்கொண்டே, எதிர்மறை உணர்ச்சிகளின் உள் செயல்முறைகளையும் வெளிப்புற வெளிப்பாடுகளையும் அடையாளம் கண்டு பின்னர் திறமையாக நிர்வகிப்பதில் சில நன்மைகள் உள்ளன. ஒழுக்கப் பயிற்சி பரந்தது மற்றும் பல அடிப்படைப் பயிற்சிகளைக் கொண்டுள்ளது, இது நமது திறனற்ற உணர்ச்சிப் பண்புகளை உகந்த முறையில் கையாள்வதற்கான ஒரு திறமையான, ஆனால் முழுமையற்ற, தீர்வை உருவாக்குகிறது. உதாரணமாக, ஒரு மருத்துவராக எனது பணியில், பல்வேறு துன்பப்படும் நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் எண்ணற்ற எதிர்வினைகளை (உதாரணமாக, தங்கள் பராமரிப்பாளர்களை உதைப்பது, தாக்குவது, அவர்களைப் பார்த்துக் கத்துவது மற்றும் அவர்கள் மீது துப்புவது போன்றவை) எதிர்கொள்ளும்போது, சூழலைத் தணித்து, அனைவருக்கும் சிறந்த நோயாளிகள் பராமரிப்பு மற்றும் குணமடைவதற்கு உகந்த சூழலைப் பேணுவதற்காக, தொழில்முறையையும் கருணையையும் பேண என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்கிறேன். இருப்பினும், துன்பத்திற்கான நமது பல்வேறு உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகளை நாம் அடக்கி, அதே நேரத்தில் அவை நம்மில் ஏற்படாது அல்லது ஏற்படக்கூடாது என்று பாசாங்கு செய்தால் (பொதுவாக அவை தடைசெய்யப்பட்டவை என்று கூறும் சில "ஆன்மீக" மாதிரிகளின் அடிப்படையில்), இந்த வகையான வளர்க்கப்பட்ட மறுப்பு, பெரிய நிழல் பக்கங்களையும், அதிக எண்ணிக்கையிலான அறியாமலேயே நிகழும், மிகவும் தீவிரமான எதிர்வினையாற்றும், மனப்பித்துடைய மற்றும் வன்முறையான நடத்தைகளையும் உருவாக்கக்கூடும். உலகில் உள்ள எந்தவொரு ஆன்மீக சமூகத்திற்கு (அல்லது மருத்துவமனைக்கு) சென்றாலும், இது அதிர்ச்சியூட்டும் அளவில் மிகுதியாக இருப்பதைக் காணலாம். உணர்வுப் பிரிவினை மற்றும் மறைமுக ஆக்கிரமிப்பு ஆகியவை இந்த வகையான மறுப்பு மற்றும் நமது உணர்ச்சிகளை அவை எப்படி இருக்கின்றனவோ அப்படியே பார்க்க மறுப்பதன் உன்னதமான வெளிப்பாடுகளாகும்.

நாம் மனிதர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதும், ஆடம்பரமான, (தன்னைப்)பற்றில்லாத, ஆன்மீக வழியில் அல்லாமல், இயல்பான, எளிமையான முறையில் கண்ணியமாக இருக்க முயற்சிப்பதும், அடிப்படை ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் இருமைப் பிளவின் மாயையைக் குறைத்து அகற்றுவது சாத்தியம் என்று கருதுவதும் மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த அணுகுமுறையாகும். பிளவுபட்ட உணர்வைக் குறைப்பது அதிக தெளிவை வழங்குகிறது, மேலும் அந்த மனிதநேயத்தை எதிர்கொள்ளும்போது, அதிக சமநிலையுடனும் குறைந்த எதிர்வினையுடனும் நாம் இருக்க உதவுகிறது. உண்மையில், நமது உணர்ச்சிகள் என்ன, அவை எப்படி, எப்போது எழுகின்றன என்பதைப் பற்றித் தெளிவாகவும் அதிக விழிப்புடனும் இருப்பதன் மூலமே, அவற்றுக்கு ஞானமான பதில்களைக் கண்டறிவது எளிதாகிறது. நாம் வழக்கமாக மனித அனுபவத்தின் முழு அளவிற்கும் கவனத்தைக் கொண்டு வரும்போது, அந்தக் கவனம் நமது அனுபவத்திலும் மற்றவர்களுடனான நமது தொடர்புகளிலும் நடப்பவற்றின் அம்சங்களை மாற்ற முடியும்.

இருப்பினும், நான் சந்தித்த, அனைத்து எதிர்மறை அல்லது அழிவு உணர்ச்சிகளையும், அல்லது அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் முழுமையாக நீக்கிவிடுவதாக உறுதியளிக்கும் நிலையான உணர்ச்சி மாதிரிகளின் மிக உயர்ந்த இலட்சியங்களுக்கு ஏற்ப வாழும் எந்தவொரு நேரடி உதாரணமும் வாழத் தவறுகிறது. அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் நீக்கிவிட்டதாகக் கூறி, பின்னர் தாங்கள் முற்றிலும் தவறு செய்தோம் என்பதை உணர்ந்த சிலரை எனக்குத் தெரியும்; சில சமயங்களில் அது மிகவும் துரதிர்ஷ்டவசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியது. எல்லா உணர்ச்சிகளையும் நீக்கிவிட்டதாகக் கூறும் சிலரை எனக்குத் தெரியும், ஆனாலும் அவர்கள் வெளிப்படையாக முற்றிலும்

உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாகவே தெரிகிறார்கள்; மேலும், பொதுவான உயர் தத்துவ இலட்சியங்களின்படி பெரும்பாலும் மோசமானவை எனக் கருதப்படும் உணர்ச்சிகளைப் போலவே தோற்றமளிப்பதையும் நான் கண்டிருக்கிறேன். அவர்கள் இதை உணர முடியவில்லை என்று கூறுவது, எனக்கு உணர்தலை விட மறுப்பாகவே தெரிகிறது. சில சமயங்களில் விவாதிக்கப்படுவது போல, மக்கள் வெளிப்படையாக உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருப்பது போல் தோன்றி, ஆனாலும் உள்ளுக்குள் எந்த உணர்ச்சியும் இல்லாமல் இருப்பது சாத்தியமா? இப்படி ஒருவருக்கு நடந்திருக்க வாய்ப்பு இருந்தாலும், இது ஆன்மீகத்தால் தூண்டப்பட்ட அதி-சிக்கலான குருட்டுத்தனம் மற்றும் நியாயப்படுத்தலின் மற்றொரு வடிவம் என்று நான் உண்மையாகவே நம்புகிறேன். பொதுவாக இவை சகஜமான விஷயங்களே, மேலும் இதை உண்மையான உள்ளுணர்வுகளுடன் கலக்க முடியாது என்பதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை, ஏனெனில் இது போன்றதைக் கூறும் எனக்குத் தெரிந்த பெரும்பாலான மக்கள் இதைப் பயிற்சி செய்ய அதிக நேரம் செலவிட்டுள்ளனர்.

10. தேரவாத நான்கு பாதை மாதிரி

புத்தத்தின் அடிப்படை சிக்கலுக்கு மூல காரணம் தேரவாதத்தின் நான்கு பாதை மாதிரியிலிருந்து வருகிறது. இது பாளி நூல்களில் முன்வைக்கப்பட்ட அசல் மாதிரியாகும், மேலும் இதுவே நம்மிடம் உள்ள மிகப் பழமையான புத்த மாதிரியாகும். அதன் பிறகு வந்த அனைத்துப் பள்ளிகளும் (அதாவது மஹாயான மற்றும் வஜிரயானத்தின் பல மற்றும் பல்வேறு பிரிவுகள்), அதற்குத் தங்களுக்குரிய வழியில் எதிர்வினையாற்றுகின்றன, ஆனால் தாங்கள் பாதிக்கப்படவில்லை என்று கூறினாலும், இன்னும் அதன் செல்வாக்கிற்கு உட்பட்டவையாகவே இருக்கின்றன. எனவே, இந்த விவாதத்தைப் புரிந்துகொள்ள நீங்கள் இதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

புத்தருக்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, இறுதியில் "இந்து மதம்" என்று கூட்டாகக் குறிப்பிடப்படும் பல்வேறு பழங்கால மரபுகளில் சிக்கல்கள் தொடங்கின (சில அப்பாவிப் புத்தர்கள் என்ன சொன்னாலும், இது புத்த மார்க்கத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது), மேலும் ஒருவேளை அதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே தொடங்கியிருக்கலாம், ஆனால் இது தொடங்குவதற்கு ஒரு நல்ல இடமாகும். உண்மையில் இது ஒரு நிரந்தரமான மனித விருப்பம் என்பதால், பழங்கால இந்தியா மற்றும் நேபாளத்தை நான் குறை கூறக்கூடாது. நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்: நமது வாழ்க்கையில் நாம் உணரும் வலியின் ஒரு பெரும்பகுதி நமது உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளிலிருந்து வருவதால், நாம் அனைவரும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான முழுமைக்கு ஏங்குகிறோம். நமது உணர்ச்சிகளைத் தெளிவாக உணராதது, அந்த உணர்ச்சிகளைக் காட்டிலும் ஒரு மிகப் பெரிய பிரச்சனை என்று நான் முன்மொழிகிறேன், ஆனால் இது தொடர்பாக நான் ஒரு சிறுபான்மையினராகவே தெரிகிறேன். "அழுக்குகளின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல்" என்ற அத்தியாயத்தில் நான் கூறியது போல, நாம் பொதுவாக எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் என்று கருதுபவற்றின் திறமையான அம்சங்களைப் பற்றிப் பேச நிறைய இருக்கிறது. இரட்டைத் தோற்றத்தின் மாயையின் வழியாக வடிகட்டப்பட்டாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, வெற்று இரக்கமே நமது அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் இயக்குகிறது என்பதை உணர்வது அவசியம்.

"உண்மையாகவா?" என்று நீங்கள் நியாயமாகப் பதிலளிக்கலாம், "'பயங்கரவாதிகள்' மற்றும் தொலைபேசி வழியாகப் பொருட்கள் விற்கும் விற்பனையாளர்களின் கொடூரமான செயல்களும் கூடவா? உண்மையில், இவை ஏதோ ஒரு வக்கிரமான வழியில் வெற்று இரக்கத்தின் விளைவாக வருகின்றனவா?"

உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பட்டினி போடாமல் இருக்க, வேறு வழியில்லாமல் நீங்கள் ஒரு டெலிமார்க்கெட்டராக இருக்க வேண்டியிருந்தால், எனது ஆழ்ந்த மன்னிப்பையும் அனுதாபத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இல்லையென்றால், என் தொலைபேசிக்கு அழைப்பதை நிறுத்துங்கள்! நன்றி.

அதற்கு நான், "ஆம்" என்று பதிலளிக்கிறேன்.

அது அவர்களின் செயல்களை நெறிமுறைக்குட்பட்டதாக ஆக்குகிறதா? பெரும்பாலும் இல்லை என்பது வெளிப்படை, இருப்பினும் நெறிமுறை என்பது சில சமயங்களில் பார்ப்பவரின் கண்ணோட்டத்தில் உள்ளது. மேலும், ஹாம்லெட்டில் மார்க்க் ட்வைன் செய்த திரிபில் இருந்து மேலும் திரிபுபடுத்திச் சொல்வதானால், நம் அனைவரையும் வெறும் நிர்வாண முனைகளாக ஆக்கும் ஒரு சிக்கலும் இருக்கிறது. நிச்சயமாக, கருத்தரித்த நேரத்தில் பெற்றோர் திருமணம் செய்துகொள்ளாதவர்களுக்கு இதில் எந்த அவமதிப்பும் இல்லை. ["ஆனால், ஒரு கன்னியாஸ்திரி மடத்திற்குப் போ—போ!" — மார்க்க் ட்வைனின் '`தி அட்வென்ச்சர்ஸ் ஆஃப் ஹக்குள்பெர்ரி ஃபின் <http://jmohsen.weebly.com/shakespearean-allusions-in-huck-finn.html>`_' நூலிலிருந்து.]

தேரவாத நான்கு பாத மாதிரி, விழிப்பின் நான்கு நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை: முதல் பாதை: "அருவப் பிரவேசி" அல்லது பாளியில், சோதபன்ன; இரண்டாம் பாதை: "ஒருமுறை வருபவர்" அல்லது சக்கடகமி; மூன்றாம் பாதை: "திரும்பாதவர்" அல்லது அனகமி; மற்றும் இறுதியாக, நான்காம் பாதை, இது பல்வேறு மூலங்களில் பல்வேறு வழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது, சிலர் "முழுமை பெற்றவர்" எனவும் மொழிபெயர்க்கின்றனர், "புனிதர்", "செய்தொழில்புரிந்தவர்" அல்லது "வெற்றியாளர்" (நிபானத்தை உணர்வதிலிருந்து தடுத்த மாசுகளை வென்றவர்), அல்லது அர்ஹத், அராஹந்த், அல்லது அருகன், உங்களுக்குப் பிடித்த எழுத்துப்பிழையைத் தேர்ந்தெடுங்கள், ஆனால் நான் முந்தைய பதிப்பில் அராஹத் பயன்படுத்தியதை உணர்ந்து, அராஹந்த் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துவேன். ஒருமுறை மீண்டு வருபவர் மற்றும் மீண்டு வராதவர் என்ற சொற்கள், இரண்டாம் பாதையை அடைந்தவர்கள் அராஹந்த் நிலையை அடைவதற்கு முன் ஒரு முறைக்கு மேல் பிறவி எடுக்க முடியாது, அதுவும் நிச்சயமாக கீழ்நிலை உலகங்களில் (அதாவது நரக உலகங்கள், பசிப்பிணி பேய்கள் உலகம், அல்லது விலங்கு உலகம்) பிறக்க முடியாது என்ற கோட்பாட்டுடன் தொடர்புடையவை ("சம்சாரம்" மறுபிறவி உலகங்கள் பற்றிய விக்கிப்பீடியா கட்டுரைப் பகுதி, மற்றும்/அல்லது ஆறு உலகங்கள் பற்றிய விவாதத்திற்கு சோகியாம் ட்ருங்க்பாவின் 'டிரான்சென்டிங் மேட்னஸ்' நூலைப் பார்க்கவும்), மேலும் மூன்றாம் பாதையை அடைந்தவர்கள், இந்த வாழ்நாளில் அராஹந்த் நிலையை அடையாவிட்டால், மிக மோசமான நிலையில், விழிப்புணர்வை அடைவதற்கு உகந்த சூழல்கள் உள்ள ஒரு தெய்வீக உலகில் மறுபிறவி எடுப்பார்கள் என்பன தொடர்பான கோட்பாட்டுச் சிக்கல்களுடன் இவை தொடர்புடையவை.

இருப்பினும், தேரவாத நான்கு-பாதை மாதிரியின் மையம், ஞானம் என்பது பத்து களங்கங்களை படிப்படியாக நீக்குவதை உள்ளடக்கியது என்ற கோட்பாடாகும் (இவை பெரும்பாலும் பத்து விலங்குகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன, எனவே இது சில நேரங்களில் "பத்து விலங்கு மாதிரி" என்று அழைக்கப்படுகிறது). இந்த மாதிரியில், பிரவாகப் பிரவேசம் முதல் மூன்று தீயகுணங்களை நீக்குகிறது:

1. ஐயுறவு
2. சடங்குகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்களுடனான பற்று; மற்றும்

3. "ஆளுமை நம்பிக்கை", அதாவது ஒரு தனி, சுதந்திரமாக இருக்கும் ஆன்மா மீதான நம்பிக்கை.

இரண்டாம் பாதை நான்காவது மற்றும் ஐந்தாவது தீயகுணங்களைக் குறைக்கிறது, பொதுவாக இவ்வாறு மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது:

4. பேராசை
5. வெறுப்பு (அல்லது, தொழில்நுட்ப ரீதியாக, ஜானிக் நிலையாக இல்லாத அனைத்தின் மீதும் உள்ள ஈர்ப்பு மற்றும் விலக்கம்).

மூன்றாம் பாதை, எந்த மொழிபெயர்ப்பில் இருந்தாலும், அதே நான்காவது மற்றும் ஐந்தாவது தீயகுணங்களை நீக்குவதாகக் கூறப்படுகிறது. நான்காம் பாதையான அருகன் நிலை, மீதமுள்ள ஐந்து தீயகுணங்களை நீக்குகிறது:

6. உருவான ஜானங்கள் மீதான பற்று (முதல் நான்கு ஜானங்கள்)
7. வடிவமற்ற உலகங்கள் மீதான பற்று (இரண்டாவது நான்கு ஜானங்கள்)
8. அமைதியின்மை மற்றும் கவலை
9. மானம்/"அகந்தை" (மேற்கோட்டுக்குள் காரணம் பாளி வார்த்தையான 'மான' (māna) மொழிபெயர்ப்பதற்குச் சற்று கடினமானது)
10. "அறியாமை எனும் கடைசி திரை" என்று அழைக்கப்படும் ஒன்று.

"அகந்தை" (வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்புகளின் அடிப்படையில்) நீக்கியதாகக் கூறப்படும் அருகர்கள், நமக்கு ஆணவமாகவும், அகந்தையுடனும், அத்துடன் அமைதியற்றவராகவோ அல்லது கவலையுடையவராகவோ தோன்றக்கூடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது அவசியம். இது நிகழும்போது அவர்களுக்குள் அடிப்படை மனக்குறை இல்லை என்பது முற்றிலும் வேறுபட்ட விஷயம். இருப்பினும், வழக்கமான அர்த்தத்தில் உள்ள அகந்தையும், வாழ்க்கையின் பிற பகுதிகளும், மற்ற அனைவருக்கும் ஏற்படுவது போலவே, அருகர்களுக்கும் எல்லா வகையான வழக்கமான துன்பங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆணவம் பற்றி விவாதிக்கும்போது, நான் இதுவரை செய்ததை விட "அஹம்" என்ற வார்த்தையை மேலும் விரிவான முறையில் கையாள வேண்டும்.

"ஈகோ" என்ற வார்த்தையின் பிரபல உளவியல் பொருள் என்பது ஆணவம், சுய-ஈடுபாடு, பெருமை, சுயமோகம், தற்பெருமை (பாரம்பரிய அர்த்தத்தில்), மற்றும் மற்றவர்களின் உணர்வுகள், உரிமைகள், தேவைகள் மற்றும்/அல்லது இருப்பைக் கருத்தில் கொள்ளத் தவறுவது போன்றவை ஆகும். "அந்தச் செயல் அல்லது கூற்றில் [எனக்கு உண்மையில் பிடிக்காத] நிறைய 'ஈகோ' இருந்தது" போன்ற பிரதான புத்தக் கூற்றுகளுக்குப் பின்னால் பொதுவாக உள்ள வரையறையும் இதுவே ஆகும். நாமும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் மிகவும் அன்பாக இருந்தால், இந்த ஆணவம் என்ற வரையறை சில சமயங்களில் ஒழுக்கப் பயிற்சிக்குச் சற்றே பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். ஆனால் பெரும்பாலும், இது ஒரு ஆயுதமாகவும், மற்றவர்களின் சிரமங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் துன்பங்களை மறுப்பதற்கான ஒரு வடிவமாகவும் மாறிய ஒரு பாப் ஆன்மீகமாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது.

மேலும் மோசமாக, மக்கள் இந்த வரையறையை எடுத்து, அதைத் தங்களின் சொந்த பாதுகாப்பின்மைகள் மற்றும் வழக்கமான முறையில் தங்களை நிலைநிறுத்துவதற்கான துரதிர்ஷ்டவசமான பயத்துடன் கலந்து, பின்னர் இந்த மனநோய் கலவையை எடுத்து தங்களையும் தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் தொடர்ந்து வருத்தப்படுத்தப் பயன்படுத்துகிறார்கள். தயவுசெய்து இதைச் செய்யாதீர்கள். இது தவறானது, மேலும் இது உங்களுக்கோ அல்லது வேறு யாருக்கோ உதவாது. இந்தப் பாப் உளவியல் வரையறையின் ஈகோவிற்கும், முறையான அர்த்தத்தில் விழிப்புணர்வின் தேடலில் காணப்படும் 'சுயத்திற்கும்'

எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. எனவே, இந்த அத்தியாயத்தைப் படிக்கும்போது, இதைப் புறக்கணிப்பதைத் தவிர வேறு எதற்கும் இதை நினைவுக்குக் கொண்டுவராதீர்கள்.

ஈகோவிற்கான மற்றொரு வரையறை, ஃபிராய்டால் முன்வைக்கப்பட்ட முறையான உளவியல் வரையறையாகும். இந்த வரையறையில், ஈகோ என்பது உள்வாங்கப்பட்ட பெற்றோர் அல்லது சூப்பர் ஈகோவின் காவல்துறைக்கும், இட்-இன் முதன்மை உந்துதல்களுக்கும் இடையில் ஒரு சமரசக்காரராகச் செயல்படுகிறது; அந்த உந்துதல்கள் பெரும்பாலும் உயிர்வாழ்வதற்கும் இனப்பெருக்கத்திற்கும் தொடர்புடையவை. இந்த வகையில், ஈகோ மிகவும் முக்கியமானது, மேலும் அது உணர்வுப்பூர்வமாக வளர்க்கப்பட வேண்டும். இந்த வரையறையானது, "ஈகோ வலிமை" என்ற மிகவும் முறையான உளவியல் கருத்தாக்கத்துடன் தொடர்புடையது. இது நாம் அனைவரும் நமக்காக விரும்பும் ஆழமான மற்றும் பெரும்பாலும் கடினமான தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மிகவும் நேர்மறையான மற்றும் அவசியமான ஒரு வலிமையாகும். தீவிர உளப்பகுப்பாய்வு (அதுபோலவே தீவிர தியானத்திலும்) நுழைவதற்கான வெளிப்படையான தேவைகளில் ஒன்று, மிகவும் வளர்ந்த ஈகோ வலிமையாகும். இது, முற்றிலும் பதட்டமடையாமல் நமது யதார்த்தத்தையும் இருண்ட விஷயங்களையும் எதிர்கொள்ளும் திறனாகும். எனவே, இந்த வகையான "ஈகோவை" நீக்குவது ஒரு பேரழிவாக இருக்கும்.

எனக்கு முற்றிலும் புரியாத காரணங்களுக்காக, "ஆன்மா" என்ற சொல், "மூன்று பண்புகள்" என்ற அத்தியாயத்தில் உள்ள ஆன்மா இல்லை என்ற பிரிவில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளதைப் போல, ஒரு சிறப்புக் குறிப்புப் புள்ளி இருப்பது என்ற அனுபவப் பிரமையை நீக்குவதை விவரிக்க, ஒரு உயர் ஆன்மீக அர்த்தத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நேர்வில் ஒரு பயனற்ற மாயையான இந்த வகையான அஹங்காரத்தை நீக்கிய ஒருவர், தனது அனுபவத்தை இந்த வழியில் விவரிக்கலாம்: "இந்த முழுமையான அனுபவ அல்லது வெளிப்பாட்டுப் பரப்பில், இந்த காரண காரிய அனுபவ அல்லது வெளிப்பாட்டுப் பரப்பின் மற்ற எந்த ஒரு புள்ளி அல்லது அம்சத்திலிருந்தும் பிரிக்கப்பட்டு, கண்காணித்து, கட்டுப்படுத்தி, அல்லது அதற்கு உட்பட்டிருக்கும் எந்தவொரு சிறப்பு அல்லது நிரந்தரமான இடம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை."

இது அராஹந்தின் அனுபவமும் ஞானமும் ஆகும். 'அஹம்' என்ற சொல்லின் இந்தப் பயன்பாட்டிற்கும், அதன் மற்ற பயன்பாடுகளுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லாதது போல் தோன்றுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். இதுதான் சரியான விஷயமும் கூட. எனவே, 'அஹம்' என்ற சொல்லை, 'அநாத்மம்' (நான் இல்லை) என்ற ஞானத்தை விவரிக்கும் சூழலில் புரிந்துகொள்ளப்படும் 'ஆத்மா' என்பதற்குப் பதிலாக ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று நான் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். இதற்கு மாறாகச் செய்பவர்கள், பிரதான புத்தர்களிடையே நம்பமுடியாத அளவிலான யதார்த்தமற்ற, சக்தியற்றதாக்கும், மற்றும் வாழ்க்கையை மறுக்கும் சிந்தனைகளைத் தொடர்ந்து உருவாக்குகிறார்கள். 'ஈகோ' என்ற வார்த்தையின் தவறான பயன்பாடும் அதனால் ஏற்படும் எதிர்மறையான விளைவுகளும் உடனடியாகவும் நிரந்தரமாகவும் நின்றுவிட வேண்டும் என்பதே எனது மனமார்ந்த விருப்பமாகும்.

தெராவாதத்தின் நான்கு-பாதை மாதிரி, ஞானம் என்பது பெரும்பாலும் பேராசை, வெறுப்பு, அமைதியின்மை, கவலை போன்றவற்றை அகற்றுவதைப் பற்றியது என்று வெளிப்படையாகக் கூறுவதால், இது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரியைக் குறிக்கிறது, மேலும் இது சில தீவிரமான சந்தேகத்திற்குரியது. உண்மையில், தெராவாதத்தைப் பற்றி நான் விரும்புவதும் வெறுப்பதும் என்ன என்பதைப் பற்றிப் பேச இது ஒரு நல்ல நேரம். [ஒரு

சமூக வளர்ச்சி செயல்முறையாக, கருத்து, மறுகருத்து, மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவை நிகழ, சில முட்டாள் துணிந்து மறுகருத்துப் பகுதியைக் கூற வேண்டும், மேலும் அதைத் தொடரும் இயற்கையான செயல்முறையின் மீது ஒருங்கிணைப்பை நம்ப வேண்டும். இந்த விஷயத்தில், அந்த முட்டாள் நான் தான், மேலும் சிறப்பாக ஒருங்கிணைப்பார் என்று நான் நம்பும் நபர் நீங்கள்.] அதன் மூன்று பண்புகளுக்கு அது அளிக்கும் முக்கியத்துவத்தை நான் முழுமையாக விரும்புகிறேன், அதன் நுட்பங்களின் வியக்க வைக்கும் சக்தியை நேசிக்கிறேன், மேலும் இரண்டாம் பாதைக்கு முந்தைய பகுதிக்கு அது எனக்கு வழங்கிய வரைபடங்களுக்காக, அவை எவ்வளவு குறைபாடுள்ளதாகவும் இலட்சியப்படுத்தப்பட்டவையாக இருந்தபோதிலும், வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன். நான் ஆழ்ந்த நன்றியுடன் இருக்கிறேன், சில சமயங்களில் கண்ணீர் மல்க நன்றியுடன் இருக்கிறேன், நான் அதை உண்மையாகவே சொல்கிறேன், நான் அமரக்கிடைத்த மடாலயங்களுக்கும், 2,500 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக புத்தத்தில் உண்மையாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தவற்றை அவை பாதுகாத்ததற்கும், உண்மையான, விழித்தெழுந்த ஆசிரியர்களுடன் அமரும் வாய்ப்பு கிடைத்ததற்கும்.

இருப்பினும், அதன் ஞானம் தொடர்பான வரைபடங்களில், பயமுறுத்தும் சந்தை சார்ந்த பிரச்சாரம், வாழ்க்கையை மறுக்கும் அளவுக்கு மிகுந்த குப்பைகள், நடப்பவற்றுடன் ஆபத்தான முறையில் தொடர்பற்றவை, மற்றும் மில்லியன் கணக்கான மக்களின் பயிற்சிக்குத் தடையாக இருப்பவை ஆகியவை பெருமளவில் உள்ளன. நவீன தெரவாடாவின் ஞானம் பெற்ற மரபுவழிப் பெரியவர்களும், அவர்களது முன்னாள் துறவி மற்றும் முன்னாள் துறவியாள் மேற்கத்திய பிரதிநிதிகளும், "2,500 ஆண்டுகளாக, எங்கள் முன்னோடிகளில் பலர் தங்கள் கிண்ணங்களில் உணவு போடுவதற்காகவும், அறியாமையில் இருந்த விவசாயிகளை ஏமாற்றி, தங்கள் மற்ற பயனுள்ள பணிகளில் தாங்கள் ஆதரிக்கப்படுவதற்காகவும் இந்தப் பைத்தியக்காரத்தனத்தைத் தொடர்ந்து பரப்பியதற்காக நாங்கள் மிகவும் வருந்துகிறோம், மேலும் நாங்கள் இதைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படுவோம் என்று சபதம் செய்கிறோம்!" என்று கூறி நிற்கும் தைரியம் இல்லாதது மிகவும் வெட்கக்கேடானது. பெரும் கேள்வி என்னவென்றால், துறவறத்தை உலகியல் காரணங்களுக்காக மேற்கொண்டு, தமக்கும் தம் ஆதரவாளர்களுக்கும் பயனளிக்கும் அதே வேளையில், புத்தர் இந்த மடத்தை நிறுவுவதற்குக் காரணமாக இருந்த முக்கியக் கவனத்தை இழந்துள்ள இந்தத் துறவிகளில், எத்தனை பேர் உண்மையாக ஆழ்ந்து கடைப்பிடிக்கிறார்கள், உண்மையான ஞானம் பெறுவதற்காகத் தங்களால் இயன்ற அனைத்தையும் அர்ப்பணிக்கிறார்கள் என்பதுதான்?

இத்தனை துறவிகளிடம் காணப்படும் இந்த உணர்தல் இல்லாததன் காரணமாக, அவர்கள் நூல்கள், புராணங்கள் மற்றும் பழங்கால மிகைப்படுத்தல்களுடனும், கலாச்சாரத்துடனும் பிணைக்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும், அவர்கள் எவ்வளவு நன்முறையில் நோக்கினாலும், தங்கள் சுவாரஸ்யமான விஷத்தால் துறவிகள், துறவிகள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள பின்தொடர்பவர்கள் ஆகியோரின் தலைமுறை தலைமுறையினரை மதப்பிரச்சாரம் செய்து மூளைச்சலவை செய்யத் தண்டிக்கப்பட்டவர்களாகத் தெரிகிறது. நான் இதுவரை உருவாக்கப்பட்டவற்றில் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் நேரடியாகவும் கருதும் தியான நுட்பங்களும் தொழில்நுட்பங்களும், விழிப்படைதலின் மிக மோசமான கட்டுக்கதைகளைக் கொண்ட மாதிரிகளைக் கொண்ட ஒரு பாரம்பரியத்திலிருந்து வர வேண்டும் என்பது எவ்வளவு விசித்திரமான முரண்பாடு. தங்கள் நேரடி அனுபவத்திலிருந்து சிறந்த முறையில் அறிந்திருந்தும், தர்ம உரைகள் வழங்கும்போது, தங்கள் போதனைகளை மீற முடியாமல், தங்கத்துடன் குப்பையையும் கலக்கும் பல அராஹந்தர்களுடன்

நான் அமர்ந்திருக்கிறேன்; அவர்கள் துறவிகளாகவோ அல்லது முன்னாள் துறவிகளாகவோ இருந்தனர்.

எனக்கு அதிகம் கற்றுக்கொடுத்து, நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கும் என் விருப்பமான, ஞானம் பெற்ற, அராஹந்த குருக்களில் ஒருவரிடமிருந்து ஒரு உதாரணம் இங்கே. யாரோ ஒருவர் அவரிடம், "நீங்கள் துன்பப்படுகிறீர்களா?" என்று கேட்டார்.

அவர் தன்னைக் குறிப்பிட்டு, "இந்த [பெயர் குறிப்பிடப்படவில்லை] துன்பப்படவில்லை!" என்று பதிலளித்தார்.

ஆனால், இந்த ஆசிரியரின் வாழ்க்கையின் விவரங்கள் எனக்குத் தெரிந்திருந்தன. மேலும், இந்த ஆசிரியரின் வாழ்க்கையில் அனைத்து வகையான உண்மையான, சாதாரணமான, நேரடியான துன்பங்களும் பிரச்சனைகளும் இருந்தன; இந்த வாழ்க்கையில் பிறந்துவிட்டதன் துன்பத்தின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக புத்தத்தால் பட்டியலிடப்பட்ட துன்பங்கள் அவை.

புத்த பயிற்சி மரபுகள் அனைத்திலிருந்தும் வரும் மகத்தான, ஞானம் பெற்ற ஆசிரியர்கள் அனைவரும் ஒன்றுகூடி, தங்களை இந்தப் பிடியிலிருந்து கூட்டாக மீட்பதற்கான ஒரு திட்டத்தை வகுத்து, ஒரு பெரிய முறையான விழாவில், ஒரு மாபெரும் தலையீட்டைப் போல, ஒரு மதுப்பழக்கமுள்ளவரைச் சுற்றி குடும்பத்தினர் ஒன்றுகூடி அவரைத் திருந்தச் செய்ய முயற்சிப்பதைப் போல, சத்தியத்தை ஒரு புதிய தொடக்கமாக முன்வைப்பார்கள் என்று நான் சில சமயங்களில் கனவு கண்டிருக்கிறேன். அவர்களில் யாராலும் தனியாக இந்த நெருக்கடியை முழுமையாகத் தாங்க முடிவதில்லை. ஏனெனில், நேரடியாக விதிகளை மீறும் ஒவ்வொருவரும் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டு, நசுக்கப்பட்டு, மௌனிக்கப்பட்டு, ஒதுக்கப்படுகிறார்கள். இருப்பினும், ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'ஆஃப்டர் தி எக்ஸ்டஸி, தி லான்ட்ரி' போன்ற சில மென்மையான மற்றும் நுட்பமான விதிவிலக்குகள் உள்ளன. எனவே, அவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து இதைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். ஜென் மாஸ்டர்கள், ரோஷிகள், லாமர்கள், ரின்போச்சிகள், துல்குகள், சயாதக்கள், அஜான்கள், மற்றும் அவர்களது மேற்கத்திய சகாக்கள் அனைவரும் ஒரு பெரிய மேஜையைச் சுற்றி அருகருகே அமர்ந்து, "போதும், போதும்! நாங்கள் ஒரு புதிய சகாப்தத்தை அறிவிக்கிறோம்; அது நேர்மையான, வெளிப்படையான, யதார்த்தமான, பொருத்தமான தர்ம போதனைகளின் சகாப்தம். இது நுணுக்கமான மதப்பிரிவினைச் சண்டைகளிலிருந்து விடுபட்டது, புராண மற்றும் பழமையான விழிப்புநிலை மாதிரிகளிலிருந்து விடுபட்டது, மேலும் மனிதநேயத்தை மறுப்பதிலிருந்தும் விடுபட்டது!" என் புலம்பல் போதும், மீண்டும் மாதிரிகளுக்குச் செல்வோம் ...

நெறியில் நுழைதல் பற்றிய பெரும்பாலான பாரம்பரிய விளக்கங்களில் எனக்கு குறிப்பிடத்தக்க சிக்கல்கள் இல்லை. சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும் அவர்கள் ஞானம் அடைவதற்கான முதன்மைக் காரணம் அல்ல என்பதை இது ஓரளவிற்கு மக்களுக்கு உணர வைக்கிறது. இருப்பினும், தங்கள் பயிற்சியில் பல்வேறு சடங்குகள் சம்பந்தப்பட்ட நுட்பங்களின் குறிப்பிடத்தக்க உதவியுடன் விழித்தெழுந்த பயிற்சியாளர்களையும் எனக்குத் தெரியும், ஏன் இருக்கக்கூடாது? மேலும், எல்லாச் சடங்குகளும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சில சடங்குகளில் உயர்நிலைக் கவனம், மாற்றப்பட்ட மனநிலை, மற்றும் ஆழ்ந்த விசாரணை ஆகியவை அடங்கும், இவை ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகளுக்கு உகந்ததாக இருக்கும்.

நிரந்தரமான, தனிப்பட்ட ஒரு சுயம் இருக்கிறது என்ற உணர்வை, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி ஒருவிதமான பகுதி-மேதைத்துவ வழியில் எதிர்கொள்கிறது, இருப்பினும்

தியானிப்பவர்கள் இதை எப்படித் துல்லியமாக அறிந்துகொள்கிறார்கள் என்பது விழிப்பின் உயர் நிலைகளை விட மிகவும் மர்மமானது, மேலும் இது எந்த அளவிற்கு கவனிக்கப்படுகிறது என்பது பயிற்சியாளரைப் பொறுத்து மாறுபடும். அவர்கள் அதை எந்த அளவிற்கு கவனிக்கிறார்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், அது ஸ்ட்ரீம் நுழைவதற்கு முந்தைய எந்தவொரு புரிதலையும் விஞ்சுகிறது. இருப்பினும், அனைத்து ஸ்ட்ரீம் நுழைபவர்களும் தங்கள் யதார்த்தத்தையும் உணர்வுகளையும் நாம் கற்பனை செய்வது போலவே விவரிப்பார்கள் என்றும், அதன் மூலம் அவர்கள் "ஆளுமை நம்பிக்கை"யிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டவர்கள் என்று தானாகவே கூறிவிடும் தீய விளக்கப் பொய்ப்பிதழைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

மேலும், விழிப்புநிலை என்பது சாத்தியமானது என்றும், இந்தப் பிறவியிலேயே அதை அடைய முடியும் என்றும் அவர்கள் அறிவார்கள். முதலில் தாங்கள் விழித்திருக்கிறோம் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பது இதில் உள்ள ஒரு விசித்திரமான நிபந்தனை, ஏனெனில் விழித்திருக்கும் அனைவரும் அதை அறிவதில்லை. நிறுவப்பட்ட மரபுகளுக்கு வெளியே இந்தப் புரிதலைக் காணும் நபர்கள், தாங்கள் புரிந்துகொண்டதை 'விழிப்புநிலை' என்று பிற பெயர்களுடன் அழைக்கப்படுகிறது என்பதை அடையாளம் காணத் தவறலாம். எப்படியாயினும், அர்ஹதத்துவத்தின் "ஞானக் கண்" என்பதற்கு மாறாக, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி உருவகமாக "தர்மக் கண்ணின் திறப்பு" என்று புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இவை, விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர்வதன் சில அம்சங்களுக்கான கவித்துவ உருவகங்கள் மட்டுமே, மேலும் அந்த சாதனைகளுக்கு அப்பால் எதையும் குறிக்கவில்லை. அந்தச் சொற்களைக் குறிப்பிடுவதற்கே நான் தயங்குகிறேன், ஏனெனில் அவை ஏதோ விசித்திரமான மனோ சக்தி அல்லது உடற்கூறியல் நிகழ்வுகள் போல, அவற்றைப் பற்றி எனக்கு எல்லா விதமான முற்றிலும் விசித்திரமான கேள்விகள் வருகின்றன. அவை கவித்துவ உருவகங்கள் மட்டுமே, லோப்சாங் ராம்பா பாணியில் உங்கள் நெற்றியில் இருக்கும் ஒரு கூடுதல் கண் அல்ல. [இருபதாம் நூற்றாண்டின் சில மறைபொருள் புத்தகங்களின் ஆசிரியர், அவற்றில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது The Third Eye என்ற புத்தகம், அதன் அட்டையில் அவரது நெற்றியின் நடுவில் ஒரு கண் இடம்பெற்றிருக்கும்.]

தெராவாதத்தின் நான்கு-பாத மாதிரிக்கு எனது உண்மையான சிக்கல், அது இரண்டாம் பாதையைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்கும் போதே ஏற்படுகிறது; அதாவது பேராசை மற்றும் வெறுப்பு அல்லது ஈர்ப்பு மற்றும் விலகல் ஆகியவற்றின் குறைப்பு. மூன்றாம் பாதையில், என அவர்கள் கூறுவதைப் போல, இவற்றின் சாதாரண வடிவங்களை அகற்றுவதாக அது உறுதியளிக்கும் போது, அவர்களின் மொழி மற்றும் கோட்பாடுகளுக்கு ஒரு தீவிரமான விமர்சனம் தேவை என்று நான் கருதுகிறேன். மேலும் வெளிப்படையான கோட்பாட்டு, பாரம்பரிய தேரவாத வட்டாரங்களில் உள்ளவர்கள், இரண்டாம் பாதைக்குப் பிறகு அவர்கள் காணும் மூன்றாம் பாதையின் கண்ணுக்குத் தெரியாத தடையைக் கவனிக்கலாம். அதாவது, அவர்களின் வரையறைகளின்படி இரண்டாம் பாதையில் இருப்பவர்களின் பல உதாரணங்களை அவர்களால் காண முடிகிறது, ஆனால் திடீரென்று ஒரு முழுமையான தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது. மக்கள் தொடர்ந்து முன்னேறிப் பயிற்சி செய்கிறார்கள், சுழற்சிகளைக் கடந்து, யதார்த்தத்தின் அடிப்படைகள் குறித்த அனைத்து வகையான கூடுதல் உள்ளொளிகளைப் பெறுகிறார்கள், ஆனாலும் மூன்றாம் பாதையில் நீக்கப்பட வேண்டும் என்று கோட்பாடு கூறிய உணர்ச்சிகளை அவர்கள் இன்னும் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது ஒரு சிக்கல். அவர்கள் இன்னும் கோபப்படலாம். அவர்கள் இன்னும் பாலியல் தூண்டுதலுக்கு ஆளாகலாம். அனகாமிகள்

உணரவும் செய்யவும் கூடாது என்று கருதப்படும் அனைத்து வகையான விஷயங்களையும் அவர்கள் இன்னும் உணரவும் செய்யவும் கூடும்.

பின்னர், நிலையான மாதிரிகளின்படி இரண்டாம் பாதையைத் தாண்டிச் சென்றவர்களின் நேரடி உதாரணங்களை நீங்கள் தேட முயற்சித்தால், மக்கள் திடீரென்று மங்கலாகிவிடுகிறார்கள், மேலும் உரையாடல் அல்லது அடங்கிவிடுகிறது அல்லது ஆர்வக் கோளாறு மிக்க ஆரவாரம் மற்றும் மேலோங்கிய பேச்சுகளால் நிரம்புகிறது. இன்னார் மூன்றாம் அல்லது நான்காம் பாதையைச் சேர்ந்தவராக இருக்கலாம் என்ற குறிப்புகள் வெளியிடப்படுகின்றன, ஆனால் பின்னர் அவர்கள் பேராசை மற்றும் வெறுப்பு தொடர்பான உணர்வுகள் இன்னும் தங்களுக்கு இருக்கின்றன என்பதைக் குறிக்கக்கூடிய செயல்களைச் செய்கிறார்களா என்பதைப் பார்க்க அனைவரும் அவர்களைக் கண்காணிக்கிறார்கள். இதன் மூலம், இந்த முழு விஷயமும் மனநெருக்கடி, சிக்கலான தன்மைகள், நிழல் போன்ற விஷயங்கள் மற்றும் யதார்த்த-கோட்பாட்டு மோதல்கள் ஆகியவற்றின் ஒரு பெரிய குழப்பத்தில் மூழ்கிவிடுகிறது.

இந்த மாதிரிகள் தங்களின் சிறந்த நிலையில் கூற முயற்சிப்பது என்னவென்றால், இவை அனைத்தின் மையத்திலும் ஒரு சுயம் இருப்பதாகத் தோன்றும் அந்த உணர்வு - அதாவது, பார்வையாளர், மையப்புள்ளி, தொடர்ச்சியான மற்றும் தனிப்பட்ட பொருள், கண்காணிப்பாளர் என்ற உணர்வு, அல்லது நீங்கள் எப்படி விவரிக்க விரும்புகிறீர்களோ அந்த உணர்வு - உண்மையில், வெறும் உணர்வுகளின் தொகுப்பு மட்டுமே என்பதாகும். இவை உள்ளபடியே உணரப்படத் தொடங்கும் போது, மையப் புள்ளி எவ்வளவு சிறப்பானது என்ற உணர்வு, புலனுணர்வைப் பிடித்து வைத்திருக்கும் பிடியை இழக்கத் தொடங்குகிறது. மேலும், நிகழ்வுகளை அடிப்படையாகக் கையாள்வதிலும் அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும் அது பரந்ததாகவும், அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகவும், மேலும் சமமாகவும் மாறத் தொடங்குகிறது.

இதைச் சாதிப்பது என்பது, அந்த நிகழ்வுகள் நடக்கும்போது அவற்றைப் பற்றிய நேரடி உணர்வுப்பூர்வமான தெளிவைப் பெறுவதாகும், இதனால்தான் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியின் எளிய அழகு வெளிப்படுகிறது. இது நன்கு புரிந்துகொள்ளப்பட்டு, நமது அனுபவத்தின் அடிப்படை முறையின் ஒரு பகுதியாக மாறும்போது, 'இது' என்ற பக்கமும் 'அது' என்ற பக்கமும் அவ்வளவாகத் தெரிவதில்லை. இந்த உணர்திறன் மேம்பாடு, அந்தப் பக்கம் மோசமாக இருக்கும்போது அதிலிருந்து தப்பிக்கும் முயற்சிகள், நன்றாக இருக்கும்போது அந்தப் பக்கத்தை அடைய முயற்சிப்பது, அல்லது அது சலிப்பூட்டும் போது முழு விஷயத்தையும் புறக்கணிப்பது போன்ற கற்பனையான மன ஓட்டத்தைக் குறைக்கிறது. இதனால், தன்னை வந்தடையும் தகவல்களை யதார்த்தமாக உணரும் திறன் மேம்படும்போது, அமைப்பு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. இந்த உணர்திறன் உள்ளொளிகள், முன்பு யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொண்ட மோசமான முறையின் அடிப்படையில் உள்ள பழைய, காலாவதியான உணர்ச்சி முறைகளைச் சந்திக்கும்போது, அந்த முறைகளில் மாற்றம் ஏற்படலாம்.

இது பேசுவதற்கு மிகவும் கடினமான ஒரு தலைப்பு, மேலும் இதை வரைபடமாக்குவது இன்னும் கடினம். நிச்சயமாக, '...' என்று சொல்வதைப் போல இது நன்றாக விற்பனையாகாது, "இந்த விஷயங்களைச் செய்யுங்கள், நீங்கள் எல்லா எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்தும் விடுபடுவீர்கள்," அல்லது, அதைவிட மோசமாக, "நாங்கள் இந்த விஷயங்களைச் செய்தோம், அதனால் எல்லா எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்தும் விடுபட்டுள்ளோம், எனவே நீங்கள்

எங்களை வழிபட வேண்டும், எங்களுக்கு நன்கொடைகள் வழங்க வேண்டும், எங்கள் மையத்திற்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும், எங்கள் புத்தகங்களை வாங்க வேண்டும், எங்களுக்கு அதிகாரத்தை ஒப்படைக்க வேண்டும், எங்களை மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவர்கள், தெய்வீகமானவர்கள் அல்லது அசாதாரணமானவர்கள் என்று கருத வேண்டும், எங்களைக் கண்டு பிரமிக்க வேண்டும், எங்களுடன் உறங்க வேண்டும், நாங்கள் வெறித்தனமான பைத்தியங்களைப் போல நடந்துகொள்ள அனுமதிக்க வேண்டும், முதலியன." உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். ஆகவே, உண்மையில் நடப்பது என்னவென்றால், காரண காரியங்கள் நிறைந்த, புலனுணர்வு மயமான களத்தைச் (causal, sensate field) சில குறிப்பிட்ட வகைகளாகவும் முறைகளாகவும் பிரித்து, அவற்றை ஒரு தனி "சுயமாக" மாற்றுவது போன்ற தவறான கண்ணோட்டத்தின் அம்சங்கள் குறைக்கப்பட்டு, பின்னர் நின்றுவிடுகின்றன. இருப்பினும், பல மரபுகள் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும், பசி மற்றும் தாகம் போன்றவற்றையும் உள்ளடக்கிய அனைத்து வகையான பேராவல் அல்லது வெறுப்புணர்வுகளின் உணர்வுகளையும் நீக்குவதாக விளம்பரப்படுத்துகின்றன. இந்த இரண்டும் மிகவும் மாறுபட்டவை, ஆனாலும் அவை ஒரே மாதிரியாக விவரிக்கப்படுகின்றன.

11. திருத்தப்பட்ட நான்கு பாதை மாதிரி

இதோ நான்கு பாதை மாதிரியின் எனது திருத்தப்பட்ட வடிவம். விழிப்புணர்வை விவரிக்கும்போதும், எனது பயிற்சியைப் பற்றிப் பேசும்போதும், மற்றவர்கள் பயிற்சி செய்ய உதவும்போதும் நான் பயன்படுத்தும் முதன்மை மாதிரி இதுவே. புத்த இலக்கியங்களில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களையும், அவற்றின் வரையறைகளைத் திருத்துவதன் மூலமும், பாளி நூல்களில் உள்ள உலகளாவிய மற்றும் கலாச்சார ரீதியாகக் குறைவான நிபந்தனைகள் கொண்ட பல தகவல்களை இன்றைய காலத்தில் பயன்படுத்த இது உதவுகிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். இதன் மூலம், அந்த முந்தைய மாபெரும் படைப்புடனான ஒரு தொடர்பைத் தக்கவைக்க முடியும். இருப்பினும், ஏற்கனவே ஆழமான கலாச்சார மற்றும் கோட்பாட்டுப் பிணைப்பைக் கொண்டிருக்கும் சொற்களைப் பயன்படுத்துவது ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கலாம் என்பதை நான் உணர்கிறேன். புதிதாக ஒன்றை விரும்புவோருக்காக, நான் "எளிய மாதிரி" என்று அழைக்கும் இந்த மாதிரியின் மறுவடிவமைப்பை விரைவில் முன்வைப்பேன்.

திருத்தப்பட்ட நான்கு-பாத மாதிரியில், அபிடத்தத்தில் உள்ளதைப் போல, பிரவாகப் பிரவேசிகள், 'பழக்கம்' என்று அழைக்கப்படும் முழுமையான முறிவைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்; இதையே சில சமயங்களில் நிர்வாணம் (சமஸ்கிருதம்) அல்லது நிப்பான் (பாளி) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது நிர்வாணத்தின் இரண்டு அர்த்தங்களில் முதலாவதாகும் (இரண்டாவது, நான்காவது பாதையின் விழித்திருக்கும், அன்றாட நடைமுறை அனுபவம் ஆகும்). சரணையில் நுழைந்தவர்கள் ஞானங்கள் வழியாகச் சுழற்சி செய்கிறார்கள், விழிப்புணர்வு அல்லது சாதாரணத்திலிருந்து வேறுபட்ட புரிதல் சாத்தியம் என்பதை அறிவார்கள், ஆனாலும், சரணையில் நுழையாதவர்களை விட பெரும்பாலான உணர்வுகளில் அவர்களுக்கு அவ்வாறான வேறுபட்ட அனுபவம் இருப்பதில்லை. அவர்கள் தருண அனுபவங்களிலிருந்து, குறிப்பாக உயர் சமநிலையின் போது மற்றும் பக்குவத்தின் முந்தைய மூன்று தருணங்களில், பல நல்ல தர்ம உள்ளொளிகளைச் சரியாகப் பெற முடியும், ஆனால் இது அந்த நிலையில் எப்போதும் வாழ்வதற்குச் சமமானதல்ல. உண்மையில், பெரும்பாலான பாசியில் நுழைந்தவர்கள், தாங்கள் சுழற்சிக்கு உட்படுகிறோம் மற்றும் முன்பு ஒருபோதும் புரிந்துகொள்ள முடியாத வழிகளில் தர்மத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது என்பதைத் தவிர, தங்கள் அன்றாடப் பார்வையின் அடிப்படையில் தங்கள் மனம் எவ்வாறு மாறியுள்ளது என்பதை விவரிப்பதில் மிகவும் சிரமப்படுகிறார்கள்.

இரண்டாம் பாதையில் உள்ளவர்கள் இப்போது ஒரு புதிய ஞானச் சுழற்சியை நிறைவு செய்துள்ளனர். இந்தச் செயல்முறையை இது போன்ற ஒரு வழியில் வரைபடமாக்கும் ஒரு பாரம்பரியத்திற்குள் அவர்கள் இதை அடைந்திருந்தால், விழித்தெழுந்த உயிரினங்கள் மேலும் முன்னேறுவதற்கான செயல்முறையைப் புரிந்துகொள்வார்கள், மேலும் முன்னேற்றத்தை ஞானத்தின் அடுத்தடுத்த சுழற்சிகளுடன் சமன்படுத்துவார்கள், இது ஓரளவிற்கு உண்மையே. விசித்திரமாக, இந்த குறிப்பிட்ட பாதையின் போது உளவியல் சிக்கல்கள் ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்க முனைகின்றன, மேலும் உளவியல் வளர்ச்சி ஏதோ ஒரு வகையில் இரண்டாம் பாதையில் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் முக்கியமாகவும் ஆகிறது. இரண்டாம் பாதையில் உள்ள, மாதிரிகள் மீது அதிக ஈடுபாடு கொண்ட, அறிவுஜீவி அல்லது பகுப்பாய்வு ரீதியான பயிற்சியாளர்கள், ஃபிராக்டல் மாதிரிகள், நனவுநிலை மாதிரிகள், ஞானம் தொடர்பான மாதிரிகள், பல்வேறு ஒருங்கிணைந்த கோட்பாடுகள் போன்றவற்றில் மிகவும் ஆழ்ந்து ஈடுபடக்கூடும்.

இந்தக் கட்டத்தில், பலருக்கு - நிச்சயமாக அனைவருக்கும் அல்ல - சமத ஜானங்களின் அடிப்படைகள் குறித்த குறைந்தபட்ச புரிதல் இருக்கும் (அவைகளைச் சுட்டிக்காட்டக்கூடிய ஒரு பாரம்பரியத்தில் அவர்கள் பயிற்சி பெற்றால்), மேலும் அவை மிகவும் வசீகரமானவையாக இருக்கக்கூடும். அவர்களை மிகவும் தொந்தரவு செய்வது என்னவென்றால், தொடர் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகும், பெரும்பாலான நேரங்களில் இருமை நிலையே மேலோங்கிய அனுபவமாகத் தொடர்வதாகும்.

துணைச் சுழற்சிகள், துணை-ஜானங்கள், துணை-ஞானங்கள் போன்ற தர்ம நிகழ்வியல் நுணுக்கங்களைப் பாராட்டும் அவர்களின் திறன், பொதுவாகப் பிரவாக நுழைபவர்களை விட உயர்ந்ததாக இருக்கும். ஆனால், நிகழ்வியல் மற்றும் பகுப்பாய்வுத் திறனில் ஒரு வரம்பும் பரந்த தனிநபர் வேறுபாடும் உள்ளது, இவை இரண்டும் பயிற்சியின் மூலம் கணிசமாக மேம்படுத்தப்படலாம்.

மூன்றாம் பாதையில் உள்ளவர்கள், முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய தங்கள் புரிதலை இரண்டாம் பாதையில் உள்ளவர்களை விட மேம்படுத்தியுள்ளனர். மேலும், அன்றாட வாழ்வில் பல உணர்வுகளின் வெறுமை, தன்னலமின்மை, நிலையற்ற தன்மை, ஒளிர்வு போன்றவற்றை தங்களால் உணர முடியும் என்பதைக் காணத் தொடங்குகிறார்கள். புலனுணர்வு பரந்ததாகவும், விசாலமானதாகவும், விரிவானதாகவும், முழுமையானதாகவும் மாறும் போக்கைக் கொண்டிருக்கிறது. இப்போது விழிப்பு என்பது, விழித்திருந்து நடமாடும் ஒரு அனுபவமாக மாறுகிறது. அவர்கள் அதை முதன்முதலில் கவனிக்கும் நேரத்திலிருந்து அது கிட்டத்தட்ட முழுமையான அனுபவமாக மாறும் வரை இது ஒரு நீண்ட, வளர்ச்சிப் prosesாக இருக்கலாம். எனவே, மூன்றாம் பாதை ஒரு நீண்ட பாதையாக இருப்பதுண்டு, ஆனாலும் அது அப்படி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தனிநபரின் வேறுபாடு குறிப்பிடத்தக்கது மற்றும் அது இயற்கையான திறமை மற்றும் முறையான பயிற்சி ஆகிய இரண்டாலும் பாதிக்கப்படுகிறது.

மூன்றாம் பாதையின் தொடக்கத்தில், பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்கள் நினைக்கிறார்கள்: "நான் முன்பு செய்தது போல, ஞானத்தின் மேலும் பல சுற்றுகளை முடித்துவிட்டால் போதும், அதுவே போதுமானதாக இருக்கும்." அவர்கள் என்ன சாதித்துள்ளனர் என்பதையும், அதன் ஆழமான தாக்கங்களையும் இன்னும் புரிந்துகொள்ளவில்லை. மூன்றாம் பாதையின் முதிர்ந்த நிலையில், இது பெரும்பாலானவர்களுக்கு மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் ஆகலாம், பயிற்சியாளரால் நிகழ்வுகளின் அஹம் இல்லாத தன்மை, மையம் இல்லாத தன்மை, ஒளிர்வு போன்றவற்றை நிகழ் நேரத்தில் மேலும் மேலும் காண முடிகிறது, எந்தப் செயற்கையான புலனுணர்வு இருமைகள்

எஞ்சியுள்ளன என்பதைக் கவனிப்பது மிகவும் கடினமாகிவிடும் அளவிற்கு இது நிகழ்கிறது.

"ரிக்பா" என்பது ஜோக்செனில் இருந்து வந்த ஒரு நுட்பமான மற்றும் சூட்சுமமான சொல். இது இயல்பான, விழித்தெழுந்த மனதின் "தெளிவான ஒளி", யதார்த்தத்தின் இறுதி இயல்பு போன்ற அர்த்தங்களைக் கொண்டது. மேலும், இது உணர்வின் இயல்பைப் பற்றிய ஒரு அத்தியாவசியமான விஷயத்தைச் சுட்டிக்காட்ட உதவும் நோக்கம் கொண்டது. நான் ரிக்பா பற்றி ஆழமான விவாதத்தில் ஈடுபட விரும்பவில்லை, ஆனால் இந்தத் துறையில் அடிக்கடி காணப்படும் ஒரு நிகழ்வை நான் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். ரிக்பா போன்ற சொற்கள் மீதான ஈர்ப்பும், அவை இப்போது ஒருவரின் பயிற்சிக்கும் அனுபவத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை என்று உணர்வதும் பொதுவானது. "ரிக்பா" என்ற கருத்தின் மீதும், "ஒளிர்வு", "இருப்பின் அடித்தளம்" போன்ற அது தொடர்பான கருத்துக்களின் மீதும் உள்ள ஈர்ப்பு, இந்தப் பகுப்பிற்கு ஒரு தனித்துவமான அடையாளமல்ல. ஏனெனில், விழிப்படையாத அறிஞர்களுக்கும் இதேபோன்ற ஈர்ப்புகள் இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் விழிப்படைதலின் பாதையில் முன்னேறி, அந்தச் சொற்களுக்கு அனுபவப்பூர்வமாக அதிகப் பொருத்தம் இருப்பதை உணர்ந்தால், இந்தப் பிரிவில் உள்ள அறிவுரை உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

முதல் இரண்டு பாதைகளின் பொதுவான பகுதியில் உள்ளவர்களிடமிருந்து, அடுத்த இரண்டு பாதைகளை எவ்வாறு அடைவது என்பது பற்றி எனக்கு மிதமான எண்ணிக்கையிலான கேள்விகள் வருகின்றன. ஏனெனில், எல்லாவற்றிலும் பொருந்தக்கூடிய, மேலும் அடிப்படையான ஒன்று தங்களுக்குக் குறைவதை அவர்கள் சரியாக உணரத் தொடங்குகிறார்கள். எனவே, மூன்றாவது பாதையை அடைவதற்கு தங்களுக்கு உதவியாக இருந்ததாக மக்கள் கூறிய சில ஆலோசனைகளை இங்கே சேர்க்கிறேன்.

1. அனுபவத்தில் எல்லா இடங்களிலும், உணர்வுகள் தானாகவே தோன்றி மறையும் என்பதை நேரடியாக உணரும் பயிற்சியைத் தொடருங்கள், உங்களால் எப்படி முடியுமோ அப்படிச் செய்யுங்கள். அனைத்து சிக்கல்களையும் நேரடியாகக் கவனிப்பது சிறந்தது, இருப்பினும் விரும்பத்தகாத அல்லது குழப்பமான உணர்வுகளின் முறைகளுக்குள் எளிதாகச் செல்ல 'குறிப்பீடு' செய்வதைப் பயன்படுத்துவது சில நேரங்களில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அனைத்து அனுபவங்களும் இந்த நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் அனுபவ வெளியில் நிகழ்கின்றன என்பதைக் கவனிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இது மிகவும் எளிமையாகத் தோன்றலாம், அதன் ஆழம் கவனிக்கப்படாமல் போகலாம், ஆனால் இது விழிப்புணர்வின் ஒரு முக்கிய திறவுகோலாகும்.
2. பரந்து ஆழமாகச் செல்வது: நீங்கள் தேடுவது அதிக விரிவு, மேலும் கவனிப்பது, செய்வது, கட்டுப்படுத்துவது, பகுப்பாய்வு செய்வது போன்ற தோற்றங்களைக் கொண்ட ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பகுதியைக் கரைப்பது. உங்களை உருவாக்குவதாகத் தோன்றும் உணர்வுகளையும், அந்த மைய செயல்முறைகளையும் மேலும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். "நான் யார்?" என்ற பயிற்சிகள் இங்கே மதிப்புமிக்கதாக இருக்கலாம்: கேள்வியைக் கேட்பவர் யார், அதன் விளைவாக வரும் பதில்கள், மற்றும் அவை இடத்தில் எங்கே நிகழ்கின்றன ஆகிய இரண்டையும் கவனியுங்கள். "நீங்கள்" என்று தோன்றுவதை மற்ற எல்லாவற்றிலிருந்தும், அதாவது இடமாகத் தோன்றுவதில் நிகழும் மற்ற எல்லாவற்றிலிருந்தும் பிரித்துக் காட்டுவதாகத் தோன்றும் செயற்கையான எல்லைகளை எப்படி நீக்குவது என்பதை, இயல்பான ஆர்வத்துடன் கவனமாக ஆராயுங்கள். அந்த நகரும் கோட்டை

ஆராய்ந்து பாருங்கள்: எது நீ என்று தோன்றுவதற்கும், நீ அல்ல என்று தோன்றுவதற்கும் இடையிலான எல்லை எது என்பதை உடல் ரீதியாகவும், புலனுணர்வு ரீதியாகவும், அதிர்வு ரீதியாகவும், அமைப்பு ரீதியாகவும், புவியியல் ரீதியாகவும், கன அளவு ரீதியாகவும் எப்படி அறிவீர்கள்? "நீ" என்று உண்மையாக உணரப்படும் அனுபவத்தின் குணங்கள் அல்லது உணர்வுகளின் வடிவங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றுடன் பழக்கப்படுங்கள், பின்னர் அந்த வடிவங்களின் மூன்று பண்புகளை நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிக முறை, மீண்டும் மீண்டும் கவனியுங்கள்.

3. தியானப் பயிற்சி உங்களுக்கு என்ன கிடைக்கும் என்று நீங்கள் நினைப்பது தொடர்பான, உங்கள் பிரியமான இலட்சியங்களையும், அந்த இலட்சியங்களை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் முறைகளையும், கவனிக்க வேண்டிய மேலும் சில உணர்வுகளாகவே பாருங்கள். இந்த 'அப்படியிருத்தல்' தன்மையின் மாறிவரும், நகரும் முறைகளின் மட்டத்தில் உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், அது எளிதாக இருக்கும். நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும், அதுவே நீங்கள் கையாளக்கூடிய நிலை. ஏனெனில், நடப்பவற்றையெல்லாம் பயிற்சியாகவும் ஞானத்தின் அடிப்படையாகவும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, அவை அனைத்தும் ஒன்றே. இந்த எளிய உண்மையை அறிவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். டோகெனையும், அவர் பயிற்சி-விழிப்புணர்வுக்குக் கொடுத்த முக்கியத்துவத்தையும் ஆராய்வதற்கு இது ஒரு நல்ல நேரம். "இருப்பின் அடித்தளம்" போன்ற ஆபத்தான கருத்துக்களை வலியுறுத்தும் மரபுகள், அவற்றை நீங்கள் போதுமான அளவு சந்தேகத்துடன் எடுத்துக்கொண்டு, இறுதியில் அவற்றுக்கு அப்பால் பார்க்க முடிந்தால், முன்பை விட இப்போது அதிக உதவிகரமாக இருக்கலாம். [மிளகு!]
4. அனுபவம் தானாக வெளிப்பட உண்மையாக அனுமதிக்கவும். பிரகாசம் தானாக வெளிப்பட உண்மையாக அனுமதிக்கவும். விஷயங்கள் நடப்பது போல் நடக்க உண்மையாக அனுமதிக்கவும். கட்டுப்பாடு குறைவாகவும், அந்த இயற்கையான விரிவாக்கத்தைப் பற்றிய நேரடிப் புரிதல் அதிகமாகவும் இருக்கட்டும். கட்டுப்பாட்டு உணர்வு எப்படி ஏற்படுகிறது, அது எப்படி உணரப்படுகிறது, அந்த எண்ணங்கள் மற்றும் நோக்கங்களின் தொகுப்பு எப்படி 'நீ' எதையாவது செய்கிறாய் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது, அது எவ்வளவு வெளிப்படையாகத் தவறானது என்பதை அதிகமாகக் கவனியுங்கள். பார்ப்பது, கேட்பது, விரும்புவது, மற்றும் எதிர்பார்ப்பது போலத் தோன்றுவதை உணர்ந்து, அதையெல்லாம் ஆராயுங்கள். இதை வலுக்கட்டாயமாகச் செய்யாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, திறமையாகவும் நுட்பமாகவும் அந்தப் பழக்கவழக்கங்களை அவற்றின் புத்திசாலித்தனமான தந்திரங்களை ஊடுருவிப் பார்க்கும் விழிப்புணர்வின் ஒளிக்குள் ஈர்க்கவும். தந்திரமான பழக்கவழக்கங்கள் சிலவே: அவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு, அவை என்னவாக இருக்கின்றனவோ அப்படியே பாருங்கள். இதை உணர்வதற்கான சரியான வழி, ப்ளீயட்ஸ் நட்சத்திரக் கூட்டத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்க, நீங்கள் அதை சற்றே ஒரு பக்கத்திலிருந்து பார்க்க வேண்டிய அதே முறையாகும். இது, முக்கிய செயல்முறைகளை அவை கவனிக்காதவாறு மிக மெதுவாக நெருங்கி, அவற்றைத் திகைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பது போலாகும்; ஆனால், அந்த நெருங்கும் செயல்முறையையும் நீங்கள் தான் நெருங்க முயற்சிக்கிறீர்கள். எனவே, உங்கள் கவனத்தை எவ்வளவு மெதுவாக நகர்த்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு எளிதாக உங்களை நீங்களே பிடித்துவிட முடியும். திறமையான விரைவான அதிர்வுப் பழக்கமுடையவர்கள், அதற்குப் பதிலாக ஓட்டமாகப் பாயும், பரந்த, மென்மையான ஒத்திசைவுப் பழக்கமுடையவர்களாக மாறுவார்கள். "சுழலும் வாள்களின் பயிற்சி"யை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

5. நடப்பதைத் தவிர உங்களால் வேறு எதையும் செய்ய முடியாது என்பதைக் கவனியுங்கள். முயற்சி செய்யுங்கள். அந்தப் பழக்கவழக்கங்கள் எவ்வாறு நிகழ்கின்றன என்று பாருங்கள். நடப்பதைத் தவிர வேறு எதையாவது செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். அது முட்டாள்தனமானது, ஆனால் நீங்கள் அதை முயற்சிக்கும்போது, சில பழக்கவழக்கங்கள் எழுகின்றன; மாயையின் பழக்கவழக்கங்கள், பாசாங்கு செய்யும் பழக்கவழக்கங்கள். நீங்கள் அவற்றை உற்றுப் பார்க்கத் தொடங்கினால், அவை குழந்தைகளின் கற்பனைகளைப் போல, அபத்தமானவை, சிரிப்பூட்டுகிறவை என்பதைக் காண்பீர்கள். ஆயினும், நிகழ்வுகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துவது இப்படித்தான் என்று நம்புகிறீர்கள், எனவே மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்கின்றதைத் தவிர வேறு எதையாவது செய்ய முயற்சி செய்து, அதனால் எழும் குழப்பத்தின் மற்றும் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது போல் நடிக்கும் அந்தப் போக்குகளைக் கவனியுங்கள், நீங்கள் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். இது ஒரு அசாதாரணமான ஆழமான கருத்து. நிகழ்கின்றதைத் தவிர வேறு எதையாவது செய்ய முயற்சிக்கும்போது உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை ஆராய நான் பல மணிநேரம் செலவிட்டேன், மேலும் அது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது.
6. நீங்கள் விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர்கிறீர்களா என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கான தங்கத் தரங்களாக, ஆறு அறிவு நுழைவாயில்களையும், மூன்று பண்புகளையும் அவற்றின் முழு ஆழத்துடன் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு கணமும் இவற்றில் உங்களுக்குத் தெளிவாக இல்லாதபோது, ஏன் என்று கவனித்து அதை அங்கே mismo முறியடியுங்கள், பின்னர் அதை மீண்டும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். மக்கள் நினைப்பதை விட இந்த செயல்முறையை மீண்டும் செய்வதற்கு எப்போதும் அதிக முறை தேவைப்படுகிறது, அதனால் பலர் மனமுடைந்து விடுகிறார்கள்; ஆனால் பொருட்களைப் பார்க்கும் அந்த வழியைப் பதியவைப்பதில் வெற்றிபெற, செயல்முறையை இன்னும் சில முறை செய்திருந்தால் போதும் என்ற நிலைதான் உண்மையாக இருக்கலாம்.
7. குழப்பம், சலிப்பு, விரக்தி, மற்றும் அசௌகரியம் ஆகியவற்றுடன் புதிய பகுதிக்குச் செல்வதை ஒரு பரிசாகவே உணருங்கள். அது அறியப்பட வேண்டும், வரைபடமாக்கப்பட வேண்டும், கணிக்கக்கூடியதாக, உறுதியானதாக, பாதுகாப்பானதாக, மற்றும் பரிச்சயமானதாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவது, நீங்கள் அப்படியே பார்க்க வேண்டிய ஒன்றின் ஒரு பகுதியாகும். தலை, மார்பு, வயிறு, தொண்டை போன்றவற்றில் உள்ள அந்தப் பழக்கவழக்கங்களை, மேலும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும், புத்தம் புதிய வடிவங்களாக உணருங்கள். அந்தப் புத்துணர்ச்சி உங்களை நேர்மையாக வைத்திருக்கிறது; இறுதியில் உண்மையிலேயே உதவும் அந்தச் சற்றே மீறும், சற்றே தனிப்பட்ட முறையில் விலக்கப்பட்ட முறையிலான கவனத்தை நீங்கள் செலுத்தும்படி செய்கிறது.
8. நீங்கள் விபஸ்ஸனா ஜானங்களை உயிரோட்டமான, பரிச்சயமான, உணரப்படும் புலனுணர்வு முறைகளாக அறிந்திருந்தால், மனதின் பிராக்டல் விசித்திரத்தின் காரணமாக, மூன்றாவது பாதையில் மூன்றாவது விபஸ்ஸனா ஜானத்தின் கூறுகள் உள்ளன என்பதை உணருங்கள். மூன்றாம் பாதை பரந்தது, ஆனால் அதில் ஒருவிதமான அசௌகரியம் இருக்கிறது, ஏனெனில் அது முந்தைய பாதைகளை விட மையத்தை மிகவும் நெருக்கமான முறையில் மீறுகிறது. எலும்புவரை ஊடுருவும் அந்த அசௌகரியமான உணர்வை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியுமோ, மேலும் அதில் உள்ள நல்ல பக்கங்களான அதன் பரந்த தன்மை, விசாலமான தன்மை, இயல்பான தன்மை, நேரடித்தன்மை, முழுமை, நிறைவு, அதன் நிகழ்காலத் தன்மையை எவ்வளவு அதிகமாகக் காண முடிகிறதோ, அவ்வளவு சிறப்பாக

நீங்கள் செயல்படுவீர்கள். இது விஷயங்களை உணர்வதற்கான ஒரு மேம்பட்ட வழி, கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டது, பரவலாக்கப்பட்டது, விசாலமானது, துணிச்சலானது, சுதந்திரமானது, அதிக நம்பிக்கை, வெளிப்படைத்தன்மை, ஏற்பு ஆகியவற்றைக் கோருவது, மேலும் யதார்த்தமானது. அதே நேரத்தில் இது மேலும் பரவலானதாகவும் இருக்கிறது, இது பழகுவதற்கு ஒரு விசித்திரமான உணர்வுகளின் இணைப்பாகும், ஆனால் அது பயனுள்ளது. வேறு விதமாகச் சொன்னால்: மூன்றாவது பாதை என்பது பழகிக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு சுவை.

9. உங்களிடம் எல்லையற்ற வெளியம் (Boundless Space) அல்லது j4.j5, அதாவது நான்காவது ஜானத்தின் விசாலமான அம்சம் இருந்தால், அது உண்மையில் உருவமற்றதல்ல, ஆனாலும் மிகவும் திறந்த மற்றும் பரந்ததாக இருக்கும். இது ஒரு மிக நல்ல வழிகாட்டுதல். நீ என்று நீங்கள் நினைக்கும் எதையும் ஊடுருவிச் செல்ல அதை அனுமதிக்கவும், மேலே குறிப்பிட்டது போல தோன்றும் அந்த எல்லையைக் கோட்டைக் கடந்து செல்லவும், ஆனால் அது சுவாசிக்கவும், மாறவும் அனுமதிக்கவும். அளவளாவாக, அமைப்புடன் நகரும் வெளிக் கட்டிகள் போல, அவை அனைத்தும் இயற்கை உலகம் அதன் வளமான மற்றும் வெறுமையான செயலைச் செய்வதாகும்.
10. அதே வழியில், உங்களுக்கு எல்லையற்ற உணர்வுநிலையை, அல்லது நான்காவது உருவான ஜானத்தின் எல்லையற்ற உணர்வுநிலை அம்சமான j4.j6-ஐ அணுக முடிந்தால், ஜானத்தின் வெளியிலும் அதன் உருவான கூறுகளிலும் உணர்வின் ஒளி பரவியிருப்பதை நீங்கள் காணும் அந்த அம்சத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்றாம் பாதை என்றால் என்ன என்பதை உணர்வதற்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் இதன் ஒரு அம்சமும் உள்ளது. ஜானம் மூன்றாம் பாதை என்பதோ, அல்லது மூன்றாம் பாதை இந்த ஜானங்களைப் போலவே உள்ளது என்பதோ அல்ல. இந்த ஜானங்கள் புதிரின் ஒரு பகுதியை நிரப்புகின்றன, அது ஞானத்துடன் இணைந்தால், மூன்றாம் பாதை எழுவதற்கு உதவுகிறது.
11. உங்களிடம் கடைசி இரண்டு உருவமற்ற நிலைகளான வெறுமை மற்றும் உணர்வும்-இல்லாத-இல்லாமையும் இருந்தால், அவற்றுள் மீண்டும் மீண்டும் மீண்டும் நுழைந்து வெளியே வாருங்கள். இந்தத் தூய்மையான நிலைகளில் இருக்கும்போது உங்களில் எஞ்சியிருப்பது என்ன? அவற்றுள் நுழையும்போது எவை விலகுகின்றன? எது ஒன்றாகத் தெரிகிறது? அவற்றை உணர்வது எது? எட்டாவது ஜானத்திற்கு இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களால் பதிலளிக்க முடியாது, ஆனால் முயற்சிப்பது மிகவும் பயனுள்ளது. மேலும், அந்த மகிமையான எட்டாவது ஜானத்திற்குப் பிந்தைய சங்கமப் புள்ளிக்கு (P8JP) ஒரு சுவாரஸ்யமான சக்தி உண்டு, மேலும், எட்டாவது ஜானத்தை விட்டு வெளியேறிய பிறகு, புலனுணர்வு பற்றியே ஆழமான, நேரடியான, புலனுணர்வு சார்ந்த கேள்விகளைக் கேட்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும். அவற்றை விட்டு வெளியேறும்போது மீண்டும் என்ன தோன்றுகிறது? நீங்கள் ஒரு உடல், ஒரு மனம், அல்லது கூட ஒரு புலனுணர்வான பொருள் தான் இருக்க வேண்டும் என்ற உங்கள் வழக்கமான எண்ணத்திற்கு அவை என்ன சொல்கின்றன? அந்த நிலைக்குள் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கங்களை அமைத்துக்கொண்டு, என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்!
12. மூன்றாவது பாதையில் மிகவும் உடனடியான ஒன்று உள்ளது. எனவே, உங்கள் அனுபவத்தில் கால உணர்வு எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் கடந்த கால அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஒரு எண்ணத்தை நினைக்கும்போது உங்கள் மனம் என்ன செய்கிறது? அவை எப்படி வித்தியாசமாக உணர்கின்றன? உணர்வுகளின் தன்மைகளில், தலை மற்றும் கண்கள் தாங்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும் விதத்தில்,

எண்ணங்கள் நிகழும் இடத்தில், அவை எப்படி உணரப்படுகின்றன என்பதில் உள்ள வேறுபாடு என்ன? இங்கு மற்றும் இப்போது, உணர்வுப்பூர்வமாக, தெளிவாக, இந்த இடத்தில், இந்த உடனடித்தன்மையில் கால உணர்வு எப்படி உருவாக்கப்படுகிறது என்பதை முறையாகச் சோதனை செய்யுங்கள். இது பின்னர் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சில உள்ளுணர்வுச் சட்டகங்களை உருவாக்கத் தொடங்குகிறது. அந்த வாக்கியத்தை மீண்டும் படித்துப் பாருங்கள், "பின்னர்" என்ற கருத்தை நீங்கள் உடனடியாக எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள்!

மூன்றாம் பாதை சுழற்சியில் இருப்பவர்கள் புதிய பகுதிக்குள் நுழைவார்கள், இது சில நிச்சயமற்ற தன்மையையோ அல்லது நிலையற்ற தன்மையையோ ஏற்படுத்தக்கூடும், மேலும் ஒவ்வொரு மறுஆய்வுக் கட்டத்திலும், தங்கள் பயிற்சியின் வரம்புகளைக் கவனிக்கும் வரை, தாங்கள் உண்மையிலேயே அதைச் செய்துவிட்டதாக அவர்கள் உணர்வார்கள். பின்னணியில் விஷயங்கள் முழுமையாக முடிக்கப்படவில்லை என்ற ஒரு உறுத்தலான உணர்வு இருக்கலாம், ஆனாலும் சிக்கல் என்னவென்று துல்லியமாகக் கண்டறிவது மிகவும் சவாலானதாக இருக்கும். இது, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கு சற்று முந்தைய நிலைகளில் இருப்பது போல, சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பதைப் போன்றது. அதன் மையத்தில் உள்ள புலனுணர்வின் முடிச்சை அவிழ்க்க, சுழற்சிகளுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத ஒன்றை அவர்கள் கவனிக்க வேண்டும், ஆனால் இதைச் செய்வது ஒரு உண்மையான சவாலாக இருக்கலாம். இது மிகவும் விசித்திரமான ஒரு நிலை, ஏனெனில் தர்மத்தின் ஞானப் பயிற்சி தொடர்பான அம்சங்களை அதன் இறுதி வரை நாம் அறிந்திருப்பதாகத் தோன்றினாலும், எப்படியோ அது இன்னும் முழுமையாகப் போதுமானதாக இருப்பதில்லை. அந்த வகையில், நான் இந்தப் புத்தகத்தின் பெரும்பகுதியை ஒரு அனாகாமி நிலையில் இருந்தபோது எழுதினேன் என்பதும், பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், அப்போது நான் எழுதிய பெரும்பாலானவற்றை நான் இன்னும் பாராட்டுகிறேன் என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது. இப்போது எனது முக்கியத்துவங்கள் சற்று வித்தியாசமாக உள்ளன, ஆனால் அடிப்படைகள் ஒன்றாகவே இருக்கின்றன.

பயிற்சி ஆழமடையும்போது, அனாகாமிகள் இந்தச் சுழற்சிகளால் சிறிதளவிலோ அல்லது பெருமளவிலோ சோர்வடைந்து, இறுதி கேள்விக்கான பதிலை அவற்றுக்கு வெளியே அல்லது தொடர்பில்லாத ஒன்றில் தேடத் தொடங்குகிறார்கள். பொன் கனவுகள், அதாவது பொன் சங்கிலிகள், அதாவது ஒரு ஒளிமயமான பரந்தவெளி அல்லது இருப்பின் அடித்தளம் போன்றவை, ஒரே நேரத்தில் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாகவும், மிகவும் அருவருப்பூட்டுவதாகவும் மாறக்கூடும். இறுதியாக, ஞானத்தின் சுழற்சிகளும், தியானிப்பவர்களுக்கு இருந்தால், சமத ஜானங்கள், சக்திகள் மற்றும் அவர்களின் விழிப்பு நிலைகளின் மற்ற சலுகைகளும் சிறப்புரிமைகளும், அத்துடன் எந்தவொரு ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களும் (மீண்டும், அவர்கள் அவற்றை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தால்) எந்த ஈர்ப்பையும் கொண்டிருக்கவில்லை, மேலும் அவை மேலும் திருப்தியற்ற சுழற்சிகளுக்கு மட்டுமே வழிவகுக்கின்றன. உண்மையில், இந்தச் சுழற்சிகள் விசித்திரமாக ஆழ்ந்த, இருப்பியல் அருவருப்பின் மூலமாக மாறத் தொடங்கலாம், மேலும் முன்பு இவற்றால் மயங்கியவர்களுக்கு இது ஒரு பெரிய ஆச்சரியமாக இருக்கலாம்.

நான் சுமார் இருபது-ஏழு முழுமையான, முழுமையான உள்ளுணர்வு சுழற்சிகளை, சக்திவாய்ந்த A&P நிகழ்வுகள், சவாலான இருண்ட இரவுகள், சமநிலை நிலைகள், மற்றும் மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது பாதைகளுக்கு இடையில் புத்தம் புதிய, புத்துணர்ச்சியான பலன் மற்றும் மீள்பார்வை நிலைகள்

எனத் தோன்றுவதோடு நிறைவு செய்தேன். அந்த எண்ணில் எந்தவொரு சிறப்பும் இல்லை, ஏனெனில் அது ஒரு தோராயமான யூகம் என்பது மட்டுமல்லாமல், பில் ஹாமில்டன் குறிப்பிட்ட "பன்னிரண்டாவது பாதை" என்ற நிகழ்வை விவரிக்கும்போது நான் கூறிய காரணங்களுக்காகவும். பிற்கால சுழற்சிகள் மேலும் மேலும் வேகமாகின, இறுதியில் நான் ஒவ்வொரு சில வாரங்களுக்கும் அல்லது ஒவ்வொரு சில நாட்களுக்கும் ஒன்றை வெட்டி வீசுவது போல் தோன்றியது, ஆனால் அவை எங்கும் இட்டுச் செல்வதாகத் தெரியவில்லை.

அந்தச் சுழற்சிகள் எங்கும் கொண்டு செல்லவில்லை என்பதை உணர்ந்து, அவற்றால் நான் மிகவும் சோர்வடைந்த பிறகுதான், அவற்றுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத ஒன்றை என்னால் காண முடிந்தது. அது, அவற்றை உணரும் முடிச்சின் ஒரு விசித்திரமான அவிழ்ப்பு என்பதைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. அந்தச் சுழற்சிகள், நல்லதோ கெட்டதோ, அப்படியே தொடர்கின்றன. எனவே, சுழற்சிகளையோ பாதைகளையோ எண்ணுவதில் பெரிய அர்த்தமில்லை, ஏனெனில் அவை முதல் இரண்டு அல்லது மூன்றைத் தாண்டி வேறு எதையும் நன்றாகப் பிரதிபலிக்காது. மேலும், நான் முன்பு விளக்கியது போல், மீண்டும் பின்னோக்கிச் செல்லும் சிக்கல்கள் விஷயங்களை மிகவும் சிக்கலாக்கிவிடும்.

எனது திருத்தப்பட்ட நான்கு-பாத மாதிரியை முடிக்கும் விதமாக, அருகர்கள் இறுதியாகப் புலனின் முடிச்சை அவிழ்த்து, மையப்புள்ளி என்ற உணர்வை "மையப்புள்ளி" என்ற உணர்விலிருந்து விடுவித்துள்ளனர். மேலும், அந்த உணர்வை உருவாக்கிய அதே புலன் அலைகள் தொடர்ந்து வந்தாலும், அனுபவ ரீதியாக அவற்றிலிருந்து ஒரு தனிப்பட்ட சுயத்தை இனிமேலும் உருவாக்குவதில்லை. இது மூன்றாம் பாதையைச் சேர்ந்தவர்களின் புரிதலில் இருந்து வேறுபட்டது, மேலும் இது இந்தப் பாதையை மற்ற பாதைகளைக் கடந்த ஒன்றாக ஆக்குகிறது. இது கவித்துவமாக "ஞானக்கண் திறத்தல்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது (இது, முன்பு குறிப்பிட்டது போல, எந்தவொரு கூடுதல் கண் அல்லது மனக்கண் அல்லது அது போன்ற எதையும் பற்றிப் பேசவில்லை, MCTB1-ல் நான் இந்தத் தகுதியின்றி இதைக் குறிப்பிட்டதால் சிலர் அவ்வாறு ஊகித்தது போல). சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், நான் ஒரு அனாகாமியாக இருந்தபோது இந்த நிலையைப் பற்றி ஓரளவு நன்றாக எழுத முடிந்தது, ஆனால் ஒரு அராஹந்தாக அதை அறிவது என்பது முற்றிலும் வேறு உலகம். ஒரு அனாகாமியாக இருந்தபோது, அனுபவப் பரப்பின் ஐம்பத்தைந்து முதல் தொண்ணூற்றொன்பது சதவீதம் வரை தன்னை எங்கிருக்கிறது, எப்படி இருக்கிறது என்பதை அறிந்ததாகத் தோன்றியது. மீதமிருந்த அந்தக் கடைசிச் சிறிய அறியாமையின் சதவீதத்தைக் கண்டறிவது வெறித்தனமாகக் கடினமாக இருந்தது, கண்டறிவதற்கான அணுகுமுறையே வெளிப்படையாகப் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தது. இன்னும் சரியாக உணரப்படாத, புலனுணர்வின் அந்த நுட்பமான சில சதவீதப் பகுதி, ஒரு ஆச்சரியமான அளவு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தியது; பயிற்சி முன்னேறியபோது அது குணமாவதற்குப் பதிலாக மோசமடைந்தது.

உவமை மொழியில் கச்சிதமாகச் சொல்வதானால், ஞானக்கண் ஆரம்பத்தில் இமைப்பது போலத் தோன்றலாம்; அதாவது, புலனின் இறுதி முடிச்சை அவிழ்ப்பது மீண்டும் சிக்கலாக்கிக் கொள்ளக்கூடும் என்பதே இதன் பொருள். இருப்பினும், புலன் உண்மையாகவே அவிழ்க்கப்பட்டதை ஒருமுறை கண்ட பிறகு, அந்த உள்ளுணர்வு, அது தற்காலிகமானதாக இருந்தாலும், உண்மையின் சாரத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. அது எப்படி இருந்தது என்பதை நினைவில் கொள்வதே கூட, மனதை அந்த மிக உயர்ந்த அறிதிறன் முறைக்கு மீண்டும் அழைத்து வர முடியும். நிறைவு நிலைக்குப் பிறகு திடீரெனப் புதிர்கள் அவிழும் சுழற்சிகளையும், பின்னர் அந்த உள்ளுணர்வு சில மணிநேரங்களில்

(குறைந்தபட்சம் தியான முகாமில்) மெதுவாக மங்கிவிடுவதையும் நாம் கடந்து செல்லலாம். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் உடல் உணர்வுகள், பின்னர் மன உணர்வுகள், பின்னர் சிக்கலான உணர்ச்சி உருவாக்கங்கள், இறுதியாக விசாரணை போன்ற அடிப்படை உருவாக்கங்கள் என ஒவ்வொரு ஒன்றாகக் கடந்து, யதார்த்தத்தின் இந்த புதிய, சரியான, மற்றும் நேரடியான பார்வையுடன் ஒருங்கிணைக்கப்படும்.

புரிதல் சிக்கல் நீங்கும் ஒவ்வொரு காலத்திலும் மதிப்பாய்வுச் சுழற்சிகள் பலமுறை மீண்டும் வரலாம், மேலும் அந்தக் காலகட்டங்களில், "கண்ணை" திறந்து வைத்திருக்கத் தேவையான தெளிவு மற்றும் ஏற்பு நிலைகளை உயர்வாக வைத்திருப்பதற்கு ஒப்பிடும்போது, இந்தச் சுழற்சிகள் சற்றே பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றலாம். நேரடியான மற்றும் சிக்கலற்ற புலனுணர்வு முறை மங்கி, புலனுணர்வின் முடிச்சு மீண்டும் கட்டிக்கொள்ளும் போது, பழக்கமான உள்ளுணர்வு சுழற்சிகள் ஒரு தூய கடின உழைப்பாகத் தோன்றலாம். ஏனெனில், கவனம் மீண்டும் அந்தச் சுழற்சிகளில் தொலைந்து போவதிலும், பின்னர் 'கண்' மீண்டும் 'திறக்க' போதுமான தெளிவைப் பெறுவதற்காக மீண்டும் படிப்படியாக மாறுவதிலும் சிதறுகிறது. மையக் கவனத்தில் இருக்கும் கருப்பொருள்கள், ஒரு முன்னேற்றச் சுழற்சியைப் போன்ற ஒரு சுழற்சியைக் கடந்து செல்கின்றன.

இறுதியாக, பல்வேறு சுழற்சிகள் அனைத்தும் ஒன்றிணைகின்றன, மேலும் ஞானக்கண் அன்று முதல் திறந்தே இருக்கிறது, முடிச்சு அவிழ்க்கப்பட்டே உள்ளது. வேறு விதமாகச் சொன்னால், நாம் யதார்த்தத்தை ஒரு சிக்கலான நிலையில் உணர்வதை நிறுத்திவிடுகிறோம், மேலும் சிக்கலானதாகத் தோன்றிய அனைத்தும் இப்போது வேறு எந்தப் புலனுணர்வு விருப்பமும் இல்லாமல், உள்ளார்ந்த முறையில் சிக்கலற்றதாகத் தெளிவாக உணரப்படுகின்றன. அது காணப்பட்டவுடன், கண்ணோட்டத்தின் மையமற்ற தன்மையை எதுவும் அரிக்கவோ அல்லது தொந்தரவு செய்யவோ முடியாது. செய்ய வேண்டியது செய்யப்பட்டுவிட்டது, வாழ்க்கை தொடர்கிறது. யதார்த்தத்தை மையமற்ற ஞான நிலைக்குத் திருப்பிய, ஆனால் அது மீண்டும் சிக்கலாக்கப்பட்ட அராஹந்தர்களும் இருக்கிறார்கள்; அதைத் திறந்து, அது திறந்தே இருக்கச் செய்தவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பது அரிதாகக் குறிப்பிடப்பட்டாலும், தெரிந்துகொள்ளத் தகுந்தது.

கட்டத்தை அவிழ்த்துவிட்ட அராஹந்தருக்கு, ஞானப் பயிற்சிகளிலிருந்து இறுதி இலக்கை நோக்கி மேலும் பெரிதாகப் பெற ஒன்றுமில்லை, ஏனெனில் அந்த வளர்ச்சியின் அச்சு அதன் முழுமையான வரையறை வரை கொண்டு செல்லப்பட்டுவிட்டது. அப்படியிருந்தும், பல காரணங்களுக்காக ஞானப் பயிற்சிகள் அவர்களுக்குத் தொடர்ந்து பெரும் பயனளிக்கும். பிறரைப் போலவே கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அனைத்தையும் பற்றி அவர்களும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். அவர்களும் மற்றவர்களைப் போலவே வளர, வளர்ச்சி அடைய, மாற, பரிணமிக்க, முதிர்ச்சியடைய, மேலும் இந்த விசித்திரமான, அழகான, நகைச்சுவையான, துயரமான மனித நாடகத்தில் பங்கேற்க முடியும். இந்தப் புரிதல்களையும், அவற்றின் விரிவடையும் தாக்கங்களையும் அவர்கள் தங்கள் பொதுவான இருப்பின் வழியில் ஒருங்கிணைக்க முடியும். கவனத்துடன் இருப்பதைப் பயிற்சி செய்வது மற்றும் பிறவும் இன்னும் உதவுகின்றன, ஏனெனில் மனம் ஒரு தசை போன்ற ஒரு கரிமப் பொருள், மேலும் நாம் அதை எப்படிப் பழக்குகிறோம் என்பது அதை ஆழமாகப் பாதிக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியாளர்களும், 'ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி'க்கு' (stream entry) அப்பால் உள்ள அனைவரைப் போலவே, ஞானத்தின் நிலைகள் வழியாகச் சுழற்சி முறையில் செல்கிறார்கள், எனவே ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வது அந்தச் சுழற்சிகளை முன்னோக்கி நகர்த்தும்.

அரஹந்தர்கள் கூட மீண்டும் பிறவி எடுப்பார்கள், அதனால் அவர்கள் இருண்ட இரவு நிலைகளைக் கடக்க வேண்டும் என்பது பற்றி எனக்கு அடிக்கடி கேள்விகள் வருகின்றன. இருண்ட இரவு நிலைகள் முன்பு இருந்ததைப் போன்ற ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக இப்போது இல்லை, ஏனெனில் அவற்றின் பெரும்பாலான தொந்தரவு செய்யும் சக்தி, புலனுணர்வின் மையத்தில் உள்ள முடிச்சைச் சார்ந்திருந்தது. புலனுணர்வின் முடிச்சு நீங்கியவுடன், அந்த நிலைகளின் துரதிர்ஷ்டவசமான அம்சங்கள் மறைந்துவிடுகின்றன; மேலும், வளர்ச்சியைத் தூண்டும், நம்மை உண்மையாக வைத்திருக்கும், மற்றும் அற்புதமான ஆன்மீக சாகசங்களை ஊக்குவிக்கும் திறமையான அம்சங்கள் மட்டும் தங்கியிருக்கின்றன. இந்த சிக்கலற்ற புலனுணர்வு நிலையில் இருந்து, ஞானத்தின் படிநிலைகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து அவற்றில் ஆழமாகச் செல்லும்போது, அவை முன்பு போலப் பற்றிக்கொள்வதில்லை, நம்மை அதே வழியில் சிக்க வைத்துவிடுவதில்லை என்பதைக் காண்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. இருப்பினும், அவை பலதரப்பட்ட, மனிதப் பரிமாணங்களில் நம்மை ஒரு வளமான சுற்றுப்பயணத்திற்கு அழைத்துச் செல்கின்றன. இந்த வகையான முறையான மீள்பார்வைப் பயிற்சி, வளர்ச்சியின் மற்றும் மகிழ்ச்சியின் வளமான புதையல்களை வழங்கும். மகிழுங்கள்!

குறைவான சுவாரஸ்யமான தலைப்புகளில், நான் பழகும் வட்டாரங்களில், MCTB1 சிலரை "தொழில்நுட்ப நான்காம் பாதை" என்ற ஒரு கிளைச் சொல்லை உருவாக்கத் தூண்டியது. இது பல்வேறு வரையறை செய்பவர்களால் விசித்திரமான முறையில் ஏராளமான வழிகளில் தளர்வாக வரையறுக்கப்பட்டு வருகிறது, ஆனால் பொதுவாக இது, அனைத்து எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் அகற்றுவதாகக் கருதும் பாரம்பரிய தேரவாத மாதிரிகளுக்கும், அனைத்து பொருட்களையும் இயல்பாகவே வெறுமையான, மையமற்ற நிகழ்வுகளாகக் காணும் கருத்து மாதிரிகளுக்கும் இடையிலான இந்தத் தொடர்பின்மையைக் குறிப்பிட்டது. "தொழில்நுட்ப நான்காம் பாதை" என்பதற்கான அளவுகோல்கள் என்ன என்பதில் பல்வேறு சிந்தனைப் பள்ளிகள் உடன்படவில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். மேலும், ஒருவருக்கு "தொழில்நுட்ப நான்காம் பாதை" கிடைத்துவிட்டது என்று கூறுவது, நல்லதற்கோ அல்லது கெட்டதற்கோ, ஒப்பீட்டளவில் சாதாரணமாகிவிட்டது. இந்த நிலையை அடைந்ததாகக் கூறும் ஒருவரை நீங்கள் சந்தித்தால், குழப்பத்தையும் தேவையற்ற கற்பனைகளையும் தவிர்க்க, அவர்கள் எதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் அளவுகோல்கள் என்னவென்று சரியாகக் கேட்பது நல்லது.

இந்த "தொழில்நுட்ப நான்காவது பாதைக்கு" முதன்மையானதாகக் கூறப்படும் ஒரு அளவுகோல், ஒரு நபர் "முடித்துவிட்டேன்" என்ற உணர்வை அடைவதாகும். பல ஆண்டுகளாக, எனக்கும் அந்த உணர்வு பலமுறை ஏற்பட்டிருக்கிறது, மேலும் அந்த "முடித்துவிட்டேன்" என்ற உணர்வை நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு நிதானமான முடிவுக்கு நான் வந்துள்ளேன், ஏனெனில் அது மிக எளிதாக ஒரு நுட்பமான (அல்லது வெளிப்படையான) மற்றும் பிடிவாதமான மாயையாக மாறிவிடக்கூடும். இது நாம் நிகழ்காலத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனமாகப் பார்ப்பதைத் தடுக்கும் ஒன்றாகும்—முன்னேறவும், வளரவும், மேம்படவும் மறுப்பது போல—மேலும், நமது பயிற்சியின் வரம்புகள் என்னவாக இருக்கலாம் என்பதையும், கரோல் ட்வெக் குறிப்பிடும் வளரும் மனப்பான்மை மற்றும் நிலையான மனப்பான்மை ஆகியவற்றில் நாம் இன்னும் எவ்வளவு கொண்டிருந்தால் இன்னும் எவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைய முடியும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்வதிலிருந்து இது நம்மைத் தடுக்கிறது.

எனவே, நீங்கள் 'முடிந்துவிட்டது' என்ற உணர்வைக் கொண்டால், அது காலப்போக்கில் எவ்வாறு விரிவடைகிறது மற்றும் ஒவ்வொரு கணமும் மாறுபடுகிறது என்பதையும், வாழ்க்கை கொண்டுவரும் சவால்களுக்கு அந்த உணர்வு எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதையும் கவனியுங்கள். திறந்த மனதுடன் இருங்கள், ஏனெனில் அந்த 'முடிந்துவிட்டது' என்ற உணர்வு நிரந்தரமாக நீடிக்கும் அல்லது நீங்கள் அதைச் சார்ந்து வாழலாம் என்று உறுதியாக இருப்பதை விட, இந்த மனப்பான்மை உங்களுக்கு அதிக உதவியைச் செய்யும் என்று நான் நினைக்கிறேன். மேலும், 'முடிந்துவிட்டது' என்ற அந்த உணர்வு எழும்போதெல்லாம், அதை நீங்கள் அடையாளம் கண்டு, அதற்கு அப்பால் உள்ள எதற்கும் திறந்துகொள்ள ஒரு நனவான தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும் நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில், இந்தத் துறையில் அத்தகைய தீர்மானங்களுக்கு உண்மையான சக்தி உண்டு. ஒரு நாள், நவீன மேற்கத்திய தியான ஆசிரியர்கள் உலகின் சில தாத்தாக்களுடனும் பாட்டிகளுடனும் ஒரு மதிய உணவு மேஜையில் அமர்ந்திருக்கும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது; அவர்கள் உண்மையிலேயே தேர்ச்சி பெற்ற மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த ஞானிகள் குழு. அவர்கள் அனைவரும் ஒப்புக்கொண்டது என்னவென்றால், நீங்கள் என்ன சாதித்துவிட்டதாக நினைத்தாலும், நீங்கள் எப்போதும் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும் என்பதுதான். மேலும் பயிற்சி மூலம் பயனடையக்கூடிய பல பரிமாண வளர்ச்சிகள் உள்ளன. மேலும், ஞானம் என்ற அர்த்தத்தில் நீங்கள் உண்மையிலேயே "முடித்துவிட்டீர்கள்" என்றால், எந்த அளவிலான விசாரணைக்கும் அதை மீற முடியாது, எனவே, பாதுகாப்பாக இருக்க, உங்கள் முழுத் திறமையுடனும் விசாரியுங்கள், ஏனெனில் அது எந்தத் தீங்கும் செய்யாது, ஆனால் அதிக நன்மையைச் செய்யக்கூடும்.

"தொழில்நுட்ப நான்காம் பாதை" என்ற சொல் புழக்கத்தில் இருப்பதால், நான் "தொழில்நுட்ப நான்காம் பாதை" என்பதை வரையறுக்க விரும்பினால், பின்வரும் அனைத்து பண்புகளையும் கொண்டதாக அதை வரையறுப்பேன்:

1. வெறும் நிகழ்வுகளிலிருந்து வேறுபட்டது, தனிப்பட்டது அல்லது தொடர்பில்லாதது என "கவனம்" அல்லது "விழிப்புணர்வு" என்று அழைக்கப்படும் எதுவும் இருக்கிறது என்ற எந்தவொரு உணர்வையும் முழுமையாகவும் இறுதியாகவும் அகற்றுதல்;
2. புலத்தின் அனைத்து உணர்வுகளையும், அவை எங்கிருக்கின்றனவோ அங்கேயே, அவை அவையாகவே இருக்கும்போது, முழுமையாக நேரடியாகப் புரிந்துகொள்ளுதல். பார்வையும் உணர்வுகளும் ஒன்றே என்பதால், பார்வைக்கும் யதார்த்தத்திற்கும் இடையிலான சமநிலை எல்லா நேரங்களிலும் கச்சிதமாக ஒன்றுக்கு ஒன்று சமமாக உள்ளது. அதாவது, சமநிலையின் கேள்வி உண்மையில் உணர்வு ரீதியாக முற்றிலும் நீக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் அங்கே உணர்வுகள் மட்டுமே உள்ளன;
3. புலத்தின் முழுமையான இயற்கையான தன்மை, அதனால் எல்லாம் வெளிப்படையாக ஒரு கச்சிதமான காரண காரிய முறையில் முழுமையாகத் தானாகவே நடக்கிறது;
4. காலம் மற்றும் இடம் மாதிரிகள் பிரிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, அனைத்து புலன் வாயில்களும் ஒன்றாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, அனைத்திலும் பரவியிருக்கும் ஒரு "புலன் வாயிலாக" முழுமையாக இணைதல் (அதாவது, அனைத்து உணர்வுகளும் இந்த முழுமையாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட, எல்லையற்ற, மாறிக்கொண்டே இருக்கும், உடனடியாக உருவாக்கப்படும் ஒரு பொருளின் குணங்களாகவே தோன்றுகின்றன), இது குறிப்பாக, அனைத்து எண்ணங்களும் இயல்பாகவே இந்த ஒருங்கிணைந்த, மாறிக்கொண்டே இருக்கும் பொருளின் ஒரு பகுதியாகவே உணரப்படுகின்றன என்பதையும் குறிக்கிறது;

5. இப்போது எழும் மற்றும் மறைந்து போகும் உணர்வுகளிலிருந்து காலமும் வெளியும் உருவாக்கப்படுகின்றன என்ற நேரடி மற்றும் உடனடி உணர்தல், இதன் மூலம் காலம் மற்றும் வெளி உண்மையான பொருட்களாக இருக்கின்றன என்ற உணர்வு முற்றிலும் கடந்து போகிறது;
6. விதிவிலக்கின்றி அனைத்து உணர்வு நிகழ்வுகளும் தானாகவே தங்களை விடுவித்துக் கொள்கின்றன, அதாவது, "இந்தத் துறை விழித்திருக்கிறதா?" போன்ற கேள்விகளின் அனுபவம், அதே கேள்வியின் முழு சார்புநிலை தருணத்தின் மையமற்ற தன்மை மற்றும் நேரடிக் தன்மையின் அற்புதமான, நேரடியான மற்றும் திருப்திகரமான அனுபவத்தை அளிக்கிறது;
7. இந்த-அந்த என்ற எந்தவொரு உணர்வும் அடிப்படையில் புலனுணர்வு மட்டத்தில் முற்றிலும் வேரறுக்கப்படுகிறது (சாதாரண பகுத்தறிவு முன்போல் செயல்படவில்லை என்று அல்ல), மேலும் இது நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கிறது, அதாவது தியான முகாம் முடிந்த பிறகும், வாழ்க்கையின் வலிமையான ஏற்ற இறக்கங்களை எதிர்கொண்டு பல ஆண்டுகளாக, ஞானச் சுழற்சிகள், ஜானங்கள் மற்றும் பிற மாற்றங்களுக்கு மத்தியிலும் நீடிக்கிறது, மேலும் எந்த வகையான உணர்வுகள் ஏற்பட்டாலும் எல்லா நேரங்களிலும் இதுவே ஒரே மற்றும் இயல்பான புலனுணர்வு முறையாக இருக்கிறது.

விழிப்புணர்வு என்பது என்னவென்பது பற்றிய இந்த வகையான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருப்பதால் (இது ஒரு மிக உயர்ந்த தரம் என்று நான் நினைக்கிறேன்), எனக்கு மிகக் குறைந்த தரநிலைகள் இருப்பதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டேன். இந்தத் தரம் மிகவும் நியாயமான ஒன்று என்று நான் நினைக்கிறேன், மேலும் இது ஒரு குறைந்தபட்ச தரம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதை அடைந்து அது எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்குமாறு நான் பரிந்துரைப்பேன், மேலும் அதையும் தாண்டி உங்கள் பயணத்தில், அந்த நேரத்தில் உங்களை அழைக்கும் வேறு எதற்கும் நான் உங்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கிறேன். நீங்கள் அதை ஏற்கெனவே அடைந்து, அது சிறிது காலமாக நிலைத்திருந்தால், உங்களுக்கு விருப்பமிருந்தால் எனக்கு ஒரு செய்தி அனுப்புங்கள், அதைப் பற்றிப் பேசுவது சுவாரஸ்யமாக இருக்கும்.

எனவே, இப்போது நாம் தேரவாதப் பாதை மாதிரிகளைப் பற்றிப் பேசிவிட்டதால், தொடர்புடைய இந்திய மஹாயான மாதிரிகளுக்கும் சிறிது நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

12. போதிசத்துவர் பூமி மாதிரி

போதிசத்துவர் பூமி மாதிரி திபெத்திய மரபால் பரப்பப்பட்ட இந்தியப் புத்தத்தின் மாதிரிகளில் ஒன்று "போதிசத்துவர் பூமிகள்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. "பூமி" என்ற சொல், அடைதலின் நிலை என்ற பொருளில், படி அல்லது தளம் என்று பொருள். இது எழுத்தாளரைப் பொறுத்து வெவ்வேறு விதமான முக்கியத்துவங்களைப் பெறும், விழிப்பின் படிப்படியான நிலைகளின் ஒரு மாதிரியாகும். சூன்யதா அல்லது வெறுமையை நேரடியாக உணர்ந்து, அதை நமது கண்ணோட்டம், முன்னுதாரணம், பயிற்சி, அறநெறி நடத்தை மற்றும் ஆளுமையில் ஆழமாக ஒருங்கிணைக்கும் கருத்து போன்ற, பூமி மாதிரியின் சில அம்சங்கள் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கின்றன. இது ஒரே நேரத்தில் வளர்ச்சியின் பல அச்சுகளைக் கையாளும் ஒரு மாதிரியாகும்.

பூமி மாதிரியின் விவரங்களை, முழுமையான ஞானம் குறித்த பெரிய சூத்திரம், அசங்கரின் போதிசத்துவர் பூமி, காம்போபாவின் விடுதலையின் ரத்தின ஆபரணம் போன்ற பல்வேறு மஹாயான நூல்களிலும், மற்றும் பலவற்றிலும் காணலாம். சோக்யாம் ட்ருங்க்பா, 'விடுதலையின் கட்டுக்கதை மற்றும் தியானத்தின் வழி' என்ற நூலில் இதைப் பற்றி ஒரு நல்ல

விளக்கத்தை அளிக்கிறார். பூமிகளின் வழக்கமான எண்ணிக்கை பத்து என்று நான் கருதுகிறேன். இருப்பினும், சில நூல்களும் மரபுகளும் பூமிகளின் மற்ற எண்ணிக்கைகளையும் பட்டியலிடுகின்றன, ஆனால் எளிமைப்படுத்தும் நோக்கில் பத்து பூமிகளைக் கொண்ட கணக்கீட்டு முறையையே நான் பின்பற்றுவேன்.

நான் இந்த மாதிரியில் ஒரு நிபுணர் என்று கருதவில்லை. இது மிகவும் சிக்கலானது. இது ஒவ்வொரு நிலையிலும் பயிற்சியாளர்களுக்கு உணர்ச்சிகள், முன்னுதாரணங்கள், ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள், கருத்துக்கள், மனோசக்திகள் (குறிப்பாக ஒவ்வொரு பூமியுடனும் பன்மடங்காக அதிகரிக்கும் பல அலைகளை உருவாக்கும் திறன்), மற்றும் பல பிற அம்சங்கள் அடங்கிய பரந்த அளவிலான மிக உயர்ந்த மற்றும் சிக்கலான அளவுகோல்களைக் குறிப்பிடுகிறது. மேலும் இது உருவகங்கள் நிறைந்தது, அவற்றை சிலர் துரதிர்ஷ்டவசமாக அப்படியே உண்மையாக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அர்ப்பணிப்புள்ள பயிற்சியாளர்களால் ஆழ்ந்த அளவிற்கு மேம்படுத்தக்கூடிய, வளர்ச்சியின் பல, பல நுட்பமான நிலைகளும், திறன்கள், அனுபவங்கள், திறமைகள், குணங்கள், ஆளுமைப் பண்புகள் மற்றும் திறன்களின் பரந்த அளவிலான வரம்புகளும் உள்ளன என்ற பொதுவான கருத்தை நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது, அந்த மாதிரிகளை அப்படியே வார்த்தைக்கு வார்த்தை படித்துவிட்டு நாம் க்ரேஸிலேண்டிற்குள் செல்லலாம். நீங்கள் அவற்றை ஆராய்ந்தால், சிக்கல்களையும், உயர் தரங்களைக் கொண்டிருப்பதற்கும் பரந்த அளவில் வளர்வதற்கும் உள்ள அழகான செய்தியையும் உடனடியாகக் காண்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

பூமிகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, முதிர்ந்த பெரியவர்கள் ஒருவித கிறுக்குத்தனமான உலகில் குதிப்பதை நான் எட்டு வயதில் இருந்தபோது, வொண்டர் வுமன் மற்றும் பேட்மேன் சண்டையில் யார் வெற்றி பெறுவார்கள் என்பது போன்ற பழைய காமிக் புத்தக விவாதங்களை நினைவுபடுத்துகிறது. இதன் புத்த வடிவம், பெரியவர்கள் ஆன்மீகப் போரில் யார் வெற்றி பெறுவார்கள் என்று விவாதிப்பதாகும், உதாரணமாக, சாரிபுத்தர் போன்ற ஒரு அராஹந்த் மற்றும் எந்தவொரு பூமியைச் சேர்ந்த ஒரு போதிசத்துவர் ஆகியோருக்கு இடையே. வெளிப்படையாக, பூமியின் விளக்கங்கள் துல்லியமானவை என்றால், உங்கள் பணத்தை போதிசத்துவரின் மீது பந்தயம் கட்டுவது சிறந்ததாகும், ஏனெனில் முதல் தர பூமி பெல்ட் போட்டியாளர் கூட நூறு உலக அமைப்புகளை அசைக்க முடியும், மேலும் ஒவ்வொரு உடலுக்கும் நூறு உதவியாளர்களுடன் நூறு உடல்களை வெளிப்படுத்தவும் முடியும், மேலும் உயர் பூமிகளுடன் இந்த எண்கள் பன்மடங்காக உயர்கின்றன! ஆஹா, புராண தர்மப் போர்! உண்மையாக, முனைவர் பட்டங்களைப் பெற்ற புத்த பயிற்சியாளர்களிடையே இதைப் போன்றவும், இதைவிட விசித்திரமான தீவிரமான உரையாடல்களை நான் கேட்டிருக்கிறேன்.

ஒவ்வொரு பூமியிலும் பயிற்சியாளர்களின் திறன்களின் உருவகங்கள் மிகப் பிரம்மாண்டமான வகைகளில் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், பூமி மாதிரிகள் மற்ற சிக்கல்களாலும் நிறைந்துள்ளன, ஏனெனில் அவை பெரும்பாலும் தொடர்பில்லாத பல வளர்ச்சி அச்சுகளில் ஒரே நேரத்தில், ஒத்திசைவான வளர்ச்சியைக் கருதுகின்றன. இத்தகைய கருத்துக்களை நான் சற்று அப்பாவித்தனமானதாகக் கருதுகிறேன், மேலும் பூமி மாதிரிகள் தொகுப்பு மாதிரிகளில் மிகவும் சிக்கலான மற்றும் நுட்பமானவையாகும். இருப்பினும், பெரும்பாலான போதனைகளைப் போலவே, அவை சில மிகவும் சுவாரஸ்யமான கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன, ஆனால் அவை இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பயிற்சி பெறாத ஒரு வாசகருக்கு அந்நியமாக்கும் மற்றும் குழப்பமான மொழியில் கூறப்பட்டுள்ளன என்று நான் கருதுகிறேன். எனவே, பஹுமி மாதிரிகளை

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கையுடன் அணுகுமாறு பரிந்துரைக்கிறேன், குறிப்பாக நீங்கள் திபெத்திய நூல்களைப் புரிந்துகொள்ள விரும்பினாலோ அல்லது அந்த மரபில் பயிற்சிகளைச் செய்ய விரும்பினாலோ. என்னைப் போலல்லாமல், நீங்கள் ஒரு நிபுணருடன் அதைப் படிக்க வேண்டும். ஒரு மரபில் உங்கள் பயிற்சிகள் மற்றொருவரின் மரபை விமர்சிக்கத் தகுதி அளிக்கின்றன என்று கருதுவதற்குப் பதிலாக இதைச் செய்ய வேண்டும். இது நான் பல வருடத் தொடர் தவறுகள் மூலமாகக் கூட கற்றுக்கொள்ளத் தவறிய ஒரு பாடம்.

நாங்கள் வரைபட உருவாக்குபவர்கள் மத்தியில் மிகவும் பொதுவான பொழுதுபோக்குகளில் ஒன்று, பல்வேறு மரபுகள் மற்றும் வரைபடங்களில் உள்ள அடைவுகளைத் தொடர்புபடுத்த முயற்சிப்பதாகும். இது பெரும்பாலும் வசீகரமானதாக இருந்தாலும், மிகவும் சிக்கலானது. இந்த வகையான பணியிலிருந்து பயனுள்ள உள்ளுணர்வுகள், உரையாடல்கள் மற்றும் எண்ணங்கள் எழாது என்று இல்லை, அவை எழும். இருப்பினும், முற்றிலும் மாறுபட்ட அடிப்படை மாதிரிகள் மற்றும் நடைமுறைகளைச் சார்ந்திருக்கும் மாடல்களுக்கும் மற்றும் புத்த வாகனங்களுக்கும் இடையிலான முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பது, பல விசித்திரமான மற்றும் சில சமயங்களில் உதவாத முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

சிக்கல்களைப் புறக்கணித்து, ஏற்கனவே மிகவும் குறுகிய ஒரு வடிகட்டியாக இருக்கும் ஞானத்தின் அடிப்படை நிலைகளின் அடிப்படையில் மட்டும் பேசினால், முதல் பூமியைப் பிரவாகப் பிரவேசத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதில் நான் மிகவும் வசதியாக உணர்கிறேன். இரண்டாவது பாதையை எந்த பூமியுடனும் பொருத்துவது மிகவும் கடினம், ஆனால் பொதுவான கொள்கைகளின் அடிப்படையில் அதை ஆரம்பகால பூமிகளில் வைப்பது கவர்ச்சிகரமாக இருக்கிறது. சில சமயங்களில் நான் அனகாமியை நான்காவது முதல் ஏழாவது பூமி வரையிலும், அருகன் நிலையை ஆறாவது முதல் பத்தாவது பூமி வரையிலும் பொருத்தியுள்ளேன். குறைந்தபட்சம் அடிப்படை உள்ளுணர்வு ஞானத்தின் அடிப்படையில், மீதமுள்ள விரிவான அளவுகோல்களைப் புறக்கணிக்கும்போது, அருகன் நிலைக்கு எனது விருப்பமான தொடர்பு எட்டாவது பூமியாகும்.

எப்போதும் பொறுமையானவரும் ஞானமுள்ளவருமான எனது பெயர் தெரியாத ஆசிரியர், இந்தத் தொடர்புகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள, போதிசத்துவரயணப் பயிற்சிகளில் (பத்து பரிபூரணங்கள்; பெரும்பாலும் முதல் ஆறு பரவலாக அறியப்பட்டவை) அளிக்கப்படும் தனித்துவமான காரணங்களையும் நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், அந்த அளவுகோல்கள் எனக்கு ஓரளவு அறிமுகமில்லாதவை என்றும் கூறுகிறார். எனது தொடர்புகளில் நுணுக்கம் இல்லை என்றும், அவை ஒருவேளை தவறானவை என்றும் எனது ஆசிரியர் நினைவூட்டுகிறார், மேலும் இது பெரும்பாலும் சரியாக இருக்கலாம். இருப்பினும், எனது ஆசிரியரின் ஞானமிக்க ஆலோசனையை முழுமையாகக் கேட்கும் அறிவில்லை. பாதைகள் மற்றும் பூமிகளின் தொடர்புகள் முழுமையான தொடர்புகளாக இல்லை, மேலும் நீங்கள் அந்த மாதிரியைப் பற்றி சிறிது நேரம் படித்தால், ஏன் என்று புரியும். பூமிகளைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெற நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆதாரங்களைப் பார்க்குமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன், மேலும் நல்ல பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் உங்கள் சொந்த முடிவுகளுக்கு வர முடியும் என்று நம்புகிறேன்.

இந்த மாதிரியில் உள்ள மிகப்பெரிய சிக்கல் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு பூமியிலும் போதிசத்துவர்களாக நாம் வெளிப்படுத்தக்கூடிய வெளிப்பாடுகளின் சரியான எண்ணிக்கையை இது வரையறுக்கிறது, மேலும் பூமிகள் முன்னேறும்போது, அந்த எண்கள் வேகமாக அபத்தமான அளவுக்குப்

பெரிதாகின்றன. சில ஞானம் பெற்ற, ம்ம், 'கவிஞர்' இந்த மாதிரியில் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான வெளிப்பாடுகள் கொண்ட பல இடங்கள் என்ற இந்த இலட்சியத்தை ஏன் சேர்த்தார் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஒருவேளை சூன்யதா (சிக்கலான முறையில் 'வெறுமை' என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டது) ஞானத்தால் வழிநடத்தப்படும் ஒரு மனதிற்கு என்ன சாத்தியமாகும் என்பது குறித்த நமது வரையறுக்கப்பட்ட கருத்தைச் சவால் செய்வதற்காக இருக்கலாம். அதன்பிறகு ஏன் இத்தனை திபெத்தியப் பயிற்சியாளர்கள் இந்தக் கவிதையை அப்படியே வார்த்தைக்கு வார்த்தை படித்தார்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியாது.

எப்படியோ, எனக்குத் தெரிந்தவரை எந்தவொரு திபெத்திய ஆசிரியரும் அந்த விளக்கத்தின் நேரடிப் பொருள் விளக்கங்களின் நடைமுறைப் பயன்பாட்டை கேள்விக்குள்ளாக்கவில்லை. ஒருவேளை இந்த மாதிரி திபெத்திய கலாச்சாரத்தில் தனித்துவமான முயற்சி நிலைகளைத் தூண்டுவதற்கு நன்றாகச் செயல்படலாம், ஆனால் நான் அதை நம்பவில்லை, மேலும் இது எப்போதும் மேற்கத்தியர்களுக்கு நன்றாகப் பொருந்துவதில்லை என்பதும் எனக்குத் தெரியும், ஏனெனில் அவர்கள் சற்று உறுதியான மற்றும் நேரடிப் பார்வை கொண்டவர்களாக இருக்கலாம். இதனால், திபெத்திய ஆசிரியர்கள் சில சமயங்களில், "பாரம்பரியமாக விவரிக்கப்பட்டபடி முதல் பூமியைத் தாண்டிச் சென்ற எந்தவொரு உயிருள்ள நபரும் எனக்குத் தெரியாது" என்பது போன்ற விஷயங்களைச் சொல்வதைக் கேட்பீர்கள். இது பன்முக வெளிப்பாட்டின் இந்த விசித்திரமான சிக்கலையும், அத்துடன் மற்ற உண்மையிலேயே அற்புதமான அளவுகோல்களையும் ஒப்புக்கொள்வதாகும்.

இந்தச் சிக்கல்களைத் தவிர, பூமிகளைப் பற்றி விவரிக்கும் நூல்கள், அவற்றின் விசித்திரங்களைப் புறக்கணித்து, கவித்துவத்தை ரசிக்க முடிந்தால், மிகவும் சுவாரஸ்யமான வாசிப்பனுபவத்தை அளிக்கின்றன; குறிப்பாக ஞானத்தின் இடைநிலைகளில் இது மிகவும் பொருந்தும். நமது பின்நவீனத்துவ அனுமானங்களும் முன்னுதாரணங்களும், புராணங்கள், மாயாஜாலம், உருவகங்கள் ஆகியவற்றுடன் சில அதிருப்திகளும், இவை யதார்த்தத்துடன் எவ்வாறு ஒத்துப்போகக்கூடும் என்பதும், பூமி மாதிரிகளின் தேன் நிறைந்த இதழ்களிலிருந்து ஊட்டத்தைப் பெறும் நமது திறனைக் குறைக்கக்கூடும். இருப்பினும், திபெத்திய பாரம்பரியம் அவ்வளவு பலவீனமாகவும், நொறுங்கும் தன்மையுடனும் இருக்கிறதா, அதன் பழங்கால, புராணங்கள் நிறைந்த, கவித்துவமான மாதிரிகள் நவீன பயிற்சியாளர்களுக்கு எவ்வாறு பொருத்தமானவை என்பதை எளிமையான முறையில் விளக்க முடியாதா? அந்தப் பணி செய்யப்படுவதை நான் உண்மையிலேயே ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன், மேலும், நீங்களும் விரும்புவதைப் போலவே, அதைச் செய்யும் நபர் நான் அல்ல என்று நம்புகிறேன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஆட்டம் தொடரட்டும்!

13. மஹாயான ஐந்து பாதை மாதிரி

இந்தியப் புத்த மாதிரிகளைப் பற்றி நான் விவாதிக்கும்போது, ஐந்து பாதை மாதிரியை முன்வைப்பேன். இந்த மாதிரியின் விவரங்களை கென்போ கார்தார் ரின்போச்சேயின் 'தர்மப் பாதைகள்' (ஸ்னோ லயன் வெளியீடு) போன்ற பல்வேறு இடங்களில் காணலாம். அந்தப் புத்தகம் இந்த மாதிரியை மிகச் சிறப்பாக விளக்குவதாலும், விலை அதிகமில்லாததாலும், நான் இங்கே அதன் ஒரு சுருக்கமான விளக்கத்தை மட்டுமே தருகிறேன். அலெக்சாண்டர் பெர்சினின் விரிவான இணையதளமான www.studybuddhism.com போன்ற பிற நல்ல ஆதாரங்களும் உள்ளன, அவை இந்த மாதிரியைப் பற்றி மேலும் விளக்குகின்றன. இது பல்வேறு தரத்திலான அருகர்களையும், கீழ்நிலை பாதைகளைச் சேர்ந்தவர்களையும் பிரித்துக் காட்டுகிறது, போதிசத்துவா

லட்சியம் தொடர்பான தலைப்புகளை உள்ளடக்கியது, மேலும் சில வரலாற்று சித்தாந்தப் பள்ளிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகளை விவரிக்கிறது. இவை அனைத்தையும் பற்றிய எனது ஒப்பீட்டளவில் எளிமையான, பழமையான மனிதனின் பார்வை என்னவென்றால், நன்கு பயிற்சி செய்து, உயிரினங்கள் விழித்தெழ உதவ விரும்புவது, ஆழ்ந்த ஞானங்களை அடைவது, பின்னர் அங்கிருந்து என்ன செய்ய மீதமுள்ளது என்பதைப் பார்ப்பதுதான்.

இந்த மாதிரியில் முதல் பாதை, ஆரம்பம் முதல் தோற்றம் மற்றும் அழிவு வரையிலான பகுதியை உள்ளடக்கியது, மேலும் இது "சேகரிப்புப் பாதை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. முதல் பாதையின் எல்லையில், ஒருவர் முதல் நான்கு ஞானங்களில் செய்வது போல, அநித்தியம் மற்றும் நிகழ்வுகளின் அஹம் இல்லாத தன்மையை நேரடியாக ஆராய்வதன் மூலம், உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மை குறித்த நேரடி ஞானத்தைச் சேகரிக்கிறார். இரண்டாவது பாதையான "ஒருங்கிணைப்பு", 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்பதிலிருந்து, 'கருட்டு இரவு' வழியாக, 'உயர் சமநிலை' மற்றும் 'ஓட்ட நுழைவின்' முதல் சுவை வரை உள்ள எல்லையை உள்ளடக்கியது. இவை சரியான தொடர்புகளாகும், எனவே இவை ஏற்கனவே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

மூன்றாவது பாதை "கண்டுகொள்ளும் பாதை" ஆகும், மேலும் அது ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி மற்றும்/அல்லது முதல் பூமியை உள்ளடக்கியது, அவை எவ்வாறு ஒத்துப்போகின்றன என்பதைப் பொறுத்து. நான்காவது பாதையான "தியானம்", சூத்ரா அமைப்பில் உள்ள மீதமுள்ள பூமிகளை உள்ளடக்கியது. (வஜ்ராயான/ தந்திர மார்க்கத்தில் புவிகள் வேறுபட்ட முறையில் எண்ணப்படுகின்றன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.) மூன்றாவது பாதை ஒரு விமானம் புறப்படுவதைப் போலவும், நான்காவது பாதை அந்த விமானம் மேலும் மேலும் உயரமாகப் பறப்பதைப் போலவும் விவரிக்கப்படுகிறது. ஐந்தாவது பாதை புத்தத்துவத்தைச் சேர்ந்தது. இது போன்ற வரைபடங்களில் இது ஒரு மிகச் சிறந்ததாகும், குறிப்பாக அவர்கள் நான்காவது பாதை என்று அழைப்பதில் தோன்றும் புவிக் மாதிரிகளை உங்களால் திறமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தால்.

14. வஜ்ராயான மாதிரிகள்

சில இந்தோ-திபெத்திய வஜ்ராயான மாதிரிகள், உணர்ச்சி மாதிரிகள் பற்றிய விவாதங்களுக்கும், பொதுவாக நமது வாழ்க்கை மற்றும் நமது பயிற்சியின் உணர்ச்சி அம்சங்களுடன் பணியாற்றுவதற்கும் பல நுணுக்கங்களைச் சேர்க்கின்றன. இவை, பல உணர்ச்சி ஆற்றல்கள் ஏற்படுகின்றன என்றும், அவை ஞானத்தின் ஒளியில் (அவற்றின் வெறுமையான மற்றும் இரக்கமுள்ள அம்சங்களை உணர்தல்) அல்லது இருமுனை அறியாமையின் குழப்பத்தில் உணரப்படலாம் மற்றும் வெளிப்படலாம் என்றும் கூறும் மாதிரிகளாகும். இந்த மாதிரி கையாள மிகவும் ஆபத்தானது, ஏனெனில் இதன் வெளிப்படையான மற்றும் அடிக்கடி காட்டப்படும் நிழல் பக்கம், இந்த உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்ளும்போது திறமையான கட்டுப்பாடு இல்லாமல் இருப்பதாகும். ஆனால், இந்த மாதிரி சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், பொதுவாக உணர்வுகளின் உலகத்தைப் பற்றிய ஒரு ஆரோக்கியமான, பரந்த மற்றும் அதிக ஏற்றுக்கொள்ளும் புரிதலை வளர்க்க இது உண்மையில் உதவும். நெறிமுறைப் பயிற்சி நினைவிருக்கிறதா? அப்படி இருக்கும் என நம்புகிறேன், ஏனெனில், சரியான இடத்திலும் சரியான நேரத்திலும் நான் பரிந்துரைக்கும் இந்த மாதிரியை நீங்கள் பயன்படுத்தப் போகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் அந்த முறையான பயிற்சியின் பக்கத்தைத் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும், இல்லையெனில் நீங்கள் கடுமையான சிக்கலை விலைக்கு வாங்குவதாகும். போதிசத்துவர் மற்றும் vajrayana நெறிகள் இந்தப்

புத்தகத்தின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டவை, ஆனால் நீங்கள் இந்த வகையான பாதையைப் பின்பற்றப் போகிறீர்கள் என்றால் வலுவான நெறிகள் மிகவும் முக்கியமானவை என்பதுதான் முக்கியக் கருத்து. ஐந்து-பாதை மாதிரி போலவே, இந்தக் கருத்தியல் உள்ளடக்கத்தைப் பற்றிய நம்பகமான தகவல்களுக்கு அலெக்சாண்டர் பெர்சினின் சிறந்த பலமொழி வலைத்தளமான www.studybuddhism.com-ஐ நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

இந்தப் பார்வையின் அடிப்படைப் பலன் என்னவென்றால், அது சாராம்சமாக, "இதோ யதார்த்தம் அதன் முழுமையான மனித வளம், நெருக்கம், உயிரோட்டம், சிக்கலான தன்மை மற்றும் வீச்சுடன் உள்ளது. நீங்கள் விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர்ந்து, இதைப் புரிந்து ஏற்றுக்கொண்டால், இந்த பரந்த அளவிலான உணர்ச்சிகளையும் அனுபவங்களையும் ஞானம், பிரகாசம், சுறுசுறுப்பு, சக்தி, ஈடுபாடு, குணப்படுத்தும் தன்மை, முழுமையான மற்றும் விழித்தெழுந்த ஒன்றாக மாற்றத் தொடங்கலாம்." என்று கூறுகிறது. எனவே, இது உணர்ச்சிகளை அகற்றுதல், அவற்றை அடக்குதல் அல்லது ஒடுக்குதல், மற்றும் நமது இதயங்கள் மற்றும் யதார்த்தங்களின் பரந்த பகுதிகளை மூடிவிடுதல் ஆகியவற்றை ஆதரிக்கும் மாதிரிகளிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட அணுகுமுறையைக் கையாளுகிறது.

உணர்ச்சி மாதிரிகள் மற்றும் அதன் நடைமுறைப் பயன்பாடுகளுக்கு வஜ்ரயான அணுகுமுறையை நான் எவ்வாறு பாராட்டத் தொடங்கினேன் என்பது குறித்த எனது பாதையின் ஒரு சிறிய பகுதியை நான் கூறுவதை தயவுசெய்து அனுமதிக்கவும். MCTB1-ல் என்னால் கூறத் தவறிய சில கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தவே எனது கதையின் இந்தப் பகுதியைக் கூறுகிறேன். இந்தக் கதை இந்தப் புத்தகத்தில் நீங்கள் காணும் பல கருத்துக்களை விளக்குகிறது, எனவே, மிகவும் சுருக்கமான வடிவத்திலேயே இருந்தாலும், மீதமுள்ள பின்னணிக் கதையை அறிந்து கொள்வது மதிப்புக்குரியது.

நான் மிகவும் மரபான, தேரவாத சூழலில்தான் என் பயணத்தைத் தொடங்கினேன். நான் தியான முகாம்களுக்குச் சென்றேன், ஞானமுகீஸ் பிரவேசம் பெற்றேன், மேலும் பாரதத்திலிருந்து வீடு திரும்பினேன். ஞானமுகீஸ் பிரவேசம் எதிர்பார்த்தபடியே கிடைத்தது. அந்த நுட்பங்களும் மாதிரிகளும் சிறப்பாகச் செயல்பட்டன. எனக்கு எதிர்பார்த்த திறமைகளும் உள்ளுணர்வுகளும் கிடைத்தன. அந்த வகையில் எல்லாம் நன்றாகவே இருந்தது. நான் மேலும் பயிற்சி செய்தேன். நான் இரண்டாம் பாதையை அடைந்தேன். அது வித்தியாசமாகவும், செழுமையாகவும், மேலும் பிராக்டல் தன்மையுடனும், சிக்கலாகவும் இருந்தது. உணர்ச்சிகள் தொடர்பான சில விஷயங்களில், அவை எதனால் தூண்டப்பட்டன, எவ்வளவு காலம் நீடித்தன, மற்றும் அவை எவ்வாறு உணரப்பட்டன என்பதில் ஒரு தெளிவான மாற்றம் ஏற்பட்டது. பெரும்பாலான நேரங்களில், அவை முற்றிலும் மாறுபட்ட, அறிமுகமில்லாத, மற்றும் தெளிவாக மேலான மூளைப் பாதைகளில் சென்றதை என்னால் தெளிவாக உணர முடிந்தது. நான் ஈர்க்கப்பட்டேன். அந்த மாதிரிகள் சரியாகப் பொருந்துவது போல் தோன்றியது. நான் தொடர்ந்து முன்னேறினேன். நான் மூன்றாவது பாதையை அடைந்தேன், அல்லது குறைந்தபட்சம், நான் ஏதோ ஒன்றை அடைந்தேன்.

திடீரென்று எல்லாம் வித்தியாசமாக, மிகவும் வித்தியாசமாக மாறிவிட்டன. நான் இயல்பாகப் பொருட்களைப் பார்க்கும் விதத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றம் மிகப்பெரியதாகவும் எதிர்பாராததாகவும் இருந்தது. திடீரென்று கிட்டத்தட்ட எல்லாமே ஒளிமயமாகத் தோன்றின; கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றிலும் அதன் சொந்த ஒளியும், அதன் சொந்த உணர்வும், அந்த உணர்வுகளிலேயே உள்ளார்ந்த ஒன்றாக இருப்பது போலத் தோன்றியது. இது, 'பார்ப்பவர்', 'செய்வவர்', 'கட்டுப்படுத்துபவர்' என்ற உணர்வின் ஒரு பெரிய இடப்பெயர்ச்சியையும்,

பாதை என்றால் என்ன என்பது பற்றிய முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு புரிதலையும் ஏற்படுத்தியது. இப்போது பயிற்சி என்பது அனுபவப் புலம், இந்த ஒளிமயமான தன்மை, நிகழ்வுகளின் செழுமை ஆகியவற்றைப் பற்றியதாகவும், இந்த வழியில் உணரப்படாத கடைசி நுட்பமான வடிவங்களை இயல்பாகவும் அடிப்படையாகவும் இந்த வழியில் உணர வைப்பது எப்படி என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பதாகவும் இருந்தது. நான் இங்கே ஒரு இடைவெளி விடுகிறேன்; என் கதையை முடிக்க முன், நான் இன்னும் பேசாத சில சொற்கள், கருத்துக்கள் மற்றும் மாதிரிகளை அமைக்க வேண்டும்.

15. சமாதி மாதிரிகள்

ஒருமுகப்பாடு மாதிரிகள், சமத ஜானக்களும் விழிப்பின் நிலைகளும் எவ்வாறு ஒத்துப்போகின்றன என்பதைக் கையாளும் பொதுவான மாதிரிகளின் வகையை விவரிக்கின்றன. இந்த மாதிரிகளில் மிக மோசமானவையாக நான் கருதும் சிலவற்றின் தீவிரத்தில், சில மாதிரிகளும் மாதிரியாளர்களும் விழிப்பு என்பது சில உயர் ஜானங்களை, குறிப்பாக நான்கிலிருந்து எட்டாவது வரையிலானவற்றை அடையும் செயலை உள்ளடக்கியது என்றும், அவற்றை அடையும் திறனே விழிப்பு நிலை என்றும் கூறுகின்றனர். இந்த மாதிரிகளைப் பின்பற்றும் சில தியானிப்பவர்களையும் ஓரிரு ஆசிரியர்களையும் எனக்குத் தெரியும். இவை தற்காலிக நிலைகள் என்பதால், நான் மதிப்புக்குரியதாகக் கருதும் விழிப்புணர்வு இதுவல்ல, இருப்பினும் இந்த நிலைகள் அவை எப்படி இருக்கின்றனவோ அதற்கேற்பவும், அவை செய்யக்கூடியவற்றிற்காகவும் மதிப்புக்குரியவை என்று நான் கருதுகிறேன். புத்தரும் இதேபோன்ற கருத்தைக் கொண்டிருந்தார், ஏனெனில் அவர் இந்த நிலைகளில் பயிற்சி செய்து, அவை ஆழ்ந்த ஆனால் திருப்தியளிக்காதவை என்று கண்டறிந்தார், ஏனெனில் அவை சிறப்புச் சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே நிகழ்கின்றன, மேலும் அவர் தேடிய ஆழ்ந்த மாற்றத்தை—உண்மையான விடுதலையை—அவை வழங்கவில்லை.

விழிப்பின் பல்வேறு நிலைகளை ஜானக்களுடனே சமன்படுத்தும் மாதிரிகள் சற்றே சிறந்தவை, அதனால் பல்வேறு நிலைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒரு நிரந்தர ஜானிக் நிலையைப் போன்ற ஒன்றை உள்ளடக்கியதாகிறது. பாதைகளுக்கும் ஜானக்களுக்கும் இடையே பிராக்டல்-தலைகள் எனப்படும் எங்களால் கவனிக்காமல் இருக்க முடியாத சில மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒற்றுமைகள் இல்லை என்பது அல்ல, ஆனால் பாதைகள் நிரந்தர ஜானிக் நிலைகளாக இருப்பது என்பது அதுவல்ல, அவை அப்படி இல்லை. எந்த மனநிலையும் நிரந்தரமானது அல்ல.

விழிப்பின் நிலைகளைப் பற்றிய சில மாதிரிகளில், ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையைச் சேர்ந்தவர்கள், தங்களுக்குத் தேவையான ஒருமுகப்பாட்டுத் திறன்களையும் கொண்டிருந்தால் மட்டுமே தங்களால் அணுகக்கூடிய சில ஜானங்களை அடைய முடியும் என்ற அளவுகோல்கள் அடங்கியுள்ளன. குறிப்பாக, "தூய இருப்பிடங்கள்" (பாளி: சுத்தவாசா) என்று அழைக்கப்படுவதற்கு இணையான ஐந்து நிலைகள் உள்ளன. இவை, பொதுவான நுண்ணிய-பௌதீக உலகங்கள் (ரூப-லோகங்கள்) என்ற வகைப்பாட்டில் பாரம்பரியமாக விவரிக்கப்பட்ட சில உலகங்களாகும். பழைய நூல்கள் (எ.கா. AN 4.123), நுண்ணிய-பௌதீக உலகங்களைப் பல்வேறு நிலைகளின் ஜானிக் பேருடன் தொடர்புடைய இருப்பின் உலகங்களாக விவரிக்கின்றன. கேள்விக்குட்பட்ட அந்த ஐந்து தூய இருப்பிடங்கள் என்பவை, இணையற்ற தேவர்களின், தெளிந்த பார்வை கொண்ட தேவர்களின், அழகான தேவர்களின், தொந்தரவற்ற தேவர்களின், மற்றும் வழிதவறாத தேவர்களின் இருப்பிடங்கள் ஆகும். இவை, வணக்கத்திற்குரிய பான்தே சுவானோ எழுதிய '31 இருப்பின் தளங்கள்' என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள, நிலையான முப்பத்தொரு இருப்பிடங்களின் ஒரு பகுதியாகும். இவை ஜினவாம்சாவால்

எழுதப்பட்டவை, மேலும் www.accesstonisight.org என்ற இணையதளத்திலும் (இது ஒரு சிறந்த இணையதளம்) காணப்படுகின்றன. இவை அனகாமிகர்கள் மற்றும் அராஹந்தர்கள் மட்டுமே அடையக்கூடிய சிறப்பு ஜானக்களுக்கு ஒத்தவை.

இவை பாரம்பரிய, அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாதிரிகள் ஆகும், மேலும் யதார்த்தப் பரிசோதனையில் இவை ஓரளவு நன்றாகப் பொருந்துகின்றன. எனவே, இந்த மாதிரி, திடமான ஒருமுகப்படுத்தல் திறன்களுடன் அந்த நிலைகளை அடைந்தவர்கள் அந்த உறைவிடங்களை அடைய முடியும் என்பதை மட்டுமல்லாமல், பாரம்பரிய நான்கு-பாத மாதிரிப்படி, அவற்றை அடையக்கூடியவர்கள் அராஹந்தர்களாக இல்லாவிட்டாலும் குறைந்தபட்சம் அனாகாமிகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் குறிக்கிறது. ஆகையால், இந்த ஜானங்களை அடையக்கூடிய சிலர், தங்கள் ஞானத்தின் நிலைக்கு அவர்கள் பயன்படுத்தும் எந்தப் பெயருக்கான நியாயப்படுத்தலின் ஒரு பகுதியாக, சில சமயங்களில் இந்தத் தேரவாத கோட்பாட்டின் ஒரு பொதுவான பகுதியைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இந்த உலகங்களுக்குப் பொருந்துகின்றன என்று நான் நினைக்கும் ஜானங்களைப் பற்றி ஆராய்ந்து பார்த்ததில் எனக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. இவற்றின் விளக்கங்கள் பயிற்சியாளருக்குப் பயிற்சியாளர் மாறுபடும், ஆனால் ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்ட எட்டாவது ஜானத்திற்குப் பிந்தைய இணைப்புப் புள்ளிக்கு (P8JP) அப்பால், மற்றொரு சுவாரஸ்யமான தேர்வாக, நான் தன்னிச்சையாக எட்டாவது ஜானத்திற்கு அப்பால் சென்றடைந்த இரண்டு ஜானங்கள் பற்றிய எனது விளக்கங்கள் இதோ. முதலாவதற்கு, இரண்டாவது ஜானத்தின் பேரின்பத்தையும், நான்காவது ஜானத்தின் பரந்த தன்மையையும், ஆறாவது ஜானத்தின் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் உணர்வையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர், இதுவே நன்றியுணர்வு ஜானம் என்பது போல, ஏதோ ஒன்று மிகவும் சரியாக நடந்திருப்பதால், அதை உங்களால் ஆழமாகவும் அச்சமின்றிப் பாராட்ட முடிவதைப் போல, ஒரு பெரும் அளவிலான நன்றியுணர்வைச் சேர்க்கவும்.

இரண்டாவதற்கு, அந்த நிலையை மிகவும் பரவலான முறையில் விரிவுபடுத்துங்கள், அதனால் மூன்றாவது ஜானத்தின் பரவலான, குளிர்ச்சியான பேரின்பம் இருக்கும், சமநிலை மற்றும் அகலத்தின் அடிப்படையில் நான்காவது ஜானத்திலிருந்து சிறிதளவைச் சேர்க்கவும், பின்னர் உங்கள் வாழ்வின் மிகவும் திருப்திகரமான நாளுக்குப் பிறகு, மிகச் சிறந்த ஸ்பாவில், மிகச் சிறந்த மசாஜின் போது நீங்கள் உணரும் மிகப் பெரிய திருப்தி மற்றும் ஓய்வைப் போல, மிகுந்த திருப்தி மற்றும் ஓய்வைச் சேர்க்கவும். அந்த முதல் இரண்டிற்குப் பிறகான எனது சோதனைகள் முரண்பாடான முடிவுகளைத் தந்தன, ஆனால் அந்த முதல் இரண்டு, இந்த பொதுவான பகுதி எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான ஒரு உணர்வை உங்களுக்குத் தரும். இவை குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குணப்படுத்தும், முழுமையான, பரவலான, திருப்திகரமான மற்றும் இதயப்பூர்வமான நிலைகள், மேலும் 'தூய' என்ற விளக்கமானது மிகவும் பொருத்தமாகப் பொருந்துகிறது. ஆரம்பத்தில் நான் அவற்றைச் சற்றும் கவனிக்கவில்லை, மேலும் என்னால் முடிந்தவரை வேகமாக எட்டாவது ஜானத்திலிருந்து பலனை அடைதலுக்கும், புலனுணர்வு மற்றும் உணர்வின் ஒழிதலுக்கும் (சற்று நேரத்தில் விவரிக்கப்படும்) தாவிக் கொண்டிருந்தேன். இப்போது எனக்கு நன்கு தெரியும், சில சமயங்களில் அவற்றை அனுபவிக்க நேரமெடுக்கிறேன். அவை மனதில் எளிமை, அழகு, தெளிவு, நல்வாழ்வு மற்றும் மனநிறைவைப் பொறிக்கின்றன.

நான் அசாதாரணமான நிலைகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, உண்மையில் அவற்றில் பல உள்ளன என்பதை நான் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். இது, தியான அனுபவங்களின் கட்டுக்கடங்காத மற்றும் வண்ணமயமான உலகத்தை

வகைப்படுத்த, பழைய நூல்கள் நமக்குப் போதுமான சொற்களையும் கருத்துக்களையும் வழங்கவில்லை என்பதை மேலும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. இன்னும் ஒரு சுவாரஸ்யமான நிலை இதோ: இதுவும் அந்தப் பிரதேசத்தில் எங்கோதான் உள்ளது, இது அடிப்படையில் தூய இருப்பைப் போல, ஒரு பரவலான கண்காணிப்பாளராக இருப்பதைப் போலத் தோன்றுகிறது, இதில் அதன் சுய-உணர்தலின் தன்மை ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இது ஆறாவது ஜானவான எல்லையற்ற விழிப்புணர்வை விட மிகவும் மாறுபட்ட தன்மையைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் என் கருத்துப்படி இது வெகு உயர்ந்தது. சில சமயங்களில் நான் இத்தால் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டு, அனுபவத்தை உள்ளடக்கிய தற்காலிக நிலைகளில் மிக உயர்ந்த ஒன்றாக இதைக் கருதத் தூண்டப்பட்டேன். தற்செயலாக இவற்றில் சிக்குபவர்கள், இவற்றுக்கு ஒரு இறுதி நிலை அல்லது 'இருப்பின் அடித்தளம்', 'ஆன்மா' என்று முத்திரை குத்தவும், மேலும் இவற்றை பாதையின் இறுதி இலக்கின் காட்சிகளாகப் பயன்படுத்தவும் ஏன் தூண்டப்படுகிறார்கள் என்பதை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆனால், அவை நிபந்தனைக்குட்பட்ட மற்றும் குறிப்பிட்ட நிலைகளாக இருப்பதால், அவை முடிந்துவிடுகின்றன. எனவே, அங்கே நின்றுவிடவும், மேலும் முன்னேறத் தவறவும் உங்களைத் தூண்டும் மற்றொரு ஆபத்தான பொன்னிறச் சங்கிலியிலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

ஜானங்களை நோக்கத்தாலும் பார்வையாலும் வடிவமைக்க முடியும் என்பதை உணர கவனமாக இருங்கள். அதாவது, பல்வேறு ஜானங்களின் சில கூறுகளை இணைத்து ஒரு கலப்பின ஜானத்தை உருவாக்குவதன் மூலமாகவோ, அல்லது வலுவான ஒருமுகப்படுத்தலின் சக்தியால் மட்டுமே பரவலான நிலையாக விரிவுபடுத்தக்கூடிய புதிய விஷயங்களைக் கற்பனை செய்வதன் மூலமாகவோ, மக்கள் தங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு ஜானங்களை செதுக்கவும், வடிவமைக்கவும், பொறியியல் செய்யவும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். எனது சொந்த சோதனைகளில் இருந்து பல விசித்திரமான எடுத்துக்காட்டுகளில் இரண்டு, நான் "லிடோகெய்ன் ஜான" மற்றும் "நசுக்கும் காதல் ஜான" என்று அழைப்பவையாகும். இவை அவசியமாக ஒரு நல்ல யோசனை என்று நான் கூறவில்லை, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதுடன் என்னவெல்லாம் சாத்தியம் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுக்கவே அவற்றைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

முதலாவதற்கு, வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு ஒரு குட்டித் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தேன், என் கையைக் கீழே நீட்டிப் படுத்திருந்தேன். அது மரத்துப் போயிருந்தது. அந்த மரத்துப்போன உணர்வை எடுத்து, நீங்கள் வளர்க்க விரும்பும் வேறு எந்த உணர்வையும் ஒரு ஜானவாக மாற்றிப் பரப்புவது போல, என் தலை முதல் கால் வரை என் முழு உடலையும் அந்த விசித்திரமான, மரத்துப்போன உணர்வால் நிரப்பினேன். அது ஒரே சமயத்தில் அச்சமூட்டுவதாகவும் ஓய்வளிப்பதாகவும் இருந்தது, ஆனால் அதைச் செய்ய முடியும் என்ற உண்மை மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.

இரண்டாவதாக, நடுநிலைப் பள்ளியில் நீங்கள் உணர்ந்திருக்கக்கூடிய, ஒருதலைக் காதலின் மிகச் சிறந்த, மிகவும் போதையூட்டும் அந்த உணர்வு, எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நபரை அதன் பொருளாகக் கொள்ளாமலும், எந்த வெளிப்படையான காரணமும் இல்லாமலேயே திடீரென தோன்றியது. நான் அதை எடுத்துக்கொண்டு என் உடல் முழுவதும் பரவச் செய்தேன். அதில் தெளிவாக சில இரண்டாம் ஜானம் அம்சங்கள் இருந்தன, ஆனால் உணர்ச்சிப்பூர்வமான உணர்வின் அடிப்படையில் அதற்குத் தனித்துவமான குணங்களும் இருந்தன. பொதுவாக நாம் குறிப்பிட்ட நபர்களுடன் தொடர்புபடுத்தும் உணர்வுகள், அந்த உணர்வு நிலைகளிலிருந்து மட்டுமே நாம் உருவாக்கும் நிலைகளாக இருக்க முடியும் என்பதைக் கவனிப்பது

மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. அதேபோல், நாம் இதுவரை உணர்ந்த எந்தவொரு உணர்வையும் நோக்கிச் சாய்வதன் மூலம் பரந்த அளவிலான நிலைகளை அடைய முடியும், மேலும் நாம் நன்கு பயிற்சி செய்தால், நமது பல்வேறு ரசனைகளுக்கு ஏற்றவாறு அவற்றை அசாதாரணமான மற்றும் வியக்கத்தக்க வழிகளில் இணைக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். இது வெளிப்படையாக நோக்கத்தின் மற்றும் கவனத்தின் சக்தியைத் திறமையாக ஆராய்வதற்கான ஒரு சாத்தியமான வழியாகவும், அதே நேரத்தில் ஜான-போதைக்கு அடிமையான ஆளுமை வகைகளின் ஸ்பெக்ட்ரத்தின் முடிவில் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு பொறியாகவும் இருக்கலாம்.

வெளியேயும் உள்ளேயுமான பிரதேசம், நமது கற்பனை மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தும் திறனால் மட்டுமே வரையறுக்கப்படுகிறது என்று தோன்றுகிறது. எனக்குத் தெரிந்த நிலைகளை விட மிகச் சிறந்த நிலைகளைக் கற்பனை செய்ய, உயர்நிலைப் பயிற்சியாளர்களிடையே ஒரு நட்புப் போட்டியை ஏற்பாடு செய்வதாக நான் கற்பனை செய்துள்ளேன். இதன் மூலம், அவற்றை அடைவதில் விளையாடிப் பார்த்து, அந்த விஷயத்திற்கு ஏதேனும் வரம்புகள் உள்ளதா என்று நாம் காணலாம். பழைய நூல்களில் காணப்படும் அனைத்து அபூர்வமான தெய்வீக அல்லது தேவா உலகங்களின் பட்டியலும், அத்தகைய வரம்புகள் இருக்காது என்ற கருத்துக்கு வலு சேர்க்கிறது. கவனப் பயிற்சிகளை முழுமையாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று நான் முன்பு கூறிய கருத்துக்களுக்கு இது முரண்பாடாகத் தோன்றலாம் என்பதை நான் உணர்கிறேன். அதுதான் உண்மை. உண்மையில், நீங்கள் முழுமையாகக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரே அச்சாணி, மக்கள் மிகவும் கடினமானது என்று நினைக்கும் ஒன்றே, அதுதான் எல்லா நிகழ்வுகளையும் அவை உள்ளபடியே இயல்பாக உணர்வது.

இதன் சாராம்சம் என்னவென்றால், ஞானம் அடைவதற்கான மாதிரிகளைப் பொறுத்தவரை, ஜானிக் அளவுகோல்கள், ஆராய்வதற்கான அருமையான வழிகளை ஊக்குவிப்பதில் மிகவும் சுவாரஸ்யமானதாக இருந்தாலும், அவை அவ்வளவு நம்பகமானவை அல்ல. அடிப்படை விழிப்பணர்வின் குறைந்த மட்டங்களில் இருக்கும், சக்திவாய்ந்த ஒருமுகப்பாட்டுத் திறன்களைக் கொண்ட, மேலும் இந்தத் துறை நெகிழ்வானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் நபர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட மட்டத்தில் ஞானம் பெற்றவர்கள் அடையக்கூடியதாகக் கருதப்படும் நிலைகளுடன் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியான நிலைகளுக்குத் தங்களைக் கொண்டு செல்ல முடியும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவர்கள் உண்மையில் என்ன செய்துள்ளனர் என்பதைத் துல்லியமாகப் பிரித்தறிய வெளிப்படையான, தவறவிடாத, புறவயமான வழி எதுவும் இல்லை. எனவே, ஞானத்தை மதிப்பிடுவதற்கான உங்கள் முதன்மை அளவுகோலாக ஒருமுகப்பாட்டு மாதிரிகளைப் பயன்படுத்துவதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள், இருப்பினும் நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட ஞான நிலைகளை அடையும்போது உங்களுக்காகக் காத்திருக்கக்கூடிய அனைத்து அருமையான விருப்பங்களையும் பற்றி நிச்சயமாக அறிந்துகொள்ளுங்கள். அதே வகையில், அவற்றுக்கெல்லாம் மிகச் சிறந்த விருப்பங்களில் ஒன்றை நாம் காண்போம் ...

16. அறிதலும் உணர்வும் மறையும் நிலை (நிரோத சமாபத்தி)

பின்னர், "அறிதலும் உணர்வும் நில்லுதல்" (பாளி: நிரோத சமாபத்தி, இனிமேல் NS, அல்லது நான் பொதுவாகப் பேசும்போது வெறுமனே "நிரோத") என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சாதனை உள்ளது, அதை வகைப்படுத்துவது கடினம். "நிரோதா" என்ற சொல் (அதாவது "நிறுத்தம்") சில சமயங்களில் "சமாபத்தி" என்ற அடைமொழி இல்லாமலும் பருகுபயிற்சி (Fruition) என்பதைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எனவே, பழைய நூல்களைப் படிக்கும்போதும்

அல்லது இந்த விஷயங்களைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசும்போதும் உங்கள் சொற்களைத் தெளிவாகப் பிரித்தறிந்து பயன்படுத்த கவனமாக இருங்கள். நான் "நிரோதா" என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தும்போது எப்போதும் புலனறிவு மற்றும் உணர்வின் நிறுத்தத்தையே குறிப்பிடுகிறேன், ஆனால் மற்றவர்கள் பெரும்பாலும் அவ்வாறு குறிப்பிடுவதில்லை, அவர்கள் பருகுபயிற்சியைக் (Fruition) குறிக்கலாம்.

இது தற்காலிக சாதனைகளில் மிக உயர்ந்தது. இது பல இடங்களில் விவாதிக்கப்படுகிறது, குறிப்பாக 'தி மிடில் லாங்த் டிஸ்கோர்ஸஸ் ஆஃப் தி புத்த' நூலில் உள்ள சுத்த 44, "குறுகிய கேள்விகள் மற்றும் பதில்களின் தொடர்", தம்மதின்ன என்ற பெண் அராஹந்த் ஆற்றிய உரையில், மற்றும் அந்த சிறந்த நூலிலிருந்து மேற்கோள் காட்டப்படும் நயனதிலோகாவின் 'பாத்டு டெலிவரன்ஸ்' நூலிலும் இது விவாதிக்கப்படுகிறது. விசுத்திமக்கா, XXIII, 16 போன்ற உரைகளில், அத்துடன் விமுத்திமக்கா-வின் கடைசி சில பக்கங்களிலும் இதை நீங்கள் காணலாம். குறைந்தபட்சம் உரைநூல் அளவுகோல்களின்படி, உருவமற்ற ஜானங்களில் தேர்ச்சி பெற்ற அனாகாமிகர்கள் மற்றும் அருகர்களால் மட்டுமே இதை அடைய முடியும். இந்த நிலையை ஒரு நிலை என்றோ அல்ல என்றோ கூற முடியாது. மேலும், இது சமத மற்றும் விபசனாவின் இணைவால் அடையப்படுவதாலும், பகுப்பாய்விற்கான உணர்வு அடிப்படை இல்லாததாலும், அதாவது, புலனுணர்வு மற்றும் உணர்தல் நின்றுவிட்டதால் பகுப்பாய்வு செய்யக்கூடிய எந்த அனுபவமும் இல்லாததாலும், இதை ஒரு செறிவு நிலை என்றோ அல்லது ஒரு ஞானம் என்றோ கண்டிப்பாகக் கூற முடியாது.

விடுவிப்பை (NS) அடைவதற்கு, ஞானம் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சிகளை ஒரு மென்மையான வழியில் ஒன்றிணைக்கிறோம். இது, முழுமையான அறிவை (Fruition) அடைய நாம் விரும்பும்போது தேவைப்படும் துல்லியத்தை விட மிகவும் குறைவானது, மேலும் தூய ஜானம் பயிற்சி செய்யும்போது தேவைப்படும் ஒருமுகப்பாட்டை விடவும் மிகவும் குறைவானது. நான் சாய்ந்திருக்கும்போது விடுவிப்பை அடைவது சற்று எளிதாக இருக்கிறது, ஆனால் நான் அதை முதன்முதலில் அடைந்தபோது உட்கார்ந்திருந்தேன். ஷமத ஜானங்களின் வழியே அவற்றின் உண்மையான தன்மையை (மூன்று பண்புகளை) லேசான விழிப்புணர்வுடன் ஒரு அடக்கமான முறையில் நாம் மேலேறுகிறோம், பின்னர் எட்டாவது ஜானத்திற்குள் (அறிவும் அல்ல, அறியாமையும் அல்ல) நுழைகிறோம், பின்னர் அந்த நிலையிலிருந்து வெளிவந்து, எட்டாவது ஜானத்திற்குப் பிந்தைய அந்த மாயாஜால சந்திப்புப் புள்ளிக்குச் செல்கிறோம், அங்கிருந்தும் நாம் தூய தங்குமிடங்களை அடைய முடியும். தொழில்நுட்ப ரீதியாக, பழைய நூல்களில், இந்த நிலை முடிவடைவதற்குள் நாம் இறந்துவிட மாட்டோம் என்பதை உறுதி செய்துகொள்வது, சங்கத்தால் அழைக்கப்பட்டால் விழித்தெழுவதற்குத் தீர்மானிப்பது, மற்றும் சில பிற சிறிய விவரங்கள் உட்பட, இதைச் செய்வதற்கு முன்பு நாம் செய்யக்கூடிய வேறு சில ஆயத்தப் புள்ளிகள் இருப்பதைக் காண்கிறோம், ஆனால் நான் அவற்றை அவசியமானவையாகக் கருதவில்லை.

அதற்குச் சற்று காலத்திற்குப் பிறகு, எந்தவித முன்னெச்சரிக்கையோ அல்லது மிக சமீபத்திய முன்யோசனையோ இல்லாமல், நாம் திடீரென்று புலனறிவும் உணர்வும் அடங்கும் நிலைக்குள் நுழையலாம், அல்லது நாம் நுழைவுத் தகுதிகளைப் பூர்த்தி செய்துள்ளோமா மற்றும் வேறு எதற்கும் சாய்ந்து இல்லையா என்பதைப் பொறுத்து, நுழையாமலும் போகலாம். முந்தைய நாட்கள் அல்லது வாரங்களில் இதை அடையும் ஆர்வம் இருப்பது, இந்த நிலையை அடையும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும், முதல் ஜானத்திலிருந்து எட்டாவது ஜானம் வரை முன்னேறத் தொடங்குவதற்குச் சற்று முன்பு எடுக்கப்படும் தீர்மானங்களும் அவ்வாறே

வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன. நாம் இதை அடையும் திறனில் தேர்ச்சி பெறும்போது, எட்டாவது ஜானத்திலிருந்து வெளிவந்த பிறகு இதை அடையும் உந்துதலை (தீர்மானம், நோக்கம்) உள்ளே நுழைத்து, பின்னர் மீண்டும் உள்ளே செல்வதற்கு முன்பு அதை மறந்துவிடலாம். நுழைதல், வெளியேறுதல் மற்றும் இந்த சாதனையின் விளைவுகள் தொடர்பான விஷயங்களைத் தவிர, இந்த சாதனையைப் பற்றி உண்மையில் சொல்ல ஒன்றுமில்லை, இவை அனைத்தும் நிரோதத்திற்கு உரிய தனித்துவமானவை.

உரைகள் சரியாகக் கூறுகின்றன, நிருத்தியில் நுழையும்போது, முதலில் வாய்வழிப் பிரதிபலிப்புகள், பின்னர் உடல்ரீதியான உணர்வுகள், இறுதியாக அந்த நிலையை முழுமையாக அடைந்தவுடன் முழு மனச் செயல்பாடும் நின்றுவிடுகிறது. இது பாரம்பரியமாக, முறையே முதல் ஜான, நான்காவது ஜானம் மற்றும் பின்னர் நிருத்தியில் நுழைதல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது என விளக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், உணர்தல் நிற்கும் மூன்று கணங்களுக்கு முன்பு (முழுமையான மின்வெட்டு போன்ற நுழைவின் போது), சொல்லாட்சி உருவாக்கங்கள், உடல் உருவாக்கங்கள், மற்றும் மன உருவாக்கங்கள் ஆகியவை தொடர்ச்சியான மற்றும் தனித்துவமான மூன்று கணங்களில் அதே வரிசையில் நின்றுவிடுவதையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த முழு நுழைவும் சுமார் ஒரு வினாடியின் மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது, இது யாரோ ஒருவர் உணர்வுப்பூர்வமான யதார்த்தத்தின் முதன்மை டிம்மர்/மின்சார சுவிட்சை முழுவதுமாக அணைத்துவிட்டது போல, அனைத்தும் ஒரேடியாக அணைந்துவிடும். அந்த உரைகள் இரட்டை அர்த்தம் கொண்டிருக்கலாம், அல்லது நிரோத்சமபத்தியை தாங்களாகவே ஒருபோதும் அடையாத அறிஞர்களால் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கலாம். நான் இதைச் சொல்கிறேன், ஏனென்றால் எட்டாவது ஜானத்திற்கும் நிரோத்சமபத்திக்குள் நுழைவதற்கும் இடையில் உடல் மற்றும் வாய்வழி உருவாக்கங்கள் ஏற்படுவது இன்னும் வழக்கமாக உள்ளது, எனவே பாரம்பரிய விளக்கம் அனுபவத்தில் பொருந்தவில்லை.

இந்த அடைவை ஏழு நாட்கள் அல்லது அதற்கும் மேலாக (சிலர் பத்து நாட்கள் வரை என்று கூறுகிறார்கள்) நீடிக்கும் என்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன, ஆனால் தங்கள் அனுபவத்தில் இது நிகழ்ந்ததாக ஒப்புக்கொண்ட யாரையும் நான் தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்ததில்லை. அதற்கு நிகழ வாய்ப்பில்லை என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால் அதற்குத் தேவையான மன உறுதி மற்றும் அமைதியை உருவாக்க, அதற்கு முன்பு ஒரு நீண்ட மற்றும் தொடர்ச்சியான தியானப் பயிற்சி தேவைப்படும். இத்தகைய சாதனைகளின் காலம் நமது ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையது, மேலும் அவை பயிற்சி நிலைகள் மற்றும் சமீபத்தில் ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள் எவ்வளவு பயன்படுத்தப்பட்டன என்பதைப் பெரிதும் சார்ந்துள்ளன.

மேலும், பலனடைதல் (Fruition) போலவே, NS-இன் போது எந்த அனுபவமும் இல்லை என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவும். நேரம் இல்லை, இடம் இல்லை, எதுவும் இல்லை, ஒன்றுமில்லை. நீங்கள் பவர் பட்டனை அழுத்தும்போது ஒரு டெஸ்க்டாப் கணினி முற்றிலும் அணைந்துவிடுவது போலவே, NS-ல் அனுபவத்துடன் தொடர்புடைய எதற்கும் இது பொருந்தும். நான் அறிந்த சில நண்பர்கள், தாங்கள் ஒரு நிலைக்குச் சென்றபோது நேரத்தைக் கடந்து செல்வதை உணர முடிந்ததாகப் பேசியுள்ளனர், ஆனால் அது நிச்சயமாக NS அல்ல. NS என்பது மனதிற்கான ஒரு உச்சகட்ட ஓய்வு போன்றது, இது ஆழ்ந்த உறக்கத்தை விடவும் மேலானது. ஏனெனில், அதில் சில வினாடிகள் செலவிட்டால்கூட, வேறு எதனாலும் ஈடுசெய்ய முடியாத வகையில்

மிகவும் ஆழமான நிலைக்குச் சென்ற ஒரு பிரம்மாண்டமான உணர்வை அது அளிக்கிறது.

பழமடைதல் (Fruition) போலல்லாமல், இந்த அடைவை நாம் நுழைந்ததற்கு நேர்மாறான வழியில் விட்டு வெளியேறுகிறோம். மன உருப்படியானவை முதலில் தோன்றி, அதைத் தொடர்ந்து உடல் மற்றும் வாக்கின் உருப்படியானவை, நுழைதலின் தனித்துவமான ஒத்த முறையிலும் அதே நேரத்திலும் தோன்றும். இது சுமார் மூன்றில் ஒரு வினாடியில் ஒரு பெரிய டிம்மர் சுவிட்சை ஆன் செய்வது போன்றது. இந்த அடைவிலிருந்து வெளியேறிய பிறகு, மனம் ஆழ்ந்த அமைதியுடனும் அதே சமயம் மிகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க கலவையாகவும், நமது உடல் மிகவும் தளர்வாகவும் இருக்கும். இந்த சாதனை எவ்வளவு நீண்ட காலம் நீடித்ததோ, அவ்வளவு வலுவானதாகவும் நீண்ட காலம் நீடிப்பதாகவும் இந்த விளைவு இருக்கும்.

பல்வேறு ஞானநிலைகளின் பின்விளைவுகளில், இதுவே மிக அற்புதமான, நீண்டகாலம் நீடிக்கும் மற்றும் மிக அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக நான் கண்டறிந்துள்ளேன், மேலும் அதன் விளைவுகளை சுமார் இருபது நான்கு மணிநேரம் வரை நான் உணர்வதைக் கவனித்திருக்கிறேன். என் பார்வையில், NS நிலையை அடைவதன் முழு நோக்கமே (அதை அடையத் தேவையான கட்டுப்பாட்டைக் கற்றுக்கொள்வது என்பதைத் தவிர, அது ஆன்மீக வளர்ச்சியின் மற்ற வழிகளுக்கு அதன் சொந்த வெகுமதிகளைக் கொண்டுள்ளது—மேலும் நீங்கள் அதைச் செய்ய முடியும் என்பதை வெறுமனே காட்டிக்கொள்ளவும் நிரூபிக்கவும் கூட) அதன் அற்புதமான பின் ஒளிதான். எனவே, சிக்கலான போக்குவரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவது போன்ற, விரைவான முடிவுகள் அல்லது செயல்களைக் கோரும் சூழ்நிலைகளுக்குள் நுழைவதற்கு உடனடியாக முன்பு இதை அடைவதை நான் பரிந்துரைக்க மாட்டேன். இந்த நிலையை அடைந்த பிறகு நாம் தனிமை அல்லது அமைதியை நாடுவதாக நூல்கள் கூறுகின்றன, பொதுவாக நான் அதை ஒப்புக்கொள்கிறேன். NS-க்குப் பிறகு சத்தமான இரைச்சல்கள் மற்றும் அதிர்ச்சியூட்டும் சூழ்நிலைகள் குறிப்பாக அவ்வாறு இருக்கக்கூடும். அதன் பின் ஒளி, ஆழ்ந்த ஓய்வு, ஆழ்ந்த பயிற்சி, ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வு மற்றும் ஆழ்ந்த மந்திரச் செயல்பாடுகளுக்கு மிகவும் உகந்தது—அதாவது, அந்த பிரமிக்க வைக்கும் குளிர்ச்சியான பின் ஒளியின் முன்னால், அந்தச் செயல்பாடுகளைப் பற்றி கவலைப்படத் தேவையான உணர்ச்சி ஆற்றலை உங்களால் திரட்ட முடிந்தால் மட்டுமே. நான் சக்திகளைப் பற்றிப் பின்னர் பேசுகிறேன், எனவே, மந்திரம் என்ற தலைப்பு உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டினால், நான் அதை எழுதவில்லை என்று பாவித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் நினைவை அகற்ற, உங்கள் மனதில், "லா, லா, லா, லா, லா..." என்று சொல்லிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது வேறு எதையாவது.

மேலும் உற்பத்தித்திறன் மிக்க, கீழ்ப்படிதலுள்ள, மற்றும் அடக்கமான தொழிலாளர்களை உருவாக்க தியானத்தைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள தற்போதைய போக்கு குறித்து நான் கவலைப்பட்டாலும், என் அவசர மருத்துவ வாரியத் தேர்வுக்கு ஒரு நாள் NS-இன் பின் ஒளியில் படித்தது ஒரு கனவு நனவானது போல இருந்தது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். எனக்குத் தெரிந்த வேறு எந்த நிலையிலும் இருந்திருப்பதை விட மிகக் குறைந்த மனச் சோர்வுடன், நான் மணிக்கணக்கில் நூற்றுக்கணக்கான பக்கங்களைத் தொடர்ந்து படிக்க முடிந்தது.

விழிப்பின் பல்வேறு நிலைகளுக்கான சில அமைப்புகளின் அளவுகோல்களில் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால் நிரோத சமாபத்தியின் முக்கியத்துவத்தைத் தவிர, இந்த நிலையைப் பற்றி குறிப்பிடுவது மதிப்புக்குரியது, ஏனெனில் இது உண்மையான, வாழும் பயிற்சியாளர்களால் இன்று கண்டறியப்படுகிறது,

ஆனால் இது பெரும்பாலும் கட்டுக்கதை மற்றும் புராண உலகிற்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளது அல்லது புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளது அல்லது முற்றிலும் மறக்கப்பட்டுள்ளது. நிரோத சமாபத்தி அவசியம் என்பதல்ல, ஆனால் அதை அடைய முடிவது ஒரு நல்ல மற்றும் பயனுள்ள விஷயமாகும். உண்மையில், அராஹந்த் நிலையைத் தவிர, தியான சாதனைகளிலேயே இதுதான் உச்சம் என்று கருதாத, இதை அடைந்த ஒருவருடனும் நான் இதுவரை பேசியதில்லை. ஏனெனில், அதன் பின்விளைவாக ஏற்படும் ஒளிர்வு ஆழம், எப்போதும் ஈர்க்கவும் வியக்கவும் தவறுவதில்லை. இதைக் குறிப்பிடுவது, மக்கள் நியாயமாக எதை இலக்காகக் கொள்ள முடியும் என்று உணரும் தரத்தை உயர்த்தும் என்று நம்புகிறேன். அடிப்படையில், அதுவே இந்தப் புத்தகத்தின் முழு நோக்கமாகும்.

துணிச்சல் மிக்க பயணிகளான உங்களுக்கு மேலும் ஒரு சிறிய தகவல்… ஒரு பாதையை அடைந்த சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, NS-ஐ அடைவதற்கு இதுவே எளிதான நேரம் என்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். அப்போதுதான், உள்ளுணர்வின் முன்னேற்றத்தில் உள்ள விபசன ஜானம் அம்சம் தெளிவாகத் தெரியத் தொடங்குகிறது, மேலும் அந்த மீள்பார்வை நிலையில் ஒரு நல்ல அளவு தேர்ச்சி பெறப்பட்டிருக்கும். இருப்பினும், அதன் பின்விளைவாகக் கிடைக்கும் தெளிவின் அளவு ஈர்க்கக்கூடியதாக இருப்பதாலும், தெளிவு ஞானத்தை மேம்படுத்துவதாலும், இது ஒரு புதிய முன்னேற்றச் சுழற்சியைத் தூண்ட உதவும் ஒரு நல்ல/கெட்ட பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. இதனால், ஒரு மறுபார்வைக் கட்டத்தின் சிறந்த உச்சங்களிலிருந்தும், NS-இன் மகிமையான பின்ஒளியிலிருந்தும் நாம் விரைவாக மூன்றாவது ஞானம், A&P, மற்றும் இருண்ட இரவு ஆகியவற்றுக்குச் செல்லக்கூடும். உண்மையில், எட்டு ஜானங்களையும், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஆழ்ந்த பார்வைப் பயிற்சிகளுக்கு இடையிலான சமநிலையை எவ்வாறு பேணுவது என்பதையும் அறிந்த அனகாமிகளின் பல சுழற்சிகளில் இது ஒரு மிகவும் இயல்பான பகுதியாகத் தெரிகிறது. ஒரு எச்சரிக்கை: NS-இன் பின் ஒளி மிகவும் தீவிரமானது, NS நிகழ்ந்த பிறகு மனம் மிகவும், மிகவும் வித்தியாசமாக உணர்வதாலும், எஞ்சிய தடைகளும் எதிர்மறை மனநிலைகளும் வெகு தொலைவில் இருப்பதாலும், ஒருவர் ஒரு புதிய விழிப்புணர்வு நிலையை அடைந்துவிட்டதாக எளிதில் கற்பனை செய்துவிடலாம். எந்தவொரு NS-க்குள் மூழ்கிய பிறகும், முடிவுகள் எடுப்பதற்கு முன், அந்த மாற்றங்கள் உலகின் முன்பாக எவ்வாறு நிலைத்திருக்கின்றன என்பதைப் பார்க்க, குறைந்தபட்சம் சில நாட்களாவது காத்திருங்கள்.

நான் சொல்லியாக வேண்டும், NS-இல் உண்மையிலேயே ஒரு தேவதைக் கதை போன்ற அற்புதம் இருக்கிறது. 2,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து, அதில் உங்கள் மூளையைக் கொண்டு செய்யக்கூடிய ஒன்றின் விசித்திரமான செய்முறை போன்ற சிக்கலான வழிமுறைகள் இருப்பதைக் காண்பது, அது சாத்தியம் கூட என்று உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லாத ஒன்று. அந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, அவை உண்மையிலேயே வேலை செய்வதைக் காண்பது, நான் முதன்முதலில் இதைச் செய்தபோது என் வாயைப் பிளக்கச் செய்தது. இந்த விஷயங்கள் மிகவும் அற்புதமானவை! தர்மம் எவ்வளவு மகத்தானது!

17. மீண்டும் வஜ்ராயானம்

சரி, இப்போது நான் இவையெல்லாம் அமைத்த பிறகு, உணர்ச்சிகளை ஞானத்தின் தெளிவான ஒளியில் காண்பது, இயற்கையான வெளிப்பாட்டின் ஒளிமயமான களத்தின் ஒரு பகுதியாகவும், விழிப்பின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகவும், நிராகரிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாக அல்லாமல், வஜ்ராயான மாதிரிகளை நான் எவ்வாறு பாராட்டத் தொடங்கினேன் என்பது பற்றிய எனது சிறிய கதையை முடிக்க முடியும். நான் மூன்றாவது பாதை என்று கருதுவதைப்

பெற்ற சிறிது நேரத்திலேயே, நான் நிரோத சமாபத்தியை அடைந்தேன். பில் ஹாமில்டன் நிரோத சமாபத்தியைப் பற்றி நிறையப் பேசினார், பந்தே குணரத்தனாவும் பேசினார். அந்த இரு குருமார்க்களுக்கும் அது மிகவும் பிடித்திருந்தது என்பதை என்னால் உணர முடிந்தது. அதனால், அதைப் பற்றி என்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த அனைத்தையும் படித்துவிட்டு, அதில் இறங்கினேன். நான் என் சமதா திறன்களில் என் ஆற்றலைச் செலுத்தினேன். பயிற்சியின் ஞானம் தரும் பக்கத்திலிருந்து ஒருமுகப்படுத்தும் பக்கத்திற்குச் செல்வதையும், மீண்டும் திரும்பி வருவதையும் நான் கற்றுக்கொண்டேன். அவை இரண்டும் நிகழ அனுமதிக்கும் சரியான சமநிலையைக் கண்டறிய முயன்றேன். நான் அதை மீண்டும் மீண்டும் அடையத் தீர்மானித்தேன். சுமார் ஒரு மாதக் கடின உழைப்பிற்குப் பிறகு அதை அடைந்தேன். அது மூன்றாம் பாதைக்கு நான் வளர்க்கப்பட்டிருந்த நிலையான அளவுகோலின் ஒரு பகுதியாக இருந்ததால், அது எனக்கு அதை உறுதி செய்தது: அதையும், நான் உலகைப் பார்த்த அடிப்படை முறையின் தீவிர மாற்றத்தையும் சேர்த்து. இருப்பினும், ஒரு சிக்கல் இருந்தது …

உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம், நிலையான தேரவாத பத்து பந்தங்கள் மாதிரியில், மூன்றாவது பாதை என்பது (ஜானம் சாதனைகளுக்கான ஆசை தவிர) பேராசை மற்றும் வெறுப்பின் அனைத்து வடிவங்களையும் அகற்றுவதை உள்ளடக்கியது, ஆனால் எனக்கு இன்னும் காமம் மற்றும் கோபம் உள்ளிட்ட உணர்ச்சிகள் இருந்தன. அவை நிகழக்கூடாது என்று கருதப்பட்டபோதிலும், அவை நிகழ்ந்தன. அவை முற்றிலும் மாறுபட்ட விதத்திலும், "சரி" என்று தோன்றும் வகையிலும் உணரப்பட்டன; ஏனெனில் இப்போது அவை பெரும்பாலும் (முழுமையாக இல்லாவிட்டாலும்) இயற்கையான அனுபவப் புலத்தின் ஒரு பகுதியாக, தானாகவே நிகழும் வெளியின் அமைப்புகளைப் போலத் தோன்றின. இது மிகவும் முக்கியமானதாகவும், ஆழ்ந்ததாகவும், மிகவும் பொருத்தமானதாகவும் தோன்றியது, ஆனாலும் நான் பயன்படுத்திய மாதிரிகள் திடீரென்று என் அனுபவத்தைச் சிறிதும் விவரிக்கவில்லை. இது ஒரு கடுமையான உள் மோதலை ஏற்படுத்தியது, ஏனெனில் முன்பு அந்த மாதிரிகள் மிகவும் உறுதியானவையாகவும், முன்கணிப்புத் திறன் கொண்டவையாகவும், பயனுள்ளவையாகவும் தோன்றின. நான் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்த விஷயம் ஞானத்துடன் தொடர்புடையது என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனாலும் எனக்குக் கிடைத்த நூல் ஆதாரங்கள், நண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள், நான் அனுபவித்ததைப் போன்ற எதையும் குறிப்பிடுவதாகத் தெரியவில்லை.

இவ்வாறு, நான் எனது பார்வையை விரிவுபடுத்தி பரந்த அளவில் படிக்கத் தொடங்கினேன். இந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசும் ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் நூல்களை ஆழ்ந்து படித்தேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, மறைந்த சோக்யாம் ட்ருங்க்பா ரின்போச்சே அவர்களின் அற்புதமான படைப்புகளையும், குறிப்பாக அவரது 'ஜர்னி வித்தவுட் கோல்' (Journey without Goal) புத்தகத்தின் ஒன்பதாவது அத்தியாயமான 'ஐந்து புத்த குடும்பங்கள்' (The Five Buddha Families) என்பதையும் கண்டறிந்தேன். திடீரென்று, நான் ஒரு விசித்திரமானவன் அல்ல என்று உணர்ந்தேன், ஏனெனில் இங்கு ஒருவரின் விளக்கம் எனக்கு மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தது. அந்தப் பொதுவான துறையில் தேடிக்கொண்டிருந்தபோது, நான் டஜோக்சென் மற்றும் தந்திரம் குறித்த பிற புத்தகங்களைக் கண்டேன். திடீரென்று, நான் முற்றிலும் தேரவாத முறையைப் பின்பற்றி வந்த நிலையில், பயிற்சியைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் யதார்த்தத்தை அனுபவிப்பதற்கும் ஒரு மிகச்சிறந்த வஜ்ராயான வழியை தற்செயலாகக் கண்டறிந்துவிட்டேன் என்பதை உணர்ந்தேன்.

அந்தப் புத்தகங்கள், சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இறுதியாக நிறைவடையவிருந்த ஒரு திட்டத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ள மற்றும்

அதிகாரமளிக்கும் ஒரு தொடக்கப் புள்ளியாக அமைந்தன. அந்த ஆண்டுகளில் எனது பயிற்சி, உணர்ச்சிப்பூர்வமான உணர்வு, எண்ணம், மனநிலை அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, எந்தவொரு சார்புமின்றி, அந்த உணர்வுப் புலத்தை அது இருந்தபடியும், இருந்த இடத்திலும், அதன் இயல்பாகவே அறிய வேண்டும் என்பதே அடிப்படை நோக்கமாகக் கொண்டு, முழு உணர்வுப் புலத்தையும் அப்படியே ஒரு பொருளாக எடுத்துக்கொள்வதையே பெரும்பாலும் வலியுறுத்தியது. அனுபவங்களின் பரந்த உலகம் முழுவதையும் தழுவிக்கொண்ட, அந்த வகையான முழுமையான பாகுபாடற்ற ஞானம், மிகவும் விடுதலையளிப்பதாக அமைந்தது. உணர்ச்சி ரீதியாக அடக்கப்பட்ட அல்லது இயந்திரத்தனமான நிலையைப் பின்பற்றத் தூண்டிய மாதிரிகளை நான் கைவிடாமல் இருந்திருந்தால், இதைச் சாதிப்பது மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும் என்று நான் தனிப்பட்ட முறையில் நினைக்கிறேன்.

அனுபவ முறைகளை நாம் உணரும் விதத்திற்கு ஒளி மற்றும் ஞானத்தைக் கொண்டுவருவதற்கான வாய்ப்புகளாக அனைத்து உணர்ச்சிகளும் கருதப்படும் இந்தப் பாதையைப் பார்க்கும் முறை, ஓட்டத்தில் நுழைவதற்கு முன்பும் பின்பும், எந்தவொரு பாதையின் இருண்ட இரவு நிலைகளிலும் உண்மையிலேயே உதவுகிறது. உங்கள் முழு மூளை, இதயம், குடல், உடல், உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் புலனுணர்வு உலகின் முழு வீச்சுக்குமான ஒரு முழுமையான சுற்றுப்பயணம் உங்களுக்கு வழங்கப்படுவதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்தச் சுற்றுப்பயணத்தின் போது, உங்கள் யதார்த்தத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவரவும், அதை உங்களில் ஆழமாகப் பதியவைக்கவும் உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இதன் மூலம், என்ன நடந்தாலும், தெளிவாகப் பார்க்கும் பழக்கம் இந்த இயற்கை நிகழ்வுகளின் அந்த அம்சத்திற்கு இயல்பாகவே பொருந்தும். எனவே, பயிற்சியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும், எழும் ஒவ்வொரு அனுபவத்துடனும், நீங்கள் நம்பிக்கையுடன், "ஆ! முன்பு நாம் பல பகுதிகளில் செய்தது போல, இதையும் நாம் விழிப்படையச் செய்ய முடியும்! அதன் உள்ளார்ந்த இயல்பை மற்றும் உள்ளார்ந்த தெளிவை அங்கீகரிக்கும் பழக்கத்தை முழுமையாகப் பதியவைக்க இது எழந்தது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியான வாய்ப்பு!" என்று கூறலாம். வஜ்ராயானப் பயிற்சி எனக்கு வழங்கிய பரிசு அதுவே. அதற்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். ஏனெனில், அனுபவத்தின் எந்தவொரு பகுதி மீதும் சிறிதளவு தயக்கமோ அல்லது நுட்பமான பாரபட்சமோ இருந்திருந்தால், ஒருபோதும் திறந்திருக்க வாய்ப்பில்லாத கதவுகளை இறுதியாக அது எனக்கு அகலமாகத் திறந்துவிட்டது. இந்த ஆய்வுகள் இறுதியில் என்னை நான் "எளிய மாதிரி" என்று அழைப்பதற்கு வழிவகுத்தன.

18. எளிய மாதிரி

இந்தப் படைப்பின் ஆரம்பகாலப் பதிப்புகளில், "ஹிருதய சூத்திர மாதிரி" என்ற ஒரு மாதிரியை நான் கொண்டிருந்தேன். இந்த எளிய மாதிரி, அந்த முந்தைய மாதிரியின் மர்மம் குறைந்த, சுருக்கப்பட்ட வடிவமாகும், இருப்பினும் அது சாராம்சத்தில் ஒன்றாகவே உள்ளது. ஒரு வகையில் இது திருத்தப்பட்ட நான்கு-பாதை மாதிரியை மறுவடிவமைப்பு செய்வதாக இருந்தாலும், இதில் எண்கள் இல்லாததாலும் பாரம்பரியப் பெயர்களிலிருந்து விடுபட்டதாலும், அந்தச் சொல்லாட்சியை விட சில நன்மைகளை இது கொண்டுள்ளது.

இந்த ஓரளவு புதிய மாதிரியை நான் இங்கே முன்வைக்கிறேன், ஏனெனில் இது நேரடியாக உண்மையான ஞானத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது மற்றும் இதன் எந்தவொரு உணர்ச்சிப்பூர்வமான நன்மைகளையும் பக்க விளைவுகளாகக் கருதுகிறது. மேலும், அருகன் நிலையை அடைவதற்கு முன்பு, ஞானத்தின் பல சுழற்சிகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன, இது நான்கு-பாத மாதிரியை

சிக்கலானதாக ஆக்குகிறது. நான்கு பாதைகளுக்கு இடையில் அதிக சுழற்சிகள் இருக்கும் நிகழ்வு, நாம் இறுதி விழிப்புணர்வை நோக்கிச் செல்லும்போது மேலும் மோசமடைகிறது. பில் ஹாமில்டன் கூறியது போல், நான் கஷ்டப்பட்டு கற்றுக்கொண்டேன், "அருகன் ஃபிராக்டல் பரந்தது."

பாரம்பரிய நான்கு-பாத மாதிரி அடிக்கடி செய்வதைப் போல, இந்த எளிய மாதிரி உள்ளடக்கம் மீதான ஈர்ப்பை, வாழ்க்கையை மறுக்கும் இலட்சியங்களை, அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரிகளை வலுப்படுத்தாது. இது பாதைகளை எண்ணும்படி நம்மைத் தூண்டாது என்று நம்புகிறேன். இது உண்மையின் மீதும், நமது அனுபவங்களின் முழுமையான செழுமை மற்றும் சிக்கலான தன்மைகள் மீதும் துல்லியமான விசாரணை செய்வதில் கவனத்தை வைத்திருக்கிறது.

இந்த மாதிரி அடிப்படையில், விழிப்பு என்பது அனுபவப் புலனுடனான உறவில் படிப்படியாக ஒன்றை வெவ்வேறாக வெளிப்படுத்தும் நேரடி உள்ளுணர்வு என்றும், அது படிப்படியாக வெளிப்பாட்டின் அனைத்து குணங்களையும் அவற்றின் இயல்பான, உள்ளார்ந்த, சரியான விகிதத்தில் நிலைத்திருக்க அனுமதிக்கிறது என்றும் கூறுகிறது. இது ஒரு படிப்படியான இரண்டற்ற மாதிரி ஆகும்.

முதல் புரிதல் என்னவென்றால், உணர்வுகள் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் எண்ணங்கள், மேலும் இது மேலதிக விசாரணைக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த உணர்வுகளின் பொதுவான பண்புகளை நாம் காணத் தொடங்கும் போது, நமது புரிதல் வளர்கிறது. முழுமையான உணர்வுப் புலத்தை நேரடியாகவும் முழுமையாகவும் அறிவது, விழிப்பின் முதல் கட்டத்தைக் குறிக்கும் மூன்று வாசல்களில் ஒன்றின் வழியாகப் பரிபூரணத்தை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

விழிப்புணர்வின் செயல்முறையின் சுழற்சிகளை நாம் உணர்ந்து, குறைந்தது ஒரு புதிய முன்னேற்றச் சுழற்சியையாவது நிறைவு செய்திருக்கும்போது, நாம் அடுத்த கட்டத்தில் இருக்கிறோம். நிகழ்வுகளின் வெறுமை, ஒளிர்வு, மையமற்ற தன்மை, செயலற்ற தன்மை போன்றவற்றை நிகழ் நேரத்தில் நாம் உணரத் தொடங்கி, இது முழுமை நிலையைக் காட்டிலும் பயிற்சியின் மையமாக மாறும்போது, இதுவே அடுத்த கட்டமாகும். பார்ப்பவர், நோக்குபவர், பொருள், கட்டுப்பவர், செய்பவர் போன்ற உணர்வுகள், அவை உள்ளபடியே முழுமையாகக் காணப்படும்போதும், புலனுணர்வின் முடிச்சு அவிழ்க்கப்படும்போதும், விஷயங்களை உணரும் அந்த எளிய, அடிப்படை வழியே விழிப்பின் அடுத்த கட்டமாகும். அந்த அவிழ்ப்பு அவிழ்ந்தபடியே இருக்கும்போது, அதுவே அடுத்த கட்டமாகும். அந்தப் புரிதலை நமது வாழ்வில் நாம் ஒருங்கிணைக்கும்போது, நாம் அடுத்த கட்டத்தில் இருக்கிறோம், இருப்பினும் இது ஒரு கட்டத்தை விட தொடர்ச்சியான செயல்முறையாகும்.

சிக்கல் என்னவென்றால், பாரம்பரியங்களைப் பரப்புவதில் உள்ள சிலர், இந்தப் புரிதலை அது உள்ளதை விட மிகப் பெரிதாகக் காட்ட விரும்புவது போலவும், அதன் மூலம் இந்த உணர்திறனைச் சரிசெய்தல் மற்றும் சிக்கலைத் தீர்த்தல் என்பதில் உணர்ச்சிப்பூர்வமான முழுமையின் இலட்சியங்களைச் சேர்க்க விரும்புவது போலவும் தெரிகிறது. உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் மாதிரிகளில் சில உண்மைகள் உள்ளன, ஆனால் அது, உணர்ச்சிகள் நம் வழியாக வேகமாகவும் தடையின்றியும் செல்வதற்கும், அதே சமயம் அவற்றைத் தெளிவாகவும் விசாலமாகவும் உணர்வதற்கும் தொடர்புடையது. இது "மோசமான" அல்லது ஆரோக்கியமற்ற உணர்ச்சிகள் எழுவதில்லை என்பதோடு எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. நான் அதைப் பற்றிப் பேசத்

தயங்குகிறேன், ஏனெனில் உணர்ச்சி மாதிரிகளுக்கு அவை தகுதியான கடுமையான விமர்சனத்தை வழங்குவதே எனது நோக்கம், ஆனால் அதனுடன் நல்ல விஷயங்களையும் நான் இழக்க விரும்பவில்லை. எனவே, இதோ தொடங்குகிறேன்.

தனித்த, தொடர்ச்சியான, நிரந்தரமான, கவனிக்கும் ஒரு செயற்பாட்டாளராகத் தோன்றிய அதே பழைய உணர்வுகளின் முறைகளிலிருந்து ஆழமாகப் பதிந்திருந்த உணர்வுப்பூர்வமான கருத்து நீக்கப்படும்போது, விழித்தெழுந்த தனிநபரின் விழிப்புணர்வில், அவர்களின் விழிப்புநிலையின் அளவைப் பொறுத்து, ஒரு பரந்த, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய கண்ணோட்டம் உருவாக முடியும். யோசனைகள் மூலம் யதார்த்தம் அவ்வளவாக வடிகட்டப்படாததால், மெதுவாக வளரும் ஒரு நேரடிக் கண்ணோட்டமும் உள்ளது. கால உணர்வை விட, உடனடித்தன்மைக்கான உணர்வு அதிகரிக்கிறது. நிலையற்ற தன்மையைப் பற்றிய பாராட்டு அதிகரித்து வருகிறது. கண்ணோட்டத்திற்கு பரந்த தன்மையும் திறந்த மனப்பான்மையும் அதிகரித்து வருகிறது. மென்மை அதிகமாகவும் சுருக்கமடைதல் குறைவாகவும் உள்ளது.

இந்த அறிவாற்றல் மேம்பாடுகள் இணைந்து, விழித்தெழுந்த உயிரினங்களின் உணர்ச்சிகளுக்குக் குறைவான பிடிப்புத் திறனைக் கொடுக்கக்கூடும், அதனால் விழித்தெழாதவர்களை விட அவர்கள் அந்த உணர்ச்சிகளிலிருந்து விரைவாக நகர முடியும். அந்த உணர்ச்சிகள் தோன்றி மறையும்போதும், அவை விரைவாகவும் தெளிவாகவும் காணப்படலாம். மேலும், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளில் எதிர்வினையாகவோ அல்லது குருட்டுத்தனமான சுருக்கமாகவோ இருப்பது குறைந்து, இந்த சாதாரண, மனித, பாலூட்டி செயல்முறைகளை விண்வெளியின் தன்மைகள் போன்ற ஒரு பரந்த செயல்முறையின் பகுதிகளாகப் பார்க்கும் ஒரு பரந்த கண்ணோட்டம் உருவாகலாம். இதனால், உணர்ச்சிகளுக்குத் தணித்த பதில்களை உருவாக்க மூளையின் மற்ற பகுதிகளுக்கு அதிக வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், உணர்ச்சிகள் மனிதர்களில் நகரும் விதத்தில் ஒரு உயிரியல் கூறு இருப்பதாகத் தெரிகிறது, அதை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மட்டுமே விரைவுபடுத்த முடியும். இருப்பினும், விழித்தெழுந்த மனதில் உணர்ச்சிகள் எவ்வளவு அதிகமாக எழுகின்றனவோ, அவ்வளவு அதிகமாக வழக்கமான நிபந்தனைகளுக்குட்பட்ட எதிர்வினைகளில் உள்ள ஒன்று அந்த மேம்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் எழுவதால் மாறவும், குறையவும், மென்மையடையவும், தளரவும் முடியும். இது எவ்வளவு அதிகமாகத் தொடர்கிறதோ, மனமும் எவ்வளவு தெளிவாகவும் விழிப்புடனும் இருக்கிறதோ, அவ்வளவு வலுவாக இந்த விளைவு ஆகிறது.

இருப்பினும், இந்த உயர் தகுதி வாய்ந்த கூற்றுகள் உணர்ச்சிப்பூர்வமான பரிபூரணத்தின் பார்வை அல்லது அனைத்து எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் அகற்றுவது போன்றவை என்று நினைக்கும் எவரும் கவனம் செலுத்துவதில்லை! நான் அவ்வாறு குறிப்பிடுவதை ஒருபோதும் விரும்பவில்லை. நமது அடிப்படை மனித அனுபவத்தைப் பற்றி சில கூடுதல் தெளிவு ஏற்பட்டுள்ளது என்றும், இந்தத் தெளிவு உதவக்கூடும் என்றும் மட்டுமே நான் கூற விரும்புகிறேன், அவ்வளவுதான். இருப்பினும், தொழில்நுட்ப ரீதியாக விழித்தெழுந்த சில உயிரினங்கள் எவ்வளவு கோபமாக, காமம் கொண்டவர்களாக அல்லது அறியாமையில் இருக்க முடியும் என்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள், மேலும் அவர்கள் மற்றவர்களைப் போலவே இந்த உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் எல்லா வகையான முட்டாள்தனமான செயல்களையும் செய்ய முடியும்.

இங்கே நான் ஒரு சிறிய கதையைச் சொல்ல விரும்புகிறேன், இது சில ஆண்டுகளாக நடந்த ஒரு சூழ்நிலையின் சுருக்கம் மற்றும் எளிமைப்படுத்தல்

ஆகும். எனக்கு நான்கு பேர் தெரியும், இதில் மூன்று பேர் இந்த எல்லாம் தொடங்குவதற்கு முன்பு எனது நண்பர்கள், மேலும் இரண்டு பேர் அவர்களின் பயிற்சிகளை நான் நன்கு அறிந்தவர்கள். அவர்கள் அனைவரும், ஒரு நபர் அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் முழுமையாக நீக்கிவிட்டதாகக் கூறிய ஒரு போதனையைப் பின்பற்றத் தொடங்கினர். இந்த நான்கு பேரும் நல்லவர்கள், வலுவான பயிற்சியாளர்கள், மேலும் நேர்மையாக ஒரு பயிற்சியால் ஈர்க்கப்பட்டவர்களாகத் தோன்றினர். அந்தப் பயிற்சி நேரடியாக உதவிகரமாகத் தோன்றியது: உணர்வுகள் எழும்போது அவற்றைக் கவனிக்கவும், அவை எதனால் ஏற்படுகின்றன மற்றும் அவை எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைப் பார்க்கவும், மேலும் அவை ஒரு சுய உணர்வுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையதாகத் தெரிகின்றன என்பதைக் கவனிக்கவும். இந்த உணர்வுகளின் உடல்சார்ந்த விழிப்புணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதும், நாள் முழுவதும் நிகழ்காலத்தில் முழுமையாக இருப்பதற்கும், இப்போது இங்கு இருப்பதை அனுபவிப்பதற்கும் உறுதியளிப்பதும் இதன் அம்சங்கள்.

சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்கிய சுமார் ஒரு வருடத்திற்குள் இந்த நான்கு பேரும் தாங்கள் அதைச் செய்துவிட்டதாகக் கூறினர். இதில் "அது" என்பது, அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் முழுமையாக நீக்கி, அவற்றுக்குப் பதிலாக, புலனுணர்வு உலகின் புத்துணர்ச்சியின் ஒரு நிலையான அற்புதமான உணர்வை, நேர அழுத்தமின்மையை, குறைந்த தூக்கத் தேவையை, மற்றும் சில பிற நன்மைகளையும் விசித்திரமான பக்க விளைவுகளையும் மாற்றுவதாகும். இது என் சமூகத்தில் ஒரு பெரிய பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது, ஆனால் நான் முற்றிலும் ஈர்க்கப்பட்டு வியப்படைந்தேன். எனது சாகசப் பயண சக பயணிகளின் நேர்மையானதாகத் தோன்றும் அறிக்கைகளைக் கண்டதும், திறந்த மனதுடன் இருக்கவும் தேவைப்பட்டால் எனது எண்ணங்களை மாற்றிக்கொள்ளவும் தயாராக இருந்த நான், அவர்கள் சரியாக என்ன செய்தார்கள், அதை எப்படிச் செய்தார்கள் என்பதைக் கண்டறிய அவர்களில் சிலருடன் கணிசமான நேரத்தைச் செலவிட்டேன். அதனுடன், நாள் முழுவதும் உணர்வுகளை ஆழமாக உள்ளீடாகக் கொள்வதையும், புலனுணர்வு உலகின் புத்துணர்ச்சியின் இன்ப அழகை ரசிப்பதையும் அடிப்படைப் பயிற்சியாக ஏற்றுக்கொண்டேன்; அடிப்படையில் உணர்ச்சிகளில் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் பரவசத்தை வலியுறுத்துதல். நான் சொல்லியாக வேண்டும், இது பொதுவாக ஒரு வேடிக்கையான மற்றும் சுவாரஸ்யமான பயிற்சியாக இருந்தது, இது வலுவான அடிப்படைக் கொள்கைகளில் வேரூன்றியதாகத் தோன்றியது. நான் பல்வேறு நன்மை பயக்கும் சார்பு விளைவுகளை அனுபவித்தேன், ஆனால் உணர்ச்சிகளை நீக்குவது அவற்றில் ஒன்றாக இல்லை.

இருப்பினும், காலம் சென்றது, மேலும், அந்த நால்வரில் ஒருவராக ஒருவர் என, தாங்கள் அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் நீக்கிவிட்டோம் என்ற தங்கள் கூற்றுகளைக் கைவிட்டனர். தங்களது மாதிரி, தாங்கள் உண்மையில் ஓரளவிற்கு உணர்ந்ததை மறுக்கக் காரணமாக இருந்தது என்பதை உணர்ந்ததாக ஒவ்வொருவரும் கூறினர். பின்னர், தங்களுக்கு உத்வேகம் அளித்தவர்களும் உணர்ச்சிகளிலிருந்து தெளிவாக விடுபடவில்லை என்ற முடிவுக்கு அந்த நால்வரும் வந்தனர். அந்த நால்வரில் ஒருவருக்கு நீண்டகால உளவியல் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டன, மீதமுள்ள மூவர் சிறப்பாகச் செயல்பட்டனர். அவர்களில் இருவர், உணர்ச்சிகள் அனுபவிக்கப்படும் விதத்தில் தங்களுக்குப் பயனுள்ள ஒன்றை மாற்றினோம் என்று கூறினர், ஆனால் உணர்ச்சிகளை நீக்குவதே அதுவல்ல.

இவ்வாறு ஒரு சுவாரஸ்யமான காவியம் முடிவடைந்தது, ஆனால் இதன் இறுதி முடிவு, குறைந்தபட்சம் என் பார்வையில், நான்கு முடிவுகளுக்கு வழிவகுத்தது:

1. வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!
2. யதார்த்தத்தின் இன்பக் அழகை ஆராய்வது, பரவசத்தை வலியுறுத்துவது, மற்றும் புலனுணர்வு உலகம், உடல் மற்றும் அதன் உணர்வுகளின் புத்துணர்ச்சியுடன் ஒன்றிணைவது ஒரு வேடிக்கையான மற்றும் பலனளிக்கும் பயிற்சியாக இருக்கலாம்.
3. யதார்த்தம் உங்களுக்கு என்ன நுணுக்கங்களையும் சிக்கல்களையும் காட்ட நேரம் கொடுப்பதற்கு முன்பு, நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றை இறுதியாகச் செய்துவிட்டதாகக் கூறும்போது கவனமாக இருங்கள்.
4. வலுவான, அர்ப்பணிப்புள்ள, புத்திசாலித்தனமான பயிற்சியாளர்கள்கூட மற்றவர்களைப் போலவே ஆன்மீகச் சந்தையின் பொன்னான வாக்குறுதிகளால் வழிதவறி குழப்பமடையலாம், எனவே உங்கள் பயிற்சிகள் எவ்வளவு நன்றாகச் செயல்படுகின்றன என்பதைப் பார்க்க, யதார்த்தத்தை வைத்து அவற்றை தொடர்ந்து சோதித்துப் பாருங்கள்.

எனக்கு வேறு சில நபர்கள் தெரியும் (அவர்களில் சிலரை நான் சந்தித்திருக்கிறேன், சிலரைச் சந்தித்த எனது நல்ல நண்பர்களின் சொற்கள் மூலம் அறிந்திருக்கிறேன்), அவர்கள் இன்னும் அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் (கிட்டத்தட்ட அனைத்து எண்ணங்களையும்) நீக்கிவிட்டதாகக் கூறுகிறார்கள். இருப்பினும், அவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவழித்த அனைவரும், அவர்கள் இன்னும் உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருப்பதாகவும், மற்றவர்களைப் போலவே மனநிலை மாறுபடுபவர்களாகவும், எரிச்சலூட்டுபவர்களாகவும், ஆணவமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள். அவர்களின் அக அனுபவத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதை நான் துல்லியமாக அறிந்திருக்கிறேன் என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியுமா? நிச்சயமாக முடியாது. நான் மிகவும் சந்தேகப்படுபவனா? ஆம், நான் தான். இருப்பினும், நியாயத்தின் அடிப்படையில், இந்த உதாரணங்களை நான் முன்வைக்கிறேன், இதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் சொந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்து, இது குறித்து இன்னும் சர்ச்சை உள்ளது என்பதை உணர முடியும். நீங்களே இதைத் தீர்க்க வாழ்த்துக்கள். எப்படியாயினும், உணர்ச்சிகளுக்கான எதிர்வினைகளைத் திறமையாகக் கட்டுப்படுத்தும் திறன், சில சமயங்களில் இந்த உணர்ச்சிகள் குறைக்கப்பட்டுள்ளன அல்லது நீக்கப்பட்டுள்ளன என்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஆனால் அந்தத் திறமையும் உணர்ச்சி நீக்கமும் ஒன்றல்ல.

19. செயல் மாதிரிகள்

விழித்தெழுந்த உயிரினர்கள் செய்ய முடியாத அல்லது செய்ய வேண்டிய சில செயல்களை இந்தச் செயல் மாதிரிகள் உள்ளடக்கியிருக்கின்றன. இரண்டு வகையான மாதிரிகளும் முற்றிலும் அபத்தமானவை, எனவே யதார்த்தத்தில் எந்த அடிப்படையும் இல்லாத மாதிரிகளில் முதலாவதாக இருப்பதற்கு இப்போது வருகிறோம். பாரம்பரிய தேரவாத மாதிரிகளில், ஒரு விழித்தெழுந்த உயிரினரால் என்ன செய்ய முடியாது அல்லது என்ன செய்வார் என்பது பற்றி முற்றிலும் தவறான பல கூற்றுகள் உள்ளன. இதற்கு எனக்குப் பிடித்த எடுத்துக்காட்டுகள், அருகர்கள் கட்டளைகளை (கொலை, பொய், திருட்டு, உடலுறவு, போதைப்பொருள் உட்கொள்ளுதல் அல்லது மது அருந்துதல் உட்பட) மீற முடியாது, பாலியல் கிளர்ச்சியடைய முடியாது, வேலைகள் வைத்திருக்க முடியாது, திருமணம் செய்துகொள்ள முடியாது, மற்றும் தாங்கள் அருகர்கள் என்று சொல்ல முடியாது என்பனவாகும். மேலும், துறவறம் பூணாத அருகர்கள் தங்கள் ஞானோதயத்திற்குப் பிறகு சில நாட்களுக்குள் தேரவாத துறவற

அமைப்பில் சேர வேண்டும், இல்லையெனில் அவர்கள் இறந்துவிடுவார்கள் என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள். சொல்லத் தேவையில்லை, இவை அனைத்தும் முற்றிலும் அபத்தமான பொய்கள், துரதிர்ஷ்டவசமாக அராஹந்தர்களாலேயே அடிக்கடி நிலைநிறுத்தப்பட்ட பொய்கள்.

விழித்தெழுந்தவர்கள் எப்படியோ சிறந்த அல்லது உயர்ந்த முறையில் நடந்துகொள்வார்கள் என்ற மற்றொரு நுட்பமான மற்றும் மிகவும் கவர்ச்சிகரமான பார்வையும் உள்ளது, இருப்பினும் அந்தச் செயல்கள் என்னவாக இருக்கலாம் அல்லது எந்தச் செயல்களைத் தவிர்க்கலாம் என்பதை அவர்கள் வரையறுக்க மாட்டார்கள். இந்தக் கண்ணோட்டத்தை நான் மிகவும் ஆபத்தானதாகக் கருதுகிறேன். விழிப்புணர்வு மற்றும் பிற பெயர்களால் நான் குறிப்பிடும் இந்தப் பார்வை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்க நான் விரும்பினாலும், இது எப்படியோ ஒருவரை முட்டாள்தனமான செயல்களிலிருந்து காப்பாற்றும் அல்லது சரியானதை எப்படிச் செய்வது அல்லது தவறுகளைத் தவிர்ப்பது என்பதைப் பற்றி எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்க வைக்கும் என்று நான் கூற விரும்பவில்லை. இதுபோன்ற கண்ணோட்டங்கள் பெரும் மாயைக்கும், பிரம்மாண்டமான நிழல் பக்கங்களுக்கும் வழிவகுக்கின்றன, எந்தவொரு ஆன்மீகச் சமூகத்திலும் போதுமான நேரம் செலவழித்த எவருக்கும் இது நன்கு தெரியும். ஒரு ஜென் சொற்றொடர் கூறுவது போல, "முன் எவ்வளவு பெரியதோ, பின்னாலும் அவ்வளவு பெரியது," மேலும் இந்த குறிப்பிட்ட கண்ணோட்டம் உங்களுக்கு டெக்சாஸ் அளவு பெரிய ஒரு நிழல் பக்கத்தைத் தந்துவிடும்.

தங்களை ஒரு பீடத்தில் வைத்து, தங்கள் சொந்த உயரிய நடத்தை இலட்சியங்களைப் பாசாங்குத்தனமாக மீறி, இறுதியில் தாங்களும் சாதாரண மனிதர்கள்தான் என்று அம்பலமான விழித்தெழுந்த நபர்களின் பட்டியல் வியக்கத்தக்க வகையில் நீளமானது. விழித்தெழுந்தவர்களின் தவறுகளிலிருந்து சரியான முடிவுகளை எடுக்கத் தவறிய ஆன்மீக ஆர்வலர்களின் பட்டியல் அதைவிட நீளமானது. இவ்வளவு புத்திசாலியான நபர்கள் இவை அனைத்தையும் பகுத்தறிந்து புரிந்துகொள்வதில் மிகவும் சிரமப்படுவது, அதற்குப் பதிலாக எண்ணற்ற ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஆன்மீகத் தலைவர்களின் அபாயகரமான நடத்தைக்கு ஒரு திரைச்சீலை போடுவது, நியாயப்படுத்துவது, உதவுவது, ஆதரிப்பது, பாதுகாப்பது மற்றும் காப்பாற்றுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது உண்மையிலேயே திகைப்பூட்டுகிறது. ஆனால், பூமியில் உள்ள பெரும்பாலான உயிரினங்களை அழிக்கும் திறன் கொண்ட நாடுகள் தங்களுக்குத் தாங்களே தேர்ந்தெடுக்கும் தலைமையுடன் இதன் ஒற்றுமைகளை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளும் வரை மட்டுமே இது திகைப்பூட்டுகிறது, அதன் பிறகு இது அவ்வளவு ஆச்சரியமாகத் தெரிவதில்லை. இந்தப் பிரச்சினை குறித்து பல சிந்தனைப் பள்ளிகள் உள்ளன, அவற்றுக்கு நான் இங்கே முறையான பெயர்களைக் கொடுப்பேன், இருப்பினும் உண்மையில், அவர்கள் தங்களை இந்த வழியில் நினைக்கவில்லை.

"மலையின் பாதி வழியில் உள்ள பள்ளி" சாராம்சமாக, "தவறு செய்து ஊழல் செய்தவர்கள் மலையின் பாதியிலேயே இருந்தனர், பகுதி விழித்தவர்கள் மட்டுமே, ஏனெனில் உண்மையாக விழித்தெழுந்த எவரும் அந்தக் கொடூரமான செயல்களைச் செய்திருக்கவே முடியாது" என்று நம்புகிறது. சிலர் பகுதி ஞானம் பெற்றவர்கள் என்றோ, அல்லது தொழில்நுட்ப ரீதியாக ஞானம் பெறாதவர்கள் என்றோ தெளிவாகத் தெரிந்தாலும், தவறு செய்த பலரும் முழுமையான உண்மையை உள்ளுறைவாகவும் வெளிப்படையாகவும் அறிந்திருந்தனர், அறிந்திருக்கிறார்கள் என்பதால், இந்த மாதிரி பல முக்கியமான விஷயங்களைத் தவறவிடுகிறது.

"பைத்தியக்கார ஞானப் பள்ளி" நம்புவது என்னவென்றால், "விளக்கமுற்றவர்கள் மரபார்ந்த யதார்த்தத்தையும், அதனுடன் மரபார்ந்த ஒழுக்கத்தையும் காரண காரியத்தையும் கடந்து நிற்கிறார்கள், எனவே அவர்கள், நமக்கு முட்டாள்தனமாகத் தோன்றும் ஒரு ஞானத்தின் இயல்பான வெளிப்பாடாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் அது உண்மையில் ஒரு மேலான போதனையின் மறைவுருவம்!" விழிப்புணர்வின் பின்னணியில் பல கலாச்சார அம்சங்களும் சமூக விதிமுறைகளும் சற்று குழந்தைத்தனமான, செயற்கையான, தேவையற்ற, உதவாத அல்லது அப்பாவித்தனமானதாகத் தோன்றலாம் என்றாலும், இது முற்றிலும் அபத்தமானது அல்ல. இருப்பினும், முன்பும் இப்போதும் தவறான, பொறுப்பற்ற, முட்டாள்தனமான, சுரண்டல் நிறைந்த, கவனக்குறைவான, காயப்படுத்தும், மாயையான, தன்னைத்தானே போற்றும், அக்கறையற்ற, குழந்தைத்தனமான, சீரழிந்த, அருவருப்பான மற்றும் தேவையற்ற முறையில் அழிவை ஏற்படுத்தும் பல நடத்தைகளுக்கு 'பைத்தியக்கார ஞானப் பள்ளி' மிகவும் எளிதான ஒரு சாக்குப்போக்கை வழங்குகிறது.

பிறகு என் பள்ளி இருக்கிறது, அதற்கு இன்னும் ஒரு கவர்ச்சிகரமான பெயரை நான் கண்டுபிடிக்கவில்லை, ஆனால் ஒருவேளை நாம் அதை "யதார்த்தப் பள்ளி" என்று அழைக்கலாம். அது, "விழித்தெழுந்தவர்கள் மனிதர்கள், மற்றும் துரதிர்ஷ்டவசமாக, மனிதர்கள், அவர்கள் ஞானம் பெற்றவர்களாக இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி, அவர்களின் மூளைகளில் ஒரு மிகப் பெரிய, மிகவும் பழமையான, மிகவும் ஆதி (முயல்) மூளையின் மீது நாகரிகத்தின் மெல்லிய மேலோட்டத்தை கொண்டிருக்கும்போது, அவர்கள் அனைவரும் சில சமயங்களில் தவறு செய்கிறார்கள்" என்ற கருத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதில் சிறப்பானதோ அல்லது ஆழ்ந்த கருத்துடையதோ எதுவும் இல்லை." சுருக்கமாக, இந்தப் பள்ளி, தேரவாதத்தின் அபத்தமான பட்டியல்களில் இருந்து, ஞானிகள் எப்படியாயினும் நிரந்தரமாக "ஞானம் பெற்ற" வழிகளில் தான் செயல்படுவார்கள் என்ற நுட்பமான உணர்வு வரை, அனைத்து வடிவங்களிலும் உள்ள பாரம்பரிய செயல் மாதிரிகளின் குறிப்பிட்ட பட்டியல்களையும் கோட்பாடுகளையும் முற்றிலுமாக நிராகரிக்கிறது. இது 'பைத்தியக்கார ஞானம்' பள்ளிகளின் நியாயப்படுத்தல்களையும் நிராகரிக்கிறது.

இருப்பினும், முன்பு கூறியது போல், விஷயங்களை உள்ளபடியே காணும் திறன், சூழ்நிலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு மேலும் சீரான மற்றும் புத்திசாலித்தனமான பதில்களை வழங்குவதற்கான சாத்தியத்தை அளிக்கிறது. அது, ஞானிகள் ஒருபோதும் செய்யாத அல்லது செய்ய முடியாத செயல்களின் பட்டியலை உருவாக்குவதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு கருத்தாகும், மேலும் அவர்கள் நிச்சயமாக நாம் நினைப்பது போல் செயல்படுவார்கள் என்பதோ அல்லது நமது கண்ணோட்டத்தில் அவர்களுடைய செயல் எப்போதும் சரியான அல்லது சிறந்ததாக இருக்கும் என்பதோ அதன் அர்த்தம் அல்ல. மேலும், இது ஒரு முழுமையான பட்டியல் அல்ல என்றாலும், எந்தவொரு உயிரினத்தின் நடத்தையும் எப்போதும் பின்வருவனவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது:

- இயற்கை உலகின் நிலையான சட்டங்கள்;
- அவர்களின் ஞானத்தின் அளவின் வரம்புகள்;
- ஞானம் பெற்ற தனிநபரின் ஆழமாகப் பதிந்த பழக்கவழக்கங்கள், ஆளுமை விசித்திரங்கள் மற்றும் "பொருட்கள்" உட்பட;
- அவர்கள் தங்கள் புரிதலை அடையப் பயன்படுத்திய நுட்பங்கள் மற்றும் மரபுகளின் எச்சங்கள் மற்றும்/அல்லது நிழல் பக்கங்கள் (இவற்றைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்!);

- தொடர்நிறைகவனம் கூடுகிறது மற்றும் குறைகிறது என்ற உண்மை (குறைந்தபட்சம் அராஹந்தர்கள், அராஹந்த நிலைக்குக் கீழே உள்ளவர்கள், மற்றும் புத்தர்களின் அனைத்து யதார்த்த வரையறைகளிலும்);
- குழப்பமும் முட்டாள்தனமும் முன்போலவே இன்னும் ஏற்படக்கூடும் என்ற உண்மை;
- ஞானம் பெற்ற தனிநபரின் சார்பு அறிவு மற்றும் அனுபவங்களின் வரம்புகள்;
- ஞானம் பெற்ற தனிநபரின் மூளை மற்றும் உடலுக்குப் பொருந்தும் உளவியல் மற்றும் உடலியல் சிக்கல்கள்;
- அவர்களின் கலாச்சார வளர்ப்பு மற்றும் அதனால் உருவாக்கப்பட்ட சமூக மரபுகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள்.

இது மிகவும் யதார்த்தமான ஒரு பட்டியல் என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். எனவே, நிலையான செயல் மாதிரிகளின் கோட்பாடுகள், சில உண்மைத் துணுக்குகளைக் கொண்டிருந்தாலும், முற்றிலும் தவறானவை, மேலும் பொதுவாக ஞானம் குறித்த மிகவும் கேள்விக்குட்பட்ட சில மாதிரிகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன.

இதற்கு நெருக்கமான ஒரு பிரச்சினை, "தொழில்நுட்ப ரீதியாக ஞானம் பெற்ற" மாதிரிகளுக்கும், சாத்தியமான வரையறுக்கப்பட்ட செயல் மாதிரிகளுக்கும் இடையிலான பதட்டங்களை உள்ளடக்கியது. "ஒரு ஞானம் பெற்ற செயல், ஒருவரை புத்தராகவும், ஒரு மயங்கிய செயல், ஒருவரை சாதாரண மனிதராகவும் ஆக்கிவிடும்" என்று கூறும் சிந்தனைப் பள்ளிகள் உள்ளன. ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தை கண்ணோட்டத்தில் இவற்றுக்கு அவற்றின் மதிப்பு உள்ளது, மேலும் மரபார்ந்த ஒழுக்கநெறி பெரும்பாலான நேரங்களில் ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனையாகும் என்பதை நினைவூட்டவும் அவை உதவக்கூடும். நான் தனிப்பட்ட முறையில், கூறப்படும் ஞானம் பெற்ற நிலை அல்லது பெறாத நிலை ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், அனைவரும் ஒரு உயர் மற்றும் உலகளாவிய, தீங்கு செய்யாத, நெறிமுறைத் தரத்திற்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன், அதுவும் சில மனிதநேயம், நீதியான, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய மற்றும் மன்னிக்கும் வழியில் இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், "விளங்கப்பட்ட செயல்" என்று அழைக்கப்படும் சில தன்னிச்சையான இலட்சியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட போதனைகள், விஷயங்களின் உண்மையை நேரடியாக உணர்வதன் முக்கியத்துவத்தைக் குறைக்கத் தொடங்கலாம், மேலும் ஞானம் பெறுவதற்கான வரையறுக்கப்பட்ட சாத்தியமான செயல் மாதிரிகளின் கட்டுக்கதை எச்சங்களை வலுப்படுத்தலாம்.

"தொழில்நுட்ப ரீதியாக" ஞானம் பெறாதவர்கள் உள்ளனர் (அதாவது, அவர்கள் ஒருபோதும் ஒரு ஞானப் பார்வைப் பரிணாமத்தைக்கூட நிறைவு செய்யவில்லை அல்லது வெறுமை அல்லது இரண்டற்ற தன்மை பற்றிய எந்த நேரடிப் புரிதலையும் அடையவில்லை), இருப்பினும் அவர்கள் மனித தாராளம், இரக்கம் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றின் மிக உயர்ந்த தரங்களுக்கேற்ப இடைவிடாத முன்மாதிரியான மற்றும் புனிதமான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். இவர்களில் சிலரைச் சந்தித்து அவர்களுடன் பணியாற்றும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்துள்ளது, மேலும் அவர்கள் மீது நான் இன்றும் பிரமிப்புடன் இருக்கிறேன். அதேபோல், "தொழில்நுட்ப ரீதியாக" விழித்தெழுந்தவர்கள் சிலரும் உள்ளனர், அவர்கள் மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம், சந்தேகத்திற்குரிய குணம், மனநிலை மற்றும் ஒழுக்கநெறியைக் கொண்டவர்களாகத் தெரியலாம், அல்லது சில சமயங்களில் முற்றிலும் சீரழிந்தவர்களாகவும், அருவருப்பானவர்களாகவும், சகிக்க முடியாதவர்களாகவும் கூடத் தோன்றலாம். இப்படிப்பட்ட பலரை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். உண்மையான புனிதர்களாக நான் கருதுபவர்களை விட, இவர்களை நான் அதிகமாகச் சந்தித்திருக்கிறேன் என்பது, தார்மீக மற்றும்

அன்பான நடத்தையைக் கற்றுக்கொள்வதை விட, உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்வது எளிதானது என்ற தரவு சார்ந்த முடிவுக்கு என்னை இட்டுச் செல்கிறது. நான் இதை யாரையும் நியாயப்படுத்த அல்ல, மாறாக நாம் அனைவரும் தார்மீக நபர்களாக இருக்க தொடர்ந்து முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதையும், இது ஒருவருக்கொருவர் நாம் நடத்தையில் வெளிப்படுகிறது என்பதையும் சுட்டிக்காட்டவே கூறுகிறேன்.

ஒரு பார்வையில், வரையறுக்கப்பட்ட அல்லது அறிவூட்டப்பட்ட செயல் மாதிரிகள் மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி மாதிரிகளின் தோல்வி ஒரு பெரிய ஏமாற்றமாக இருந்தாலும், அது நம்மில் மீதமுள்ளவர்களுக்கும் ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறது என்பதையும் குறிக்கிறது. நமது வாழ்க்கை அதுதான், நமது உணர்ச்சிகள் அதுதான், நமது பழக்கவழக்கங்கள் அதுதான், நமது வரம்புகள் அதுதான், நமது மனநெருக்கடிகள் அதுதான், நமது சிக்கல்கள் அதுதான், மற்றும் நமது மறைவான பக்கங்களும் அதுதான். யதார்த்தம் உள்ளபடியே நாம் தெளிவாகப் பார்க்கவில்லை என்றால், புரிதலை நாம் எப்படி அடைய முடியும்? யதார்த்தத்தைத் தெளிவாக ஆராய்வது போதுமானதல்ல என்று நினைத்து நமது நேரத்தின் பெரும்பகுதியைச் செலவிட்டால், யதார்த்தத்தை உள்ளபடியே நாம் எப்படித் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்?

20. பூரணமான பேச்சு மாதிரிகள்

செயல் மாதிரிகளுடன் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை, ஞானிகள் எப்போதும் சரியானதை, கனிவான மற்றும் பொருத்தமான முறையில் கூறுவார்கள் என்று கற்பனை செய்யும் மாதிரிகள் ஆகும். ஒரு பயிற்சியாகவும், அஷ்டாங்க மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் உள்ள சரியான பேச்சு முக்கியமற்றது என்று அல்ல; அது மிகவும் முக்கியமானதுதான், ஆனால் இங்கு நான் முடிவுகளைப் பற்றிய மாதிரிகளைப் பற்றிப் பேசுகிறேன். பேசுவதற்கு முன்பு பேசுவதற்கான நமது நோக்கத்தை அடையாளம் காணவும், அதன் மூலம் மனதில் உள்ள எண்ணங்கள் உண்மையான வார்த்தைகளாக மாறுவதற்கு முன்பு அவற்றை உள்ளுக்குள் திருத்திக்கொள்ளும் திறனை அதிகரிக்கவும் ஞானப் பயிற்சி உதவ முடியாது என்பது அல்ல. ஞானப் பயிற்சிகள், அவை அடிக்கடி செய்வது போல, நாம் உலகில் வாழும் முறைகளை மெதுவாக ஆரோக்கியமானவையாக மாற்ற முடியாது என்பது அல்ல.

இருப்பினும், சரியான பேச்சு குறித்த மக்களின் இலட்சியங்கள், பெரும்பாலும் முறையான பேச்சு மற்றும் நன்னடத்தை என்றால் என்ன, எல்லாவற்றையும் எப்படிச் சொல்ல வேண்டும் என்பது குறித்த அவர்களின் சொந்த தனிப்பட்ட பார்வைக்கு இணங்கவே அமைகின்றன. இந்த இலட்சியங்கள் அவர்களின் சொந்த தனிப்பட்ட மற்றும் கலாச்சாரப் பழக்கவழக்கங்களின் ஒரு பகுதியாகும், அவை மிகவும் மாறுபட்டவை. எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும், சரியான விஷயத்தை எப்படிச் சொல்வது, அதைச் சொல்ல சரியான வழி எது என்பது குறித்து, விழித்தெழுந்தவர்கள் உட்பட, எந்த இரண்டு பேரும் சரியாக உடன்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. தகவல் தொடர்பு முறைகள், நோக்கங்கள், மற்றும் பேசுவதற்கான இலக்குகள் ஆகியவை பெரிதும் வேறுபடுகின்றன. ஒருவர் எதையாவது சொல்லும்போது, அவர் சரியாக என்ன சாதிக்க முயற்சிக்கிறார் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பு குறைவு, மேலும் அவர் சொல்வதை மற்றவர் எவ்வாறு விளக்குவார் என்பதை யாராவது எப்போதும் சரியாக அறிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பு இன்னும் குறைவு.

நான் சரியான பேச்சில் உள்ள ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு பெரிய ரசிகன். சரியான பேச்சில் பயிற்சியின் சில முக்கிய அம்சங்கள்: பொய், பிளவுபடுத்தும்

பேச்சு, அவதூற்று பேச்சு, வீணான உரையாடல் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது (SN 45.8), மேலும் சரியான நேரத்தில் பேசுவது, உண்மையைப் பேசுவது, நன்மனதுடன் அன்பாகவும் உதவியாகவும் பேசுவது (AN 5.198). இருப்பினும், உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியில் வெற்றி பெற்றால், சரியான பேச்சுப் பயிற்சியிலும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று பலர் கருதுகின்றனர், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அது உண்மையல்ல.

21. சரியான இணைய நடத்தை மாதிரிகள்

இந்த மாதிரியுடன் தொடர்புடைய மற்றும் நான் இதை எழுதும் இந்தத் தொழில்நுட்ப உலகிற்கு ஒரு சான்றாக, இணைய மன்றங்கள் மற்றும் ஆன்லைன் தொடர்புகளின் உலகம் வெடித்துள்ளது, எனவே இப்போது "கச்சிதமான இணைய நடத்தை மாதிரி"யை சேர்ப்பது மதிப்புக்குரியது, இதில் ஞானிகள் உங்கள் குறிப்பிட்ட பரிபூரண இலட்சியங்கள் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கட்டளையிடுகின்றனவோ, அதை சரியாக இடுகையிடுவார்கள், மின்னஞ்சல் அனுப்புவார்கள், குறுஞ்செய்தி அனுப்புவார்கள், ட்வீட் செய்வார்கள், முதலியன. பல ஆன்லைன் தர்ம மன்றங்கள் தெளிவாக நிரூபித்தபடி, துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஆழ்ந்த ஞானத்தின் நிலைகளுக்கும், சில ஞானம் பெற்றவர்கள் ஆன்லைனில் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்திற்கும் இடையே மிகக் குறைந்த தொடர்பு மட்டுமே உள்ளது.

சிலர் அன்பாகவும் மரியாதையுடனும் இருக்கிறார்கள், சிலர் கரடுமுரடாகவும் கொடூரமாகவும் இருக்கிறார்கள், சிலர் இணையத்தில் பிறரைக் கேலி செய்பவர்களாகவும், சிலர் அதிகாரப் பசி கொண்டவர்களாகவும், சிலர் கவனத்தை விரும்புகிறவர்களாகவும், மற்றவர்கள் விரும்பப்படுவதையோ அல்லது அங்கீகரிக்கப்படுவதையோ விரும்புகிறவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். சிலர் மிகவும் பாதுகாப்பான, மெருகேற்றப்பட்ட, அரசியல் ரீதியாகச் சரியான வெற்றுப் பேச்சுகளை மட்டும் வெளியிடுகிறார்கள், மற்றவர்கள் ஒரு சிறு தூண்டுதலுக்கு இணையப் போர்க்களங்களில் இறங்குகிறார்கள், மேலும் சிலர் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைக் கருத்தில் கொள்ளாமலேயே அவர்களைத் தாக்குகிறார்கள். பலவிதமான ஆளுமைப் பாணிகள் இருப்பது போலவே, ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வு கொண்டவர்கள் மற்றும் இல்லாதவர்களிடையே இணைய ஆளுமைகளும் வேறுபடுகின்றன. மிகவும் வலுவான பயிற்சிகளைக் கொண்டவர்களிடமிருந்து இவை அனைத்தையும் மற்றும் இன்னும் பலவற்றை நான் பார்த்திருக்கிறேன், எனவே, விழித்தெழுந்தவர்கள் ஆன்லைன் உலகில் தங்கள் உயர்ந்த இலட்சியங்களை சந்திப்பார்கள் என்று கற்பனை செய்பவர்கள் மிகவும் ஏமாற்றமடைய வாய்ப்புள்ளது.

மேலும், இணையத்தில் உள்ள பயிற்சியாளர்களை அவர்களின் பதிவுகளின் ஆளுமைப் பண்புகளின் அடிப்படையில் மதிப்பிடுபவர்கள், அவை அவர்களின் உண்மையான பயிற்சி, உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் திறன்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையவை என்பது குறித்து ஓரளவிற்கு தவறாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. மீண்டும், பெரும்பாலும் சில தொடர்புகள் உள்ளன, ஆனால் மறுமுனையில் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடியாதபோது (நீங்கள் பார்க்க முடிந்தாலும் கூட) தவறாகக் கணிப்பது எவ்வளவு எளிது என்பதில் நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். இணையத்தின் இந்த அடிப்படை விதிகள் மற்ற எல்லாவற்றையும் போலவே ஆன்லைன் தருமத்திற்கும் பொருந்தும். மகத்தான திறமைகளும் ஞானமும் கொண்டவர்கள், உரை வடிவில் தங்களை மோசமாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அதே சமயம், உண்மையில் அவ்வளவு திறமையானவர்களோ, தேர்ச்சி பெற்றவர்களோ, ஞானிகளுமோ இல்லாத பலர், இணைய விளம்பரத்தில் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள். இது மீண்டும்

ஏமாற்றமளிக்கிறது, ஆனால் அதுதான் இணையத்தின் வழக்கம், மற்ற உலகின் வழக்கமும் அதுதான்.

22. சக்தி மாதிரிகள்

தொடர்புடைய ஒரு விஷயத்தில், விழித்தெழுந்தவர்களிடம் பல்வேறு வகையான, பொதுவாக அசாதாரணமான, மாயாஜால சக்திகள் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது, அதனால் தான் சக்திகள் மாதிரிகள் என்ற கருத்து உள்ளது. இதன் மறுபக்கமாக, அசாதாரண சக்திகளைக் கொண்டவர்கள் விழித்தெழுந்தவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது இருக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையும் உள்ளது. இருப்பினும், சக்திகளுக்கும் அடிப்படை ஞானத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு பலவீனமானது, ஆனால் அது முற்றிலும் இல்லாதது அல்ல. மனோசக்திகள் சமதா அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளிலிருந்து, குறிப்பாக நான்காவது சமதா ஜானத்திலிருந்து உருவாகின்றன, இருப்பினும் அவை தோற்றம் மற்றும் அழிவு நிலைகள், உயர் சமநிலை மற்றும் சில சமயங்களில் மற்ற நிலைகள் மற்றும் அவஸ்தைகளிலும் எழலாம். சிலருக்கு அவர்களின் ஒருமுகப்படுத்தல் அல்லது ஞானப் பார்வைத் திறன்களைப் பொருட்படுத்தாமல் அவை இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இந்த சக்திகளைப் பற்றி நான் பின்னர் விரிவாக விவாதித்திருக்கிறேன், ஆனால் உங்களுக்கு ஆர்வம் இருந்தால், நீங்கள் இப்போது ஆறாம் பகுதிக்குச் செல்லலாம். நான் இன்னும் இந்த சக்திகளைப் பற்றி உண்மையில் பேசாத நிலையில், அவற்றின் மாதிரிகளைப் பற்றிப் பேசுவது விந்தையாக இருக்கிறது. ஆனால், இந்த விசித்திரமான வரிசை, நான் ஆறாம் பகுதியில் கையாளும் விஷயங்களால் நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே உள் உணர்ச்சிப் பிடிப்புக்கு உள்ளாகிவிடும் நபர்களை தொடர்ந்து வாசிக்க வைப்பதற்கான ஒரு சூழ்ச்சி மற்றும் திட்டமிட்ட நகர்வாகும்.

குறிப்பு: சக்திகள் எழும் நிலைகளில் மற்றும் படிகளில் ஏறக்குறைய அனைத்தையும், விழிப்பின் முதல் நிலையை இன்னும் அடையாத உயிரினங்களால் கூட அடைய முடியும், எனவே பெரும்பாலான சக்திகளுக்கும் விழிப்புக்கும் இடையே தெளிவான தொடர்பு இல்லை என்பதை நாம் காணலாம். விழித்தெழுந்தோரின் பிரத்யேகமான சக்திகளின் சுருக்கமான பட்டியல்: பலன்களை (Fruitions) அடைதல், தூய இருப்பிடங்கள், நிரோத சமாபத்தி, மற்றும் நேரடி அனுபவத்திலிருந்து தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசும் திறன் ஆகியவை ஆகும். மேலும், ஒருவேளை நான் வேறு நேரத்தில் விவரிக்கக்கூடிய வேறு சில நுட்பமான விஷயங்களும் இதில் அடங்கும்.

விழிப்படைதலுக்கான பாதையில், சக்திகளின் வழக்கமான பட்டியல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு அனுபவங்களைத் தற்செயலாகச் சந்திப்பதைத் தவிர்ப்பது கடினம் என்பது உண்மையே, மேலும் நீங்கள் விழிப்படையாதவராக இருப்பதை விட, ஒரு பாதையின் மறுஆய்வு நிலையில் இருக்கும்போது சமத ஜானங்களை வளர்ப்பது மிகவும் எளிதானது. இருப்பினும், தோராயமான அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் பெறக்கூடிய சக்திகளாக வளர்ப்பது என்பது முற்றிலும் வேறுபட்ட விஷயம், மேலும் இது விழிப்புணர்வோடு தொடர்பில்லாதது, ஒரு விஷயத்தில் தவிர: பொருட்களின் இடைத்தொடர்பை நேரடியாக உணர்வதில் உள்ள ஒன்று, சக்திகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் வளர்ப்பதற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட உத்வேகத்தை அளிக்கிறது. மேலும், நம்மை விழிப்படையச் செய்யும் அதே சில மனத் திறன்களே, நாம் அவ்வாறு விரும்பினால், சக்திகளை எளிதாக வளர்க்கவும் நம்மை அனுமதிக்கின்றன. எனவே, விழிப்புணர்வின் இந்த மாதிரிகள் ஏன் உள்ளன என்பதற்கான சில குறிப்புகளை நாம் காண்கிறோம். இருப்பினும், மேலே கூறியது போல், இவை தொடர்புகளே தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. சுருக்கமாக, ஒருவருக்கு சக்திகள் இருப்பதால் மட்டும் அவர்கள் விழித்துக் கொண்டார்கள் என்று

அர்த்தமல்ல, மேலும் ஒருவர் விழித்துக் கொண்டார் என்பதால் மட்டும், விஷயங்களைத் தெளிவாக உணர்வதோடு நேரடியாகத் தொடர்பில்லாத எந்தப் பரவச சக்திகளையும் அவர்கள் கொண்டிருப்பார்கள் என்றும் அர்த்தமல்ல. அதுதான் உண்மையான முக்கியக் கருத்து.

23. உறக்க மாதிரிகள்

உறக்க மாதிரிகள் பொதுவாக குறைவாகத் தூங்குவது அல்லது தூக்கத்தின் போது ஏதேனும் ஒரு வகையில் விழித்திருப்பது தொடர்பானவை. ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாம்களில், குறிப்பாக A&P போன்ற சில நிலைகளில் குறைவாகத் தூங்குவது பொதுவானது. ஆன்மீக சாதனைகள் காரணமாகத் தூக்கத்திற்கான தேவையைக் குறைத்துக் கொண்ட சிலரையும் எனக்குத் தெரியும், இது எனக்கும் சில சமயங்களில் நடந்திருக்கிறது, ஆனால் என் விஷயத்தில் அது நீடிக்கவில்லை.

அந்த விளைவுகளை விட, உறக்கத்தின் போது பல்வேறு வழிகளில் விழித்திருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் மிகவும் சுவாரஸ்யமானவை. தெளிவான கனவுகள் மற்றும் உடலை விட்டு வெளியேறும் பயணம் ஆகியவை பொதுவாக விவரிக்கப்படும் இரண்டு விளைவுகள் ஆகும், இருப்பினும் தொழில்நுட்ப ரீதியாக விழித்திருக்காத பலரும் இந்த அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இருப்பினும், சில கனவுகள், விழித்திருக்கும் நிலை கனவு நிலையில் எவ்வாறு நீடிக்கிறது என்பதன் அம்சங்களைக் காட்டக்கூடும். நான் ஒரு தர்ம உரை ஆற்றிக்கொண்டிருந்த கனவு நினைவுக்கு வருகிறது. அந்த உரையின் போது, நான் விழித்திருக்கும்போது அதைக் கவனிப்பதைப் போலவே, விழிப்புணர்வுள்ள, மையமற்ற, ஒளிமயமான அனுபவப் புலத்தை உணர்வதில் எனது கவனத்தின் பாதிப்பைச் செலுத்திக்கொண்டிருந்தேன்.

தூக்கத்தின் போது விழித்திருக்கும் கருப்பொருளை மேலும் எடுத்துச் சென்றால், இரவு முழுவதும் ஏதேனும் ஒரு வகையில் விழிப்புடன் இருந்து, மயக்கத்திற்கோ அல்லது ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கோ செல்லாமல் இருப்பதற்கான திறனை வளர்த்துக் கொண்டவர்களும் உள்ளனர். தனிப்பட்ட முறையில் நான் இதைச் சாதிக்கவில்லை, இருப்பினும் இதுவரை எனது சொந்தப் பயிற்சியில் அந்தப் பயிற்சிகளுக்கு நான் முக்கியத்துவம் அளிக்கவில்லை. விழிப்பு நிலைக்கான சில மாதிரிகள், இந்த அசாதாரணமான தூக்க விளைவுகளில் சிலவற்றை அவற்றின் இறுதி இலக்கு அளவுகோல்களின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்துகின்றன.

இத்தகைய மாதிரிகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை, பி. ஆலன் வாலஸின் 'ட்ரீமிங் யுவர்செல்ஃப் அவேக்: லூசிட் ட்ரீமிங் அண்ட் திபெத்திய ட்ரீம் யோகா ஃபார் இன்சைட் அண்ட் டிரான்ஸ்ஃபார்மேஷன்' (B. Alan Wallace's Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation) மற்றும் டென்சின் வாங்கியல் ரிம்போச்சின் 'தி திபெத்திய யோகஸ் ஆஃப் ட்ரீம் அண்ட் ஸ்லீப்' (Tenzin Wangyal Rinpoche's The Tibetan Yogas of Dream and Sleep) போன்ற புத்தகங்களில் நீங்கள் காணலாம். டென்சின் வாங்கியலின் 'வொண்டர்ஸ் ஆஃப் தி நேச்சுரல் மைண்ட்' (Wonders of the Natural Mind) போன்ற பிற படைப்புகளையும் நான் மிகவும் விரும்புகிறேன், மேலும் அவரது பயிற்சி குறித்த பார்வையை நீங்கள் பார்க்குமாறு பரிந்துரைக்கிறேன். மேலும், ஃபிரான்சிஸ்கோ வரேலாவால் தொகுத்து வழங்கப்பட்டு விவரிக்கப்பட்ட 'தூங்குவது, கனவு காண்பது, இறப்பது: தலாய் லாமாவுடன் ஒரு சுயநினைவு ஆய்வு' (Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama) என்ற நூலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நான் இந்தப் புத்தகத்தில் விவாதிக்கும் மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்ததைப் போல, முறையான தூக்க தொடர்பான பயிற்சிகளை

நான் தனிப்பட்ட முறையில் இன்னும் அதிகமாகச் செய்யவில்லை. எனவே, அவற்றைப் பற்றி உங்களுக்கு மேலும் தகவல் தேவைப்பட்டால், அவற்றில் அனுபவம் உள்ளவர்களிடமிருந்து அதைப் பெற வேண்டும்.

24. குறிப்பிட்ட அறிவு மாதிரிகள்

முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு விஷயமாக, குறிப்பிட்ட அறிவு மாதிரிகள் அடிப்படையில், ஞானம் என்பது வாழ்க்கையில் உள்ள துகள் இயற்பியல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது, உலக அமைதியை எவ்வாறு கொண்டுவருவது, நமது சீடர்கள் யாரைத் திருமணம் செய்ய வேண்டும் போன்ற பல்வேறு குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் பற்றிய மறைக்கப்பட்ட கருத்தியல் தகவல்களை ஏதோ ஒரு மாயாஜாலத்தால் வழங்கும் என்று கூறுகின்றன அல்லது குறிப்பிடுகின்றன. சிலர் இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, ஞானம் படிப்படியாக முழுமையான சர்வஜ்ஞத்தை, அதாவது குறைந்தது எட்டு நூறு டிரில்லியன் மைல் அகலமுள்ள பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு பகுதி மற்றும் துக்ஷுக்கும் ஒரே நேரத்தில் எல்லாவற்றையும் அறிந்துகொள்ளும் திறனைக் கொண்டுவருகிறது என்று கூறுகிறார்கள்.

விழித்தெழுந்தவர்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் இவை போன்ற விஷயங்களை அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று சிலருக்கு நியாயமானதாகத் தோன்றினாலும், மின்சார கார்களுக்கான பாதுகாப்பான, மலிவான லித்தியம் அயன் பேட்டரிகளை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பது போன்ற, தெரிந்திருப்பது நல்லது என்று கருதக்கூடிய பிற விஷயங்களையும் சேர்த்துப் பார்ப்போம், நீண்ட கால அடிப்படையில் ஒரு S&P 500 குறியீட்டு நிதியின் வருவாயைத் தொடர்ந்து மிஞ்சுவது எப்படி, அனைவருக்கும் சிறந்த சமூக சேவைகளை வழங்குவதோடு வரிகளை உயர்த்தாமல் கூட்டாட்சி பற்றாக்குறையைச் சமாளிப்பது எப்படி, ஒவ்வொரு நீலக்காலர் குடியரசுக் கட்சியினரையும் அவர்கள் தங்கள் சொந்த நலனுக்கு எதிராக வாக்களிக்கிறார்கள் என்பதை உடனடியாக உணர வைப்பது எப்படி, மற்றும் பாதுகாப்பான, மலிவான, பூமியில் உள்ள அனைவருக்கும் போதுமான ஆற்றலை உற்பத்தி செய்யும், மற்றும் கதிர்வீச்சுக் கழிவுகளை அகற்றுவதில் சிக்கல்கள் இல்லாத ஒரு இணைவு உலைவாய்ப்பை உருவாக்குவது எப்படி. இவற்றை நீங்கள் பரிசீலிக்கும்போது, சாதாரண உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைப் பார்ப்பதன் மூலம் மட்டுமே பெறப்பட்ட குறிப்பிட்ட அறிவு என்ற கருத்து, அது உண்மையில் எவ்வளவு அபத்தமானது என்பதைப் போலவே தோன்றத் தொடங்குகிறது.

நான் ஓரளவு புரிந்துகொண்ட ஒரே குறிப்பிட்ட விஷயம், கற்பனையான அளவுகளிலிருந்து (ஆற்றல்) உண்மையான அளவுகளுக்கு (வெளிப்பாடு) ஏற்படும் ஆட்டத்தை விவாதிக்கும் வேறுபாட்டு சமன்பாடுகளின் அழகுதான், அவ்வளவுதான். மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பது பற்றிய சில நேரடி அறிவும், பெரும்பாலான மத மற்றும் மர்மமான கோட்பாடுகள் எவ்வளவு அர்த்தமற்றவை என்பது பற்றிய மிகுந்த அறிவும், (அதில் பல புத்த கோட்பாடுகளும் அடங்கும்) தவிர, வேறு எதுவும் குறிப்பிட்ட அறிவை நான் உண்மையில் பெறவில்லை. அந்த எண்ணம் அவ்வளவுதான்!

25. உளவியல் மாதிரிகள்

விழித்தவுடன் நடக்காத மற்றொரு விஷயம்: உளவியல் பூரணத்துவம். மேற்கத்திய புத்த உலகின் பிரதான நீரோட்டம், புத்தப் பயிற்சி எப்படியாவது தங்களின் அனைத்து உளவியல் சிக்கல்களையும் நீக்கிவிடும், அல்லது குறைந்தபட்சம் பழைய உளவியல் பகுப்பாய்வுப் பார்வையில் தங்களைத் தாங்களே முழுமையாக உணர வைக்கும் என்ற கருத்தில் முற்றிலும் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், செயல் மாதிரிகள் (Action models) போன்ற

முற்றிலும் போலியான மாதிரிகளைத் தவிர, உண்மையிலிருந்து வேறு எதுவும் இவ்வளவு தொலைவில் இருக்க முடியாது. ஒரு தசாப்தத்திற்கும் மேலான மிகவும் வெற்றிகரமான புத்த தியானத்தை விட, பரிவர்த்தனை பகுப்பாய்வு குறித்த ஒரு புத்தகத்தைப் (இயன் ஸ்டீவர்ட் மற்றும் வான் ஜோய்ன்ஸின் வசீகரமான புத்தகம் TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis) படித்ததன் மூலம், நியாயமான உளவியல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நான் அதிகம் கற்றுக்கொண்டேன் என்று நினைக்கிறேன். நான் முழுமையான உளவியல் ஆரோக்கியத்தை அடைந்துவிட்டேன் என்று இதற்கு அர்த்தமல்ல, அது இன்னும் வெகு தொலைவில் உள்ளது!

உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியை விட உளவியல் வளர்ச்சியில் கிட்டத்தட்ட பிரத்தியேகமாகக் கவனம் செலுத்துவது மேற்கத்திய புத்தத்தில் ஒரு பரவலான நோயாகும். அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பாவில் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியை வளர்ப்பதாகக் கூறும் பல முக்கிய தியான முகாம்கள், உண்மையில், திரிபுபடுத்தப்பட்ட புத்த முகப்புடன் பொருத்தப்பட்ட, மோசமான பாப் உளவியல் முட்டாள்தனத்தின் கோட்டைகளாகவே உள்ளன. பகுதி இரண்டில் நான் குறிப்பிட்டது போல, தியான முகாம்களில் நடக்கும் சில சிறிய குழு சந்திப்புகளுக்குச் சென்றாலே போதும், ஞானம் காணும் பயிற்சிகளைச் செய்வதாகக் கூறப்படும் பெரும்பாலான மக்கள் உண்மையில் தங்கள் சொந்த மனநெருக்கடிச் சேற்றில் புரண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்க முடியும். நிச்சயமாக, அவர்கள் மிகவும் புத்திசாலிகளாகவும், அதிநவீனமாகவும், அற்புதமாகக் காரணம் காட்டிக்கொள்ளும், 'மகத்தான புனிதமான மனநெருக்கடிச் சேற்றுப் புரட்சி'யின் போலி-புத்தப் பயிற்சியாளர்களாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் அதே சேற்றில் தான் புரண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தர்மம் பரந்ததாக இருந்தாலும், ஞான மரபுகளின் போதனைகள் உளவியல் ரீதியாக நாம் வளர உதவும் பல விஷயங்களைக் கொண்டிருந்தாலும், உளவியல் வளர்ச்சியையும் முதிர்ச்சியையும் விழிப்புணர்வோடு நாம் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது. மேலும், மக்களை அந்தப் பெரிய, மனதை வாட்டும், அருவருப்பான சேற்றுப் பொந்தில் சிக்க வைத்துவிடுவது அவர்களுக்கு எந்தப் பெரிய நன்மையையும் செய்யாது. நீங்கள் என்னைக் கேட்டால், அப்படித்தான் நினைக்கிறேன்; இல்லையென்றால், இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள், என்னைக் கேட்டிருக்கிறீர்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. நான் முன்பே கூறியது போல், நமது உளவியல் சார்ந்த விஷயங்களில் வேலை செய்வது பல மதிப்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம், மேலும் மேற்கத்திய உளவியல் உளவியல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மனித மேம்பாட்டின் உலகிற்குப் பயனுள்ள கருத்தியல் கட்டமைப்புகள் மற்றும் நுட்பங்களின் பரந்த வரிசையைச் சேர்த்துள்ளது, ஆனால் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிக்கும் உளவியல் வேலைக்கும் இடையே ஒரு தெளிவான கோட்டை வரையறுப்பது, இரண்டையும் சிறப்பாகச் செய்ய அவசியம் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். நான் சிகிச்சைக்குச் சென்றிருக்கிறேன், அதிலிருந்து நிறைய பயனடைந்தேன்; ஆனால் அது, உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகள் எனக்குக் கிடைக்காத முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு தளத்தில் கிடைத்தது. நான் தியான முகாமில் இருந்தபோது மதிப்புமிக்க உளவியல் உள்ளுணர்வுகள் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்று இல்லை, எனக்கு ஏராளமாகக் கிடைத்தன. ஆனால் அந்த உளவியல் உள்ளுணர்வுகள், நல்ல உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியின் விளைவாக ஒரு ஆச்சரியமான மற்றும் வரவேற்கத்தக்க பக்க விளைவாக வந்தனவே தவிர, அதன் எதிர்மாறாக அல்ல.

மேலும், முன் வரிசை இருக்கைகளில் அமர்ந்திருக்கும் ஆசிரியர்கள், நம்மைப் போல மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியிருக்கவே முடியாது என்று கற்பனை செய்வது மிகவும் எளிது. இதன் விளைவாக, நாம் அறியாமலேயே, மிகப்பெரிய இருண்ட பக்கங்கள், சுரண்டல், தனிமை மற்றும் ஊழல் போன்றவை வளர்வதற்கான ஒரு வளமான மண்ணை உருவாக்கி விடுகிறோம். இது, உணர்ச்சிப்பூர்வமான முழுமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் முன்மாதிரிகளுடன் நமக்கு இருந்ததைப் போலவே இருக்கிறது. நகரங்களுக்குள் வந்து போகும், முன் இருக்கையில் ஏறி அமர்ந்து தங்கள் அழகான இலட்சியங்களைப் பேசும், பின்னர் யாரும் தங்களை உண்மையான மனிதர்களாகப் பார்க்கும் முன்பே வேறு எங்கோ பறந்து செல்லும் ஆசிரியர்களின் இந்த ஜெட்-செட் கலாச்சாரம், இந்த ஆபத்தான கருத்துக்களை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. கனவு அழகாக அமைக்கப்பட்டு, யதார்த்தத்தைச் சோதித்துப் பார்க்கும் வாய்ப்புகள் குறைவாகவும், இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தின் அளவு மிகப்பெரியதாகவும் இருக்கும்போது, அவர்கள் மீது எல்லா விதமான அற்புதமான குணங்களையும் கற்பிப்பது மிகவும் எளிதானது.

மிக முக்கியமான ஒரு குறிப்பு: தியான ஆசிரியர்களுடன் பணிபுரிபவர்கள் அல்லது தியானம் கற்பிப்பவர்கள், 'புரோஜெக்ஷன்', 'டிரான்ஸ்ஃபர்ன்ஸ்', மற்றும் 'கவுண்டர்ட்ரான்ஸ்ஃபர்ன்ஸ்' ஆகியவற்றைப் பற்றி நன்கு படிக்க வேண்டும். ஏனெனில், உளவியலில் இருப்பது போலவே (மற்றும் அடிப்படையில் மற்ற எல்லா மனித தொடர்புகளிலும்), தியான உலகிலும் இவை தடிமனாகவும் வேகமாகவும் நிகழ்கின்றன. குத்தூசல் மற்றும் இடமாற்றத்தில் சிக்கிக்கொள்ளும்போது சாதாரண பெரியவர்கள் என்ன செய்ய முடியும், என்ன சொல்ல முடியும் என்பதைப் பற்றி உங்களுக்குக் கடினமான பாடங்களைக் கற்பிக்கும் அவ்வளவு சுவாரஸ்யமற்ற ஒரு சோதனையைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களா? 'புத்தரின் முக்கிய போதனைகளைக் கையாளுதல்' (Mastering the Core Teachings of the Buddha) என்பது போன்ற ஒரு புத்தகத்தை எழுதுங்கள், உங்களை ஒரு அராஹந்த் (arahant) என்று அழைத்துக்கொள்ளுங்கள், மேலும் அந்தப் புத்தகத்திலேயே விஷயங்களை யதார்த்தத்திற்குக் கொண்டுவர நீங்கள் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், குத்தூசலும் இடமாற்றமும் பறப்பதைப் பாருங்கள். மலரும் நினைவுகள் …

மேற்கத்திய உளவியல் வழங்கும், ஆனால் புத்தத்தில் பெருமளவில் இல்லாத, பயனுள்ள கோட்பாட்டின் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிற தலைப்புகள்: சுயமோகம், சுயமோகக் காயம், சுயமோகக் கோபம், மற்றும் சுயமோகத் தேவை. இவை அனைத்தையும் பற்றிப் படித்து அறிந்துகொள்வதும், அவை நிகழும்போது அவற்றை அடையாளம் காண்பதும் மதிப்புக்குரியது. அவற்றின் எதிர்மறையான விளைவுகளை அகற்ற அவற்றைப் பற்றிய அறிவு மட்டும் போதாது என்றாலும், அவற்றின் செயல்முறைகளைப் புரிந்துகொள்வது புரியாமல் இருப்பதை விடச் சிறந்தது. இடமாற்றத்தின் திறமையான பயன்பாடு சில சமயங்களில் நிகழலாம் என்பது உண்மைதான், ஆனால் அது மிகவும் வழுக்கும் பாதையாகும். வெளிப்படையாக, இடமாற்றம், प्रक्षेपण மற்றும் இலட்சியமாக்கல் ஆகியவற்றின் அளவு பெரும்பாலான ஆசிரியர்களுக்குப் போதுமானதாக இருக்கிறது, இல்லையென்றால் அவர்கள் அந்தக் கருத்துக்களை எதிர்த்து, உண்மையை நிலைநாட்ட அதிக முயற்சி செய்வார்கள். ஆனால், அந்த ஆசிரியர்கள் விரைவில் கற்றுக்கொள்வது போல, அந்தக் கருத்துக்களை எதிர்ப்பது பெரும்பாலான நேரங்களில் மக்களிடையே வரவேற்பைப் பெறுவதில்லை, மேலும் அந்த வகையான இடமாற்றத்தில் சிக்குவது மிகவும் அருமையாக உணர வைக்கிறது.

எனவே, ஒரு தனிப்பட்ட, நிரந்தரமான ஆளுமை என்ற உணர்வைக் கடந்து பார்ப்பதன் மூலம் மட்டுமே உளவியல் பூரணத்துவம் அல்லது நமது உளவியல் சிக்கல்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும் என்ற கருத்தை வலுப்படுத்தும் மாதிரிகள், இந்த முக்கிய காரணங்களுக்காக ஒரு தீவிரமான பிரச்சனையாகும்:

1) அவை உண்மையல்ல;
2) அவை பயிற்சியாளர்களை மூன்று பண்புகள் அல்லது செயல்பாட்டு ரீதியாக அதற்குச் சமமான ஒன்றில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, தங்கள் சொந்தச் சிக்கல்களிலேயே சிக்கிக்கொள்ளச் செய்கின்றன, இதனால் பயிற்சியாளர்களின் வரையறுக்கப்பட்ட தியான முகாம் மற்றும் பயிற்சி நேரத்தின் பெரும்பகுதியை வீணடிக்கின்றன;
3) தியான ஊழல் செய்தித்தாள்கள் மீண்டும் மீண்டும் வெளிப்படுத்துவது போல, முட்டாள்தனமான இலட்சியங்களின் வெற்றுப் புகழில் பயணித்து ஆசிரியர்கள் ஆபத்தான உயரங்களுக்குச் செல்ல இவை அனுமதிக்கின்றன;
4) யதார்த்தமற்ற இலட்சியங்களையும் இலக்குகளையும் உருவாக்குவதன் மூலம், இந்த சாதாரண மனித இருப்பிற்கும் விழிப்பு நிலைக்கும் இடையிலான இடைவெளி என்ற தவறான உணர்வுக்கு இவை பங்களிக்கின்றன.

எனக்குத் தெரிந்த பெரும்பாலான புத்தப் பயிற்சியாளர்கள் பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நம்பிக்கைக் கட்டமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளனர்:

1) விழிப்பு என்பது சாத்தியமற்றது, எனவே நாம் அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டிய சிறந்த விஷயம் மன அல்லது உணர்ச்சி ஆரோக்கியம் அல்லது பரிபூரணம்;
2) விழிப்புணர்வு என்பது உளவியல் அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பரிபூரணத்திற்கு சமமானது, எனவே உளவியல் அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பரிபூரணத்தை அடைய முயற்சிப்பதன் மூலம், நாம் விழிப்புணர்வுக்கு வழிவகுக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்கிறோம்;
3) விழிப்புணர்வில் உளவியல் அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பரிபூரணம் அடங்கியுள்ளது, எனவே அது தெளிவாக சாத்தியமற்றது, மேலும் தியானம் செய்வதன் மூலம் நாம் வேறு எதையோ அடைய முயற்சிக்கிறோம், ஆனால் அந்த இலக்கு என்ன என்று நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்டால், அவர்களால் பொதுவாகத் தெளிவாகப் பதிலளிக்க முடிவதில்லை.

முரண்பாடான விஷயம் என்னவென்றால், விழிப்புணர்வு என்பது கடினமானது, ஆனால் அது நிச்சயமாக சாத்தியமற்றது அல்ல, மேலும் அது உளவியல் அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பரிபூரணம் அடைவதைப் போல அவ்வளவு சாத்தியமற்றதும் அல்ல. உண்மையில், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான் என்பதை நீங்கள் இறுதியாக உணர்ந்தவுடன், எல்லா உணர்வுகளும் வெறுமனே நிகழ்ந்து—மறைகின்றன என்பதைப் போதுமான அளவு தெளிவாகப் பார்ப்பது என்பது மிகவும் எளிமையானது. மேலும், மருத்துவப் பள்ளிக்குச் சென்றது, பாரதத்தில் ஒரு வருடம் தன்னார்வலராகப் பணியாற்றியது, அவசர மருத்துவ நிபுணத்துவப் பயிற்சியை முடித்தது உட்பட நான் செய்த அனைத்து விஷயங்களையும் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, இவற்றை அடைய நான் மேற்கொண்ட முயற்சி, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி மற்றும் அராகந்த நிலையை அடைவதற்குத் தேவைப்பட்டதை விட கணிசமாக அதிகமாக இருந்தது என்று நான் சொல்ல வேண்டும்.

ஆற்றுப்பகுதிக்குள் நுழைவது எளிதாக இருந்தது என்று சொல்வதற்கில்லை, நான் செய்த பல மற்ற விஷயங்களைப் போல அது அவ்வளவு கடினமாகவும் இல்லை. எனது வெற்றியை நான் பல காரணிகளுடன் தொடர்புபடுத்துகிறேன், ஆனால் இங்கு பொருத்தமான இரண்டு காரணிகள், வலியைத் தாங்கும்

பொறுமை மற்றும், சோதனையிலிருந்து கிடைத்த தரவுகள் முந்தைய அனுமானங்களை முறியடித்தபோது, மாற்றத் தயாராக இருந்த ஒரு நல்ல செயல்பாட்டு மாதிரி. அந்த மாதிரி, உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் பூரணத்துவம் என்ற கருத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டிருந்தது. உளவியல் வளர்ச்சியும் பக்குவமும் விரும்பத்தக்க மற்றும் வளர்க்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களே. ஆனால், முழுமை என்ற கருத்தை உள்ளடக்கிய மிகைப்படுத்தப்பட்ட உயரிய இலட்சியங்கள், யதார்த்தச் சோதனைகள் மீண்டும் மீண்டும் நிரூபித்தபடி, பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாகவும் நச்சுத்தன்மையுடனும் இருக்கின்றன.

அனைத்து உளவியல் சிக்கல்களிலிருந்தும் விடுதலை அடைய என்ன தேவை என்று நான் சிந்திக்கும்போது, எனக்குக் கிடைக்கும் பதில் இதுதான்: வாழ்க்கை என்பது விஷயங்களைப் பற்றியது. விஷயங்கள் என்பது உயிருடன் இருப்பதன் ஒரு பகுதி. நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும் வரை இதில் இருந்து வெளியேற வழியே இல்லை. குழப்பம், வலி, தவறான தகவல் தொடர்பு, தவறான புரிதல், பொருந்தாத நடத்தை முறைகள், உதவாத உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகள், விசித்திரமான ஆளுமைப் பண்புகள், மன உளைச்சல்கள், மற்றும் ஒருவேளை இதைவிட மோசமானவையும் இருக்கும். அதிகாரப் போராட்டங்கள், வக்கிரமான உளவியல் விளையாட்டுகள், கடுமையான ஆளுமைக் கோளாறுகளைக் கொண்ட மக்கள் (அதில் நாமும், நமது தர்ம நண்பர்களும் ஆசிரியர்களும் அடங்குவோம்), மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனம் ஆகியவை இருக்கும். குணமடைதலுடன் காயங்களும் தொடரும், இறுதியில் காயங்களே வென்று நாம் இறந்துவிடுகிறோம். இது புத்தரின் ஒரு அடிப்படைப் போதனையாகும் (SN 4.6). இவையனைத்தையும் நாம் கற்றல் மற்றும் வளர்ச்சி வாய்ப்புகள் என வகைப்படுத்தலாம், அல்லது அவற்றை "துன்பம்" எனப்படும் பெரும் குப்பைக் குவியலில் கொட்டலாம்; நீங்கள் முன்னேறும்போது, எந்த மாதிரி உங்களுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதை நீங்களே தீர்மானிக்க வேண்டும். மேற்கத்திய புத்த உலகம் முழுவதும், இந்தப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் தவறே நடக்காத, நமக்கு வலிக்காத, அல்லது நம்மை மனநலக் குறைபாட்டிற்கு உள்ளாக்காத ஒரு மகிழ்ச்சியான இடத்தை அடைவதற்காக மட்டுமே என்பதான இந்தக் கருத்தை விட்டுவிட்டு, ஒருபோதும் தோன்றாத சில இலட்சியங்களைத் துரத்துவதை விடுத்து, உண்மையான புத்தப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கு முன்னேற வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

இவை அனைத்தையும் கூறினாலும், சிலர் தங்கள் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, தங்கள் உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளைக் கவனித்து, அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லும் நிலையை அடைய, என்ன காரணிகள் அல்லது முன்னேற்றங்கள் அனுமதிக்கின்றன என்பது குறித்து சில விவாதங்கள் உள்ளன; ஆனால் மற்றவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளிலேயே தடுமாறிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தக் கேள்வி பல திறமையான தியானப் பயிற்சிகளுக்குப் பொருந்தும். அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லும் இடத்தை அடைய, நீங்கள் போதுமான உளவியல் பணிகளைச் செய்திருக்க வேண்டும், உங்கள் பிரச்சினைகளைப் போதுமான அளவு கையாண்டிருக்க வேண்டும் அல்லது போதுமான ஆரோக்கியமான உளவியல் சூழலில் வளர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று சிலர் வாதிடுவார்கள். பலருக்கு இதில் ஒருவேளை சில உண்மைகள் இருக்கலாம் என்பதை நான் மனமில்லாமல் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், நான் நுண்ணறிவுப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கியபோது, என்னை நான் குறிப்பாக உளவியல் ரீதியாக முன்னேறியவராகவோ, முதிர்ச்சியடைந்தவராகவோ அல்லது வளர்ச்சியடைந்தவராகவோ கருதவில்லை, என்னை நன்கு அறிந்த எவரும் அவ்வாறு கருதவில்லை. நான் கையாள வேண்டிய பல விஷயங்கள் இருந்தன, இப்போதும் உள்ளன. இவை

இருந்தபோதிலும், நல்ல வழிகாட்டுதல், நுட்பத்தின் எளிமையான தன்மையின் மீதான முழுமையான நம்பிக்கை, மற்றும் நான் இன்னும் அடையாளம் காணாத வேறு சில காரணிகள் மூலம், எல்லாவற்றையும் மீறி என்னால் நன்றாகப் பயிற்சி செய்ய முடிந்தது. மேலும், உள்ளடக்கத்தில் தொலைந்துபோகும் நிலையிலிருந்து, விஷயங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதைக் கவனிக்கும் நிலைக்கு மாறவும் முடிந்தது.

உளவியல் மாதிரிகளில் ஒரு துணைக்குழு, குறிப்பிட்ட சிக்கல்கள் மாதிரி ஆகும். இது, வழியில் உள்ள நமது ஒவ்வொரு சிக்கலையும் நாம் முழுமையாகத் தீர்க்க வேண்டும் என்றும், முன்னேற்றம் என்பது அடிப்படையில் எந்தச் சிக்கல்களும் இல்லாத நிலைக்கு ஒரு பின்னோக்கிய எண்ணிக்கை என்றும் கூறுகிறது, அதன் அர்த்தம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி. சில சிக்கல்களில் போதுமான ஞானமும் செயல்பாட்டுப் பார்வையும் பெறுவது, ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கும் உதவும் என்பது உண்மையே. நாம் முன்னேறும்போது, உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகள் சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட சிக்கல்கள் மீது மதிப்புமிக்க ஒளியைப் போட்டு, நமது கண்ணோட்டத்தை மேம்படுத்தவும் முடியும் என்பதுவும் உண்மையே.

இருப்பினும், நமது சிக்கல்களின் சில தனிப்பட்ட, எண்களிடப்பட்ட முதன்மைப் பட்டியலை (பொதுவான பாப்-உளவியல் அர்த்தத்தில் புரிந்துகொள்ளப்பட்டது போல) ஒவ்வொன்றாக நாம் அகற்றிவிட்டு, நாம் முடித்துவிட்டால் எல்லாம் முடிந்துவிட்டது என்ற கருத்தை நான் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. அந்த மாதிரி முழு கவனத்தையும் உள்ளடக்கத்தின் தளத்தில் செலுத்துவதால், அப்படி ஒரு மாதிரியுடன் செயல்படுபவர்கள், ஞானப் பயிற்சிகளிலிருந்து வரும் நேரடித் தெளிவை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்வதை கற்பனை செய்வது கடினம். எவ்வளவு வெற்றிகரமான பயிற்சிகளைச் செய்திருந்தாலும், "பிரச்சனைகள் இல்லாதவர்" என்று சொல்லக்கூடிய ஒருவரை நான் இதுவரை சந்தித்ததில்லை. "பிரச்சனைகள் இல்லாதவர்" என்ற கருத்துக்கு ஒப்பான எதையும் உறுதியளிக்கும் புத்த நூல்கள் எதுவும் எனக்குத் தெரியவில்லை, ஏனெனில் அத்தகைய கருத்துக்களும் இலட்சியங்களும் அக்காலத்தில் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை; இந்தப் பிரச்சனை மாதிரி, மேற்கத்திய நாடுகளில் நவீன உளவியல் கோட்பாட்டின் கடந்த நூற்றாண்டு கால வளர்ச்சியிலிருந்து தோன்றியதாகத் தெரிகிறது.

26. எண்ணமற்ற மாதிரிகள்

பிரச்சனைமிக்க மாதிரிகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, எண்ணமற்ற மாதிரிகள் என்பவை உள்ளன. இவை, ஒரு மையப்புள்ளி அல்லது சிறப்பு, நிரந்தரமான, தனித்த, தன்னிச்சையாக இருக்கும் சுய உணர்வை உருவாக்கும் சிந்தனை முறைகளைக் கடந்து, விழித்தெழுந்தவர்களிடம் எண்ணங்களில் வேறுபட்ட ஒன்று நிகழ்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்தும் மாதிரிகளாகும். இந்த இலட்சியமாக்கப்பட்ட மாதிரிகளில், ஞானிகள் "நான்", அல்லது "நான் இருக்கிறேன்" என்ற எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்க முடியாது என்பது, அல்லது அவர்கள் முற்றிலும் சிந்திக்காமல் சிந்தனை செயல்முறையையே நிறுத்துவது, அல்லது எவை என்றாலும் சரி, எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களை நினைப்பது போன்ற எண்ணங்களில் சில மாற்றங்களைச் செய்வது ஆகியவை அடங்கும்.

படிப்படியாக விழித்துக் கொள்ளும் நபர்களின் மனங்கள் பொதுவாக அமைதியாகின்றனவா? ஆம். அக உரையாடல் மிகக் குறைவாகத் தோன்றும் நீண்ட காலங்களை அவர்கள் அனுபவிக்க முடியுமா? ஆம். பொதுவாக எண்ணங்களுடன் முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு புலனுணர்வு உறவுக்கு அவர்கள் வர முடியுமா? ஆம். இன்னும் உயிருடன் இருக்கும் எவரேனும், மனதைச்

சேர்ந்தவையாகவும் எண்ணங்கள் என வகைப்படுத்தப்படக்கூடிய அனைத்து அனுபவ வகைகளையும் நீக்கிவிடுகிறார்களா? இல்லை.

சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, ஒரு நல்ல பொறியாளரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு மின்னஞ்சல் வந்தது, அதில் அவர் அடிப்படையில் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்: "நான் சில தாஓயிசப் பயிற்சிகளைச் செய்தேன், ஞானம் பெற்றேன், இப்போது என்னால் எந்த எண்ணங்களையும் சிந்திக்கவோ அல்லது கற்பனை செய்யவோ முடியவில்லை, ஆனாலும் நான் சாதாரணமாகச் செயல்படுவதாகத் தெரிகிறது. இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" எனது பதிலில் நான் அதிக கவனம் செலுத்தினேன், எனவே அதை இங்கே, சற்று திருத்திச் செப்பனிடப்பட்ட வடிவில் இணைக்கிறேன்:

"எனது ஆசிரியர்களில் ஒருவரான, மறைந்த பில் ஹாமில்டன், என்ன நடக்க வேண்டும் என்பது குறித்த மக்களின் கருத்துக்கள், அடுத்தடுத்த நிகழ்வுகளில் சில தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும், ஆனால் அந்தத் தாக்கம் எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும் என்பதில் சில கேள்விகள் எஞ்சியிருக்கும் என்று பேசுவார். நாங்கள் இதை அடிக்கடி விவாதிப்போம், அதன் சாத்தியக்கூறுகளில் சில:

1. விழிப்புணர்வின் வெவ்வேறு மாதிரிகளைக் கொண்ட மக்கள் வெவ்வேறு முடிவுகளை அடையக்கூடும். (நான் எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறேனோ, மக்களின் நடைமுறைகளை நன்கு அறிந்துகொள்கிறேனோ, அவ்வளவு அதிகமாக சில பொதுவான கருப்பொருள்களில் உண்மையான தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பதை நான் உணர்கிறேன். அப்படியிருந்தும், பெரும்பாலான மனித மூளைகள் செயல்படும் விதத்தில் பொதுவான ஒற்றுமைகளும் உள்ளன.)
2. வெவ்வேறு மாதிரிகளைக் கொண்ட மக்கள் ஒரே விஷயத்தை அடையலாம், ஆனால் அதை வெவ்வேறு விதமாக விவரிக்கலாம். (முதலாவதை விட இது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.)
3. 1. மற்றும் 2.-இன் சில கலவை.
4. மக்கள் முடிவுகளை அடையத் தவறலாம், ஆனால் தங்கள் சொந்த செயல்பாட்டு மாதிரிக்கேற்ப தாங்கள் எதையோ சாதித்துவிட்டதாகப் புகாரளிக்க அல்லது நம்பும்படி அவர்களுக்கு எழுதப்பட்டிருக்கலாம். இது ஒரு பொதுவான நிகழ்வு, இதை என்னால் கணக்கிட முடியாத அளவுக்கு என்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையிலும், பல சக தர்ம சாகசக்காரர்களின் பயிற்சியிலும் நான் கண்டிருக்கிறேன். மக்கள் தங்களைத் தாங்களே தற்காலிகமாக மாயையான நிலைகளில் மூழ்கடித்துக் கொள்ளும் திறனை பில் அடிக்கடி குறிப்பிடுவார். அவர் சைக்கோபதிக் ஆசிரியர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன், பயங்கரமான வழிபாட்டுக் குழு போன்ற சூழல்களில் நீண்ட காலம் இருந்ததால், இந்த நிலையைத் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேரடியாகக் காணும் வாய்ப்பு கிடைத்தது: இது பற்றி மேலும் அறிய அவரது 'Saints & Psychopaths' புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.
5. வெவ்வேறு மாதிரிகள் மற்றும் நுட்பங்களைக் கொண்டவர்கள் பாதையில் வெவ்வேறு அனுபவங்களைப் பெறலாம்: இது சில அம்சங்களில் தெளிவாக உண்மையாக இருந்தாலும், மரபைப் பொருட்படுத்தாமல் பாதையின் உலகளாவிய அம்சங்கள் அவற்றின் நிலைத்தன்மை மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கக்கூடிய தன்மையால் என்னைத் தொடர்ந்து ஈர்க்கின்றன.
6. டொனால்ட் ரம்ஸ்ஃபெல்டின் புகழ்பெற்ற "தெரியாத அறியப்படாதவை" என்ற பாணியில், நாம் கருத்தில் கொள்ளாத பிற சாத்தியக்கூறுகள்.

"சிந்தனை அற்ற நிலை" என்பது ஒரு சுவாரஸ்யமான கேள்வி. இது பொதுவாக சில மரபுகளில் ஒரு இலக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது; இதில் இந்து

வேதாந்தத்தின் சில பிரிவுகள் மற்றும் விளக்கங்கள், பல சார்பற்ற மரபுகள் மற்றும் பிறவும் அடங்கும். ஜென் மற்றும் சில தாய்லாந்து ஆசிரியர்கள் சில சமயங்களில் இந்த யோசனையை அதன் புறச்செல்வில் ஆராய்ந்து பார்க்கிறார்கள். தாவோயிசத்தைப் பொறுத்தவரை: சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் பழைய தாவோயிச ஆசிரியர்களின் படைப்புகளை நிறைய படித்திருக்கிறேன், ஆனால் அதன் தற்போதைய நடைமுறை அல்லது கோட்பாடுகளில் நான் ஒரு நிபுணர் என்று கருதிக் கொள்ள மாட்டேன்.

புத்த மார்க்கம் பொதுவாக சிந்திக்காமல் இருப்பதை அல்லது கற்பனை செய்ய முடியாமல் இருப்பதை அதன் இலக்குகளில் ஒன்றாகக் கருதுவதில்லை, இது மேலே குறிப்பிடப்பட்ட விஷயங்களுக்கு நம்மைக் கொண்டுவருகிறது. உதாரணமாக, பழைய நூல்களில் புத்தர் அடிக்கடி, "நான் [இப்படி ஒரு இடத்திற்கு] படிப்படியாகப் பயணம் செய்ய வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது," அல்லது, "முன்பே கேட்காத இந்த இயல்பான பாடல் எனக்குத் தோன்றியது," என்பது போன்ற விஷயங்களைக் கூறுகிறார். இவை வெளிப்படையாக எண்ணங்களே. மேலும், பழைய நூல்களை ஒரு ஆதாரமாகக் கொண்டால், புத்தரின் ஞானம் பெற்ற சீடர்கள் அனைவரும் மற்றும் புத்தரே எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களாகவும், மேலும் அவற்றை பேச்சின் மூலம் வெளிப்படுத்தியவர்களாகவும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளனர், இது முந்தைய எண்ணங்களையும் நோக்கங்களையும் நிரூபிக்கிறது. மேலும், புத்தரைப் போலவே புத்தரின் பல சீடர்களாலும் கற்பனை செய்ய முடிந்தது, மேலும் சில வலுவான கற்பனைத் திறன்கள் இல்லாமல் உங்களால் ஒரு தந்திர மார்க்க குருவாக இருக்க முடியாது.

மேலும், ஒரு மின்னஞ்சல் எழுதுவது அல்லது பொறியியல் செய்வது, இயல்பாகவே அருவமாக்கல் (கணிதம்) மற்றும் பிற கருத்துக்களை யதார்த்தமாக மாற்றுவதை உள்ளடக்கியது, அல்லது பேசுவது கூட சிந்தனையை உள்ளடக்காது என்பது போன்ற கருத்து, அது ஒரு கருத்தியல் புரிதல் மட்டுமே என்றும், எனவே அது ஒரு தன்னிச்சையான வரையறை என்றும் நான் நினைக்கிறேன். நோக்கங்கள் சிந்தனையின் எல்லைக்குள் வருவதாலும், அமைப்பின் நிலையான இயக்கவியலால் அனைத்து உடல்ரீதியான செயல்களுக்கும் முன்பாக நோக்கங்கள் இருப்பதாலும், சிந்தனை இல்லாமல் செயல் நடக்க முடியும் என்ற கருத்து அதே குழுவில் வருகிறது. நீங்கள் தெளிவாக வெளிப்படுத்தும் நினைவகம் போன்ற அனைத்து விஷயங்களுக்கும் இது பொருந்தும், ஏனெனில் இது இயல்பாகவே (மேலே குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளுடன்) வரையறையின்படி சிந்தனையை உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.

அந்த அனுமானங்களைக் கருத்தில் கொண்டால், நான் கேட்கும் கேள்வி இதுதான்: ஒரு தன்னிச்சையான மற்றும் பிடிவாதமான மாதிரியுடன் பொருந்துவதற்காக, அந்த செயல்முறைகளை நீங்கள் 'சிந்தனை' என்று அழைப்பதை நிறுத்திவிட்டீர்களா? நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நம்பியதால், மன செயல்முறைகள் நடக்கின்றன என்பதைக் கவனிப்பதை நிறுத்திக்கொள்ள உங்களைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டீர்களா? ஒருவேளை நீங்கள் உண்மையான ஒன்றை அடைந்து, உங்கள் முன்முடிவுகளின் காரணமாக அதை அந்தச் சொல்லகராதி வடிகட்டியின் மூலம் விவரிக்கத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்களோ, அல்லது நான் அறிந்திடாத முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றை அடைந்துள்ளீர்களோ, அதற்கான காரணங்கள் என் சொந்த மாயை அல்லது அனுபவமின்மை உட்படப் பலவாக இருக்கலாம். ஏனெனில், சுய சந்தேகம் மற்றும் நியாயமான ஐயுறவுவாதத்திற்கு இத்தகைய அனைத்து விவாதங்களிலும் ஒரு இடம் உண்டு.

எனக்குத் தெரிந்த சொற்களஞ்சியத்தின்படி, எண்ணங்களை அவை உள்ளபடியே காண வேண்டும்; அதனால், அவை அனுபவத்தின் இயற்கையான, காரண காரியப் புலத்தின் ஒரு மிகச் சிறிய மற்றும் நிலையற்ற பகுதியாக மட்டுமே இருக்கும். இருப்பினும், எண்ணங்கள் மற்ற ஐந்து புலன்களின் அம்சங்களாக மட்டுமே அனுபவிக்கப்பட முடியும் என்பதால், எண்ணத்தை 'எண்ணம்' என்று பெயரிடுவதும் ஒரு அருவமான கருத்து மட்டுமே என்பதை உணருங்கள். அது மற்ற ஐந்து புலன்களையும் அவ்வாறு பெயரிடுவதைப் போலவே தன்னிச்சையானது. இவை விவாதத்திற்காக மட்டுமேயான வசதியான பெயரிடல்கள் (எண்ணங்கள்) ஆகும்.

சிந்தனைகள் எனப் பெயரிடப்படக்கூடிய அல்லது பெயரிடப்படாத உணர்வுகள் உட்பட, காரணத்தால் இயல்பாக எழும் அனைத்துப் பொருட்களும், அவை தோன்றியபடியே எப்போதும் சுயமற்றவை என்பதை ஒருவர் உணரும்போது, அனுபவ அல்லது வெளிப்பாட்டுப் புலத்தின் ஒரு பகுதியாக அன்றி வேறு எந்த தனிப்பட்ட அல்லது சுதந்திரமான பார்வையாளர், கட்டுப்படுத்தி அல்லது செய்பவரும் இல்லை. அப்போது, புத்தர் மக்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று போதித்ததை ஒருவர் ஓரளவிற்குப் புரிந்துகொண்டார் என்று அர்த்தம். (நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒழுக்கப் பயிற்சியில் இருக்கும்போது, உங்களிடம் செயலுரிமையும் கட்டுப்பாடும் இருப்பதாகக் கருதி, உங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.) எனவே, நடைமுறைக்கு உகந்த, எளிதில் புரியக்கூடிய மற்றும் நேரடியான மாதிரியாக நான் விரும்புவது இதுதான்:

1) எண்ணங்கள் எனப் பெயரிடக்கூடிய உணர்வுகள் நிகழ்கின்றன.
2) எண்ணங்கள் இயல்பானவை, காரணமுடையவை, மேலும் நாம் செய்யும் ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்கும் அவசியமானவை.
3) எண்ணங்கள் நானும் அல்ல, மற்றவையும் அல்ல; அவை வாழ்வின் ஒரு பகுதி, மேலும் முழுமையான அல்லது உள்ளார்ந்த அடையாளம் அற்றவை.
4) எண்ணங்கள் எப்போதும் இப்படித்தான் இருந்திருக்கின்றன, எந்தவொரு ஆன்மீக சாதனைக்கு முன்னும் பின்னும்; அவற்றின் உண்மையான இயல்பு காணப்படும்போது, அவை அப்படியே இருக்கின்றன.

விடுதலையுடன் தொடர்பான ஒரு முக்கியமான கேள்வி என்னவென்றால்: அது விஷயங்களை முன்பு இருந்ததை விட வித்தியாசமாக மாற்றுகிறதா, அல்லது அது எல்லாமே எப்போதும் எப்படி இருந்தன என்பது குறித்த ஒரு உண்மையான மற்றும் துல்லியமான பார்வையை அல்லது கண்ணோட்டத்தை வெளிப்படுத்துகிறதா? நான் பிந்தைய பார்வையின் ஒரு மிதமான வடிவத்தை ஆதரிக்கிறேன், ஏனெனில் அது நமது பயிற்சிக்கு மிகவும் உதவியாகவும், மிகவும் துல்லியமாகவும் இருப்பதாக நான் நம்புகிறேன். எனவே, இது வெறும் ஒரு பார்வை என்றாலும், இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், எண்ணம் அல்லது கற்பனை போன்ற முன்பு நடக்கக்கூடிய எதுவும், பின்னரும் நடக்கலாம்; ஒரே வேறுபாடு என்னவென்றால், முன்பு சிக்கியிருந்த குழப்பமான கண்ணோட்டத்தின் முடிச்சை அவிழ்ப்பது மட்டுமே.

என் அனுபவத்தைப் பொறுத்தவரை (இது மற்றொரு சுவாரஸ்யமான கருத்தியல் குறிப்பு), மற்றும் சார்பு மற்றும் நடைமுறை மொழியில் வெளிப்படுத்தும்போது: என் அகக் குரலை முன்பு இருந்ததைப் போலவே உரக்க என்னால் ஒலிக்கச் செய்ய முடியும்; அது முன்பு இருந்ததை விட மிகவும் தெளிவாக உள்ளது, முன்பு இல்லாத வகையில் அது இயற்கையான காரண காரியப் புலத்தின் ஒரு பகுதியாக உணரப்படுகிறது, மேலும் தொடர்நிறைகவனம் முன்பைப் போலவே உதித்து மற்றும் மறைகிறது. உயர் ஜான நிலைகளில் உள் குரல் மிகவும் நுட்பமாக உள்ளது, ஆனால் பயிற்சி நிலைகளைப் பொறுத்து சில சமயங்களில் இன்னும் அதிக தெளிவுடன், முன்போல் என்னால் கற்பனை செய்து பார்க்க

முடிகிறது. சுருக்கமாக, நான் திறன்களை இழக்கவில்லை, அல்லது இந்த அமைப்பு செயல்படும் விதத்தில் பெரிய மாற்றமும் ஏற்படவில்லை. இருப்பினும், முன்பு தெளிவாக இல்லாத ஒன்று இப்போது தெளிவாகத் தெரிகிறது, மேலும் ஒரு சிறப்பு மையப் புள்ளி என்ற உணர்வு கடந்துவிட்டது போல் தெரிகிறது. ஆனாலும், அதை உருவாக்கிய உணர்வுப் படிவங்கள் பொதுவாக முன்போலவே தோன்றுகின்றன, அவற்றை உணரும் பார்வை மட்டுமே வித்தியாசமாக உள்ளது."

அப்போதிருந்து, சிந்தனை குறைந்துவிட்டதாகக் கூறும் சிலரை நான் சந்தித்திருக்கிறேன், மேலும் சிலர் சிந்தனையை முற்றிலுமாக ஒழித்துவிட்டதாகக் கூறினர், அந்தப் பரிதாபகரமான மயங்கிய முட்டாள்கள். இருப்பினும், என்னால் மேலும் பேச வாய்ப்பு கிடைத்தவர்கள், தாங்கள் பின்பற்றிய மாதிரிகளின் அடிப்படையில் எதிர்மறையானவை என்று கருதும் குறிப்பிட்ட சில சிந்தனை வகைகளைப் பற்றித்தான் அவர்கள் உண்மையில் பேசுகிறார்கள் என்றும், அவற்றைக் குறைக்கக் கடினமாக உழைத்து, அவற்றை ஒழிக்க முயன்றதாகவும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். எனவே, நமது மூளை மாற்றியமைக்கக்கூடியது என்பதால், அவர்கள் குறைவான எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்க அல்லது எண்ணங்களைப் புறக்கணிக்க ஏதேனும் ஒரு வகையில் தங்கள் மூளையை மாற்றியமைத்தது ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. ஆனால், நான் அறிந்தவர்கள் யாரும், கவனமாகக் கேட்ட பிறகு, உயிருடனும் உணர்வுடனும் இருக்கும்போதே, அனைத்து வகையான மன செயல்முறைகளையும் அனைத்து வகையான எண்ணங்களையும் உண்மையில் நீக்கியதாகக் கூறவில்லை.

என் எண்ணங்களைப் பற்றிய கருத்துக்களுக்கு ஒரு முக்கியமான எதிர்நோக்கு என்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் யதார்த்தத்தை நேரியல் சிந்தனையின் குறுகிய வழியாக மிக அதிகமாக வடிகட்டுவதில் தொடங்குகிறார்கள்; யதார்த்தத்தின் முழு செழுமையும் ஏற்கனவே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது மற்றும் உணரப்படுகிறது என்பதை அவர்கள் சற்றும் உணர்வதில்லை. உதாரணமாக, அடிப்படையில் அனைவரும் தியானம் செய்யத் தொடங்கும் போது, அவர்கள் தெளிவாக உணர்ந்ததாகக் கருதுவது, தெளிவாக உணர வேண்டும் என்று அவர்கள் உணர்வுப்பூர்வமாகவும் வேண்டுமென்றே மனதில் நோக்கமாகக் கொண்ட விஷயங்களை மட்டுமே. ஏனெனில், அவர்கள் உணர்வைப் பின்-பிம்பம், மனப் பதிவு மற்றும் நினைவுகளுடன் தொடர்புபடுத்துகிறார்கள். அடிப்படையில், அவர்கள் ஒவ்வொரு நிகழ்வின் பச்சையான தரவுகளின் (காட்சி, ஒலி, வாசனை, சுவை, தொடுதல்) உணர்வுக்குப் பிறகு ஏற்படும் மனப் பதிவை, அந்த நிகழ்வின் அடையாளம் என்று தவறாகக் கருதுகிறார்கள். அந்த மனப் பதிவு உருவான நிகழ்வு, அது நிகழ்ந்த இடத்திலும் விதத்திலும் ஏற்கனவே தன்னைத் தானே தெளிவாக வெளிப்படுத்தியதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மேலும், அந்த மனப் பதிவுகள் கூட இந்த அதே நேரடி செழுமையின் ஒரு பகுதியே ஆகும். நாம் ஒன்றை உணர்ந்துவிட்டோம் என்று திருப்தியடைவதற்கு முன்பு, ஒரு பின்-பிம்பத்தை உருவாக்க வேண்டிய இந்த விசித்திரமான தேவை இல்லாமல், முழுமையான, செழுமையான, நேரடியான புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் களமானது தன்னிச்சையாக நிற்கத் தொடங்கும் போது, இது ஆழ்ந்த விழிப்புணர்வு ஞானத்தின் வளர்ச்சியாகும், மேலும் இது சிந்தனை மாதிரிகளில் காணப்படும் உண்மையின் குறிப்புகளின் ஒரு பகுதியாகும்.

27. கடவுள் மாதிரிகள்

முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு விஷயமாக, நம்மிடம் கடவுள் மாதிரிகள் உள்ளன. புத்த மார்க்கம் இறையியல் மரபுகளுக்கு விதிவிலக்கு என்று பாசாங்கு செய்தாலும், உலகம் முழுவதும் உள்ள பல புத்தர்கள் கிறிஸ்தவர்கள் இயேசுவைக் கடவுளாக வழிபடுவதைப் போலவே, புத்தரைக் கடவுளாக வழிபடுகிறார்கள். மேலும், விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கும் பெரும்பாலான தியான மற்றும் மர்மமான

மரபுகள், இந்து வேதாந்தத்தின் பொருட்களின் தெய்வீகத் தன்மையின் மீதான கவனம், சூஃபிசத்தின் 'நண்பர்' அல்லது அல்லாவில் கரைந்து போதல், மற்றும் கிறிஸ்தவத்தின் 'தெய்வீகத் திருமணம்' மற்றும் 'உனக்குரியதைத் தவிர வேறு விருப்பமில்லை' போன்ற கடவுள் உருவகங்களில் கரைந்து போதல் உள்ளிட்ட சில வகையான இறையியல் பின்னணி அல்லது அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ளன. புத்த மார்க்கத்தில் சில சமயங்களில் "புத்த இயல்பு" என்ற சொற்றொடர் இதே கருத்தைத் தருகிறது. தந்திர புத்தர்கள் எல்லா நேரமும் தெய்வங்களைக் கற்பனை செய்து, அவற்றை திறமையான வழிகளாக (skillful means) பருப்பொருளின் பல்வேறு அம்சங்களுடன் சமன்படுத்துகிறார்கள், ஆனால் இது பெரும்பாலும் சடங்கு வழிபாட்டாகவும், இந்த தெய்வங்களுக்கு உச்ச அந்தஸ்து வழங்குவதாகவும் சீரழிகிறது.

இவை பேசுவதற்கு சுவாரஸ்யமான மாதிரிகள், அடிப்படையில் கேள்வி என்பது "கடவுள்" (அல்லது "கடவுள்கள்", அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் சரி) மற்றும் நமது வாழ்க்கைக்கு இடையிலான தூரத்தில் தான் அடங்கியுள்ளது. ஒரு தனித்தெய்வத்தை நம்புபவர்கள் ஏற்கனவே சிக்கலில் இருக்கிறார்கள். இந்தத் தெய்வம் சொர்க்கத்தில் வெகு தொலைவில் இருப்பதாகவோ அல்லது பெரும்பாலும் கிடைக்காததாகவோ நம்புபவர்கள் உண்மையில் சிக்கலில் இருக்கிறார்கள். இருப்பினும், இங்கேயே, இப்போதே, தங்களை உள்ளடக்கிய அனைத்துப் பொருட்களிலும் இருக்கும் ஒரு "கடவுளை" நம்புபவர்களுக்கு ஒரு போராடும் வாய்ப்பு உள்ளது. இது, சரியாகச் செய்யப்பட்டால், விழிப்புணர்விற்கு மற்ற எந்த மாதிரியைப் போலவும் நடைமுறைக்கு உகந்தது, ஆனால் அது பெரும்பாலும் சரியாகச் செய்யப்படுவதில்லை. எனக்குத் தெரிந்த விழித்தெழுந்த கிறிஸ்தவ மதவாதிகளுடன் பேசுவது எனக்குப் பொதுவாக மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். மேலும், நான் கடவுள் சார்ந்த மொழியைப் பயன்படுத்தத் தயாராக இருக்கும் வரை (நான் தயாராகவே இருக்கிறேன்), நாங்கள் வழியின் சுவாரஸ்யமான அம்சங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டு பொதுவாக ஒரு சிறந்த நேரத்தைக் கழிக்கிறோம்.

"கடவுள் இல்லாத பகுதிகள்" என்று நம்புபவர்களுக்கு ஒரு சிக்கல் எழுகிறது; அதாவது, கடவுள் இல்லாத இடங்கள் என்று நம்புபவர்களுக்கு. இவர்கள் பெரும்பாலும் வரையறுக்கப்பட்ட, அருவமான கடவுளை நம்புபவர்களாக இருக்கிறார்கள். கடவுளை நம்பும் பெரும்பாலான மக்கள், தாங்கள் கடவுள் இல்லாத பகுதிகளை நம்புகிறோமா அல்லது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட கடவுளை நம்புகிறோமா என்ற கேள்வியைப் பற்றி சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்கவில்லை. உண்மையில், ஏக இறை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் கடவுளை நம்பும் பெரும்பாலான மக்கள், தங்கள் கடவுள் எப்படியோ வரையறுக்கப்பட்டவர் என்ற கருத்தால் புண்படுவார்கள். இருப்பினும், கடவுள் அவர்களின் கழிப்பறைத் தாளில் இருக்கிறாரா அல்லது ஒரு பாறையில் இருக்கிறாரா, அல்லது ஒருவேளை கழிப்பறைத் தாள் அல்லது பாறையாகவே இருக்கிறாரா, அவர்களின் விசித்திரமான பாப்கார்ன் மீதான மோகம், அவர்களின் அக்குள் பகுதியின் எரிச்சலூட்டும் அரிப்பு, மற்றும் எல்லாமே கடவுளா என்று நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்டால், கோட்பாட்டளவில் எங்கும் நிறைந்த, எல்லையற்ற, சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளை நம்பும் பெரும்பாலான மக்கள் கூட அவ்வளவு தூரம் செல்ல மாட்டார்கள். இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது, ஏனென்றால் அவர்கள் அவ்வாறு செய்தால், இதுதான் அது என்பதை உணர்வதற்கு அவர்களிடம் ஒரு நல்ல செயல்பாட்டு மாதிரி இருந்திருக்கும், அதனால் நாம் விழிப்புணர்வின் நல்ல மாதிரிகளுக்கான எனது அசல், எளிய, சிறந்த கருதுகோளுக்கும் சோதனைக்கும் மீண்டும் வந்துவிடுகிறோம்.

இது இப்படித்தான் செயல்படுகிறது: நீங்கள் கடவுளைக் காண முயற்சிக்கிறீர்கள் என்றும், எல்லா படைப்புகளும் கடவுளால் உருவாக்கப்பட்டவை மட்டுமல்ல, உண்மையில் கடவுளே அவற்றின் வெளிப்பாடு என்றும் நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் அடிப்படை உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளுக்குத் திரும்புகிறீர்கள்: புலனுணர்வு உலகை அது உள்ளபடியே பார்ப்பது, ஏனெனில் அங்குதான் நீங்கள் இறுதி யதார்த்தத்தை, அல்லது நீங்கள் அவ்வாறு அழைக்க விரும்பினால் "கடவுளைக்" காண்பீர்கள். இந்த எல்லா உணர்வுகளையும், அல்லது கடவுளின் எல்லா அம்சங்களையும் உங்கள் கவனமான ஆய்வின் மூலம் ஊடுருவிப் பார்க்கும்போது, மீதமிருப்பது முன்போலவே இந்த உணர்வுகள் மட்டுமே, அதாவது, இந்த முழுக் கடவுள் மட்டுமே. ஆகவே, நாம் எங்கும் நிறைந்த கடவுளை நம்பத் தயாராக இருந்தால், கடவுள் என்று அவர்கள் பெயரிடுவதன் காரணகாரிய, இயற்கையான வெளிப்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகவே எல்லா உணர்வுகளையும் உண்மையாகவும், ஆழமாகவும், நேரடியாகவும் உணர்வதன் மூலம், சுயம் மற்றும் பிறவற்றுக்கு இடையிலான அனைத்து எல்லைகளையும் கடந்து பார்க்க முடியும், மேலும் தோற்ற உலகம் அதன் தெய்வீகச் செயலைச் செய்துகொண்டிருக்கும். இதன் மூலம், பயிற்சியாளர் தாங்கள் எப்போதும் ஒரு விதத்தில் கடவுளின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்ததை உணர்கிறார், மேலும் கடவுளைத் தவிர வேறு விருப்பம் இல்லை, எல்லா அறிவும் கடவுளே என்பதை உணர்கிறார், இருப்பினும் இந்தப் பெயரிடல்கள் வெறும் சொற்களஞ்சிய ரீதியானவை மட்டுமே.

எனவே, கடவுள் மாதிரிகளில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்றால், மக்கள் அவற்றை போதுமான அளவு எடுத்துச் செல்வதில்லை—ஏனென்றால், அவர்கள் அவ்வாறு செய்தால், அவர்கள் ஒரு பெரிய நிலையை அடைய முடியும், ஆனாலும் அவைகள் இல்லாமலும் அவ்வாறே எளிதாக அங்கு செல்ல முடியும். சிலருக்கு கடவுளை அடிப்படையாகக் கொண்ட மரபுகள் மிகவும் பொருந்துகின்றன. சிலர் தாங்களை உண்மையான தெய்வங்களாகக் கற்பனை செய்யும் தந்திர வழிமுறைகளில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். சிலர் உடனடி தெய்வீக இருப்பின் உணர்வாலும் அல்லது கடவுதியில் கரைந்து போவதன் கருத்தாலும் மிகவும் உத்வேகம் பெறுகிறார்கள். இந்த உந்துதல்கள், பயிற்சி முறைகள் மற்றும் பயிற்சிக்கான கருத்துக்கள் ஆகிய அனைத்தும் சில தியானிப்பவர்களுக்கு சிறந்த முடிவுகளைத் தராது. புத்த பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, கடவுளையும் ஒரு ஜெர்பிலையும் உள்ளடக்கிய ஒரு தரிசனத்தில் நானே ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி அடைந்தேன், அதை நான் பின்னர் விவரிப்பேன்.

இருப்பினும், கடவுளாக மாறுவது அல்லது கடவுளைப் பார்ப்பது ஆகியவற்றில் சம்பந்தப்பட்ட மற்ற அனைத்து இலட்சியங்களும், மேலும் விசித்திரமான கனவுகள் மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் சாத்தியமான பக்க விளைவுகள் மட்டுமே. என் நண்பர்கள் சிலர் LSD எடுத்துக் கொண்டிருந்தபோது தரிசனங்களைக் கண்டனர், அதில் "கடவுள்" அவர்களுக்குப் பயனுள்ள விஷயங்களைச் சொல்லியிருக்கிறார், இது பரவாயில்லை. சில நண்பர்கள், குறிப்பிட்ட தெய்வீகத்தன்மை கொண்ட மற்ற ஆன்மீக அனுபவங்களிலிருந்து பெரும் பயனையும் சக்திவாய்ந்த, நேர்மறையான உத்வேகத்தையும் பெற்றுள்ளனர், ஆனால் இது சக்திகளின் தளத்திற்குள் வருகிறது, விழிப்புணர்வுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை, மேலும் பரமார்த்தமான "கடவுள்" என்பவருடன் மிகவும் வரையறுக்கப்பட்ட தொடர்பை மட்டுமே கொண்டுள்ளது.

28. ஒற்றுமை மாதிரிகள்

கடவுள் மாதிரிகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை ஒற்றுமை மாதிரிகள். அவை அனைத்தின் மீதும் உங்களுக்கு ஒரு உறுதியான தொடர்பு இருப்பதற்கான உணர்வை அளிக்க உறுதியளிக்கின்றன. இது சில விசித்திரமான உண்மைத் துணுக்குகளைக் கொண்டிருக்கும் மாதிரிகளில் மற்றொன்றாகும், ஆனால் இது

பல்வேறு சிக்கலான வழிகளில் எளிதில் இலட்சியப்படுத்தப்படக்கூடும். நாம் பொதுவாக கற்பனை செய்வது என்னவென்றால், நாம் ஒரு செயலாளராக, ஒரு தனிப்பட்ட, உணர்வுள்ள, கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் உயிரினமாக இருந்து, அதே நேரத்தில் எல்லாவற்றின் ஒரு பகுதியாகவும் ஏதோ ஒரு மர்மமான வழியில் இருப்போம் என்பதாகும்; உதாரணமாக, பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மற்ற அனைத்தையும் எல்லா நேரத்திலும் உணர்வது, அல்லது இன்னும் அபத்தமானது (அல்லது மாயையானது), மற்ற அனைத்தையும் எல்லா நேரத்திலும் கட்டுப்படுத்துவது. இதற்குள் எங்கோ நுட்பமாகப் புதைந்திருக்கும் பொதுவான ஒரு சொத்துரிமைக் கனவும் உள்ளது, அதாவது நாம் எல்லாவற்றையும் சொந்தமாக்கிக் கொள்வோம் என்பதாகும்.

பொதுவான சிக்கல் என்னவென்றால், நாம் இந்த மாதிரியைப் பாதி கற்பனை செய்து, அதை களத்தின் முழுமையான, உண்மையான, நேரடி அனுபவ ஒற்றுமையாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. அந்தக் களம் நிலையற்றது, தானாகவே நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பது, மேலும் சுயம் மற்றும் பிற என செயற்கையாகப் பிரிக்கப்படாமல், தொடர்ச்சியாக மாறிவரும் அமைப்புகள், குணங்கள் மற்றும் அம்சங்களைக் கொண்டது. ஒற்றுமை என்பது ஸ்திரத்தன்மை போன்ற பல சிக்கலான இலட்சியங்களைக் குறிக்க முனைகிறது; அதாவது, ஒரு ஸ்திரமான 'நான்' மற்றும் மற்ற அனைத்திற்கும் இடையே ஒரு நிலையான, உறுதியான தொடர்பு இருப்பதாகக் கருதுவது. முரண்பாடாக, நாம் ஒற்றுமையை அனுபவிக்கும் இந்த வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் நிலையான இருப்பாக இங்கே இருப்போம் என்று கற்பனை செய்வதால், அது ஒரு இருமைப் போக்கையும் குறிக்க முனைகிறது.

மக்கள் "ஒற்றுமை உணர்வு" என்று விவரிக்கும் அனுபவங்கள், பொதுவாக A&P மற்றும் சமநிலை ஆகிய சில நிலைகளில், அத்துடன் நான்காவது, ஐந்தாவது மற்றும் ஆறாவது ஜானங்களிலும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. இருப்பினும், அவை மற்ற நிலைகளிலும் ஏற்படலாம். எனவே, உங்களுக்கு அவ்வாறான தற்காலிக அனுபவம் ஏற்பட்டால், அதன் சூழலையும் மற்ற அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு, அது அந்த நிலைகளில் ஏதேனும் ஒன்றிற்குப் பொருந்துகிறதா என்று பாருங்கள். மனமும் உடலும் கூட, போதுமான அளவு ஆழமாகப் பாதிக்கப்படும்போது, ஒரு அற்புதமான வழியில் மிகவும் ஒன்றிணைந்ததாக உணரப்படலாம், இருப்பினும் இது A&P மற்றும் சமநிலை நிலையில் இருப்பதைப் போல அவ்வளவு பொதுவானதல்ல. இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் ஒரு பகுதி ஒற்றுமை, ஒன்றிணைந்ததன் ஒரு சுவை, மேலும் இது ஆழமானதாக இருக்கலாம் மற்றும் சாத்தியமான ஒன்றின் கூடுதல் அம்சங்கள் குறித்த குறிப்புகளைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.

உயர் மட்ட உணர்தல்களை ஒரு ஐக்கியப் பண்பு கொண்டவை என்று நாம் விவரிக்கலாம், ஏனெனில் மன மற்றும் உடல் செயல்முறைகள் ஒரு ஒருங்கிணைந்த வகையில் அனுபவத்தின் மாறிவரும் புலத்தின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்கின்றன, அவை தன்னிச்சையாகவே திரவத்தன்மையும் நிலையற்ற தன்மையும் கொண்ட ஒரு வெளியின் அம்சங்களாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் பெரும்பாலான மக்களுக்கு ஐக்கியம் என்ற கருத்து, உறுதியான, நிலையான, நிரந்தரமான, மாறாத, நித்தியமான, அசைக்க முடியாத ஒன்றைக் குறிக்கிறது—மேலும் இந்த நிலைத்தன்மை, அல்லது மாற்றமின்மை, ஒரு மாயை, எனவே அந்த வழியில் ஒற்றுமையைத் துரத்துவதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள், ஏனெனில் இது, நடப்பதைத் தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் கவனிப்பதைப் போல நல்லதோ உண்மையோ அல்ல.

29. உண்மையான சுய மாதிரிகள்

ஒற்றுமை மாதிரிகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை உண்மையான சுய மாதிரிகள். ஏதோ ஒரு சுயமும், உண்மையான, நிலையான, நிரந்தரமான, தனிப்பட்ட "நான்" ஒன்று இருக்கிறது என்ற வலுவான கருத்துடன் நாம் தொடங்கும் போது, உணர்வுப் புலம் அதன் அத்தியாவசிய பண்புகளை உணரும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை விளக்க முயற்சிப்பதற்காக, பல்வேறு மாதிரிகள் அந்தக் கருத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதை ஓரளவிற்கு மேம்படுத்தி, மாற்றியமைத்து அல்லது அதனுடன் செயல்படுவது இயல்பானது. இந்து மதம் அல்லது கிறிஸ்தவம் புத்தத்தை எதிர்கொள்ளும்போது, பெரும் 'அகந்தையில்லை' மற்றும் 'உண்மையான ஆன்மா' என்ற விவாதம் எழுகிறது. இருப்பினும், ஒருவேளை புத்தர்கள் புத்தத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது இது இன்னும் அதிகமாக எழ வேண்டும்.

புத்தம் ஆத்மாவற்ற தன்மையை முன்மொழிகிறது என்று நான் பேசிக்கொண்டிருந்தாலும், பொதுவாகப் புதிதாக உருவான பல்வேறு புத்த பிரிவுகளிலும் வியக்கத்தக்க வகையில் அதிக எண்ணிக்கையிலான "உண்மையான ஆத்மா" தொடர்பான போதனைகள் உள்ளன. ஆனால், இதை நீங்கள் பெரும்பாலான புத்தர்களிடம் சொன்னால், அவர்கள் உங்களைப் பார்த்து ஏளனம் செய்து, ஒருவேளை கண்டிக்கக்கூடும். இந்த போதனைகளில் பல, இந்து வேதாந்தம், இந்து தந்திரம் மற்றும் தர்மம் திபெத், சீனா மற்றும் அதற்கு அப்பால் பரவிய நீண்ட மற்றும் சிக்கலான வரலாற்றில் வேரூன்றியுள்ளன. புத்த இயல்பு பற்றிய நீர்த்த அல்லது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட பேச்சு, மற்றும் போதிசத்துவர் பிரமாணம் பற்றிய திரிபுபடுத்தப்பட்ட புரிதல் போன்றவை, உண்மையான சுய போதனைகளாகும். விழிப்புணர்வுடன் ஏதோ ஒரு வகையில் தொடர்புடையதாக இந்த பரந்த அனுபவப் புலத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதன் மூலம், உண்மையான சுயப் போதனைகள், அதிக வெறுப்புள்ள சில பயிற்சியாளர்களுக்கு அவர்களின் யதார்த்தத்தை அது உள்ளபடியே ஆராய்ந்து, நேர்மையாகவும் யதார்த்தமாகவும் அதில் "வாழ" உதவ முடியும்; நடப்பவற்றில் மேலும் உடல் சார்ந்தவர்களாகவும், நிலையானவர்களாகவும் இருக்க முடியும். அல்லது, இந்தப் போதனையைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டால், அதிக ஆசை கொண்ட பயிற்சியாளர்களைத் தற்காலிக அனுபவங்களை "சுயமாக" பற்றிக்கொள்ளச் செய்யலாம்.

பல்வேறு ஞான மரபுகளுக்கு இடையேயான பல இளம்பருவ மற்றும் சலிப்பூட்டும் விவாதங்கள், இந்தக் கருத்துக்களில் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதாலும், இந்த வெளிப்படையான முரண்பாடுகளின் ஒரு பக்கத்தை மட்டுமே பொருத்தமற்ற முறையில் பின்பற்றுவதாலும் ஏற்படுகின்றன. ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை, ஞான மரபுகளுக்கு இடையேயான இந்த விவாதங்கள் பொதுவாகக் குறைவான அல்லது எந்த ஞானமும் இல்லாதவர்களிடமிருந்து எழுகின்றன. உண்மையான ஞானத்தின் வளர்ச்சியின் ஒரு தெளிவான அடையாளம் என்னவென்றால், இந்த முரண்பாடுகள் குழப்புவதற்கும் மறைப்பதற்கும் அவற்றின் சக்தியை இழந்துவிடுகின்றன. அவை சமநிலையான விசாரணை மற்றும் போதனைக்கான கருவிகளாகவும், அழகான கவிதைகளாகவும் மாறுகின்றன; அவை ஆன்மீக வாழ்வின் உள்ளீடான தன்மை பற்றிய குறிப்புகளாகவும், அதைப் பற்றிய நமது நேரடி மற்றும் கருத்துரு அல்லாத அனுபவமாகவும், ஆன்மீகப் பாதையில் ஒரு பக்கத்திற்கு மிக அதிகமாகவோ அல்லது மறுபக்கத்திற்கு மிக அதிகமாகவோ விலகிச் செல்பவர்களைத் திருப்பிச் செலுத்தும் வழிகளாகவும் மாறுகின்றன. அனுபவம் என்பது வெறுமனே அனுபவமாக இருக்கும்போது, அது ஆழ்ந்த நேர்மையானது, மேலும் 'அகந்தை இல்லை' மற்றும் 'உண்மையான அகந்தை' பற்றிய பல்வேறு குழப்பமான மற்றும் குழப்பமூட்டும் விளக்கங்கள் குறிப்பிடுவதை விட மிகவும் இயல்பானது.

தங்களின் மிகத் திறமையான வெளிப்பாட்டில், உண்மையான சுயம் மற்றும் சுயம்-இன்மை போதனைகள் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களில் ஒரே விஷயத்தைப் பற்றித்தான் பேசுகின்றன. சுருக்கமாக, செயற்கையான எல்லைகளும் தவறான கருத்துக்களும் நீங்கும்போது, நடப்பது மட்டுமே உள்ளது. ஒருவிதத்தில் இது அனைத்தும் "நீ" என்று சொல்லலாம், அல்லது அதேபோல இந்த முழுப் பரப்பும் "நீ அல்ல" என்றும் கூறலாம்.

இரண்டிலும் சாத்தியமான நன்மைகளும் பிரச்சனைகளும் உள்ளன. ஒற்றுமை மாதிரிகளைப் போலவே, எல்லையற்ற, காரணமுள்ள, இயற்கையான, உள்ளார்ந்த உணர்வுள்ள புலனை உணரும் களமே "நான்" என்று நீங்கள் கூறினால், பலர் துரதிர்ஷ்டவசமாக பலவிதமான விசித்திரமான விஷயங்களைக் கருதுவார்கள். உதாரணமாக, தங்களால் அனுபவத்தின் முழுப் புலனையும் அல்லது முழு பிரபஞ்சத்தையும் எப்படியோ கட்டுப்படுத்த முடியும் என்றும், தங்களால் உண்மையில் உணர்வதை விட மேலாக, ஏதோ ஒரு புலனுணர்வு வழியில் முழு உலகத்தையும் உணர முடியும் என்றும் அவர்கள் கருதுவார்கள், மேலும், உதாரணமாக, பூமியின் மறுபக்கத்தில் உள்ள விலங்குகள் அந்த நேரத்தில் எப்படி உணர்கின்றன என்பது போன்ற பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய அனைத்து வகையான குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்களையும் அவர்களால் அறிந்துகொள்ள முடியும் என்றும் அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள். மேலும், இந்த உண்மையான சுயமாக இருக்கக்கூடிய ஒரு நிரந்தரமான எதையோ ஒன்றையும் அவர்கள் கற்பனை செய்ய முனைகிறார்கள். இவை அனைத்தும் உண்மையான சுயத்தைப் பற்றிய குழப்பமான, சுயமோகம் கொண்ட, மற்றும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வழிகளாகும். இவை அனைத்தும், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் கட்டுப்பாடு இருப்பது மற்றும் ஒரு மையப்படுத்தப்பட்ட நிரந்தர உணர்பவர் இருப்பது என்ற மாயையை எடுத்துக்கொண்டு, அதை எல்லா நிகழ்வுகளுக்கும் விரிவுபடுத்துகின்றன.

முழு புலமும் "நான் அல்ல" என்று நீங்கள் கூறினால், சிலர் அதை இதேபோல் தவறாகப் புரிந்துகொள்வார்கள்; அதாவது, தங்கள் உடல் மறைந்துவிடும் என்றும், உணர்வுநிலை மறைந்துவிடும் என்றும், தங்களுக்கு எந்த உணர்வும் ஏற்படாது என்றும், முயற்சி, விருப்பம் போன்ற உணர்வுகள் எழாது என்றும், அவர்கள் அசைவதை நிறுத்திவிடுவார்கள் என்றும், அவர்கள் சிந்திப்பதை நிறுத்திவிடுவார்கள் என்றும், மற்றும் புலனுணர்வு நிலையே நிரந்தரமாக நின்றுவிடும் என்றும் கற்பனை செய்துகொள்வார்கள். அவர்கள் தாங்களை அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்றும், அதன் மூலம் பல்வேறு அதிகாரமற்ற மற்றும் வாழ்க்கையை மறுக்கும் வழிகளில் தங்களை விடக் குறைவாக இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்றும் போன்ற சாதாரணமான விஷயங்களை நம்பலாம். இருப்பினும், ஆத்மா இல்லை என்ற போதனைகளின் நன்மைகள் என்னவென்றால், அவை, ஒரு தனிப்பட்ட பார்வையாளர் இருக்கிறார் என்ற உணர்வையும், இந்தப் பார்வையாளர் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் ஒரு 'நான்' ஆக இருக்கிறார், யதார்த்தத்தைப் பார்க்கிறார் அல்லது உலகின் துன்பங்களுக்கு உட்பட்டவர் என்ற உணர்வையும் நேரடியாக எதிர்கொள்கின்றன. இருப்பினும், தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டால், சுயமற்ற போதனைகள் ஒரு நிர்வாணவாதம், பிரிப்பு மனப்பான்மைகள், சித்தப்பிரிவு நடத்தைகள், வாழ்க்கையிலிருந்தும் உலகிலிருந்தும் விலகுவது, மற்றும் மறுப்பு ஆகியவற்றின் நாற்றமெடுக்கும் ஒரு நிழல் பக்கத்தை உருவாக்கக்கூடும். இவை அனைத்தும் ஒழுக்கத்தின் முதல் பயிற்சியைத் தடுக்கின்றன, தவிர்க்கின்றன, புறக்கணிக்கின்றன அல்லது நிராகரிக்கின்றன.

உயிர்கள், 'தனித்தன்மை', 'மாற்றமற்ற தன்மை', 'நிரந்தர தன்மை' ஆகியவற்றிலும், அதேபோல் உருவாக்கப்படும் மாயையிலும் கவனம் செலுத்த

வேண்டியிருக்கும்போது, மக்கள் 'அகத்தை' நீக்குவதில் மட்டுமே முழு கவனத்தையும் செலுத்துகிறார்கள். இதைச் சொல்வதற்கான ஒரு சிறந்த வழி, "இருப்பியல்பற்ற, முற்றிலும் நிலையற்ற, முழுக்க முழுக்க காரண காரியத்தால் ஆன, ஒரு தனித்தன்மையை உருவாக்கக்கூடிய எந்தவொரு உண்மையான எல்லைகளும் இல்லாத, அதனால் எந்தவொரு தனி, நிரந்தர ஆன்மாவையும் கொண்டிராத, நிரந்தரமாகவும் முழுமையாகவும் வெறுமையாக இருக்கும் உணர்வுகளிலிருந்து, ஒரு தனிப்பட்ட ஆன்மா என்ற மாயையை மனதளவில் உருவாக்கும் செயல்முறையை நிறுத்துவது." நீங்கள் விழித்தெழுந்த பின்னரும், ஒரு வழக்கமான கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் இங்கேயே இருப்பீர்கள், ஆனால் நீங்கள் எப்போதும் இருந்ததைப் போலவே, இந்த முற்றிலும் நிலையற்ற பிரபஞ்சத்தின் ஒரு பரஸ்பர சார்பு மற்றும் நெருக்கமான பகுதியாகவே இருப்பீர்கள். இதில் உள்ள பெரிய ஆனால் நுட்பமான வேறுபாடு என்னவென்றால், இது நேரடியாகவும், தெளிவாகவும், உறுதியாக உணரக்கூடியதாகவும், பரவலாகவும் அறியப்படும். "உங்கள் அகந்தையை அகற்றுதல்" என்ற குழப்பமான மொழிநடை பெரும்பாலான நேரங்களில் இதேபோல் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.

முன்பே கூறியது போல், பௌதீக நிகழ்வுகளும் மன நிகழ்வுகளும் உள்ளன, அத்துடன் இவற்றின் "விழிப்புணர்வு" அல்லது மன எதிரொலியும் உள்ளது, இதுவும் மன நிகழ்வுகளின் வகையைச் சேர்ந்தது. இவை வெறும் நிகழ்வுகள் மட்டுமே, எந்தவொரு நிகழ்வும் நிரந்தரமான, தனிப்பட்ட சுயமாக இல்லை, ஏனெனில் எல்லா நிகழ்வுகளும் மாறுகின்றன மற்றும் ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கின்றன; அவை எந்தவொரு பார்வையாளரும் இல்லாமல் எங்கிருந்தோ வெளிப்படுகின்றன. சுயத்தையும் அசுயத்தையும் வேறுபடுத்துவதாகத் தோன்றும் எல்லைகள் தன்னிச்சையானவை, கருத்துருவானவை, மேலும் பொருட்களின் உண்மையான இயல்பு அல்ல. வேறு விதமாகச் சொன்னால், இந்த முற்றிலும் நிலையற்ற புலனுணர்வு யதார்த்தம் நெருக்கமாக ஒன்றிய சார்புடையது.

உண்மையான சுய போதனைகளுடனான சிக்கல்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையது போல, மக்கள் "விழிப்புணர்வு" என்று பல பெயர்களில் அழைக்கும் ஒன்றும் இருப்பதாகத் தெரிகிறது, ஆனால் விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு பௌதீக நிகழ்வு அல்ல, எனவே அது ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிலைத்திருப்பதில்லை, ஆகவே "விழிப்புணர்வும் இருக்கிறது" என்று சொல்வது கூட ஒரு பெரிய சிக்கலாகும், ஏனெனில் அது பிரித்தறியும் தன்மையையும், எங்கும் காண முடியாத ஒரு நிரந்தர இருப்பையும் குறிக்கிறது. "நான்", "விழிப்புணர்வு" போன்ற சொற்களும் கருத்துக்களும் சார்புநிலை, சாதாரண வேலைகளுக்கு மரபுவழிப்பட்ட, உபயோகமான மற்றும் உதவிகரமானவை. ஆனால், ஆழ்ந்த ஞானப் பயிற்சிக்கு, கவனம், புரிதல், 'விழிப்புணர்வு' என்ற உணர்வை உருவாக்கும் இந்த நிலையற்ற வெளியின் குறிப்பிட்ட தன்மைகளும் குணங்களும், தோன்றும் அனுபவங்களின் குணங்களின் ஒரு உள்ளார்ந்த பண்பு மட்டுமே, வெறும் கூடுதல் தன்மைகள் மற்றும் குணங்கள், அதற்கு மேல் ஒன்றுமில்லை, நிச்சயமாக அதைவிட மேலானதாகக் கண்டறியக்கூடிய ஒன்றும் இல்லை என்று கூறுவது எளிது.

விவாதத்திற்காகவும், 'இருப்பின் அடித்தளம்' என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தும் சில தரமான ஆனால் உண்மை-சுயத்தால் ஈர்க்கப்பட்ட புத்த சிந்தனைப் பள்ளிகளுடன் இணங்கிச் செல்வதற்காகவும், விழிப்புணர்வு சில சமயங்களில் நிரந்தரமானது மற்றும் மாற்ற முடியாதது என்று விவரிக்கப்படுகிறது, ஆனால் இதை ஆராய்ந்து பார்த்தால், இதில் இன்னும் நுட்பமான ஒன்றை நாம் கவனிக்கிறோம். அனுபவம் என்பது இருந்தால், அதாவது விஷயங்கள்

வெளிப்பாட்டு நிலையில் உள்ளன என்றால், "நேரம்" மற்றும் அது போன்றவை, பாரம்பரியக் கண்ணோட்டத்தில் விழிப்புணர்வு இருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறலாம், அதாவது உணரப்பட்ட தகவல் இருக்கிறது. அனுபவம் இருக்கும்போது இது எப்போதும் உண்மையாக இருக்கும். அவ்வாறு கூறினாலும், நிகழ்வுகளிலிருந்து வேறுபட்ட எந்தவொரு விழிப்புணர்வையும் உங்களால் காண முடியாது. எனவே, வெளிப்பாடு இருக்கும் வரை, எப்போதும் ஏதோ ஒன்று வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறலாம். அது எப்போதும் வெளிப்பாடு இருக்கிறது என்பதையோ, அல்லது அந்த வெளிப்படும், நிலையற்ற தருணங்களுக்கு இடையில் ஏதோ ஒன்று தொடர்ச்சியாக இருக்கிறது என்பதையோ அர்த்தப்படுத்தாது. ஆகையால், இது ஒரு நிலையான ஒன்றைக் குறிப்பிடுவது போல் தோன்றினாலும், கண்டறியக்கூடிய எதுவும் நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை; மாறாக, புலனுணர்வுத் தகவல் நிகழும்போது மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் ஒரு மீண்டும் மீண்டும் வரும் தன்மை மட்டுமே உள்ளது. தோன்றும் உணர்வுகளும், அந்த வெளிப்பாடும் ஒன்றே என்றும் நீங்கள் கூறலாம்.

பின்னர், சில உண்மையான சுயப் பள்ளிகள், "அனைத்துப் பொருட்களும் அதிலிருந்து எழுகின்றன, மேலும் அனைத்துப் பொருட்களும் அதற்குத் திரும்புகின்றன" என்பது போன்ற விஷயங்களைக் கூறும், இருப்பினும் இது ஊடுருவ முடியாத மர்மமாக இருக்கும் ஒன்றைப் பற்றிய ஒரு தவறான உறுதியை மீண்டும் இது குறிக்கிறது. மிக முக்கியமாக, ஒரு அனுமானிக்கப்பட்ட முடிவற்ற சாத்தியம் அல்லது இறுதி மூலத்தின் கருத்தை "விழிப்புணர்வு"டன் கலப்பது ஒரு அபாயகரமான செயல் ஆகும். ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, இந்த வகையான தவறான புரிதல்கள், விழிப்பின் இடைநிலைகளில் இருக்கும் மக்களுக்காகக் காத்திருக்கும் சில வழக்கமான பொறிகளாகும்.

நாம் அங்கே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதை, சில நிரந்தரமான விழிப்புணர்வு அல்லது எல்லையற்ற சாத்தியக்கூறுகளின் ஊற்று என்று, "கடவுள்", "நிர்வாணம்", "தாஓ", "வெறுமை", "இருப்பின் அடித்தளம்", "கிருஷ்ணா", "உள்ளார்ந்த ஒளி", "அல்லா", "புத்த இயல்பு" போன்ற பெயர்களால் அழைக்கத் தூண்டப்படலாம், "புத்தர்", "பப்பா" (நான் தற்போது அலபாமாவில் வசிக்கிறேன் என்று சொன்னேனா?), அல்லது வெறுமனே "விழிப்புணர்வு" என்று கூட அழைக்கத் தூண்டப்படலாம். மேற்கூறிய எச்சரிக்கைகளை, குறிப்பாக அது நிகழ்வுகளிலிருந்து தனித்த ஒரு பொருள் அல்ல, எந்தவொரு குறிப்பிட்ட இடத்திலும் குவிந்துள்ளதல்ல, மேலும் வரையறுக்கக்கூடிய குணங்கள் எதையும் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதை நாம் உணரும் வரை, இந்தப் பெயர்களைப் பயன்படுத்துவதில் நமக்கு எந்தத் தவறும் இல்லை. விழிப்புணர்வு, உருவமற்றதாக இருந்தாலும், இதுவாக எல்லாம் இல்லாமல், இவை அனைத்திலும் பரவியிருப்பதாக சில சமயங்களில் கருதப்படுகிறது, மேலும் இதுவாக எதுவும் இல்லாமல், இவை அனைத்திலும் உள்ளார்ந்திருப்பதாக சில சமயங்களில் கருதப்படுகிறது. இரண்டுமே முழுமையாக உண்மையல்ல, இருப்பினும் இந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களும் மிகவும் குறிப்பிட்ட சூழல்களில் தற்காலிகமாகப் பயனுள்ளதாகவும், மற்றவற்றில் ஆபத்தானதாகவும் இருக்கலாம். இறுதியாக, நாம் 'விழிப்புணர்வு' என்ற சொல் பொதுவாகக் குறிப்பிடுவதை விட மிகவும் எளிமையான ஒன்றிற்கு வர வேண்டும், அது வெறும் உணர்வுகளே அன்றி வேறொன்றுமில்லை. அந்தச் சொற்கள் குறிக்கும் எந்தவொரு பிரம்மாண்டமான விஷயத்தையும் விட இது மிகவும் அடிப்படையானதும், அதே சமயம் மிகவும் சாதாரணமானதும் ஆகும், இதில் 'பப்பா' வெளிப்படையாக விதிவிலக்காக இருக்கிறார்.

இங்கு நாம் "விழிப்புணர்வு" என்று அழைப்பதைப் பற்றி நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு நிலையான கருத்தை ஏற்றுக்கொண்டால், நிலையான பார்வைகளைக்

குலைத்து, இந்த வரையறுக்கப்பட்ட கருத்துக்களைத் தாண்டிய ஒன்றைச் சுட்டிக்காட்டும் ஒருவித நேரடி, ஆராயும் முரண்பாடான சமநிலையின்மையை உணர, அதன் தர்க்கரீதியான எதிர்மாறையும் ஏற்றுப்பார்க்கவும். "முடிவுற்ற உண்மை" பற்றிய எந்தவொரு போதனைகளையும் கையாள்வதற்கு இது நம்பமுடியாத அளவிற்கு பயனுள்ள ஒரு ஆலோசனையாகும். தத்துவ ஊகங்களையும், கேள்வி கேட்கும் அனைத்து உணர்வுகளையும் உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை ஆராய்ந்து பார்க்கும்படி நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் அந்த நேரடியான விசாரணை மிக விரைவாக பதிலைக் கண்டடைகிறது.

தெராவாதத்திலிருந்து உருவாகும் ஒரு போதனை, அது எவ்வாறு விளக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து நன்மை பயக்கக்கூடியதாகவும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம். அது என்னவென்றால், மூன்று உச்சபட்ச தர்மங்கள் அல்லது யதார்த்தத்தின் உச்சபட்ச அம்சங்கள் உள்ளன: பௌதிகம் (முதல் ஐந்து இந்திய வாயில்களின் உணர்வுகள்), மனோபாவம் (அனைத்து மன உணர்வுகள்), மற்றும் நிர்வாணம் (சமஸ்கிருதத்தில் நிப்பானம்). சுருக்கமாக, இதுவே அது, இதைத் தாண்டிய 'அதுவும்' இதுவே. நான் நிர்வாணத்தின் இரண்டு அர்த்தங்களைக் குறிப்பிட்டிருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்; அவை, பலன் (இதன் மூலம் நிர்வாணம் என்பது நாம் புகலிடமாக நுழையக்கூடிய ஒரு பரமார்த்தமான எல்லையற்ற ஆற்றல் என்ற தவறான கருத்தை நாம் ஊகித்துக்கொள்ளலாம்) மற்றும் பொருட்கள் உள்ளபடியே உணரப்படும் நிலை. இது, எல்லாம் ஒரு நிலையான இறுதிப் பொருள் என்ற தவறான கருத்துக்கு வழிவகுக்கும். கவனியுங்கள், இந்தப் பட்டியலில் "விழிப்புணர்வு" இல்லை. இது சில சமயங்களில், (சில அனுமானிக்கப்பட்ட முடிவற்ற ஆற்றல்களை உள்ளடக்கிய ஒரு உண்மையான சுயக் கண்ணோட்டத்தில்) மூன்றையும் உள்ளடக்கியதாகக் கருதப்படலாம்; அல்லது (சுயமற்ற கண்ணோட்டத்தில்) ஒரு மாயையான, நிரந்தரமான, தனிப்பட்ட மற்றும்/அல்லது உள்ளூர் "காண்பவர்" என்பதை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு பயனற்ற கருத்தாகக் கருதப்பட்டு விரைவாக நிராகரிக்கப்படலாம்; மற்றும்/அல்லது (அறிய முடியாத மற்றும் அனுமானிக்கப்பட்ட) படைப்பின் ஒரு நீரூற்றாகவும் கருதப்படலாம்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், நிகழ்வுகள் கவனிக்கப்படும்போது, அவை ஒருபோதும் ஒரு தனிப்பட்ட, நிலையான பார்வையாளராக இருக்க முடியாது என்பதை உணரும் எளிய பயிற்சியை நாம் தொடங்கலாம். ஆகையால், பார்வையாளர் என்பது தங்களை அவ்வாறு பாவித்துக் கொள்ளும் எந்தவொரு நிகழ்வும் அல்ல; அவர் ஒருபோதும் ஒரு நிகழ்வாக இருக்க முடியாது. எனவே, அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிலைத்திருக்கவில்லை, உண்மையாகவும் இருப்பதில்லை. இது சுயமற்ற நிலை. தவறாகப் புரிந்துகொண்டால், இந்த வலியுறுத்தலைப் பயன்படுத்தும் சில பயிற்சியாளர்கள் அனைத்து நிகழ்வுகளிடமும் வெறுப்படைந்து மற்றும்/அல்லது விலகிவிடுவார்கள், எனவே இந்தத் தவறான புரிதலுக்கு எதிராக ஒருவர் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். மறு சமநிலையை அடைவதற்கான பல சாத்தியமான தீர்வுகளில் சில, உடல் சார்ந்த, உள்ளுணர்வு சார்ந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பயிற்சிகளாகும், அவை ஞானம் சார்ந்த கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்கின்றன, உதாரணமாக, சுயமற்ற நிலையின் மற்ற அம்சங்களை விட தருணப் பிறழ்வில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்.

இருமை என்ற மாயை ஒரு மாயை மட்டுமே என்பதால், புலனுணர்வு நன்கு வளர்ச்சியடையும்போது, யதார்த்தத்தின் தன்மைகள் நாம் "நான்" என்றும் "மற்றவர்" என்றும் அழைப்பவற்றுக்கு இடையில் ஒரு எல்லையை

உருவாக்குகின்றன என்ற உணர்வு, நாம் பொதுவாக உணர்வதைப் போல இருப்பதில்லை. இறுதி விழிப்பில் இருமைப் மாயை நிரந்தரமாகச் சரிந்துவிடும்போது, மீதமிருப்பவை இந்த நிகழ்வுகள் அனைத்தும் மட்டுமே. உண்மையான சுயம் என்பது இதைத்தான் குறிக்கிறது; அதாவது, ஒரு தனிப்பட்ட சுயத்தின்மை, அதன் விளைவாக நிகழ்வு நிகழும்போது அது அவ்வாறே இருப்பது. இருப்பினும், எந்தவொரு நிகழ்வும் ஒரு கணம் கூட நிலைத்திருப்பதில்லை என்பதையும், எனவே அவை நிரந்தரமான நிலைத்தன்மை மற்றும் நிலையான இருப்பைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நமக்குப் போதுமான அடிப்படை ஞானம் கிடைக்கும் வரை, இருமை உண்மை என்ற உணர்வு மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாகவும், அனைத்து வகையான பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். நாம் மிகவும் உயர் நிலையில் விழித்துக் கொள்ளும் வரை, உணர்வுகளிலிருந்து தவறான இருமைகளைப் பொதுமைப்படுத்தி எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதேபோல், நாம் பெறும் ஒற்றுமை அனுபவங்கள் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருப்பதால், அவற்றின் ஒரு இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட (திடப்படுத்தப்பட்ட, உண்மையான, நிலையான, நிரந்தரமான) வடிவமே "விடை" என்று ஏங்குகிறோம். இருப்பினும், இப்போது நம்மிடம் மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த ஒரு தங்கத் தரம் உள்ளது: எந்தவொரு உணர்வுகளின் வடிவங்களும் வழக்கமாகத் தங்கள் உண்மையான தன்மையைத் தானாகவே வெளிப்படுத்தத் தவறுகின்றன என்றும், அதன் மூலம் தவறாக ஒரு இருமையை அல்லது ஒன்றினைக் குறிப்பிடுகின்றன என்றும் இன்னும் தோன்றினால், அந்த உணர்வுகளே நீங்களே நேரடியாக இதையெல்லாம் புரிந்துகொள்ள கவனமாக ஆராயப்பட வேண்டியவை.

கருத்துரு, இயற்பியல், மற்றும் ஆழ்ந்த விசாரணை போன்ற பார்வைகளின் முன் ஒற்றுமையும் இருமைவாதமும் தெளிவாகத் தோல்வியடைவதால், 'அருவம்' என்ற சொல்லுக்கு மதிப்புள்ளது. இருப்பினும், அது இயல்பாகவே ஒரு முரண்பாடான சொல்லாகும். நாம் உண்மையான ஞானப் பயிற்சியாளர்களாக ஆகும் வரை, அது பகுத்தறிவையும் நமது தற்போதைய யதார்த்த அனுபவத்தையும் குழப்புகிறது. அத்வைதம் உண்மை என்ற செயல்முறை அனுமானத்தை நாம் ஏற்றுக்கொண்டால், ஐக்கிய மற்றும் இருமை அனுபவங்கள் இரண்டையும் ஒரு இறுதி பதிலாக நிராகரிக்கவும், விழிப்புணர்வை நோக்கி தொடர்ந்து உழைக்கவும் நம்மால் முடியும். இந்த விழிப்புணர்வு, இரண்டையும் வரம்புக்குட்பட்டவையாகவும், அவற்றை உருவாக்கும் உணர்வுகளில் ஏதோ ஒரு முக்கியமான குறைபாடு இருப்பதாகவும் காண்கிறது. இதுவே 'அகந்தை இல்லை' மற்றும் 'உண்மையான சுயம்' பற்றிய விவாதங்களின் மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த பயன்பாடாக இருக்கலாம்.

மறைந்த கலு ரிம்போச்சேவின் ஒரு சிறந்த கவிதை இவ்வாறு கூறுகிறது:

> நாம் மாயையிலும் பொருட்களின் தோற்றத்திலும் வாழ்கிறோம். ஒரு உண்மை இருக்கிறது: நாம் அந்த உண்மையே. இதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் ஒன்றுமில்லை என்பதைக் காண்பீர்கள். மேலும், ஒன்றுமில்லாததால், நீங்கள் எல்லாமே ஆகிறீர்கள். அவ்வளவுதான்.

சொகியால் ரிம்போச்சேயின் 'தி திபெட்டியன் புக் ஆஃப் லிவிங் அண்ட் டயிங்' நூலில் இதே போன்ற கருப்பொருள்களில் பல சிறந்த கவிதைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. [ஆம், சோகியால் ரிம்போச்சேவைச் சுற்றியுள்ள சர்ச்சை பற்றி எனக்குத் தெரியும், ஆனால் அது இன்னும் ஒரு நல்ல புத்தகம்.] சுயமின்மை மற்றும் உண்மையான சுயம் ஆகியவற்றை சில அடிப்படைக்

கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் வகையில் உச்சகட்டத்திற்கு எடுத்துச் சென்றால்: நாம் இவற்றில் எதுவுமல்ல என்பதால்தான் சுதந்திரம் சாத்தியமாகிறது, மேலும் நாம் இவை அனைத்தும் என்பதால்தான் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் நமக்கும் கருணைமிக்க செயல் மிகவும் முக்கியமானது. இந்தக் கணத்தைத் தெளிவாக உணர்வதென்பது, இந்த இரண்டு உச்சநிலைகளுக்கும் இடையில் உள்ள நடுநிலையான வழியை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்வதாகும் (இந்தப் பிரச்சினைகள் குறித்து, உண்மையான சுயக் கண்ணோட்டத்தில் இருந்தாலும், மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்த விவாதத்திற்கு நிசர்கதத்தாவின் 'நான் அதுதான்' நூலைப் பார்க்கவும்). மேலும், நான் பரிந்துரைப்பது, பாளி கானனின் வழக்கமான கோட்பாட்டு-எதிர்ப்புக் கோட்பாட்டைப் பார்ப்பதுதான் (நீங்கள் அவற்றைப் படிக்கும்போது நான் என்ன சொல்கிறேன் என்பதைப் புரிந்துகொள்வீர்கள்). உதாரணமாக, அனைத்தின் வேர் என்ற சுத்தாவும், உயர் வலை: போதனை எதுவல்ல என்ற சுத்தாவும் முறையே நடுத்தர நீள உரைகளின் (MN 1) தொடக்கத்திலும், மிகநீண்ட உரைகளின் (DN 1) தொடக்கத்திலும் காணப்படுகின்றன.

30. இயற்பொருள் மாதிரிகள்

முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு பாதையில், உடல்சார்ந்த மாதிரிகள் உள்ளன, அவை உடல்சார்ந்த முழுமை அல்லது பாணியாக்கலை உள்ளடக்கியிருக்கின்றன. பழைய தேரவாத நூல்கள் (உதாரணமாக, DN 30, MN 91) புத்தரின் முப்பத்திரண்டு சுவாரஸ்யமான உடல் பண்புகளைப் பட்டியலிட அதிக முயற்சி செய்கின்றன, உதாரணமாக நாற்பது பற்களைக் கொண்டிருப்பது மற்றும் குனியாமல் தன் முழங்கால்களைத் தொடக்கூடிய நீண்ட கைகளைக் கொண்டிருப்பது. உடல் சார்ந்த இலட்சியங்கள் எவ்வாறு மாறுகின்றன என்பது வியக்கத்தக்கது, ஏனெனில் நமது நவீன சூழலில் அது அவரை ஒரு ஆன்மீக சூப்பர் ஹீரோவாகக் காட்டிலும், பல் குறைபாடுள்ள ஒரு குரோ-மேக்னான் மனிதனைப் போலக் காட்டும், ஆனால் நான் விஷயத்தை விட்டு விலகுகிறேன்.

பல பாப் கலாச்சார மூலங்கள், குறிப்பாக யோகா இதழ்கள் மற்றும் தற்காப்புக் கலைத் திரைப்படங்கள், சுவாரஸ்யமான உடல் பண்புகளையும் இலட்சியங்களையும் ஆன்மீகத்துடன் தொடர்புபடுத்த வைக்கின்றன. இந்த மாதிரிகள் வேடிக்கையானவை மற்றும் முற்றிலும் தவறானவை என்பதைத் தவிர, இவற்றைப் பற்றிச் சொல்ல அதிகம் ஒன்றும் இல்லை. விழிப்புணர்வு என்பது ஒருவிதத்தில் குறைபாடற்ற உடல்நலத்தை உள்ளடக்கியது என்றோ, அல்லது விழிப்புணர்வு அல்லது ஞானப் பயிற்சி சில நோய்களை அல்லது பிற பாதகமான நிலைகளைக் குணப்படுத்தும் என்றோ நாம் கற்பனை செய்யலாம், ஆனால் இதுபோன்ற எதையும் நான் நம்ப மாட்டேன்.

இருப்பினும், யோகா மற்றும் தை-சி போன்ற பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்யும் என் நண்பர்கள் அழகாகத் தோன்றுகிறார்கள், இது மிகவும் நியாயமானதே. இருப்பினும், இந்தப் பயிற்சிகள் தொடர்நிறைகவனத்தை உள்ளடக்கியிருப்பதாலும், சரியாகச் செய்யப்படும்போது உண்மையான உள்ளுணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கக்கூடியவை என்பதாலும், இது மறைமுகமாகப் பரமார்த்த ஞானத்துடன் தொடர்புடையது. தவிர, முதிர்ந்த பயிற்சியின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய கார்டிசோல் அளவு குறைவு, சில சூழ்நிலைகளுக்கு நாம் கொள்ளும் தேவையற்ற மன அழுத்த எதிர்வினைகளைக் குறைத்து, நமது ஆரோக்கியத்தை ஏதேனும் ஒரு வகையில் மேம்படுத்துமா? ஒருவேளை இருக்கலாம், ஆனால் இதற்கு மேலும் தரவுகள் தேவை. விழிப்புணர்வு நிலை அடைவது மட்டும் உங்களுக்கு நாற்பது பற்களையும், அசாதாரண நீண்ட கைகளையும், அல்லது யோகா பயிற்சியால் ஏற்படும் பிட்டத்தை (yoga-butt) போன்ற தோற்றத்தையும் தந்துவிடுமா? நிச்சயமாக இல்லை.

31. உயிரியல் மாதிரிகள்

கார்டிசோலைப் பொறுத்தவரை, சில உடல்சார்ந்த மாதிரிகள், விழிப்புணர்வின் விளைவாக உயிர்வேதியியல் அல்லது நரம்பியல் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உள்ளடக்கிய உடலியல் செயல்பாட்டு மாதிரிகளின் வரம்பிற்குள் வருகின்றன. இத்தகைய மாதிரிகள் ஏராளமாக உள்ளன; உண்மையில், அவை அனைத்தையும் பட்டியலிட முடியாத அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளன. சிலவற்றில் சில தகுதிகள் இருப்பதாக அறிவியல் நிரூபிக்கிறது, மற்றவை அபத்தமானவை. நான் மிகவும் வேடிக்கையானவை (மற்றும் மிகவும் ஆபத்தானவை) என்று கருதும் சில:

- விழிப்புணர்வு என்பது மக்கள் "பிராணவாயு மட்டுமே உண்ணும் நிலைக்கு" வருவதை உள்ளடக்கியது என்ற நம்பிக்கை, அதாவது உண்ணாமலோ அல்லது குடிக்காமலோ இருந்து, சுவாசிப்பதன் மூலம் மட்டுமே தங்கள் முழு ஊட்டச்சத்தையும் பெறும் மக்கள்;
- விழிப்புணர்வு பெற்றவுடன், பாலியல் கிளர்ச்சியடையவோ அல்லது உச்சக்கட்டத்தை அடையவோ கூடிய திறனை திடீரென இழந்துவிடும் மக்கள் (இதைக் கூறும் மற்றும் உங்கள் மடியில் அமரச் சொல்லும் குருவிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்); மற்றும்
- திடீரென்று அழியாமையும் நோய்களிலிருந்து நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் பெறும் மக்கள்.

இவை அனைத்தும் அபத்தமானவை மற்றும் எளிதில் நிராகரிக்கப்படக்கூடியவை.

மறுபுறம், தியானப் பயிற்சி மூலம் ஏற்படக்கூடிய, உண்மையான, நிரூபிக்கக்கூடிய பதிலளிப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் உள்ளன என்பதை அறிவியல் காட்டுகிறது, மேலும் இவற்றில் சில மிகவும் சுவாரஸ்யமானவை. இரத்த அழுத்தத்தின் மீதான விளைவுகள், கார்டிசோல் அளவு குறைதல், ஒத்திசைவு ஓய்வுத் தொனியில் குறைப்பு, வெளிப்புறத் தூண்டுதல்களுக்கும் உள் பயிற்சிக்கும் பதிலளிக்கும் விதமாக மாற்றுச் செயல்பாட்டுப் பாதைகளைக் காட்டும் fMRI படங்கள் மற்றும் EEG முடிவுகள்: இவை அனைத்தும் அளவிடக்கூடிய நிகழ்வுகளாக வெளிப்படுகின்றன. நாம் அதிக தரவுகளைச் சேகரித்து, மேலும் மேம்பட்ட அளவீட்டுக் கருவிகளை உருவாக்கும்போது, இதுபோன்றவை இன்னும் பல வெளிவர வாய்ப்புள்ளது. மிகவும் மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அசாதாரணமான உடலியல் மாற்றங்கள் உள்ளன, ஆனால் நான் அந்தக் கருப்பொருளைத் தவிர்க்கப் போகிறேன், ஏனெனில் அதன் நுணுக்கங்கள் இங்கு எனது வல்லமையோ அல்லது கவனமோ அல்ல.

பின்னர், அறிவியல் மற்றும் புனைகதைக்கு இடையில் எங்கோ பொருந்தக்கூடிய மாதிரிகளும் உள்ளன, அங்கு விஷயங்கள் சிக்கலானதாகவும், நமது நடைமுறைக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாகவும் ஆகின்றன. உணர்ச்சி மாதிரிகள் பிரிவில் நாம் பார்த்தது போல, ஆன்மீக விழிப்புணர்வின் இலட்சியங்கள், நிகழ்வுகளுக்கான நமது உணர்ச்சி எதிர்வினைகளில் தீவிரமான மாற்றங்களைக் கூறுகின்றன. இருப்பினும், அந்த இலட்சியங்களில் பல, அவற்றின் சாத்தியமான தாக்கங்களில் உயிரியல், நரம்பியல் உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியல் தளங்களுக்குள் வெகுதூரம் செல்கின்றன.

விழித்தெழுந்தவர்கள் பசியின் உடல்ரீதியான உணர்வுகளை அனுபவித்தால், அது விருப்பமா? விழித்தெழுந்த மனிதர்கள் பல்வேறு தூண்டுதல்களுக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக உடல்ரீதியான பாலியல் கிளர்ச்சியை வெளிப்படுத்தினால், அது காமமா? விழித்தெழுந்த மனிதர்கள் திடீர் ஆபத்திற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, தசைகள், இருதய அமைப்பு மற்றும்

மூளை செயல்பாடுகளை வழக்கமான, கணிக்கக்கூடிய, பாலூட்டி வழிகளில் மாற்றியமைக்கும் அட்ரினலின் பாய்ச்சல்களை அனுபவித்தால், அது கோபமா அல்லது விரோதமா? விழித்தெழுந்த மனிதர்கள் திடீர் அதிர்ச்சியூட்டும் தூண்டுதலுக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக திகைப்படைந்தால், அது பயமா? விழிப்புணர்வு பெற்ற மனிதர் தூக்கமின்மையால், சுழற்சித் துடிப்பு சீர்குலைவால், நோயால் அல்லது விஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டால், அவர்கள் எரிச்சலடைய முடியுமா, இது கோபமா? விழிப்புணர்வு பெற்ற மனிதர் மனதை மாற்றும் வலுவான பொருட்களுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு, நாம் விரும்பத்தகாத நடத்தை என்று கருதுவதை வெளிப்படுத்தினால், அது அவர்களின் விழிப்புணர்வைப் பற்றி என்ன சொல்கிறது? (நீண்ட நேரம் உட்காருவதால் ஏற்படும்) புடெண்டல் நரம்பு பாதிப்பு, குறைந்த டெஸ்டோஸ்டிரோன், குறைந்த உடற்பயிற்சியுடன் அரிசி சார்ந்த உணவுப் பழக்கத்தால் நீரிழிவு நோய் மற்றும் நரம்பியல் பாதிப்பு, மற்றும் புடெண்டல் இரத்த நாள நோய் ஆகியவற்றைக் கொண்ட ஒரு வயதான துறவி, இறுதியில் தனது ஆண்குறியை விறைக்க வைக்க முடியாத நிலைக்கு வரும்போது, எல்லா விழித்தெழுந்த ஆண்களுக்கும் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படாது என்று அர்த்தமா?

பழங்கால இலட்சியங்களுக்கும் நவீன கருத்துக்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பு புதிரானதாக மாறும், மேலும் சில யதார்த்தமற்ற பழங்கால இலட்சியங்கள் யதார்த்தத்துடன் மோதுண்டு தோல்வியடையும் இடங்களில் இது போன்ற வசீகரமான கேள்விகள் எழுகின்றன. பாரம்பரியமான சொற்களில் கூறுவதானால், கிலேசம் அல்லது களங்கத்திற்கும், மனிதனாகப் பிறந்ததன் இயல்பான, தவிர்க்க முடியாத விளைவிற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன? எந்த அளவிற்கு மனித உயிரியல் மாற்றப்பட முடியும், மேலும் எந்த அளவிற்கு ஞானம் என்பது மனித உயிரியல் பற்றிய கண்ணோட்டத்தையும் அதனுடனான உறவையும் மாற்றுவதாகும்?

உதாரணமாக, பி. எஃப். போன்ற, நடைமுறைக்கு உகந்த, யதார்த்தமான கண்டிப்புள்ள ஒருவரின் துணையுடன் நான் அதைச் செய்தால் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சி அடைவேன். இருபதாம் நூற்றாண்டின் புகழ்பெற்ற நடத்தைவியலாளரான பி. எஃப். ஸ்கின்னர் அல்லது அந்த நூற்றாண்டின் மாபெரும் உயிரியலாளரும் பாலியல்வியலாளருமான ஆல்பிரட் கின்ஸி போன்ற, நடைமுறைக்கு உகந்த, யதார்த்தமான கண்டிப்புள்ள ஒருவர், ஞானம் பெற்றதாகக் கூறுபவர்களை ஆய்வு செய்து, அவர்களைப் பல்வேறு சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி, பல்வேறு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நிலைமைகளுக்கு ஆளாக்கி, அவர்களுக்குப் பல்வேறு மருந்துகளைக் கொடுத்து, அவர்களின் உயிரியல் மற்றும் நடத்தை சார்ந்த எதிர்வினைகளை அளவிடுவார்; குறிப்பாக, அவர்கள் அறிந்ததாகக் கூறும் அந்த உண்மையறிதல், பல்வேறு நிஜ உலக நிலைமைகளுக்குள் பொருளியல் ரீதியாகவும் அக ரீதியாகவும் எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பதை ஒப்பிடுவார். நவீன உலகின் தியானக் கூற்றுகள் அனைத்தும் அத்தகைய ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இது இன்னும் நடக்கவில்லை என்பது, அறிவியலுக்கும் தியானத்திற்கும் இடையிலான உறவு இன்னும் ஒப்பீட்டளவில் குழந்தைப் பருவத்தில் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. நாம் முதலில் இந்த உலகை அழித்துவிடாமல் அல்லது எரித்துவிடாமல் இருந்தால், இந்தச் சோதனைகள் இறுதியில் செய்யப்படும் என்று நான் கருதுகிறேன். அப்போது, நான் பின்வரும் கணிப்புகளை முன்வைக்கிறேன்:

1. பாரம்பரியவாதிகளும் கோட்பாட்டாளர்களும், உண்மையான ஞானிகள் இன்று காணப்படுவதில்லை என்றோ அல்லது நமது காலத்தில் அவர்கள் குறைந்த

அளவிலான ஞானத்துடன் மட்டுமே இருக்கிறார்கள் என்றோ தர்க்கரீதியாகக் கூறுவார்கள்.

2. மேம்பட்ட தியானிப்பவர்களும் ஞானிகளும் வெளிப்படுத்தும் மனிதநேயம் மற்றும் அசாதாரணமான பதில்களால் விஞ்ஞானிகள் மிதமான ஆச்சரியம் அடைவார்கள்.
3. ஆய்வு செய்யப்படும் தியானிகள் தங்களைப் பற்றியும், தியானம் அவர்களுக்குள், அவர்களுக்கு என்ன செய்துள்ளது, என்ன செய்யவில்லை என்பது பற்றியும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான, புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வார்கள். பயிற்சியின் நிஜ உலக விளைவுகளைப் பற்றிய மிகைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் குறைத்து மதிப்பிடப்பட்ட இரண்டுமே சிறந்த தரவுகளால் திருத்தப்படும்.
4. நிலைத்திருக்காத பழங்கால இலட்சியங்கள் தகர்க்கப்படுவதாலும், யதார்த்தப் பரிசோதனையில் நிலைத்திருக்கும் பழங்கால இலட்சியங்கள் சரிபார்க்கப்படுவதாலும், பிரதான உலகம் நன்றாகப் பயிற்சி செய்ய அதிக அதிகாரம் பெறும்.
5. விழித்தெழுந்த பாலூட்டிகள் இன்னும் பாலூட்டிகளே என்பதை நாம் அனைவரும் உணர்கிறோம்.

பின்னர் வரும் வாழ்க்கை வரலாற்றுப் பகுதியில் நான் சற்று தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசப் போகிறேன். இந்த குறிப்பிட்ட பாலூட்டி உயிரினத்தின் உடலியல் மாற்றம் குறித்த எனது அனுபவத்தின் அடிப்படையில், விழிப்புணர்வு என்ன செய்தது, என்ன செய்யவில்லை என்பது பற்றிய எனது சுருக்கத்தை உங்களுக்கு வழங்குகிறேன், ஏனெனில் இதுவே நான் சிறப்பாகப் பேசக்கூடிய விஷயம். வெளிப்படையாக, நாம் இப்போது பரந்த, வருங்கால மக்கள்தொகை அடிப்படையிலான தரவுகளை விட தனிப்பட்ட வழக்கு ஆய்வு தரவுகளின் நிலையில்தான் இருக்கிறோம், ஆனால், நம்மிடம் சிறந்த ஒன்று வரும் வரை, நமது நோக்கங்களுக்காக இதுவே போதுமானதாக இருக்கும். எனது சில மேம்பட்ட தியானி நண்பர்களின் தரவுப் புள்ளிகளை நான் பயன்படுத்துவேன், அவர்கள் எனது சில அவதானிப்புகளை உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர், எனவே நாம் குறைந்தபட்சம் ஒரு முறைசாரா வழக்குத் தொடர் நிலைக்காவது இருக்கிறோம். எம்.டி மற்றும் தொற்றுநோயியல் துறையில் எம்.எஸ்.பி.எச் பட்டம் பெற்ற ஒரு விஞ்ஞானியாக, இந்தத் தர தரவுகளே எனக்குக் கிடைப்பதில் நான் ஏமாற்றமடைகிறேன். இருப்பினும், இது இதற்கு முன்பு வந்த பலவற்றை விட சிறந்தது.

32. பிரகாச மாதிரிகள்

உடல் சார்ந்த மாதிரிகளுடன் தொடர்புடையவை ஒளிர்வு மாதிரிகள். இவற்றில், ஞானம் பெற்ற உயிரினங்கள் அன்பு, வசீகரம், ஞானம், அமைதி அல்லது கண்ணுக்குத் தெரியும் ஒளி போன்றவற்றைப் பரப்பும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க இருப்பைக் கொண்டிருப்பார்கள் என்று கற்பனை செய்வது அடங்கும். எனது நண்பர் ஒருவர் இதைப் பற்றி கேலி செய்வார், இன்சைட் மெடிடேஷன் சொசைட்டியில் மேற்கத்திய விபசனாவைப் பயிற்சி செய்யும் மக்கள், ஒரு அராஹந்த் என்பவர் தீபா மா (தனது கருணை, வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள், மற்றும் மனோசக்திகளுக்காக அறியப்பட்ட, விபசனா மற்றும் ஷமதாவின் திறமையான பயிற்சியாளரான இவர், தனது சொந்த ஒப்புதலின்படி ஒரு அனகாமியாக இறந்தார்) போன்றவராக இருப்பார், ஆனால் அவர்களுடைய பின்புறத்திலிருந்து ஒளி வீசும் என்று நினைத்ததாகக் கூறுவார். இது ஒருவித நகைச்சுவையான மிகைப்படுத்தல் என்றாலும், பல மரபுகளிலிருந்து இந்த இலட்சியங்கள் நம்மில் ஆழமாகப் பதிந்துள்ளன என்பதையும், ஞானிகள் மீது நீங்கள் உணரக்கூடிய அல்லது காணக்கூடிய குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று இருக்க

வேண்டும் என்று கற்பனை செய்யாமல் இருப்பது கடினம் என்பதையும் இது சுட்டிக்காட்டுகிறது.

இயேசுவைப் போலவே, எல்லாச் சான்றோர்களின் தலைகளிலிருந்தும் ஒளி வெளிவருவதை அனைவரும் அறிவர். இதை உறுதிப்படுத்த, nimbus அல்லது ஒளிவட்டம் சித்தரிக்கப்பட்ட நடுகாலைக்காலச் சான்றோர்கள் மற்றும் மீட்பர்களின் ஓவியங்களைப் பார்த்தாலே போதும். புத்தரின் கதைகள் அவரது அற்புதமான இருப்பைப் பற்றிய விவரணைகளால் நிறைந்துள்ளன. உண்மையில், அவரது விழிப்புக்குப் பிறகு ஒரு மனிதருடனான அவரது முதல் உரையாடல் ஏறக்குறைய இப்படித்தான் இருந்தது: புதிதாக விழித்தெழுந்த புத்தர், தனது ஞானத்தின் ஆழங்களையும் திறன்களையும் ஆராய்ந்த பிறகு எழுந்திருந்தார். தனது தீவிர தவம் செய்த காலத்தில் தன்னுடன் இருந்த தனது ஐந்து தோழர்களையும் கண்டுபிடிக்கச் சென்றார், மேலும் தனது மனோசக்தியால் உலகை ஆராய்ந்து அவர்கள் பெனாரஸில் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார்.

அவர் போதி கயாவுக்கும் காயாவுக்கும் இடையிலான சாலையில் நடந்து சென்றார், மேலும் அவர் விழித்தெழுந்த பிறகு பேசிய முதல் நபர், ஒரு தெய்வமோ அல்லது பேசும்கோப் பாம்போ அல்லாமல், உபாக என்ற துறவி ஆவார். இந்த மாதிரிகைகள் மற்றும் இலட்சியங்களின் தோற்றம் பற்றிய அத்தகைய செழுமையான தகவல்களைக் கொண்டிருப்பதால், விலைமதிப்பற்றதாக இருக்கும், பிக்ஷு ஞானமோலி மற்றும் பிக்ஷு போதி ஆகியோரின் MN26 சுத்தத்தில், புத்தர் அந்தக் கதையைச் சொல்வதை நான் மேற்கோள் காட்டுகிறேன்.

> [உபகன் சொன்னான்], "நண்பா, உன் புலன்கள் தெளிவாக இருக்கின்றன, உன் தோலின் நிறம் தூய்மையாகவும் பிரகாசமாகவும் இருக்கிறது. யாரிடம் நீ சென்றுள்ளாய், நண்பா? உன் குரு யார்? யாருடைய அறத்தை நீ பின்பற்றுகிறாய்?"
>
> நான் [புத்தர்] அந்த அஜீவக உபகனுக்குப் பத்திகளில் பதிலளித்தேன்:
>
> நான் அனைத்தையும் கடந்தவன், அனைத்தையும் அறிந்தவன்,
>
> அனைத்திலும் களங்கமற்றவன், அனைத்தையும் துறந்தவன்,
>
> ஆசை அறுதலால் விடுபட்டவன். இதனை எல்லாம்
>
> எனக்கென அறிந்த பின், யாரை நான் குருவாகச் சொல்வேன்?
>
> எனக்குக் குரு இல்லை, என்னைப் போன்றவர்
>
> இந்த உலகில் எங்கும் இல்லை,
>
> அனைத்துத் தேவர்களுடன் இருந்தாலும், ஏனெனில் எனக்கு
>
> எதிராளியாக ஒருவரும் இல்லை.
>
> உலகில் நான் முழுமை பெற்றவன்
>
> நான் மேலான குரு.
>
> நான் மட்டுமே முழு ஞானம் பெற்றவன்
>
> எனது நெருப்புகளும் அணைந்துவிட்டன.
>
> நான் இப்போது காசி நகரத்திற்குச் செல்கிறேன்
>
> எனது அறத்தைப் போதிக்க.

குருடாகிவிட்ட உலகில்

நான் அத்வைதத்தின் முரசை முழக்குகிறேன்."

[உபகன் பதிலளித்தான்], "உங்கள் கூற்றுப்படி, நண்பரே, நீங்கள் உலக வெற்றியாளராக இருக்க வேண்டும்."

"வெற்றியாளர்கள் என்னைப் போன்றவர்கள்

கறைகளை அழித்து வென்றவர்கள்.

நான் அனைத்து தீய நிலைகளையும் வென்றுவிட்டேன்,

எனவே, உபகனே, நான் ஒரு வெற்றியாளன்."

புத்தருக்கு மற்றும் புத்த மார்க்கத்திற்கு விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன என்பது பற்றி இவ்வளவு குறுகிய இடத்தில் பல அளவுகோல்களையும் குறிப்புகளையும் இந்தப் பகுதி முன்வைப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும், இதில் "நான்" என்ற சொல் எத்தனை முறை தோன்றுகிறது என்பது சுவாரஸ்யமானது. உண்மையில், "புத்தர்" என்பதற்கு "விழித்தவர்" அல்லது "நான் விழித்திருக்கிறேன்" என்பது போன்ற அர்த்தங்கள் உண்டு. எனவே, புத்தருக்குத் தான் என்ன செய்தார், தான் யார் என்பதைப் பற்றிப் பேசுவதில் எந்தச் சிரமமும் இல்லை என்பதையும், "நான்" என்ற எண்ணத்தை நினைப்பதிலும் அவருக்குச் சிரமம் இல்லை என்பதையும் நாம் காண்கிறோம். இவை புத்தரின் உண்மையான வார்த்தைகள் (அல்லது மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வார்த்தைகள்) இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பது முற்றிலும் சாத்தியமானாலும், ஆரம்பகால தேரவாத மரபு புத்தரையும் அவர் என்ன செய்தார் என்பதையும் எவ்வாறு பார்த்தது என்பதைப் பற்றி இது நமக்குப் பலவற்றைச் சொல்கிறது.

அவரது குறிப்பிடத்தக்க தோற்றத்தையும் சருமத்தையும் நாம் கவனிக்கிறோம், அதனால் புத்த மார்க்கத்தின் ஒளிமிகுந்த மற்றும் உடல் ரீதியான மாதிரிகளில் முதலாவதாக அவர் இருக்கிறார். அவர் தன்னைத் தெய்வங்களை விட உயர்ந்தவர் என்று கூறுவதைக் கவனிக்கிறோம், இது ஒரு சிறந்த கடவுள் மாதிரியாகும். அவர் அனைத்துக் களங்கங்கள் மற்றும் தீய நிலைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பதை விவரிக்கிறார், இது உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் மாதிரிகளின் ஒரு சிக்கலான கலவையாகும். அவர் அரத்துவத்தின் தோலையும் குறிப்பிடுகிறார், இங்கு நமக்கு ஒரு அழியாத தன்மை மாதிரி அல்லது ஒரு அழிவு மாதிரி குறித்த குறிப்புகள் கிடைக்கின்றன. முறையாகப் பார்த்தால், புத்தம் இந்த இரண்டு தொடர்புகளையும் நிராகரித்தாலும், இரண்டின் அம்சங்களும் எப்படியாயினும் நூல்களில் அடிக்கடி தோன்றுகின்றன. அனைத்து விஷயங்களாலும் களங்கப்படாதவர் என்று அவர் கூறுவதால், ஒரு மீஇயல்பு மாதிரிக்கும் இடமுண்டு, மேலும் புத்தர் அனைத்தையும் அறிந்தவர் என்று கூறுவதால், ஒரு குறிப்பிட்ட அறிவு மாதிரியும் தெரிகிறது. சுருக்கமாக, அவர் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சாதனையைச் செய்து முடித்துவிட்டதாகக் கூறுகிறார், மேலும் அவரே செய்ததை மற்றவர்களும் எப்படிச் செய்வது என்று சொல்லப் போவதாகவும் கூறுகிறார், அல்லது அப்படிச் செய்கிறாரா?

யாருக்காவது தெரிய வேண்டுமென்றால், நான் புத்தரின் ஒரு பெரிய ரசிகன். அவருடையதாகக் கூறப்படும் மற்றும் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வார்த்தைகளை நான் ஒரு அதீத பகுப்பாய்வு மற்றும் எளிமைப்படுத்தும் பின்நவீனத்துவ வடிகட்டி மூலம் பகுப்பாய்வு செய்வது, மரியாதையற்றதாகவோ அல்லது வேறு ஏதேனும் எதிர்மறையான முறையிலோ தோன்றினால் நான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள்கிறேன். புத்தரின் வார்த்தைகள், உருவகங்கள் மற்றும் உவமைகள் அந்தச் சூழலில் கச்சிதமாகப் பொருந்தி, பயிற்சியாளர்களைத் தேவையற்ற

குழப்பமின்றி சிறந்த நடைமுறைக்கு ஊக்கப்படுத்தியிருக்கலாமே? இது முற்றிலும் சாத்தியமே. இருப்பினும், 2,500 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவரது வார்த்தைகள் இந்த கலாச்சார சூழலுக்கு மொழிபெயர்க்கப்பட்டு நமக்கு வந்துள்ளதால், அதன் விளைவுகள் பெரும்பாலும் மாயையான குழப்பமாகவே இருக்கின்றன.

புத்த நூல்களில் விழிப்புணர்வின் பல்வேறு வெளிப்படையான மற்றும் மறைமுகமான மாதிரிகளை நாம் எடுக்கக்கூடிய பல இடங்கள் உள்ளன என்பதையும், அவை அனைத்தும் பயனுள்ளவை அல்ல என்பதையும் நிரூபிக்கவே நான் இங்கே உரைப்பகுதிகளையும் விளக்கவுரையையும் சேர்த்துள்ளேன். இருப்பினும், புத்தர் எனக்கு மிகுந்த உத்வேகத்தை அளிக்கிறார், மேலும் அவரது எனக் கூறப்படும் மன உறுதியை நீங்கள் பாராட்ட வேண்டும்! நமது தற்போதைய கலாச்சாரச் சூழலில் உதவாத சிந்தனை மற்றும் பயிற்சி முறைகள், மற்றொரு கலாச்சார அல்லது காலச் சூழலில் மிகவும் திறமையானதாகவும் பொருத்தமானதாகவும் இருந்திருக்கலாம் என்பதை நான் உணர்கிறேன், மேலும் கிழக்கின் கருத்துக்களை மேற்கிற்குக் கொண்டு வந்ததன் மூலம் இது ஏராளமாக வெளிப்பட்டுள்ளது.

புத்தரின் ஞானம், அவர் மற்றவர்களுக்குக் கற்பிக்க முயன்றவற்றுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பது ஒரு சிக்கலான கேள்வி. அவர் மற்ற அனைத்து ஞானிகளையும் விட மிகவும் வித்தியாசமானவர் என்றும் மேலானவர் என்றும் கூறும் பல பகுதிகள் உள்ளன, மேலும் தன்னையும் மற்ற அருகர்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்டும் ஒரு தெளிவான கோட்டையும் அவர் வரையறுக்கிறார். எனவே, தன்னைப் பற்றிய அவரது கூற்றுகள் மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையவை என்பதை நாம் கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும், மேலும் இந்த சிக்கலான பிரச்சினைக்கு அடுத்த அத்தியாயம் முழுவதையும் நான் அர்ப்பணிக்கிறேன். சுருக்கமாகச் சொல்வதானால், புத்தர் தமக்குப் பொருந்தும் என்று விவாதிக்கும் இலட்சியங்கள் (அவை எவ்வளவு புராணக்கதைகளால் சூழப்பட்டிருந்தாலும் மற்றும் படைப்பாற்றல் மிக்க ஆசிரியர்களால் மரணத்திற்குப் பிறகு மேம்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும்) கோட்பாட்டளவில் தாழ்ந்த தரவரிசையைச் சேர்ந்த ஞானம் பெற்ற உயிரினங்களுக்கு, கவனமான ஆய்வின்றிப் பயன்படுத்தப்படும்போது சிக்கல் எழுகிறது. ஒரே வாழ்நாளில் முழு தந்திர பத்தர்களை உருவாக்குவதாகக் கூறும் திபெத்தியர்களைப் பற்றிய கேள்வியை நான் விவாதிப்பதைத் தவிர்க்கிறேன், ஏனெனில் அது என் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்டது.

விளக்கமுற்ற மனிதர்களுக்கு ஒரு சிறப்புத் தனித்தன்மை இருக்கிறதா என்ற பிரச்சினைக்குத் திரும்ப வருவோம். நான் இரண்டிற்குமான உதாரணங்களையும் பார்த்திருக்கிறேன், இருப்பினும் சில சமயங்களில் அவர்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பே அவர்களின் தனித்தன்மை பெரும்பாலும் அப்படித்தான் இருந்தது என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். பல ஆண்டுகளாகப் பயிற்சி குறித்து என்னிடம் கேள்விகள் கேட்ட பலர், என் தனித்தன்மையில் குறிப்பிடத்தக்க ஏதேனும் இருந்ததா அல்லது வேலையில் எனது உணர்தல்களை நான் எப்படி மறைத்து வைத்திருக்க முடிந்தது என்பது பற்றி விருப்பமில்லாமல் ஆனால் தீவிரமாக என்னிடம் கேட்டிருக்கிறார்கள். வேலையில் இந்த விஷயத்தில் எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்பதையும், நான் இந்தத் துறையில் நுழைவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே என் இருப்பில் இல்லாத, என் தர்மப் பேச்சில் நான் காட்டும் நம்பிக்கை மற்றும் ஆர்வத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் அசாதாரணமாக என்னுடன் இல்லை என்பதையும் அறிவிப்பதில் நான் வருத்தமும் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறேன். மேலும், நான் வேலையில் தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசுவது என்பது அரிது. பிரத்யேகமாகத் தைக்கப்பட்ட ஒளியைத் தடுக்கும்

உள்ளாடைகளை அணிவது மற்றவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது! உண்மையாக, உடல்ரீதியான தோற்றங்கள் மற்றும் ஒளிர்வு என்பது மக்கள் தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியிலும், மற்றவர்களின் ஞானத்தின் சாத்தியமான நிலையை மதிப்பிடும்போதும் விழக்கூடிய மற்றொரு வலையாக இருக்கலாம்.

33. கர்ம மாதிரிகள்

கர்ம மாதிரிகள், ஞானம் அடைந்தவருக்குத் தீயவை நிகழக் காரணமாக அமையும் காரண காரிய சக்திகளை, ஞானம் அடைதல் எப்படியோ நீக்கி, தீர்த்து, ரத்து செய்து அல்லது மட்டுப்படுத்தும் என்ற வாக்குறுதியை உள்ளடக்கியவை. கர்மாவில் செயல் மற்றும் அதன் விளைவுகள் அடங்கும், மேலும் அதன் எளிமையான வடிவத்தில், காரணங்கள் சட்டப்பூர்வமான முறையில் தொடர்புடைய விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன என்ற கூற்றை இது அடிப்படையில் கொண்டுள்ளது. இந்த விஷயம் ஆழ்ந்து சிந்திக்க முடியாதது, ஏனெனில் இதில் சம்பந்தப்பட்ட சக்திகளும் காரணிகளும் மிகவும் பரந்ததாகவும் சிக்கலானதாகவும் இருப்பதால் எந்த மனதாலும் அவற்றை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. இருப்பினும், பல புத்த மற்றும் புத்த அல்லாத மாதிரிகளும் இலட்சியங்களும், உலகியல் துன்பங்களிலிருந்து ஒருவித நிவாரணம் அல்லது விடுதலையை உறுதியளிக்கும் விழிப்புணர்வின் பார்வையை மறைமுகமாகவோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ முன்வைக்கின்றன.

இருப்பினும், வரையறையின்படி புத்த மார்க்கத்தில் அடையக்கூடிய மிக உயர்ந்த விழிப்புணர்வை அடைந்தவரான புத்தரின் வாழ்க்கையை நாம் பார்த்தால், நூல்களின்படி, அவருக்கு ஏராளமான விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகள் நடந்தன. அவருக்கு நாள்பட்ட தலைவலி மற்றும் முதுகுவலி இருந்தன, நோய்கள் வந்தன, கொள்ளையர்களால் தாக்கப்பட்டார், மேலும் மற்றவர்களின் படுகொலை முயற்சிகளுக்கும் இலக்காகினார். [கல்லவக்க (Cv) VII, 3.9 (பக்கம் 271-க்குச் செல்லவும்); SN 1.38; SN 4.3-ஐப் பார்க்கவும்.]

அவரது சொந்த மதப் பிரிவே போரிடும் பிரிவுகளாகப் பிரிந்தது, மக்கள் அவரைத் துன்புறுத்தினர், இது தொடர்ந்தது. ஆகவே, புத்தர் கூட, தனது ஞானோதயத்திற்குப் பிறகும், எதிர்மறையான அனுபவங்களிலிருந்து விடுபடவில்லை, எனவே நாம்தான் அப்படி இருப்போம் என்று கருதுவது முட்டாள்தனமாகத் தோன்றும். [http://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Why-the-Buddha-Suffered/Why-the-Buddha-Suffered.pdf ஐப் பார்க்கவும்.]

இருப்பினும், கர்மா மாதிரிகள் ஒரு சுவாரஸ்யமான கேள்வியை எழுப்புகின்றன: அது விழிப்புணர்வின் வாக்குறுதிகள் நிறைவேறும் நேரம் குறித்ததும், இதற்கும் மரணத்திற்கும் என்ன தொடர்பு என்பதுமாகும். துன்பத்திலிருந்து முழுமையான விடுதலை என்பது ஒரு அராஹந்தின் அல்லது புத்தரின் மரணத்தின் போதே நிகழ்கிறது என்று தேரவாதம் கூறுகிறது, ஏனெனில் அப்போதுதான் மீண்டும் பிறவி இல்லை, மேலும் வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் புலன்களின் முழுமையான நிறுத்தமும் ஏற்படுகிறது.

இருப்பினும், கர்ம மாடல்களை, அதீத-எழுத்துப்பூர்வமாகவோ அதீத-கோட்பாட்டளவிலோ சிந்திக்காத, உண்மையான ஞானம் கொண்ட சிலரால், அழிவுகரமாகவோ, மிகை எளிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவோ அல்லது குறைத்து மதிப்பிடுவதாகவோ இல்லாத ஒரு வழியில் பயன்படுத்த முடியும். ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும், நிலையையும், உணர்வையும் அதுவாகவே காணும்போது, அவை தானாகவே தோன்றி மறையும் என்பதைக் கவனிக்கக்கூடிய திறன் அதிகரிக்கிறது. இதனால், புத்தி மற்றும் ஞானத்தின் சில கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல், அவற்றின் காரணகாரிய கர்ம விசை எதிர்காலத்தில் தொடர்வதைத்

தடுக்க முடிகிறது. இதன் மூலம், கடந்த கால காரணங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், நாட்டங்கள் போன்றவை தெளிவான பார்வையின் மூலம் தணிக்கப்படலாம், மேலும் இவற்றின் அடிப்படையில் எதிர்கால காரணங்களை உருவாக்கும் நமது செயல்களை அதிக விழிப்புணர்வு, தெளிவு மற்றும் பரந்த, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய கண்ணோட்டத்துடன் செய்ய முடியும். இது அனைத்து "எதிர்மறை" கர்மாவையும் ஒழிப்பதற்குச் சமமானதல்ல, ஆனால் இது நடைமுறைக்கு உகந்தது, யதார்த்தமானது மற்றும் சரிபார்க்கக்கூடியது, எனவே இது கர்ம மாடல்களில் காணப்படும் உண்மையைக் குறிக்கிறது.

கர்ம மாடல்களின் மிகவும் ஆபத்தான வகைகளில் ஒன்று, ஒரு குறிப்பிட்ட ஞான நிலைக்கு மேல் சென்றவர்கள், உயிரோடு இருக்கும்போதே கர்மாவை உருவாக்குவதில்லை என்று கூறுவது. இந்த மரபுகள் பொதுவாக கர்மாவின் மிகவும் பிரத்யேகமான மற்றும் நுட்பமான வரையறையைப் பயன்படுத்தினாலும், பெரும்பாலான மக்களிடம் இது, அவர்களின் ஞான நிலையின் காரணமாக அவர்களின் செயல்களுக்கு எந்த மோசமான விளைவுகளும் ஏற்படாது என்று நுட்பமாக விளக்கப்படுகிறது. இது ஆபத்து நிறைந்த ஒரு கருத்து, மேலும் இது அனைத்து வகையான தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைகளையும் நியாயப்படுத்தும் சாத்தியத்தை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் இதுபோன்ற மாதிரியைப் பயன்படுத்தும் ஒரு மரபில் பணியாற்றுகிறீர்கள் என்றால், அதில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள், மேலும் ஒழுக்கப் பயிற்சியை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், நாம் காரண காரியத்தை கர்மம் என்று கருதினாலும் கருதவில்லை என்றாலும், காரண காரிய விதிகள் தொடர்ந்து பொருந்தும்.

34. நித்திய ஆனந்த மாதிரிகள்

நிலையான பேரின்பம் என்ற மாதிரி, ஞானம் என்பது தொடர்ச்சியான மற்றும் தடையற்ற மகிழ்ச்சி, அமைதி, ஆனந்தம் அல்லது பேரின்ப நிலையைக் கொண்டுவருகிறது என்று விவரிக்கிறது. இவை பொதுவாக இந்து மதத்தில் காணப்படுகின்றன, இருப்பினும் புத்த மார்க்கத்திலும், குறிப்பாக சில நியோ-தந்திர பள்ளிகளிலும், மற்றும் கிறிஸ்தவத்தின் "அனைத்துப் புரிதல்களையும் கடந்த அமைதி" என்பதைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும் சில அமைப்புகளைப் போன்ற பிற மரபுகளிலும் முழு வீச்சில் காணப்படுகின்றன. புத்தமதம் அடிக்கடி நிர்வாணத்தை (நிப்பானத்தை) மிக உயர்ந்த மகிழ்ச்சி மற்றும் துன்பத்தின் முடிவு என்பதன் ஒத்ததாக விவரிக்கிறது. மேலும், இந்தத் துன்பத்தின் முடிவு என்பது, விழிப்புணர்வின் உலகில் பரவலாகப் பரவியுள்ள நித்திய ஆனந்த மாதிரிகள் மற்றும் அவற்றின் துணை விளைவுகளுடன் சேர்ந்து, பெரும்பாலான மக்களின் முக்கிய நம்பிக்கைகளின் மையமாகவும், கிட்டத்தட்ட தாக்குதலுக்கு அப்பாற்பட்ட கோட்பாடாகவும் இருப்பதன் இயல்பான விளைவாகும். வருந்துடன் கூற விரும்புகிறேன், அவை தீவிரமான திருத்தத்திற்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

முதல் புள்ளி நிலையற்ற தன்மையைப் பற்றியது. பேரின்பம், அமைதி, மகிழ்ச்சி, அத்துடன் அவற்றின் மறுபக்கங்களான வலி, குழப்பம், மற்றும் துன்பம் ஆகிய அனைத்தும், காலநிலையைப் போல எழும் மற்றும் மறையும், நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்ட, தற்காலிக நிகழ்வுகளாகும். சுவாங்க் சூவிற்கு உரித்தானதாகக் கருதப்படும் தாஓயிசப் பழமொழி கூறுவது போல, பல்லாயிரம் இன்பங்களும் பல்லாயிரம் துன்பங்களும் எப்போதுமே இருந்து வரும் யதார்த்தத்தின் சட்டங்களின்படி நமது வாழ்க்கை ஊடாக அணிவகுத்துச் செல்கின்றன. இது நம்மை ஞானம் குறித்த ஒரு பெரிய கேள்விக்குக் கொண்டுவருகிறது: ஞானம் விஷயங்களை மாற்றுகிறதா அல்லது விஷயங்கள் எப்போதுமே எப்படி இருந்தன என்பதை ஞானம் வெளிப்படுத்துகிறதா? செயல்முறைக்கும், ஆரோக்கியமான மாதிரிகளைக் கொண்டிருப்பதற்கும், நான் பிந்தைய பார்வையின் மாற்றியமைக்கப்பட்ட வடிவத்தை ஆதரிக்கிறேன், ஆனால்

கோட்பாட்டாளர்களும், ஏதாவது ஒன்றை விற்பவர்கள் பெரும்பாலும் முற்றிலும் மாறுபட்ட மற்றும் சிறந்த ஒரு இருப்பின் வாக்குறுதிகளுக்குள் அடிக்கடி விலகிச் செல்கிறார்கள். ஞானம் பயனுள்ள மாற்றங்களை உருவாக்காது என்பது அல்ல, அது தெளிவாக உருவாக்குகிறது. ஆனால் நான் செயல்முறையைப் பற்றி அக்கறைப்படுகிறேன், மேலும் துன்பத்தை கோட்பாட்டளவில் வெறுக்கும் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சியாளர்கள், நடப்பதைத் தழுவிக்கொள்ள அனுமதிக்கும் மாதிரிகளைக் கொண்டவர்களை விட மோசமாகச் செயல்படுகிறார்கள்.

நிலையான புத்த வாதம் என்னவென்றால், அறியாமை அல்லது தவறான கண்ணோட்டம் என்ற காரணியை நீக்குவதன் மூலம், அந்தக் காரணியால் ஏற்படும் துன்பமும் நீக்கப்படுகிறது என்பதாகும். அப்படியானால், அந்தக் குறிப்பிட்ட காரணியால் எவ்வளவு துன்பம் ஏற்படுகிறது, வெறுமனே உயிருடன் இருப்பதால் எவ்வளவு துன்பம் ஏற்படுகிறது என்பதுதான் கேள்வி. நமது துன்பத்தின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பகுதி வெறுமனே உயிருடன் இருப்பதாலேயே ஏற்படுகிறது என்று நான் கூறுகிறேன். வாழ்க்கை மற்றும் மனிதநேயத்தின் சாதாரண உண்மைகளுடனான நமது உறவில் எதையாவது மாற்றுவது, உலகளாவிய வழிகளில் உதவுகிறது.

நிரந்தர ஆனந்த மாதிரிகளின் மறுபக்கம் என்னவென்றால், விழிப்படைவதன் மூலம், நாம் நான்காவது ஜானம் அல்லது ஏதேனும் ஒருவித நிபானிக் ஜானம் போன்ற ஒரு நிரந்தர ஜானிக் நிலைக்குள் நுழைவோம் என்பதாகும். இந்த ஆனந்த மாதிரிகளின் பதிப்புகள், சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்படாத முழுமையான, தொடர்ச்சியான ஒருமுகப்பாட்டையும், மற்றும்/அல்லது உள்ளார்ந்த ஜானிக் குணங்களின் நீரூற்றினால் மேம்படுத்தப்பட்ட ஒன்றையும் குறிக்கின்றன. மேலே குறிப்பிட்டபடி, அனைத்து ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளும் தற்காலிகமானவை, ஞானத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பில்லாதவை, விழித்தவர்கள் மற்றும் விழிப்படையாதவர்கள் இருவராலும் அடையக்கூடியவை, எனவே, அவை நிரந்தர நிலைகளாக மாறும் ஒரு விழிப்புணர்வு மாதிரியில் சேர்க்கப்பட்டால், அது ஒரு பொய்யான வாக்குறுதியாகும்.

இருப்பினும், பலர் ஜானத்தின் சுவையை அறிந்து, தாங்கள் முன்னேறும்போது இது இன்னும் சிறப்பாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் ஆகும் என்று உறுதியாக நம்புவதால், அவர்கள் இந்த நிலைகளை மீண்டும் மீண்டும் வளர்த்து, ஞானப் பயிற்சியில் எங்கும் முன்னேறாமல் நின்றுவிடுகிறார்கள். மேலும், பேரின்ப மாதிரியைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் ஒருவர் ஏன் துன்பத்தை ஆராய விரும்புவார்? அவர்கள் அவ்வாறு செய்ய மாட்டார்கள், அதனால் அவர்கள் உண்மையான ஞான நிலையை அடைவதற்கோ அல்லது 'இருண்ட இரவை' நன்கு கையாள்வதற்கோ வாய்ப்புகள் குறைவு. இப்போது, முதல் நான்கு ஜானங்களில் ஏற்படும் விஷயங்கள் மீதான கண்ணோட்டத்திற்கும் நான்கு பாதைகளுக்கும் இடையே ஒரு தொடர்பு உள்ளது என்பது உண்மை. உதாரணமாக, நான்காவது சமத ஜானத்தின் பரந்த கண்ணோட்டமும், அருகன் நிலையின் பரந்த கண்ணோட்டமும் நேர்மறையான அம்சங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன, ஆனால் அவை ஒரே விஷயம் அல்ல. மேலும், இந்தப் போக்குகளையும் ஒற்றுமைகளையும் குறிப்பிடுவது கூட ஆபத்தானது, ஏனெனில் அது பாதையில் மக்கள் இருக்கும் இடத்தைப் பற்றிய தவறான முயற்சி மற்றும் மதிப்பீட்டை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இந்த விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் சில பயனுள்ள அம்சங்களைக் கொண்டிருப்பதால், மூன்று காயங்கள் என்ற இந்தியப் புத்தக் கருத்தை அறிமுகப்படுத்த இது ஒரு நல்ல இடம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

35. மூன்று காயங்கள்

சில திபெத்திய புத்தர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வதற்கு மாறாக, அருகர்களுக்குத் தங்களது மூன்று காயங்கள் அல்லது "உடல்கள்" என்ற போதனையின் பொருள் குறித்து ஆழ்ந்த புரிதல் உள்ளது. என்னைப் பொறுத்தவரை, மூன்று காயங்கள் என்பவை மூன்று பயிற்சிகளின் நோக்கங்களுக்குப் பொருள் மற்றும் குறிக்கோளில் மிகவும் நெருக்கமானவை.

அரஹந்தர்கள், பிறவி எடுத்ததன் முழுப் பாதிப்புகளையும், இன்னும் ஒரு உடல் மற்றும் மனம் (நிர்மாணகாயா அல்லது "தோற்ற உடல்" என்று அழைக்கப்படுகிறது) இருப்பதையும், அது ஒழுக்கப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடையது என்பதையும் புரிந்துகொள்கிறார்கள். சார்புநிலை தோற்றம், ஒன்றுக்கொன்று இணைதல், மற்றும் ஒன்றுக்கொன்று சார்பு ஆகிய அனைத்து போதனைகளும் நிர்மாணகாயாவின் வரம்பிற்குள் வருகின்றன.

சற்று பொருத்தமற்ற தத்துவப் பின்னணியைக் கொண்ட பல்வேறு மரபுகளின் கருத்துக்கள் மற்றும் சொற்களை இது இணைப்பதால், ஆழ்ந்த, முறையான வஜ்ராயானப் பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு இந்த விளக்கம் செயற்கையாகவும் திருப்தியளிக்காததாகவும் தோன்றக்கூடும் என்பதை நான் உணர்கிறேன். இருப்பினும், மிகவும் தூய்மையான அல்லது நுட்பமான வெறுப்புணர்வின் போக்கை எதிர்கொள்ளும் முயற்சியில், எந்த மரபைச் சேர்ந்த பயிற்சியாளர்களாக இருந்தாலும், தங்களது சாதாரண உடலையும் வாழ்க்கையையும் நிராகரிக்க விரும்பும் பயிற்சியாளர்களுக்கு எதிராக இதை நான் இங்கே முன்வைக்கிறேன்; ஏனெனில் அவர்கள், மிகவும் தூய்மையான தளங்களுக்கு தப்பித்துச் செல்லும் கனவை ஆதரிக்கின்றனர். ஒரு நல்ல தந்திர யோகி, தோன்றும் எந்தவொரு சாதாரண உணர்வுகளுடனும் பணியாற்ற முடியும், ஆனால் ஒரு மயங்கிய, வெறுப்பான பயிற்சியாளர், இந்த சாதாரண உலகை முறையாகவோ அல்லது முழுவதுமாகவோ ஏற்றுக்கொள்ளாமல், இவ்வுலகிலிருந்து வெளியேறும் வழிகளைத் தேடலாம். "ஒரு நல்ல வஜ்ரயான பயிற்சியாளர், 'சாதாரணமானதை' ஆழ்ந்த புனிதமானதாகவும் அசாதாரணமானதாகவும் தவிர வேறொன்றுமில்லை என்று பார்க்கக் கற்றுக்கொள்வார்," என்று ஒரு நாள் ஒரு மிகவும் உதவிகரமான திபெத்திய துறவி என்னிடம் கூறினார்.

அரஹந்தர்களும், அவர்களைப் போன்ற உணர்தல் நிலையை அடைந்தவர்களும், மனித நிலையின் சாதாரண யதார்த்தங்களான நோய் (உடல் மற்றும் மன), ஆரோக்கியம், மனக்குறை, மகிழ்ச்சி, மோதல், நல்லிணக்கம், இன்பம், வலி, தெளிவு, குழப்பம், முட்டாள்தனம் மற்றும் மேதைமை ஆகியவற்றின் முழுமையை ஆழ்ந்து அறிந்திருக்கிறார்கள். பொதுவான நம்பிக்கைக்கு மாறாக, எப்போதுமே நடைமுறையில் இருந்து வரும் அதே இயற்கைச் சட்டங்களின்படி இவை வெளிப்படுகின்றன. ஒரு உடல் பிறந்தது, அது நோய்வாய்ப்பட்டு இறக்கும். புகழ்ச்சி மற்றும் நிந்தனை, புகழ் மற்றும் பழ◌ி, இன்பம் மற்றும் துன்பம், மற்றும் ஆதாயம் மற்றும் இழப்பு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய மகிழ்ச்சி அல்லது மகிழ்ச்சியின்மை என்ற எட்டு உலகியல் காற்றுகள், எப்போதும் போலவே பாரபட்சமின்றி வீசிக்கொண்டிருக்கின்றன. உயிர்வேதியியல், இயற்பியல் மற்றும் உடலியங்கியல் சட்டங்கள் இன்னும் பொருந்தும். நாம் இன்னும் வரிகளைச் செலுத்த வேண்டும். ஒரு நையாண்டியின் பார்வையில், நிர்மாணகாயம் என்பது விழித்தெழுவதில் மிகவும் ஏமாற்றமளிக்கும் அம்சமாகும். அது எப்படியாவது வேறுபட்டிருக்கும் என்று நீங்கள் உண்மையிலேயே கற்பனை செய்தீர்களா? இந்தப் பெரிதுபடுத்தல்களை நம்பாதீர்கள்! பில் ஹாமில்டனின் சிறந்த ஒரு-வரி வாக்கியங்களில் மற்றொன்று, "குறைவாகச் சகித்து, அதை அதிகமாகக் கவனியுங்கள்." நாம் எவ்வளவு

அதிகமாக விழித்தெழுகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் பிறந்திருப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்பதைத் துல்லியமாகக் கவனிக்கிறோம்.

அரஹந்தரைப் பற்றிய இந்தப் பகுதியின் மூலம் எதைக் குறிக்கிறது என்பதை நிர்மாணகாயம் சுட்டிக்காட்டுகிறது: "இருப்பின் களங்கத்தால் ஏற்படும் கலக்கங்கள் இனி இங்கு இல்லை, ஈர்ப்பின் களங்கத்தால் ஏற்படும் கலக்கங்கள் இனி இங்கு இல்லை, வெறுப்பின் களங்கத்தால் ஏற்படும் கலக்கங்கள் இனி இங்கு இல்லை, ஆயினும், உடலைச் சார்ந்தும் உயிரால் நிபந்தனையாக்கப்பட்டும் இருக்கும் இந்த ஆறு இன்பவாசல்களில் உள்ளார்ந்திருக்கும் கலக்கங்கள் எஞ்சியிருக்கின்றன," சூத்திரம் 121-இலிருந்து, "வெறுமையின் குறுகிய உரை", புத்தரின் நடுத்தர உரைகள் (MN 121) நூலில். இது "ஆறு இன்பவாயில்" என்று கூறுவதைக் கவனிக்கவும். முன்பு குறிப்பிட்டது போல, "சிந்தனையை நிறுத்துதல்" பற்றிய அவ்வப்போது வரும் கட்டுக்கதைகளுக்கு மாறாக, அருகர்கள் இன்னும் சிந்திக்கிறார்கள். சிந்தனைகளின் உள்ளடக்கம் இயல்பாகவே இருமைத்தன்மையுடன் இருந்தாலும், சிந்தனைகள் வெளிப்படும் விதத்தின் உண்மையான தன்மை இருமை அற்றதாகும். அரஹந்தர்கள் எண்ணத்தின் இரண்டு அம்சங்களையும் நேரடியாக அறிந்திருக்கிறார்கள்; இது, கடல் அலைகளைக் காண முடிவதோடு, அந்த அலைகள் அனைத்தும் நீரால் ஆனவை மற்றும் ஒன்றோடொன்று நெருக்கமாக இணைந்தவை என்பதை அறிந்து கொள்வதைப் போன்றது. ஒரு அலையும் மற்றொன்றைக் கண்காணிக்கிறது, கட்டுப்படுத்துகிறது அல்லது அதிலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று நினைத்து ஏமாந்துவிடாது.

நிர்மாணகாய உபதேசங்கள், ஆளுமை, பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் குணாதிசயப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான ஒருங்கிணைந்த வெளிப்பாட்டின் அம்சத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. நிகழ்வுகளின் முழுமையான இறுதி உண்மையைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், இந்த விஷயங்கள் அவற்றின் குறிப்பிடத்தக்க காரணீய முனைப்பை ஏதோ ஒரு விதத்தில் இழந்துவிடும் என்று கற்பனை செய்யாதீர்கள். கொரியாவின் மாபெரும் சான் துறவியான சினுலின் கூற்றை வேறுவிதமாகக் கூறினால், சூரியன் பிரகாசமாக ஒளிர்கிறது என்பதற்காக, பனி அனைத்தும் உடனடியாக உருகிவிடும் என்று அர்த்தமல்ல.

இதேபோன்ற ஒரு கருப்பொருளில், நிர்மாணகாயம் என்பது உணர்ச்சி வாழ்க்கையின் உடல் சார்ந்த அம்சங்களின் இயற்பியல் முடக்கம் மற்றும் உயிரியல் நிபந்தனைகளின் உண்மைகளுடனும் தொடர்புடையது. ஒரு அராஹந்தின் மனம் மிகவும் மீள்தன்மை கொண்டது, ஆனால் மனிதர்களைப் போன்ற பாலூட்டிகளின் உடல், முன்பு இருந்த அதே சட்டங்களின்படி செயல்படுகிறது. ஒரு அராஹந்தின் பரந்த மன மீள்தன்மை, உடல் வாழ்க்கையில் சில நேர்மறையான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது, ஆனால் இந்த சார்புநிலை அதை முழுமையாக மாற்றிவிடாது. எனவே, பசி, வலி, சோர்வு, பாலியல் தூண்டுதல், பதட்டம், பயம் மற்றும் பிற அனைத்துடன் தொடர்புடைய உடல்ரீதியான உணர்வுகள், உயிருள்ள, பாலூட்டி அராஹந்திற்கு அவை எழும்போது நெருக்கமான யதார்த்தங்களாகவே இருக்கின்றன, மேலும் அவை முக்கியமற்றவையும் அல்ல. இருப்பினும், காரிய காரணித்துவ மாதிரியில் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட, விஷயங்கள் தோன்றி மறையும் என்பதைப் பற்றிய கருத்துக்கள் இன்னும் பொருந்தும். நிர்மாணகாயத்தில் உயிர்வேதியியல் மற்றும் நரம்பியல் வேதியியல் பிரச்சினைகளும், இவற்றுடன் தொடர்புடைய அனைத்து மன நோயியல் பிரச்சினைகளும் அடங்கும்.

நாம் இப்போது குறிப்பிட்ட நித்திய ஆனந்த மாதிரிகளின் மற்றொரு அம்சம், மற்றும் நிர்மாணகாயத்துடன் நேரடியாக தொடர்புடையது, "வலி இல்லை"

என்ற மாதிரிகள் ஆகும். இவை பொதுவாக, முழுமையாக விழித்தெழுந்த உயிரினங்கள் எந்த வலியையும் உணரக்கூடாது என்று கூறுகின்றன, ஏனெனில் வலி இருக்கும்போது துன்பம் இல்லாமல் எப்படி இருக்க முடியும்? அல்லது, முழுமையாக ஞானம் பெற்றவர்கள் வலியை உணரலாம், ஆனால் அது அவர்களுக்கு வலியாகத் தோன்றாது, அல்லது அந்த வலிக்கான எந்தவொரு மன அல்லது உடல்ரீதியான எதிர்வினையும் இருக்காது என்று கூறுகின்றன. நான் பல முன்னேறிய பயிற்சியாளர்களைச் சந்தித்திருக்கிறேன், அவர்களில் வலி இல்லாதவர்கள் யாரையாவது எனக்குத் தெரியுமா? இல்லை. எந்த அளவிலான வலியையும் சமாளிக்கக்கூடியவர்களாகவும், அதற்கான எந்த உடல்ரீதியான மன அழுத்த எதிர்வினைகளையும் காட்டாதவர்களாகவும் தோன்றும் யாரையாவது எனக்குத் தெரியுமா? இல்லை.

நாம் அனுபவிக்கும் வலியுடன் தொடர்புடைய கூடுதல் துன்பத்தை தியானப் பயிற்சிகள் குறைக்க முடியும் என்பது உண்மையா? ஆம், புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுடன் ஒப்பீட்டளவில் புதிய பயிற்சியாளர்கள் கூட பல ஆண்டுகளாக இதைக் கண்டறிந்துள்ளனர்; ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுகள் மூலம் துன்பத்தை குறைக்க முடியும். புலன்சார்ந்த உணர்வின் உள்ளூர் தன்மையைப் பற்றி இந்தத் துறை விழித்துக் கொள்ளும்போது, அந்தத் துறையின் வேதனையான பகுதியின் விகிதம் சிறிதாக சிறிதாகக் குறையும்போது, இது வலியைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கவும், அதற்கு உகந்த பதில்களை வழங்கவும் உண்மையில் உதவும் என்பது உண்மையா? நிச்சயமாக.

எந்த அளவு வலியையும் எந்தக் காலத்திற்கும் முற்றிலும் ஆனந்தமாக மாற்ற முடியும், அது எந்தப் பிரச்சினையையும் ஏற்படுத்தாது என்று நான் நம்புகிறேனா? முற்றிலும் இல்லை. எனவே, ஒரு பாலூட்டியாகப் பிறந்ததன் அர்த்தம் என்ன என்பது குறித்த யதார்த்தவாதமும், நன்கு பயிற்சி செய்வதன் மூலம் விஷயங்களைச் சிறப்பாக மாற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் தேவைப்படுகிறது, ஆனால் அது ஒரு நிதர்சனமான வழியில் இருக்க வேண்டும். சுத்தங்களில் (MN 144) வரும் அராஹந்தனான சன்னாவின் வழக்கை நான் முன்வைக்கிறேன்; அவன் தன் வாழ்வின் இறுதியில் ஏற்பட்ட வலியைத் தாங்க முடியாமல் தற்கொலை செய்துகொண்டான். மேலும், இந்த விஷயங்களின் சிக்கலான தன்மை மற்றும் சர்ச்சைகளைப் பற்றிப் படிக்க ஆர்வமுள்ளவர்கள், சன்னா, கோதிகா மற்றும் வக்காலி ஆகியோரைப் பற்றி இணையத்தில் தேடிப் பார்க்கவும். மேலும், ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, புத்தரே முதுகு வலியாலும், கடுமையான தலைவலியாலும் அவதிப்பட்டார். உணவு விஷம் (அல்லது குடல் இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு?) காரணமாக ஏற்பட்ட ஒரு வயிற்றுக் கோளாறால் அவரது மரணம் நிகழ்ந்தது, அது மிகவும் வேதனையானதாக இருந்தது. நனவிர் தேரர் என்பது ஒப்பீட்டளவில் சமீபத்திய மற்றொரு உதாரணமாகும்.

இருளில் ஒளி அடங்கியுள்ளது என்றும், கடினத்தில் எளிமை அடங்கியுள்ளது என்றும் லாவோட்சு பேசியபோது, அவர் தெளிவாகக் கூறிய உண்மையை நிர்மாணகாயா நன்கு மெய்ப்பிக்கிறது. எந்தவொரு விழிப்புணர்வு நிலையும், பௌதீக யதார்த்தத்தின் அல்லது மனிதகுலத்தின் நமக்குப் பிடித்தமான பாதியை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து, மீதமுள்ளதை அழித்துவிட அனுமதிக்காது. இது ஒருபோதும் நடக்காது, மேலும் இது சாத்தியமுமில்லை.

ஆன்மீகப் பாதையில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் அவ்வப்போது ஒரு காகிதத்துடன் அமர்ந்து, நாம் முழு ஞானம் பெற்றால் எஞ்சியிருக்கும் என்று நாம் கற்பனை செய்யும் அல்லது விரும்பும் யதார்த்தத்தின் நமக்குப் பிடித்தமான பாதியைப் பட்டியலிட வேண்டும். பின்னர், நித்தியமாக மறைந்துவிடும் என்று நாம் விரும்பும் அல்லது நம்பும் யதார்த்தத்தின் அனைத்து அம்சங்களையும் பட்டியலிட வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். பின்னர், ஞானம் அடைவதால் தோன்றும், ஆனால்

இப்போது இங்கு இல்லாத விஷயங்களை நாம் பட்டியலிட வேண்டும். இந்தப் பட்டியல்களுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள், யதார்த்தத்தைத் தெளிவாக ஏற்றுக்கொள்வதிலும் புரிந்துகொள்வதிலும் இருந்து ஞானத்தின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பது எது என்பதை நேரடியாகச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

அரஹந்தர்கள் மற்றும் புத்தர்களுக்கும் யதார்த்தத்தின் விருப்பமான பாதி பகுதியும், விஷயங்கள் எப்படி இருக்கக்கூடும் என்பது பற்றிய கனவுகளும் உள்ளன, எனவே இந்தக் கனவுகள் பிரச்சனை அல்ல. வித்தியாசம் என்னவென்றால், உயர் ஞானிகள், "நல்ல" மற்றும் "கெட்ட" இரண்டு அம்சங்களும், அவற்றைப் பற்றிய அனைத்து எண்ணங்களும் உட்பட, பரம சத்தியத்தின் தன்மையைச் சேர்ந்தவை என்பதை நேரடியாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள், மேலும் இதுவே அனைத்து வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. இந்த உணர்வுகள் சிரமமின்றி ஒளிர்ந்து மறைந்துவிடுகின்றன, அவற்றுக்குரியதை விட அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. நான் இங்கே கூற முயற்சிக்கும் கருத்து என்னவென்றால், உங்கள் உலகை உருவாக்கும் உணர்வுகளை உங்கள் பயிற்சியில் சேர்க்க வேண்டும், மேலும் கற்பனையான பகல்கனவுகளுக்குள் பின்வாங்கக் கூடாது.

அரஹந்தர்களுக்கும், புத்தர்களுக்கும் மட்டுமே உரியதாக, இவை அனைத்தையும் பற்றிய ஒரு அற்புதமான புரிதல் உள்ளது, அது 'சம்போகாய' என்று அழைக்கப்படுகிறது (மூன்றாம் பாதையில் இதற்கான குறிப்புகள் இருக்கலாம்). தோற்ற நிகழ்வுகளின் முழுமையான உண்மையையும், உணர்ச்சி வாழ்க்கையின் முழுமையான வரம்பையும் கூட, அவை உள்ளபடியே ஆழமாகப் பாராட்ட முடியும் என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். கருத்துகள், மொழி, சின்னங்கள், காட்சிகள், மாயாஜால அனுபவங்கள், எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகளின் உலகம் என்பது அடிப்படையில் பௌதீக உலகத்தைப் போன்றது என்றும், அனுபவ ரீதியாக இரண்டிற்கும் ஒரே அத்தியாவசிய இயல்புதான் பொதுவானது என்றும் அவர்கள் காண்கிறார்கள். யோவான் நற்செய்தியின் முதல் வரியான, "ஆதியிலே வார்த்தை இருந்தார். அந்த வார்த்தை தேவனோடிருந்தார். அந்த வார்த்தையே தேவன்" என்பது இதைச் சொல்வதற்கான ஒரு நல்ல வழியாகும். இந்த சொற்றொடர் மிகவும் புதிராக இருப்பதாகக் கருதுபவர்களுக்கு, நான் அதை இவ்வாறு மறுவடிவமைக்கிறேன்: "ஆதியிலிருந்தே, கருத்துக்கள், வார்த்தைகள், கனவுகள், தரிசனங்கள் மற்றும் சிந்தனை உலகம் ஆகியவை எப்போதும் பரம யதார்த்தத்தின் ஒரு அம்சமாக இருந்து வருகின்றன."

மேலும், ஒரு விசித்திரமான வழியில், உலகின் மிக மோசமானவற்றிலும்கூட ஆழ்ந்து ரசிக்கக்கூடிய ஒரு அற்புதமான அமைப்பின் செழுமையும், அதனுடன் கலந்திருக்கும் ஒரு மர்மமான மற்றும் சில சமயங்களில் பிரமிக்க வைக்கும் மகிமையும் உள்ளது. நாங்கள் தேடிக்கொண்டிருந்த விஷயம், எங்கள் உலகை எப்போதும் உருவாக்கியிருந்த அனைத்து உணர்வுகளிலும் விதிவிலக்கின்றி ஊடுருவி இருந்தது! இது எவ்வளவு திகைப்பூட்டும் முரண்நகை, இறுதியாக இதைக் கண்டுபிடிப்பது எவ்வளவு அமைதியான மகிழ்ச்சி. "நிர்வாணத்தின் பேரின்பம்" என்பது இதன் பொருள். இது நிர்மாணகாயை என்பதை விட ஒரு நுட்பமான புரிதல், மேலும் பெரும்பாலும் மர்மமான வழியில் அதை மறுக்கவில்லை. எல்லாம் இயல்பாகவே நடக்கும்போது, அதில் ஏதோ ஒன்று மிகவும் சிறப்பாக உணரப்படுகிறது. எண்ணங்களும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளும் அவற்றின் சரியான விகிதத்தில் இயல்பாக உணரப்படும்போது, இது ஒரு உண்மையான முன்னேற்றம். திபெத்தியர்கள் அடிக்கடி சொல்வது போல், "அற்புதம்! எல்லாம் தானாகவே நடக்கிறது!"

இதைவிட மேலாக, அருகர்கள் தர்மகாயம் என்றால் என்ன என்பதை நிகழ் நேரத்தில் உணர்கிறார்கள்; அதாவது, இவற்றில் எதுவும் தாங்கள் இல்லை என்பதை. தர்மகாயம் இவை அனைத்திலும் ஒரே நேரத்தில் பரவியிருப்பதாகவும், இவை அனைத்தும் அது அல்ல என்றும், இவை அனைத்தையும் முற்றிலும் கடந்ததாகவும் தோன்றுகிறது. அது நிலையானதாகவும், அதே சமயம் கண்டறிய முடியாததாகவும், வெறுமையானதாகவும், ஆனாலும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதாகவும் தோன்றுகிறது. அனுபவ நிகழ்வுகளும் உணர்தலும் ஒன்றுக்கொன்று பகுதியாக உடனடியாக எழுவதாக அறியப்படுவதால், தர்மகாயத்தை "ஒரே நேரத்தில் இயங்கும் மனம்" என்று அழைக்கலாம். [டேனியல் பி. பிரவுனின், மஹாமந்திரைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பிடத்தக்க புத்தகமான 'பாயிண்டிங் அவுட் தி கிரேட் வே' நூலின் அடிக்குறிப்பு 47-ஐப் பார்க்கவும்.]

இருப்பினும், பல பயிற்சியாளர்களுக்கு, தர்மகாயத்தை விவரிப்பது, ஒருபோதும் காண முடியாத சில பரமானந்த மற்றும் நிலையான மேலான வெளியை உறுதியாக்க முயற்சிப்பதற்கு வழிவகுக்கும். இது, தர்மகாயம் என்பது நித்தியமாக நிலைத்திருக்கும் ஒன்றாகவோ அல்லது தற்போதைய நிகழ்வுகளைத் தவிர வேறொன்றாகவோ இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வைப் பற்றிக்கொள்பவர்களுக்கு ஒரு வீணான தேடலை உருவாக்குகிறது. முழுமையாகத் தப்பிக்க விரும்புவோரை, இந்த உலகத்திற்கு முற்றிலும் வெளியே மறைந்துவிடக்கூடிய ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தைத் தேடவும் இது வழிவகுக்கும்.

தர்மகாயம் பெரும்பாலும் முரண்பாடான மொழியில் விவரிக்கப்படுகிறது, இருப்பினும் ஒரு அருகன் அது எதைக் குறிக்கிறது என்பதை நேரடியாக அறிவார். இதுதான் சில சமயங்களில் "பிறப்புக்கும் மரணத்திற்கும் அப்பாற்பட்டது", "சம்சாரமே நிர்வாணம்", "அருகன் இங்கும் இப்போதும் தடயமற்றவர்", "உண்மையான சுயꣳ", மற்றும் "சுயமற்ற நிலை" போன்ற மிகவும் குழப்பமான சொற்றொடர்களால் குறிப்பிடப்படுகிறது. சுவாரஸ்யமாக, நிர்மாணகாயமும் சில சமயங்களில் "உண்மையான சுயꣳ" மற்றும் "சுயமின்மை" என்று குறிப்பிடப்படுவனவற்றுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையது. இதில் அழகும் அதே சமயம் சோகமும் உள்ளது—என் நண்பர் கூறியது போல ஒரு "இருண்ட நகைச்சுவை".

தர்மகாயம் என்பது மிகவும் நுட்பமான ஒரு புரிதல் என்று சொல்வதே அர்த்தமற்றது, ஏனெனில் தர்மகாயத்தைப் பற்றிய புரிதல், ஏதோ ஒன்று இருப்பதற்கான உணர்விலிருந்து எழுவதை விட, இல்லாத (இருமைப் பிடிப்பு மற்றும் தவறான கண்ணோட்டம்) ஒன்றிலிருந்து அதிகமாக எழுகிறது. மறுபுறம், எல்லாவற்றின் இருப்பும் அதற்குச் சான்றாக நிற்கிறது, ஏனெனில் அது அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் உள்ளார்ந்ததாக உள்ளது, தனித்த ஒன்றல்ல. யாராவது இதைப் படித்து, "ஆ, இந்த மயங்கிய X-கழிசடை, ஆத்ம புத்தத்தின் அருவருப்பான மதச்சிதைவை, அதாவது ஏதோ ஒரு முழுமையான உண்மையான சுயத்தை, உண்மையிலேயே நிலையான ஒன்றை குறிப்பிடுகிறது" என்று நினைத்தால், உங்கள் சுயமற்றதன் ஆழங்களில் நான் இல்லை என்பதை உண்மையாக அறிந்து, நிம்மதியாக இருங்கள்.

மூன்று ஞானங்கள் (நிர்மாணகாயம், சம்போககாயம், மற்றும் தர்மகாயம்) அருகருக்கு எந்த நேரத்திலும் வெறும் ஒரு சாயல் மூலமே அணுகக்கூடியவை, அதாவது இந்த கண்ணோட்டங்கள் அவற்றின் சொந்த நேரத்தில் காரணங்களைச் சார்ந்து எழுகின்றன. அவை ஒரே விஷயத்தின் மீதான மூன்று நிறைவு செய்யும் கண்ணோட்டங்கள். "வினிகர் சுவைப்பவர்கள்" என்று அழைக்கப்படும் புகழ்பெற்ற தாஓயிச ஓவியத்தில் உள்ள மூன்று நபர்களின் கண்ணோட்டத்தின் செல்லுபடியைக் காண முடிவது போல இது இருக்கிறது; அதில் கன்பூசியஸும் உலகில் வாழ்வதற்கான அவரது சட்டங்களும்

நிர்மாணகாயத்துடனும், லாவோட்சுவும் வாழ்க்கையின் மீதான அவரது ஆழ்ந்த பாராட்டும் சம்போககாயத்துடனும், மேலும் புத்தரும் நிர்வாணத்தின் மீதும் துன்பம், பிறப்பு மற்றும் மரணத்தைத் தாண்டுவதன் மீதும் அவர் கொடுத்த முக்கியத்துவமும் தர்மகாயத்துடனும் தொடர்புடையன. பெரும்பாலான மக்கள் இந்த ஓவியத்தை மற்ற இரண்டு மரபுகளுக்கு எதிரான ஒரு தாழ்யிசத் தாக்குதலாகக் கருதுகின்றனர், ஆனால் நான் நினைப்பது, இதில் உள்ள ஆழமான அர்த்தம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

நான் முன்பு விவரித்த, பௌதிகம், மனநிலை மற்றும் நிர்வாணம் ஆகிய மூன்று பரம தர்மங்களின் போதனை, முழு ஞானம் பெற்ற நிலையின் மூன்று காயங்கள் அல்லது அம்சங்கள் குறித்த இந்தியப் புத்தக் கருத்துக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. நிர்மாணகாயம் உருவத்துடனும், சம்போககாயம் முழு ஞானம் பெற்ற மனதின் இன்பமான, அமைதியான மற்றும் பரந்த அமைதியுடனும், அது மனதையும் உடலையும் ஒரே அனுபவப் பரப்பிற்குள் ஒன்றிணைப்பதனாலும் தொடர்புடையது, மற்றும் தர்மகாயம் நிர்வாணத்துடனும் தொடர்புடையது.

நிர்மாணகாய மட்டுமே உண்மையாக இருந்தால், ஐக்கிய அனுபவங்களே பதில் என்றும், நாமே முழு அனுபவப் பரப்பும் என்றும் கூறத் தூண்டப்படலாம். தர்மகாயம் மட்டுமே உண்மையாக இருந்தால், பரமானுபவங்களே பதில், நாம் முழு அனுபவப் பரப்பையும் உருவாக்கி அறிவோம், நாம் இல்லை, நாம் அழிவற்றவர்கள் அல்லது கடவுள் என்றெல்லாம் சொல்ல நம்மைத் தூண்டலாம். இந்தச் சட்டகங்களில் எதுவும் தனியாக, ஞான அனுபவத்தைத் தெளிவாக விளக்க முடியாது.

மூன்று காயங்களை முன்வைப்பது, இந்த ஜீவனுக்கு அப்பாற்பட்ட வேறு ஏதேனும் ஆன்மீக யதார்த்தத்தை மக்கள் தேட விரும்புகிறார்கள் என்ற கருத்தை நான் இடைவிடாமல் வலியுறுத்தவும் வழிவகுக்கிறது. ஆன்மீகப் பாதையில் செல்லும்போது, பெரும் கவர்ச்சி என்னவென்றால், சம்போககாயத்தின் மாயாஜால மற்றும் அற்புதமான எளிமையையும், தர்மகாயத்தின் மேலான ஒளியையும் பெறுவதற்கான ஒரு வழியைத் தீவிரமாகத் தேடுவதாகும். அதே நேரத்தில், யதார்த்தமான, சாதாரணமான, நெருக்கமான, உள்ளார்ந்த, பலவீனமான, மற்றும் பெரும்பாலும் சங்கடமான நிர்மாணகாயம் தானாகவே ஒடுங்கிச் செத்துவிடும் அல்லது குறைந்தபட்சம் தன்னை முற்றிலும் சீர்திருத்திக் கொள்ளும் என்று இரகசியமாக நம்புவதாகும். நிர்மாணகாயம், முழு ஞானம் பெற்ற நிலையின் சட்டமில்லாத பிள்ளையைப் போல அடிக்கடி நடத்தப்படுகிறது, ஆனால் மற்றவை இல்லாமல் ஒன்றை உங்களால் பெற முடியாது. யதார்த்தத்துடன் நெருக்கமாக இருப்பது, பரவச நிலையை அடையும் விலையாக வாங்கப்படுகிறது. பரவச நிலையை அடைவது, யதார்த்தத்துடன் நெருக்கமாக இருப்பதை அடையும் விலையாக வாங்கப்படுகிறது. தவிர்க்க முடியாத இந்த உண்மைகள் மறக்கப்படக்கூடாது.

ஆன்மீகத்தை விளம்பரப்படுத்தி விற்பவர்களின் மிகவும் பொதுவான சோதனையானது, நிர்மாணகாயத்தின் ஆழ்ந்த அதே சமயம் நடைமுறைக்கு உகந்த தாக்கங்களை மறைத்து, சம்போககாய மற்றும் தர்மகாயத்தின் புகழ்பாடுவதாகும். வாங்குபவர் எச்சரிக்கை! விழித்தெழுந்த உயிரினங்கள் தங்கள் மனிதத்தன்மையின் முழுமையையும் சாதாரண உலகின் முழுமையையும் உணரவில்லை என்றால், தமக்கும் பிறருக்கும் இரக்கம் காட்டுவது முற்றிலும் சாத்தியமற்றதாகிவிடும். திபெத்தியக் கண்ணோட்டத்தில், விழித்தெழுந்த உயிரினங்கள் இந்த உலகிற்கு எதிரான தங்கள் செயற்கையான தற்காப்புகளை படிப்படியாக இழப்பதால், அவர்கள் போதிசத்துவர்களாக மாறி, இந்த பௌதீக உலகிற்கு விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவர வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. இது நம்மை நேர்த்தியாக நமது அடுத்த மாதிரியை நோக்கி அழைத்துச் செல்கிறது...

36. அமரத்துவ மாதிரிகள்

மற்ற பிரிவுகளை விட திபெத்திய புத்தத்தில் அமரத்துவ மாதிரிகள் கணிசமாக அதிகமாகப் பரவியுள்ளன, இருப்பினும் அவை சுத்தநில புத்தம் மற்றும் பிற இடங்களிலும் தோன்றுகின்றன. ஒருபுறம், அனைத்து புத்த பிரிவுகளும் தேரவாத தர்க்கத்தின் நிலையான கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில், அமரத்துவத்தை இலக்காகக் கொண்டிருப்பதை முற்றிலுமாக மறுக்கின்றன. ஆனால், அவற்றில் பெரும்பாலானவை, பயன்படுத்தப்பட்ட கார் விற்பனையாளர்களைப் போல, அமரத்துவத்தை விற்கின்றன. பலர், நிர்வாணம் எனப்படும் சொர்க்கத்தில், உண்மையில் இல்லாத, ஆனாலும் போதிசத்துவர்களாக உலகைக் காப்பாற்றி என்றென்றும் வாழும் வெற்று ஆனால் தனித்த சுயங்களைக் கொண்டவர்களாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். ஆராயும் எண்ணமின்றி இத்தகைய ஆழ்ந்த முரண்பாடுகளைத் தங்கள் மங்கலான சிறிய மூளைகளில் இவ்வளவு எளிதாகக் கொண்டிருக்க முடிவது உண்மையிலேயே பாராட்டத்தக்கது.

போதிசத்துவர் பிரமாணங்களில் பல சிறந்த அம்சங்கள் இருந்தாலும், இது பெரும்பாலான மக்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட அதன் விளைவுகள் சற்று யதார்த்தமாக இருக்கும் ஒரு 'ஈர்த்து-ஏமாற்றும்' தந்திரமாகும். மேலும், மக்கள் தாங்கள் படிக்கச் சொல்லப்பட்ட நுணுக்கமான விவரங்களைப் படிக்கத் தவறுகிறார்கள். இருப்பினும், வெறுமையைத் தங்களுக்குள் ஆழமாக உணராத பல புத்தர்கள், அற்புதமான சூப்பர் ஹீரோக்கள் ஆகும் இலட்சியத்தில் மூளைச்சலவை செய்யப்பட்டு, இந்த வாழ்நாளில் தங்களால் எதையும் உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற கருத்தை, பல பில்லியன் பிறவிகளுக்குப் பிறகு தாங்கள் ஆன்மீக சூப்பர் ஸ்டார்களாக ஆகலாம் என்ற கனவுக்காக எளிதாகக் கைவிட்டுவிடுகிறார்கள். இருப்பினும், அவர்களின் மனநிலை ஒரு விசித்திரமான வழிபாட்டுக் குழுவில் சேர்ந்துவிட்டவர்களைப் போலவே இருப்பதால், அவர்களை மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாம் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் அது பொதுவாக அவர்களை எரிச்சலூட்டும். அந்த அழகான கனவில் நம்பிக்கை வைப்பதன் மூலமே முழுமையான, உறுதியான ஆன்மீக அடையாளங்கள் உருவாக்கப்படலாம். உங்கள் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள், உங்கள் சொந்த புரிதலைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள், விழித்தெழுங்கள், பின்னர் அங்கிருந்து என்ன செய்ய முடியும் என்று பாருங்கள்.

இப்போது, முன்பைப் போலவே, அழியாத தன்மைக்கான மாதிரிகளில் இரண்டு முனைகளிலும் ஒரு விசித்திரமான மற்றும் வழுக்கலான உண்மை உள்ளது. முதலாவதாக, ஒரு தொழில்நுட்பக் கண்ணோட்டத்தில், பாரம்பரியமாக "அமரநிலை", "நிர்வாணம்", "தஓ", "வெறுமை", "புத்த இயல்பு" போன்றவை அடிக்கடி அழிக்க முடியாத, காலத்தால் அழியாதவை எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இதற்குக் காரணம், இது பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைக் குறிக்கிறது: அ) முழுமையான நிறைவின் அனுபவமின்மை, இது விண்-நேரத் தொடர்ச்சியில் உள்ள ஒரு இடைவெளி போன்றது. இது அனுபவிக்க முடியாததால் மட்டுமே அழிக்க முடியாதது, எனவே இது காரண காரியத்தின் சாதாரண விதிகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. இது நிச்சயமாக அழியாத தன்மை என்ற உணர்வை உருவாக்குவதற்கு முற்றிலும் திருப்தியளிக்காத ஒரு விஷயமாகும்; அல்லது, ஆ) முற்றிலும் நிலையற்ற நிகழ்வுகளின் சில பிரபஞ்ச ஒளிமயமான அம்சம், எனவே இது எந்தவொரு வழக்கமான அர்த்தத்திலும் குறிப்பிட்ட அல்லது நிரந்தரமான எதற்கும் உரியதல்ல. இந்த இரண்டாவது விருப்பத்தின்படி, உணர்வுகள் தோன்றி முற்றிலும் மறைந்துவிடுகின்றன என்பது எப்போதும் உண்மை, மேலும் அவை தங்களுக்கென உள்ள தற்காலிக விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதும் எப்போதும் உண்மை. இதுவும், ஸ்திரத்தன்மை அல்லது அழியாத தன்மையின் மாதிரியைக் கட்டமைப்பதற்கு முற்றிலும் திருப்தியளிக்காத ஒரு

அடித்தளமாகும். எந்த திருப்தியளிக்காத ஒன்றை இது குறிப்பிட்டாலும், சூழலில் இருந்து எந்த அர்த்தம் கூறப்படுகிறது என்பதை உடனடியாகப் புரிந்துகொள்வது பொதுவாக சாத்தியமில்லை.

இதன் மறுபக்கமான, சாதாரணமான, நிலையற்ற உலகில், காரண காரியத்தின் இயந்திரகம் முடிவின்றி ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இது விஷயங்களைப் பார்க்க ஒரு சுவாரஸ்யமான, நடைமுறைக்கு உகந்த, மற்றும் உள்ளுணர்வு சார்ந்த வழியாகும். மேலும், கடந்த காலம் கடந்துவிட்டது, எதிர்காலம் இன்னும் எழவில்லை, நிகழ்காலம் நிலையற்றது. ஆக, இவையனைத்திலும் உண்மையில் நேரத்தை எங்கே காண முடியும்? மேலும், அந்த முழுமையான நிலையற்ற தன்மையில், ஒன்று உண்மையாகவே இறந்துவிட்டது அல்லது அழிக்கப்படக்கூடும் என்று சொல்லும் அளவுக்கு நிலையான ஒன்றை நாம் எங்கே காண முடியும்?

காலம், காரணம் மற்றும் விளைவு ஆகியவற்றின் கண்ணோட்டத்தில், ஒரு ஏரியில் நீர்த்துளிகள் அலைகளை ஏற்படுத்துவது போல, விஷயங்கள் பிரபஞ்சத்தில் பரவுகின்றன. இந்த செயல்முறை, இந்த உலகம் மற்றும் நாம், எப்போதும் வெறுமையாகவே இருந்துள்ளன. நாம் ஏதேனும் ஒன்றாக இருந்தால், அது காரணங்களிலிருந்தும் விளைவுகளிலிருந்தும் எழும், மேலும் காரணங்களையும் விளைவுகளையும் நோக்கிச் செல்லும், தொடர்ச்சியற்ற அலையடிக்கும் உணர்வுகளின் ஒரு வடிவமாகும். எனவே, "நாம்" நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ, எதுவாக இருக்கிறோமோ அந்த அலையலைகளை காரண விளைவுகளின் எதிர்காலத்திற்கு அனுப்புகிறோம். நாம் விழித்துக் கொண்டால், அது நாம் காலம் என்று அழைக்கும் வடிவங்களுக்குள் பரவும் அலைகளின் ஒரு அம்சமாகும், மேலும் இந்த அலைகள் வரையறுக்கப்பட்ட முடிவின்றி தொடர்கின்றன. மறுபிறப்புக் கோட்பாடுகள், அவற்றின் சற்றே சிக்கலான வழியில், இந்தக் கருத்தைத்தான் சென்றடைகின்றன.

எனவே, அழியாத தன்மை மாதிரிகளில் ஒரு பயன் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம், ஆனால் அவை நமக்குள் காரண காரியத்தைப் பாராட்டும் உணர்வைத் தவிர, ஆழ்ந்த ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு அதிக உதவியாக இல்லை (இது ஒரு சிறிய விஷயமல்ல), மேலும் காரண காரியத்தைப் பாராட்டுவது என்பது ஒவ்வொரு கணமும் நேரடியாக மிகவும் முக்கியமானது. இருப்பினும், அவற்றின் வெளிப்படையான முன்னுதாரணப் பிரச்சினைகள் இருந்தபோதிலும், அழியாத தன்மை மாதிரிகள் ஒழுக்கப் பயிற்சிக்கு மிகவும் பயனுள்ளவை என்று நான் நினைக்கிறேன், ஏனெனில் அவை சொர்க்கம் மற்றும் நரகம் பற்றிய அடிப்படை கிறிஸ்தவக் கருத்துக்களைப் போலவே மக்களை நடந்துகொள்ள ஊக்குவிக்க முடியும் (இவை திபெத்திய புத்தத்தின் "பாதையின் நிலைகள்" அல்லது லாம்ரிம் போதனைகளிலும் உள்ளன, ஆனால் அவை சொர்க்கம் மற்றும் நரகத்தை இடங்களாக அல்லாமல் மனநிலைகளாக வரையறுக்கின்றன).

ஒரு சிறந்த பாரம்பரிய உவமை பின்வருமாறு கூறுகிறது: நீங்கள் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி, அதனால் மற்றொரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி, பின்னர் முதல் மெழுகுவர்த்தியை அணைத்தால், என்னதான் கடத்தப்படுகிறது? இது ஒரு நிரந்தரமான இருப்பின்றி காரண காரியம், தொடர்ச்சியின்றி அதிர்வு, ஒரு மாதிரிக்கு செயற்கையான ஆனால் பயனுள்ள அங்கீகாரம், அவ்வளவுதான். ஒரு இயற்பியலாளரிடம் தகவல் என்றால் என்ன என்று கேளுங்கள், இந்த அடிப்படைக் கருத்தைத் தொடும் ஒரு பதிலை நீங்கள் பெறுவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

37. ஆழ்நிலை மாதிரிகள்

அமரத்துவம் மற்றும் பேரின்பம் மாதிரிகளைப் போலவே, நமக்கு மீஇயல்பு மாதிரிகளும் உள்ளன. இவை அடிப்படையில், நீங்கள் இரு உலகங்களின் சிறந்த அம்சங்களையும் பெறுவீர்கள் என்று உறுதியளிக்கின்றன—நீங்கள் உலகில் வாழ்வீர்கள், ஆனால் உலகத்திற்குச் சொந்தமானவராக இருக்க மாட்டீர்கள்; வலியிலிருந்தும் துன்பத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கப்பட்டு, அனைத்து இன்பமான விஷயங்களையும் அனுபவிக்க முடியும்; இதன் மூலம், பகுதி, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மீஇயல்பு நிலையின் பாதுகாக்கப்பட்ட நிலையில் வாழ்வீர்கள். பலர் தங்கள் பயிற்சியில் அத்தகைய நிலையைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கின்றனர். துன்பம் தோன்றும்போது, அவர்கள் அதைப் புறக்கணிக்கிறார்கள் அல்லது தங்கள் கவனத்தை மிகவும் பரந்ததாகவோ அல்லது தெளிவற்றதாகவோ ஆக்கிக்கொண்டு, அதைக் கவனிக்காமலோ அல்லது உண்மையாக உள்ளே அனுமதிக்காமலோ இருக்க முயற்சிக்கிறார்கள். மேலும், இனிமையான விஷயங்கள் எழும்போது, அந்த அனுபவங்களைப் பற்றிக்கொண்டு அவற்றை அதிகரித்து அல்லது விரிவுபடுத்த முயற்சிக்கிறார்கள். இது செய்வது முற்றிலும் இயல்பானதாக இருந்தாலும், இது ஞானப் பயிற்சியின் நேர்மாறானதாகும், ஆனாலும் தங்களுக்கு உறுதியளிக்கப்பட்ட மீளாநிலையின் பயிற்சியைச் செய்வதாக அவர்கள் ஆழமாக உணரலாம்.

முன்னரே கூறியது போல், வாழ்க்கை, அதன் முழுமையான வடிவில், அதாவது "நன்மை" மற்றும் "தீமை" ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கிய வாழ்க்கையுடன் மிக ஆழமான, நேரடியான நெருக்கத்தை விலையாகக் கொடுப்பதன் மூலம் மட்டுமே மேன்மை அடையப்படுகிறது என்பதுதான் கணிக்கக்கூடிய மற்றும் வெளிப்படையான உண்மை. அதேபோல், வாழ்க்கையுடனான இந்த ஆழமான நெருக்கம் மேன்மையின் விலையாகக் கொடுக்கப்படுகிறது, ஏனெனில், விஷயங்களைப் பற்றிக்கொள்ள உதவும் ஒரு நிலையான ஆதாரப் புள்ளி என்ற கருத்து இறுதியில் மறைந்துவிடும். ஏறக்குறைய அனைவரும் இயல்பாகவே இரண்டின் நல்ல பக்கத்தைப் பார்க்கும்போது, ஞானம் என்பது வேதனையான அனைத்தின் ஆழமான, நேரடி அனுபவத்தையும், இன்பம் எவ்வளவு வெறுமையானது மற்றும் நிலையற்றது என்பதற்கான தயக்கமான புரிதலையும் தருகிறது என்பதைச் சிலரே கருதுகின்றனர். இங்கு நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் நான் எந்த ஒரு தீவிர நிலைப்பாட்டையும் ஆதரிக்கவில்லை. நமது அன்றாட வாழ்வில் இவை அனைத்தும் ஏற்கனவே உள்ளன, எனவே நடப்பதற்கு மாறான ஒன்றைத் தேட வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் வாழ்க்கையை அது உள்ளபடியே ஆராய்ந்து, அதன் மூன்று பண்புகளை நேரடியாக, கணக்கணமாகப் பாருங்கள்: இது, இவை அனைத்தும் சுட்டிக்காட்டும் விசித்திரமான முரண்பாட்டின் தீர்விற்கான நுழைவாயில் ஆகும்.

38. அழிவு மாதிரிகள்

அமரத்துவ மாதிரிகளின் மறுபக்கமாகவும், மீஇயல்பு மாதிரிகளுக்கு ஓரளவு முரணாகவும், அழிவு மாதிரிகள் உள்ளன. இவை புத்தத்தின் சில பள்ளிகளில், குறிப்பாக தேரவாதத்தில், பரவலாகக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. மேலும், ஞானப் பயிற்சிகள் உங்களை ஒருபோதும் மீண்டும் பிறக்காமல் தடுக்கும் அல்லது ஒரு சாதாரணப் பார்வையில் உங்களை இல்லாதவர்களாக மாற்றும் என்று இவை அடிப்படையில் உறுதியளிக்கின்றன. இந்த மாதிரிகளில் உள்ள முதல் அடிப்படைக் குறை என்னவென்றால், இந்த நிகழ்வுகள் நிகழக்கூடிய ஒரு தனித்தன்மையை அவை அனுமானிக்கின்றன, இது ஞானத்தின் கண்ணோட்டத்தில் ஏற்கனவே ஒரு சிக்கலாகும். ஞானப் பயிற்சிகள், அவற்றின் சிறந்த நிலையில், வெறுமையையே எப்போதும் நிலவியதாகக் கருதுகின்றன, எனவே, மீண்டும் பிறந்தது ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது என்று கூறுவது அவற்றின்

மூலக் கருத்துக்களுக்கு நேரடியாக முரணானது. ஆகையால், மீண்டும் பிறக்க மாட்டார் அல்லது ஏதோ ஒரு வகையில் இல்லாமல் போய்விடுவார் என்ற ஒருவரோ அல்லது ஒன்றோ இருக்கிறது என்ற கருத்து முட்டாள்தனமானது. இருப்பினும், பக்கம் பக்கமாக, புத்தத்தின் சில பிரிவுகள், இனி எந்தவொரு இருப்பிற்கும் வரமாட்டோம், இனி பிறவி இல்லை, வழக்கமான அர்த்தத்தில் இருக்கும் சுயமும் இல்லை என்றும், இது எப்படியோ நம்மை துன்பச் சக்கரத்திலிருந்து விடுவிக்கும் என்றும் உறுதியளிக்கின்றன.

இங்கு ஆன்மீக மொழியில் இருக்கக்கூடிய மிக மங்கலான பகுதிக்குள் நாம் நுழைகிறோம். அழியாத தன்மை மாதிரிகளின் விசித்திரமான வாக்குறுதிகளுக்கும், அழிவு மாதிரிகளின் விசித்திரமான வாக்குறுதிகளுக்கும் இடையில், நாம் உண்மையிலேயே ஒரு முன்னுதாரணமான சிக்கலில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். இவற்றில் ஒன்று எப்படியாவது சரியாக இருக்க வேண்டும், அல்லது இரண்டும் சரியாக இருக்கலாம், அல்லது இரண்டும் சரியாக இல்லாமல் இருக்கலாம், அல்லது தற்போதைக்கு நம்மால் கற்பனை செய்ய முடியாத வேறு ஏதேனும் ஒரு கலவை சரியானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம். இருப்பினும், இந்த மாதிரிகள் ஒரு அடிப்படைக் குறைபாட்டின் மீது கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன; அது, புலனுணர்வுகளின் தவறான புரிதலும், இந்தத் தவறான புரிதலின் அடிப்படையில், இந்த இருமைக் கருத்துக்கள் அனைத்தும் பொருந்தக்கூடிய, தனிமைப்படுத்தக்கூடிய, தனிப்பட்ட, நிரந்தரமான ஒரு சுயமோ அல்லது "நான்" என்றோ ஒன்று இருந்தது என்ற முடிவும் ஆகும். அப்படி ஒன்று இல்லை, முன்பும் இருந்ததில்லை—இருப்பினும் உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு வசதியான, நடைமுறைக்கு உகந்த, செயல்படும் அனுமானம், ஒரு மரபு, ஒரு பேச்சு வழக்கு, ஆனால் அதற்கு மேல் ஒன்றுமில்லை. எனவே, இந்த விசித்திரமான கருத்துக்கள் பொருந்தாது. உணர்வுகளைத் தெளிவாகப் பயிற்சி செய்வதும் உணர்வதும் இந்த முரண்பாடுகளிலிருந்து வெளியேறும் வழியைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துகிறது, மேலும் இதைச் சிறப்பாகச் செய்ய அவற்றைப் பற்றிய எந்த நம்பிக்கையும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டியதில்லை.

39. அன்பு மாதிரிகள்

முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு விஷயமாக, அன்பு மாதிரிகள் உள்ளன. உணர்ச்சி மாதிரிகளைத் தவிர, இவை முந்தைய எந்த வகைமையுடனும் தொடர்புபடுத்துவது கடினம், ஆனால் அவை அடிப்படையில் நாம் அனைவரையும் நேசிப்பது, எல்லா நேரமும் அன்பை உணர்வது, அன்பாகவே மாறுவது, அனைவராலும் நேசிக்கப்படுவது, அல்லது இவற்றின் சில கலவை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது. முதல் இரண்டு, ஸ்ரீ நிசர்கதத்த மகராஜின் புகழ்பெற்ற மேற்கோளான, "ஞானம் எனக்கு நான் ஒன்றுமில்லை என்று சொல்கிறது. அன்பு எனக்கு நான் அனைத்தும் என்று சொல்கிறது. இந்த இரண்டிற்கு இடையில் என் வாழ்க்கை ஓடுகிறது."

மேற்கோள்களைப் பொறுத்தவரை இது ஒரு மோசமான மேற்கோள் அல்ல, ஏனெனில் இது ஆன்மீகப் புரிதலின் வெளிப்படையான முரண்பாடுகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது. இது அடிப்படையில் ஞானம் மற்றும் வழிமுறை, வெறுமை மற்றும் கருணை ஆகியவற்றின் புரிதலைச் சமநிலைப்படுத்துவதற்கான கருத்துக்களின் மறுஉறுதிப்படுத்தல் ஆகும், மேலும் இந்தக் காரணத்திற்காகவே நான் இதை விரும்புகிறேன். இருப்பினும், விழித்தெழுந்தவர்கள் எல்லா நேரமும் அன்பைப் பரப்பிக்கொண்டும், அன்பான விஷயங்களைப் பேசிக்கொண்டும், எல்லா உயிரினங்கள் மீதும் எல்லா நேரங்களிலும் ஆழ்ந்த அன்பை உணர்ந்துகொண்டும் இருப்பார்கள் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, உண்மை இதற்கு நேர்மாறானது. மையக்கருவைக்

கண்டறிந்த பிறகு, உயிரினங்களின் பரந்த உலகத்தைக் கருத்தில் கொள்வது சில நேரங்களில் எளிதாக இருந்தாலும், இது தொடர்ச்சியான அன்பு நிலையில் நடமாடுவதிலிருந்து மிகவும் வேறுபட்டது.

மிகுந்த மக்கள், தாங்கள் ஞானம் பெற்றால், தங்கள் காதல் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்க்கப்பட்டு, தங்கள் காதல் வாழ்க்கை கச்சிதமாகி, தாங்கள் திருமண அல்லது துணைவருடனான ஆனந்த நிலையில் வாழ்வோம் என்றும், ஏனெனில் அப்போது தாங்கள் அனைத்தையும் கையாண்டு, உறவில் இருப்பதால் ஏற்படும் எந்தப் பிரச்சனையையும் சமாளிக்க முடியும் என்றும் கற்பனை செய்கிறார்கள். எந்தவொரு நேர்மையான துணைவரிடமும் அவர்களின் "ஞானம் பெற்ற" துணைவரைப் பற்றி கேளுங்கள், அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்று பாருங்கள். எனக்குத் தெரிந்தவரை, துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த மாதிரியின் உண்மைத்தன்மையை யாரும் ஆதரிக்க மாட்டார்கள். ஆழமாகப் பதிந்து, முதிர்ச்சியடைய நேரம் கிடைத்த ஒரு உணர்தல் உறவுகளின் சில அம்சங்களுக்கு உதவுமா? நிச்சயமாக. திருமண சிகிச்சை, முதிர்ந்த சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைப் பெற உணர்வுப்பூர்வமாக உழைத்தல், நன்றாகக் கேட்பது, அடிப்படை உணர்ச்சி நுண்ணறிவு, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் அது போன்ற பல விஷயங்களும் உதவுமா? நிச்சயமாக. உணர்தல் மட்டும் அந்த மற்ற எல்லா விஷயங்களுக்கும் மாற்றாக இருக்குமா? நான் அப்படி நினைக்கவில்லை.

இதைவிட மோசமானது, தீர்க்க முடியாதது, அரிதாகவே வெளிப்படுத்தப்படுவது, ஆனாலும் ஈர்க்கக்கூடியது என்ற ஒரு கருத்து உள்ளது: நாம் ஞானம் பெற்றவுடன், மக்கள் நம்மை விரும்புவது மட்டுமல்லாமல், நேசிப்பார்கள் என்பதும் அது. வாவ், இந்தக் கனவு யதார்த்தத்தின் சோதனையைத் தாங்குவதில்லையே! புத்தர், இயேசு கிறிஸ்து, புனித ஜான் ஆஃப் தி கிராஸ், ரூமி போன்ற நிரந்தரமாகப் பிரியமான ஆன்மீக சூப்பர் ஹீரோக்களின் வரலாற்றை எடுத்துப் பாருங்கள், மேலும் பெரும்பாலான மக்கள் அவர்களைப் பற்றி எப்படி நடந்து கொண்டார்கள் என்பதையும் கவனியுங்கள். உங்கள் ஞானம் காரணமாக மட்டும் யாராவது உங்களைத் தழுவிக்கொள்வார்கள், ஏற்றுக்கொள்வார்கள், பாராட்டுவார்கள், மதிப்பார்கள், வழிபாடு செய்வார்கள், கவனித்துக் கொள்வார்கள், அல்லது விரும்புவார்கள் என்ற எண்ணம், துரதிர்ஷ்டவசமாக, மற்றொரு அழகான, மாயையான கனவு மட்டுமே. சுருக்கமாகச் சொன்னால், உங்கள் அன்றாட வேலையை விடுவதற்கு முன்போ அல்லது உங்கள் குருவின் உடையில், உங்கள் ஞானத்தை அனைவரும் விரும்புவதற்காகத் தெருவில் நடந்து செல்வதற்கு முன்போ இரண்டு முறை சிந்தியுங்கள்.

சரி, விழிப்புணர்வு பெறாதவர்கள் நம்மை விரும்பாமல் இருக்கலாம், ஆனால் நிச்சயமாக, நாம் விழித்தவுடன், குறைந்தபட்சம் மற்ற விழித்த உயிரினங்களுடனாவது ஒத்துப்போவோம், இல்லையா? வாவ், அது நன்றாக இருக்குமல்லவா. விழித்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதற்கான ஒருவரின் முதன்மைக் காரணம், அது தனது விழித்தெழுந்த துணையுடன் ஒரு சரியான அன்பான உறவைப் பெற்றுத் தரும் என்ற கருத்தைச் சுற்றியே இருந்தது என்று எனக்குத் தெரியும், அது ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை, அது பலனளிக்கவில்லை. துரதிர்ஷ்டவசமாக, விழித்தெழுந்தவர்கள் மற்றவர்களுடன் விவாதிப்பதைப் போலவே, ஒருவருக்கொருவரும் விவாதிப்பார்கள் என்பதும் அதே அளவு சாத்தியமாகத் தெரிகிறது, குறிப்பாக விழித்தெழுதல் போன்ற, பெரும்பாலும் அவர்களுடைய இதயத்திற்கு நெருக்கமான தலைப்புகளைச் சுற்றி. ஆஹா, வாழ்க்கையின் விசித்திரமான முரண்கள்.

விழித்தெழுந்த இரண்டு உயிரினங்களும் ஒரே மாதிரியாகத் தோற்றமளிக்காததாலும், ஒரே விஷயங்களை நம்பாததாலும், தங்கள் ஞானத்தை ஒரே விதமாக விவரிக்காததாலும், அல்லது ஒரே சொற்களை

ஒரே மாதிரியாகப் பயன்படுத்தாததாலும், வாக்குவாதங்கள் மற்றும் ஒத்துப்போகாமல் இருப்பது உள்ளிட்ட தகவல் தொடர்புச் சிக்கல்கள் மிகவும் பொதுவானவை. விழித்தெழுந்தவர்கள் குறைந்தபட்சம் ஒருவரையொருவர் மதிப்பார்கள் என்றால் நன்றாக இருந்திருக்கும், ஆனால் இந்த விஷயத்தில் எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை, ஏனெனில் நாம் வலுவான பிராந்தியப் பாதுகாப்பு உள்ளுணர்வுகளைக் கொண்ட, மிகவும் பழங்குடியினரைப் போன்ற பாலூட்டிகள், அவை பெரும்பாலும் விழித்தெழுவதன் பிராந்தியமற்ற பிராந்தியத்தைப் பாதுகாக்கத் தூண்டுகின்றன. உண்மையில், இயற்கைச் சூழலில் உள்ள விழித்தெழுந்தவர்கள், அன்பின் மாதிரிகள் உறுதியளிப்பதற்கு நேர்மாறான, ஆதிக்க மனப்பான்மையுள்ள ஆல்ஃபா குணங்களை அடிக்கடி வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

இப்போது, நீங்கள் தீட்சை பெறுவதன் மூலம் சிலரிடமிருந்து முன்கூட்டியே நிரல்படுத்தப்பட்ட மரியாதையை அதிகமாகப் பெற முடியும் என்பது உண்மைதான். மற்றொரு வகையில் பார்த்தால், இது உங்கள் ஞானம் வழங்க வேண்டிய மரியாதையை, ஒரு கற்பனையான உலகில், தீட்சை உங்களுக்குப் பெற்றுத் தரும் என்று அர்த்தமாகும். இருப்பினும், இது ஒரு விசித்திரமான, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பார்வையாளர்களுக்கு மட்டுமேயானதாக இருக்கும், மேலும் அந்தக் குழுவில் ஒரு பகுதியாக இருக்க நீங்கள் பங்கேற்க வேண்டிய விளையாட்டுகள் குறிப்பிடத்தக்கவை. [இந்தக் கூற்றை நான் துறவற வாழ்க்கையின் மீதான ஒரு பரந்த குற்றச்சாட்டாக எந்த வகையிலும் கருதவில்லை, ஏனெனில் எனது சொந்தப் பயிற்சி, உண்மையான துறவற வாழ்க்கை வழங்கிய பல வாய்ப்புகள் மற்றும் நன்மைகள் மூலம் ஞானம் பெற்ற ஞானிகளுடைய ஒரு பெரிய சங்கிலியின் பயிற்சிகள் மற்றும் ஞான உணர்தல்களையே நேரடியாகச் சார்ந்துள்ளது.] சில மூத்த ஆசிரியர்களின் பட்டியலில் சேர்வதன் மூலமும் நீங்கள் நிறைய மரியாதையைப் பெறலாம், ஆனால் அப்போது நுட்பமான சக்திகள் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. அவை பொதுவெளியில் உங்கள் மனிதத்வத்தின் பல பகுதிகளை மறுக்கத் தூண்டக்கூடும், இதன் மூலம் நான் முன்பு குறிப்பிட்ட நிழல் பக்கங்களுக்கு வழிவகுக்கும். இந்தக் குறிப்புகள், சற்று நேரத்தில் பின்தொடரும் சமூக மாதிரிகளையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

40. சமநிலை மாதிரிகள்

விழிப்பின் சில இலட்சியங்கள், ஒரு விழித்தெழுந்தவர் முழுமையான சமநிலையின் நித்திய நிலையில் வாழ்வதை உள்ளடக்கியவை. அவர் தனது சொந்தமாகவோ அல்லது மற்றவர்களுடையதாகவோ இருக்கக்கூடிய வலி, இன்பம், லாபம், இழப்பு, புகழ்ச்சி, பழித்தல், நோய், முதுமை மற்றும் மரணம் ஆகியவற்றால் உணர்ச்சி ரீதியாக முற்றிலும் பாதிக்கப்படாதவராக இருப்பார். பெரும்பாலும், இந்த மாதிரிகள் உண்மையான சமநிலை மாதிரிகளை விட, அலட்சியம் அல்லது விலகல் மாதிரிகளாகவே தோன்றுகின்றன. ஏனெனில், ஞானிகள் நிரந்தரமாக வெளிப்படுத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட மனநிலையை முன்னிலைப்படுத்தும் நோக்கங்களை அவை கொண்டுள்ளன. ஆனால், சமநிலையானது அதன் சிறந்த நிலையில், மற்ற நிலைகளை எந்த இழுத்தலும் தள்ளுமில்லாமல் சமமாக அனுமதிக்கும் ஒரு மீமனநிலையாகும். இதற்கு மாறாக, விழிப்புணர்வைப் பற்றிய பல அலட்சிய இலட்சியங்கள், எந்த அக்கறையுமே இல்லாத ஒருவரைப் போலத் தோன்றுகின்றன. விழிப்புணர்வு என்பது அக்கறையின்மையுடன் பிணைக்கப்பட்டதல்ல.

புதிதாகக் கொல்லப்பட்ட வீரர்கள் நிறைந்த போர்க்களத்தின் வழியே நடந்து செல்லும்போது ஒரு துறவி திருப்தியுடன் புன்னகைத்ததாகக் கூறும் கதை நினைவுக்கு வருகிறது. [இது, சுமார் கி.மு. 270-ல் மாமன்னர் அசோகர்

எப்படிப் புத்த மார்க்கத்திற்கு மாறினார் என்ற கதையின் ஒரு பகுதியாகும்.] இந்தப் படம் சாத்தியமற்ற அல்லது அவசியமாக மோசமான சூழ்நிலை இல்லை என்றாலும், அது ஒரு ஆன்மிக விலகலைக் குறிக்கிறது. அது, மனிதநேயமற்ற சில இரக்கமின்மையையும், விசித்திரமாக ஒரே மாதிரியான, தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட சாத்தியமான எதிர்வினைகளின் தொகுப்பையும் அல்லது அமைதி மற்றும் நிதானத்தைத் தவிர வேறு எந்த எதிர்வினையும் இல்லாத நிலையையும் குறிக்கிறது. இவை சில ஆபத்தான இலட்சியங்களாகும். அவை, பயிற்சியாளர்கள் அக்கறையற்ற அல்லது மிகவும் விலகியிருக்கும் இந்த நிலைகளைப் பின்பற்றத் தூண்டி, வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி இருக்கவும், இந்த உலகம் மற்றும் அதில் உள்ளவர்கள் மீது உணர்ச்சியற்றவர்களாக இருக்கவும் காரணமாகலாம். இந்த வெளிப்படையான காரணங்களுக்காக, இந்த மாதிரிகள் ஊக்குவிக்கும் கனவுகளைப் பின்பற்றுவதை நான் பரிந்துரைக்கவில்லை.

41. விருப்பமற்ற மாதிரிகள்

சமநிலை/பாதகமற்ற தன்மை மாதிரிகளுடன் தொடர்புடையவை விருப்பமற்ற மாதிரிகள். இந்த விழிப்புணர்வு இலட்சியங்கள் பொதுவாக, ஒரு விழித்தெழுந்த உயிரினத்திற்கு மலம், கஞ்சி, சிக்கன் மெக்நகெட்ஸ் அல்லது உயர்தர கேவியர் ஆகியவற்றை உணவாகக் கொடுத்தாலும், அவர்களின் எதிர்வினை ஒரே மாதிரியான புன்னகை அல்லது வெற்றுப் பார்வையாகவே இருக்கும் என்று கற்பனை செய்கின்றன; அவர்களுக்கு எந்த வகையான சுவைகளோ, அழகியலோ அல்லது விருப்பங்களோ இல்லாதது போல. அவர்களின் கால்கள் வெட்டப்பட்டாலும் சரி, அப்படியே இருந்தாலும் சரி: எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. அவர்கள் நாற்றமெடுக்கும் கிழிந்த துணிகளை அணியலாம் அல்லது அர்மானி சூட்களை அணியலாம்: இவை அனைத்தும் அவர்களுக்கு ஒன்றுதான். நீங்கள் அவர்களைப் பார்த்து ஆபாசமான வார்த்தைகளைக் கத்தலாம் அல்லது அவர்களை பீத்தோவனைக் கேட்க அழைத்துச் செல்லலாம்: இவை அனைத்தும் அவர்களுக்கு வெறும் ஒலிகளே. நீங்கள் அவர்களின் பாட்டியை நீலமாக வண்ணம் தீட்டி, வெறிபிடித்த ஒரு காட்டு மிருகத்துடன் கட்டி வைக்கலாம்: அது அவர்களுக்கு வெறும் கடந்து செல்லும் வெற்று வடிவமே.

இந்த வகையான மாதிரிகள், சமநிலை மற்றும் அலட்சிய மாதிரிகளைப் போன்றவே ஆபத்துகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை, மாற்றப்பட்டிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்துக்கொள்ளவும், துஷ்பிரயோகம் அல்லது அநீதியைக் கண்டால் மௌனமாக இருக்கவும், தங்கள் சொந்த உண்மையான ரசனைகளையும் விருப்பங்களையும் மறுக்கவும் பயிற்சியாளர்களை ஊக்குவிக்கின்றன. இது பொதுவாக நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடிய கசப்பான நிழல் பக்கங்களையும், வறண்ட, இரக்கமற்ற, இறுக்கமான பயிற்சியாளர்களையும் உருவாக்குகிறது. இந்த மாதிரிகள் அன்பு மாதிரிகளின் எதிர்மாறானவை, ஏனெனில் அன்பு மாதிரிகளில், உயிரினங்கள் மீது ஒரு பெரிய பாராட்டுணர்வு உள்ளது, ஆனால் இந்த இரண்டு மாதிரிகளிலும் அதற்கு நேர்மாறான எதிர்வினை உள்ளது.

42. சிறப்பு மாதிரிகள்

அன்பு மாதிரிகளைப் போன்றே, நம்மிடம் சிறப்பு மாதிரிகளும் உள்ளன. அவை, விழிப்பின் பல்வேறு நிலைகளில் நாம் எவ்வளவு சிறப்புப் பெறுவோம் என்பதைக் குறிப்பிடுகின்றன அல்லது பொதுவான வகையில் சிறப்புக்கு உறுதியளிக்கின்றன, அல்லது உண்மையான ஞானத்தை அடைவதற்கு முன்பே, குறிப்பிட்ட ஆன்மீக ஆளுமைகள் அல்லது பயிற்சிகளுடன் தொடர்பு வைத்திருப்பதால் மட்டுமே சிறப்பு நிலையை அளிக்கின்றன. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, சாதாரண உணர்வுகளின் தெளிவான உணர்தலின்

விளைவுகளிலிருந்து, சிறப்புரிமை குறித்த சில மங்கலான மற்றும் குறிப்பிட்ட கருத்தை விடுவிப்பது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது. குறிப்பாக, பல்வேறு தியான மரபுகள் சிறப்புரிமையை வழங்காமல் இருக்க முயற்சிக்கும்போதும் கூட, அவை அதை வழங்குகின்றன. ஏனெனில், ஜென் போன்ற மரபுகளில் நாம் காணும் அந்த "சிறப்புரிமையற்ற தன்மை" மற்றும் "சாதாரண மனம்" கூட பொதுவாக ஆன்மீக சிறப்புரிமையின் ஒரு பளபளப்பான ஒளியைக் கொண்டுள்ளன. விழிப்புணர்வில் தனித்தன்மை இருக்கும் என்ற இந்த உணர்வால், அனைத்து வகையான சிக்கலான பிரச்சனைகளும் எழுகின்றன.

செயல்முறை சார்ந்த ஒரு நடைமுறைவாதியாக, நான் மிகவும் அக்கறைப்படும் முதல் பிரச்சினை என்னவென்றால், பயிற்சியின் மூலம் நாம் பெற்றுள்ளோம் அல்லது பெறப்போகிறோம் என்று நாம் கற்பனை செய்யும் அந்த சிறப்புணர்வு, இந்தத் தருணத்தில் நமது உண்மையான அனுபவத்திலிருந்து நம்மை நுட்பமாகவோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ பிரித்துவிடும். பல தருணங்கள் அவ்வளவு சிறப்பாகத் தெரிவதில்லை. நாம் பாத்திரங்களைக் கழுவிக் கொண்டிருக்கலாம், வேலைக்கு வண்டி ஓட்டிக் கொண்டிருக்கலாம், கோபமடைந்த வாடிக்கையாளர் அல்லது மன உளைச்சலில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினரைச் சமாளித்துக் கொண்டிருக்கலாம், நமது கால்விரல்களில் உள்ள துர்நாற்றத்தை நீட்டிக் கொண்டிருக்கலாம், அல்லது வேறு ஏதேனும். நாம் ஒரு தலையணை மீது அமர்ந்திருக்கிறோம், முதுகுவலி, முழங்கால் வலி, குழப்பமான மனம், ஏமாற்றமளிக்கும் சாதாரணப் பயிற்சி என அனைத்தும் நம்மை வாட்டுகின்றன.

விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு தனித்துவத்தைப் பற்றியது என்ற ஒரு இலட்சியம் நம்மிடம் இருந்தால், நாம் நுட்பமாகவோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ கற்பனையான ஒரு சிறப்புமிக்க எதிர்காலத்தின் பக்கம், சிறப்புமிக்க விழித்தெழுந்த உயிரினங்களின் உருவங்களின் பக்கம், இறுதியாக நாம் விழித்தெழும்போது எவ்வளவு அற்புதமாகச் சிறப்புமிக்கவர்களாக இருப்போம் என்ற கனவுகளின் பக்கம் சாய்வதைக் காணலாம். ஆனாலும், முரண்பாடாக, அந்த இலட்சியங்கள், நமது வாழ்க்கையையும், நம்மையும், நமது பயிற்சியையும் மிகவும் சிறப்பானதாக மாற்றும் என்று நாம் உணரும் செயல்முறையையே, அதாவது இந்த சாதாரண யதார்த்தத்தைப் பற்றிய தெளிவான ஆய்வை, அந்தத் தருணத்தில் தடுக்கின்றன. இது ஒரு தீவிரமான மற்றும் பரவலான பயிற்சிச் சிக்கல், இது எழும் போதெல்லாம் கவனமாகக் கையாளப்பட வேண்டும். இந்தச் சிறப்புத்தன்மை என்பது, நமது தற்போதைய பூமி சார்ந்த யதார்த்தத்தின் மீதான ஆன்மீக ரீதியாக நியாயப்படுத்தப்பட்ட ஒரு வெறுப்பாக மாறுகிறது. இது, 'எப்படியோ இந்தத் தருணம் அதுவல்ல' என்ற அடிப்படை மாயையால் வலுப்படுத்தப்பட்ட, கற்பனையான ஒரு யதார்த்தத்தின் மீதான ஈர்ப்புடன் இணைந்துள்ளது: இது தடைகளின் ஒரு மூன்று மடங்கு தாக்குதல். நன்றி, சிறப்புத்தன்மையே!

அடுத்து, விழித்தெழுந்தவர்களின் வாழ்வில் அந்தத் தனித்தன்மை நிச்சயமாகப் பரவியிருக்கும் என்று நாம் கற்பனை செய்தால், பொதுக் கருத்து மற்றும்/அல்லது தனித்தன்மை என்றால் என்னவென்ற நம் சொந்த இலட்சியங்களின் அடிப்படையில், நமக்கு மிகவும் சிறப்பானதாகத் தோன்றும் மரபுகள், காட்சிகள், ஆன்மீக நண்பர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களை நாம் தேடக்கூடும். ஜென் மிகவும் மறைபொருளாகவும், அழகியல் சார்ந்தும் தனித்துவமானது. தேரவாதம் மிகவும் வெளிப்படையாகவும், நடைமுறை ரீதியாகவும் சிறப்பானது. திபெத்திய மரபுகள் மிகவும் வண்ணமயமாகவும், மாயாஜாலம் போலவும் சிறப்பானவை. ஷிங்கான் மிகவும் அந்நியமாகவும், மர்மமாகவும் சிறப்பானது. முக்கிய நீரோட்ட மரபுகளை விட மிகவும் மர்மமான, மிகச் சிறப்பு வாய்ந்தவையாகத் தோன்றுவதால்,

விளிம்புநிலை மரபுகளால் நாம் ஈர்க்கப்படலாம். இருப்பினும், அந்த அதீத சிறப்பு வாய்ந்த பாதைகளில், நாம் தவிர்ப்பதே சிறந்த சில சிறப்பு வடிவங்களைக் காணலாம். இந்தச் சிறப்பம்சம், நமது வாழ்க்கையின் சாதாரண உண்மைகள், நமது சாதாரண மனங்கள் மற்றும் நமது உடனடி அனுபவத்திலிருந்து நுட்பமாகவும் வெளிப்படையாகவும் விலகிச் செல்ல வழிவகுக்கும். முரண்பாடாக, நமது அனுபவம் ஏற்கனவே நம்பமுடியாத அளவிற்கு சிறப்பானதாகவும் தனித்துவமானதாகவும் இருக்கிறது.

பல்வேறு தியான மரபுகள் உருவாக்கும் தனித்துவம், 'சாதாரணமானவற்றில்' உள்ள அசாதாரணத்தை அங்கீகரிப்பதைக் குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்துகிறது. இந்த பிரமிக்க வைக்கும் அம்சம், மக்களை ஒரே நேரத்தில் உண்மையான ஞானத்தைக் காணும் சூழ்நிலைகளுக்குள் ஈர்க்கும், அதேபோல் அடிக்கடி ஆணவம், வசீகரம், நகைச்சுவையின்மை, சுயமோகம், ஆன்மீகப் பொருள்முதல்வாதம், மதவாதம் மற்றும் திகைப்பு ஆகியவற்றிலும் அவர்களை இழுத்துவிடும். சிறப்புரிமையும், மயக்கமூட்டும் வசீகரமான வெளிப்பாடுகளும் இருமுனைக் கத்திகள் போன்றவை. மேற்கத்திய நாடுகளில், நாம் அதிக அளவிலான தனித்துவவாதம் மற்றும் சுயமோகம் ஆகியவற்றின் பக்கம் சாய்ந்திருக்கிறோம். நமது புராணங்களிலும் விளம்பர உத்திகளிலும் கவர்ச்சிகரமான மிகைப்படுத்தல்களுக்கு எளிதில் ஆளாகக்கூடிய இந்தப் பிரகாசமான மரபுகளுடன், இந்த கலாச்சாரக் குறைகளை நாம் இணைக்கும்போது, அது சிக்கல்களுக்கான ஒரு செய்முறையாக அமைகிறது.

எல்லா உயிரினங்களையும் எல்லா இடங்களிலும் துன்பத்திலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும் என்ற தார்மீக உந்துதலைக் கவனியுங்கள்: இது ஒரே நேரத்தில் ஒரு அழகான பேரார்வமாகவும் நோக்கமாகவும், நம்மை மிகவும் பணிவாக வைத்திருக்க வேண்டிய ஒரு உயர்ந்த தரமாகவும் இருக்கிறது. ஆனாலும், இந்தப் பேரார்வம் பற்றிய விளக்கங்களையும், அது நமது மனதில் ஏற்படுத்த விரும்பும் விளைவுகளையும் தவறாகப் புரிந்துகொள்பவர்களுக்கு, இது திகைப்பூட்டும் பிரம்மாண்டமான கருத்துக்களுக்கான ஒரு அமைப்பாகவும் மாறக்கூடும். பாரம்பரியத்தில் திறமையான, சமநிலையான பயிற்சியின் மூலம் அடையாளப்படுத்தலைக் குறைத்து நீக்குமாறு எச்சரிக்கைகள் இருந்தபோதிலும், நாம் போதிசத்துவர் பிரமாணம் போன்ற ஒன்றை எங்களுடையதாகக் கருதி, அறியாமையால் இந்தத் திறமையான லட்சியத்தை உறுதிப்படுத்தி, பொருளாக மாற்றி, "என்னுள் தானாகவே இருக்கும் 'நான்' எல்லா இடங்களிலும் உள்ள எல்லாத் தானாகவே இருக்கும் உயிரினங்களையும் தனிப்பட்ட முறையில் காப்பாற்றுவேன்" என்று நினைத்தால், அந்த இலட்சியங்களின் நுணுக்கங்களை ஆழமாகப் படிக்காததால் நாம் சிக்கலை நாடிச் செல்கிறோம் என்பதே அடிப்படை.

புத்தரின் முயற்சிகளாலும், அவருடைய அனைத்துப் பின்தொடர்பாளர்களின் முயற்சிகளாலும் விழித்தெழுந்த உயிரினங்களின் மொத்த எண்ணிக்கையை, புத்தர் விழித்தெழுந்ததிலிருந்து வாழ்ந்த அனைத்து வகையான உயிரினங்களின் மொத்த எண்ணிக்கையால் நாம் வகுத்தால், அந்த எண்ணிக்கை பூஜ்ஜியத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கும். இதனால், அந்த இலட்சியம் எவ்வளவு உன்னதமானதாக இருந்தாலும், நடைமுறையில் அந்த எண்ணம் கேலிக்கூத்தாகிவிடும். பெரும்பாலான மூத்த தியான ஆசிரியர்களிடம், அவர்களைப் போலவே எத்தனை மாணவர்கள் விழித்துக்கொண்டு தங்கள் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளனர் என்று நீங்கள் கேட்டால், நேர்மையானவர்களில் பெரும்பாலானோர் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையையே கூறுவார்கள்; இல்லையெனில், இந்த நேரத்தில் மகத்தான, விழித்தெழுந்த ஆசிரியர்களின் எண்ணிக்கை மிகப் பெரியதாக இருந்திருக்கும், ஆனால் அது அப்படி இல்லை.

புத்தர் விழித்தெழுந்ததிலிருந்து வாழ்ந்த அனைத்து வகையான உயிரினங்களின் மொத்த எண்ணிக்கையால் வகுத்தால், இந்த இலட்சியம் எவ்வளவு உன்னதமானதாக இருந்தாலும், அதன் எண்ணிக்கை நடைமுறையில் சிரிப்பூட்டும் அளவுக்கு பூஜ்ஜியத்திற்கு மிக அருகில் இருக்கும் என்பதை நான் உணர்கிறேன்.பெரும்பாலான மூத்த தியான ஆசிரியர்களிடம், தங்களின் மாணவர்களில் எத்தனை பேர் ஆசிரியர்களைப் போலவே தங்கள் பயிற்சிகளில் விழித்து, தேர்ச்சி பெற்றுள்ளனர் என்று நீங்கள் கேட்டால், நேர்மையானவர்களில் பெரும்பாலானோர் குறைந்த எண்ணிக்கையையே குறிப்பிடுவார்கள்; இல்லையெனில், இந்த நேரத்தில் பெரிய, விழித்தெழுந்த ஆசிரியர்களின் எண்ணிக்கை மிகப் பெரியதாக இருந்திருக்கும், ஆனால் அது அப்படி இல்லை. ஒருவேளை, இடைக்கால யாக்-விவசாயிகள் பனி மூடிய இரவுகளை உறைபனி குகைகளில் கழிக்க ஒருவிதமான பெருமிதம் தேவைப்பட்டிருக்கலாம். ஒருவேளை, அவர்கள் கொடிய காடுகளில் வெப்பத்தால் தகிக்கும் இடங்களில் நீண்ட நேரம் தனியாக அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு மலேரியா, டெங்கு காய்ச்சலைத் தாங்கிக்கொள்ள உதவியிருக்கலாம். ஒருவேளை, இடைக்கால யாக் வளர்க்கும் விவசாயிகளுக்கு, பனி மூடிய குகைகளில் உறைபனி இரவுகளைக் கடக்க ஒருவிதமான பிரம்மாண்டம் தேவைப்பட்டிருக்கலாம். ஒருவேளை, அவை கொடிய காடுகளில் நீண்ட நேரம் தனியாக அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு, மலேரியா, டெங்கு காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் கொடிய பூச்சிகளைத் தாங்கிக்கொள்ள உதவியிருக்கலாம். மிகவும் கடினமான காலங்களிலும் சூழல்களிலும் இந்தக் கருத்துக்களைக் கற்றுத் தேர்ந்து மற்றவர்களுக்குக் கடத்திய மகத்தான பயிற்சியாளர்கள் அனுபவித்த அசாதாரணமான சோதனைகளையும் துன்பங்களையும் நாம் மதிக்க வேண்டும்.

நான் எளிதாக மிகவும் நன்றியுடனும் நடைமுறை சார்ந்த பார்வையுடனும் இருக்க முடியும், ஏனெனில் இந்த நேரத்திற்கும் இடத்திற்கும் ஞானத்தை வழங்கிய எந்தவொரு விளம்பரமோ அல்லது சமாளிக்கும் உத்தியோ அதற்குத் தகுதியானது என்று நினைக்கிறேன். ஆனால், பல்லாயிரமாண்டு காலமாக பல்வேறு தியானப் பிரிவுகளின் வரலாற்றில் மதம் அல்லது ஆன்மீக ஆணவம் எவ்வாறு செயல்பட்டது என்பதை ஆழமாக ஆராய்ந்தால், நமது உயர்ந்த இலட்சியங்களை நாம் எவ்வாறு வடிவமைக்கிறோம் என்பதையும், அந்த இலட்சியங்கள் ஆணவத்தையும் ஆன்மீக சுயமோகம் மற்றும் உண்மையான பணிவையும் சிறந்த பயிற்சியையும் வலுப்படுத்துகின்றனவா என்பதையும், மேலும் இந்த மிகவும் குழப்பமான நாட்களில் முன்னோக்கிச் செல்லும்போது நமது காலத்தின் மற்றும் சூழலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் திறமையான அணுகுமுறையாக அந்த இலட்சியங்கள் இருந்திருக்கின்றனவா மற்றும் தொடர்ந்தும் இருக்கின்றனவா என்பதையும் ஆழமாக ஆராய்வது மதிப்புள்ளதாக இருக்கும்.

அறியாமை, பற்று, மற்றும் வெறுப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு, புத்தத்தின் அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் மற்றும் மனித முயற்சியின் அனைத்துத் துறைகளிலும் சில தவறான புரிதல்கள் நிலைநிறுத்தப்பட்டுள்ளன. கலவையான உன்னதமான மற்றும் சாதாரண பாலூட்டி உந்துதல்களைக் கொண்ட உயிரினங்களால் உருவாக்கப்பட்ட அந்தப் பிரம்மாண்டமான கருத்துக்கள் மற்றும் விளம்பர உத்திகளில் பல, நமது காலம் மற்றும் இடத்திற்குப் பொருந்தாதவை, பெரும்பாலும் சரியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படவோ அல்லது கடைப்பிடிக்கப்படவோ அற்றவை, மேலும் திறனற்ற தனிப்பட்ட மற்றும் கலாச்சார காரணிகளைத் திறமையாகச் சமநிலைப்படுத்தாதவை என்பதே எனது தனிப்பட்ட கருத்து. அதற்குப் பதிலாக, பாரம்பரியம், ஆசிரியர் மற்றும் முறைகளின் தனித்துவத்தை வலியுறுத்தும் அந்த விளம்பர உத்திகள், இலட்சியங்கள் மற்றும் கட்டுக்கதைகள் பல, கடுமையான சமநிலையின்மை, பிரிவினைவாத ஆணவம் ஆகியவற்றை

ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றும், ஏற்கனவே நம்மிடம் வெளிப்படையாக இருக்கும் நம்மை நாமே மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வதும், நம்மையே மிகவும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் போன்ற போக்குகளை மேலும் தீவிரப்படுத்தி, அது நமது சொந்தப் பயிற்சிக்கும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பெரும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்றும் நான் நம்புகிறேன். வெளிப்படையாக, நானும் இதிலிருந்து விடுபடவில்லை, மேலும் இந்த நிபந்தனையிலிருந்து விடுபடத் தன்னால் முடிந்த அனைத்தையும் முயற்சிக்கும் ஒருவரே கூட எளிதில் தோல்வியடையக்கூடும் என்பதற்கு இங்கே நமக்குச் சான்று உள்ளது.

அதிர்ஷ்டவசமாக, நவீன உளவியலிலிருந்து உருவான சில மதிப்புமிக்க சொற்களும் தொழில்நுட்பங்களும் நம்மிடம் உள்ளன, அவை தியான மரபுகளின் தீவிரமான நிழல் பக்கங்கள் மீது ஒளியையும் சார்பு ஞானத்தையும் செலுத்தக்கூடும். மனதில் உடனடியாகத் தோன்றும் மூன்று முறைகள்: சுயமோகம், சுயமோகம் சார்ந்த தேவை, மற்றும் சுயமோகம் சார்ந்த சீற்றம். சுயமோகம் என்பது, எளிமையாக வரையறுக்கப்பட்டால், நோயியல் ரீதியாக தன்னைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பது ஆகும். இது, குழந்தைப் பருவத்தில் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி தேவைகள் போதுமான அளவு பூர்த்தி செய்யப்படாததால் ஏற்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது. நவீன உளவியல், தன்னை நேசித்தல் பற்றி மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் நடைமுறைக்குரிய கோட்பாடுகளின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க தொகுப்பைக் கொண்டுள்ளது, அவற்றில் பெரும்பாலானவை பல்வேறு தியான மரபுகளின் சில நிறுவன ரீதியான அம்சங்களுக்கு அச்சமூட்டும் துல்லியத்துடன் பொருந்துகின்றன. எந்தவொரு இணையத் தேடலும் தன்னை நேசித்தல் பற்றி ஏராளமான தகவல்களை வழங்கும், மேலும் மனித வரலாற்றில் மிகவும் தன்னை நேசிக்கும் வயதாக இருக்கக்கூடிய காலகட்டம், தன்னை நேசித்தல் பற்றி இன்னும் அதிகமான தகவல்கள் தேவை என்பதை உணரத் தொடங்குவது ஒரு தற்செயல் நிகழ்வு அல்ல.

நர்ச்சிசிஸ்டிக் சப்ளை என்பது ஒரு தற்பெருமைவாதியின் பெருமை மற்றும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட சுய முக்கியத்துவத்திற்கு வழங்கப்படும் பல்வேறு நோயியல் சார்ந்த தனிப்பட்ட ஆதரவுகளைக் குறிக்கிறது. பல தியான மரபுகள், பிரிவுகள், மற்றும் பரந்த அளவில் குடும்ப அலகுகள் முதல் பெரிய நிறுவனங்கள் வரையிலான பல மனித அமைப்புகள் மற்றும் நிறுவனங்கள், தற்பெருமைவாதிகளைச் சுற்றி சமூகங்களை உருவாக்கி, அவர்களின் தற்பெருமைக்குத் தேவையான ஆதரவை வலுப்படுத்துகின்றன. சுயமோகம் கொண்ட தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கு, அவர்களின் நோயியல் தன்மையின் ஒரு பகுதியாக, கிட்டத்தட்ட தொடர்ச்சியான சுயமோகம் சார்ந்த விநியோகம் தேவைப்படுகிறது. அந்த விநியோகம் துண்டிக்கப்பட்டாலோ அல்லது திரும்பப் பெறப்பட்டாலோ, அதன் விளைவு உடனடியாகத் தோன்றும். எனவே, ஒருவர் இந்த இயக்கவியலை உணர்ந்து, ஒரு சுயமோகம் சார்ந்த விநியோகமாகப் பங்கேற்பதிலிருந்து விலகும்போது, அவர் பெரும்பாலும் பலி ஆடாகக் காட்டப்பட்டு, அரக்கனாகச் சித்தரிக்கப்படுவார்.

நர்ச்சிசிஸ்ட் கோபம் என்பது, நர்ச்சிசிஸ்டுகள் தங்களுக்கு நர்ச்சிசிஸ்ட் காயம் எனப்படும் ஒன்று ஏற்பட்டதாக உணரும்போது, அல்லது, இன்னும் குறிப்பாக, தங்களைத் தாங்கள் சிறப்பானவர்கள் என்ற உணர்வு எந்த வகையிலும் அச்சுறுத்தப்படும்போதோ அல்லது கேள்விக்குள்ளாக்கப்படும்போதோ, அல்லது தங்கள் விருப்பப்படி செயல்படும் திறன் தடுக்கப்படும்போதோ, அல்லது தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், ஒரு நர்ச்சிசிஸ்ட்டிடம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான தங்களின் உயர்ந்த தரநிலைகளைப் பூர்த்தி செய்யத் தவறும்போதும் நர்ச்சிசிஸ்ட் கோபம் எழலாம். பொதுவாக, இது அவர்களைப் பாராட்டுவதையும், அவர்களின் உரிமைக்குரிய மற்றும் பெரும்பாலும்

உணர்ச்சிப்பூர்வமான கோரிக்கைகளுக்கு இணங்குவதையும் குறிக்கிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், சுயமோகம் சார்ந்த விநியோகத்தில் ஏற்படும் தடைகள் அல்லது அச்சுறுத்தல்களால் சுயமோகம் சார்ந்த கோபம் ஏற்படுகிறது. சுயமோகம் சார்ந்த கோபம் தனிநபர்களிடமும் மற்றும் சுயமோகம் நிறைந்த சமூகங்களிலும் கூட்டாகவும் எழலாம். அசாதாரணமான, மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஆளுமை மற்றும் வழக்கத்திற்கு மாறாக உயர்ந்த தரங்களுடன் இருக்கும் ஒருவர், தனது ஈர்ப்பில் சிக்கிய ஒரு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சீரான, கடினமாக உழைக்கும் சமூக உறுப்பினர்களைத் தனது அசாதாரணமான, ஈர்க்கக்கூடிய, மற்றும் கொந்தளிப்பான தாக்கத்தால் உருவகப்படுத்துதலாக உங்கள் ஆன்மீக சமூகத்தைத் தகர்த்து, அவர்களை அந்நியப்படுத்திவிட்டாரா? உங்கள் பாரம்பரியம் வேறு ஏதேனும் பாரம்பரியத்தின் மீது ஒரு மாபெரும் மாயாஜாலப் போரை நடத்துகிறதா? உங்கள் பாரம்பரியமே இதுவரை இருந்ததிலேயே மிகச் சிறந்த, புனிதமான, மிக முழுமையான மற்றும் மேம்பட்ட பாரம்பரியம் என்று அது உறுதியாக நம்புகிறதா? இந்த இயக்கவியல்களில் சுயமோகம் சார்ந்த கூறுகள் இருக்கலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு சூழ்நிலையை பகுத்தறிவுடன் தீர்ப்பதற்கோ அல்லது அமைதிப்படுத்துவதற்கோ பதிலாக, வேண்டுமென்றே காயப்படுத்தி அதை மோசமாக்கும் நோக்கில், மிக விரிவான மற்றும் உயர்வான ஆன்மீகக் கருத்துக்களால் நியாயப்படுத்தப்படும் அசாதாரணமான கோப எதிர்வினைகளை நீங்கள் எதிர்கொண்டால், நீங்கள் ஒரு சுயமோகம் கொண்ட நபர் மற்றும்/அல்லது சமூகத்தை எதிர்கொள்ளக்கூடும் என்பதை தீவிரமாகக் கருத்தில் கொண்டு, அவர்களை எப்படி கையாள்வது என்பது பற்றி படித்து அறிந்துகொள்ளுங்கள். ஒரு உறவில் சிக்கல் ஏற்பட இருவர் தேவை, எனவே இந்த உறவுமுறையில் உங்கள் பங்கை நீங்கள் கவனமாக ஆராய வேண்டும். ஆனால், சுயமோகம் கொண்டவர்கள் எல்லாத் தவறுகளையும் மகிழ்ச்சியாக உங்கள் மீது சுமத்துவார்கள். மேலும், ஐகிடோ குருவின் நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும், கருத்துக்கள் மற்றும் உண்மை குறித்த ஆச்சரியப்படுத்தும் நெகிழ்வுத்தன்மையுடனும், பொறுப்புணர்ச்சியைத் தவிர்ப்பார்கள். ஒரு பிரச்சினையின் மறுபக்கத்தைப் பார்ப்பதும், மற்றவர்களின் தேவைகளைக் கருத்தில் கொள்வதும், அது அவர்களின் சொந்த பிரம்மாண்டமான சுய உணர்வைத் திருப்திப்படுத்தும் வரையிலன்றி, ஒரு சுயமோகிக்கு வராது, இதனை மென்மையாகச் சொன்னால்.

ஆணவமுள்ள தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்களைக் கையாள்வது குறித்த சிறந்த ஆலோசனைகளில் பெரும்பாலானவை மூன்று முக்கியப் புள்ளிகளில் சுருங்குகின்றன: 1) மிகவும் வலுவான, சீரான எல்லைகளை நிறுவிப் பேணுதல்; 2) ஒழுக்க ரீதியான உயர்ந்த நிலைப்பாட்டில், மரியாதையான, கண்ணியமான மற்றும் திறமையான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடித்தல்; மேலும், 3) உங்கள் சொந்தப் பிரச்சினைகளை நீங்கள் நேர்மையாக ஏற்றுக்கொண்டு, செயல்படுத்தக்கூடிய அல்லது ஆரோக்கியமான தீர்வைக் காண முடியாவிட்டால், அந்த நபர் அல்லது குழுவுடன் தொடர்புகளைக் குறைக்க அல்லது முற்றிலுமாக நீக்க உங்கள் சிறந்ததைச் செய்யுங்கள், ஆனால் அவர்களை மற்றவர்களிடம் நோயியல்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். இடம் மற்றும் தூரம் பெரிதும் உதவுகின்றன. சுருக்கமாகச் சொன்னால், எளிமையான மற்றும் தொழில்முறை சாராத சொற்களில் கூறுவதானால், அவர்களின் பைத்தியக்காரத்தனம் உங்கள் கெட்ட நாளாகவோ அல்லது கெட்ட கர்மாவாகவோ மாற விடாதீர்கள். ஒரு தற்பெருமைவாதியைக் கத்தியால் பேசிக் கூட்டி அடக்குவது, அவர்கள் தவறாக நடந்து கொள்ளும்போது அவர்களின் சொந்த நச்சுத்தனமான நடத்தையை அவர்களுக்கே திருப்பிக் காட்டுவது போன்ற, இதற்கு நேர்மாறான சில கட்டுரைகளையும் அறிவுரைகளையும் நான்

படித்திருக்கிறேன். ஆனால், இது கர்ம ரீதியாக ஒரு மோசமான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அறிவுரை என்று நான் கருதுகிறேன். மேலும், மற்ற முறைகள் தார்மீக ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும், ஆற்றல் ரீதியாகவும் மிகவும் நெறிமுறை சார்ந்ததாகவும் திறமையானதாகவும் இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

விசித்திரமாக, தன்னைத்தானே நேசிப்பவர்கள் பொதுவாக கவனக்குறைவை விட எதிர்மறைக் கவனத்தையே தேர்ந்தெடுப்பார்கள், எனவே அவர்கள் நாடகத்தன்மை வாய்ந்த மற்றும் சிக்கலான உரையாடல்களில் உங்களைச் சிக்க வைக்க மீண்டும் மீண்டும் முயற்சிப்பார்கள். தன்னைத்தானே நேசிப்பவரின் விளையாட்டுகளில் மீண்டும் ஈடுபடுவதால் மிகக் குறைவாகவே ஆதாயம் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது, மேலும் சாத்தியமான வகையில் நிறைய இழக்க நேரிடலாம். தன்னைத்தானே நேசிப்பவர்கள், அறியாமலேயே என்றாலும், வழக்கமாக தாங்கள் வெற்றி பெறும் அல்லது குறைந்தபட்சம் நீங்கள் தோற்கும் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கி, அதில் செழித்து வாழ்கின்றனர். ஆனால் மிக முக்கியமாக, எந்த வடிவத்திலும் அந்த விளையாட்டும் ஈடுபாடும் தொடரும். இருப்பினும், சுயமோகம் கொண்டவர்கள் இந்த நாடகத்தனமான சூழ்நிலைகளில், அவை குறைந்த பலனளிப்பதாக இருந்தாலும், ஈர்க்கக்கூடிய ஒன்றை வழங்குவதில் பெரும்பாலும் திறமையானவர்களாக இருக்கிறார்கள். எனவே, அந்த நாடகத்தில் சிக்கி அதை மேலும் மோசமாக்குவதைத் தவிர்க்க, அதிக அளவிலான சுயக்கட்டுப்பாடு, உளவியல் நுண்ணறிவு மற்றும் அடக்கவியல் தேவைப்படலாம்.

எல்லைக்கோட்டு ஆளுமைக் குறைபாடு, நாடக ஆளுமைக் குறைபாடு, மற்றும் சமூக விரோத ஆளுமைக் குறைபாடு (இந்த கடைசி குறைபாடு முன்பு சமூக நோயாளிகள் மற்றும் உளநோயாளிகள் என்று அழைக்கப்பட்டது) போன்ற பிற ஆளுமைக் குறைபாடுகளும், நடப்பவற்றுக்குத் தற்செயலாகப் பொருந்தாத அளவுக்கு, மக்கள் அசாதாரணமான கோபத்திற்கு ஆளாக வழிவகுக்கும். இவ்வாறு கண்டறியப்பட்ட தனிநபர்கள் ஏன் சீற்றத்திற்கு ஆளாகிறார்கள் என்பதற்கான காரணங்களைப் பற்றி நீங்கள் படித்தால், இந்த அனைத்து ஆளுமைக் கோளாறுகளையும் கையாளும் உங்கள் திறன் பெரிதும் பயனடையும், ஏனெனில் அவை கோளாறுகளைப் பொறுத்து சற்று மாறுபடும். அதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த ஆளுமைக் கோளாறுகள் உலகில் பெரும்பாலான நாடகங்களுக்கும் குழப்பங்களுக்கும் காரணமாகின்றன என்பதை நாம் உணர்வதால், இப்போதெல்லாம் இந்தத் தலைப்புகளில் அதிக பயனுள்ள தகவல்கள் இணையத்தில் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

பொதுவாக மக்கள்தொகையிலும், ஆன்மீக சமூகங்களிலும் இந்த "குளஸ்டர் பி" ஆளுமைக் கோளாறுகள் மற்றும் பண்புகளைக் கொண்டவர்கள் ஒப்பீட்டளவில் அதிக சதவீதத்தில் இருப்பதால், இந்த நபர்களை திறமையாகவும் இரக்கத்துடனும் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது நேரத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதாகும். சுயமோகம் ஆளுமைக் குறைபாடு பற்றி பல நல்ல புத்தகங்கள் வெளிவருகின்றன, அவற்றில் நான் பரிந்துரைப்பது, தன்னை ஒரு சுயமோகி என்று கண்டறிந்த சாம் வகனின் எழுதிய 'மாலிங்கன்ட் செல்ஃப் லவ்: நார்சிசிசம் ரிவிசிட்டட்' (பத்தாவது பதிப்பு, 2015) என்ற புத்தகமாகும். இந்தப் புத்தகம் நீளமாக இருந்தாலும், ஈர்க்கக்கூடியதாகவும், மிகவும் தகவல் நிறைந்ததாகவும் உள்ளது, மேலும் இந்த விஷயத்தை அரிதான முழுமை மற்றும் ஆழத்துடன் கையாள்கிறது. இது, நரசிசத்தை நேரடியாக அறிந்தவர் மட்டுமல்லாமல், தனது ஆணவத்தை ஒரு பயனுள்ள சேவையாக மாற்றி, நரசிசத்தைப் பற்றிய மிகச் சிறந்த புத்தகங்களில் ஒன்றை எழுதிய ஒருவரால் உருவாக்கப்பட்ட புத்தகம்.

இந்தத் தோற்றமுடைய முரண்பாடு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை விளக்குகிறது: нарциசிஸ்டுகள் மனித உறவுகளில் அழிவை ஏற்படுத்தும் தீய போக்கு கொண்டிருந்தாலும், அவர்களிடம் பல அசாதாரணமான நேர்மறையான குணங்களும், நன்கு வளர்ந்த திறமைகளும் அடிக்கடி இருக்கும். வக்னின்னின் அற்புதமான புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது, அதன் முதல் சில பக்கங்களே கூட நீங்கள் சந்தித்த பல சூழ்நிலைகளை உங்களுக்கு நினைவூட்டக்கூடும், குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு нарциசிஸ்டாக இருந்தாலோ அல்லது உங்களிடம் இணைத்து வாழும் போக்குகள் இருந்தாலோ, மேலும் அவர்களது нарциசிசிக் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்பவராக нарциசிஸ்டுகளுடன் சிக்கிக்கொண்டாலோ இது நிகழ வாய்ப்புள்ளது. பொதுவாக ஆணவம் பற்றிப் படிப்பது, உலக வரலாற்றின் பெரும்பகுதி, நாடுகளை ஆளும் நபர்கள், செய்திகள், மற்றும் இந்த உலகில் அனைத்து மட்டங்களிலும் காணப்படும் பல பிரச்சனைகள் உட்பட, வேறுவிதமாக விளக்க முடியாததாகத் தோன்றும் பரந்த அளவிலான மனித நிகழ்வுகளை விளக்குகிறது. ஆன்மீக ஊழல் செய்தித்தாள்களில் சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் குறையாமல் இருப்பதும் இதில் அடங்கும்.

அந்த வகையில், வாசகரான உங்களுக்கும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு தற்பெருமைப் போக்குகள் இருக்கலாம், அல்லது வேறு ஏதேனும் குறிப்பிடத்தக்க ஆளுமைக் குறைபாடு இருக்கலாம். நம்மில் அனைவருக்கும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆளுமைக் குறைபாடுகளின் அம்சங்கள் உள்ளன; இங்கே ஒரு சற்றளவு தற்பெருமையும், அங்கே ஒரு சற்றளவு நாடகத்தன்மையும் இருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு இவை வெறும் போக்குகளை விட மேலானவை, மாறாக அவை அவர்களை முழுமையாக ஆட்கொள்கின்றன. இது உங்களைப் பற்றியதாக இருந்தால், இந்த நிலைகள் குறித்த புரிதல் உங்கள் வாழ்க்கையை கணிசமாக மேம்படுத்தும் என்பதையும், உங்கள் சில தேவைகளை திறமையான வழிகளில் பூர்த்தி செய்ய உதவும் என்பதையும், இந்த சவால்களைச் சமாளிக்க உங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெறவும் இது உதவும் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

[எனது இரண்டு முக்கிய ஆளுமைப் போக்குகள், அவை அவ்வளவு வலுவாக இல்லை, மறைமுகமான ஸ்கிசோயிட் மற்றும் அப்செசிவ் கம்ப்ளசிவ் ஆகும். என் கதையின் அம்சங்களிலிருந்து இரண்டையும் யூகிக்க முடியும், குறிப்பாக தியான காலத்தின் மீதான என் ஆழ்ந்த அன்பு, இந்தப் புத்தகத்தை எழுதத் தேவைப்பட்ட எண்ணற்ற தனிமையான மணிநேரம், மற்றும் நிகழ்வியல் (phenomenology) கற்றுக்கொள்வதில் நான் கொண்டிருக்கும் இடைவிடாத ஈர்ப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து. அட்டைப்படத்தில் "அருகன்" என்று இருப்பதால், இது தற்பெருமை (narcissist) என்று நீங்கள் நியாயமாக நினைக்கலாம், ஆனால் விசித்திரமாக, நடைமுறையில் அது அவ்வளவு இல்லை. தற்பெருமையும் ஆணவமும் ஒன்றல்ல என்பது தெரியவருகிறது.]

மேலும், உங்கள் சில ஆன்மீக நண்பர்கள் மற்றும் வழிகாட்டிகளுக்கும் இந்த ஆளுமைக் கோளாறுகள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. எந்தவொரு ஆளுமைக் கோளாறும் ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகள் அல்லது வெறும் ஞானம் ஆகிய இரண்டில் தேர்ச்சி பெறுவதை அவசியமாகத் தடுக்காது. இது, பரந்த தாக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு வலுவான கூற்று என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன், ஆனால் இது உண்மை. இதன் காரணமாக, சுயமோகம், பார்டர்லைன் மற்றும் சமூக விரோத ஆளுமைக் கோளாறுகள் போன்ற பெரிய ஆளுமைக் கோளாறுகள் அல்லது பண்புகளைக் கொண்ட ஒரு கணிசமான எண்ணிக்கையிலான ஆன்மீக ஆசிரியர்களை நாம் காண்கிறோம். எனவே, மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய, பிரகாசமான மற்றும் வசீகரமான சில ஆன்மீக ஆசிரியர்கள் இந்த வகைக்குள் வருவது ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை, ஏனெனில்,

ஆளுமைக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களைப் பற்றி நீங்கள் வேறு எதை நினைத்தாலும், அவர்கள் பொதுவாக மிகவும் சுவாரஸ்யமானவர்களாகவும், அடிக்கடி பொழுதுபோக்கு செய்பவர்களாகவும், சில நேரங்களில் மிகவும் கவர்ச்சிகரமானவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். குளஸ்டர் B ஆளுமைக் கோளாறுகள் இல்லாதவர்கள், அவற்றைக் கொண்டவர்கள் சில சமயங்களில் வெளிப்படுத்துவது போன்ற ஒருவித உற்சாகத்தை வெளிப்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை என்று கவனிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே வழியில், அந்தக் குறைபாடுகள் இல்லாத பல நல்ல தியான ஆசிரியர்கள், அதிக கிளஸ்டர் பி குணாதிசயங்களைக் கொண்ட ஆசிரியர்களைப் போல அதிக ஆன்மீக பரபரப்பையும், ஒரு பிரத்யேக உணர்வையும், தனிச்சிறப்புத் தன்மையையும், மற்றும் பிரம்மாண்டத்தையும் உருவாக்குவதில் சிரமப்படுகிறார்கள்.

மேலும், உயர்வான மற்றும் இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட ஆன்மீகக் கருத்துக்களும் பயிற்சிகளும் மிகவும் "சிறப்பானதாக" இருப்பதால், தங்களைத் தாங்களே பெரிதும் நேசிப்பவர்களை (narcissists) ஈர்க்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. அவர்கள், மிகவும் "பூமிக்கான" செயல்களைக் காட்டிலும் அந்தப் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவதை முக்கியமாகக் கருதுகிறார்கள். இதன் விளைவாக, "விளக்கத்திற்கு முன்பு விறகு வெட்டி, தண்ணீர் எடு; விளக்கத்திற்குப் பிறகு விறகு வெட்டி, தண்ணீர் எடு" என்ற ஆழ்ந்த போதனையை உணர்வதற்கான எந்தவொரு வாய்ப்பையும் அழித்துவிடும் பயிற்சியாளர்கள் உருவாகின்றனர். சுத்தம் செய்தல் அல்லது கடின உழைப்பு (கர்ம யோகா) போன்ற சேவை வடிவங்களை விட தங்களை உயர்ந்தவர்களாகக் கருதும் எந்தவொரு பயிற்சியாளரும், ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு முக்கியப் பகுதியைத் தவறவிட்டவர் ஆகிறார். தங்களைத் தாங்களும், தங்கள் நோக்கங்களையும் மற்றவர்களை விட மேன்மைப்படுத்திக் கொள்ளும் சுயமோகம் கொண்டவர்களுக்கு, ஒழுக்கப் பயிற்சி மேலோட்டமாகவே இருக்கும். [செயல்முறை தீர்வாக மாறாமல் பிரச்சனையின் ஒரு பகுதியாக மாறுவதைத் தடுக்க உதவும் மிகவும் பயனுள்ள தகவல்களுக்கு, ஆன்மீகத் தவிர்ப்பைப் பற்றி அறிய http://www.johnwelwood.com/articlesandinterviews.htm-ஐப் பார்க்கவும்.]

பெரும்பாலும் கச்சிதத்தன்மையை விரும்பும் சில சுயமோகிகள், தங்களது தியானக் கலையை கச்சிதப்படுத்தத் தேவையான முயற்சிகளைச் செய்வார்கள். நீங்கள் ஒரு சுயமோகி என்பதற்காகவே நீங்கள் சோம்பேறியாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. உயர்-செயல்பாடுள்ள பல சுயமோகிகள் தங்கள் துறைகளின் உச்சியில் காணப்படுகிறார்கள். தியான உலகிலும் இதுவே உண்மை. இருப்பினும், விழித்தெழுந்த சுயமோகிகள் பெரும்பாலும் நேரடியாகவே சுயமோகம் கொண்டவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்பது சான்றுகளால் தெரிகிறது, இது பல இலட்சியவாதிகளைக் கடுமையாகக் கசக்குகிறது. இக்கால நிகழ்வுகளிலிருந்து ஏராளமான உதாரணங்கள் இந்தக் கவலைக்குரிய உண்மையை நிரூபிக்கின்றன. சமகால உளவியல் சுட்டிக்காட்டுவது போல, ஆளுமைக் கோளாறுகள் ஒப்பீட்டளவில் இயல்பாகவே வேரூன்றியவை. மேலும், புத்தம் அடிக்கடி மனதைக் களங்கங்களிலிருந்து விடுவிப்பதாகக் கூறினாலும், இந்த ஆளுமைக் கோளாறுகள் ஒருவகையில் உடைக்க முடியாத கடினமான கொட்டைகளாக நிரூபிக்கப்படுகின்றன.

தங்கள் அற்புதமான பயிற்சியின் மூலம், சாதனை நேரத்தில் தங்கள் ஆணவத்தை நீக்கிவிட்டதாகக் கூறும், வெளிப்படையான ஆணவவாதியைச் சந்தித்தீர்களா? அந்தப் பிரபலப்படுத்துதலை நம்பாதீர்கள். பாரம்பரியங்கள், அவற்றின் பின்தொடர்பவர்கள், பயிற்சியின் முடிவுகள் மற்றும் ஆளுமைக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான உறவு குறித்து, மேலும் விரிவான நல்ல ஆய்வு தேவை என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

ஆணவம் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் படிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உலகின் அனைத்து ஆன்மீக மரபுகளும் ஆணவவாதிகளால் பெருமையின் அலங்காரங்களால் மிகுதியாக அலங்கரிக்கப்பட்டவை என்று தோன்றக்கூடும். இந்த ஆணவம் ஒருமுறை பற்றிக்கொண்டால், தங்களைத் தாங்களே நேசிப்பவர்கள் அல்லாதவர்கள்கூட அதை அகற்றுவதற்குக் கடினமாகப் போராட வேண்டிய ஒரு பிடிப்புத் தன்மையைக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. உண்மையில், இந்தப் புத்தகத்தில் பல பிரம்மாண்டமான கூறுகள் தெளிவாக உள்ளன, நீங்கள் அதைக் கவனித்திருப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன், மேலும் சில பிரம்மாண்டமான மற்றும் பகட்டான போக்குகளிலிருந்து நான் விடுபட்டவன் என்று எந்த வகையிலும் கூறவில்லை. இருப்பினும், நீங்கள் உற்று நோக்கினால், நான் அந்த ஆணவமிக்க போலி விளம்பரங்களை அகற்ற என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்துள்ளேன் என்பதையும், மேலும், இன்றைய நாளில் மீண்டும் நிரூபிக்கப்பட்ட மற்றும் உண்மையான மனிதர்களால் நடைமுறை யதார்த்த சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் கூற்றுகள், கருத்துகள், பயனுள்ள பயிற்சி மற்றும் முடிவுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஆன்மீகப் பயிற்சியை நிலைநிறுத்த முயன்றுள்ளேன் என்பதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள். இந்த முடிவுகளை, காலத்தால் சோதிக்கப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமே உங்களால் யதார்த்தமாக அடைய முடியும்.

இறுதியாக, நமது தேர்ந்தெடுத்த மரபில் தனித்துவத்தின் பல்வேறு நோயியல் வெளிப்பாடுகளின் சிக்கலான ஆட்டத்தை நாம் வழிநடத்தி, நமது சொந்த குறைபாடுள்ள, சாதாரண மனித வாழ்க்கையை அது உள்ளபடியே ஆராய்ந்து, வெற்றிகரமாக ஞானம் அடைந்தால், அந்தத் தனித்துவத்தை நம்மை நோக்கித் திருப்புவது மிகவும், மிகவும் எளிது. இந்த ஆளுமைக் கோளாறுகளில் ஒன்றை முறையாகக் கண்டறிய முடியாத விழித்தெழுந்த உயிரினங்கள் கூட, ஞானம் பெற்றவர்களின் தனித்துவத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பட்டியலிடப்பட்ட மற்றும் இடைவிடாமல் விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட கோட்பாடுகளால் நீண்டகாலம் பழக்கப்படுத்தப்பட்டு, பாரம்பரியத்தின் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்ட இலட்சியங்கள் தங்களுக்குப் போட்ட பொறிகளில் நேராக விழக்கூடும்.

ஆக, ஞானிகள் மீது ஏதேனும் சிறப்பு அம்சம் உள்ளதா என்பது உண்மையா? ஆம், அது உண்மைதான், ஆனால் இது ஞானம் தொடர்பான சுயமோகம் என்ற சிக்கலுக்கு வெளிப்படையாக உதவாது. இருப்பினும், இந்தச் சிறப்புத்தன்மையை விளக்குவது கடினம் மட்டுமல்ல, அது பாரம்பரியங்கள் விளம்பரப்படுத்தும் சிறப்பு அடையாளங்களைப் போல இருப்பதில்லை. ஏனெனில், இது வேறு எதையும் விட, புலனுணர்வு நிகழ்வுகளுடனான உறவில் உள்ள ஒன்றைப் பற்றியதாகும். இது சில விழித்தெழுந்த உயிரினங்களுக்கே கூட மிகவும் குழப்பமானதாக இருக்கிறது, மேலும் புலனுணர்வு அனுபவத்தின் வெறும் உண்மையின் தெளிவான பார்வையின் தாக்கங்களையும், அதில் சிறப்பானது என்ன, எது வெறும் புகழ்ச்சி, கற்பிதம், எழுதப்பட்ட திரைக்கதை மற்றும் பகடி மட்டுமே என்பதைப் பிரித்தறிவதற்கும் பல ஆண்டுகள் அல்லது பல பத்தாண்டுகள் ஆகலாம். விழித்துக் கொள்வது மிகவும் சாதாரணமான பாலூட்டிகளே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் "சிறப்பு" என்ற கருத்து அதன் பலதலை கொண்ட தலையை உயர்த்தும்போது அந்த பாலூட்டி இயல்பை உறுதியாக மனதில் கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலும், மிகவும் பளபளப்பில்லாத, ஆடம்பரமில்லாத, மற்றும் மிகவும் இயல்பான மரபுகளும் நுட்பங்களுமே நல்ல பயிற்சிக்கு மிக உயர்ந்த மட்டத்தில் அதிகாரமளிக்கும் ஆதரவை வழங்குகின்றன; அவை அதை நிஜமாகவும் உங்களை உண்மையாகவும் வைத்திருக்கின்றன, மேலும் துன்பத்தைக் குறைக்கின்றன.

43. சமூக மாதிரிகள்

அன்பு மாதிரிகள் மற்றும் சிறப்பு மாதிரிகளைப் போலவே சமூக மாதிரிகளும் உள்ளன. இவை விழிப்புணர்வைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து வகையான சமூகத் தாக்கங்கள் அல்லது சிக்கல்களை உள்ளடக்கியிருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஞானம் என்பது தானாகவே ஆசிரியர், வழிகாட்டி, ஆலோசகர், ஆன்மீக நண்பர், குரு, தலைவர், அவதாரம் போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகப் பாத்திரத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவது போன்ற சில விரும்பத்தக்க சமூகத் தாக்கங்களைக் கொண்டிருக்கும் என்று நாம் கற்பனை செய்யலாம். இது பொதுவாக, தெளிவாக வரையறுக்கப்படாத சில மக்கள் நம்மை ஏற்றுக்கொள்வதை உள்ளடக்கியது. ஆன்மீக சாதனைகளும், தொடர்பில்லாத குணங்களும் சில சமயங்களில் மக்கள் நம்மை இந்த வழிகளில் பார்க்கத் தூண்டினாலும், இதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை.

நான் முன்பே சுட்டிக்காட்டியது போல, ஞானம் கொண்ட பலர் அந்த நிலையில் இருந்து பேசும்போது ஏளனம் செய்யப்பட்டு, ஒதுக்கப்பட்டு, துன்புறுத்தப்பட்டு, தாக்கப்பட்டு, சிறையில் அடைக்கப்பட்டு, சித்திரவதை செய்யப்பட்டு, கொலை செய்யப்பட்டுள்ளனர். சுருக்கமாக, ஒரு தனிநபரின் உணர்தலின் எந்தவொரு சமூக விளைவுகளும் (நாம் அதைக் கூறுவதிலும் நம்புவதிலும் சரி என்று வைத்துக் கொண்டால்) மற்ற எல்லாவற்றையும் போலவே, சாதாரண காரண யதார்த்தத்தின் கருணையைச் சார்ந்திருக்கும், மேலும் அந்த சாதாரண காரண யதார்த்தம் சில நேரங்களில் மிகவும் மோசமாக இருக்கும். மேலும், பெரும்பாலானோருக்கு விழிப்புநிலை என்றால் என்னவென்று உண்மையில் தெரியாது, விழிப்புநிலை இன்று உண்மையில் இருக்கிறது என்று அவர்கள் நினைக்க மாட்டார்கள், சாத்தியமான அல்லது விரும்பத்தக்கவை பற்றிய தங்கள் பார்வையில் விழிப்புநிலையை ஒரு பகுதியாகக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள், அல்லது நீங்கள் ஞானம் பெற்றதாக நினைக்கும் கருத்து, அவர்களின் மத நம்பிக்கைகளுக்கு ஒரு அச்சுறுத்தலாகவோ அல்லது உங்கள் தற்பெருமை, ஆணவம், மாயை அல்லது மனநலக் கோளாறுக்கான அறிகுறியாகவோ கருதலாம், மேலும் அவர்கள் ஓரளவு சரியாகவும் இருக்கலாம். ஒரு தசாப்தத்திற்கும் மேலாக இந்தப் பிரச்சினைகளுடன் வாழ்ந்த அனுபவத்தில், புத்த சமூக வட்டாரங்களில் காணப்படும் இந்த எதிர்வினைகள், வேறு எந்த தியான அல்லது தியானமற்ற மத அல்லது மதச்சார்பற்ற பாரம்பரியத்தின் சமூக வட்டாரங்களிலும் காணப்படுவது போலவே இருக்கின்றன என்று என்னால் கூற முடியும்.

மற்ற சமூக மாதிரிகளில், நாம் விழித்திருக்கிறோமா என்பது குறித்த மற்றவர்களின் கருத்துக்களுடன் ஞானம் தொடர்புடையதாக இருக்கிறது, அதாவது ஞானம் என்பது முற்றிலும் ஒரு சமூக மரபு அல்லது கூட்டுப் பெயரிடலாகும், மேலும் அது யதார்த்தத்துடனோ அல்லது ஒரு தனிநபரின் அதன் குறித்த பார்வையுடனோ எந்தத் தொடர்பையும் கொண்டிருக்கவில்லை. இந்த மாதிரியில், நாம் ஒரு ஜனாதிபதியைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் போல (அல்லது குறைந்தபட்சம் ஒருவருக்கு வாக்களிப்பதாக நம்புவதைப் போல), ஞானம் என்பதும் அப்படித்தான். இது சில முக்கிய தியான மையங்கள் உட்பட பல மேற்கத்திய புத்த வட்டாரங்களில் பொதுவானது, அதில் அவர்கள் அனைவரும் மூத்த ஆசிரியரின் பட்டியலுக்கு தலைவணங்குகிறார்கள், ஆனாலும் உண்மையில் யாரும் ஞானம் பெறுவதில்லை என்ற கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இது அனைத்தும் அடிப்படையில் ஆன்மீக குழந்தைகளின் மன உளைச்சல் மற்றும் குழப்பமாக இருந்தாலும், இந்த மாதிரியில் சில உண்மையான, நடைமுறை உண்மைகள் மறைந்திருக்கின்றன.

நமது யதார்த்தத்தைப் பற்றிய நேரடிப் பார்வை நமது பயிற்சி மற்றும் உள்ளுணர்வுகளைப் பொறுத்தது. எனவே, மற்றவர்களிடையே இதேபோன்ற உள்ளுணர்வுகளை நேரடியாக ஊக்குவிக்கும் எந்தவொரு முயற்சியும், நமக்கு ஏதேனும் பட்டம் வழங்கப்படுகிறதா, ஒரு பரம்பரை நம்மை அந்தப் பரம்பரையில் ஆசிரியராகப் பணியாற்ற அங்கீகரிக்கிறதா, மற்றும் நமது ஞானத்தை விவரிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும் நாம் பயன்படுத்தும் கருத்துக்களும் மொழியும் நமது சமூக வட்டங்களின் கலாச்சார எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் நெறிமுறைகளுடன் பொருந்துகின்றனவா என்பதைப் பொறுத்து பெரிதும் உதவப்படும் அல்லது தடுக்கப்படும். 'தி விஸார்ட் ஆஃப் ஆஸ்' திரைப்படத்தில் வைக்கோலால் செய்யப்பட்ட மூளையைக் கொண்டிருந்தும், தனக்கு ஒரு பட்டயம் வழங்கப்பட்டபோது தனது அறிவாற்றலைப் பற்றி மிகவும் பெருமையாக உணர்ந்த அந்தப் பறவை விரட்டியை நினைவில் கொள்ளுங்கள்? சமூக மாதிரிகள் பெரும்பாலும் ஆன்மீகப் பாதையில் இதேபோன்ற விளைவுகளையே முன்னறிவிக்கின்றன. மேலும், வேறு யாரோ ஒருவர் தங்களைப் பற்றி அவ்வாறு நினைப்பதால், தாங்கள் ஞானம் பெற்றதாகப் பொய்யாக நினைப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள், மேலும் மூத்த ஆசிரியர்கள் பட்டியலில் இருக்கக்கூடாத பலரும் இருக்கிறார்கள்.

எப்படியாயினும், நாம் ஞானம் பெற்றாலோ அல்லது மேலும் ஞானம் பெற்றாலோ ஏற்படும் என்று நாம் கற்பனை செய்யும் சமூக விளைவுகள் தொடர்பான நமது ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகளை ஆராய்வது மதிப்புக்குரியது. இவை நமது பயிற்சி, பயிற்சி செய்வதற்கான நமது உந்துதல், மற்றும் நம்மிடமே ஞானம் பெற்ற பிறகு நாம் ஞானத்தை மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவதில் அடையும் வெற்றிகள் மற்றும் தோல்விகள் ஆகியவற்றில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நமது பெரும்பாலான நம்பிக்கைகள், அங்கீகாரம், பங்கு மற்றும் சமூக அந்தஸ்து ஆகியவற்றைப் பெறுவதற்கான மனிதனின் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய பிடிப்பிலிருந்து உருவாகும் என்பதால், அவை ஓரளவு யதார்த்தமற்றவையாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. அந்தஸ்தினால் ஏற்படும் செரோடோனின் சார்ந்த கிளர்ச்சி மிகவும் இனிமையானதாக உணரப்படுகிறது. மீண்டும், நமது கனவுகள் நமது தற்போதைய யதார்த்தத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரம் விலகி இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு தூரம் நாம் இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பார்க்க வேண்டும்; அந்தக் கனவுகள் மற்றும் தேவைகள், தோன்றி மறைந்துபோகும் தற்காலிக, காரண காரிய உணர்வுகளில் ஒரு சிறிய பகுதியாக மட்டுமே இருக்கின்றன.

நடைமுறை ரீதியாகவும் உதாரணமாகவும் கூறுவதானால், நீங்கள் வெளிநாட்டில் உள்ள ஒரு மருத்துவக் கல்லூரியில் நன்கு பயிற்சி பெற்று, அங்கு ஒரு நல்ல ரெசிடென்சியை முடித்து, அறிவு, அனுபவம் மற்றும் திறமையின் அடிப்படையில் மருத்துவம் செய்ய முழுத் தகுதியுடன் இருந்தாலும், அனைத்து நிர்வாக மற்றும் கல்வித் தடைகளையும் கடக்கும் வரை அமெரிக்காவில் மருத்துவம் செய்ய உங்களை அனுமதிக்க மாட்டார்கள். மக்கள் ஒரு பாரம்பரியத்திற்கு வெளியே அல்லது பகுதி வெளியே சென்று, மிகச் சிறந்த உள்ளுணர்வுப் பணிகளைச் செய்யும்போது இதே சிக்கல் எழலாம். அவர்களிடம் அறிவு உள்ளது, ஆனால் சமூக அங்கீகாரம் இல்லை. இருப்பினும், அந்த வழக்கமான தளங்கள் நீங்கள் சொல்வதை விரும்புவார்களா என்று கவலைப்படாமல் பேசும் சுதந்திரத்தை இது அளிக்கிறது, மேலும், நீங்கள் அநேகமாக கவனிப்பதைப் போல, அந்த வழக்கமான தளங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன.

நானே இதுபோன்ற ஒரு தெளிவற்ற நிலையில் இருக்கிறேன், பல சமகால ஆசிரியர்களும் பயிற்சியாளர்களும் அவ்வாறே உள்ளனர். நான் அறிந்ததை அறிவது துறவிகள் மட்டுமே என்றும், சில சமயங்களில் துறவிகளை

மட்டுமே வம்சாவளி உரிமையாளர்களாக அங்கீகரிக்கும் ஒரு பாரம்பரியமான தேரவாதத்தின் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி நான் பலவற்றை சாதித்துள்ளேன். இது ஒரு கலாச்சார மற்றும் சமூகப் பிரச்சினை, மேலும் இது சமூக மாதிரிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள உண்மையை எடுத்துக்காட்டுகிறது. தம்மா நம் காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் ஏற்ப தொடர்ந்து தழுவிக்கொள்ளும்போது, மேலும் பலர் வெற்றிபெறும்போது, இது போன்றவை இன்னும் அதிகமாக நடக்கும் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். இந்தப் பிரச்சனைக்கு நாம் தீர்வுகளைக் கண்டறிய வேண்டும்; அந்தத் தீர்வுகள், செயற்கையாக மக்களை உயர்த்துவதோ, அல்லது மற்றவர்களுக்குப் பயனளிக்கும் அறிவை அவர்கள் பகிர்வதை செயற்கையாகத் தடுப்பதோ ஆக இருக்கக்கூடாது. மேலும், நீங்களும் இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு சக நண்பர்கள் குழுவை உருவாக்கி வளர்த்துக் கொள்ளவும், முடிந்தால் நல்ல வழிகாட்டிகளைப் பெறவும் நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். அப்போதுதான் நீங்கள் அனைவரும் ஒருவரையொருவர் நேர்மையான வழியில் செல்ல உதவ முடியும், மேலும் சிக்கல்கள் எழும்போது, தனியாகச் செல்பவர்களின் குறுகிய கண்ணோட்டத்தைச் சார்ந்திருக்காமல், அந்த சமூகத்தின் ஞானத்தைப் பயன்படுத்தி அவற்றைச் சமாளிக்க முடியும். தனித்துச் செல்பவர்கள், மிகவும் ஞானமுள்ளவர்களாக இருந்தாலும், ஒரு சிறிய சமூகம் நல்ல சமூக ஆதரவை வழங்குவதன் மூலம் தணித்திருக்கக்கூடிய அல்லது தடுத்திருக்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது.

44. உண்மை vs மாயை மாதிரிகள்

சில மரபுகள், யதார்த்தத்தின் சில அம்சங்களுக்கு ஒரு இறுதி நிலை இருப்பதாக வலுவாக வலியுறுத்துகின்றன, மேலும் நான் அந்த மரபுகளால் தெளிவாக ஈர்க்கப்பட்டுள்ளேன் என்பதை நீங்கள் உடனடியாகக் கவனிப்பீர்கள். "இறுதி" என்ற சொல்லால், மாதிரிகள் பொதுவாக "குறைக்க முடியாத", "பேச்சுவார்த்தைக்குட்படாத", "அடிப்படை", "முதன்மையான", அல்லது "அடிப்படையில் உண்மையான" போன்ற அர்த்தங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன. தெராவாதக் கண்ணோட்டத்தில், இது பொதுவாக மூன்று பரம தர்மங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது, குறிப்பாக பௌதீக நிகழ்வுகள், மன நிகழ்வுகள் மற்றும் நிர்வாணம். இது சிக்கலானது, ஏனெனில் இவை நிலையான அம்சங்கள் என்று இது குறிப்பிடுவதாகத் தெரிகிறது. இந்தக் கண்ணோட்டம் அபிதத்தம் போன்ற நூல்களால் வலுப்படுத்தப்படலாம், இது அடிப்படையில் தன்னைப் பரம அல்லது குறைக்க முடியாத நிகழ்வு யதார்த்தத்தின் அம்சங்களுக்கான ஒரு கையேடு என்று வரையறுத்துக் கொள்கிறது, குறிப்பாக பல்வேறு வரிசைகளில் நிகழக்கூடிய மனக் கணங்களைப் பட்டியலிக்கும் பகுதிகள்.

இந்த வகையான விளக்கக்காட்சிக்கு நன்மைகளும் தீமைகளும் உள்ளன. மக்கள் தங்கள் கவனத்தை உடல் மற்றும் மன உணர்வுகளில் உறுதியாக நிலைநிறுத்த வேண்டும் என்றும், நிர்வாணம் என்றால் என்ன என்பதை உணர வேண்டும் என்றும் வாதிடுவது, நடைமுறையில் சில சிறந்த, பயனுள்ள விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு மிக நல்ல யோசனையாகும். இருப்பினும், இதை மற்றும் இதேபோன்ற தேரவாத கோட்பாட்டுப் பகுதிகளை, அனுபவத்தின் அந்த அம்சங்களை ஏதோ ஒரு நிலையான அல்லது முழுமையான வழியில் உண்மையாக இருப்பதாகப் பொருள் கொள்வது எளிது. உண்மையில், மஹாயான மற்றும் வஜிரயான பள்ளிகள் தேரவாத நூல்களை பெரும்பாலும் இப்படித்தான் வாசிக்கின்றன. விபஸ்ஸனா போன்ற நுட்பங்களால் பரிந்துரைக்கப்படுவது போல, நமது புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் டிஜிட்டல் (துகள்களின் மாதிரி) மற்றும் அனலாக் (அலைகளின் மாதிரி) ஆகிய இரண்டையும் நாம் போதுமான அளவு தெளிவாக ஆராய்ந்தால், பொருட்கள்

நிலையான துகள்களாக இருக்கின்றன என்ற இந்த சாத்தியமான விளக்கத்தை நாம் கடந்து காண்போம். இருப்பினும், இது மற்ற மரபுகளால் தேரவாதத்தின் மீது வைக்கப்படும் ஒரு தொடர்ச்சியான விமர்சனமாகவே உள்ளது. உலகப் பற்றற்ற தன்மையையும், உலகத்திலிருந்து தப்பிப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு துறவு மரபாகக் கருதப்படும் புத்த மரபு, இந்த புலனுணர்வு யதார்த்தத்தில் ஆழமாக வேரூன்றிய ஒரு அடித்தளத்துடன் இதைச் சமநிலைப்படுத்துகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சில மரபுகள் அதற்குப் பதிலாக, யதார்த்தத்தை "கனவு போன்றது", "உண்மையற்றது" என்று கருதும் ஒரு கருத்தியல் கட்டமைப்பை ஆதரிக்கும். அவர்கள் சுட்டிக்காட்டும் விஷயங்களை விவரிக்க, திறமையாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆனால் எளிதில் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படும் அல்லது தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. அத்தகைய சொற்கள் சில பயிற்சியாளர்களுக்கு மிகவும் நன்றாகப் பொருந்துகின்றன; நிலையான யதார்த்தங்கள் பற்றிய பார்வைகளில் சிக்கிக்கொள்வதிலிருந்து அவர்களை விடுவிக்கவும், பற்றுணர்வின் திறனற்ற அம்சங்களைத் தளர்த்தவும் அவை உதவுகின்றன. இது பயிற்சிக்கு வலுவான தாக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு முற்றிலும் மாறுபட்ட அர்த்த அமைப்பாகும், இது பயிற்சியாளரின் நாட்டங்களைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

இயல்பாகவே பேராசை மற்றும் இன்பத்தைத் தேடும் குணம் கொண்டவர்கள், பிடித்துக் கொள்ள ஏதேனும் இருக்கிறது என்ற அவர்களின் உணர்வை அசைத்துப் பார்ப்பதன் மூலம் பயனடையலாம். அவ்வாறு செய்வதற்கு, அத்தகைய குணங்களை அவர்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டி, அந்தப் பார்வையின் வழியாகப் பயிற்சி செய்யுமாறு பரிந்துரைக்க வேண்டும் (அதாவது, "உண்மையானது" என்று தோன்றுவது அப்படியே இருக்காது). மறுபுறம், வெறுப்புணர்வு அதிகம் கொண்டவர்கள் மற்றும் பிரிவினை அல்லது யதார்த்தமற்ற உணர்வின் அறிகுறிகளுக்கு ஆளாகக்கூடியவர்கள், இத்தகைய போதனைகள் நிகழ்கால நிகழ்வுகளைத் தெளிவாக ஆராய்வதிலிருந்து அவர்களை வெகுதூரம் தள்ளி, உண்மையில் நடப்பவற்றிலிருந்து விலகி இருக்கும் மாயையான நிலைகளுக்குள் தள்ளுவதாகக் காணலாம். அனைத்து உயிரினங்களின் மீட்புக்காகவும் கருணையுடன் உழைக்கும் ஒரு போதிசத்துவர் இலட்சியத்தை வலிமையாக ஆதரிப்பதாகக் கருதப்படும் மரபுகள், இந்த இலட்சியத்தை, இந்த உயிரினங்களில் எதுவுமே இறுதி உண்மையில் நிஜமானவை அல்ல என்ற கருத்துடன் சமநிலைப்படுத்துவதைக் கவனிப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது.

இந்த விவாதத்துடன் தொடர்புடைய கல்வி மற்றும் தத்துவார்த்தக் கேள்விகள், "சார்பியல்வாதம்" மற்றும் "கட்டுமானவாதம்" என்ற விவாதங்களாக வகைப்படுத்தப்படலாம். திறமையான பயிற்சியாளர்களிடையே இந்த விவாதங்களை நீங்கள் எப்போதாவது காணலாம், ஆனால் அவர்கள் இதை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் அரிது. சார்புவாதம், இந்த நடைமுறைகள் யதார்த்தத்தைப் பற்றி உலகளவில் உண்மையான, எல்லா காலங்களிலும், இடங்களிலும், கலாச்சாரங்களிலும், மனிதர்களிடமும் எப்போதும் காணக்கூடிய, அனுபவத்தின் தன்மையில் உள்ளார்ந்த ஒன்றை வெளிப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன என்று கூறுகிறது. கட்டுமானவாதிகள், இந்த மரபுகளும் நடைமுறைகளும் அதற்குப் பதிலாக மேம்படுத்தப்பட்ட, திருத்தப்பட்ட, இலட்சியப்படுத்தப்பட்ட யதார்த்தத்தின் ஒரு மாதிரியை உருவாக்குகின்றன என்றும், பின்னர் அந்த இலட்சியத்திற்கு இணங்கும்படி யதார்த்தத்தின் மையத்தையே மீண்டும் இணைத்து மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கின்றன என்றும் கூறுகின்றனர். இந்த தலைப்புகளில் பல கனமான நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன,

ஆனால் நான் நீண்ட விளக்கமின்றி என் கருத்தை முன்வைக்கிறேன்: ஞானப் பயிற்சி சாராம்சவாதமானது, மேலும் ஒழுக்கம் மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள் கட்டுமானவாதமானவை. வேறு விதமாகச் சொன்னால், ஆன்மீகப் பாதையில் உண்மையாகவே சாராம்சவாதமான எதுவும் ஞானப் பயிற்சிகளின் களமாகும், மேலும் உண்மையாகவே கட்டுமானவாதமான எதுவும் மற்ற இரண்டு பயிற்சிகளின் களமாகும்.

முதிர்ந்த மரபுகள், அவற்றின் பல்வேறு கோட்பாடுகளின் மற்றும் நடைமுறைகளின் நிழல் பக்கங்களுக்கும் குருட்டுப் புள்ளிகளுக்கும் அடிபணியும் போக்கைக் குறைக்க உதவும் திறமையான சமநிலைப்படுத்தும் வலியுறுத்தல்களைக் கொண்டுள்ளன. நடைமுறையின் மிக உயர்ந்த அருவ இலட்சியங்கள் குறித்த தங்களின் சொந்தக் கருத்துக்களை அவை சமநிலைப்படுத்தும் முதன்மை வழிகளில் ஒன்று, சாதாரண உலகின் அடித்தளங்கள் பற்றிய முரண்பாடானதாகத் தோன்றும் போதனைகளை இணைப்பதாகும். இருப்பினும், அர்த்தத்தின் அடிப்படையில், அந்த மரபுகள் சில முக்கிய வழிகளில் தெளிவாக மிகவும் வேறுபட்டவை, என்பதை அவை மீண்டும் மீண்டும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. பயிற்சியாளர்கள் பொதுவாக பயிற்சி மற்றும் அனுபவத்தை வடிவமைக்கும் ஒரு வழி அல்லது மற்றொரு வழியுடன் ஒத்துப்போவார்கள், இருப்பினும் இது காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், மேலும் அடிக்கடி மாறுகிறது. எனவே, தேர்வுகள் வழங்கப்படுவது நல்லது, ஏனெனில் நம்முடன் ஒத்துப்போகும் அர்த்தங்களே பயிற்சி செய்வதற்கான உந்துதலைத் தூண்டுகின்றன. இவ்வாறு, நாம் அர்த்த மாதிரிகளை நோக்கி வருகிறோம்.

45. பொருள் மாதிரிகள்

ஆன்மீகப் பயிற்சி என்பது வெறும் புலனுணர்வுத் தெளிவைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, பொதுவாக "அர்த்தம்" என்று அழைக்கப்படக்கூடிய ஒன்றிற்கான வெளிப்படையான குறிப்புகளையும் கொண்டுள்ளது என்பது தெளிவாகிறது. நமது வாழ்க்கை எப்படிப் போகும் என்பதற்கான முக்கிய திறவுகோல்களில் அர்த்தமும் ஒன்றாகும், அது அத்தியாவசியமாக எல்லாவற்றையும் பற்றிய நமது விளக்கங்களையும், புலனுணர்வு அனுபவங்களையும் கூட இயக்குகிறது. அந்த விளக்கங்கள் தெளிவாக ஆழமான காரண காரியத் தொடர்புகளைக் கொண்டவை. இந்தப் புத்தகத்தின் முதிர்ச்சியற்ற முந்தைய பகுதிகளில், "உள்ளடக்கம்" மீது மட்டுமேயான தனிப்பட்ட முக்கியத்துவத்தை நான் எவ்வாறு கடுமையாக விமர்சித்தேன் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்? அதே கருத்துக்களின் மேலும் முதிர்ந்த வடிவத்திற்கான ஒரு முயற்சி இது. உள்ளடக்கம் என்பது சமன்பாட்டின் பாதி மட்டுமே என்றும், மற்ற பாதி உணர்வுப்பூர்வ தெளிவு என்றும் நான் சொன்னது நினைவிருக்கிறதா? அந்த முதல் பாதி, அதாவது உள்ளடக்கம், இன்னும் கருத்துக்களின் பாதியாகவே இருக்கிறது, மேலும் அது மிகவும் முக்கியமானது. தெளிவாக, மற்ற பாதி, அதாவது அடிப்படை உணர்வுப்பூர்வ தெளிவும் அதிலிருந்து வரும் உள்ளுணர்வும், அதுவும் மிகவும் முக்கியமானது.

பரந்த பொருளில் அர்த்தம் சார்ந்த ஒரு பகுதியை, விழிப்புணர்வு சார்ந்த ஒரு பிரிவில் வைப்பது ஒருபுறம் ஆபத்தானது, மறுபுறம் வளர்ச்சியின் அச்சுகளுக்கு இடையே ஒரு பொருத்தமான வேறுபாட்டை உருவாக்கும் என நம்பலாம். மூன்று பண்புகளைப் பற்றிய புலனுணர்வுத் தெளிவைக் கொண்டிருப்பதே விழிப்புணர்வு என்பது வளர்ச்சியின் ஒரு அச்சு. இந்த வாழ்வில் பிறந்த உண்மையைத் திறமையாகக் கையாள உதவும் ஒரு தொகுதி அர்த்தங்களைத் திறமையாக வளர்ப்பது வளர்ச்சியின் மற்றொரு அச்சு. விந்தையாக, முதல் அச்சான விழிப்புணர்வு நிலைக்கு ஒரு இயல்பான முடிவுப் புள்ளி உள்ளது. இரண்டாவதான அர்த்தம் முடிவற்றது.

கடுமையான ஞானத்தின் பார்வையில் விழிப்புணர்வு பெறுவது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கிறது என்ற உணர்வை நாம் கொண்டிருக்கலாம், இங்கு நாம் சில ஒற்றுமைகளைக் காணத் தொடங்குகிறோம். இருப்பினும், அதைத் தாண்டி, இரண்டும் விசித்திரமாகத் தொடர்பற்றவை. இது பயிற்சியாளர்களுக்கு, மிகவும் முன்னேறியவர்களுக்கும் கூட, பெரும்பாலும் கலக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் நமது உணர்வுப்பூர்வ தெளிவில் தேர்ச்சி பெறுவது அர்த்தத்தை முழுமையாக வழங்கும் என்று எங்கோ ஒரு எஞ்சிய பகுதி நம்புகிறது. இது நிகழத் தவறும்போது, விழித்தெழுந்த உயிரினங்களிடத்தில் கூட, இது குறிப்பிடத்தக்க அளவு மனவேதனையை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ஒவ்வொரு மரபும் பொதுவாக வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ற பெரிய கேள்விக்கான சிறந்த, மிகவும் உகந்த அர்த்தம் அல்லது அர்த்தங்களின் தொகுப்பைக் கண்டறிந்ததாகக் கூறுகிறது. இருப்பினும், இருப்பியல்வாதிகள் விரைவாகச் சுட்டிக்காட்டுவது போல, அர்த்தம் என்பது தன்னிச்சையானது. அவர்கள் சொல்வது தெளிவாகச் சரி, குறைந்தபட்சம் இருப்பியல்வாதத்தின் கட்டமைப்பிற்குள் அவ்வாறுதான். ஆன்மீக மரபுகளும் தத்துவங்களும் வழங்கும் முரண்பாடானதாகத் தோன்றும் ஏராளமான அர்த்தக் கட்டமைப்புகளே இதை எளிதாக நிரூபிக்கின்றன. "இது அனைத்தும் மாயை!", "இது அனைத்தும் தூய அன்பு!", "அனைத்தும் வெறுமை!", "அனைத்தும் தாவோ!", "அனைத்தும் கடவுள்!": இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் முற்றிலும் மாறுபட்ட உணர்வைத் தருகின்றன, மேலும் இவற்றில் ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்பவர் மற்றொன்றை ஏற்றுக்கொள்பவரை விட யதார்த்தத்தை வேறுபட்ட முறையில் விளக்குவார், இருவருக்கும் உயர் மட்டத்தில் புலனுணர்வுத் தெளிவு இருந்தாலும் கூட. இந்த விளக்கங்கள் நாம் எப்படி சிந்திக்கிறோம், உணர்கிறோம், பேசுகிறோம், செயல்படுகிறோம் என்பதன் சார்புநிலை அம்சங்களுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட தாக்கங்களைக் கொண்டிருக்கும் என்பது தெளிவாகிறது.

அங்குதான் புத்தர்கள் வருகிறார்கள், ஏனெனில் அர்த்தம் காரணமானது என்பதை அவர்கள் உங்களுக்கு நினைவூட்டுவார்கள். அர்த்தம் அதன் தோற்றத்தில் காரணமானது, ஏனெனில் அது குறைந்தபட்சம் உயிரியல், உளவியல் மற்றும் கலாச்சார ரீதியான குறிப்பிட்ட நிலைமைகளிலிருந்து இயல்பாக எழுகிறது. பொருள் மற்ற நிகழ்வுகள் எழுவதற்கு ஒரு காரணமாகவும் தெளிவாக உள்ளது. மேலும், பொருள் எவ்வாறு நிலைமைகளை உருவாக்குகிறது என்பதில் ஒரு கட்டுப்படுத்தும் காரணமாக, அது எழும்போதும் மறைம்போதும் அந்தப் பொருளுடன் அது கொண்டிருக்கும் உறவு விளங்குகிறது. விழிப்பின் ஒளியில் பொருள் மிகவும் தெளிவாக உணரப்படும்போது, அது சிறந்த விளைவுகளைத் தரும் என்று தெரிகிறது. ஏனெனில், பொருள் என்பது ஒரு பகுதி எண்ணமாகவும், ஒரு பகுதி உணர்வாகவும், ஒரு பகுதி வட்டமான வரையறைகள் இல்லாமல் வரையறுக்க முடியாத வேறு ஒன்றாகவும் உள்ளது. நாம் பார்த்தபடி, எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைச் சுற்றியுள்ள நிகழ்வுகள் தெளிவான உள்ளுணர்வால் பயனடைகின்றன. இருப்பினும், தெளிவான உணர்வைத் தாண்டி, எழும் குறிப்பிட்ட அர்த்தங்களின் சார்பு விளைவுகளும் உள்ளன, எனவே எந்த அர்த்தங்கள் சிறந்த விளைவுகளைத் தரும் என்ற கேள்வி கடுமையாக விவாதிக்கப்படுகிறது, மேலும் இதில் வலுவான கருத்துக்கள் ஆன்மீக மரபுகளின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருக்கின்றன. "உயரிய அர்த்தம் என்பது அர்த்தத்தைக் கடந்து செல்வதே ஆகும்" என்பது போன்ற கோட்பாடுகளை முன்வைக்கும் மரபுகள்கூட, அதுவும் ஒரு அர்த்தத்தைத்தான் கடத்துகிறது.

தங்களின் அர்த்த அமைப்புதான் உகந்தது என்ற ஒரே மாதிரியான திடமான நம்பிக்கை எல்லா மரபுகளுக்கும் இருப்பதாகத் தோன்றுவதால், பல்வேறு

மரபுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொள்ளும்போது மீண்டும் மீண்டும் நாம் காணும் வகையில், மோதல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. புலனுணர்வுத் தெளிவு தொடர்பான போதனைகளில் கிட்டத்தட்ட முழுமையாக உடன்படும் இரண்டு மரபுகள் கூட, உகந்த அர்த்தம் தொடர்பான கேள்விகளுக்கு வரும்போது, ஒருவருக்கொருவர் நிரந்தரமாக மோதிக் கொள்ளலாம். பெரும்பாலான மரபுகள், தங்களின் வழக்கமான பரிந்துரைக்கப்பட்ட அர்த்தங்களைப் பொறுத்தவரை, பொதுவாக "சிறந்த" என்ற கண்ணோட்டத்தில் சிந்திப்பதில்லை. அவை தங்களின் அர்த்தங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன, ஆனால் அந்த அர்த்தங்களை சில நம்பிக்கைக்குரிய நல்ல காரணங்களுக்காகக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதை மறந்துவிடுகின்றன. வெளிப்படையாக, அர்த்தக் கட்டமைப்புகளைப் பார்க்கும் ஒரு கருவியாக இந்த வகையான நடைமுறைவாதம், அதுவே ஒரு வகையில் அர்த்தத்தின் வெளிப்பாடாகும். ஆனால், தயவுசெய்து இந்தக் கருத்தை மன்னிக்கவும், ஏனெனில் நீங்கள் நடைமுறைவாதத்தை நிராகரித்துவிட்டால், நடைமுறை ரீதியாக, விஷயங்கள் சிக்கலாகிவிடும். பெரும்பாலான மரபுகளுக்கு, தங்கள் அர்த்தக் கட்டமைப்புகள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழக்கமான இலக்குகள் மற்றும் யதார்த்தத்தின் விளக்கங்கள் ஆகியவை உண்மையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பின்னோக்கி அமர்ந்து ஆராய்வதற்கோ, அல்லது மற்ற மரபுகள் மற்றும் குறிப்பிட்ட நபர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது இதை நினைவில் கொள்வதற்கோ போதுமான பரந்த கண்ணோட்டம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

நடைமுறைவாதம் மதிப்புரைகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது. எது பயனுள்ளது? எது மதிப்புமிக்கது? எது மிக முக்கியமானது? புலனுணர்வுத் தெளிவும், அதைப் பயன்படுத்தி, புலனுணர்வின் மையத்தில் உள்ள சிக்கலான, வேதனையான இடச் சிதைவை நீக்கும் குறிப்பிட்ட புலனுணர்வு உண்மைகளை உணர்வதும் மதிப்புமிக்கது என்று நான் தெளிவாக நம்புகிறேன். இதில், நான் புலனுணர்வுத் தெளிவை ஒரு உயர்ந்த இலட்சியமாக மதிக்கிறேன். நான் மதிக்கும் பிற வெளிப்படையான திறமைகள், கண்ணோட்டங்கள் மற்றும் நுட்பங்களும் உள்ளன, இது இப்போது வெளிப்படையாகத் தெரிந்திருக்கும். உங்களிடமும் இதுபோன்ற மதிப்புகளின் பட்டியல் உள்ளது, அவை என்னவென்று தெரிந்துகொள்வதை நான் மதிக்கிறேன். ஏனெனில், நாம் எதை மதிக்கிறோம் என்பதை அறிவது, நாம் மதிக்கும் விஷயங்களுக்கு எது வழிவகுக்கிறது என்ற இயல்பான கேள்விக்கு இட்டுச் செல்கிறது. பின்னர், அது நாம் மதிக்கும் விஷயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் செயல்களைச் செய்வதற்கு இயல்பாக வழிவகுக்கும். இருப்பினும், இதில் சில விஷயங்கள் தெளிவாகவே மிகவும் தனிப்பட்டவை, மிகவும் தனிநபருக்கு உரியவை, மேலும் உளவியலாளர்களுக்கு நன்கு தெரிந்தபடி, நமக்குப் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளால் நிபந்தனைப்படுத்தப்பட்டவை.

எல்லா உயிரினங்களையும் காப்பாற்ற உலகில் ஈடுபடுவதை விட, உணர்ச்சியற்ற நிலையை நீங்கள் அதிகம் மதிக்கிறீர்களா? அன்பை அதிகம் மதிக்கிறீர்களா அல்லது சமநிலையை? மகிழ்ச்சியை அதிகம் மதிக்கிறீர்களா அல்லது துன்பத்தைப் பற்றிய தெளிவை? உறுதியான மனிதநேயத்தை மதிக்கிறீர்களா அல்லது செம்மையான இலட்சியவாதத்தை? இவை, மற்றபடி பகிரப்பட்ட நடைமுறை மற்றும் அனுபவத்தின் பல புள்ளிகளில் உடன்பட்டு மகிழும் முழு மரபுகளையும் மேலோட்டமாகப் பிரித்துக் காட்டும் முக்கியமான கேள்விகள். வெளிப்படையாக முரண்பாடான பல்வேறு கலவைகள், சாம்பல் நிற நிழல்கள், மற்றும் முதிர்ந்த மீ-தத்துவத்தின் மற்ற அனைத்து நுணுக்கமான அம்சங்களையும் உள்ளடக்கிய பதில்கள் உள்ளன என்பது தெளிவாகிறது. இருப்பினும், வழியில் எங்கோ, நாம் ஒருபோதும் உண்மையில் தீர்க்க முடியாத காரணங்களுக்காக, ஆரம்பத்தில் இருமைவாதமாகத் தோன்றும் இந்த வகையான கேள்விகளின் ஒரு பக்கத்தையோ அல்லது மறு பக்கத்தையோ

நோக்கி அதிகமாகச் சாய்வதற்கு நாம் பழக்கப்பட்டுவிட்டோம். தனிப்பட்ட நாட்டங்கள் என்பது ஆளுமையின் பிரச்சினைகள்; மேலும் ஆளுமை பாணிகள், முற்றிலும் நிலையானவை அல்ல என்றாலும், அவை எளிதில் மாறாத சக்திவாய்ந்த கர்ம வினை நிபந்தனைகளாகும். நாம் வயதாகி, வளர்ந்து, மேம்படும்போது, இந்தக் கேள்விகளைப் பாதையில் நாம் முன்பு இருந்த பல்வேறு தருணங்களில் பார்த்ததை விட வித்தியாசமாகப் பார்க்கத் தொடங்கலாம் என்பது உண்மைதான், மேலும் நமது நேர்மையான பதில்கள் உண்மையில் கணத்திற்குக் கணம் மற்றும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாறக்கூடும். அப்படியிருந்தும், சில போக்குகள் நமது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கவே செய்கின்றன.

இந்த முன்னேற்பாடுகள் அனைத்தும் நிறைவடைந்த நிலையில், நாம் இப்போது அர்த்த மாதிரிகளை மிகவும் வெளிப்படையான முறையில் பார்க்க வருகிறோம். பெரும்பாலான மரபுகள், ஞானிகள் சில குறிப்பிட்ட விழுமியங்களை மற்றவற்றை விட மேலானதாகக் கருதுவார்கள் என்றும், குறிப்பிட்ட அர்த்தக் கட்டமைப்புகள் மூலம் யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்வார்கள் என்றும், பொதுவாக, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் குறித்த மையமான நித்தியக் கேள்விகள் தொடர்பாக அந்த மரபால் முன்வைக்கப்பட்ட நிலைப்பாடுகளுடன் உடன்படுவார்கள் என்றும் வெளிப்படையாகக் கூறுகின்றன. பின்னர் அவர்கள் இந்தக் கண்ணோட்டத்தின் விளைவைப் பயன்படுத்தி, முக்கிய ஆன்மீக விழுமியங்கள் மற்றும் அர்த்தங்கள் தொடர்பான முரண்பாடான கருத்துக்களைக் கொண்டவர்கள், தங்கள் சொந்த மரபில் பயிற்சி செய்தவர்களுக்கு வெளிப்படையாகக் கீழானவர்கள் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறுவார்கள். இவை பெரும்பாலும், தங்கள் கருத்துக்கள் இந்த வாழ்க்கைக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் உகந்தவை, அந்தச் சோதனை தீர்க்கமாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது, மேலும் தங்கள் கருத்துதான் மிகச் சிறந்தது என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கின்றன என்று நாம் நியாயமாகக் கருதலாம்.

விஷயம் இதுதான்: இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கும்போது, எந்தவொரு பாரம்பரியமும் தவறானது என்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. தனிப்பட்ட முறையில், எனது சொந்த மரபு அல்லது வேறு எந்த மரபைப் பற்றியும் அத்தகைய கூற்றை முன்வைக்க எனக்குப் போதுமான உறுதியான தரவுகள் இல்லை என்பதில் நான் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறேன். அத்தகைய தரவுத் தொகுப்பு ஒன்று இருந்து, அது மறுக்கமுடியாததாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் நான் அதை இன்னும் பார்க்கவில்லை. எல்லா காலங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் உள்ள அனைத்துப் பயிற்சியாளர்களுக்கும் சார்புநிலைக் கருத்துகளின் முழுமையான, நடைமுறைக்கு உகந்த, மிக உயர்ந்த தொகுப்பை உகந்த முறையில் நிரூபிக்கும் அத்தகைய ஒரு கச்சிதமான தரவுத் தொகுப்பை நீங்கள் பார்த்திருந்தால், தயவுசெய்து எனக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

அதுவரை, ஒருவேளை நாம் அனைவரும் உகந்த அர்த்தங்கள் மற்றும் மதிப்புகள் பற்றிய முழுமையான உறுதித்தன்மை குறித்து ஒரு திறந்த மனதுடன் இருக்க வேண்டும், மேலும் நம்மால் முடிந்தவரை இந்தச் சோதனையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஏனெனில், இது பல்வேறு மரபுகளால் உருவாக்கப்பட்ட பயனுள்ள ஆன்மீக தொழில்நுட்பங்களிலிருந்து நாம் இன்னும் அதிகப் பலன்களைப் பெறவும், அந்த தொழில்நுட்பங்கள் பற்றிய உரையாடலை இன்னும் அதிகமாக ரசிக்கவும் உதவும். இங்கு, எனது வெளிப்படையான சார்புகள் தெளிவாக இல்லாவிட்டால், நான் இதுபோன்ற விஷயங்களில் செயல்திறன், தொடர்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியைத் தெளிவாக மதிக்கிறேன். நீங்கள் வேறு எதையாவது மதிப்பிட்டால், நீங்கள் பின்பற்றும் எந்த மதிப்பு முறையின் அடிப்படையிலும் அது உங்களுக்குச் சிறப்பாக அமையும் என்று நம்புகிறேன். இருப்பினும், உங்களைப் பயம் மற்றும் மோதலில் சிக்க வைக்கும் சிக்கலான

கண்ணோட்டங்களின் வலையால் சிக்கிக்கொள்வதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள், ஏனெனில் அது தேவையற்ற துன்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், குறிப்பாக மரபுகள் விஷயத்தில் இது நிகழலாம். என்னால் முடிந்தபோதெல்லாம் நான் அதேபோல கவனமாக இருக்க முயற்சிப்பேன்; நீங்கள் கவனித்ததைப் போலவே இது எளிதானது அல்ல என்பதை நான் உறுதியாக அறிவேன்.

46. மூன்று வாகனங்கள்/யானங்கள்

நான் பொதுவாக தேரவாதத்தின் தீவிர ஆதரவாளராக இருந்தாலும், புத்தத்தின் பிற பிரிவுகளிலும் உலகின் பிற மாபெரும் மர்ம மரபுகளிலும் உள்ள பல விஷயங்களை நான் பெரிதும் பாராட்டுகிறேன். அந்த உணர்வின் அடிப்படையில், பின்வருவனவற்றை முன்வைக்கிறேன். பாரம்பரிய திபெத்தியப் பயிற்சி குறைந்தது "மூன்று யானாக்கள்" அல்லது "வாகனங்களாக" பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: ஹீனயானம், மஹாயானம் மற்றும் வஜ்ரயானம். முன்பு வழங்கப்பட்ட எளிய மாதிரியின் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள பயிற்சியாளர்களின் வளர்ச்சித் தேவைகளுக்கு இவை மிகவும் பொருத்தமாக அமைகின்றன.

ஹீனயானம் என்பது தெரவாடாவின் பல பாரம்பரியப் பயிற்சிகளை நெருக்கமாக ஒத்திருக்கும் நுட்பங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளின் ஒரு தொகுப்பாகும், மேலும் இந்தக் காரணத்திற்காக இவை பெரும்பாலும் ஒன்றாகக் குழிக்கப்படுகின்றன. (இரண்டிற்கும் இடையே சில மிகத் தளர்வான வரலாற்றுத் தொடர்புகள் உள்ளன, அவற்றை நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்பவில்லை.) ஹீனயானத்தின் முக்கியத்துவம் அடிப்படை ஒழுக்கம், மனதை நிலைப்படுத்துதல், மற்றும் மூன்று பண்புகளை ஆராய்வதில் உள்ளது; அதாவது, நான் முதல் பகுதியில் குறிப்பிட்ட அனைத்து அடிப்படை நடைமுறைகள் மற்றும் முக்கியத்துவங்கள் ஆகும். இது ஒரு நபரை விழிப்பின் முதல் நிலை அல்லது முதல் பாதைக்குக் கொண்டு செல்ல வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, இதை திபெத்தியர்கள் திபெத்திய ஐந்து-பாதை மாதிரியில் மூன்றாவது பாதை என்று அழைப்பார்கள், அல்லது முதல் பூமியை அடைதல் என்றும் கூறுவார்கள்.

எளிய மாதிரியின் அடுத்த கட்டத்தை அல்லது மூன்றாவது பாதையை அடைவதற்கு, நிகழ் நேரத்தில் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை ஆழமாகப் பாராட்டுவதும், அதற்கு சரணடைய விருப்பம் கொள்வதும் அவசியமாகும். அனைத்து உயிரினர்களுக்கும் நன்மை செய்வதிலும், நிகழ்வுகளின் வெறுமையிலும் (சூன்யதா) வலுவான முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மஹாயானப் பாதை, இதைப் புரிந்துகொள்வதற்கான வழிமுறைகளை வழங்குகிறது. மஹாயானப் பாதையின் ஒரு அடிப்படைப் பகுதியான போதிசத்துவர் பிரமாணம், ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கு அடிபணிய ஒரு ஆழ்ந்த விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், நன்கு கடைப்பிடிக்கப்பட்டால், பயிற்சியாளர்களை இந்த உலகில் தொடர்ந்து ஈடுபடவும், விழிப்புணர்வு பெறாத உயிரினங்களின் துன்பங்களிலிருந்து முகம் திருப்புவதைத் தவிர்க்கவும் ஊக்குவிக்கிறது. மஹாயானத்தைப் பற்றிய ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், அந்த மட்டத்தில் பயிற்சி செய்ய உங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பயிற்சி மற்றும் உள்ளொளியின் அடித்தளம் இருக்க வேண்டும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான மக்கள் தங்களை சராசரிக்கு மேலே இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுவது போலவே, தங்களை மகாயான புத்தர்கள் என்று அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் பலருக்கும், அடிப்படை வாகன (ஹீனயான) பாதைகளுடன் (மூன்று பண்புகளின் ஞானம்) பொதுவான ஞானங்கள் அவசியமாக இருப்பதில்லை, மேலும், மஹாயானத்தை உண்மையாகப் பயிற்சி செய்ய, சார்பு மற்றும்

இறுதி போதிசிட்டா (அனைத்து உயிரினங்களின் நன்மை மற்றும் முழு விழிப்புணர்வுக்காகப் பணியாற்றுவதற்கான ஆழ்ந்த பேரார்வம்), மற்றும் அந்த விழிப்புணர்வு உண்மையில் எதை உள்ளடக்கியது என்பதற்கான நேரடி அனுபவம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய ஒரு வலுவான புரிதல் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் அவசியமாக உணர்வதில்லை. எனவே, உங்களிடம் அது இல்லையென்றால், அந்தப் புரிதலைப் பெற்றுத் தரும் அடிப்படைப் பயிற்சிகளைச் செய்வதைப் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தியுங்கள், மேலும் அந்தச் செயல்முறையை மிகவும் எளிதாக்கக்கூடிய, பயனுள்ள, தொழில்நுட்ப ரீதியான நுட்பத்தை தேரவாதம் வழங்குகிறது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மஹாயான உந்துதலையும் தேரவாத முறைகளையும் பயன்படுத்துவது எனக்கு மிகவும் ஆற்றல் அளிக்கிறது, தேரவாதத்தில் இதேபோன்ற உந்துதல்கள் இல்லை என்பதல்ல.

அடுத்த கட்டத்தை அடைய, விதிவிலக்கின்றி அனைத்து நிலையற்ற நிகழ்வுகளின் உள்ளார்ந்த ஒளிர்வுத்தன்மையை நாம் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உள்ளார்ந்த ஒளிர்வுத்தன்மை மற்றும் உணர்ச்சிப் பரப்பின் முழுமையின் விழித்த இயல்பு மற்றும் இந்த மனித வாழ்வின் செழுமையுடன் செயல்படும் தந்திர நுட்பங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வஜிரயான வழி, வெறுமை என்பதே வடிவம் என்ற புரிதலை அடைய முயற்சிப்பவர்களின் தேவைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக அமைகிறது. ட்ஜோக்சென் மற்றும் மஹாமந்திர போதனைகளும், நிலையற்ற நிகழ்வுகளின் ஒளிர்வுத்தன்மையையும், அனைத்துப் பொருட்களும் உண்மையின் இயல்பைக் கொண்டவை என்பதையும் வெளிப்படையாக வலியுறுத்துகின்றன. டக்போ தாஷி நம்க்யால் எழுதிய 'இயல்பான நிலையைத் தெளிவுபடுத்துதல்' என்ற புத்தகத்தை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். அவர் ஒரு நேர்த்தியான, சுருக்கமான, வீண் பேச்சு இல்லாத யோகி. அவர் இந்தத் தலைப்புகளை வேறு எங்கும் அரிதாகக் காணப்படும் எளிமை, சக்தி மற்றும் தெளிவுடன் கையாளுகிறார்.

நான் இன்னும் தேரவாதத்தின் தீவிர ரசிகன், ஆனால் திபெத்தியர்களின் மூன்று யான முறைகளின் நேர்த்தியான அழகை நான் மிகவும் பாராட்டுகிறேன். அதில் ஒரு விசித்திரமான நேர்த்தி உள்ளது, மேலும் நீங்கள் தேரவாத நுட்பங்களையோ அல்லது வேறு ஒரு ஞான மரபின் வழிமுறைகளையோ பின்பற்றினாலும், வளர்ச்சி ரீதியாக என்ன நடக்கிறது என்பதன் ஒரு பகுதியை அது விளக்குகிறது. நான் ஜென்னின் தீவிர ரசிகனும் கூட, குறிப்பாக அதன் விஷயங்களை யதார்த்தமாக வைத்திருப்பதில் உள்ள வலுவான முக்கியத்துவம், அது நன்கு அறியப்பட்ட கூற்றில் இவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது: "பேரின்பத்தில், பிறகு சலவை." எப்போதும் போல, பாரம்பரியம் முக்கியமல்ல, அது உங்களுக்குப் பலனளிக்கிறது என்பதே முக்கியம்.

இந்த உணர்வோடு, "ஏகாயனம்", அதாவது "ஒரே சக்கரவாகனம்" என்ற ஒரு யானம் உள்ளது, இது "பதார்த்த சூத்திரம்" மற்றும் "அவதாம்சக சூத்திரம்" போன்ற நூல்களிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கிறது. இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், அனைத்துப் புத்த போதனைகளும் ஒரே சக்கரத்தின் பகுதியாகும், மேலும் நமது பாதையில் நமக்கு உதவ அவையனைத்தையும் நாம் பயன்படுத்தலாம். நான் இந்த ஒருங்கிணைந்த உணர்விலேயே செயல்பட்டுள்ளேன், மேலும் இந்த ஒருங்கிணைந்த கண்ணோட்டத்தை ஊக்குவிப்பவர்களுக்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். மூன்று யானைகளுக்கு (அல்லது நயிங்மா பள்ளி விவரிப்பது போல ஒன்பது) இடையே வேறுபடுத்துவதற்கு மதிப்பு இல்லை என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால், பல்வேறு தனிநபர்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளுக்குப் பொருத்தமான சொற்களஞ்சியம் மற்றும் நுட்பங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், நமக்கும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பயனளிக்கும் வகையில்,

அவை அனுமதிப்பதை விட பரந்த கண்ணோட்டத்தை நாம் கொண்டிருக்க முடியும். மேலும், ஏகாயனக் கண்ணோட்டத்தை மதிக்கும் மக்கள், பொதுவாக புத்த மார்க்கத்திலும், உண்மையில் அனைத்து ஆன்மீக மரபுகளிலும் தங்கள் அணுகுமுறையில் அடிப்படைவாதிகளாகவும், குறுகிய மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதில்லை.

மேலும், நிஜ வாழ்க்கையில் நடப்பது என்னவென்றால், சில சமயங்களில் நாம் உலகத்திலிருந்து பின்வாங்கி, முக்கியமான தியான மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை வளர்த்துக் கொள்கிறோம்; சில சமயங்களில், உலகிற்குச் சென்று உதவ வேண்டும் என்ற உந்துதலை உணர்கிறோம்; மேலும் சில சமயங்களில் நாம் நோய்வாய்ப்பட்டோ அல்லது ஓரளவிற்கு இயலாமையிலோ இருக்கிறோம், அப்போது உலகம் நமக்கு உதவும் என்று நம்புகிறோம். எனவே, யதார்த்தத்தை உண்மையாகச் சோதிப்பவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட யானையைப் பின்பற்றுவதாகக் கூறும் எவரும், பொதுவாக மனப்பான்மை மற்றும் செயல்பாடு ஆகிய இரண்டிலும், பல்வேறு நேரங்களில் அவற்றின் அனைத்து வழக்கமான கண்ணோட்டங்களுக்கும் இடையில் ஊசலாடுகிறார்கள் என்பதைக் காண்பார்கள். இந்த வழியில், ஒரு நெகிழ்வான மனப்பான்மை கொண்டிருப்பது, தியானப் பயிற்சியுடனான நமது உறவு மற்றும் உலகை ஒரு சிறந்த இடமாக மாற்றுவது ஆகியவற்றில் இந்தச் செல்லுபடியான கண்ணோட்டங்கள் அனைத்தையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்வதற்காக, நமது உண்மையான மாறிவரும் தேவைகள், நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவும் திறன்கள், மற்றும் நமது தற்போதைய சூழ்நிலைகள் மற்றும் மனதை மதிப்பிடுவதற்கு நம்மை அனுமதிக்கும். உலகில் ஈடுபடுவது மற்றும் உலகை ஒரு சிறந்த இடமாக மாற்றுவது பற்றிப் பேசும்போது, ஜே மைக்கேல்சனின் படைப்புகளை, குறிப்பாக அவரது 'எவால்விங் தர்மா: மெடிடேஷன், புத்ததர்மம், மற்றும் தி நெக்ஸ்ட் ஜெனரேஷன் ஆஃப் எனிலைட்டன்மென்ட்' என்ற புத்தகத்தைப் பாருங்கள்.

ஒருவேளை இது சற்று தொடர்பில்லாததாகத் தோன்றினாலும், நான் சில எச்சரிக்கைகளைப் பரிந்துரைக்க விரும்பும் ஒரு யானா, நான் "விக்கி யானா" என்று அழைப்பது. இது, அந்தப் பயிற்சிகளை ஆதரிக்க உதவும் மற்ற சாதகமான சமூக அமைப்புகள் மற்றும் சூழல் போன்றவற்றைப் புறக்கணித்துவிட்டு, இணையத்தில் காணும் விஷயங்களிலிருந்து மக்கள் தங்களைத் தகவலறிந்துகொள்ளும் அல்லது பயிற்சி செய்யும் போக்கை உள்ளடக்கியது. இப்போது, என்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்: இணையம், வரலாற்றில் முன்னெப்போதும் காணாத அளவுக்கு, பயனுள்ள தர்மத் தகவல்களை (அத்துடன் பயனற்ற மற்றும் தவறான தவறான தகவல்களையும்) வழங்கியுள்ளது, மேலும் அதை அணுக முடியாதவர்களாக இருந்த மக்களுக்கும் அதைக் கிடைக்கச் செய்துள்ளது. நான் இந்தத் துறையில் வளர்ந்து வந்த காலத்தில், எளிதாகக் கிடைத்த ஒவ்வொரு தர்மப் புத்தகத்தையும் படித்துவிட்டு, நூலகங்களுக்கு இடையேயான கடன் வசதி மூலம் கிடைக்காத புத்தகங்களையும் தேடிப் படித்துவிட முடிந்தது. இப்போதெல்லாம், அது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது; அதிலும், மற்ற வடிவங்களில் பெருகிவரும் இணையத் தர்மத் தகவல்களின் பிரம்மாண்டமான அளவைப் பின்தொடர்வது என்பது மிகவும் கடினம்.

விக்கியானா, நல்ல ஆன்மீக நண்பர்கள் மற்றும் நல்ல பயிற்சியுடன் இணைந்தால், மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும். புமிகளைக் கண்டுபிடித்தவர்களைத் தவிர, மற்றவர்களால் முன்பு கற்பனை செய்ய முடியாத எண்ணிக்கையிலான மக்களை இது சென்றடையும், இது ஒரு சிறந்த விஷயம். ஆன்லைன் தர்மம் என்பது ஒரு பெரிய, கவனத்தைத் திசை திருப்பும், திணறடிக்கும் நேரத்தைச் சுரண்டும் விஷயமாகவும் இருக்கலாம், இது முக்கியப் பயிற்சிகள் மற்றும் எளிய உண்மைகளில் கவனம் செலுத்துவதைக்

குறைக்கிறது. எனவே, நீங்கள் விக்கியானாவைப் பின்பற்றினால், தற்போது இருக்கும் சிறந்த மற்றும் தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியர்களால் பயனடைந்தவர்களுடன் பழகுவதற்கு மக்களைக் கண்டறியுங்கள்; தங்களுக்குத் தாங்களே பாதையை நன்கு அறிந்த நண்பர்களைக் கண்டறியுங்கள். மேலும், தயவுசெய்து அசல் மரபுகளில் காணப்படும் ஆதரவுகளைப் பற்றி மேலும் அறிந்து, அவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்வதையும் வலுவாகக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துங்கள், மேலும் எப்போதும் அடிமையாக்கும் மற்றும் சில சமயங்களில் பைத்தியக்காரத்தனமான ஆன்லைன் தர்ம உலகில் சிக்கிக்கொள்வதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். மேலும், நீங்கள் எந்த ஆன்லைன் தர்மத்தைப் பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள், மேலும் அந்த நுட்பங்களைச் செய்பவர்களுடன் கலந்துரையாடி, அவை எங்கு இட்டுச் செல்கின்றன என்பதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். சூழலுக்குப் புறம்பாகவோ அல்லது போதுமான அடிப்படைப் பயிற்சிகள் இல்லாமலோ செய்யப்படும் சில பயிற்சிகள் பயனற்றதாக இருக்கலாம் அல்லது, அதைவிட மோசமாக, தவறான புரிதல்கள், தவறான பயன்பாடுகள் காரணமாக விசித்திரமான மற்றும்/அல்லது தேவையற்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம், மேலும் அவை மிகவும் ஆபத்தானதாகவும் இருக்கலாம்—இதுபற்றி பின்னர் விரிவாகப் பார்க்கலாம். இதுவரை பலமுறை குறிப்பிடப்பட்டது போலவும், இனிமேலும் பலமுறை குறிப்பிடப்படவுள்ளபடி, இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள தகவல்கள் குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்து அபாயம் கொண்ட ஆதாரங்களில் ஒன்றாகும்.

இறுதியாக, வரைபடங்களுக்குத் திரும்புவோம். இரண்டற்ற தன்மை மாதிரிகளே, எந்தவித மன்னிப்பு, தகுதி அல்லது விதிவிலக்குமின்றி நிலைத்திருக்கும் விழிப்படைதலுக்கான ஒரே மாதிரிகளாகும். மீதமுள்ள மாதிரிகளில் கடுமையான சிக்கல்கள் உள்ளன, இருப்பினும், நமது கலாச்சாரச் சூழல் மற்றும் நாம் வாழும் சமூகச் சிக்கலான தன்மையைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, அவை ஒவ்வொன்றிலும் பகுதி உண்மைகள் உள்ளன, ஆனால் அவை போதுமான அளவு வெளிப்படுத்தப்படவில்லை. உண்மையான உலகின் போதுமான அனுபவத்தைப் பெற்றால், வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரிகள் மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட சாத்தியமான செயல் மாதிரிகள் போன்றவற்றின் நேரடி விளக்கங்களை நம்புபவர்கள் ஒன்று:

1. எந்த உயிரினமும் அவர்களின் ஞானம் குறித்த வரையறைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில்லை என்று முடிவு செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுவார்கள்;
2. உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பது குறித்த, மனநலக் கோளாறு எல்லையிலுள்ள பகுத்தறிவுகளின் இருண்ட மூலைக்குள் தள்ளப்படுவார்கள்; அல்லது:
3. உண்மையில் ஒரு மிக மோசமான அதிர்ச்சியை (சொல் விளையாட்டு உத்தேசிக்கப்பட்டது) சந்திக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுவார்கள்.

என் பார்வையில், மாணவர்கள் மோசமான மாதிரிகளின் கோட்பாடுகளில் சிக்குவதை விட மோசமான ஒரே விஷயம், அந்த மாதிரிகளையே வலியுறுத்தும் உணர்ந்த ஆசிரியர்கள்தான். நீண்ட தியானப் பயிற்சி அனுபவம் இருந்தும், ஆனால் அடிப்படை ஞானம் இல்லாதவர்கள், தங்களுக்குத் தெரிந்ததை விட அதிகமாகத் தெரிந்ததாகக் காட்டிக்கொண்டு, தங்கள் அழகான மரபில் நம்பிக்கையை ஊட்ட விரும்புவது ஏமாற்றமளிக்கும்போது, ஞானிகள் இந்தப் பழமையான மாதிரிகளில் சிக்கிக்கொண்டு, சிலர் நினைப்பது போல் அந்த மாதிரிகள் ஒரு கற்பனை உலகில் செயல்படுவதைப் போல நடிப்பது இருமடங்கு ஏமாற்றமளிக்கிறது. அவர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள் என்பதும், இது எவ்வளவு கவர்ச்சிகரமானது என்பதும் எனக்குத் துல்லியமாகத் தெரியும்,

ஆனால் இதுபோன்றவை ஒருபோதும் நடக்காத ஒரு நாளை நான் கனவு காண்கிறேன். தீட்சை என்பது என்ன, அது என்னவல்ல என்பதைப் பற்றி ஆசிரியர்கள் தங்களிடமும் தங்கள் மாணவர்களிடமும் நேர்மையாக இருந்தால், தர்ம உலகம் இன்னும் பல மடங்கு சிறப்பாக இருக்கும். இது போன்ற நேர்மையின்மை நடக்காது என்று நினைக்காதீர்கள். எனது மிகச் சிறந்த மற்றும் மிகவும் தீட்சை பெற்ற ஆசிரியர்களில் சிலர் இந்த வலையில் சிக்குவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன், நானும் கூட கணக்கிட முடியாத அளவுக்கு பலமுறை அப்படிச் செய்திருக்கிறேன். கடினமான வழியில் கற்றுக்கொண்டவர்களிடமிருந்தும், இதை ஒப்புக்கொள்ளத் தயாராக இருப்பவர்களிடமிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

47. நமது "பொருட்களை" கைவிடுவது vs பிரிவைக் கைவிடுவது

இந்த இரண்டு மாதிரிகளும் முன்னரே மறைமுகமாகக் கூறப்பட்டிருந்தாலும், இந்த முக்கியமான கருத்தை நான் தெளிவாக விளக்கியுள்ளேன் என்பதை உறுதிப்படுத்த, அவற்றை மீண்டும் சுருக்கமாகக் கூறலாம் என்று நினைத்தேன். நமது எல்லா "பிரச்சனைகளையும்" அதாவது நமது சிக்கல்கள், குறைகள், விசித்திரங்கள், வலிகள், எதிர்மறை உணர்ச்சிகள், அதிர்ச்சிகள், ஆளுமைகள், கலாச்சாரச் சுமைகள், குழந்தைப்பருவத் தழும்புகள், உறவுச் சிக்கல்கள், பாதுகாப்பின்மைகள், பயங்கள், விசித்திரமான கருத்துகள், நோய்கள் போன்றவற்றை நீக்குவதை உள்ளடக்கிய விழிப்புநிலை மாதிரிகள் உள்ளன. இத்தகைய மாதிரிகளே ஆன்மீக சாதனையின் பெரும்பாலான பிரதான இலட்சியங்களுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றன.

விந்தையான விஷயம் என்னவென்றால், பலர் தங்கள் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் நீக்க கடுமையாக உழைத்து அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள், ஆனால் தனிப்பட்ட சுயத்தின் மாயையையும் இருமைப் பிளவையும் கைவிடுவதான விழிப்புநிலையை பெரும்பாலும் அடைய முடியாதது என்று நினைக்கிறார்கள். எனக்கு நேர்மாறான கருத்து உள்ளது: பிளவைக் கைவிடுவது மிகவும் சாத்தியமானது, ஆனால் இந்த பாலூட்டி உடலில் இருக்கும்போது நமது எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் நீக்குவது முற்றிலும் சாத்தியமற்றது. எந்த வடிவத்திலும் எந்தப் பொருட்களும் இல்லாத நிலையைக் கொண்ட ஒருவகை புத்தநிலையை அடைய விரும்புவதாகக் கூறுபவர்களைப் பற்றிக் கேட்கும்போது, அதை அடையத் தேவை என்று அவர்கள் கூறும் எண்ணற்ற யுகங்கள் என்பது ஒரு மிகப்பெரிய குறைமதிப்பீடே என்று நான் பொதுவாக நினைப்பேன். உண்மையான உலகம் என்பது பொருட்களைப் பற்றியது, விழிப்பு என்பது அந்த உண்மையான உலகத்தைப் பற்றியது.

பிளவைக் கைவிடுவதில் உள்ள நல்ல விஷயம் என்னவென்றால், அதைச் செய்ய முடியும் என்பது ஒருபுறம் இருக்க, இப்போது நமது விஷயங்களுடன் நாம் இயல்பாகவும், மென்மையாகவும் நண்பர்களாக இருக்க முடியும், நமது விஷயங்கள் மோசமாக இருந்தாலும் கூட. நம்மால் முடிந்தவரை தெளிவுடனும் புரிதலுடனும் அதனுடன் பணியாற்ற முடியும். கட்டப் கட்டமாக, பிளக்கைக் கைவிடுவது, மெதுவான ஆனால் அவசியமான குணமடைதலை மிகவும் எளிதாக்குகிறது, அல்லது குறைந்தபட்சம் அதைத் தாங்கக்கூடியதாகவும், குறைவான துயரமானதாகவும் மாற்றுகிறது. எனவே, உங்கள் விஷயங்களுடன் பணியாற்ற நேரம் ஒதுக்குங்கள், அல்லது நீங்கள் விரும்பினால், அப்படிச் செய்யாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். எங்கள் விஷயங்கள் எப்படியும் இங்கே இருக்கின்றன, அவற்றுடன் எப்படியும் கையாளப்படுகின்றன.

இந்த இரண்டு சூழ்நிலைகளையும் முயற்சி செய்து பாருங்கள், உங்கள் வாழ்க்கை இலக்குகளுக்கும், சிறப்பாக வாழ்ந்த ஒரு வாழ்க்கை குறித்த உங்கள்

பார்வைக்கும் எது பொருந்துகிறது என்று பாருங்கள். முதலாவதில், உங்கள் வாழ்வின் பெரும்பகுதி முழுவதும் உங்களின் உள் விஷயங்களுடன் உங்களால் முடிந்தவரை உழைப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அடிப்படைத் தெளிவின்மை காரணமாக ஏற்படும் தேவையற்ற மன இரைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் எதுவென்று உங்களுக்கு உண்மையில் தெரியாது. உங்கள் முதுமைப் பருவத்தில், ஞானம் பெறுவதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்கிறீர்கள். அந்த அளவிலான புரிதலின் நன்மைகளை உங்கள் வாழ்வின் மீதமுள்ள ஆண்டுகளில் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாவது சூழ்நிலையில், நன்கு வளர்ந்த ஒரு ஆழ்ந்த ஞான மரபின் துல்லியமான வழிமுறைகளையும் பரிந்துரைகளையும் பின்பற்றி, உங்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்திலேயே ஞானம் அடைய நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள். பின்னர், அந்த அதிகரித்த தெளிவு, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், வாழ்க்கையுடனான நெருக்கம் மற்றும் மீறல் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் குறைகளைச் சரிசெய்து, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மற்றவர்களுக்குப் பயனளிக்கிறீர்கள். இரண்டாவது அணுகுமுறை எனக்கு மிகவும் மேலானதாகத் தோன்றுகிறது, ஆனால் எனது சார்புநிலைகள் எனது சொந்த மனப்பதிவுகளின் விளைவாகும். நமது பழக்கவழக்கங்கள், வாய்ப்புகள் அல்லது அவற்றின்மை, மற்றும் சூழ்நிலைகள் என்ன நடக்கிறது என்பதில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், ஒரு சார்புநிலைக் கண்ணோட்டத்தில், நீங்கள் செய்யும் தேர்வுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

48. "செய்ய ஒன்றுமில்லை" மற்றும் "நீங்கள் ஏற்கெனவே அங்கு இருக்கிறீர்கள்" பள்ளிகள்

சற்று மாறுபட்ட ஒரு விஷயத்தில் நான் பேச வேண்டிய அவசியத்தை உணர்கிறேன்; அதாவது, சில ஆசிரியர்கள் மற்றும் மரபுகளால் ஊக்குவிக்கப்படும், 'செய்ய ஒன்றுமில்லை, சாதிக்க ஒன்றுமில்லை, அடைய இலக்கு இல்லை, சாதாரண நிலையில் இருந்து வேறு விழிப்புணர்வு இல்லை, மதிப்புள்ள பயிற்சி அல்லது மரபு இல்லை, பயனுள்ள எந்த நுட்பமும் இல்லை' என்ற தீய கருத்தை, எனக்குத் தெரிந்த அனைத்து சொல்லாட்சி வலிமையையும் பயன்படுத்தி முறியடிக்க வேண்டும். இதே நாணயத்தின் மறுபக்கம், நீங்கள் ஏற்கனவே ஞானம் பெற்றவர், ஏற்கனவே இலக்கை அடைந்துவிட்டவர், ஏற்கனவே புத்தர், ஏற்கனவே முழுமையாக சாதித்துவிட்டவர், மேலும் இதை நீங்கள் நீங்களே புரிந்துகொள்ளக் கேட்க வேண்டும் என்ற கண்ணோட்டமாகும். அப்படியொரு நிலை இருந்திருந்தால், இந்தக் கருத்தை முன்வைப்பவர்கள் அதைச் செய்திருப்பது மிகவும் நல்லதாக இருந்திருக்கும், ஆனால் அது முற்றிலும் முட்டாள்தனம். "செய்ய ஒன்றுமில்லை" என்ற பள்ளியும், "நீங்கள் ஏற்கெனவே இலக்கை அடைந்துவிட்டீர்கள்" என்ற பள்ளியும், தேர்ச்சி பெறுவதற்கான அனைத்து முயற்சிகளும் இலக்கைத் தவறவிடும் ஒரு செயல்திறன் இல்லாத, பேராவல் மற்றும் பற்று என்ற பிழையின் அடிப்படைக் கருத்தின் அருவருப்பான இரு தீவிர வடிவங்களாகும். அவை இரண்டும் இந்தப் புத்தகத்தின் அடிப்படைக் கருத்தை மறுக்கின்றன; அதாவது, அடையவும் புரிந்துகொள்ளவும் ஒரு அற்புதமான விஷயம் இருக்கிறது, மேலும் அதைச் செய்ய உதவும் குறிப்பிட்ட, மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடிய முறைகள் உள்ளன.

ஆன்மீக ரீதியாக தீங்கு விளைவிக்கும் இந்தக் கருத்துக்களின் சில ஆதரவாளர்கள், அவை கிடைக்கக்கூடிய மிக உடனடியான, மிக முழுமையான, மிக உயர்ந்த, மிகச் சிறப்பான, மிக ஆழமான மற்றும் மிக நேரடியான போதனைகள் என்று கூறுவார்கள். அவ்வளவு சிக்கலானவையோ அல்லது எளிதில் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படக்கூடியவையோ அல்லாத கருத்துருச்

சட்டகங்கள் மூலம் அடைய முடியாத, அதிக நன்மைகளுக்கு அவை வழிவகுப்பதில்லை.

முதலில், இந்தக் கருத்துக்கள் மக்கள் எதையும் பயிற்சி செய்யாமல் இருக்க ஊக்குவிக்கின்றன. அவற்றை ஆதரிப்பவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம், ஆனால் மீண்டும் மீண்டும், இந்த வகையான கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் மக்கள் தங்கள் புத்திசாலித்தனத்தையும், தற்பெருமையையும் நம்பி ஓய்வெடுக்கிறார்கள், ஆனால் என் தேர்ச்சி பெற்ற தியானி நண்பர்கள் புரிந்துகொள்வது போல அவர்களால் உண்மையில் அதைப் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. நீங்கள் உண்மையில் இல்லாத ஒன்றாக ஏற்கெனவே இருக்கிறீர்கள் என்ற இந்தக் கருத்து, அல்லது நீங்கள் செய்யக்கூடிய எதுவும் பயனுள்ளதாக இருக்காது என்ற எண்ணம் மிகவும் ஆறுதலாகத் தோன்றுகிறது.

மக்கள் ஏற்கனவே ஒன்று என்ற எண்ணம் இந்தக் கேள்வியை எழுப்புகிறது: அவர்கள் என்ன? இந்தக் கருத்துக்கள், அவர்கள் ஏற்கனவே முழுமையானவர்கள், ஞானம் பெற்றவர்கள், உணர்ந்தவர்கள், விழித்தவர்கள், அல்லது அதைவிட மோசமாக, அவர்கள் விழிப்புணர்வு, பிரபஞ்ச உணர்வு, ஆத்மன், தெய்வீகத்தின் ஒரு அம்சம் போன்றவை என்றெல்லாம் குறிக்க முனைகின்றன; இவற்றில் எதுவும் காணப்படாது. மிகவும் குழப்பமான புத்தத்தின் முற்றிலும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்ட இறுதிப் பகுதி, தர்மகாயா மற்றும் புத்த இயல்பு போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சில சமயங்களில் இந்த நிலைக்குச் சென்றாலும், இவை பெரும்பாலும் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட, தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்ட, பின்னர் சேர்க்கப்பட்ட நுட்பமான கருத்துக்களாகும். மேலும், ஆன்மீகத்தில் ஆர்வம் காட்டும் சாதாரணர்களிடையே இவை கிட்டத்தட்ட எப்போதும் அரக்கர்களாக மாறிவிடுவதைத் தடுக்க, இவைக்கு ஏராளமான விளக்கமும் பயிற்சி அனுபவமும் தேவை.

விழிப்புணர்வு என்பது நிகழ்வுகளின் உலகளாவிய பண்புகளைத் தெளிவாக உணர்வதாகும். இந்த உலகளாவிய பண்புகள் எப்படியும் இருக்கின்றன என்ற அறிவார்ந்த கருத்தில் நாம் வசதியாக ஓய்வெடுக்கவும், அடைய ஒன்றுமில்லை மற்றும் ஏற்கனவே இருக்கும் "போதனைகளால்" ஆறுதல் அடையவும் முயற்சி செய்யலாம் என்றாலும், இவை அனைத்தின் முழுமையான, மைய, அத்தியாவசிய, மூலப் புள்ளி என்னவென்றால், நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை நேரடிமாகத் தெளிவாக உணரும் நபர்களில் ஒருவராக மாறுவதன் மூலம், நிஜ நேரத்தில் யதார்த்தம் உணரப்படும் விதத்தை அடிப்படையாக மாற்றும் வகையில் ஏதோ ஒன்றைப் பெற முடியும் என்பதேயாகும். நேரடியான உண்மை என்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் ஆரம்பத்தில் இதுபோன்ற எதையும் செய்வதற்கு அருகில் கூட வருவதில்லை. மேலும், பெரும்பாலானோர் தொடர்ச்சியாக இரண்டு சுவாசங்களைக் கூட வைத்திருக்க முடிவதே அதிர்ஷ்டம்; அந்த சுவாசங்களைப் பற்றி விடுதலையளிக்கும் எதையும் புரிந்துகொள்வது பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். எல்லோரும் ஏற்கனவே, குருக்கள் செய்வது போல, உண்மையை நிமிட நேரத்தில் சிரமமின்றி உணரக்கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம் ஒரு தீங்கான பொய், அப்பட்டமான பொய், உண்மையற்றது, ஒரு மாயை, சுருக்கமாகச் சொன்னால், அது ஒரு பெரிய அலட்சியத்தை உருவாக்கும் பைத்தியக்காரத்தனம்.

நாம், நன்கு கவனம் செலுத்தக் கற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிந்த அடிப்படை தர்மக் கருத்துக்களைப் பற்றி, இந்த விஷயங்களில் மிக நல்ல ஞானம் இல்லாதவர்களிடம்—அதாவது, விழிப்புணர்வு அடையாதவர்களிடம்—கேட்டால், தர்மப் பயிற்சி உறுதியளிக்கும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு விஷயங்களை உணரும் ஒருவராக அனைவரும் ஏற்கெனவே இருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் காண்பதில்லை. மேலும், ஞானத்தின் ஆரம்ப நிலையில்

உள்ள தனிநபர்களுக்கே கூட, தாங்கள் எதையும் செய்யத் தேவையில்லாமல், எல்லா நேரங்களிலும் நிகழ்நேரத்தில் யதார்த்தத்தின் வெறுமை, ஒளிர்வு, அஹம் இல்லாத தன்மை, காரண காரியம், பரஸ்பர சார்பு, நிலையற்ற தன்மை, தற்காலிகத்தன்மை போன்றவற்றை தங்களால் உணர முடிகிறது என்று கூறுவது கடினமாகவே இருக்கும். சுருக்கமாக, நீங்கள் ஏற்கனவே இருப்பது போலவே இது எளிதானது என்ற அனுமானம் முற்றிலும் தவறானது, ஏனெனில் பெரும்பாலான மக்கள் சம்பந்தப்பட்ட உணர்திறன் முறையில் பரிதாபகரமாக வளர்ச்சியடையாமல் உள்ளனர்.

எனவே, யதார்த்தப் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் இந்த இரண்டு பள்ளிகளும் ஒரு மிக அடிப்படையான விஷயத்தைத் தவறவிடுகின்றன என்பதை வெளிப்படுத்துகின்றன: உலகளாவிய பண்புகள் எல்லா இடங்களிலும் எல்லா நேரங்களிலும் வெளிப்பட்டாலும், இதை நன்கு உணரக்கூடியவர்களும் உணர முடியாதவர்களும் உள்ளனர். மேலும், ஆயிரக்கணக்கான பயிற்சியாளர்கள் காலங்காலமாகச் செய்தது போல, சாத்தியமானதை முழுமையாக உணரத் தேவையான உள் திறன்களையும் இணைப்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு தியானப் பயிற்சி, கருத்தியல் கட்டமைப்புகள், நுட்பங்கள், ஆசிரியர்கள், நூல்கள், கலந்துரையாடல்கள் போன்ற அனைத்தும் பங்களிக்கின்றன. நான் முன்பும் பின்பும் அறிந்திருக்கிறேன், அதாவது, தியானப் பயிற்சிக்கு முன்பும், அதற்குப் பின்பும் நான் எதை உணரவும் புரிந்துகொள்ளவும் முடிந்தது என்பதை நான் அறிவேன். நான் ஏற்கனவே அடையக்கூடிய உச்சக்கட்ட வளர்ச்சியை அடைந்துவிட்டேன், ஏற்கனவே ஞானம் பெற்றுவிட்டேன், ஏற்கனவே இலக்கை அடைந்துவிட்டேன், எனக்குச் செய்ய ஒன்றுமில்லை, வளர்க்க ஒன்றுமில்லை, கற்றுக்கொள்ள ஒன்றுமில்லை, பயிற்சி செய்ய ஒன்றுமில்லை, தேர்ச்சி பெற ஒன்றுமில்லை, நான் ஏற்கனவே அடையக்கூடிய தெளிவை அடைந்துவிட்டேன், ஏற்கனவே முழுமையாக விழித்துக்கொண்டேன், போன்ற கட்டுக்கதைகளை நான் எவ்வளவு உள்வாங்கிக் கொண்டாலும், பல ஆண்டுகளாக ஆயிரக்கணக்கான மணிநேரம் பயிற்சி செய்ததன் மூலம் ஏற்பட்ட வித்தியாசத்தை அது ஒருபோதும் ஏற்படுத்தாது.

இது, "நீ ஏற்கனவே ஒரு கச்சேரி பியானோ கலைஞன், அதை நீ உணர்ந்தால் போதும்," அல்லது "நீ ஏற்கனவே ஒரு அணு இயற்பியலாளர், அதை நீ உணர்ந்தால் போதும்," அல்லது "நீ ஏற்கனவே எல்லா மொழிகளையும் பேசுகிறாய், அதை நீ உணர்ந்தால் போதும்," என்று சொல்வதைப் போன்றது. இரண்டு வயதுக் குழந்தைக்கு, "உனக்குத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தும் ஏற்கனவே தெரிந்துவிட்டன, அதனால் இப்போது புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்து" என்று சொல்வது போலாகும். கடுமையான சந்தேக மனப்பான்மை கொண்ட மனச்சிதைவு நோயாளியிடம், "நீ ஏற்கனவே மற்றவர்களைப் போலவே சுயநினைவுடன் இருக்கிறாய், அதனால் உன் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை, மேலும், மக்களைக் கொல்லச் சொல்லும் குரல்களுக்குச் செவிசாய்க்கத் தயங்காதே" என்று சொல்வது போலாகும். இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரிடம், "எப்படியிருந்தாலும், ஒரு நாளைக்கு மூன்று பாக்கெட் புகைப்பிடித்து, வறுத்த பன்றித் தோலையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இரு, நீ ஆரோக்கியமாக இருப்பாய்" என்று சொல்வது போலாகும். அன்றாட வாழ்வில் சிரமப்பட்டு, தொடர்ந்து ஏமாற்றப்படும் ஒரு எழுதப் படிக்கத் தெரியாதவரிடம், "நீ வாசிக்க, எழுத, கணக்குப் போடக் கற்றுக்கொள்ளத் தேவையில்லை, நீ இப்படியே இருப்பதுதான் சரி" என்று சொல்வது போலாகும். இது பேராசை கொண்ட, ஊழல் நிறைந்த, பெருநிறுவனங்களைக் கொள்ளையடிக்கும் வெள்ளைக்காலர் குற்றவாளி, பாசிஸ்ட், குடிப்பழக்கமுள்ளவர், மனைவியைத் தாக்கும் குழந்தை பாலியல் வன்கொடுமை செய்பவர் ஆகியோரிடம், "ஏய், நண்பா, நீ, இப்போதைய

தருணத்தின் ஒரு அழகான, கச்சிதமான மலர், ஏற்கனவே ஞானம் பெற்றவன் [இங்கே ஒரு கஞ்சா இழுப்பைச் சேர்க்கவும்], நீ செய்வதும்-செய்யாததும் எல்லாம் சரியாகவே இருக்கிறது, ஆஹா, அதனால் நீ நீயாகவே தொடர்ந்து இரு, மச்சான்," என்று சொல்வது போலாகும்.

'அவர்கள் ஏற்கனவே ஒரு திறமையான அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், ஆனால் அதை அவர்கள் உணர வேண்டும்' என்ற, இப்போது வெளிப்படையாகத் தவறானதாகத் தெரிந்த ஒரு கருத்தின் அடிப்படையில், குருடான, முடங்கிய, பயிற்சி பெறாத பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை உங்கள் குழந்தையின் திறந்த இதய அறுவை சிகிச்சையைச் செய்ய நீங்கள் அனுமதிப்பீர்களா? இப்படிப்பட்ட முழுமையான பைத்தியக்காரத்தனத்தை மற்றவர்களுக்கு ஊட்டும் நபர்களின் தர்ம போதனைகளை நீங்கள் பின்பற்றுவீர்களா? உயிரோடு இருப்பதால் மட்டும், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வளர்ச்சியில் தங்களால் முடிந்தவரை தெளிவாகவும் கூர்நோக்குடனும் ஆகிவிட்டார்கள் என்று கற்பனை செய்பவர்கள், மிகவும் ஆழமான ஒன்றைத் தவறவிடுகிறார்கள். இந்த விஷயங்களை மக்களுக்கு நினைவூட்டினால் மட்டும் போதும், திடீரென்று எல்லா ஞானமும் தெளிவும் தோன்றும் என்று அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்களா? இது மூளையை உறைய வைக்கும் அளவுக்கு அப்பாவித்தனமானது மற்றும் இது போன்ற மோசமான மாயாஜால சிந்தனை வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது.

நன்கு பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொண்டதன் மூலமும், கவனம் செலுத்தக் கற்றுக்கொண்டதன் மூலமும், கோட்பாட்டை அறிந்துகொண்டதன் மூலமும், ஞானப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொண்டதன் மூலமும், பல பத்தாண்டுகளாகக் கட்டங்களின் இயல்பான செயல்முறையைக் கடந்து வந்ததன் மூலமும், பழைய நூல்களைப் படித்ததன் மூலமும், மகத்தான மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள பயிற்சியாளர்களின் வாழ்க்கையைப் படித்ததன் மூலமும், தர்ம நண்பர்களுடன் தர்ம உரையாடல்களை நடத்தியதன் மூலமும், கருத்துக்களை விவாதித்ததன் மூலமும், கடினமான கருத்துக்களுடன் போராடி அவற்றை எனது உண்மையான வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்று கண்டறிந்ததன் மூலமும்— கற்பித்தல், கற்றல், படிப்பது, எழுதுவது, விஷயங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதை உணர்வது, மற்றும் புலனுணர்வு உலகில் ஆழமாக ஈடுபடுவது என நான் இவ்வளவு நன்மைகளையும், திறமைகளையும், கற்றல்களையும், திறன்களையும், நிலைகளையும், அனுபவங்களையும், உள்ளுணர்வுகளையும், மற்றும் அடிப்படை உணர்தல் மாற்றங்களையும் அடைந்திருக்கிறேன். நான் உழைப்பைச் செலுத்தி, நேரமெடுத்து, இந்தச் செயல்பாட்டில் பங்கேற்றதற்கு முன்பு, இவை எதுவும் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. அதனால், ஒருவர் என்ன செய்தார் அல்லது செய்யவில்லை என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், இது ஏற்கனவே அனைவரிடமும் இருக்கிறது என்ற ஒரு அற்பமான, குழந்தைத்தனமான, மற்றும் அபத்தமான கருத்துக்கு, இவ்வளவு பிரம்மாண்டமான, அற்புதமான, ஆழமான, செழுமையான, வியக்கத்தக்க, மற்றும் ஆழ்ந்த ஒன்றை யாராவது குறைக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதைக் கண்டு நான் திகைப்படைகிறேன். நான் அந்தப் பணியைச் செய்து, நேரத்தை ஒதுக்கி, அந்தச் செயல்பாட்டில் பங்கேற்கும் வரை, அந்த நன்மைகள், திறன்கள், கற்றல்கள், திறமைகள், நிலைகள், படிநிலைகள், அனுபவங்கள், உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் அடிப்படை உணர்தல் மாற்றங்கள் எதுவும் கிடைத்திருக்காது. வேறு யாராவது என்ன சொன்னாலும் அது உதவியிருக்காது அல்லது அதை நிகழ்ந்திருக்கச் செய்திருக்காது.

இந்த நன்மைகள் எழுவதற்குத் தேவையான மற்றும் போதுமான காரணங்களில் முயற்சி, ஒரு வழிமுறை மற்றும் ஒரு செயல்முறை சம்பந்தப்படாத எந்த உதாரணங்களையும் நான் அறிந்ததில்லை. சுருக்கமாக, 'செய்ய ஒன்றுமில்லை'

என்ற பள்ளியையும், 'நீங்கள் ஏற்கனவே அங்கு இருக்கிறீர்கள்' என்ற பள்ளியையும் தொடர்ந்து ஊக்குவிப்பவர்களுக்கு நான் சொல்கிறேன்: இதை நிறுத்துங்கள்! நீங்கள் பைத்தியக்காரத்தனத்தை பரப்புகிறீர்கள், மேலும் இந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்றால், அது பைத்தியக்காரத்தனம் என்பதைப் பலரால் கண்டறிய முடியாது, மேலும் இந்த தவறான கருத்துக்களை ஊக்குவிப்பவர்களும் இதில் அடங்குவதாகத் தெரிகிறது. பொதுவாக, மக்கள் நினைப்பதிலும் அதை வெளிப்படுத்துவதிலும் மிக ஆழமான தவறு இருப்பதால், அதை அவர்கள் உடனடியாகவும் நிரந்தரமாகவும் நிறுத்த வேண்டும் என்று சொல்லும் அளவிற்கு நான் செல்வதில்லை என்றாலும், இந்த குறிப்பிட்ட விஷயம் நான் அருவருப்பானதாகவும், பூமியிலிருந்து முழுமையாகவும் உடனடியாகவும் அகற்றப்பட வேண்டியதாகவும் கருதும் ஒன்றிற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

எந்தவொரு நல்ல நோக்கங்கள் இருந்தபோதிலும், இந்தப் பள்ளிகளின் போதனைகள், மற்றொரு சாதனைப் பயணத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல், தன்னை ஏற்றுக்கொள்வதில் பெரும் சிரமம் அனுபவிக்கும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு ஆளான பயிற்சியாளர்களாகிய நமக்கு மிகவும் இனிமையாகவும் கவர்ச்சியாகவும் தோன்றும் ஒரு பாதி உண்மையை எடுத்து, அந்தத் திரிபுவாதத்தை சர்க்கரை பூசப்பட்ட விஷமாக மாற்றுகின்றன. 1) ஆளுமையின்மை; 2) சாதாரண அர்த்தத்தில் தன்னை ஏற்றுக்கொள்வது; மற்றும் 3) போதுமான எண்ணிக்கையிலும் போதுமான ஆழத்திலும் தெளிவாக உணரப்பட்டால், புரிதலுக்கு வழிவகுக்கும் உணர்வுகள் இங்கேயே, இப்போதே வெளிப்படுகின்றன என்ற கருத்து ஆகிய மூன்று பயனுள்ள கருத்துக்களை, இந்தப் பள்ளிகள் துரதிர்ஷ்டவசமாக ஊக்குவிக்கும், அநியாயமாகத் திரிக்கப்பட்டும், ஆனாலும் தீங்கற்றதாகத் தோன்றும் ஒரு கருத்துடனும் அதன் கிளைகளுடனும் இணைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

49. உணர்தல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பின் ஆழங்கள்

உணர்தல்களின் ஆழங்களைத் துல்லியமாகத் தரம் பிரித்து அளவிடுவது என்பது ஒரு நிரந்தரமான கடினமான காரியம். எனது சொந்தப் பயிற்சியில், பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட உணர்தல்கள் தொடர்ந்து ஊடுருவி வருவதையும், இந்த டேனியல் எவ்வாறு செயல்படுகிறான் என்பதைத் தொடர்ந்து மாற்றுவதையும், தர்மப் போதனைகள் மற்றும் பிற பயிற்சிகளுக்கான நேரம் மற்றும் கவனத்தால் தொடர்ந்து பயனடைவதையும், மற்ற தர்மப் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் பிற சமூகப் பரிமாற்றங்களுடனான தொடர்புகளால் தொடர்ந்து பயனடைவதையும் நான் கவனித்திருக்கிறேன். மேலும், இந்த உடலைப் படிப்படியாக மாற்றுவதில் அவை எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதற்கு வெளிப்படையான எந்த இறுதிப் புள்ளியும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. நான் பெரும்பாலும் ஒரு இல்லற வாழ்வையே வாழ்ந்துள்ளேன்; தியான முகாமில் இருக்கும்போது தவிர, எனது வயது வந்த வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை பட்ட மேற்படிப்புப் பள்ளியில் படிப்பதிலும் ஒரு தொழில்முறை வேலையில் பணியாற்றுவதிலும் கழித்துள்ளேன். நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதில் துன்பத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், அதைப் பற்றி ஏதாவது செய்ய முயற்சி செய்யவும் பல வாய்ப்புகள் இருப்பதாலும், அதில் தெளிவான தர்ம அம்சங்கள் இருந்தாலும், தியானம் மற்றும் தனித்து வாழும் வாழ்க்கைக்காகத் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்களும் உள்ளனர், மேலும் அந்தத் தேர்வு முக்கியமானதாக இருக்கலாம்.

தியானத்தில் ஈடுபடும் தனிமையான வாழ்க்கை ஞானம் தந்துவிடும் என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை என்றாலும், அந்தச் சூழலில் நன்கு பயிற்சி பெற்று, புத்தரின் போதனைகளை ஆழமாக உணர்ந்த திறமையானவர்களுடன் நீங்கள்

இருக்கும்போதும், அவர்களுடன் பேசும்போதும், அவர்களின் எழுத்துக்களைப் படிக்கும்போதும், அவர்களின் பதிவுசெய்யப்பட்ட உரைகளைக் கேட்கும்போதும் அல்லது பார்க்கும்போதும், அத்தகைய வாழ்க்கை அனுமதிக்கும் ஆழங்களை நீங்கள் அடிக்கடி உணர முடியும். இந்தக் காரணத்திற்காகவே, நீண்ட தியான முகாம் வரலாறுகள் மற்றும் நீண்ட கால மடாலயப் பயிற்சி பெற்றவர்களுடன் நான் தனிப்பட்ட முறையில் படிக்க முயன்றிருக்கிறேன், மேலும் அவ்வாறு செய்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதைக் கண்டறிந்தேன். நீங்களும் அவ்வாறே செய்யுமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன்.

நாம் தற்போது ஒரு பொதுப் தர்ம மறுமலர்ச்சியை அனுபவித்து வருகிறோம்; இது தர்ம நூல்கள், ஆசிரியர்கள், நுட்பங்கள் மற்றும் மையங்களின் பெருக்கமான காலகட்டமாகும். உண்மையான சாதனைகள் குறித்து வெளிப்படையான விவாதங்கள் அதிகமாக நடக்கின்றன, மேலும் திறமையான பல பொதுமக்கள் தர்மத்தின் ஆழங்களைக் கற்கும் பணியில் தங்கள் விருப்பங்களையும் மனங்களையும் செலுத்துகின்றனர். உலகம் முழுவதற்கும் நூல்கள் இதற்கு முன்னெப்போதையும் விட எளிதில் கிடைக்கின்றன, பயிற்சி செய்வதற்கு இதற்கு முன்னெப்போதையும் விட அதிக இடங்கள் உள்ளன, மேலும் நாம் தேர்ந்தெடுத்த ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்தைத் தொடர்வதற்கான பொதுவான சுதந்திரம் இதற்கு முன்னெப்போதையும் விட அதிகமாக உள்ளது. முன்பு இந்த அளவிற்குக் காணப்படாத மக்கள்தொகையின் பிரிவுகளில், இது தெளிவாக அதிக தர்மப் புரிதலையும் சாதனையையும் ஈட்டித் தருகிறது. அவ்வாறு இருந்தபோதிலும், தர்மத்தை எளிதில் அணுகக்கூடிய இந்த வசதி, பாரம்பரிய முறைகளையும் முடிவுகளையும் பாராட்டி மதிப்பவர்களால் கண்டிக்கப்படும் வகையில், சில பயிற்சியாளர்களிடையே ஒருவித மேலோட்டமான தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இது திடீரென என்னைப் புத்த மார்க்கத்தைச் சீர்திருத்த முயற்சிக்கும் ஒரு தீவிரவாதியை விட, பழமைவாதப் பாதுகாவலரைப் போலக் காட்டுகிறது என்பதை நான் உணர்கிறேன், ஆனால் நான் நம்புவது போல, எனது நோக்கங்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் பாரம்பரியமானவையே.

அந்த வகையில், சில மேற்கத்திய ஆசிரியர்கள், தங்களுக்குப் பயிற்சி அளித்த அனுபவமிக்க துறவிகள் வழங்கிய தர்மத்தின் ஆழம், தரம் மற்றும் தெளிவிற்கும், தற்போது கற்பிக்கும் சில பொதுப் படையான ஆசிரியர்களின் தர்மத்திற்கும் இடையே ஒரு வெளிப்படையான வேறுபாட்டைக் கவனித்துள்ளனர். நான் தெளிவாக பொதுப் படையான ஆசிரியர் வகையைச் சேர்ந்தவன், மேலும் நான் எழுதும்போதே என் சொந்த வார்த்தைகளைப் படிக்கும்போது, இந்த அதே வேறுபாட்டை என்னால் உணர முடிகிறது என்று நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். அதிர்ஷ்டவசமாக, எனக்கு வயதாக ஆக, அனுபவமிக்க குருக்களுடன் பயிற்சி செய்ததன் மூலம் எனக்குக் கிடைத்த ஞானங்கள் படிப்படியாக மேம்பட்டு ஆழமடைவதையும் நான் கவனித்திருக்கிறேன். அப்படியிருந்தாலும், பல தசாப்த கால உயர்தர துறவறப் பயிற்சி மற்றும் பயிற்சி சார்ந்த துறவறச் சூழலில் வாழ்தல் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் அதே விளைவு இது என்று நான் பாசாங்கு செய்யவில்லை. ஆயினும், பொதுப் பயிற்சியாளர்களிடம் காணப்படும் சில திறன்களும் அறிவுக் தொகுப்புகளும், துறவிகள் எப்போதும் அவ்வளவு சுமுகமாகச் செய்யாத வகையில், தர்மத்தை நவீன உலகிற்குக் கொண்டுவரத் தெளிவாக உதவுகின்றன.

உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியிலும், உங்களுடன் பயிற்சி செய்பவர்களிடமும் இந்த வேறுபாடுகளை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல, தர்மம் அதன் வேலையைச் செய்யும்போது, ஒருவித மென்மை, ஒருவித பக்குவம் ஏற்படுகிறது. மேலும், ஒரு நல்ல ஒயின் அல்லது தரமான சீஸ் போல, உங்கள் பயிற்சியும் பக்குவப்பட்டு நல்ல ஒன்றை உருவாக்கும் என்று நம்பலாம்.

உள்ளுணர்வுகளின் ஒருங்கிணைப்புக்கு நேரம் எடுக்கும், இது பற்றிச் சற்று நேரத்தில் விவாதிக்கப்படும். இது ஒரு இயற்கையான செயல்முறை. சில சூழ்நிலைகள் ஒருங்கிணைப்பை விரைவுபடுத்தும் போல் தோன்றினாலும், அது ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்திற்கு மேல் செல்ல முடியாது, அதே நேரத்தில் ஆழமாகவும் செல்ல முடியும். இங்குள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், உங்கள் பயிற்சிக்கு வளர நேரம் கொடுப்பது, அதைத் தொடர்ந்து செய்வது, மற்றும் உங்கள் மூத்த தர்ம ஆசிரியர்களை மதிப்பது. அவர்கள் இளையவர்களைப் போலப் பளபளப்பாகவோ அல்லது வசீகரமாகவோ இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்களின் நன்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஞானத்தை வெளிப்படுத்தும் அவர்களின் தொடர்பில், இனிமையான மற்றும் செம்மையான ஒன்றைப் பெற வாய்ப்புள்ளது.

50. மூல மாதிரிகள், பாத்திரங்கள், ஊக்கம், மற்றும் ஆகுதல்

நீங்கள் அநேகமாக கவனித்திருக்கக்கூடியபடி, நம் இதயங்களிலும் மனங்களிலும் உள்ளிருந்து நம்மை அழைக்கும் பல பெரிய முன்மாதிரிகளையும், உத்வேகம் தரும் ரோல் மாடல்களையும் நான் வேண்டுமென்றே அவமதித்து, இழிவுபடுத்தி, அவற்றின் யதார்த்தத்தைச் சோதித்து, பொய்யென நிரூபித்து, புராணக்கதைகளிலிருந்து விடுவித்து வருகிறேன். இது மிகவும் சிக்கலானதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் ஒரு கனவைத் துரத்துவதிலிருந்து வரும் உந்துதலுக்குச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டியவை அதிகம். நமது ஆன்மீக சூப்பர் ஹீரோக்களைப் போல ஆக வேண்டும் என்று கனவு காண்பதிலிருந்து பல சிறந்த பயிற்சிகளும், பெறப்பட்ட ஞானமும் கிடைத்துள்ளன. தொழில்நுட்பப் பயிற்சியாளர், ஜென் குரு, மாயாஜால சிகிச்சையாளர், பெரிய இதயம் கொண்ட புனிதர், பற்று அற்ற அலைந்து திரியும் பிக்குனி அல்லது பிக்கு (துறவி), பைத்தியக்கார ஞான குரு, ஷமத குரு, மதிப்புக்குரிய மந்திரவாதி, மன வலிமை கொண்ட வீரர், ஆழ்ந்த அறிஞர், விடுதலையடைந்த சுதந்திரப் பறவை, எல்லாவற்றையும் கடந்த தத்துவஞானி, ஞானமுள்ள ஷாமன், குறைகளற்ற வீரர், போதிசத்துவர்: இவை அனைத்தும் மற்றும் இன்னும் பலவும், நன்கு பயிற்சி செய்யவும், உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாக மாறவும், தர்மத்தில் ஆழமாக மூழ்கவும் திறமையான உந்துதலுக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்கக்கூடும்.

நீங்கள் தெளிவாகக் காண்பது போல, நான் கற்பனை உலகத்தை மிகவும் உத்வேகமளிப்பதாகக் கருதுகிறேன், அந்தப் புராதனப் படிமங்களில் சில அல்லது அனைத்திலிருந்தும் உத்வேகம் பெறுகிறேன், மேலும் எனது சொந்தப் பயிற்சியில் சிறப்பாகச் செயல்பட முயற்சிப்பதற்கான ஒரு வலிமை மற்றும் சக்தியின் ஆதாரமாக அதைக் கருதுவதால், அதைக் குறித்து சிறிதும் வருந்தவில்லை. அந்த இலட்சியங்கள் ஒவ்வொன்றின் குறைபாடுகள், வரம்புகள் மற்றும் நிழல் பக்கங்களை நம் மனதில் கொண்டு, அதே நேரத்தில் நம் ஆன்மீக இலக்குகள் மற்றும் மிகவும் திறமையான தர்மக் கனவுகளுக்கு நம்மை நெருக்கமாகக் கொண்டுவரும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்பில் உண்மையான மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழி இருக்கிறது. கவர்ச்சிகரமான கற்பனைகளையும் மனித யதார்த்தங்களையும், நல்லதை எடுத்துப் பயன்படுத்தி, கெட்டதை ஒதுக்கி, ஒரே நேரத்தில் நம் மனதில் வைத்திருப்பது, இந்தப் பாதையில் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் திறவுகோல்களில் ஒன்றாகும். ஆ, முரண்பாடுகள்! அவை ஆன்மீக வாழ்வின் மையத்தில் உள்ளன.

51. சார்புப் பிறப்பு

சார்பு நிலை தோற்றத்தின் பன்னிரண்டு இணைப்புகள் பற்றிய போதனை, புத்தரின் மிகப்பெரிய உள்ளுணர்வுகளில் ஒன்றாகும். இது சாராம்சத்தில் யதார்த்தம், காரண காரியம், உணர்தல் மற்றும் விழிப்புணர்வு ஆகிய

அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கொண்ட ஒரு மாதிரியாகும். இதை அதன் அசல் வடிவத்தில், 'தி புத்தரின் நீண்ட உரைகள்' (The Long Discourses of the Buddha) நூலில் உள்ள சுத்தா 15, DN 15, 'காரண/தோற்றம் குறித்த பெரிய உரை' (The Great Discourse on Causation/Origination) என்றழைக்கப்படும் 'காரணங்கள் குறித்த பெரிய உரை' (The Great Causes Discourse) போன்ற இடங்களில் காணலாம். அதன் துணுக்குகள் பல பிற சூத்திரங்களிலும் தோன்றுகின்றன. இந்த விஷயத்தின் ஆழங்களுக்குச் செல்லும் பல புத்தகங்களும் கட்டுரைகளும் உள்ளன, எனவே நீங்கள் அந்த அளவில் எதையாவது விரும்பினால், இங்கே அல்லாமல் அங்கே பார்க்கவும். மிகவும் எளிமையாகச் சொல்வதானால், இது காரண காரியச் சங்கிலியை விவரிக்கிறது, இதில் ஒவ்வொரு விஷயமும் வேறொன்றினால் ஏற்பட்டு, இறுதியில் மூலக் காரணத்தை நாம் அடைகிறோம். இதன் அடிப்படை என்னவென்றால், மூலக் காரணம் நீக்கப்பட்டால், இந்த மாபெரும் காரண காரியச் சங்கிலி சரிந்துவிடும். இந்த மாபெரும் காரண காரியச் சங்கிலியைப் பற்றிக் புத்தர் தனது ஞானோதயத்திற்குப் பிறகு விரைவில் ஆழ்ந்து சிந்தித்தார், மேலும் இது அவரது மிக ஆழ்ந்த போதனைகளில் ஒன்றாகும்.

மேலிருந்து தொடங்கினால், நோய், முதுமை, வலி, புலம்பல், மனக்குறை, விரக்தி மற்றும் மரணம் ஆகியவை பிறப்பைச் சார்ந்தவை என்பது வெளிப்படையான மற்றும் மறுக்க முடியாத ஒரு உண்மை. அந்த சங்கிலித் தொடரின் இணைப்பைக் கவனித்து நன்கு அறிந்து கொள்வது ஒரு முக்கியமான விஷயமாகும், ஏனெனில், ஆச்சரியப்படும் விதமாக, அந்த இணைப்பை நன்கு படிப்பது முழு விஷயத்தையும் புரிந்துகொள்ள வழிவகுக்கிறது. நீங்கள் பிறந்த தருணத்திலிருந்து (உண்மையில், கருத்தரித்ததிலிருந்தே) நீங்கள் முதுமையடைவீர்கள், வலி உணர்வீர்கள், நோய்வாய்ப்படுவீர்கள், இறப்பீர்கள். இது புரியும். இந்த அடிப்படை மற்றும் வெளிப்படையான உண்மைகளை மறுக்கும் நபர்களின் எண்ணிக்கை மூளையைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது. அவர்களில் ஒருவராக இருக்காதீர்கள்.

பின்னர் இது இன்னும் விசித்திரமாகிறது: "பிறவி" என்பது "ஆவதற்கு" (அல்லது "இருப்பு" என்றும் மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது) அடிப்படையாகக் கொண்டது. இங்கு நாம் திடீரென பழங்கால (மற்றும் பெரும்பாலும் நவீன) பாரதத்தின் உலகிற்குள் நுழைய வேண்டும், அதன் செயல்பாட்டு மாதிரி, உயிரினங்கள் தங்கள் கர்மத்தின் அடிப்படையில் மீண்டும் மீண்டும் எண்ணற்ற பிறவிகளில் மறுபிறவி எடுக்கின்றன என்று கற்பனை செய்தது. இங்கு நான் கூற விரும்பும் முக்கியக் கருத்துகளுக்கு, (எது மறுபிறவி எடுக்கிறது என்பது போன்ற) சிக்கல்கள் அவ்வளவு முக்கியமானவை அல்ல என்பதால், அவற்றை நான் தவிர்க்கப் போகிறேன். பன்னிரண்டு இணைப்புகள் பற்றிய போதனை, நீங்கள் போதுமான அளவு விழித்துக் கொண்டவுடன் மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றும், மேலும் அதற்கு மறுபிறவி கோட்பாட்டில் நம்பிக்கை அவசியமில்லை. (விஞ்ஞானப் பொருள்முதல்வாதிகள் மற்றும் சூனியவாதிகளான நீங்கள் அனைவரும், உங்கள் உள்ளுணர்வால் சுருங்கிய துளைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளலாம்.)

பிணைப்பு பற்றிப் பேசும்போது, நாம் இருப்பைப் பற்றிக்கொள்வதால்தான் 'ஆகுதல்' என்பது 'பற்றுதலில்' आधारितிருக்கிறது. இந்தப் பற்றுதல், அனுபவத்திற்கும் இருப்பிற்கும் உள்ள 'ஆசை'யை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த ஆசை, வேதனையை (பொதுவாக 'உணர்வு' அல்லது 'உணர்வுத் தொனி' எனப் பொருள்படுத்தப்படுகிறது) அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது, இன்பம், துன்பம் மற்றும் நடுநிலை எனும் உணர்வுகளின் தன்மையைக் குறிக்கிறது. வேதனை என்பது "தொடர்பு" (பொருட்களுக்கும் இந்திய வாயில்களுக்கும் இடையில்) சார்பாக எழுகிறது, மேலும் இந்தத் தொடர்பு "ஆறு இந்திய

வாயில்களை"ச் சார்ந்துள்ளது. இந்த ஆறு இந்திய வாயில்களும் "பெயர் மற்றும் வடிவம்" (இவை மனத்தையும் பொருளையும் குறிக்கின்றன) ஆகியவற்றைச் சார்ந்துள்ளன. பெயர் மற்றும் வடிவம் "நனவு"வைச் சார்ந்துள்ளன. நனவு என்பது "உள்மன உருவாக்கங்களை" (பாளியில் சன்ஞ்ஞாரங்கள், இந்தச் சொல்லுக்கு பல அர்த்தங்கள் உள்ளன, இதைப் பற்றி மேலும் தேடிப் படிப்பது நல்லது) சார்ந்துள்ளது. இறுதியாக, ஆனால் முக்கியமாக, இந்த உள்மன உருவாக்கங்கள் "அறியாமை"யை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

அந்தச் சொற்களில் ஒவ்வொன்றும் சிக்கலானவை, அவற்றின் மிகவும் பிரத்யேகமான அர்த்தங்களும் தாக்கங்களும் சிக்கலானவை. மொழிபெயர்ப்பு இந்தச் சிரமங்களை இன்னும் மோசமாக்குகிறது. மறுபிறப்பு தொடர்பாக, பண்டைய மற்றும் நவீன பாரதத்தில் நிலவுபவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு செயல்பாட்டு முன்னுதாரணத்தைக் கொண்டிருப்பது சற்றும் உதவாமல் போகலாம். இருப்பினும், சில முக்கியமான விஷயங்களைக் கூறலாம்.

முதலாவதாக, அறியாமை நீங்குவது என்பது மூன்று பண்புகளை நேரடியாக உணர்வதைக் குறிக்கிறது; அதாவது, உண்மையில் அனுபவிக்கப்படும் அனைத்து புலனறிவு நிகழ்வுகளின் இயல்பான மற்றும் அடிப்படை உண்மைக்கு உயர்நிலை விழிப்புணர்வை அடைதல். இந்த அறிதலில், யதார்த்தம் அதன் மைய அறிதல் மட்டத்தில் அறிபவன் மற்றும் அறியப்படும் பொருள் எனப் பிரிக்கப்படுவதில்லை. மேலும், மிக அடிப்படையான அறிதல் மட்டத்தில் எதுவும் மாறாதது, நிலையானது அல்லது தொடர்ச்சியானது எனக் கருதப்படுவதும் இல்லை. எனவே, எதுவும் ஒரு சுயாதீனமான சுயத்தின், ஒரு செயலுறுதி கொண்ட சுயத்தின், ஒரு செய்பவர், கட்டுப்படுத்துபவர், ஒரு "இது", ஒரு முகவர், ஒரு தனி, நிரந்தரமான, பிரிந்து நிற்கும், மையமாக உணரும், தன்னிச்சையாக இருக்கும் உணர்வு, பொருள், விழிப்புணர்வு அல்லது பார்வையாளர் என்ற மயக்கமான உணர்வை உருவாக்கவோ, அமைக்கவோ அல்லது புனைந்துரைக்கவோ இல்லை. புலனுணர்வு வாயில்களின் தெளிவான பார்வை மற்றும் ஆய்வின் மூலம் இது புலனுணர்வு மட்டத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகிறது. பயிற்சியின் இந்த நிலையில், புலனுணர்வு யதார்த்தம் இனி பெயர் மற்றும் வடிவமாக (மனநிலை மற்றும் பௌதீகத்தன்மை, சிந்தனை மற்றும் மற்ற ஐந்து புலன்கள்) செயற்கையாகப் பிரிக்கப்படுவதில்லை, ஏனெனில் ஒவ்வொன்றும் அனுபவத்தின் மாறிவரும் பெருக்கில் தோன்றும் பல்வேறு குணங்களின் ஒரு பகுதி மட்டுமே.

இது பின்னர் ஆறு ஞானவாசல்களின் அனுபவத்தில் ஆழ்ந்த தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது, ஏனெனில் இப்போது, வேறு விதமாகச் சொல்வதற்குச் சரியான வார்த்தை இல்லாததால், ஒரே ஒரு பரந்த, பருமனான ஞானவாசல் மட்டுமே உள்ளது, அது தன்னைத்தானே உணர்ந்துகொள்கிறது. ஆகையால், உண்மையில் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை, ஏனெனில் 'வெளியே' உள்ள ஏதோ ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளும் வகையில் எதுவும் பிரிந்து தனித்து நிற்கும் உணர்வு இல்லை; அதற்குப் பதிலாக, நிலையற்ற வெளியின் குணங்களும் தன்மைகளும் மட்டுமே உள்ளன. இங்கு தற்காலிக வெளியின் பண்புகளும் தன்மைகளும் மட்டுமே இருப்பதால், வேதனை எனப்படும் அந்தப் பண்புகளும் தன்மைகளும் யாருடையது என்றும் இனி கூற முடியாது. இருப்பினும், வேதனை அதன் காரண காரியத் தன்மையை இழந்துவிடவில்லை. பயிற்சியின் இந்த நிலையில், வேறுபடுத்தப்படாத அந்தப் பரப்பில் இருந்து பிரிந்து, இனிமையான உணர்வுகளுக்கு நெருக்கமாகச் செல்ல (அடிப்படை ஈர்ப்பு), விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விலகிச் செல்ல (அடிப்படை வெறுப்பு), அல்லது புலனுணர்வு இரட்டைத்தன்மையை உருவாக்கும் வகையில் சலிப்பான

உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்க முயற்சிக்கும் ஒரு 'இந்தப் பக்கம்' என்ற உணர்வு அற்றுப்போகிறது; இதுவே ஆசை என்பதன் அடிப்படை உள்ளர்த்தமாகும்.

எனவே, எதுவும் திடப்படுவது இல்லை, ஏனெனில் முழுமையான நிலையற்ற களமானது தனது முழுமையான நிலையற்ற தன்மையை நேரடியாகவும் உடனடியாகவும் அறிந்துகொள்கிறது, ஆகையால் இங்கு குறிப்பிடப்படும் நிரந்தரமான, தொடர்ச்சியான "அஹம்" என்ற உணர்வைப் பற்றிய பிடிப்பு என்பது புலனுணர்வு ரீதியாக சாத்தியமற்றதாகிவிடுகிறது. பழக்கவழக்கமாகப் பொருளாகும் எந்தவொரு சாத்தியமும் இல்லாததால், இங்கு குறிப்பிடப்படும் அந்த சிறப்பு வகையான ஆகுதல் அல்லது இருப்பு நிகழாது, ஏனெனில் எந்த தனிப்பட்ட பொருளும் மறுபிறவி எடுப்பதில்லை, எதுவும் நிலைத்திருப்பதில்லை, எதுவும் நீடித்திருக்கும் உணர்வு அல்லது ஆன்மாவின் நிலையான மையத்தை உருவாக்குவதில்லை என்பது நேரடியாக அறியப்படுகிறது. இதுவரை இது நன்றாகவே இருக்கிறது. உண்மையில், நீங்கள் நுண்ணறிவுப் பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செய்தால், அந்த அருவமான கோட்பாடு போன்றவை திடீரென அனுபவத்தை ஒரு சிறு குறையும் இல்லாமல் விவரிக்கின்றன என்பதை நீங்களும் காண்பீர்கள்! அது எவ்வளவு அருமையாக இருக்கிறது? உண்மையில், அது மிகவும், மிகவும் அருமையானது.

இருப்பினும், இறுதியாக, கடைசி இரண்டு இணைப்புகளில், ஒரு சிக்கல் உள்ளது, அது புத்தர் உறுதியளித்த துன்பத்தின் முடிவைப் பற்றிய எரிச்சலூட்டும் நுணுக்கமான விவரங்கள் ஆகும். சுத்தங்களில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளபடி, மற்றும் வெளிப்படையாகத் தெரிவதைப் போல, ஒரு உடல் பிறந்தது, உடல் வாழும் வரை, வலி, முதுமை, நோய் மற்றும் இறுதியில் மரணம் இருக்கும். பின்னர், அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பது பற்றி மஹாயானம் மற்றும் தேரவாதம் இடையே முடிவில்லாத விவாதங்கள் உள்ளன, ஆனால் ஒரு நடைமுறைவாதியைப் பொறுத்தவரை, இந்த வாழ்நாளின் ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனை வரையிலான இணைப்புகளை, உடல் வாழும் காலத்திலேயே புரிந்துகொள்ளக்கூடிய அளவிற்குப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியமானது.

52. இறுதிக் குறிப்புகள்

நமது தவிர்க்க முடியாத விரும்பத்தகாத பக்கங்களைப் புறக்கணிக்கும், மறுக்கும் அல்லது மறைக்கும் ஆன்மீகம், அவற்றாலேயே கடித்து எரிக்கப்படும். மனித முழுமையின் உயர் இலட்சியங்களை உள்ளடக்கிய ஞானமடைதலுக்கான மாதிரிகள், யுக யுகமாக மிகுந்த மனச்சோர்வு, நம்பிக்கையற்ற நிலை மற்றும் தவறான முயற்சிகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன. அதனால், அவற்றை யதார்த்தத்தின் கூர்மையான பாறைகளில் நொறுக்க என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்வதில் எனக்கு எந்தத் தயக்கமும் இல்லை. அவை முற்றிலும் பயனற்றவை அல்ல, மேலும் நாம் விரும்பும் தரங்களை உயர்வாக வைத்திருப்பதில் சில மதிப்புகள் உள்ளன, அதை அடுத்த அத்தியாயத்தில் காண்போம். ஆனால், பெரும்பாலான நேரங்களில், அவை உதவியாக இருப்பதற்கு மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

விழிப்பின் சுய-பூரணத்துவ மாதிரிகளை மிகவும் கடுமையாகப் பின்பற்றுபவர்கள், விழிப்பு என்பது அடைய முடியாதது என்று நம்புபவர்களாகவும், தங்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கையில் மிகவும் சக்தியற்றவர்களாக உணர்பவர்களாகவும் பெரும்பாலும் இருக்கிறார்கள். ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை, ஞானம் அடைவதில் மிக உயர்ந்த தரங்களைக் கொண்டவர்கள், தங்கள் சொந்தப் பயிற்சிக்கும் இந்த வாழ்நாளில் அடைய விரும்புவதற்கும் மிகக் குறைந்த தரங்களையே கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆன்மீகப் பாதையின் இருக்கையிலிருந்து மட்டும் வழிநடத்துபவர்கள். உயர்ந்த

இலட்சியத்தை அடைய வேண்டும் என்ற பெருமை பேசுவது, முழுமையான தன்னம்பிக்கை மற்றும் உள்ளுணர்வின்மை போன்றவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான ஒரு பொதுவான வழிமுறையாகத் தெரிகிறது. எனது சிறந்த மற்றும் நேர்மையான ஆசிரியர்களில் ஒருவரான கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் கூறியது போல், "நாம் சுய-கருத்துருவாக்க மரபிலிருந்து வரவில்லை." வெளிப்படையாக சுய-கருத்துருவாக்க மரபுகளிலிருந்து வருபவர்களும் உள்ளனர். அவர்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள். அது அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்.

53. தற்கால மாதிரிகளை நோக்கி

வழியில் நான் தொற்றுநோயியல் துறையில் இரண்டு வருட முதுகலைப் பட்டமும், மருத்துவப் பட்டமும் பெற்றேன். கடந்த பத்தாண்டுகளில் பெரும்பாலும் மருத்துவமனைகளில் தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாளிகளுக்குப் பரிசரிக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்ததால், மனித உடல் இயற்கையிலும் உளவியல் ரீதியாகவும் எவ்வளவு சிக்கலானது என்பது குறித்த ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்தை அந்தப் பயிற்சியும் அனுபவமும் எனக்கு வழங்கியது. மருத்துவத்தில் நோய் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகிய இரண்டிற்குமான மாதிரிகள் பரந்தவை. சமகால மேற்கத்திய அல்லது ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில், நாம் தற்போது பெரும்பாலும் நோயியல் மீது கவனம் செலுத்துகிறோம்: அதாவது என்ன தவறு நடந்துவிட்டது என்பதில். தவறாகப் போகக்கூடிய விஷயங்களின் எண்ணிக்கை மூளையைத் திணறடிக்கும் அளவுக்கு அதிகம், அது எந்தவொரு தனிநபரின் அறிந்துகொள்ளும் திறனைக் கடந்தது. அறியப்பட்ட மற்றும் ஒப்பீட்டளவில் நன்கு புரிந்துகொள்ளப்பட்ட நோய்ப் செயல்முறைகள், அவற்றின் ஆழம் மற்றும் விவரங்கள் அனைத்தும், அவற்றின் சிக்கலான சிகிச்சை முறைகளுடன் சேர்ந்து, கச்சிதமான புகைப்பட நினைவாற்றலும், படிப்பதற்கு ஏராளமான நேரமும் இல்லாத எவராலும் படித்துத் தெரிந்துகொள்ள முடியாத அளவுக்கு மிக அதிகமாகவும் பன்முகத்தன்மை கொண்டவையாகவும் உள்ளன.

விஷயங்கள் ஏன் தவறாகச் செல்கின்றன, அவற்றைப் பற்றி என்ன செய்வது என்பது பற்றி நமக்கு இன்னும் பல விஷயங்கள் தெரியாது. கடந்த நூற்றாண்டில் எண்ணற்ற ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவப் பயிற்சியாளர்களால், மருந்து நிறுவனங்கள், சாதன உற்பத்தியாளர்கள் போன்றோரைச் சொல்லத் தேவையில்லை, dosai.com டிரில்லியன் கணக்கான டாலர்கள் மதிப்புள்ள கவனம் செலுத்தப்பட்ட ஒரு துறையில் இது உள்ளது. மருத்துவச் சொற்களஞ்சியத்தைக் கற்றுக்கொள்வதற்கே பல ஆண்டுகள் ஆகும். மேலும், மிகவும் அரிதான மரபணுக் கோளாறுகள் அல்லது பொதுவாக மனிதர்களைத் தாக்காத விலங்கு நோய்க்கிருமிகள் போன்ற அசாதாரணமானவற்றை நீங்கள் சந்திக்கும்போது, தேடிப் பார்க்க புதிய சொற்களும் நோய்களும் எப்போதும் இருக்கும் (பயத்தில் வாசிப்பவர்களுக்கு மன்னிப்புக் கோருகிறோம்).

இந்தப் புத்தகம் பெரும்பாலும் கவனம் செலுத்தும் துறை, மனமானது மிகவும், மிகவும் சரியாகச் செயல்படும் நிலையைப் பற்றியது. இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிழ்ச்சிக்குப் பிந்தைய மறுவாழ்வுப் பயிற்சிக்கு ஒப்பிடக்கூடிய 'இருண்ட இரவு' போன்ற கடினமான கட்டங்கள், இதற்கான ஒரு தெளிவான தகுதியானவை. நமது மனதின் மூலம் நாம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அற்புதமான விஷயங்கள், தெளிவாக உணரக்கூடியவை, மனதின் ஆழ்ந்த மாற்றங்கள், தியானத்தின் போது நமது மனதின் மற்றும் உடலின் உலகின் மிக உயர்ந்த அடுக்குகளிலும் ஆழ்ந்த ஆழங்களிலும் நாம் பெறக்கூடிய மிகவும் அரிதான அனுபவங்கள், மற்றும் இதுபோன்ற பயிற்சிகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய உணர்தல் மாற்றங்கள் மற்றும் மறுசீரமைப்புகள் ஆகியவையும் அதேபோல் பரந்தவை. விவரிக்கும், சொற்களஞ்சிய ரீதியாக, மற்றும் e ஆகியவற்றில் சாத்தியமானவற்றின் முழுமையான முடிவாகக் கருதி, கடந்த காலத்திலிருந்து இத்தகைய சிறிய,

குறுகிய, நேரியல், எளிமையான, ஒரே மாதிரியான மாதிரிகளை நாம் பாரம்பரியமாகப் பெற்று, அவற்றை இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொள்ள முயற்சிப்பது ஒரு உண்மையான துயரமாகும்.

இப்போதைய மருத்துவத்தில், ஹிப்போகிராட்டஸ் காலத்திலிருந்து மறுமலர்ச்சிக் காலம் மற்றும் அதற்குப் பிறகும் பயன்படுத்தப்பட்ட "நான்கு சளிப்பொருள்" (கருப்பித்தரை, மஞ்சள் இத்தரை, சளி, மற்றும் இரத்தம்) என்ற அமைப்பு மூலம் எல்லாவற்றையும் குறிப்பிடுவது விந்தையாக இருக்கும். தியானம், ஆன்மீகம் மற்றும் புலனுணர்வு சார்ந்த வளர்ச்சி மற்றும் ஆய்வின் பரந்த வீச்சை விவரிக்க, தெராவாதத்தில் எட்டு ஜானங்கள், பதினாறு ஞான நிலைகள், நான்கு பாதைகள், மற்றும் சில பிற கூறுகள் மற்றும் தகுதியளிப்பான்கள் மட்டுமே இருப்பது எனக்கு அதே அளவு விந்தையாக இருக்கிறது. இன்று வாழும் பயிற்சியாளர்களுக்குக் கிடைக்கும் பரந்த அளவிலான அனுபவங்கள் மற்றும் மாற்றங்களுடன் ஒப்பிடும்போது, மற்ற புத்த மரபுகள் அவ்வளவு பல கூடுதல் சொற்களைச் சேர்ப்பதில்லை.

இதைத் தீர்ப்பதை விட, நான் சுட்டிக்காட்டப் போகும் ஒரு பிரச்சினை இது, ஏனெனில் இதற்கான தீர்வுகள், மருத்துவச் சொற்களஞ்சியத்தைத் தரப்படுத்திய அதே வகையான மிகவும் நுட்பமான மற்றும் புத்திசாலித்தனமான உரையாடலைத் தேவைப்படும். இதற்கான தீர்வு என்பது, இதைவிடச் சிறந்த ஒன்றிற்குத் தகுதியான ஒரு விஷயத்தின் மீது, ஒரு தனிநபர் தனது சொந்த தனித்துவமான சொற்களையும் கருத்துக்களையும் திணிக்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, அர்ப்பணிப்புள்ள மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த தர்மப் பயிற்சியாளர்கள் நீண்ட கால, ஆழமான, கவனமான, சிந்தனையான, நுணுக்கமான உரையாடல்களை நடத்தி மேற்கொள்ளும் ஒரு கூட்டு முயற்சியில் அடங்கியுள்ளது என்று நான் நம்புகிறேன். பழங்கால மாதிரிகளை வெறுமனே வெண்மயமாக்கி, அவற்றுக்கு நீட்டிப்புகளைக் கட்டமைப்பதைத் தவிர்ப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஏனெனில் மக்கள் பொதுவாக நினைப்பது போல் அவை அனைத்தும் மிகவும் கோட்பாட்டிற்குட்பட்ட மற்றும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட வழியில் நிலைத்திருக்கும் என்று நான் நம்பவில்லை.

தொடங்குவதற்கு சரியான இடம், வெறும் நிகழ்வியல் தான் என்று நான் நம்புகிறேன். அதாவது, நமது நேரடி அனுபவங்கள் மற்றும் கண்ணோட்ட மாற்றங்களைப் பற்றி விவரிக்கக்கூடியவை. பின்னர், நாம் உண்மையில் நமக்கு நாமே என்ன செய்து கொள்கிறோம் என்பதன் அடிப்படை உயிர்வேதியியல் மற்றும் உடலியங்கியல் கூறுகளை மெதுவாகக் கண்டறிய வேண்டும். விவரிக்கும் இயற்கையியலாளர்கள், உடற்கூறியலாளர்கள், மற்றும் நுண்ணுயிரியல் வல்லுநர்களின் ஆய்வுகள், பின்னர் உயிர்வேதியியலாளர்கள், நரம்பியல் உடலியங்கியல் வல்லுநர்கள், மரபியல் வல்லுநர்கள் போன்றோருடன் இணைந்து, நோயை விவரிப்பதற்கும் சிகிச்சையளிப்பதற்கும் நாம் தற்போது கொண்டிருக்கும் அமைப்பை உருவாக்கியது போல இதுவும் இருக்க வேண்டும். நூறு ஆண்டுகளில் இந்தத் துறையில் என்னென்ன நிகழ்ந்திருக்கும் என்பதை என்னால் கற்பனை மட்டுமே செய்ய முடிகிறது, மேலும், நாம் இப்போது லூயிஸ் பாஸ்டர், ராபர்ட் கோச் போன்ற நுண்ணுயிரியல் ஜாம்பவான்களின் பணிகளைப் திரும்பிப் பார்த்து, நாம் எவ்வளவு தூரம் வந்துவிட்டோம் என்பதில் ஒருவித ஏக்கமும் வியப்பும் கலந்த உணர்வை உணர்வதைப் போலவே, அப்படியே, ஒரு நூற்றாண்டில், இத்தகைய பழமையான புத்தகங்களைத் திரும்பிப் பார்த்து, தியான மற்றும் புலனுணர்வு வளர்ச்சியைப் பற்றி நாம் எப்படி அவ்வளவு அப்பாவித்தனமாகவும் எளிமையாகவும் சிந்தித்து விவரித்தோம் என்று வியந்து நிற்க வேண்டும் என்று நம்புகிறேன்.

38. ஒருங்கிணைப்பு

என் நண்பர் ஒருவர் இந்த நூலின் முந்தைய பதிப்பைப் படித்துவிட்டு, நமது வாழ்க்கை நமது உள்ளுணர்வுகளின் இயல்பான பிரதிபலிப்பாக மாறும் ஒருங்கிணைப்பு செயல்முறை பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது என்று கருத்து தெரிவித்தார். அதற்கு நான், ஒருங்கிணைப்பு பற்றி எனக்கு ஏதாவது தெரிந்தவுடன் அதைப் பற்றி எழுதுவதாகப் பதிலளித்தேன். என்னை அறிந்திருந்ததால், அது அவருக்கு வேடிக்கையாக இருந்தது. இருப்பினும், பல ஆண்டுகளாக, ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் ஞானோதயங்களின் போது மற்றும் அதன் பின்னரும் உலகில் வாழ்வது ஆகிய முடிவில்லாமல் சிக்கலான, மர்மமான, ஆனாலும் விசித்திரமாக சாதாரணமான இந்தத் தலைப்பைப் பற்றி நான் சில விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன். ஜாக் கார்ன்ஃபீல்டின் 'எ பாத் வித் ஹார்ட்' மற்றும் 'ஆஃப்டர் தி எக்ஸ்டஸி, தி லான்ட்ரி' ஆகிய இரண்டும், நான் பின்வருவனவற்றில் விவாதிப்பதை விட இந்தத் தலைப்புகளை மிகவும் சிறப்பாகக் கையாளுகின்றன —ஆனால் இந்த எளிய கருத்துக்களில் சில பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். இந்த இரண்டாம் பதிப்பில், ஒருங்கிணைப்பு பற்றி அதிகமாக எழுத முயற்சித்துள்ளேன், இருப்பினும் நான் எழுதிய எதையும் விட ஜாக் சொல்வதைத்தான் நான் அதிகம் விரும்புகிறேன் என்று மீண்டும் முடிவு செய்துள்ளேன், எனவே நான் உங்களை மீண்டும் அவரது படைப்புகளையே பார்க்கப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

முதல் புள்ளி நான் மேலே மறைமுகமாகக் குறிப்பிட்ட ஒன்றுதான், ஆனால் அதை இங்கே வெளிப்படையாகக் கூறுகிறேன்: முதலில், ஒருங்கிணைப்பதற்கு சில ஆழமான உள்ளுணர்வுகளைப் பெறுவதில் இருந்து தொடங்குங்கள். ஆன்மீகப் பாதையில் எனக்குப் பல நண்பர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் ஒருங்கிணைக்க வேண்டிய அடிப்படை உள்ளுணர்வுகள் எதுவும் இல்லாத நிலையிலேயே, நான் ஒருங்கிணைப்புடன் தொடர்புபடுத்தும் ஒரு வேலையைச் செய்வதாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் என்னிடம் கேட்டால், இது செல்ல ஒரு மிகவும் விசித்திரமான வழி என்று தோன்றுகிறது. நமது புலனுணர்வு அனுபவத்தின் உண்மையை உணர்வதிலிருந்து வரும் தெளிவும் கண்ணோட்டமும் இல்லாமல் அவர்கள் தங்கள் விஷயங்களில் வேலை செய்வதாகத் தெரிகிறது. விழித்துக் கொள்ளுங்கள்! குறைந்தபட்சம் ஒரு 'ஸ்ட்ரீம் என்டரர்' (stream enterer) ஆகுங்கள், முடிந்தால் ஒரு 'அருகன்' (arahant) ஆகுங்கள். இந்த உணர்தல்கள் இல்லாமல், எதில் வேலை செய்ய வேண்டும், எஞ்சியிருக்கும் இருமை மாயையால் உருவாக்கப்பட்ட மிகைப்படுத்தப்பட்ட மாயையும் மன இரைச்சலும் எது என்பதைத் தீர்மானிப்பது மிகவும் கடினம். சார்புநிலை வாழ்க்கை அனுபவங்கள் சக்திவாய்ந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவோ, ஆன்மீக ரீதியாக ஆழமானதாகவோ அல்லது மிகுந்த மதிப்புடையதாகவோ இருக்க முடியாது என்பதல்ல, நிச்சயமாக அவை முடியும். இருப்பினும், அடிப்படை உணர்தல்கள் இல்லாமல், ஒரு உலகளாவிய அம்சம் விடுபட்டுப் போகும்.

நமக்கு அந்த உணர்தல்கள் ஏற்படும்போது, முந்தைய பிரச்சினைகளும், இப்போது மீண்டும் தோன்றும் தீர்க்கப்படாத பதட்டங்களும், பொருட்களைப் பார்க்கும் அந்த மாறுபட்ட மற்றும் சிறந்த முறையினுள் நிகழ்கின்றன. அதிகரித்த விசாலம், தெளிவு, விகிதாச்சாரம் மற்றும் எது மனது, எது உடல் சம்பந்தப்பட்டது என்பதற்கான ஒரு பாராட்டு ஆகியவை, முன்பு மிகவும் இறுக்கமான, கடினமான பிரச்சினைகளை, இப்போது மிகவும் குறைவான பாதிப்பைக் கொண்ட அனுபவங்களாக மாற்றும். குழந்தைப்பருவப் பயங்கள் மற்றும் வெறுப்புகள் போன்ற பழைய சிக்கல்கள், அந்தச் சிறுவனின் மனதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு மனதில் எழுவதையும், பின்னர் இந்தப் புதிய கண்ணோட்டம்,

பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் கண்ணோட்டத்தையும், அதன் மூலம் பிரச்சினைகளையுமே மாற்றுவதையும் காண்பது மிகவும் சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. அவற்றை முற்றிலும் மாறுபட்ட மற்றும் பெருமளவில் மேம்படுத்தப்பட்ட வழியில் அணுக முடியும். ஒருங்கிணைப்பின் செயல்முறையின் பெரும்பகுதி, அடிப்படை உள்ளுணர்வின் பின்னணியில் இந்த மறுவயரிங் செயல்முறையை உள்ளடக்கியது. இருப்பினும், முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், அதன் புலனுணர்வு மந்திரத்தைச் செயல்படுத்த அடிப்படை உள்ளுணர்வு அங்கே இருக்க வேண்டும்.

எனவே, ஒரு தியான முகாமில் இருக்கும்போதோ அல்லது முறையான பயிற்சி செய்யும்போதோ, நீங்கள் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி கவனமாக சிந்தியுங்கள். உங்கள் சொந்தப் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதில் கவனம் செலுத்த விரும்புகிறீர்களா அல்லது அடிப்படை ஞானத்தைப் பெறுவதில் கவனம் செலுத்த விரும்புகிறீர்களா? இரண்டில் ஒன்றைச் செய்வது கூட எளிதல்ல என்பதை உணருங்கள், அதனால் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் செய்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் ஆழமான ஞானத்தைப் பெற்று, பின்னர் அந்த அடிப்படைத் தெளிவின் அடிப்படையில் உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதில் கவனம் செலுத்த விரும்புகிறீர்களா, அல்லது உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தி—எப்போது? உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்சனைகளும் இல்லாத வரைதானா? அதற்கு வாழ்த்துக்கள்!

இது என்னை இரண்டாவது விஷயத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது, அதுதான் உங்கள் போர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதாகும். நம்மால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது. நம்மால் எல்லாவற்றையும் பெற முடியாது. நம்மிடம் அதற்கான நேரமோ அல்லது ஆற்றலோ இல்லை. ஆன்மீகத் தொழில்நுட்பம் வாழ்க்கையின் இந்த எளிய உண்மைகளை மாற்றாது. ஒரே நேரத்தில் நம்மால் குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களில் மட்டுமே வேலை செய்ய முடியும், அப்போதும் அவற்றில் எதையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். நமக்கு இடைவேளைகள், ஓய்வு நேரம் மற்றும் சமநிலை தேவை. இருப்பினும், நாம் புத்திசாலித்தனமாகவும் விவேகமாகவும் இருந்தால், நமது தனித்துவமான உடல், மன, உணர்ச்சி, ஆன்மீக, உறவு, பொழுதுபோக்கு, தொழில் மற்றும் குடும்பத் தேவைகளையும், மற்றவர்களின் தேவைகளையும் மதிக்கும் வகையில் நமக்கான முன்னுரிமைகளின் ஒரு பட்டியலை உருவாக்க முடியும். இதை நாம் யதார்த்தமான முறையில் செய்ய முடியும், மேலும் அது நாம் சோர்வடைவதோ அல்லது தேக்கமடைவதோ இல்லாமல், நமது வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நல்ல முறையில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கும். இதை எப்படிச் செய்வது என்று உங்களால் ஒருபோதும் யாருக்கும் துல்லியமாகச் சொல்ல முடியாது. உங்களுக்கு உங்களுடைய தேவைகளும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையும் உள்ளன. இவற்றுடன் உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செயல்படுங்கள்.

ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் உலகில் வாழ்வது பற்றிய மூன்றாவது புள்ளி, நான் கடுமையான வழியில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. இதை டாம் ஸ்பெக்டர், "சரியான தளத்தில், சரியான நேரத்தில்" என்ற சொற்றொடரில் மிகச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார். இதன் பொருள், "வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும், தீங்கு செய்யாத நெறிமுறைக்கு மிகவும் இணக்கமான, மிகவும் உதவிகரமான கருத்தியல் மற்றும் முன்னுதாரண கட்டமைப்பை அந்தச் சூழ்நிலைக்குப் பயன்படுத்துங்கள்" என்பதாகும். பகுதி ஒன்றின் எளிய பட்டியல்களைப் போலவே, இந்த சொற்றொடரும் ஒரு முழு புத்தகத்திற்கான அடிப்படையாக இருக்க முடியும். [கென் வில்பரின் கடினமான ஆனால் சிறந்த 'தி ஸ்பெக்ட்ரம் ஆஃப் கான்ஷியஸ்னஸ்' (The Spectrum of Consciousness) என்ற நூலைப் பார்க்கவும்,

அது நமது முன்னுதாரணங்களைக் குழப்பாமல் அவற்றை நேராக வைத்திருப்பது எப்படி என்பதைத் திறம்பட விளக்குகிறது, அல்லது ஒருவேளை அவரது பிற்காலப் படைப்பான, அவரது சொந்த வளர்ச்சியையும், அதனுடன் அவரது சிந்தனையில் செய்யப்பட்ட திருத்தங்களையும், அதாவது 'இன்டகிரல் ஸ்பிரிட்ச்சுவாலிட்டி' (Integral Spirituality) போன்றவற்றையும் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் படைப்பைப் பார்க்கலாம்.]

ஒருங்கிணைப்பின் கண்ணோட்டத்தில், இதன் அடிப்படை அர்த்தம் என்னவென்றால், நாம் பொதுவாக ஒரு சூழ்நிலை அல்லது சிக்கலை, அந்த சூழ்நிலை அல்லது சிக்கலுக்குப் பொருத்தமான அல்லது இணக்கமான வழியில் அணுக வேண்டும் என்பதாகும். நமது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தை அணுகும்போதும் நாம் பயன்படுத்தும் கருத்தியல் கட்டமைப்புகளைப் பற்றி நாம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் சில கருத்தியல் கட்டமைப்புகளும், அந்தக் கட்டமைப்புகளிலிருந்து உருவாகும் இருப்பின் வழிகளும் சில சூழ்நிலைகளுக்கு உதவிகரமாகவோ அல்லது பொருத்தமாகவோ இருக்காது. சில எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் இதை நான் விளக்குகிறேன்.

விழிப்புணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, சில விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்வது பயனுள்ளது. நிலையான, மாறாத உடல் எதுவும் இல்லை என்பதையும், அப்படி ஒரு மனம் இல்லை என்பதையும், உணர்வுகளில் இயல்பான எல்லைகள் இல்லை என்பதையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உணர்வுகள் தோன்றி விரைவாக மறைகின்றன, திருப்தி அளிக்காது, மேலும் உரிமையாளர் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் சுயத்தைக் கொண்டிருக்கவில்லை—உள்ளார்ந்த அடையாளம் இல்லாமல்—அதாவது அவை வெறுமையானவை அல்லது எந்தவொரு முழுமையான, மாற்றமற்ற, நிலையான அல்லது உறுதியான இருப்பின் வழக்கையும் கொண்டிருக்கவில்லை. இந்த உணர்வுகள் என்ன அல்லது அவை ஏன் எழுகின்றன என்பதில் அதிக அக்கறை கொள்வது அவ்வளவு பயனுள்ளதல்ல. இந்தச் சோதிக்கக்கூடிய உண்மைகளைப் பயன்படுத்தி நாம் அனுபவத்தை விடாமுயற்சியுடன் ஆராயலாம்.

மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்யும்போது, இந்த அணுகுமுறை மிகப்பெரிய சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். உதாரணமாக, ஒரு காரை ஓட்டும்போது, நமது கார் ஒரு தனித்துவமான, செயல்படும் அலகாகவும், சாலையில் உள்ள மற்ற கார்களுடன் மோதக்கூடாத ஒன்றாகவும் தோன்றுவதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். தோற்றத்தில் உள்ள அதன் திடத்தன்மை மற்றும் செயல்பாட்டையும், நமது காரை நாம் கட்டுப்படுத்துவதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும்; குறிப்பிட்ட பொருட்களின் தொடர்பு மற்றும் எல்லைகளுக்குக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்; மேலும் நமது ஓட்டும் சூழல், நமது சேருமிடம் மற்றும் சாலை விதிகளின் விவரங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நான் நிறைய வாகனம் ஓட்டுகிறேன், வாகனம் ஓட்டும்போது தியானம் செய்வது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. ஆனால், நான் தியானம் செய்யும்போது, ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது இருப்பது போன்ற தியானம் அல்ல, முற்றிலும் மாறுபட்ட தியானத்தைச் செய்கிறேன். என்னைச் சுற்றியுள்ள கார்கள், எங்களுக்கு இடையேயான தூரங்கள், அனைத்து கார்களின் இயக்கப் பாதைகள், சாலையில் உள்ள அடையாளங்கள் மற்றும் குறியீடுகள், எனது வாகனத்தின் வேகம், சாலை நிலைமைகள், சாலையில் காரின் ஓட்ட உணர்வு, சாத்தியமான ஆபத்துகள் போன்றவற்றில் நான் மிகுந்த கவனம் செலுத்துகிறேன். ஓட்டும்போது, நான் விழிப்புணர்வு மற்றும் தருணக் கவனத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறேன், ஆனால் விசாரணை, பரவசம் அல்லது பிற ஜானிக் காரணிகள் போன்றவற்றிற்கு அல்ல, ஏனெனில் அவை மிகவும் கவனத்தை சிதறடிக்கக்கூடும். "உண்மையான உலக" பிரச்சனைகளுக்கு,

"உண்மையான உலக" தீர்வுகளே சிறந்த வழி என்று நான் கண்டறிந்துள்ளேன். சரியான தளம், சரியான நேரம். நமது புலனுணர்வு உலகில் அதிக கவனம் செலுத்துவது, ஞானப் பயிற்சிகள் மற்றும் "அன்றாட வாழ்க்கை" ஆகிய இரண்டிற்கும் உதவுகிறது என்பதும் கூறப்பட வேண்டும்.

ஆழ்ந்த ஞானப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது பயனுள்ள முன்மாதிரியுடன் முரண்படும் மற்றொரு உதாரணத்தை மனித உறவுகள் அளிக்கின்றன. யாரோ ஒருவர் உங்களிடம், "நீங்கள் மிகவும் சுயமற்றவர், மிகவும் வெறுமையானவர். நீங்கள் மிகவும் திருப்தியற்றவர். நீங்கள் துன்பம். நீங்கள் மிகவும் நிலையற்றவர், மிகவும் தற்காலிகமானவர்" என்று சொல்வதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அது ஒருபோதும் பலனளிக்காது. சமீபத்தில் உங்கள் வங்கிக் கணக்கில் வரவுசெலவு மீறிய நிலையில், நீங்கள் ஒரு வங்கிக்குச் சென்று, "நான் ஒரு தனித்தன்மையுள்ள நபராக இல்லை. கண்டறியக்கூடிய 'நான்' அல்லது 'எனது' என்பது எதுவும் இல்லை. எனவே, நான் உங்களுக்கு வங்கிக் கட்டணங்கள் செலுத்த வேண்டும் என்பது பற்றிய இந்தப் பேச்செல்லாம் முட்டாள்தனம். நாம் ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கும் ஒளிப்பிழம்புகள்." இவை எங்கும் செல்லாது. சரியான தளத்தில், சரியான நேரத்தில். இவை அபத்தமான எடுத்துக்காட்டுகள், ஆனால் நீங்கள் ஆன்மீக வட்டாரங்களில் பழகும்போதும், மக்கள் பயன்படுத்தும் கருத்துருவாக்கங்களுக்கும், அவர்கள் எப்போது, எப்படிப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள் என்பதற்கும் கவனம் செலுத்தினால், முடிவறிதல் மற்றும் பொது அறிவைக் கைவிடுவதில் இதேபோன்ற எண்ணற்ற தவறுகளைக் காண்பீர்கள்.

நமது பயிற்சி பற்றிப் பேசும்போது எவ்வளவு கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் இந்த எடுத்துக்காட்டுகள் விளக்குகின்றன. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு, குறிப்பிட்ட நபர்களுக்குச் சரியான வார்த்தைகளையோ அல்லது மௌனத்தின் அளவையோ தேர்ந்தெடுக்கவும், குறிப்பாக சில தீவிரமான நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு. சில தீவிரமான உள்ளுணர்வு அல்லது பரவசம் ஏற்பட்ட உடனேயே, தவறான நபர்களிடம் என் பெரிய வாயைத் திறந்து பேசி, நான் எத்தனை முறை முற்றிலும் அக்கறையற்ற ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போலத் தோன்றியிருக்கிறேன் என்று சொல்லவே முடியாது. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் பிரெஞ்சு மந்திரவாதியான எலிஃபாஸ் லெவி கூறியது போல், "புரிந்துகொள்ள முடியாத ஒருவருக்கு உண்மையைச் சொல்வது, அந்த நபருக்குப் பொய் சொல்வதற்குச் சமம்." இது ஞானமான வார்த்தைகள். உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய, ஆழ்ந்து நம்பக்கூடிய நண்பர்களின் வட்டத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், அல்லது இது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமில்லையென்றால் ஒரு நாட்குறிப்பை வையுங்கள், அல்லது இரண்டையும் செய்யுங்கள். பாதுகாப்பான மற்றும் பொருத்தமான இடத்தில் அசாதாரணமான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவது உதவிகரமானது, ஆனால் தவறான நபர்களுடன் பகிர்வதில் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் அம்சம் உள்ளது. இரகசியம் காத்தல் மற்றும் வெளிப்படையாகப் பகிர்தல் என்ற வரம்பில், நான் பகிர்தலை ஆதரிப்பவர் என்றாலும், நடைமுறையில், நமது பார்வையாளர்கள் மற்றும் பேச்சைப் பற்றி நாம் விவேகமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் இதை மிகைப்படுத்தி முட்டாள்தனமாகச் செய்யக்கூடாது.

ஆழமாகப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் நபர்கள் இரண்டு சிக்கல்களை எதிர்கொள்வது அசாதாரணமானதல்ல: 1) ஒரு இருப்பின் விதத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு, ஒரு கருத்தியல் கட்டமைப்பிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு எளிதாகச் செல்வதைக் கற்றுக்கொள்வது கடினம்; மற்றும் 2) அந்தப் பயிற்சியும் "உலகமும்" நேரடியாக மோதலில் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நமது அடிப்படை இருமை மாயையைக் கருத்தில் கொண்டால், ஒரு வேலையை விட்டுவிடுவது போன்ற சில நேரடி

அர்த்தங்களில் நாம் விஷயங்களை விட்டுவிட வேண்டும் என்றும், அந்தச் செயல்முறையை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையைக் காண, ஞானம் என்ற அர்த்தத்தில் 'அதை விட்டுவிட வேண்டும்' என்றும் அடிக்கடி தோன்றுகிறது. இது வெளிப்படையாக உண்மையல்ல, ஆனால் அத்தகைய தவறான தர்க்கத்திற்கு ஆளாகுவது எளிது.

நாம் ஒரு நிலையான மையப்புள்ளி, ஒரு உறுதியான செய்பவர், மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருக்கும் உணர்பவர் ஆகியோர் இருப்பதற்கான மாயையைக் களைந்து, இந்த உணர்தலைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும்போது, பயிற்சியில் எழும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான அம்சங்களில் ஒன்று என்னவென்றால், அனுபவத்தின் முழுப் பரப்பும் இப்போது 'அது' ஆகிவிடுகிறது. முழு அனுபவப் பரப்பும் இப்போது 'அது'வாக இருப்பதால், நமது கவனம் முற்றிலும் 'சார்புநிலைக் கருதுகோள்கள்' என்று நியாயமாக அழைக்கப்படக்கூடியவற்றின் பக்கம் திரும்புகிறது. ஆனால் இப்போது அவை வெறும் கருதுகோள்களாகவே இருக்கின்றன, ஏனெனில் எல்லாமே தன்னைத்தானே பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும்போது, இறுதி மற்றும் சார்புநிலைக் கேள்விகள் தீர்க்கப்படுகின்றன. அறநெறிகள், நடைமுறைத்திறன் மற்றும் அழகியல் ஆகியவையே அனைத்தும் ஆகின்றன. விவரங்களே அனைத்தும் ஆகின்றன. பெரிய சித்திரம் விவரங்களுக்கு மேலான சிறப்புப் பெற்றதாக இருப்பதில்லை, அதேபோல விவரங்களும் பெரிய சித்திரத்திற்கு மேலான சிறப்புப் பெற்றவையாக இருப்பதில்லை. தடையேதும் இருப்பதாகவோ, அல்லது இந்த உடல், இதயம், மனம், மற்றும் உலகத்தை அவற்றின் முழுமையான சிறந்த நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும், ஞானத்திற்கும் இடையே ஏதேனும் முரண்பாடு இருப்பதாகவோ இனி தோன்றாது. முழுமையான ஈடுபாடு இப்போது முற்றிலும் இயல்பானதாகவும், அத்தியாவசியமானதாகவும் ஆகிறது, ஏனெனில் கற்பனையானதோ அல்லது வேறு வகையிலோ, வேறு எந்த ஆட்டமும் இல்லை. சுருக்கமாகச் சொன்னால், ஒருங்கிணைப்பே அனைத்தும் ஆகிறது.

உலகமே எல்லாம் என்பதன் தாக்கங்கள் பரந்தவை மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவை. ஞானம் பெற்ற குருக்கள் உள்ள ஆன்மீக மரபுகளை அலங்கரிக்கும் பல மடாலயங்கள், தங்காக்கள், சடங்குகள், சைகைகள், மந்திரங்கள் மற்றும் துணைப் பொருட்களின் பிரமிக்க வைக்கும் அழகைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்ததுண்டா? காரணங்கள் பல, ஆனால் அவற்றில் ஒன்று என்னவென்றால், ஆழ்ந்த ஞானம் கொண்டவர்களுக்கு, அந்தப் படைப்பாற்றலை இனி எதுவும் தடுக்கவில்லை. சத்தியம் மற்றும் அழகைத் தவிர வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டியதில்லை. போஹீமியன்கள் சொல்வது போல, மேம்படுத்துவதற்கான குறிப்பிட்ட விஷயங்களைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. ஞானத்தை அடைங்கள். அந்த எல்லையற்ற கண்ணோட்டப் புள்ளியிலிருந்து யதார்த்தத்தை மேம்படுத்துங்கள். அவ்வாறு செய்ததற்காக நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

ஒருங்கிணைப்பின் மீதமுள்ள பகுதியைப் பொறுத்தவரை, ஒருங்கிணைக்க நம்மிடம் உள்ளுணர்வுகள் இருந்தால், அது இயல்பாகவே நடப்பது போல் தெரிகிறது. என்னால் அவ்வளவுதான் கூற முடியும். வாழ்க்கை முன்போலவே நடக்கிறது, அது அப்படித்தான் தொடர்கிறது. நாம் வளர்கிறோம், கற்றுக்கொள்கிறோம், நோய்வாய்ப்படுகிறோம், முதுமையடைகிறோம், இறந்துவிடுகிறோம். காரண காரியங்கள் விரிவடைகின்றன. கிளாசிக் திரைப்படமான 'காசாப்ளாங்கா'விலிருந்து ஒரு பாடலை மேற்கோள் காட்டினால், "காலம் செல்லச் செல்ல அடிப்படை விஷயங்கள் பொருந்தும்." ஒருங்கிணைப்பு பற்றி ஒரு பெரிய புத்தகத்தை எடுத்துப் படித்துப் பாருங்கள், அதுவும் இதே விஷயத்தைத்தான் இன்னும் பல வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திச் சொல்கிறதா

என்று சொல்லுங்கள். இருப்பினும், அத்தகைய புத்தகங்கள் உதவிகரமாக இருக்கும்.

விரைவில் எனது சொந்தப் பயணத்தைப் பற்றிய சுயசரிதைத் தகவல்களையும், நிலைகள், கட்டங்கள், பாதைகள் மற்றும் தியான அனுபவங்கள் பற்றிய விவரங்களையும் வழங்குவேன். நான் 2003-ல் ஏற்பட்ட முக்கியமான உள்ளுணர்வுகளுக்குப் பிறகு கதையை நிறுத்துகிறேன், ஏனெனில் கட்டங்கள் பற்றி எழுதுவதும் அவற்றை வரைபடமாக்குவதும் ஒப்பீட்டளவில் எளிதானவை என்றாலும், அதன்பிறகான ஒருங்கிணைப்பு ஆண்டுகள் அவ்வாறு இல்லை. அதன் பொருள், அந்த ஒருங்கிணைப்பு ஆண்டுகள் முக்கியமற்றவை என்பதல்ல, ஏனெனில் ஞானோதயத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் படிப்படியான முதிர்ச்சி ஆழ்ந்ததாகவும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருந்தாலும், அதை அளவிடுவது மிகவும் கடினம். நான் தொடர்ந்து பயிற்சி, படிப்பு, தியான முகாம்கள், கற்றல், வளர்தல் மற்றும் மேம்படுத்துதல் ஆகியவற்றைச் செய்து வருகிறேன்; ஆனால், வரைபடமாக்குதல் மற்றும் மாதிரி அங்கீகாரத்தின் மீதான என் ஈர்ப்பு இருந்தபோதிலும், 2003 ஆம் ஆண்டிலிருந்து அந்த செயல்முறையின் மீது அந்த அறிவாற்றல் கட்டமைப்புகளில் எதையும் திணிப்பதற்கு எளிதான வழி எதுவும் இருப்பதாக நான் காணவில்லை. இங்குள்ள முக்கியக் கருத்து என்னவென்றால்: உங்கள் சொந்தத் தெளிவான பயிற்சியின் மூலம் மூன்று மாயைகளையும் நீங்கள் கடந்துவிட்டால், முதல் இரண்டு பயிற்சிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள், ஏனெனில் அவை, உணர்தலின் இயல்பான மலர்ச்சியான மீதமுள்ள முழுமையாக்கலுக்கு ஒரு சிறந்த அடித்தளத்தைத் தொடர்ந்து வழங்குகின்றன.

39. இது சாத்தியம்!

அப்படியென்றால், பலராலும் பெரும்பாலும் புராணக்கதைகளாகவும் அடைய முடியாதவையாகவும் கருதப்படும் இந்த நிலைகளையும் படிகளையும் நான் ஏன் குறிப்பிடுகிறேன்? ஏனென்றால், அவை முற்றிலும் அதற்கு நேர்மாறானவை, அதுதான் காரணம். இன்று மக்கள் இந்த நிலைகளை அடைகிறார்கள், இருப்பினும் அவர்கள் இந்த விஷயங்களைப் புரிந்துகொண்டு, இந்த வெளிப்படுத்தல்களுக்கு விசித்திரமான எதிர்வினைகள் இல்லாமல் இருக்கப் போதுமான அனுபவம் உள்ள தங்கள் ஆசிரியர்கள் மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்களுடன் மட்டுமே இதைப் பற்றிப் பேச முனைகிறார்கள். இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பவர்கள் இந்தப் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவது சாத்தியம் என்று நான் நம்பவில்லை என்றால், இதை எல்லாம் எழுத நான் சிரமப்பட்டிருக்க மாட்டேன் என்று உங்களுக்கு உறுதியளிக்கிறேன்.

அடைதல்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஒரு முற்றிலும் மாறுபட்ட வழிக்கான உதாரணமாக, கென்னத் ஃபோக் பர்மாவில் ஒரு தியான முகாமில் இருந்தபோது, சயாதவ் உ பண்டிதர் அவர்களால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி இரண்டாம் பாதையை அடைந்திருந்தார். அவர் இறுதியாக தனது தியான முகாமை முடித்துவிட்டு, மடாலயத்தை நடத்த உதவிய ஒரு பொதுமகனால் விமான நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார், அந்த பொதுமகன் ஒரு 'சரணாகதி அடைந்தவர்' என்று அறியப்பட்டார். கென்னத் வெளியேறும்போது, அந்தப் பொதுமகன் முனையம் முழுவதும் அவரைப் பார்த்துக் கத்தினார், "மூன்றாவதற்காகத் திரும்பி வா!" அதாவது, "திரும்பி வந்து மூன்றாம் பாதையை அடை!" மேற்கத்திய புத்த சூழலில் நீங்கள் காணக்கூடிய முன்னுதாரணத்திலிருந்து, இந்தக் கூற்றின் அடிப்படையிலுள்ளவை எவ்வாறு பல வழிகளில் வேறுபடுகின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள்.

முதலில், பெரும்பாலான மேற்கத்திய புத்தர்கள், சில மாதங்கள் நல்ல பயிற்சி செய்த பிறகு ஒருவர் விழித்தெழ முடியும் அல்லது மேலும் விழித்தெழ முடியும் என்பதை உண்மையில் நம்புவதில்லை. இது எளிமையான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும், தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட ஞானங்களைக் கடந்து செல்வதும், ஒரு பாதையைக் குறியிடுவதும் மட்டுமே போதுமானது என்று அவர்கள் நம்புவதில்லை. உண்மையில், நான் இந்தக் கதையை அடிக்கடி மேற்கத்திய புத்தர்களிடம் சொல்வதுண்டு. அவர்களில் பலர் சிறந்த பர்மிய குருக்களால் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் நடத்திய எண்ணற்ற ஞான முகாம்களில் பங்கேற்றவர்கள். அவர்கள், "'மூன்றாம் பாதை' என்றால் என்ன?" விழிப்படைதலுக்கான பாதையின் அடிப்படை அமைப்பு கூட அவர்களுக்குத் தெரியாது, அது பற்றி நடைமுறை ரீதியாக எதையும் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கும்போது, ஒரு பெரிய, உலகை அதிரவைக்கும் மாயாஜால வைஜிரா ஞான வெடிப்பில் நான் வெடிக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. பெரும்பாலான மேற்கத்திய ஆசிரியர்களுக்கு, "ஆம், அவர் அதைச் செய்தார், அவர் இரண்டாம் பாதையை அடைந்துவிட்டார்!" என்று எழுந்து நின்று சொல்லும் தைரியம் இருக்காது (அத்தகைய ஒருவரின் பயிற்சியை அவர்களால் மதிப்பிட முடிந்தாலும் கூட). அவர்களால் அந்த ஞானநிலையை அடையாளம் காண முடிந்தாலும் கூட, அது ஒரு பெரிய, விலக்கப்பட்ட இரகசியமாகவே இருக்கும்.

கென்னெத்தை விமான நிலையத்திற்கு அழைத்துச் சென்ற அந்த ஓட்டுநர், தன் பங்கிற்கு எந்தப் பொறாமையும் காட்டவில்லை; மாறாக, தன்னை விட உயர்ந்தவர்கள் இந்த அருமையான மற்றும் பயனுள்ள தர்மப் பாதையில் தொடர்ந்து முன்னேற வேண்டும் என்பதில் தூய உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தையும் காட்டினார். புத்தரின் போதனைகளை வெற்றிகரமாகப் பயிற்சி செய்பவர்களுடன் பல மேற்கத்தியர்கள் கொண்டிருக்கும் உறவிலிருந்து இது முற்றிலும்

மாறுபட்டது. அந்த ஓட்டுநருக்கு, தனது சொந்தப் பயிற்சியிலிருந்து பிறந்த தனது பாரம்பரியத்தின் மீது நம்பிக்கை இருந்தது. சுருக்கமாக: அது செய்யப்பட்டுள்ளது, செய்யப்படுகிறது, செய்யப்படவும் செய்யும், மேலும் அதைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவ விரும்பும் நல்ல, ஞானமுள்ள மனிதர்களும் உள்ளனர்!

பின்னர், முதிதா அல்லது மகிழ்ச்சியான பாராட்டுதல் என்ற ஒரு பயிற்சி பற்றி நான் விரிவாகப் போகிறேன். இது மற்றவர்களின் வெற்றிகளிலும் நல்ல அதிர்ஷ்டத்திலும் மகிழ்ச்சி அடைவதற்கான ஒரு பயிற்சியாகும். இது நான்கு பிரம்மா விரயங்களில், அல்லது "தெய்வீக நிலைகளில்" ஒன்றாகும், மேலும் இது புத்தாவால் கற்பிக்கப்பட்ட ஒரு அடிப்படைப் பயிற்சியாகும். முடிதா இல்லாதது பல ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்களையும் சமூகங்களையும் அழித்துள்ளது, ஏனெனில் முடிதா இல்லாத இடத்தில் பொறாமை, ஒப்பீடு, நச்சுத்தனமான போட்டிகள், மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் பலன்களைப் பெறுபவர்களை இழிவுபடுத்துதல் அல்லது அவதூறு செய்தல் ஆகியவை உள்ளன. தர்மத்தின் செயல்திறனிலும் அதைக் கற்றுத் தேர்ந்தவர்களிலும் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்! உயிரினங்கள் விழிப்படைவதில் மகிழ்ச்சி! ஆன்மீகப் பயணத்தில் ஞானமுள்ள, தேர்ச்சி பெற்ற துணையாளர்களைப் பெறும் வாய்ப்பில் மகிழ்ச்சி! பொறாமையும் பாதுகாப்பின்மையும் தோன்றும்போது அவற்றை உடனடியாக அடையாளம் கண்டு, ஞானமுள்ள தர்மத் துணையாளர்களைப் பெறுவதில் நாம் உணர வேண்டிய பாராட்டையும் நன்றியையும் கடைப்பிடிக்கவும்.

பயிற்சி, பயிற்சி, பயிற்சி! புத்ததர்மத்தைப் பற்றி வெறுமனே வாயளவில் பேசுகிறவர்களுக்கும், அந்தப் பழைய முனிவர் என்ன பேசினார் என்பதை உண்மையாகவே புரிந்துகொள்கிறவர்களுக்கும் இடையிலான பெரிய வேறுபாடு இதுவே. அறிவார்ந்த ஆசிரியர்களுடன் தியான முகாம்களுக்குச் செல்லுங்கள், நாள் முழுவதும் அவர்களின் அறிவுரைகளை அப்படியே பின்பற்றுங்கள். அது எப்படிச் செய்யப்படுகிறது என்று தெரிந்தவர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுடன் பழகுங்கள். எளிமையாக வைத்திருங்கள். மாயாஜால சிந்தனையைத் தவிர்க்கவும் (மாயாஜாலம் செய்வதைத் தவிர, அது பற்றி பின்னர் மேலும் கூறுகிறேன்), உங்கள் பொது அறிவை இழக்காதீர்கள்.

நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்துவிட்டீர்கள் என்ற எளிய உண்மையே, இனி எல்லாம் உங்கள் கைகளில்தான் உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது. இங்கு மற்றும் நான் குறிப்பிடும் மற்ற நூல்களிலும், விளம்பரப்படுத்தியபடி சிறந்த பலன்களைத் தருவதில் சிறப்பாகச் செயல்படும் எளிய நுட்பங்களைப் பற்றி போதுமான தகவல்களுக்கு மேலாகவே வழங்கப்பட்டுள்ளன. நான் சமைத்திருந்த ஒரு உயர்தர உணவகத்தில் இருந்த ஒரு புத்திசாலி சமையல்காரர் என்னிடம் சொன்னது போல, "உனக்கு இரண்டு வார்த்தைகள் சொல்கிறேன்: விடாமுயற்சி வெற்றியைத் தரும்."

40. "காளான் காரணி" பற்றி மேலும்

முன்னேற்றம் காணும் பலர் அதைப் பற்றிப் பேசாததற்குக் காரணங்களில் ஒன்று, பயிற்சி ஆழமடையும்போது, "என் ஞானம்", "நான் ஞானம் பெற்றவன்" போன்ற எண்ணங்கள் தியானிப்பவருக்குக் கொண்டிருக்கும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட முக்கியத்துவம் நீங்கி, அனுபவத்தில் அதன் சரியான விகிதத்தையும் சரியான இடத்தையும் அது அடைந்துவிடுகிறது என்பதாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இதுபோன்ற மொழியைப் பயன்படுத்த முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. சில சமயங்களில் சாதனைகளைப் பற்றிப் பேச நல்ல காரணங்கள் இருக்கலாம், பெரும்பாலும் பேசாமல் இருப்பதற்கு நல்ல காரணங்கள் இருக்கலாம் என்றாலும், விளைவுகளை எதிர்கொண்டு, இது சாத்தியம் என்றும், தாங்கள் விழித்துக்கொண்டதாகவும், விழித்தெழாத மற்றவர்களுக்கும் அவர்கள் எப்படி விழித்தெழலாம் என்பதைச் சொல்லப் போவதாகவும் உலகிற்குச் சொன்ன கருணைமிக்க தியான ஆசிரியர்கள் மற்றும் விழித்தெழுந்த உயிரினர்களின் நீண்ட மற்றும் புகழ்பெற்ற பாரம்பரியம் உள்ளது. இதன் விளைவுகள், பெரிய மதங்களை நிறுவுவது முதல் மரணதண்டனை விதிக்கப்படுவது வரை, அல்லது இரண்டையும் உள்ளடக்கியதாக இருந்தன; ஆனால் இத்தகையவை யதார்த்தத்தின் ஏமாற்றங்கள்.

பாளி நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள புத்த போதனைகள், குறைந்தபட்சம், மிகவும் உயர்நிலையை அடைந்தவர்கள் தங்களாலோ, மற்றவர்களாலோ அல்லது இருவராலும், தங்களின் திறமைகள் மற்றும் புரிதல்களின் குறிப்பிட்ட விவரங்களுடன் அடிக்கடி சத்தமாக அறிவிக்கப்பட்ட ஒரு பாரம்பரியமாகத் தொடங்கின என்பது சுவாரஸ்யமானது. நான் என் சொந்த பொறாமையை வென்று, புத்தர் பெரும்பாலும், "மோக்கலகலன் ஜானங்கள் மற்றும் சக்திகளில் ஒரு நிபுணர். நீங்கள் அவற்றை நன்கு கற்றுக்கொள்ள விரும்பினால், அவரிடம் சென்று கற்க வேண்டும். சாரிபுத்தர் ஒரு அருகன் மற்றும் ஞானம் மற்றும் பகுப்பாய்வில் ஒரு நிபுணர். நீங்கள் அதை நன்கு கற்றுக்கொள்ள விரும்பினால், அவரிடம் சென்று கற்கவும்" என்று கூறிய நாட்களில் மகிழ்ச்சியை வளர்க்க வேண்டும். இதற்குக் காரணம், அத்தகைய தனிநபர்கள் மற்றவர்களுக்கு மதிப்புமிக்க வளங்களாக இருந்தனர் என்பதும், இது அனைவரின் நன்மைக்காக அறியப்பட வேண்டும் என்பதும் ஆகும். தியான ஆசிரியர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் இந்த பரவலான கலாச்சார நிகழ்வு, பண்டைய நூல்களில் தெளிவாகத் தெரிகிறது, மேலும் இன்று ஆசிய நாடுகளில் பல்வேறு அளவுகளில் இது நிகழ்கிறது.

மேற்கத்திய நாடுகளில், இந்த ஆரம்பகால நடைமுறையிலிருந்து நிலைமை பெரும்பாலும் முற்றிலும் மாறுபட்டதாக உள்ளது. தர்ம ஆசிரியர்களை விளம்பரப்படுத்தும்போது பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு அடிப்படை குறியீட்டு பாணிகள் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. முதலாவது, "வஸூ துல்கு, உன்னத மற்றும் ஒளிமயமான தர்ம மன்னர்" என்பது போன்ற ஒரு பிரம்மாண்டமான பட்டத்தை எளிமையாகப் பயன்படுத்துவதாகும். இரண்டாவது வகை குறியீடு, ஒரு வேலைக்கான சுயவிவரம் போன்ற பாணியில் உள்ளது, "ஜேன் ரெயின்போ மூன்று புத்தகங்களின் ஆசிரியர். அவர் பதினேழு ஆண்டுகளாக சர்வதேச அளவில் தியானம் கற்பித்து வருகிறார் மற்றும் புத்த நீல மலர் சங்கத்தின் உறுப்பினர் ஆவார்." இந்த இரண்டு சுயவிவரங்களில் எதுவும் பின்வரும் விஷயங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு எதுவும் கூறவில்லை என்பதைக் கவனியுங்கள்:

- அவர்களுக்கு என்ன தெரியும்
- அவர்கள் எந்த மரபுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

- அவர்களின் கல்வி என்ன, மேலும் கற்பிக்க அவர்களின் ஆசிரியர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டார்களா என்பது, அதாவது அவர்களின் ஆசிரியர்களின் கண்ணோட்டத்தில் அவர்கள் போதுமான அளவு விழித்தெழுந்தார்களா என்பது
- அறிவார்ந்த ஆய்வு மற்றும் நிலையான கோட்பாட்டு கட்டமைப்புகளின் மீதான அவர்களின் அணுகுமுறை என்ன
- அவர்கள் எந்த நுட்பங்களில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளனர் மற்றும்/அல்லது கற்பிக்கின்றனர்
- அவர்கள் எதை அடைந்துள்ளனர் அல்லது அடைந்ததாகக் கூறுகின்றனர்
- அவர்களின் ஆளுமை எப்படிப்பட்டது
- ஒரு ஆசிரியராகவும் ஒரு நபராகவும் அவர்களின் பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் என்ன (எ.கா. கவனக்குறைவாக மூக்கில் துழாவுவதையும் மலிவான கஸ்தூரி வாசனையையும் தயவுசெய்து புறக்கணிக்கவும்)
- அவர்களுக்கு யார் பயிற்சி அளித்தார்
- அவர்கள் உரிமை கோரப்படும் அல்லது பயிற்சி பெற்ற மரபு அல்லது மரபுகள்
- தங்கள் மாணவர்களுக்கு அவர்கள் எந்த அளவிற்கு கிடைக்கிறார்கள் (இருப்பினும், "சர்வதேச அளவில் கற்பிக்கிறார்" என்பது பெரும்பாலும் ஒரு எச்சரிக்கையான குறிப்பு)
- அவர்கள் ஏன் கற்பிக்கிறார்கள்
- தங்கள் மாணவர்களிடமிருந்து அவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள், குறிப்பாக பணம், அர்ப்பணிப்புகள், சபதங்கள், பிரத்யேக விசுவாசம் அல்லது பற்றுறுதி தொடர்பானவை
- அவர்களிடம் ஏற்கனவே எத்தனை மாணவர்கள் உள்ளனர்
- அவர்கள் நேரடிப் பயிற்சி பற்றிப் பேசுவார்களா
- நீங்கள் அவர்களுடன் சிக்கலில் சிக்கினால், சிக்கல்கள் அல்லது கவலைகளைக் கையாள ஒரு நிர்வாக அமைப்பு உள்ளதா.

இதில் அதிர்ச்சியூட்டும் விஷயம் என்னவென்றால், மிகச் சில மாணவர்களே தங்கள் ஆசிரியர்களிடம் இந்த குறிப்பிட்ட நடைமுறைச் சிக்கல்கள் குறித்துக் கேட்பார்கள் என்பதுதான். உண்மைதான், என்ன கேட்பது என்பதை அறியக்கூட, நடைமுறை மற்றும் கோட்பாடு இரண்டிலும் நமக்குச் சில பின்னணிகள் தேவை. இருப்பினும், ஒரு ஆசிரியரைத் தேடும்போது ஆரம்பத்தில் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய கேள்விகள் இவை, ஆனாலும் ஒரு தியான மையத்தின் விளம்பரப் புத்தகத்தில் இவை குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் கிட்டத்தட்ட ஒருபோதும் காண்பதில்லை. ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில், எந்தப் பேராசிரியரும் தங்களின் ஆராய்ச்சி, அவர்களின் பணிக்கு நிதியளிப்பவர், அவர்கள் பட்டம் பெற்ற இடம், அவர்களுக்குக் கற்பித்தவர், அவர்கள் கற்பிக்கும் பாடங்கள், அவர்களின் சிறப்புத் துறை, அல்லது ஏன் பேராசிரியர்களாக இருக்க விரும்புகிறார்கள் என்பது போன்ற எந்தத் தகவலையும் உங்களுக்குச் சொல்லாத ஒரு பல்கலைக்கழகத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள். அது சற்று விசித்திரமாக இருக்கும், இல்லையா? இந்த வகையான தகவல்கள் பொதுவாகப் பல்கலைக்கழகத்தின் இணையதளத்தில் பொதுமக்களின் பார்வைக்காகக் கிடைக்கின்றன.

இதில் மிகவும் சமநிலையான மற்றும் நியாயமான ஒன்று உள்ளது. நான் படித்த பட்டதாரிப் பள்ளிகளில் ஒரு விளக்கக்காட்சியைப் பார்க்கும்போது, பொதுவாக யாராவது பேச்சாளரை அறிமுகப்படுத்தி, அவர் யார், அவர் எதில் பணிபுரிகிறார், அவர் வெளியிட்டவற்றில் உள்ள சிறப்பம்சங்கள், அவர் தற்போது வகிக்கும் பதவிகள் மற்றும் பட்டங்கள், மற்றும் அன்றைய தலைப்பில் பேச அவர் ஏன் தகுதியானவர் என்பதையும் துல்லியமாகக் கூறுவார்கள். ஒருவேளை நான் குறிப்பாக அப்பாவி மற்றும் இலட்சியவாதியாக இருக்கலாம், ஆனால் இதுபோலவே ஒரு ஆன்மீக உலகிலும் இது ஒரு நிலையான நடைமுறையாக

இருக்கும் என்று நான் கற்பனை செய்கிறேன். இது ஒரே நேரத்தில் மற்ற உலகியல் சார்ந்த ஆன்மீக இலட்சியங்களைக் குறைத்து, இதைச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அளித்து, விழிப்படைதலின் செயல்முறையை மர்மம் நீக்கி விளக்கி, இந்த முழு விஷயத்தையும் நாம் தேவைப்படும் பூமிக்குத் திரும்பக் கொண்டுவரும் என்று நான் கனவு காண்கிறேன். அத்தகைய கனவு நனவாகுவதற்கு நீண்ட தூரம் செல்ல வேண்டியுள்ளது, ஆனால் இந்தச் சிறிய புத்தகம் அதற்கான ஒரு சிறு படியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். நமது மனதிற்குள் அற்புதமான விஷயங்களைச் செய்யவும் உணரவும் முடியும், மேலும் அந்த அற்புதமான விஷயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் வரையறுக்கப்பட்ட நுட்பங்களும் உள்ளன. அது ஏன் இதற்கு மேல் சிக்கலாக்கப்பட வேண்டும்?

எனது அதிக நையாண்டியான தருணங்களில், மேற்கத்திய ஆசிரியர்களின் சுயசரிதைகளைப் பின்வருமாறு எளிதாகப் படிக்கலாம் என்று நான் சில நேரங்களில் நினைத்திருக்கிறேன், "ஜேன் கலிபோர்னியாவைச் சேர்ந்த ஒரு கும்ப ராசிப் பெண். அவருக்குப் பிடித்த நிறம் டர்க்கைஸ், மேலும் அவர் ஒரு சாதாரண சமையல்காரர்," அல்லது, "வஸூ துல்கு வயதானவர் மற்றும் கணிசமான உடல்வாகு கொண்டவர். அவருக்குப் பிடித்த திரைப்படம் அனிமல் ஹவுஸ்." மேற்கில் உள்ள பெரும்பாலான ஆசிரியர் சுயசரிதைகளைப் போலவே இவை உங்களுக்கு அதே அளவு நடைமுறைத் தகவல்களை வழங்கும். [யாராவது கேட்கிறீர்கள் என்றால், எனக்கு அனிமல் ஹவுஸ் திரைப்படம் மிகவும் பிடிக்கும்.]

ஆசிரியர்கள் பல ஆண்டுகளாகப் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர், பல சிறப்புப் பட்டங்களுடன் ஒரு ஆடம்பரமான பெயரைக் கொண்டுள்ளனர், அல்லது யாரோ ஒருவர் அவர்களை ஒரு புத்தகத்தை வெளியிடவோ அல்லது சர்வதேச அளவில் கற்பிக்கவோ அனுமதித்துள்ளார் என்றால், அவர்கள் ஏதோ ஒரு பொதுவான விதத்தில் ஒரு நல்ல ஆசிரியராக இருக்க வேண்டும் என்ற அனுமானம் உள்ளது. மேலும், பெயரிடப்படாத ஆனால் நம்பகமான ஆசிரியர் மதிப்பீட்டாளர்கள் கொண்ட ஒரு குழு (அமெரிக்கன் ஐடல் பாணி நடுவர் குழு என்று சொல்ல வேண்டாம்) எங்கோ இருந்து அந்த நபரைச் சரிபார்த்துள்ளது என்ற சொல்லப்படாத அனுமானமும் இருக்கலாம். இவற்றில் எதுவும் உண்மையாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் போகலாம், மேலும் சில மரபுகள் இதுபோன்ற பிரச்சினைகள் குறித்து தெளிவாகவும் நேர்மையாகவும் இருப்பதில் மற்றவர்களை விட சிறந்த முறையில் செயல்படுகின்றன.

மேலும் பலர் தேர்ச்சி பற்றிப் பேசாததற்கோ அல்லது தங்களைத் தெளிவாக விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ளாததற்கோ மற்ற காரணங்கள் என்னவென்றால், அவர்கள் மற்றவர்களுக்குப் பொறாமையையோ அல்லது அச்சத்தையோ ஏற்படுத்த விரும்புவதில்லை. ஏனெனில், பொறாமை மற்றும் அச்சம் கொண்ட ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்களும் ஆசிரியர்களும் கணிக்க முடியாத, வஞ்சகமான, மற்றும் ஆபத்தானவர்களாக இருக்கக்கூடும். மேலும், ஞானப் பயிற்சியின் நிலைகள் பற்றிப் பேசுவது மிகவும் அதிர்ச்சிகரமாகவும் விசித்திரமாகவும் தோன்றலாம். மேலும், தெளிவுடன் மர்மமும் வருகிறது, மேலும் பெரும்பாலும் மிகவும் வழுக்கும், அகநிலை சார்ந்த, மற்றும் நிச்சயமற்றதாகத் தோன்றக்கூடிய ஒன்றைப் பற்றிப் பேசுவது சில நேரங்களில் பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றலாம். மறைந்த, மகத்தான குருவான அச்சான் சா, ஒருமுறை அருகர்கள் கூட சில சமயங்களில் தாங்கள் அருகர்களா என்பதில் உறுதியற்றவர்களாக இருக்கலாம் என்று கூறினார். எனக்குப் பிடித்த ஆசிரியர்களில் ஒருவர் உட்பட மற்றவர்கள், எல்லா அருகர்களும் தாங்கள் அருகர்கள் என்பதில் எப்போதும் உறுதியாக இருப்பார்கள் என்று கூறியுள்ளனர். இந்த இரண்டாவது பார்வை சற்று தீவிரமானது, நோயறிதல் தவறை ஏற்றுக்கொள்கிறது, மேலும் இது ஒரு

வரையறுக்கப்பட்ட சாத்தியமான சிந்தனை மாதிரியாகும். அத்தகையவர்களைப் பற்றி நான் என்ன நினைக்கிறேன் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்!

எனவே, இரகசியங்கள் அல்லது குறியீடுகளுக்கான ஒரு முக்கியமான, சாத்தியமான சரியான காரணம் சுயப் பாதுகாப்பு என்று தெரிகிறது, ஆனால் அது ஈகோ பாதுகாப்பின் பொருளில் அல்ல. இவை நல்ல நோக்கங்கள் கொண்டவை, ஆனால் அவை நவீன தியான உலகில் பரவியுள்ள இரகசியம் மற்றும் குழப்பத்தின் சூழலைத் தக்கவைக்கின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமான உண்மை என்னவென்றால், சாதனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது, பயனுள்ள எதிர்வினைகளை விட, அதிகமான உதவாத எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தும். இது, சாதனை செய்த நபரைத் தனிமைப்படுத்தி, மற்றவர்களை அவரை மிகவும் அற்புதமானவராக, மிகவும் அச்சுறுத்தக்கூடியவராக அல்லது முற்றிலும் பைத்தியக்காரத்தனமானவராக (அல்லது இவை மூன்றும் கலந்தவராக) நினைக்க வைக்கிறது. மேலும், பொதுவாக, அவரைப் பற்றி பலவிதமான அப்பாவித்தனமான மற்றும் உதவாத விஷயங்களைக் கற்பிக்க வைக்கிறது; உதாரணமாக, ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரி அல்லது அதைவிட மோசமாக, ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட சாத்தியமான செயல் மாதிரி போன்றவற்றை. இது, குருக்கள் மற்றும் ஆன்மீகத் தலைவர்களை கவலையூட்டும் வகையில் அடிக்கடி பாதிக்கும் பாலியல், பணம், போதைப்பொருள் மற்றும் அதிகாரத்தின் துஷ்பிரயோகத்தை ஊக்குவிக்கும் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கக்கூடும். ஃபிராய்ட் இதைக் கொண்டு ஒரு கொண்டாட்டமே செய்திருப்பார்.

ஆசிரியர்கள், குருக்கள் மற்றும் பிற விழிப்படையக்கூடிய உயிரினங்களுடன் பொதுவாக தொடர்புடைய விசித்திரமான மற்றும் அற்புதமான கற்பனைப் பிம்பங்களைப் பொறுத்தவரை, வரையறுக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வரம்பு மாதிரிகள் எவ்வளவு தவறாக வழிநடத்துகின்றன என்பதும், வரையறுக்கப்பட்ட சாத்தியமான செயல் மாதிரிகள் எவ்வளவு அபத்தமானவை என்பதும் பற்றிய பரவலான தகவல்கள் இல்லாததாலேயே அத்தகைய கற்பனைப் பிம்பங்கள் எழுகின்றன. மேலும், சாதாரண நிகழ்வுகளுடன் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்துவதன் மூலம் எழுகின்றன என்று கற்பனை செய்யப்படும் பலவிதமான பிற மாயாஜாலப் பண்புகளின் அபத்தத்தைப் பற்றிய தகவல்களின் பற்றாக்குறையும் இதற்குக் காரணம். "கற்பனை உலகில் வாழும் பெரிய குழந்தைகள்" என்ற தலைப்பில் ஒரு முழு அத்தியாயம் எழுதலாம் என்று யோசித்தேன், ஆனால் மேலே உள்ள வாக்கியமே அந்த வேலையைச் செய்துவிடும் என்று நம்புகிறேன்.

உணர்ந்தவர்களின் சாதாரணத்தன்மை குறித்த இந்தத் தகவல் பற்றாக்குறை ஒரு தீய வட்டத்தை உருவாக்குகிறது. அதில், உணர்ந்தவர்கள் "நான் விழித்தவன், ஒரு சாதாரண மனிதன்" என்று சொல்ல மாட்டார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் அவ்வாறு சொன்னால், அவர்கள் என்ன சொன்னாலும் அவர்களை மிகவும் விசித்திரமான வழிகளில் பார்ப்பார்கள். மேலும், அவர்கள் அதைச் சொல்லாவிட்டால், அந்த உண்மை அவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். எனவே, அர்த்தமற்ற கற்பிதங்கள் மற்றும் எதிர்வினைகளுக்கான வலுவான சாத்தியம் நீடிக்கிறது. சில நேரங்களில் மக்கள் மலினப்படுத்தப்பட்டு இருளில் வைக்கப்படுகிறார்கள் என்றாலும், அவர்களுக்கு எதுவும் கொடுக்கப்படாவிட்டால், அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே தீவனப்படுத்திக்கொள்ள மலத்தை உருவாக்குவார்கள். ஒரு சாதாரண அர்த்தத்தில் முழுமை என்பது சாத்தியமற்றது என்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியடைவதில்லை, மேலும், அவை எதுவும் இல்லை என்ற போதிலும்,

சிலர் சரியான குரு, சமூகம் அல்லது தங்களைத் தேடுவதை பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்வார்கள்.

தற்போது இதை அறிந்திருப்பவர்கள், இந்தப் புராணக்கதைகளை முறியடிக்க அதிகம் செய்யாததற்கும், வெளியில் பரவி இருக்கும் அபத்தமான, மாயாஜால சிந்தனைகளுக்கு எதிராகத் துணிச்சலாகவும் நேர்மையாகவும் பேசத் தயாராக இல்லாததற்கும் அவர்களைக் குறை கூறுவதில் எனக்குச் சில தயக்கங்கள் உள்ளன. இருப்பினும், அவர்கள் ஏன் அந்த விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ளும் மனநிலையில் இல்லை என்பதை என்னால் எளிதாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. தற்போதைய சூழலில், நாம் மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு உதவ விரும்பினாலும், நமது ஞானத்தையும் புரிதலையும் வெளிப்படுத்துவதால் ஏற்படும் அனைத்து கவனமும் குழப்பமும் பெரும்பாலும் அதற்கு மதிப்புள்ளதாகத் தெரியாமல் போகலாம். நாம் ஒரு குருவாகவோ அல்லது தர்ம ஜெட் செட் உறுப்பினராகவோ ஆக விரும்பாமல், வெறுமனே மக்கள் கற்றுக்கொள்ள உதவ விரும்பினால், ஏதோ ஒரு விசித்திரமான, தீவிரமான தெய்வமாக்கல் அல்லது அசுரமாக்கலின் பொருளாக மாறாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

மிகத் தெளிவான, வலுவான மற்றும் உன்னதமான நோக்கங்களைக் கொண்டவர்கள், கேட்கத் தயாராக இருப்பவர்கள், உங்களை ஒரு சக மனிதராகக் கருதி புத்திசாலித்தனமாகவும் யதார்த்தமாகவும் நடந்துகொள்ள விரும்புபவர்கள், மற்றும் உங்களின் ஆளுமை அவர்களுடன் நன்றாகப் பொருந்துவதாகத் தோன்றுபவர்களுக்கு மட்டுமே உங்களால் உதவ முடியும் என்று தெரிகிறது. மேலும், உண்மையில் பயிற்சி செய்து, ஈடுபட்டு, விசாரிக்கும்வர்களுக்கே உங்களால் உதவ முடியும். பெரும்பாலான நேரங்களில், இது ஒரு மிகச் சிறிய குழுவாகவே அமைந்துவிடுகிறது. முதலில் இருந்தே உங்களுக்குக் கற்பிக்க உங்கள் உதவி உண்மையில் தேவைப்படாத, எப்படியும் பயிற்சி செய்யப் போகும் நபர்களுக்கு மட்டுமே உங்களால் கற்பிக்க முடியும் என்றும் கூறலாம்.

ஆன்மீகப் பாதையின் அற்புதமான நிலைகள் மற்றும் படிகளில் நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட அம்சத்தில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளோம் என்பதை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில், மிகவும் வெளிப்படையான மற்றும் அநாகரிகமான குறிப்புகளைக் கூட நாம் கொடுக்க முடியும்; ஆனாலும், அதை யாரும் கண்டுகொண்டதற்கான மிகச் சிறிய அறிகுறியைக் கூட காட்டாததுதான் விந்தையான விஷயம். இன்னும் விசித்திரமானது என்னவென்றால், ஆழ்ந்த புலமை பெற்ற ஒருவரின் உடனடி நெருக்கத்தில் தாங்கள் இருக்கிறோம் என்று நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் கூறப்பட்ட பிறகும், மிகச் சிலரே அதே சாதனையை எப்படிச் செய்வது என்பது பற்றி நியாயமான கேள்விகளைக் கேட்கிறார்கள்; அதுதான் உண்மையில் முழு அர்த்தமுள்ள விஷயமே. மேலும் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், நல்ல கேள்விகளைக் கேட்கும் மிகச் சிலரே இந்த நடைமுறைத் தகவலை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பில் ஹாமில்டன் கூறியது போல, "என்னிடம் எல்லையற்ற மதிப்புள்ள ஒரு புதையல் இருக்கிறது, ஆனால் அதை யாரும் விரும்புவதில்லை." தங்களை "தியானிப்பவர்கள்" மற்றும் "புத்தர்கள்" என்று கருதுபவர்கள் பலரைப் பொறுத்தவரை கூட, அவர் சற்றே மிகைப்படுத்திச் சொன்னார்.

எனவே, நடைமுறை சுய பாதுகாப்புக்காகவும், உண்மையான தேர்ச்சி பற்றி பெரும்பாலான மக்கள் கேட்க விரும்புவதில்லை என்ற உண்மையை விரும்பத்தகாத மரியாதையுடனும், தியானம் மற்றும்/அல்லது ஞானம் சார்ந்த பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுபவர்களில் பெரும்பாலானோர் அதைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை, அல்லது மிகச் சிலரிடம் மட்டுமே பேசுகிறார்கள் (இந்தச் சிக்கல்களில் சில, குறிப்பாக ஞானத்தின் நெறிமுறைகள் பற்றிய, நம்பமுடியாத

நேர்மையான மற்றும் ஈர்க்கக்கூடிய கலந்துரையாடலுக்கு, பில் ஹாமில்டனின் 'செயிண்ட்ஸ் & சைக்கோபத்ஸ்' நூலைப் பார்க்கவும்). இது அனைத்தும் காளான் விளைவுக்குப் பங்களிக்கிறது.

கடைசியாக, வளர்ந்து வரும் ஆசிரியர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கப்படுவதில் ஒரு விசித்திரமான குறைபாடு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. எனது நண்பர்களில் ஒருவர், விழித்தெழுவதை விட, "வம்சாவளியைப் பெறுவது" என்பது மிகவும் எளிதானது என்று குறிப்பிட்டார். அதாவது, நீங்கள் ஒரு தகுதியான ஆசிரியர் என்றும், கற்பிக்க அனுமதிக்கப்படுவதற்குப் போதுமானவர் என்றும் அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு, மாணவர்கள் உங்களிடம் அனுப்பப்பட்டு, ஆசிரியர்களை நேர்மையாக வைத்திருக்க உதவும் ஆரோக்கியமான சக மதிப்பாய்வு மற்றும் கண்காணிப்பு செயல்முறைகளில் ஒரு பகுதியாக இருப்பது போன்றவை. எனது மிகச் சிறந்த, மிகவும் அர்ப்பணிப்புள்ள மற்றும் அணுகக்கூடிய ஆசிரியர்களில் சிலர், அவர்களின் உயர் சாதனைகள், சிறந்த கற்பித்தல் திறன் மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் விரிவான அறிவு இருந்தபோதிலும், தங்கள் ஆசிரியர்களால் கற்பிக்க அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. மேலும், நடுத்தர நிலையை வகிக்கும் பங்குகளின் தெளிவான வெளிப்பாடு ஏறக்குறைய எதுவும் இல்லை; பயிற்சி முறை நன்றாக உருவாக்கப்படவில்லை; ஒரு மாணவருக்கும் முழுமையான வம்சாவளியைச் சேர்ந்த அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆசிரியருக்கும் இடையிலான இடைநிலைப் பகுதி குறித்த உணர்வு குறைவாகவே உள்ளது. இந்தப் பிரச்சினைகளின் அளவு பாரம்பரியத்தைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

மூத்த கற்பித்தல் நிறுவனங்கள் புதிய ஆசிரியர்களைத் தங்களின் கவனமாகப் பாதுகாக்கப்பட்ட உள்வட்டங்களுக்கும் அதிகாரப் பதவிகளுக்கும் அனுமதிக்கத் தயங்குவதற்கோ அல்லது மெதுவாக இருப்பதற்கோ நல்ல காரணங்கள் உள்ளன என்பது உண்மையே. ஆசிரியராக இருக்கத் தேவையான தேர்ச்சி கொண்ட சில தனிநபர்கள், மற்ற காரணங்களுக்காகச் சிறந்த தேர்வுகளாக இருப்பதில்லை; மன நோயியல், வரையறுக்கப்பட்ட சமூக அல்லது தகவல் தொடர்புத் திறன்கள், முதிர்ச்சியின்மை மற்றும் விரும்பத்தகாத ஆளுமைப் பண்புகள் ஆகியவை அவற்றுள் முக்கியமானவை. சிலரின் அரசியல் திறமைகள், அவர்கள் கூறிய அளவிலான கற்பித்தல் தகுதி இல்லாத போதிலும், அங்கீகாரம் பெறுவதற்கு வழிவகுத்துள்ளன; அதனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள், கடுமையான குற்றச்சாட்டுகள் மற்றும் பேரழிவுகள் போன்றவை முன்கூட்டியே எதிர்பார்க்கப்பட்டே பின் தொடர்கின்றன.

இருப்பினும், தற்போதைய மூத்த ஆசிரியர்களில் பலர், அவ்வாறு பதவி வகிக்கும் முதல் தலைமுறை மேற்கத்தியர்கள் என்றாலும், அவர்களின் ஆசிய ஆசிரியர்கள் புதிய ஆசிரியர்களுக்கு ஆதரவளித்ததைப் போல, அவர்களால் புதிய ஆசிரியர்களுக்கு ஆதரவளிக்க இன்னும் அவ்வளவு வசதியாக இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஒருவேளை, காலப்போக்கில் இது தானாகவே சரிந்துவிடும், ஏனெனில் பயன்படுத்தப்படாத திறமைகள் ஏராளமாக உள்ளன, மேலும் உண்மையான ஆசிரியர்களுக்கான தேவை அதிகமாக உள்ளது. மறுபுறம், ஒரு ஆசிரியராக வாழ்க்கையைத் தேடிப்பிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம், மேலும் குறைவான நன்கொடைகளுக்காகவோ அல்லது அதிக கூட்டமுள்ள தியான மையங்களில் முன் மேடையில் இடம்பிடிக்கவோ யாருக்குத்தான் அதிக போட்டி தேவை?

மேற்கத்திய நாடுகளுக்கு வந்திருக்கும் பல தியான மரபுகளில், தாங்கள் அவ்வாறு போதிக்கத் தகுதியற்றவர்கள் என்ற தெளிவான எண்ணம் கூட இல்லாமல் பலர் போதித்து வருகிறார்கள் என்பதும் உண்மையே. போதிப்பதற்கு நாம் குறைந்தபட்சம் A&P நிகழ்வைக் கடந்திருக்க வேண்டும்

என்று அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்றும் உரைகாரண நூல்கள் கூறுகின்றன, இருப்பினும் நான் வரும் முதன்மை மரபில், எந்தவொரு வகையான போதனைக்கும் இரண்டாம் பாதையை ஒரு நிலையான குறைந்தபட்சத் தேவையாகக் கருதுகிறார்கள். அடிப்படையில், ஒரு பாதையில் தற்செயலாக நுழைவது ஈர்க்கக்கூடியது, ஆனால் மற்றொரு பாதையை உருவாக்க முடிவது, மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடிய திறனை வெளிப்படுத்துகிறது. கற்பித்தல் தரம் குறித்த நியாயமான அறிவின் இந்த பற்றாக்குறைக்கு, நான் மீண்டும் 'காளான் காரணி'யையே குற்றம் சாட்டுகிறேன். தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியர்களுக்கான சில குறைந்தபட்ச தரநிலைகள் என்னவென்றும், அவற்றை பூர்த்தி செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றும் மக்களுக்குத் தெரிந்தால், பலர் தாங்கள் மிகவும் ஆரம்ப நிலைகளைத் தவிர வேறு எந்த நிலையிலும் கற்பிக்கக் கூடாது என்பதை உணர்ந்து, கண்ணியமாக விலகிவிடுவார்கள் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். கற்பித்தலுக்கான நியாயமான அளவுகோல்கள் குறித்து அறியாத தேடுபவர்களுக்குக் கற்பிப்பது, தகுதியற்ற, விழிப்புணர்வு இல்லாத ஆசிரியர்கள் அதிகாரத்தையும் நம்பகத்தன்மையையும் பெறுவதைத் தடுக்கக்கூடும்; இவை இரண்டையும் அவர்கள் சம்பாதிக்கவில்லை.

இதற்கு அப்பால், "ஆசிரியர்" மற்றும் "மாணவர்" என்ற கருத்துக்களையும், அவை சில சமயங்களில் பயன்படுத்தப்படும் கவலையளிக்கும் மற்றும் பெரும்பாலும் கேள்விக்குட்படுத்தப்படாத கடுமையான தன்மையையும் கேள்விக்குட்படுத்த நல்ல காரணங்கள் உள்ளன. ஒரு நபருக்கு ஒரு புரிதல் இருக்கலாம், அதை அவர் மற்றொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், பின்னர் அதே நபரை, சில கணங்களுக்கு முன்பு "மாணவராக" இருந்தவர் திறமையான ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி ஒரு கேள்வியைக் கேட்கலாம். சில சிறந்த கற்பித்தல் மற்றும் கற்றல் நிகழ்வுகள் நண்பர்களிடையே நடக்கும் உரையாடல்களில்தான் நடக்கின்றனவே தவிர, ஒரு வாரத்திற்கு மட்டும் வந்து செல்லும் பரம்பரை ஆசிரியர்களுடன் நடக்கும் மிகச் சுருக்கமான, முறையான நேர்காணல்களில் அவ்வளவாக நடப்பதில்லை என்பதே எனது முடிவு.

இணையம் இந்த வகையான பயனுள்ள உரையாடல்களை அதிகமாக எளிதாக்கும் அதே வேளையில், இணையத்தின் இயல்பிற்கு ஏற்ப, அது குறைந்த தரம், குறைந்த நிலை, குறைந்த விளைவு, குறைந்த துல்லியம், குறைந்த மதிப்புள்ள தர்ம உரையாடல்களின் ஒரு சேற்றை உருவாக்குகிறது. மேலும், நான் உண்மையான, நடைமுறைக்கு உகந்த, உயர்நிலை தியானக் கோட்பாடு மற்றும் பயிற்சி என்று கருதுவதற்கு இன்னும் பல இணையதளங்கள் அடிப்படையில் விரோதமாகவே உள்ளன. இது மெதுவாக மாறி வருகிறது, இன்று வலுவான பயிற்சி குறித்த திறந்த, அன்பான, மரியாதையான, ஊக்கமளிக்கும், நெறிமுறை சார்ந்த மற்றும் பலனளிக்கும் விவாதங்களுக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பல நல்ல தளங்களும் சமூகங்களும் உள்ளன.

தர்ம ஞானம், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பரம்பரைச் சிக்கல்கள், மற்றும் பரபரப்பாகவும் அதிகப் பணிச்சுமையுடனும் இயங்கும் ஜெட்-செட் தர்ம ஆசிரியர்களுடன் விரிவான, ஆழமான உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதற்கான அரிதான வாய்ப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிய உரையாடல்களைச் சுற்றியுள்ள இரகசியமான சூழல் ஆகியவை இணைந்து, நான் "தர்மத்தின் நிலத்தடி இயக்கம்" என்று அழைப்பதற்கு ஒரு தேவையை உருவாக்குகின்றன. இது, அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்படாத, ஆனால் விஷயங்கள் தெரிந்தவர்களுக்கு இடையேயான தளர்வான தொடர்புகளைக் குறிக்கிறது. இவர்கள் ஒருவரையொருவர் எச்சரிக்கையுடன் தேடிக்கண்டுபிடித்து, ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்து, நட்பு மற்றும் அதிகாரமளித்தலுடன் தொடர்புடைய, ஆனால் முறையான அல்லது தளராத இணைப்புகள், பரம்பரைகள், அல்லது "குரு" மற்றும் "மாணவர்"

தொடர்பான கோட்பாட்டு மற்றும்/அல்லது அதிகாரம் பறிக்கும் கருத்துக்களுடன் சிறிதளவே தொடர்புடைய வழிகளில் எப்படி ஆழமாகச் செல்வது என்பது பற்றி யோசனைகளைப் பரிமாறிக்கொள்கிறார்கள்.

பெரும்பாலும், "மௌன" தியான மையங்களிலோ அல்லது மற்ற வழிகளிலோ ஏராளமான தர்ம உரையாடல்கள் நடக்கின்றன. அவை ஒரு கண்ணோட்டத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கக்கூடிய சில விதிகளை மீறுவதாக இருந்தாலும், பரம்பரைப் பிரமுகர்களின் தன்னிச்சையான சலுகைகளைப் பாதுகாக்கின்றன; அதே சமயம், பகிர்ந்து கொள்ள மதிப்புமிக்க மற்றும் துல்லியமான அறிவு மற்றும் அனுபவத்தைக் கொண்ட மற்றவர்களை அதிகாரமற்றவர்களாக்கி ஓரங்கட்டுகின்றன. சுவாரஸ்யமாக, பழைய நூல்களைப் படிக்கும்போது, ஆரம்பகால புத்த சமூகத்தில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு சமத்துவமான, சமநிலையான மற்றும் நட்பான பாணியே வழக்கமாக இருந்தது என்ற உணர்வு எனக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது, மேலும் அது மீண்டும் வர வேண்டும் என்று நான் அடிக்கடி ஏங்குகிறேன். தந்திர மரபுகள் மற்றும் பலவற்றைப் போலல்லாமல், தேரவாதத்தில் அதன் பயிற்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கான விவரங்கள் குறித்து எந்தவொரு முறையான இரகசிய உறுதிமொழிகளும் இல்லை என்பது சுவாரஸ்யமானது. ஒருவேளை அவை தேவையற்றவை என்று கருதியிருக்கலாம்.

புத்தரின் 'ஜாதகக் கதைகள்' அல்லது 'பிறவிக்கதைகள்' பற்றிய அறிமுகத்தில் —இது தற்செயலாக மஹாயானத்தில் வளர்ந்த பல போதிசத்துவர் இலட்சியங்களுக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது—புத்தர் போதி மரத்தின் கீழ் சக்திவாய்ந்த, ஒருமுகக் கவனத் தியானத்தில் அமர்ந்து, மாராவின் பத்து படைகளை எதிர்த்து, நமது அனுபவத்தின் உண்மையை உணர்ந்து, முழுமையான மற்றும் இணையற்ற விழிப்புணர்வை அடைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

புத்தத்தின் வழக்கமான சின்னங்களைப் பற்றி அறிந்திடாதவர்களுக்காக, மாரன் என்பது உலகின் தீயுணர்வின் உருவகமாகும்; நிலையற்ற அனைத்திற்கும் இறைவனாகவும், ஒரே நேரத்தில் ஒரு சாத்தானிய மற்றும் ஏமாற்றுக்காரராகவும் இருக்கிறார். தனது ஆதிக்கத்திலிருந்து தப்பித்து, ஞானம் பெற்று, பிறப்பு-இறப்பைக் கடந்து செல்ல முற்படுபவர்களைத் தடுப்பதற்கு அவர் தன்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்கிறார். அந்த நாளில், புத்தரின் வீரப் போராட்டத்தின் போது, பத்து பரிபூரண குணங்களில் (பராமிதிகள்) தனது நிலையின்மை மூலம், மாரா மற்றும் அவனது படைகளின் எண்ணற்ற தாக்குதல்களை அவர் மாற்றி வெல்கிறார். பாளி நூல்களின் பத்து பரிபூரண குணங்கள் பல வழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்படலாம், நான் அவற்றை தாராளம், ஒழுக்கம், துறவு, ஞானம், ஆற்றல், பொறுமை, உண்மை, உறுதியான தீர்மானம், அன்பு, மற்றும் சமநிலை என பட்டியலிடுகிறேன். [மஹாயான அமைப்பு ஆறு பரிபூரணங்கள்/அறங்களைப் பட்டியலிடுகிறது, ஆனால் இந்தப் பட்டியல்கள் மிகவும் ஒத்த கருத்துக்களை உள்ளடக்கியுள்ளன.]

கதையில் மாரனின் படைகளால் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்தத் தாக்குதல்கள் ஒப்பீட்டளவில் கற்பனையானவை. இது மிகவும் புராணக்கதை மற்றும் மனிதவடிவமயமாக்கல் கொண்ட ஒரு படைப்பாக இருந்தாலும், வேடிக்கையாகப் படிப்பதற்கு சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அவற்றுள் ஒரு சுழற்காற்று (A&P-ஐப் போலவா?), ஒரு பெரும் புயல்மழை, எரியும் பாறை மழை (மீண்டும் கவனிப்பு?), ஆயுதங்கள் மற்றும் சூடான சாம்பல், மணல், சேறு, அடர் இருள், மற்றும் ஒரு பெரிய யானையிலிருந்து வீசப்பட்ட ஒரு பெரிய சுதர் ஆகியவை அடங்கும். புத்தர் தனது தியானத்தில் நிலையாக இருந்தார், எண்ணற்ற முந்தைய பிறவிகளில் தனது கர்மாவையும் மனதையும் தூய்மைப்படுத்தியிருந்தார், பத்து பரிபூரணங்களில் ஆழமாக வேரூன்றியிருந்தார். அவரது செயல்கள் மற்றும்

திறன்களின் சக்தியின் மூலம், இந்தத் தாக்குதல்கள் மலர்கள், தெய்வீகப் பசை மற்றும் அது போன்றவையாக மாற்றப்பட்டன.

பிற்காலத்தில், மாரனின் பத்து படைகள் பின்வருமாறு பட்டியலிடப்பட்டன: 1) இன்ப இச்சைகள்; 2) அதிருப்தி; 3) பசி மற்றும் தாகம்; 4) ஆசை; 5) சோம்பல் மற்றும் மந்தநிலை; 6) பயம்; 7) சந்தேகம்; 8) ஆணவம் மற்றும் நன்றிகெட்ட தன்மை; 9) இலாபம், புகழ், மரியாதை மற்றும் தகுதியற்ற புகழ்; மற்றும் 10) தன்னை உயர்த்திப் பேசுதல் மற்றும் மற்றவர்களை இழிவுபடுத்துதல் (SN 3.2). இவை இப்போது, முடிந்தவரை தவிர்க்கப்பட வேண்டிய மற்றும் தியானிப்பவர்கள் ஞானத்தின் பாதையில் முன்னேறுவதற்காக அவற்றை உள்ளபடியே காண வேண்டிய சிரமங்களுக்கான பயனுள்ள வழிகாட்டுதல்களாகும். அவை மற்ற எல்லாவற்றையும் போலவே சுழற்சியில், ஏறக்குறைய அந்த வரிசையிலேயே தோன்றும். பதினொன்றாவது படை பட்டியலிடப்படவில்லை.

இருப்பினும், நடு நீள உரைகள் (MN 26) 26 ஆம் சுத்தத்தில், தனது ஞானம் பெற்ற உடனேயே, தான் உணர்ந்ததைப் புரிந்துகொள்ள வேறு யாரும் இல்லை என்று புத்தருக்குத் தோன்றியது என்று கூறப்படுகிறது. இந்த தர்மம் மிகவும் ஆழ்ந்தது, மிகவும் நுட்பமானது, உலகியல் போக்கிற்கு மிகவும் முரணானது, மேலும் மிகவும் கடினமானது என்று அவர் தனக்குள் நினைத்தார். அதைக் கற்பிப்பது அவருக்குச் சிக்கலை மட்டுமே ஏற்படுத்தும், ஏனெனில் அவருடைய சாத்தியமான கேட்போர், காமம் மற்றும் வெறுப்பில் மூழ்கி, உலகியல் வாழ்வில் சிக்கி, தம்மாவைப் புரிந்துகொள்ள இயலாத ஒரு தலைமுறையாக இருப்பார்கள்; எனவே புத்தர் மௌனமாக இருக்க முடிவு செய்தார்.

மாரன் என்பவரே புத்தரிடம் வந்து (சுருங்கச் சொன்னால்) "சரி, நீ வென்றாய். நீ பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் எனது உலகத்தையும் கடந்துவிட்டாய். நீ கற்பிக்க வருவது யாருக்குப் புரியும்? இதை வேறு யால் செய்ய முடியும்? உன்னை வேறு யார் நம்புவார்கள்? யாரும் இல்லை." நாம் முன்பே கூறியது போல, புத்தர் எந்த நிபந்தனையுமின்றி ஒப்புக்கொண்டார். இதைத்தான் நான் மாரனின் பதினொன்றாவது படை, மாரனின் கடைசித் தூண்டுதல், அதாவது மௌனமாக இருப்பதற்கான தூண்டுதல் என்று அழைக்கிறேன். மாரனின் பதினொன்றாவது படை என்பது, உண்மையான விடுதலையளிக்கும் ஞானங்களை விவரிப்பதிலும், விளக்குவதிலும், பரப்புரையிலும் ஞானிகள் எதிர்கொள்ளும் பரந்த மற்றும் ஆழமான சிரமங்களைக் கொண்டது.

கதை வழக்கமான பாணியில் தொடர்கிறது. பெரும் பிரம்மா சாம்பாதி, ஒப்பீட்டளவில் உயர் தெய்வங்களில் ஒருவர், தனது தீர்க்கதரிசன சக்திகள் மூலம் புத்தர் முழு விழிப்புணர்வை அடைந்திருந்தாலும், மௌனமாகவும் செயலற்றவராகவும் இருக்கத் தேர்ந்தெடுத்ததை அறிந்துகொண்டார். எல்லா உயிரினங்களையும் விடுவிப்பதற்காக பிறப்புக்கும் மரணத்திற்கும் அப்பாற்பட்டதை அடைய புத்தர் சபதம் செய்திருந்ததைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, இது ஆச்சரியமாக இருந்தது. பிரம்மா சாஹம்பதி புத்தரிடம் தோன்றி, "கண்களில் சிறிதளவு தூசி" உள்ளவர்களும் காணும்படி தர்மத்தை போதிக்குமாறு அவரிடம் மன்றாடினார். புத்தர் உலகை நோக்கிப் பார்க்கும்படி அவர் கேட்டுக்கொண்டதாகவும், உண்மையில் அவர் போதிக்கவிருந்ததைப் புரிந்துகொள்ளும் சிலர் இருப்பதைக் கண்டதாகவும் கதை கூறுகிறது. பின்னர் புத்தர் தனது தெளிவான ஞானத்தைப் பயன்படுத்தி உலகை ஆராய்ந்தார், உண்மையில் தான் தவறு செய்திருந்ததைக் கண்டார்; கூர்மையான திறன்களையும், சற்றே மங்கிய பார்வையையும் கொண்ட, புரிந்துகொள்ளக்கூடிய சிலர் இருந்தனர். எனவே, அவர்களைத் தேடி அவர் அலைந்து சென்றார், அவர்களில் சிலரைக் கண்டறிந்தார். அவர் அவர்களுக்குப் போதித்தார், அவர்கள் புரிந்துகொண்டனர், அந்தப் போதனைகள் 2,500

ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் தொடர்ச்சியான பயிற்சியாளர்களின் பரம்பரையில் வழிவழியாகக் கடத்தப்பட்டு வந்துள்ளன.

பண்டைய மற்றும் நவீன வியாஜ்யனக்காரர்கள், புத்தர் பல்வேறு காரணங்களுக்காக போதிக்க விரும்பாதது போல் பாசாங்கு செய்தார் அல்லது "வெளிப்படுத்திக் காட்டினார்" என்பதற்கு, இது அனைத்தும் திட்டத்தின் ஒரு பகுதி என்று நியாயப்படுத்த பெரும் முயற்சி செய்கிறார்கள். ஆனால் நான் வேறுபட்ட, ஒருவேளை மிகவும் எச்சரிக்கையான, மற்றும் அநேகமாக யதார்த்தமான ஒரு பார்வையை எடுக்கிறேன். புத்தர் தர்மத்தை கற்பிக்கச் சென்றபோது என்ன நடந்தது என்று நாம் பார்த்தால், அது ஒரு நீண்ட, கடினமான பாதை என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். அவருக்குக் குடும்பத்தில் கடுமையான சிக்கல்கள், தளவாடப் பிரச்சனைகள், கொள்ளையர்களுடனான சந்திப்புகள், மற்றும் எதிர்க்கும் பிரிவுகளுடனும், தனது சொந்த மதகுருமார் அமைப்பிற்குள்ளும் பல மோதல்கள் இருந்தன. மக்கள் அவரைக் கொல்ல முயன்றனர், தீவிரவாதப் பிரிவுகள் மற்றும் கருத்துக்களால் அவரது சொந்த மதகுருமார் அமைப்பு சில சமயங்களில் பிளவுபட்டது, மக்கள் அந்த அமைப்பைக் கைப்பற்ற அதிகாரப் போட்டி நடத்தினர், இப்படியே பலவும் நடந்தன. ஒரு கட்டத்தில், தனது துறவிகள் மீது ஏற்பட்ட அதிருப்தியால், மூன்று மாத மழைக்கால தியானம் முழுவதும் அவர்களைத் தனியாக விட்டுவிட்டு, அவரே தனியாகக் காட்டிற்குச் சென்றுவிட்டார்.

தனது போதனைகளின் கடைசி இருபது ஐந்து ஆண்டுகளில், தனது துறவிகள் மற்றும் துறவத்திகள் தொடர்ந்து தவறாகவும் முட்டாள்தனமாகவும் நடந்துகொண்டதால், வெறிபிடித்த பைத்தியங்களால் நடத்தப்படும் கொடூரமான சர்வாதிகார ஆட்சிகளுக்கு உரிய கட்டுப்பாட்டு விதிகளை அவர் விதித்தார். சாங்கத்தின் முதல் இருபது ஆண்டுகளில் அத்தகைய விதிகள் எதுவும் இல்லாததால், அவர் இதை விரும்பத்தகாத மனதுடனேயே செய்தார் என்பது தெளிவாகிறது. இங்குள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், அரிதான வகையைச் சேர்ந்த போதனைத் திறமையும், பயனுள்ள மற்றும் துல்லியமான கருத்தியல் கட்டமைப்புகளை உருவாக்குவதில் இணையற்ற திறமையும் கொண்டிருந்த புத்தருக்குக் கூட, தர்மத்தைப் பரப்புவது என்பது எளிதானதாக இருக்கவில்லை.

புத்தர் புராணக் கதைகளால் எவ்வளவு மூழ்கடிக்கப்பட்டவர் என்று நாம் உணர்ந்தாலும், அவர் நிச்சயமாக ஒரு முற்றிலும் வியக்கத்தக்க மனிதர். அவர் தனது போராட்டங்களை அறிவு, ஞானம், சகிப்புத்தன்மை, நிதானம், கம்பீரம், கருணை மற்றும் உறுதியின் அற்புதமான இருப்புடன் எதிர்கொண்டார். நம்மில் சிலரே அவ்வாறு ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள், இருப்பினும் நாம் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்கள் பெரும்பாலும் புத்தர் எதிர்கொண்டவையே.

இப்போது, தர்மத்தைத் தங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் அதைப் பரப்ப முயற்சிக்கும்போது எதிர்கொள்ளும் அடிப்படைச் சிரமங்களின் ஒரு குறுகிய பட்டியலைத் தொடங்குகிறேன். நான் அவற்றை எந்தவொரு குறிப்பிட்ட வரிசையிலும் பட்டியலிடவில்லை. இதன் குறைபாடு என்னவென்றால், இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு என்னிடம் பெரிய தீர்வுகள் இல்லை. ஆனால், AA (ஆல்கஹால் அநாமிகள்) அமைப்பினர் சொல்வது போல், உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்வதே முதல் படி.

விடுவிக்கும் உள்ளுணர்வுகளை ஆதரிப்பதில் உள்ள மிக ஆழமான சிரமங்களில் ஒன்று, அவற்றைப் பற்றி விவாதிக்க மொழியைக் கொண்டு வேலை செய்வதில் உள்ள சிரமம். இருமைவாதத்தின் வடிகட்டியின் மூலம் உலகைப் பார்க்கும்வர்களுக்கு, வார்த்தைகளால் எளிதாக ஞானத்தை விளக்க முடியாது,

இருப்பினும் உள்ளுணர்வுகளை மிகவும் சாத்தியமாக்கும் நுட்பங்களை அவற்றால் விளக்க முடியும். உண்மையான ஞானம் இருமைவாத மனதின் கருத்துருவான கட்டமைப்புகளைத் தாண்டியது. அதைப் பற்றி நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் சிறந்த பட்சத்தில் பகுதி மட்டுமே உண்மை. பயிற்சியாளர் எவ்வளவு புத்திசாலியாக இருக்கிறாரோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவர் தர்ம மொழி மற்றும் போதனைகளில் உள்ள வெளிப்படையான முரண்பாடுகளைக் கண்டு எரிச்சலடையக்கூடும். முறையான அருவ சிந்தனைத் திறன் கூட இல்லாத சுமார் ஐம்பது சதவீத பெரியவர்கள், உங்களை மிகவும் பைத்தியக்காரனாகவோ, அச்சுறுத்தலாகவோ, அல்லது சிறந்த பட்சத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவராகவோ கருதுவார்கள்.

இதேபோன்ற ஒரு விஷயத்தில், நீங்கள் விழித்தெழுந்தவராக இருந்தால், உங்களுக்கு மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிவது மற்றவர்களுக்கு அப்படித் தெரிவதில்லை, மேலும் நீங்கள் அதை எவ்வளவு காலம் கண்டுகொண்டிருக்கிறீர்களோ, அதை எல்லோரும் காணாதது அவ்வளவு விசித்திரமாகத் தோன்றுகிறது. ஒரு தலையணை மீது அமர்ந்து முதல் ஜானத்தைக் கூட அடைய முடியாமல் இருந்த காலம் எப்படி இருந்தது என்பதை நினைவில் கொள்வது மேலும் மேலும் கடினமாகிவிடும், நான்காவது நானாவிலிருந்து பதினாறாவது நானாவிற்கு சிரமமின்றி சுழலும் அளவிற்குச் செல்வது பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். அருகன் நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு, பார்வையின் ஒளிமயமும் மையமற்ற தன்மையும் புலனுணர்வின் ஒரு இயல்பான பகுதியாக மாறிவிடுகிறது, அது ஒரு காலத்தில் வேறுபட்டிருந்தது என்பது நம்பமுடியாததாகத் தோன்றுகிறது.

இதே நாணயத்தின் மறுபக்கமாக, அதைக் காணத் தேவைப்பட்ட ஆழ்ந்த போராட்டங்கள், ஆயிரக்கணக்கான மணிநேர முதுகு மற்றும் முழங்கால் வலி, தேவைப்பட்ட புலனுணர்வின் தீவிர நுட்பம், நமது புலனுணர்வு எல்லைகளை முடிவில்லாமல் விரிவுபடுத்துதல், மற்றும் வலி மற்றும் நமது சொந்த சங்கடமான மனிதத்வத்தை மீறிய விடாமுயற்சி மற்றும் சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றை நாம் நினைவுகூரலாம். நீண்ட தியான முகாம்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான தினசரி பயிற்சிக்காகப் பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டிய, செலவழித்த விடுமுறை நாட்கள், நிதிச் சிக்கல்கள், உறவுப் பிரச்சினைகள், ஏற்பாட்டுச் சிக்கல்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் சக தியானிப்புகளுடனான சிரமங்களை நாம் நினைவுகூரலாம். இதைச் செய்வதற்கு நாம் எப்படி முடிந்தது என்று நாம் வியக்கலாம், மற்றவர்கள் இதைச் செய்ய இவ்வளவு தியாகம் செய்வதைப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பது கூட கடினம். இந்தப் பாதைக்காக நாம் உண்மையிலேயே மக்களை அவர்களின் வசதியான சிறிய வாழ்க்கையிலிருந்து உலுக்கி வெளியேற்றப் போகிறோமா?

இது பார்வையாளர்கள் பற்றிய கேள்விக்கு என்னைக் கொண்டுவருகிறது. எந்தவொரு நேரத்திலும் இடத்திலும், ஆழ்ந்த தர்மத்தைக் கேட்டு, அந்த அறிவை விடுதலையளிக்கும் பயிற்சியாக மாற்றத் தயாராக இருக்கும்வர்கள் மிகச் சிலரே. இது புத்தர் காலத்தில் உண்மையாக இருந்தது, இன்றுவரை அது உண்மையாகவே தொடர்கிறது. துறவிகள் மற்றும் துறவச்சிகள் மத்தியில் கூட, உண்மையான தேர்ச்சிக்கு வெளிப்படையாக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட மிகவும் அசாதாரணமான பயிற்சி மடாலயங்களைத் தவிர, இந்த வாழ்நாளில் விழித்தெழுந்தவர்கள் அல்லது அவ்வாறு ஆவதற்கு ஆசைப்படுபவர்கள் கூட அதிகமாக இருக்க மாட்டார்கள்.

தர்மத்தை வெற்றிகரமாகப் பகிர்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்புகள் பொதுவாக 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்பதை ஏற்கனவே கடந்துவிட்டவர்களுடன் தான் உள்ளது. இருப்பினும், 'இருண்ட இரவின்' சிக்கலான தன்மைகள், பயிற்சி

மற்றும் தர்மத்தின் மீது அவர்களுக்கு ஒரு சிக்கலான காதல்-வெறுப்பு உறவை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனால் உங்களால் அவர்களைச் சென்றடைய முடியாமல் போகலாம், அல்லது ஒருவேளை அவர்கள் சில ஆண்டுகள் 'இருண்ட இரவின்' சாரத்தில் ஊறிக் கிடக்கும் வரை உங்களால் அவர்களைச் சென்றடைய முடியாமல் போகலாம். உங்கள் ஆளுமை, கற்பிக்கும் பாணி, அல்லது உங்கள் சொந்த கருத்து மற்றும் மொழி சார்ந்த சுமைகளுடன் அவர்கள் ஒத்துப்போகாமல் இருக்கலாம் என்பதால், அவர்களிடம் நீங்கள் ஒருபோதும் சென்றடையாமல் போகலாம். உங்களால் அவர்களைக் கண்டறியக் கூட முடியாமல் போகலாம், இருப்பினும் நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் உங்கள் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தினால், குறைந்தபட்சம் ஓரிருவருடனாவது உங்கள் பாதைகள் சந்திக்க வாய்ப்புள்ளது.

உலகின் பல பகுதிகளில் தியானக் குழுக்கள் செழித்து வளர்ந்து வருகின்றன. இருப்பினும், அவர்களில் மிகச் சிலரே தியானத்தில் தீவிரமாக ஈடுபட நேரம் ஒதுக்குகிறார்கள். உண்மையில், முழுமையான விழிப்புணர்வில் ஆர்வம் காட்டுபவர்கள் மிகக் குறைவே. இந்தக் குழுக்களில் பெரும்பாலானவை, ஒரு ஒருங்கிணைந்த கொள்கை, நல்ல ஒழுக்கப் பாடங்கள், ஊக்கமளிக்கும் வாசிப்புகள், அனுபவப் பகிர்வு, வசதியான மற்றும் திருப்திகரமான சடங்குகள், சிறிதளவு தியானம், மற்றும் பெரும்பாலும், இதைச் செய்துவிட்டதாகக் கூறப்படும் ஒரு பிரபலமான தலைவரை வெளிப்படையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ வழிபடுவதும் தெய்வமாக்குவதும் ஆகியவற்றுடன், அடிப்படையில் சமூக ஆதரவிற்கான இடங்களாகவே செயல்படுகின்றன.

மிகச் சிலரே தங்களுக்கு உண்மையான தேர்ச்சி பெற விரும்புவார்கள். மிகச் சிலரே தியானக் கோட்பாட்டின் அடிப்படைகளைக் கூடக் கற்றுக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குவார்கள். அதைவிடக் குறைவானவர்களே தியான முகாம்களுக்குச் செல்வார்கள். அவ்வாறு செல்பவர்களில், ஒரு சிலரிடம் மட்டுமே அடிப்படை ஜானங்கள் அல்லது ஞானங்களை அடையும் அளவுக்கு அவர்களின் ஒருமுகப்பாடு வலுவாக இருக்கும். அவர்களில், ஒரு சிலரை மட்டுமே A&P-ஐக் கடந்து, இருண்ட இரவைக் கையாண்டு ஆராய்ந்து, சமநிலையை அடைந்து, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியைப் பெற முடியும். அருள்மிகு நெறியில் நுழைபவர்களில், கணிசமானோர் இடைநிலைப் பாதைகளுக்கு முன்னேறுவார்கள், ஆனால் பலர் அருகன் நிலையை அடைவதில்லை. என்னை ஒரு அவநம்பிக்கையாளர் என்று சொல்லுங்கள், ஆனால் இது புத்தரின் காலத்திலும் உண்மையாக இருந்தது, இன்றும் அது உண்மையாகவே இருக்கிறது.

இந்தக் குழுக்களை அணுகி, "ஏய், இதை எப்படிச் செய்வது என்று எனக்குத் தெரியும். உங்களுக்கென அதை நீங்களே புரிந்துகொள்ள உதவக்கூடிய ஒருவர் இங்கேயே இருக்கும்போது, உங்களுக்கென எந்த உண்மையான தொடர்பும் இல்லாத, வெகு தொலைவில் இருக்கும் ஒருவரின் உயிரற்ற புத்தகங்களை ஏன் படிக்க வேண்டும்? நிச்சயமாக, நீங்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும், ஆனால் நீங்கள் அனைவரும் அடைய விரும்புவது இதைத்தானே, இல்லையா?" என்று சொல்ல முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, சாத்தியமான எதிர்வினைகளில் முழுமையான நம்பிக்கையின்மை, ஆழ்ந்த சந்தேகம், குழப்பம், ஒதுங்குதல், மிரட்டல், பொறாமை, கோபம், பிராந்தியவாதம், போட்டி மனப்பான்மை, கடுமையான வெறுப்பு, புறக்கணிப்பு மற்றும் உண்மையான சாதனை என்பது பெரும்பாலானோரின் நோக்கம் இல்லை என்ற உண்மையை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால் ஏற்படும் நீடித்த சந்தேகங்கள் ஆகியவை அடங்கும். மக்கள் இந்த உணர்வுகளை உணர்வதை வெறுக்கிறார்கள், மேலும் தங்களை அல்லது தங்கள் பயிற்சியைக் கைவிடாதவர்களை எதிர்கொள்வதால் ஏற்படும்

உணர்வுகளைச் சமாளிப்பதை விட, உங்களைப் புறக்கணிப்பதற்கே அதிக வாய்ப்புள்ளது. ஒரு குழுவோ அல்லது ஒரு தனிநபரோ, "அருமை, நான் பல ஆண்டுகளாக தர்மத்தில் ஒரு உண்மையான நண்பனைத் தேடிக்கொண்டிருந்தேன், இப்போது இங்கே ஒருவர் இருக்கிறார்! தயவுசெய்து அது எப்படிச் செய்யப்படுகிறது என்று எனக்குச் சொல்லுங்கள், நான் அதைச் செய்யச் செல்கிறேன்!" என்று சொல்வதற்கான வாய்ப்புகள் கிட்டத்தட்ட இல்லை என்றே சொல்லலாம். அப்படியிருந்தும், அற்புதங்கள் நடக்கின்றன, மேலும் எப்போதாவது, கண்களில் மிகக் குறைவான தூசியைக் கொண்ட சிலரை நாம் சந்திக்கிறோம்.

இத்தகையவர்களைக் கண்டறிவதில் நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆர்வமாக இருந்தால், ஒரு பெரிய தியான மையத்தில் போதிக்கும் அளவுக்கு அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்கு இருந்தாலும், இன்னும் தயாராகாத பலரை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். இது விரக்தியளிக்கக்கூடும். புத்தரின் வாழ்க்கையைப் பார்த்தால், அவர் முதலில் போதித்த ஒரு டஜன் பேருக்குப் பிறகு, அவர் சொல்வதைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒருவரைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக நீண்ட தூரம் நடந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது. அதிர்ஷ்டவசமாக, அவர் அதைச் செய்யத் தயாராக இருந்தார்.

மாரனின் பதினொன்றாவது படையை நாம் எப்படிச் சமாளிப்போம்? புத்தரின் கதை, இன்னும் கடினமாக முயற்சி செய்ய நம்மைத் தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

41. சரி, இந்த டேனியல் எம். இங்ரம் ஆர் யார்?

பெரும்பாலான தர்ம ஆசிரியர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்ததை, தாங்கள் கற்பிக்கும் விஷயங்களைத் தெளிவாகக் கூறத் தவறுகிறார்கள் என்று நான் புலம்பப் போகிறேனென்றால், நான் ஒரு முழுமையான பாசாங்குக்காரனாக இருக்காமல், அந்தக் கேள்விகளில் சிலவற்றுக்கு இங்கே பதிலளிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

ஓர் ஓய்வூட்ட மையத்தின் விளம்பரப் புத்தகத்தில் நான் விரும்பும் விதத்தில் எனது மேற்கத்திய ஆசிரியரின் சுயவிவரம் இதோ:

"டேனியல் வட கரோலினாவைச் சேர்ந்த ஒரு இரட்டைக் கும்ப ராசி நபர். அவரை "தர்ம டான்", "டூட்", அல்லது வெறுமனே "மரியாதைக்குரிய ஆர்க்மிஸ்டிக், சார்" என்று அழைக்க விரும்புகிறார். அவருக்குப் பிடித்த திரைப்படம் 'ரேசிங் அரிசோனா'."

சும்மா சொன்னேன்! மீண்டும் முயற்சிப்போம்:

டேனியல் ஒரு வெளிப்படையான ஜென் எக்ஸ் அறிவுஜீவி. அவர் தனது வெளிப்படையான உற்சாகம், வாய்ச் சவடால்கள், ஆணவம், விசித்திரமான குணாதிசயம், மற்றும் மக்கள் பயனுள்ளதாக இருந்தாலும் சரி, துல்லியமாக இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி, அவர்களின் குணாதிசயங்களையும் மறைவான பக்கங்களையும் வெளிப்படையாகச் சுட்டிக்காட்டுவதற்காக அறியப்படுகிறார். ஞானம் பெறும் பயிற்சிகளைப் பொறுத்தவரை, அவரிடம் மிக உயர்ந்த, கடுமையான மற்றும் சமரசமற்ற தரநிலைகள் உள்ளன, எனவே அர்ப்பணிப்புள்ள பயிற்சியாளர்கள் மட்டுமே அவற்றை பயனுள்ளதாகக் காண முடியும். மறுபுறம், புத்தர் பரிந்துரைத்த அடிப்படை நுட்பங்களை மக்கள் எளிமையாகப் பயிற்சி செய்தாலே, அவர்களால் மிகவும் வெற்றிகரமான மற்றும் விழித்தெழுந்த தியானிகளாக ஆக முடியும் என்று அவர் உறுதியாக நம்புகிறார். ஞானம் பற்றி நேரடியாகப் பேசும், மேலும் தர்மப் பயிற்சி குறித்த ஏறக்குறைய எந்தக் கேள்விக்கும் மறைமுகப் பேச்சுக்கள், மறைத்தல் அல்லது விஷயங்களை நீர்த்துப்போகச் செய்தல் இல்லாமல் பதிலளிக்கும் ஒருவராக அவர் இருக்கிறார்.

டேனியல் ஒரு தீவிர மஹாசி சயாதவ் ரசிகர். இருப்பினும், உலகின் மாபெரும் தியான மரபுகளில் எதனையும் கற்று தேர்ச்சி பெற மக்கள் முயற்சிக்கும்போதெல்லாம் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறார். ஆகையால், தன்னை ஒரு பரந்த தியானப் பிரச்சாரகராகக் கருதுகிறார். அவரது பிரச்சாரம், 'டார்க் நைட்' மற்றும் பிற ஆபத்தான தர்ம நிகழ்வுகளுக்கான அவரது பாராட்டுதலால் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், அவர் ஒரு தீவிரமான வரைபட ஆர்வலர் மற்றும் நுட்பப் பிரியர், ஏனெனில் இவை அவருக்குப் பலனளித்துள்ளன. வழக்கமான உலகில் திறமையாக வாழ்வது எப்படி என்பதில் தனக்கு எந்தவொரு சிறப்பு அல்லது இரகசிய அறிவும் இருப்பதாக அவர் கூறிக் கொள்ளவில்லை, ஆனால் நேர்மறையான மனப்பான்மை, ஆடம்பரமற்ற கருணை, கடின உழைப்பு மற்றும் நகைச்சுவை உணர்வு ஆகியவை உங்களை வெகுதூரம் அழைத்துச் செல்லும் என்பதை அவர் கண்டறிந்துள்ளார்.

நீங்கள் சில தீவிரமான பயிற்சிகளைச் செய்ய விரும்புவதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டாலும், உண்மையில் ஒரு தந்தை, உளவியலாளர், சிகிச்சையாளர், சமூகப் பணியாளர், சில சுயமோகம் நிறைந்த ஆதரவு அல்லது உங்கள் மென்மையான சுயமரியாதையைத் தாங்கிக்கொள்ள வேறு யாரையாவது தேடுகிறீர்கள் என்றால், டேனியல் இந்த நிலையில் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவ சிறந்த நபராக இருக்க வாய்ப்பில்லை. அவர் தன்னை ஒரு 'பேட்ஆஸ் தர்ம கவ்பாய்' என்று கருதுகிறார், மேலும் அது போன்ற

நட்பை அல்லது குறைந்தபட்சம் அவ்வாறு ஆக விரும்பும் மற்றும் சவால்களிலும் சாகசங்களிலும் மகிழ்ச்சி காண்பவர்களையும் விரும்புகிறார்.

அவரிடம் எம்.டி., எபிடெமியாலஜியில் எம்.எஸ்.பி.எச்., எலக்ட்ரிக்கல் இன்ஜினியரிங்கில் இளங்கலைப் பட்டத்தின் பெரும்பகுதி உள்ளது, மேலும் அவர் பல ஆண்டுகள் பெரிய விபத்து சிகிச்சை மையங்களின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் தலைமை மருத்துவராகப் பணியாற்றியுள்ளார். எனவே, வாழ்க்கை, மரணம், துன்பம், மனக்குறை மற்றும் இழப்பு, குணமடைதல், ஆராய்ச்சி, அறிவியல், மன மற்றும் உடல் நோய் மற்றும் நல்வாழ்வு, மற்றும் மனித நிலைமை பற்றி அவருக்கு நன்கு தெரியும்."

எந்தவொரு ஆசிரியரையும், தங்களின் அடுத்த சுயசரிதையை எழுதும்போது இவ்வளவு நேர்மையாக எழுத நான் சவால் விடுகிறேன், இல்லை, இரட்டிப்புச் சவால் விடுகிறேன். இவ்வளவு நேர்மையான மற்றும் நடைமுறைக்கு உகந்த தகவல்களை வெளியிட அவர்களுக்குப் போதுமான இடம் வழங்கப்பட வாய்ப்பில்லை என்றாலும் கூட.

இது என்னைப் பற்றிய மிக அதிகமான தகவலாக இருந்தாலும், இந்தப் பிரபஞ்சம் பரஸ்பர சார்புடையதாக இருப்பதால், மகத்தான அளவிலான ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலமே நாம் தர்மப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற முடியும். இவை அனைத்தையும் சாத்தியமாக்கிய அனைவருக்கும் மற்றும் அனைத்திற்கும் மிக்க நன்றிகள்; புத்தருக்குக் கற்பித்தவர்கள் முதல் இன்று அவரது அறிவை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்கள் வரை, நான் தங்கிய தியான மையங்களில் சமைத்தவர்கள் முதல், நான் தொடர்ந்து தியான முகாம்களில் பங்கேற்கப் பணம் வழங்கிய வட்டி விகிதம் அதிகமான கிரெடிட் கார்டு நிறுவனங்கள் வரை, மேலும் இந்த பரந்த உலகில் இதை நிகழ்த்திய மற்ற அனைத்திற்கும்: நன்றி, நன்றி, நன்றி!

எனது வெற்றிகளுடன் சேர்த்து, ஆன்மீகப் பாதையில் நாம் தவறு செய்யக்கூடிய பல வழிகளைப் பற்றி எழுதுவதில் நான் மிகவும் வசதியாக உணர்ந்தேன். அதற்குக் காரணம், நானே அப்படிச் செய்திருந்தேன் என்பதாலும், அல்லது நான் மதிக்கும் ஒரு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தர்மத் தோழர்கள் அப்படிச் செய்து, எனது மற்றும் மற்றவர்களின் நன்மைக்காக அதைப் பகிர்ந்துகொண்டதாலும் ஆகும். எல்லா நேரமும் நம்மிடமே இருந்த ஒன்றைத் தீவிரமாகத் தேடிய வழியில், நான் எத்தனை முட்டாள்தனமான விஷயங்களை நினைத்தேன், பேசினேன், செய்தேன் என்று சொல்லவே முடியாது; மேலும் தர்மத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் என் வாழ்க்கையை வாழவும் முயற்சிக்கும்போது நான் எண்ணற்ற தவறுகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். அனுபவத்தை விட கோட்பாட்டின் கண்ணோட்டத்தில் நான் எழுதும் ஒரே நிலைகள், படிகள் அல்லது சாதனைகள் என்றால், அது புத்தநிலை மற்றும் பூமிகள் பற்றிய சில விஷயங்கள் மட்டுமே.

இத்தகைய தனிப்பட்ட தகவல்களுக்கு சில நடைமுறைப் பயன்பாடுகள் உள்ளன. நான் ஏதோ ஒரு பயனற்ற "நான் மற்றவர்களை விட புனிதமானவன்" என்ற நிலையில் இருந்து வருகிறேன் என்ற கருத்தை எதிர்கொள்ள, ஆன்மீகப் பாதையில் நான் எண்ணற்ற தவறுகள் செய்துள்ளேன் என்பதை வெளிப்படுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்; ஆன்மீகப் பாதையில் பல தவறுகளைச் செய்வது தாங்கள் மட்டுமே என்ற உணர்வை மற்றவர்களிடையே எதிர்கொள்ளவும் நான் முயற்சிக்க விரும்புகிறேன். ஒரு முனிவர் ஒருமுறை கூறியது போல, "ஒரு ஜென் குருவின் வாழ்க்கை ஒரு தொடர்ச்சியான தவறு", அதுவே நம்மில் மற்றவர்களுக்கும் சமமாகப் பொருந்தும்.

"நான் எழுதுவது எனக்குத் தெரியும்" என்று கூறுவதால் கிடைக்கக்கூடிய மிக முக்கியமான நேர்மறையான விளைவு என்னவென்றால், நானும்

நீங்களும் போன்ற சாதாரண மனிதர்களால் கூட அசாதாரணமான விஷயங்களைப் புரிந்துகொண்டு அடைய முடியும் என்ற உணர்வை இது உருவாக்கக்கூடும் என்பதே. நான் வேலைகளைச் செய்துகொண்டும், உறவுகளைப் பேணிக்கொண்டும், பட்ட மேற்படிப்பைத் தொடர்ந்தபடியும் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துள்ளேன். நான் இவற்றை அவ்வப்போது சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் தியான முகாம்களில் தங்கியும், அன்றாடப் பயிற்சிகளை அதிகமாகச் செய்தும் செய்தேன். ஆரம்பம் முதல் அருகன் நிலையை அடைவதற்குள் எனது மொத்த தியான முகாம் காலம் சுமார் எட்டு மாதங்கள், இதில் மிக நீண்ட முகாம் இருபது ஏழு நாட்கள் ஆகும். அந்த நேரத்தில், தினசரி தியானங்களுக்காக நான் பல பிற நடவடிக்கைகளைக் கைவிட்டேன், மேலும் அன்றாடச் செயல்களின் போதும் தர்மப் பயிற்சியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள என்னால் முடிந்தவரை முயற்சித்தேன். நான் கூற விரும்பும் கருத்து என்னவென்றால், இந்த நுட்பங்களும் பயிற்சிகளும் அவற்றுக்கு நேரம் ஒதுக்குபவர்களுக்கு சக்திவாய்ந்ததாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கின்றன. "நான்" சாதித்தவைகளைப் பற்றி நீளமாகப் பேசுவதன் மூலம் இது உண்மை என்ற உணர்வை என்னால் கடத்த முடிந்தால், அவ்வாறு செய்வது ஒரு பயனுள்ள செயல்பாட்டைச் செய்கிறது.

இன்னொரு சாத்தியமான நேர்மறையான விளைவு என்னவென்றால், இது நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு வாழ்ந்த குருக்களின் மற்றும் பழங்கால எழுத்துக்களின் அரை-புராணகால புகழை வெறுமனே மீண்டும் கூறும் ஒரு உயிரற்ற, கோட்பாடு சார்ந்த பாரம்பரியம் அல்ல, மாறாக நமது தற்போதைய வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான ஒரு வாழும் பாரம்பரியம் என்ற உணர்வை இது சிலரிடம் உருவாக்கக்கூடும். தன்னை முழுமையாகச் செம்மைப்படுத்திக்கொள்ளும் நிலைக்கு அருகில் கூட எதையும் சாதிக்காத ஒருவர், "எனக்கு புத்தரின் அடிப்படைக் கருத்துக்களில் ஆழ்ந்த புலமை உண்டு" என்று கூறுவதிலிருந்து வெளிப்படும் கடைசிப் பயனுள்ள கருத்து என்னவென்றால், அது ஆன்மீகம் என்ற முழுமையான கருத்தையும் மேகமண்டலங்களிலிருந்து மீண்டும் பூமிக்குக் கொண்டுவர உதவக்கூடும் என்பதாகும். அந்த செயல்முறையை மேலும் முன்னெடுத்துச் செல்ல ஏதேனும் வாய்ப்பு இருந்தால், நான் அபத்தமாகவும் ஆடம்பரமாகவும் தோற்றாலும் அதை ஏற்கத் தயாராக இருக்கிறேன், இருப்பினும் அது எளிதில் எதிர்விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நான் உணர்கிறேன். நம்பிக்கை, ஆணவம், மற்றும் மற்றவர்களும் அதைச் செய்ய முடியும் என்பதை உணர அவர்களுக்கு அதிகாரமளித்தல் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகளையும் ஒற்றுமைகளையும் கவனமாகக் கருதுங்கள். கற்பித்தல் சூழ்நிலைகளில் போலியான பணிவு வழக்கமாக எதிர்பார்க்கப்பட்டாலும், நான் அதில் நிச்சயமாகச் சிறந்து விளங்கவில்லை.

புத்திசாலிகளுக்கு ஒரு வார்த்தை: என்னை அல்லது வேறு யாரையும் நம்பாதீர்கள். இந்த விஷயங்களை உங்களின் நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் நீங்களே சரிபார்க்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். அப்பாவித்தனமான காரணங்கள் முதல் தீய நோக்கங்கள் வரை, பல விஷயங்களில் நான் என்னை, உங்களை அல்லது நம் இருவரையும் எளிதில் ஏமாற்றிக்கொண்டிருக்கலாம். அவ்வாறு செய்வதற்கு நிச்சயமாக நன்கு வளர்ந்த மற்றும் பழங்கால மரபு ஒன்று உள்ளது. இருப்பினும், "எனது" சாதனைகள் உங்களுக்கு அவ்வளவாக முக்கியமல்ல, ஏனெனில் உண்மையில் உதவக்கூடிய ஒரே நபரின் புரிதல் உங்களுடையது மட்டுமே.

"மனோசக்திகள்" தொடர்பான எனது தனிப்பட்ட அனுபவங்கள், மிகவும் அடிப்படையான துறைகளைப் போல இன்னும் முழுமையாக வளர்ச்சி அடையவில்லை, ஆனால் மிகவும் முன்னேறிய பயிற்சியாளர்களைத் தவிர மற்ற

அனைவருக்கும் உதவும் அளவுக்கு எனக்குப் போதுமான அனுபவம் உள்ளது. கல்வி சார்ந்து, பரந்த அளவில் வாசிப்பதும், நாம் படிப்பதன் அர்த்தத்தையும் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதையும் உண்மையாகவே சிந்திப்பதும் ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனை என்று நான் உணர்கிறேன். நானே இதுவரை பாரம்பரிய மற்றும் நவீன முறைகளைச் சேர்ந்த சுமார் 150 தர்மப் புத்தகங்களைப் படித்துள்ளேன். ஒரு முறையான பரம்பரையால் எனக்கு கற்பிக்க அங்கீகாரம் மற்றும் ஊக்கம் அளிக்கப்பட்டிருந்தாலும், இது ஒரு வெறும் சம்பிரதாயம் மட்டுமே, உண்மையான புரிதல் அல்லது சாதனையின் உறுதியான அறிகுறி அல்ல, கற்பிக்கும் திறனைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். அதிர்ஷ்டவசமாக, சில சமூக மாதிரிகள் இருந்தபோதிலும், ஞானம் என்பது ஒரு பரம்பரையில் முறையான ஏற்பு அல்லது அங்கீகாரம் போன்ற நிபந்தனைகளைச் சார்ந்து இல்லை. ஒரு மருத்துவராக நான் தேர்ந்தெடுத்த தொழில் பாதையும், முறையான வாழ்க்கை முறையையும் தேர்ந்தெடுத்ததும், தர்மத்தின் மீதான எனது நிதிசார்ந்த சார்பை நீக்குகிறது. மேலும், பொதுவாகச் செய்யப்படுவது போல, பெரும்பாலான மக்களின் நுகர்வுக்காகவோ அல்லது பிரபலத்திற்காகவோ விஷயங்களை நீர்த்துப்போகச் செய்யும் தூண்டுதலையும் இது நீக்குகிறது.

தங்கள் தர்மப் பயிற்சியில் எனக்கு உதவ விரும்பும்வர்களிடம் நான் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்கும்போது, அவர்கள் நான் ஆர்வமாக உள்ள விஷயங்களில் (இந்தப் புத்தகத்தில் விவாதிக்கப்பட்டுள்ளவை போன்றவை) உண்மையில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்பதை நான் பெரும்பாலும் உணர்ந்துள்ளேன். அதனால், நான் அவர்களுடன் உரையாடலை வேறு தலைப்புகளுக்குத் திருப்பி, எங்கள் நேரத்தை வீணடிப்பதைத் தவிர்க்கிறேன். என் ஆர்வங்களில் சிலவற்றைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் அந்தச் சிலரே தர்மத்தில் என் அன்புத் துணையைகள், அவர்களுக்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

ஆனால் என்னைப் பற்றிப் பேசியது போதும், என் புத்தகத்தைப் பற்றிச் சொல்கிறேன்! பல்வேறு பிற விஷயங்களில் உள்ள என் தாக்கங்களையும் "எளிமையான" கருத்துக்களையும் இந்த நூல் முழுவதும் நான் மிகவும் தெளிவாக வெளிப்படுத்தியுள்ளேன் என்று நினைக்கிறேன். உண்மையைச் சொல்லப்போனால், சில சமயங்களில் நான் இந்தப் புத்தகத்தை எடுத்துப் பார்த்து, "கடவுளே, என்ன ஒரு கடுமையான புலம்பல். என்ன ஒரு குவியலாகக் குறைவுபடுத்தும் கோட்பாடுகள், பொய்யான உறுதி, பாசாங்குத்தனம், மற்றும் என் சொந்த மனநெருக்கடிப் பிரச்சினைகள்! இதை எடுத்துப் படித்து, அதன் மூலம் தங்கள் மென்மையான, தளர்வான பின்புறத்தில் ஒரு உதை வாங்கிக்கொண்டு, அதனால் எந்தப் பயனும் அடையாத அந்தப் பரிதாபகரமான, அப்பாவி, இயல்பாகவே மிகவும் நல்லவர்களான, பிரதான, சடங்குமுறை சார்ந்த, அதிகாரமற்ற புத்தர்கள் மீது எனக்குப் பரிதாபமாக இருக்கிறது."

மற்ற நாட்களில், நான் இதை எடுத்து, "ஆஹா, நான் உண்மையாக முயற்சி செய்ய முடிவு செய்த அந்த ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இதைப் படித்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். உயர் மட்டப் பயிற்சி பற்றிய பல விவரங்கள் தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருப்பதும், பல கட்டுக்கதைகள் தகர்க்கப்பட்டிருப்பதும், இந்தப் பாதை என்ன, என்னவல்லது என்பது பற்றிய நேர்மை வெளிப்படுத்தப்பட்டிருப்பதும் மிகவும் உதவியாக இருந்திருக்கும். இந்தப் பயிற்சிகள் குறித்து இத்தகைய உற்சாகமான மற்றும் அதிகாரமளிக்கும் பார்வையை வெளிப்படுத்தும் புத்தகங்கள் இருப்பது எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது, மேலும் எப்படியோ இந்தப் புத்தகம் இந்த விரல்களிலிருந்து வழிந்தோடி வந்தது என்பதும் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. ஒருவேளை, சிறந்த மற்றும் சக்திவாய்ந்த தியானிகளாகத் தங்களின் முழுத் திறனை உணர, ஒரு சிறிய உந்துதல் மட்டுமே தேவைப்படும் சிலர் இருக்கலாம். இந்தப்

புத்தகத்தை அவர்களின் கைகளுக்குக் கொண்டு சேர்க்க ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால் அது மிகச் சிறப்பாக இருக்குமல்லவா?" இந்த இரண்டு எதிர்வினைகளும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நம்புகிறேன், ஏனெனில் இந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களும் செல்லுபடியானவை என்று நான் நினைக்கிறேன்.

உங்களுக்கான இரண்டு சுவாரஸ்யமான மற்றும் நடைமுறைக் கேள்விகள், "நேரடி அனுபவ ரீதியாக நீங்கள் யார்?" மற்றும் "அறிவது எது?" என்பவை. இதற்கு பதிலளியுங்கள், இதன் மூலம் நீங்கள் இவையனைத்தையும் நேரடியாக உங்களுக்காக அறிந்து கொள்வீர்கள். தியானம் கற்பிப்பவரின் முதல் மற்றும் கடைசிப் பணி, தம்மைத் தாங்களே தேவையற்றவர்களாக ஆக்கிக் கொள்வதாக இருக்க வேண்டும். இதைச் சாதிக்க உதவுவதற்காக நான் கண்டறிந்த சிறந்த வழி இந்தப் புத்தகம் ஆகும், ஏனெனில் எனக்குத் தெரிந்த பயனுள்ள அனைத்தையும் இதில் அடக்க நான் என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்துள்ளேன்.

முதல் பதிப்பில் எனது சுயசரிதையைப் பற்றிப் பேசுவதை நான் நிறுத்தியிருந்தாலும், பலர் என்னைக் கெஞ்சிய பிறகு, எனது பயிற்சியின் கதையைச் சுருக்கமாக மீண்டும் கூறுவதன் மூலம் வாசகர் கற்றுக்கொள்ள நடைமுறைக்கு உகந்த ஒன்று இருக்கிறது என்று இறுதியாக முடிவு செய்தேன், அதனால் நாம் அடுத்த பகுதிக்கு வருகிறோம்.

பாகம் ஆறு: என் ஆன்மீக தேடல்

42. பின்னணி

இந்தப் பகுதிக்கு "எனது ஆன்மீகத் தேடல்" என்று தலைப்பிடும்போது, நான் என்னை நானே கேலி செய்துகொள்கிறேன். இந்தத் தலைப்பை நான் ஒரு நண்பரிடமிருந்து பெற்றேன். அவர், வேறு ஒருவரின் தர்மப் புத்தகத்திற்கு "எனது ஆன்மீகத் தேடலைப் பற்றி நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்" என்று தலைப்பிடப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்றார். இதை MCTB1-ல் என்னால் முடிந்தவரை தவிர்க்க முயன்றேன். இருப்பினும், MCTB1-க்குப் பெற்ற பல பின்னூட்டங்களின் அடிப்படையில், எனது சொந்த வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சி பற்றி மேலும் சேர்ப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். இதன் மூலம், இந்தப் புத்தகத்திற்கு வழிவகுத்த காரண காரியம், அதன் பின்னணிக் கருத்து, வரலாறு, மற்றும் இறுதியில் நீங்கள் இங்கு காணும் வார்த்தைகளுக்கு வழிவகுத்த சில முக்கிய அனுபவங்கள் மற்றும் தாக்கங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி மக்கள் ஒரு சிறந்த புரிதலைப் பெறுவார்கள்.

இவ்வாறு செய்வது, மற்றவர்கள் மீது நாம் சுமத்தும் குணாதிசயங்கள், பண்புகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் கதைகள் போன்றவற்றைக் குறைக்க உதவும் என்றும் நான் உணர்ந்தேன். இந்தச் செயல்முறை, ஒருவரைத் துல்லியமாக மதிப்பிடுவதை விட, நமது சொந்த விஷயங்களைப் பற்றியதாகவே இருக்கும். மற்றவர்கள் மீது குணாதிசயங்களைச் சுமத்துவது தவிர்க்க முடியாதது, நானும் உட்பட நம்மில் பெரும்பாலானோர் இதை எல்லா நேரமும் செய்கிறோம். ஆனால், சிறந்த தரவுகள் அந்தத் தவிர்க்க முடியாத செயலை ஓரளவு குறைக்க உதவும். பிரதிபலிக்கும்போது ஏற்படும் சிக்கல் என்னவென்றால், நம்மையும், மற்ற நபர் அல்லது பொருளையும் பற்றிய யதார்த்தத்தின் சிதைந்த பார்வையிலிருந்து நாம் செயல்படுகிறோம். நாம் குறிப்பிட்ட குணங்களைப் பிரதிபலிக்கும் அந்த மக்கள், அவர்கள் உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் சிறந்தவர்கள் அல்லது மிகவும் மோசமானவர்கள் என்று நாம் நம்ப வாய்ப்புள்ளது. அதன் விளைவாக, இயல்பான ஒப்பீட்டின் மூலம், இந்தச் செயல்பாட்டில் நம்மையும் பற்றிய அதேபோன்ற தவறான சார்பு மதிப்பீட்டிற்கு நாம் வருகிறோம்.

பிரதிபலிப்பு (புத்த பயிற்சி எதைக் கடக்க உதவ முயல்கிறது) நமது பயிற்சியை பல சிக்கலான மற்றும் துரதிர்ஷ்டவசமான வழிகளில் பேரழிவுக்கு உள்ளாக்கக்கூடும். நாம் மற்றொரு பயிற்சியாளர் அல்லது ஆசிரியரைப் பற்றி தேவையற்ற எதிர்மறையாக இருந்தால், அவர்களிடமிருந்து பயனுள்ள விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கான நமது திறனையும், அவர்களுடன் தொடர்புடைய நமது சொந்த நிழல் பக்கங்களைக் காண்பதற்கான திறனையும் நாம் தடுக்கலாம். நாம் மற்றொரு பயிற்சியாளர் அல்லது ஆசிரியரைப் பற்றி மிகைப்படுத்தப்பட்ட நேர்மறையுடன் இருந்தால், அவர்கள் இருப்பதாக நாம் கற்பனை செய்யும் அளவுக்கு நம்மால் ஒருபோதும் சிறப்பாக இருக்க முடியாது என்று நாம் உணரலாம், மேலும், அதன் விளைவாக, நாம் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொண்டு நமது சொந்தப் பயிற்சியில் குறைந்த இலக்கை நிர்ணயிக்கலாம். இங்கு மேலும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாக, நானாக இருக்கத் தயாராக இருப்பதன் மூலம் மற்றவர்கள் தங்களாக இருக்க நான் உதவ முடிந்தால், நான் யதார்த்தமான பயிற்சி மற்றும் யதார்த்தமான சுயமதிப்பீட்டிற்கான ஒரு முன்மாதிரியாக இருக்க முடியும். வேறு விதமாகச் சொன்னால், ஒருவேளை மேலும் யதார்த்தமான இந்தப் பார்வை, முரண்பாடாக எப்போதும் முன்னேற முயன்றுகொண்டே, மென்மையாக தங்களை ஏற்றுக்கொள்ள மக்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கக்கூடும். உங்கள் சொந்த உண்மையான வாழ்க்கையும் அனுபவமுமே நல்ல பயிற்சிக்குத் திறவுகோல்கள், இந்த அத்தியாவசியமான புள்ளியை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிந்தால், இந்தப் புத்தகமும் என் கதையும் பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும்.

பிரதிபலிப்புடன் தொடர்புடைய பயனுள்ள உளவியல் கருத்துக்கள் இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றம் ஆகும். மாற்றீடு என்பது, பொதுவாக நமது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வரும் பழைய உறவு முறைகளை எடுத்து, அந்த உணர்வுகளை எதிர்காலத்திற்குக் கொண்டு வந்து, அந்த அசல் உணர்வுகள் அல்லது தொடர்பு முறைகளுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத ஆசிரியர்கள், சிகிச்சையாளர்கள் போன்ற நபர்களுடன் அதே உணர்வு மற்றும் தொடர்பு முறைகளை மீண்டும் செய்வது ஆகும். வழக்கமாக இது, மாற்றீடு செய்யப்படும் நபரின் மீது ஒரு இலட்சியப் பிம்பத்தைச் செலுத்துவதை உள்ளடக்கியது. நாம் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் முறைகளை அடையாளம் காணும் உயிரினங்கள் என்பதால், பல ஆய்வுகள் காட்டியபடி, நாம் இதை எல்லா நேரத்திலும் செய்கிறோம். நமக்கு முன்பே தெரிந்த ஒருவரை நினைவூட்டும் ஒருவரைப் பார்க்கும்போது, அவருடன் முந்தைய நபரைப் போலவே நாம் தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். எனவே, இந்த செயல்முறை இயல்பானது. இருப்பினும், இது ஒரு தவறான பழக்கமாகவும் மாறக்கூடும். ஏனெனில், இது மற்றவரின் உண்மையான யதார்த்தத்தைப் பிரதிபலிக்காத, உதவாத மற்றும் திறமையற்ற உணர்வுகள், உறவுகள் மற்றும் ஊடாடும் நடத்தை முறைகளை நாம் உருவாக்கக்கூடும். இது உறவிலிருந்து பெறக்கூடிய நன்மைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, இரு தரப்பினருக்கும் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எதிர்-மாற்றம் என்பது, மாற்றம் நிகழும் சூழ்நிலையின் மறுபக்கத்தில், அதாவது ஆசிரியர், சிகிச்சையாளர் அல்லது நாம் சந்திக்கும் வேறு எவரது பக்கத்திலும் நிகழும் ஒன்றாகும். எல்லா உறவுகளிலும், எதிர்-மாற்றத்தின் சில அம்சங்கள் உள்ளன. எதிர்-மாற்றம் என்பது இரண்டாவது தரப்பினர் உருவாக்கும் மாற்றமாகும், மேலும் இது அவர்களின் சொந்த மாற்றம் மற்றும் மற்றவரின் மாற்றத்துடன் அவர்கள் கொள்ளும் தொடர்பு ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. மீண்டும், இது இயல்பானது, ஆனால் இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, எதிர்-மாற்றம் உருவாக்கக்கூடிய சிக்கல்களைக் குறைக்க உதவும்.

ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டிகள், பயிற்சியாளர்கள், கல்வியாளர்கள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்கள் போன்றோருடன் ஏற்படும் சூழ்நிலைகளில் பொதுவாக எழும் சிக்கல் என்னவென்றால், மாணவர் அல்லது வாடிக்கையாளர், அந்த மற்றவரை அவர்கள் உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் அற்புதமானவராக, கச்சிதமானவராக, அறிவார்ந்தவராக, புனிதமானவராக, உயர்நிலையை அடைந்தவராக அல்லது கவர்ச்சியானவராகவும், அல்லது அதற்கு நேர்மாறாக, அவர்கள் உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் கொடூரமானவராக, குறைகள் நிறைந்தவராக, விரோதமானவராக, அறியாமையில் உள்ளவராக, கலாச்சார ரீதியாக முதிர்ச்சியற்றவராக, பெருமிதப் பித்து கொண்டவராக, சுயமோகம் கொண்டவராக அல்லது தீயவராகவும் கருதத் தொடங்குகிறார்கள். அங்கு சில அற்புதமான மற்றும்/அல்லது விரும்பத்தகாத குணங்கள் இருக்கக்கூடாது என்பதல்ல, ஆனால் இந்தக் கற்பிக்கப்பட்ட பண்புகள் மிகைப்படுத்தப்பட்டு, அந்த நபருக்கு நிரந்தரமாகவும் இயல்பாகவும் உள்ளவை என முழுமையாகக் கருதப்படுகின்றன. இது நமது சொந்த உளவியல் இயக்க முறைகளைப் பற்றி எதையாவது வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, ஒரு கவன ஈர்ப்புக்குக் காரணமாகிறது. இது வலுவான, பொதுவாக தீங்கு விளைவிக்கும் உணர்வுகளையும், பின்னர் அந்த உணர்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட வலுவான, பொதுவாகத் திறனற்ற எதிர்வினைகளையும் நடத்தைகளையும் உருவாக்கக்கூடும். அதேபோல், அந்தப் பெயர்ப்புக்கு இலக்கான நபர் அதை நம்பத் தொடங்கும் போது (பொதுவாக மாணவர் அல்லது வாடிக்கையாளர் அவர்கள் மீது வலுவான ஈர்ப்பு கொள்வது அல்லது அவர்களை இலட்சியப்படுத்துவதன் அடிப்படையில்) அல்லது அந்தப் பெயர்ப்புக்கு கோபமாக எதிர்வினையாற்றும் போது (பொதுவாக மாணவர் அல்லது வாடிக்கையாளர்

அவர்கள் மீது விமர்சனம் கொள்வதன் அடிப்படையில்), அதுவே எதிர்-பெயர்ப்பு அந்தப் பிரச்சனையை வளர்க்கத் தொடங்குகிறது.

சிலருக்கு இடமாற்றம் மிகவும் பிடிக்கும், மேலும் அவர்கள் அந்த விளையாட்டை விளையாடுவார்கள்; அதை ஓடவிடுவார்கள், மேலும் தங்களின் சொந்த நோக்கமுள்ள எதிர்-இடமாற்றத்துடன் அதை ஊக்குவிப்பார்கள். சிலரால் இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தை திறமையாக வழிநடத்தி, நேர்மறையான சிகிச்சை அல்லது கல்வி இலக்குகளை அடைய முடியும். உண்மையில், இதுபோன்ற சிலவற்றை பல மாணவர்களும் வாடிக்கையாளர்களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் பிரமிக்கப்படவும், வியக்கப்படவும், மயங்கவும், வசீகரிக்கப்படவும், மற்றும் உத்வேகம் பெறவும் விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் சவால் விடும், போட்டியிடும், போராடும், வெல்லும் அல்லது அழிக்கக்கூடிய ஒருவரையும் விரும்பலாம். இதுவும் ஒரு அளவிற்கு இயல்பானது. இருப்பினும், இது பிரச்சனைகளுக்கான ஒரு அமைப்பாகவும், கடக்கக்கூடாத எல்லைகளைக் கடப்பதற்கும், புகழ், பணம், அதிகாரம், செக்ஸ் மற்றும் போதைப்பொருள் போன்ற உலகளாவிய சலனங்களைச் சுற்றியுள்ள சுரண்டலுக்கும், அத்துடன் ஒரு அல்லது இரு தரப்பினருக்கும் தேவையற்ற காயத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும் வழிவகுக்கும்.

நேர்மறையான இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தில் உள்ள மிகவும் வஞ்சகமான பிரச்சனைகளில் ஒன்று என்னவென்றால், அது இரு தரப்பினருக்கும் நன்றாக உணர வைத்தாலும், அது அவர்கள் இருவரையும் சீர்குலைத்துவிடும். இது ஒரு அபாயகரமான ஆனால் பரவசமூட்டும் போதைப்பொருளுக்கு ஒப்பானது, ஏனெனில் இது யதார்த்தத்தின் ஒரு திரிபு ஆகும்; இது போதைக்கு அடிமையாக்குவதுடன், மோசமான விலகல் அறிகுறிகளையும் மற்ற சிரமங்களையும் ஏற்படுத்துகிறது. நமது சொந்த யதார்த்தத்தை (தியானத்தின் கடின உழைப்பின் மூலம்) ஆராய்வதையும், தனிப்பட்ட வளர்ச்சியையும் விட, நாம் கற்பனையான, மாயையான, பொய்யான உறவையும், அந்த இயக்கத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் உணர்வுகளையும், அவை விரும்பத்தகாதவையாக இருந்தாலும், அதிகம் விரும்புகிறோம். மேலும், நாம் மற்றொரு நபரை இலட்சியப்படுத்தி, அவர்களை ஒரு பீடத்தில் வைத்து வழிபடுபவர்களாக இருந்தால், அந்த உறவு முறையிலிருந்து நாம் பெறும் மற்றும் நமக்குள் வலுப்படுத்தும் நுட்பமான ஆனால் மிகவும் சக்திவாய்ந்த செய்தி ஏறக்குறைய எப்போதும் இதுதான்: அவர்களால் இருப்பது போல நம்மால் இருக்க முடியாது, எனவே அவர்களது பயிற்சியில் அவர்கள் அடைந்த வெற்றியைப் போலவே நமது சொந்தப் பயிற்சியில் நாம் வெற்றியைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பும் குறைவு.

இது ஒரு உண்மையான சோகம், ஏனெனில் பெரும்பாலான நேரங்களில் இது உண்மையல்ல, ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, நேர்மறையான இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றம் நடைபெறும் நேரத்தில் இது மேலும் உண்மையாகிறது. பகிர உண்மையான திறமைகள், உண்மையான உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் உண்மையான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள் கொண்டவர்கள் இருக்கிறார்கள். பின்பற்ற முயற்சி செய்யக்கூடிய உண்மையான நற்பண்பின் இலட்சியங்கள் இருக்கின்றன, ஆனால் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள ஒரு வழி இருக்கிறது, அது இதை ஒரே நேரத்தில் ஒப்புக்கொண்டு, ஆனால் அதை மாணவருக்கு சிதைந்த, ஊக்கமளிக்காத அல்லது அதிகாரமற்ற ஒன்றாக மாற்றாமல் இருப்பது.

பீடத்தில் வைக்கப்படும் நபருக்கும் மற்ற சிக்கல்கள் உருவாகின்றன. அவர்களைப் பீடத்தில் வைப்பவரின் அப்பாவித்தனம், உடல் மற்றும் பணப்பையைச் சுரண்டுவதற்கான தூண்டுதல் அதில் மிகவும் வெளிப்படையானது, ஆனால் அதுவே மோசமானது என்று கூற முடியாது.

என் பார்வையில், அதுபோலவே மோசமானது என்னவென்றால், பீடத்தில் இருக்கும் நபர் தனது குறைபாடுள்ள மனிதத்தன்மையின் சில பகுதிகளை ஏற்றுக்கொள்வதிலிருந்து துண்டிக்கப்படுகிறார், ஏனெனில் அது அந்த இருவரும் உருவாக்கும் இலட்சியமயமாக்கப்பட்ட கதை மற்றும் பாத்திர இயக்கவியலுக்குப் பொருந்தவில்லை, இதனால் அவர்கள் உண்மையில் யார் என்பதை உணர முடியாமல் போகிறார்கள். இது, 'நிழல் பக்கங்கள்' என்று அழைக்கப்படும் தவிர்க்க முடியாத பக்கங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த நிழல் பக்கங்கள் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன, அவை அந்த நபரால் அடையாளம் காண முடியாத வழிகளில் வெளிப்படுகின்றன. ஏனெனில், பீடத்தில் இருக்கும் நபர்களும் (அவர்களை அங்கு வைத்த நபர்களும்) நிழல் பக்கங்கள் மற்றும் நிழல் இயக்கங்கள் உருவாக்கி வலுப்படுத்தும் இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தில் ஈடுபடுவதால், அவற்றின் காரணங்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கும் திறனை இழந்துவிடுகிறார்கள்.

நேர்மறையான இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றம், "தேன்நிலவு காலம்" முடிந்து போகும்போது, எதிர்மறை இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றமாக மாறும் ஒரு மோசமான வழியையும் கொண்டுள்ளன. திருமணங்கள், டேட்டிங் உறவுகள், பணியிடங்கள் மற்றும் அது போன்ற அனைத்து உறவுகளிலும் இது பொதுவானது. மற்றவர் நாம் கற்பனை செய்ததை விட குறைவான கச்சிதமானவர் என்பதை நாம் உணர்கிறோம், பின்னர் அதற்காக அவர்கள் மீது கோபப்படுகிறோம், உண்மையில் அவர்கள் முழு நேரமும் சாதாரணமாக இருந்தபோதிலும், நாம் அவர்களை இலட்சியப்படுத்தியதில் மும்முரமாக இருந்திருக்கிறோம்.

மேலும், இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றம் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்படும் நிழல் பக்கங்களும், அதைத் தொடர்ந்து வரும் தவிர்க்க முடியாத மோசமான நடத்தைகளும், பெரும்பாலும் அந்த உயரிய இடத்தில் உள்ள நபரை, இருவரும் இந்த விசித்திரமான மாயையின் நடனத்தைத் தொடங்கிய ஆரம்ப காலத்தை விட மோசமானவராக மாற்றிவிடுகின்றன. ஆரம்பத்திலேயே எதிர்பார்ப்புகள், வெளிப்படுத்தல்கள் மற்றும் யதார்த்தப் பரிசோதனை ஆகியவை சிறப்பாக இருந்திருந்தால், வீழ்ச்சி அவ்வளவு கடினமாக இருந்திருக்காது என்று நான் உறுதியாகக் கூறுகிறேன். எனவேதான், நீங்கள் இப்போது படித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த நிலைக்கு வழிவகுத்த எனது சொந்த வாழ்க்கை—குறைகள், வெற்றிகள், தோல்விகள், விசித்திரங்கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள்—பற்றிய உள்ளடக்கத்தை இந்தப் பிரிவில் முன்வைப்பதற்கான காரணத்தை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். இது, பரிமாற்றம் மற்றும் எதிர்-பரிமாற்றத்தை ஓரளவிற்குக் குறைத்து, நீங்களும் நானும் நமது சொந்த வாழ்க்கையிலும் பயிற்சிகளிலும் பயனடையும் என்று நம்புகிறேன். நீங்கள் உங்கள் சொந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் சொந்தக் காலில் நின்று, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியை உங்களுடையதாக ஏற்றுக்கொண்டு, உங்கள் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் (வேறொருவரின் அல்லாமல்) உங்கள் மனதில் முதன்மையாகக் கொண்டு, அதன் மூலம் கற்பிதம், இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் சிக்கல்களைக் குறைத்துக்கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன். தர்மத்தின் பாதையில் என்னுடன் பயணிக்கும் சகப் பயணிகளுடன், அதன் வெற்றிகள் மற்றும் தோல்விகள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய எனது தர்மப் பயிற்சியையும் வாழ்க்கையையும் தடையின்றி நேர்மையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள நான் தொடர்ந்து வலுப்பெறுவேன் என்று நம்புகிறேன்.

எனவே, சிலர் இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தை திறனற்ற முறையில் பயன்படுத்துவார்கள், இது முன்பே குறிப்பிட்டது போல, தனிநபர்

மட்டத்திலிருந்து தொடங்கி, அமைப்பு ரீதியான மற்றும் ஆழமாக வேரூன்றிய நிறுவன மட்டங்கள் வரை துஷ்பிரயோகம் மற்றும் இழிவுபடுத்தலுக்கு வழிவகுக்கிறது. இருப்பினும், இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தை திறமையாகக் கையாளக்கூடியவர்களும் உள்ளனர். அவர்கள், மாணவர்களையும் வாடிக்கையாளர்களையும் தங்களைத் தாங்களே சிக்கலிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவும், தங்களின் சொந்த சக்தியைக் கண்டறியவும், தங்களின் சொந்த அனுபவத்தை ஆராயவும், மற்றும் மற்ற நபரில் அதிகமாக மூழ்கிவிடாமல் தங்களைத் தாங்களே சார்ந்து நிற்கவும் இதைப் பயன்படுத்துகின்றனர். மாற்றுமாற்றம் மற்றும் எதிர்மாற்றுமாற்றத்தை திறமையாகப் பயன்படுத்துவதில் எனது திறன்கள் மிகவும் மோசமாக உள்ளன என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும், எனவே அவற்றை முடிந்தவரை தவிர்க்க என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்கிறேன். அதற்குப் பதிலாக, ஒருவேளை மிகச் சிறந்ததாக இருந்திருக்கக்கூடிய ஒரு காட்சியின் இடத்தில், ஒரு கரடுமுரடான மற்றும் சில சமயங்களில் அசட்டுத்தனமான நேர்மையை நான் பதிலியாகக் கொள்கிறேன்.

மாற்றுமாற்றம் மற்றும் எதிர்மாற்றுமாற்றத்தின் பயன்பாடு எப்போதும் ஒரு குறைபாடுள்ள செயல்முறையே. இரு தரப்பினராலும் இது கையாளப்படும் விதத்தில் எப்போதும் குறைபாடுகள் இருக்கும். எல்லாச் சூழல்களிலும் இடமாற்றம் மற்றும் எதிர்-இடமாற்றத்தைச் கையாள்வதற்கான சிறந்த வழியைத் துல்லியமாக அறிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு, தங்களைப் பற்றியும், தாங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் நபர்களைப் பற்றியும், நாம் வாழும் இந்த மிகவும் சிக்கலான உலகின் எண்ணற்ற காரண காரியங்களைப் பற்றியும் போதுமான அறிவு மிகச் சிலருக்கே உள்ளது. இருப்பினும், அதிகத் தரவுகள், நம்மைப் பற்றியும் நாம் தொடர்பு கொள்ளும்வர்களைப் பற்றியும் அதிக விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றுடன், அத்தகைய தொடர்புகளும் இயக்கவியல் திறமையாக முன்னேறக்கூடும்.

MCTB1-ல் எனது சொந்த வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சி தொடர்பான பல விவரங்களைத் தவிர்க்க முயன்றபோதிலும், இது சில குறிப்பிடத்தக்க சிக்கல்களை ஏற்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது. முதலாவதாக, நான் வழங்கத் தவறிய விவரங்களில் உள்ள இடைவெளிகளை நிரப்ப, பலர் தங்களின் சொந்த கற்பனைகளிலிருந்து உருவான பலவிதமான விசித்திரமான கருத்துக்களை, எனது வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சி எப்படி இருந்திருக்கும் என்று அவர்கள் கற்பனை செய்ததன் மீது திணித்தனர். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பலர் புத்தகத்தைப் பற்றிய தங்கள் எதிர்வினையை, நேர்மறையாக இருந்தாலும் சரி எதிர்மறையாக இருந்தாலும் சரி, நியாயப்படுத்த, தோன்றியவாறு பலவிதமான விஷயங்களைக் கற்பனை செய்துகொண்டனர், மேலும் இந்த சில பைத்தியக்காரத்தனங்கள் இணையத்தில் பரவலாக்கப்பட்டன. இரண்டாவதாக, எனது கதையின் சில பகுதிகளைச் சொல்லாததால், நான் இந்தப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கியபோது எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்த நுட்பங்கள், கருத்துகள் மற்றும் பிற விவரங்களை நினைவில் வைத்து, பின்னர் அவற்றை வழங்கத் தவறிவிட்டேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். உண்மையில், எனது வாழ்க்கையின் அந்த அம்சங்களைப் பற்றி கேட்கப்படும்போதோ அல்லது அவற்றைப் பற்றி நினைவு கூரும்போதோ மட்டுமே, எனது ஆரம்பகால பயிற்சி அனுபவத்திற்குப் பொருத்தமான சில பயிற்சி விவரங்களையும் பயனுள்ள குறிப்புகளையும் நுட்பங்களையும் என்னால் நினைவில் கொள்ள முடிகிறது.

எனவே, எந்தக் காரணத்திற்காகவாவது தெரிந்துகொள்ள ஆவலாக இருப்பவர்களுக்கு, எனக்கு நினைவிருக்கும் வகையில் இந்தக் கதையின் மிகவும் சுருக்கப்பட்ட, திருத்தப்பட்ட, சுருக்கமான, சுருங்கிய வடிவம் இதோ. நாம் அனைவரும் கடந்த காலத்தை நம் அனுபவங்களின் வழியாக வண்ணமூட்டி, பின்னர் நடந்த நிகழ்வுகளின் மூலம் அதை விளக்குகிறோம், அத்துடன் நமது

தற்போதைய நோக்கங்களுக்காக அதை மாற்றியமைக்கவும் செய்கிறோம் என்பதை நான் உணர்கிறேன். ஒருவேளை நானும் அதை ஓரளவிற்கு இங்கே செய்திருக்கலாம். இருப்பினும், இது முடிந்தவரை உண்மையாக இருக்கக்கூடிய ஒன்றை எழுத நான் மேற்கொண்ட சிறந்த முயற்சி என்று உறுதியளிக்கிறேன். என் பயணத்துடன் ஏதேனும் ஒரு வகையில் இணைந்த அல்லது சந்தித்த, ஆனால் தங்கள் தனிப்பட்ட கதைகள் அனைவருக்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடாது என்று நான் கருதும் நபர்களின் தனியுரிமையைப் பாதுகாக்க நான் கவனமாக இருந்துள்ளேன். எனவே, வாசகரான நீங்கள் இந்தத் தகவல்களைக் கொண்டு பயனுள்ள ஒன்றைச் செய்ய உதவக்கூடிய நடைமுறை விவரங்களில் கவனம் செலுத்த முயற்சித்துள்ளேன். அந்தத் தனியுரிமை மீதான அக்கறையின் காரணமாக, விளக்க அல்லது நடைமுறை மதிப்புள்ள சில நல்ல தகவல்களை நான் நீக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால், தனியுரிமையை மதிக்கும் நெறிமுறைகள் அதற்கான மதிப்புடையவை என்று நம்புகிறேன்.

நான் என் பெருமையை நானே பேசுகிறேன் என்று நினைப்பவர்களிடம் நான் மன்னிப்புக் கோருகிறேன். அது அப்படித் தோன்றாது என்று நம்புகிறேன், ஏனெனில் அது என் நோக்கமே அல்ல. இருப்பினும், நான் செய்த சில விஷயங்களைப் பற்றி நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன், நான் இதை முன்வைக்கும் விதம் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டினால், நான் மனப்பூர்வமாக மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள்கிறேன். சரி, விளக்கங்கள் போதும்: கதை தொடங்குகிறது...

43. ஆரம்ப ஆண்டுகள்

என் வாழ்வில் தியானத்துடன் தொடர்புடையதாகத் தோன்றும் முதல் சில விஷயங்கள், எனக்கு ஏறக்குறைய மூன்று வயதாக இருந்த காலத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு நினைவுகள் தான். என் குடும்பம் அடிக்கடி குடிபெயர்ந்ததால், என் ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ நினைவுகள் உட்பட என் பெரும்பாலான நினைவுகளை, அவை நடந்த குறிப்பிட்ட இடங்களுடன் என்னால் தொடர்புபடுத்த முடிகிறது. முதல் நினைவு, பாஸ்டனுக்கு வெளியே ஒரு சிறிய புறநகர்ப் பகுதியில் நாங்கள் வாடகைக்கு இருந்த வீட்டிற்கு வெளியே இருந்த ஒரு பூங்கொடியின் அருகே நின்றுகொண்டிருந்தபோது ஏற்பட்டது. திடீரென்று, அந்தப் பூக்கள் மற்றும் முற்றத்தில் இருந்த மற்ற தாவரங்களின் அனைத்து லத்தீன் பெயர்களையும் என்னால் தெரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற ஒரு மிக வலுவான எண்ணம் எனக்கு ஏற்பட்டது, மேலும் நான் அவற்றை மறந்துவிட்டேன் என்பதை உணர்ந்தேன். அது மிகவும் பதட்டமூட்டுவதாக இருந்தது, ஏனெனில் அந்த அறிவு முன்பு என்னிடம் இருந்ததாகவும், ஆனால் அது நழுவிச் செல்வது போலவோ அல்லது மங்கிப் போவது போலவோ, என்னால் அதை அணுக முடியவில்லை என்றும் உணர்ந்தேன். முந்தைய பிறவி அனுபவமா? ஒரு சிறு குழந்தையின் மனதில் தோன்றிய வேறு ஏதேனும் கற்பனையான எண்ணமா? உறுதியாகச் சொல்ல முடியவில்லை, ஆனால், கடந்த காலத்தில் ஒரு கட்டத்தில் நான் தாவரவியல் வகைப்பாட்டை மிக மிகச் சிறப்பாகச் செய்திருந்தேன் என்ற தெளிவான எண்ணம் எனக்கு இருந்தது. நான் எங்கே இருந்தேன், அந்தத் தருணம் எப்படி இருந்தது, அந்த மங்கிக்கொண்டிருந்த நினைவுகளின் விரக்தி அப்போது எப்படி இருந்தது என்பதை என்னால் இன்னும் தெளிவாக நினைவுகூர முடிகிறது.

இரண்டாவது நினைவு ஏறக்குறைய அதே காலகட்டத்தைச் சேர்ந்தது. நான் என் பெற்றோரின் படுக்கையில் கீழே, அவர்களின் வெள்ளை நிற இறகுப் போர்வையில் படுத்துக்கொண்டு, சுவாசத்தின் உணர்வுகளை உணரத் தொடங்கினேன், மேலும் பேரின்பம் என் உடலில் நிரம்புவதை உணர்ந்தேன். படிப்படியாக, இது ஒரு குறிப்பிட்ட பரவலான உணர்வுடன்கூடிய மிக அற்புதமான, அமைதியான, நடுநிலையான அமைதியாக மாறியது. நான் இதை இதற்கு முன்பும் செய்திருக்கிறேன் என்ற தெளிவான நினைவும் அப்போது எனக்கு ஏற்பட்டது. பல பத்தாண்டுகளுக்கு நான் உணர்வுப்பூர்வமாக அந்த நிலைகளுக்குள் சென்றது அதுவே கடைசி முறை என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன், ஆனால் நான் ஏன் அவற்றை அணுகுவதை நிறுத்தினேன் என்று எனக்குத் தெரியாது.

சுமார் இருபது இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் மற்றும் அவரது சிறந்த குழுவினருடன் போதி கயாவில் தியான முகாமில் இருந்தபோது, மற்றும் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அனுபவித்த உடனேயே, என்னால் முடியுமா என்று பார்க்கவே ஜானம் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினேன், திடீரென்று, முதல் எட்டாவது ஜானம் வரை வரிசையாக அவை தோன்றின. அது முடிந்தபோது, ஒரு வலுவான உணர்தல் ஏற்பட்டது: "ஆஹா! எனக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வயதாக இருந்தபோது நான் நுழைந்து, தெளிவாக நினைவில் வைத்திருக்கும் அந்த நிலைகள்தான் முதல் நான்கு ஜானங்கள்!" இளம் வயதில் ஜான நிலைகளை அடையாதவர்கள் அல்லது குறைந்தபட்சம் அதை நினைவில் இல்லாதவர்கள், நான் அந்த நிலைகளை அடைந்தது சாத்தியமற்றது என்று நினைக்கலாம். ஆனால், பல்வேறு அனுபவமிக்க தியானிகளுடன் விரிவான உரையாடல்களில், குழந்தைகள் இதைச் செய்வது அவ்வளவு அசாதாரணமானதல்ல என்றும், வயதாகும்போது இந்தத் திறனை இழந்து, ஒருவேளை சில காலம் கழித்து மீண்டும் அதைக் கண்டறியலாம் என்றும் தெரியவந்தது.

இதன் காரணமாக, குழந்தைகளுக்கு ஜானங்களைக் கற்பிப்பது எளிதாக இருக்கலாம் என்றும், பயிற்சியின் மூலம், அவர்கள் குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து இளமைப்பருவம் மற்றும் வாலிபப் பருவம் போன்ற காலங்களில் இவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்றும் நான் ஊகிக்கிறேன். தியான நுட்பங்களும் கோட்பாடுகளும் நன்கு நிலைபெறாத, பிரதான நீரோட்டத்தில் இல்லாத, மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையிலும் குறிப்பாகக் கல்வியிலும் பரவலாக இணைக்கப்படாத ஒரு உலகில் நான் வளர்ந்தது போன்ற பல விஷயங்களில் எனக்கு இன்னும் சில எஞ்சியிருக்கும் வெறுப்புணர்வு உள்ளது.

எனக்கு ஏழு அல்லது எட்டு வயதாக இருந்தபோது, என் அம்மா அடிக்கடி மார்லோ தாமஸ் மற்றும் நண்பர்கள் வழங்கிய 'ஃப்ரீ டு பி யூ அண்ட் மீ' என்ற ஆல்பத்தை ஒலிபரப்புவார். அதன் இலகுவான, ஹிப்பி பாணியில் அமைந்த குழந்தைகள் பாடல்கள் ஆல்பத்தின் தலைப்புக்கு கச்சிதமாகப் பொருந்தின. இது 1960களின் பிற்பகுதியில் உருவான ஒரு செய்தியாகும். 'நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ, அப்படியே நீங்களாகவே இருக்க முடியும், இருக்க வேண்டும்' என்று இது அறிவித்தது. மேலும், இந்த ஆல்பம் இதை ஒரு உயர்ந்த இலட்சியமாக ஊக்குவித்தது. இது ஆரம்பத்தில் கேட்க மிகவும் இயல்பாகவும் எளிதாகவும் தோன்றினாலும், முயற்சி செய்து பார்த்தவர்களுக்குத் தெரியும், நடைமுறையில் இதை ஒரு கொள்கையாகக் கடைப்பிடிப்பது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. இருப்பினும், ஒரு சிறு குழந்தையாக இருந்தபோது, அந்தச் செய்தியின் ஒரு பகுதி, பிற்காலத்தில் நான் ஒரு சிறந்த நுண்ணறிவுப் பயிற்சியாளராக இருக்க உதவியது என்று நான் நம்புகிறேன். ஏனெனில், நடப்பதை உணர்வதும், அந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் யார் என்பதை உணர்வதும் நுண்ணறிவுப் பயிற்சியின் முக்கிய செய்தியாகும்.

நான் வட கரோலினாவின் டர்ஹாமில், ஹிப்பிகளால் நடத்தப்பட்ட ஒரு குவாக்கர் பள்ளியில் இரண்டாம் வகுப்பு முதல் நான்காம் வகுப்பு வரை படித்தேன். ஒவ்வொரு காலையிலும் நாங்கள் அனைவரும் பத்து நிமிடங்கள் மௌனமாக அமர்ந்திருப்போம். இது எனக்குப் பொதுவாக மிகவும் கடினமாக இருந்தது, மேலும் ஒரு பெரும் அமைதியின்மையையும் எரிச்சலையும் உணர்ந்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. எனக்கு நினைவிருக்கும் வரையில், எங்களுக்கு எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நுட்பமும் கற்பிக்கப்படவில்லை. நாங்கள் அமைதியாக உட்காரும்படி மட்டுமே சொல்லப்பட்டோம். திரும்பிப் பார்க்கையில், அந்த தினசரி மௌன அமர்வுகள் எனக்கு ஒருவித பழக்கத்தையும் பயிற்சியையும் வழங்கியதாக நான் நினைக்கிறேன், அது பிற்காலத்தில் எனக்கு உதவியது, ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் அதை நிச்சயமாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை.

நான்காம் வகுப்பில், 'க்ளோஸ் என்கவுன்டர்ஸ்' என்று புத்திசாலித்தனமாகப் பெயரிடப்பட்ட ஒரு அருமையான விருப்பப் பாடத்தை நான் எடுத்தது நினைவிருக்கிறது. அதில் ஒரு அருமையான அனலாக் சின்தசைசருடன் விளையாடுவது போன்ற பலவிதமான சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள் இருந்தன, ஆனால் அந்த வகுப்பின் மிக முக்கியமான பகுதிகள் தியானங்கள்தான். நாம் அனைவரும் வகுப்பறைத் தரையில் படுத்துக்கொண்டு, பல்வேறு தியான வழிமுறைகளைப் பெற்றது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அவற்றுள் ஒன்று, இப்போது "முன்னேற்றத் தளர்வு" (progressive relaxation) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதில், தசைகளை முறையாக இறுக்கித் தளர்த்தியபடி, உங்கள் கவனத்தை கால்விரல்களிலிருந்து படிப்படியாகத் தலையை நோக்கி நகர்த்துவீர்கள். மேலும், அந்தத் தளர்ந்த பகுதிகளில் வெப்பமான ஒளி பாய்வதை உணர்ந்து, உங்கள் முழு உடலும் மஞ்சள் ஒளியால் நிரம்புவதாகக் கற்பனை செய்வீர்கள். நாங்கள் சிறியவர்களாகி, எங்கள் உடல்களுக்குள் நடந்து, விஷயங்களைச் சரிபார்த்து, ஓய்வெடுத்து, எந்தவொரு பதற்றமான புள்ளிகளையும் குணப்படுத்தி, பின்னர்

நாங்கள் முழு பிரபஞ்சத்தைப் போல பெரியவர்களாக வளர்வதை வரை கற்பனை செய்த ஒரு தியானமும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அந்த அமர்வுகளின் போது, உலகை உலுக்கும் அளவுக்கு ஏதேனும் அனுபவங்கள் ஏற்பட்டதாக எனக்கு நினைவில்லை, ஆனால் நான் பின்னர் உருவாக்கிய தியானப் பயிற்சிகளுக்கு அந்த வகுப்பு அடித்தளமாக அமைந்தது என்றும், அவை என்னை A&P தேர்வில் தேர்ச்சி பெறச் செய்தன என்றும் நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

அடுத்த கட்டத்தை உருவாக்கிய நிகழ்வுகளில் ஒன்று, எனது எட்டாம் வகுப்பு அறிவியல் வகுப்பின் போது, திரு. ஸ்மித் கற்பித்தபோது, கேரி சூகாவ் எழுதிய 'தி டான்சிங் வூ லி மாஸ்டர்ஸ்' என்ற புத்தகத்தை நான் அறிமுகம் செய்துகொண்டது. இந்தப் புத்தகம், துகள் இயற்பியல், குவாண்டம் இயக்கவியல் மற்றும் கிழக்கத்திய தத்துவம் மற்றும் மர்மவாதத்தை ஒன்றிணைக்கும் புத்தகங்களின் முதல் அலையின் ஒரு பகுதியாகும். நான் அந்தப் புத்தகத்தை அநேகமுறை முழுமையாகப் படித்தேன். அது ஒரு அறிவியல் ஆர்வலர் என்ற கண்ணோட்டத்தில் வசீகரித்தது மட்டுமல்லாமல், பொருள்முதல்வாத அறிவியல் உலகை விளக்கும் விதத்திற்கும், மனிதர்கள் அதை உணரும் விதத்திற்கும் இடையிலான ஆழ்ந்த முரண்பாடுகளையும் அது தெளிவாகச் சுட்டிக்காட்டியது.

இந்த முரண்பாடுகள் என்னை ஆழமாகக் கலக்கமடையச் செய்தன. இயற்பியல், நான் இயற்கையாகத் தீர்க்கப்படும் நிகழ்தகவு புலங்களின் முற்றிலும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் ஒரு புலம்தான் என்று தெளிவாகக் காட்டியபோதும், நான் ஒரு தனிப்பட்ட, நிலையான, கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் நபர் என்று தீவிரமாக நம்புவது எனக்கு மிகவும் பாசாங்குத்தனமாகத் தோன்றியது. வெளிப்படையாக, ஒரு இளம் பதின்ம வயதினருக்கு இவை விசித்திரமான எண்ணங்கள். விதைக்கப்பட்ட அந்த விதைகள், நான் வீட்டிலேயே உருவாக்கிய கனவுப் பயிற்சியில் விரைவில் மலரத் தொடங்கின; பின்னர் கல்லூரியில் நடந்த கடுமையான விவாதங்களின் அடித்தளமாக மாறின; மேலும், இந்த மாதிரி-உணர்தல் முரண்பாட்டை இறுதியாகத் தீர்க்க புத்த மார்க்க தியானப் பயிற்சிகள் ஒரு வழியைக் காட்டும் வரை, 2003 ஆம் ஆண்டு வரை அவை என்னை வாட்டி வதைத்தன.

எழுந்திருப்பதும் மறைந்து போவதும்

எனக்கு ஐந்து வயதிருக்கும்போது தெளிவான கனவுகளும் பறக்கும் கனவுகளும் வரத் தொடங்கின (மீண்டும், அப்போது நான் வசித்த வட கரோலினாவின் ரேலி நகரத்தில் இருந்த வீட்டின் அடிப்படையில் இதைக் கூறுகிறேன்). எனது முதல் பறக்கும் கனவை நான் தெளிவாக நினைவுகூர்கிறேன், அதில் நான் திடீரென்று காற்றில் நீந்துவது போல மேலே மிதக்க முடிந்தது. அந்த உணர்வு அற்புதமாக இருந்தது, உடனடியாக நான் அந்தக் கனவுகளுக்கு ஒரு பெரிய ரசிகனாகிவிட்டேன். இது, எனது நான்காம் வகுப்புப் பாடத்தில் நான் பெற்ற அறிவுரைகளுடன் சேர்ந்து, நான் பதினான்கு அல்லது பதினைந்து வயதில் நடந்தவற்றிற்கு அடிப்படையாகத் தோன்றுகிறது (மீண்டும், நாங்கள் குடிபெயர்ந்த வீட்டின் மூலமாகவே இதை நான் அறிவேன்). ஒரு நாள் இரவு படுக்கையில் படுத்திருந்தபோது, "ஆஹா, எனக்கு இன்னும் நிறைய பறக்கும் கனவுகள் வர வேண்டும்! ஒருவேளை நான் தூங்குவதற்கு முன்பு அவற்றைக் காணப் பயிற்சி செய்தால், எனக்கு இன்னும் நிறைய வரும்!" என்று நினைத்ததை நான் நினைவுகூர்கிறேன்.

ஆகவே, தூங்குவதற்கு முன்பு, பெரிய கிரகங்களுக்கு இடையில் விண்வெளியில் பறப்பதை கற்பனை செய்து பார்க்கத் தொடங்கினேன். அந்த கிரகங்கள் சிவப்பு, வெள்ளை, கருப்பு போன்ற பல்வேறு வண்ணங்களில் ஐம்பது அடி அகலமுள்ள பில்லியர்ட் பந்துகளைப் போல இருந்தன. நீங்கள் எப்போதாவது விஷயங்களைத்

தெளிவாகக் கற்பனை செய்ய முயற்சித்திருக்கிறீர்களா என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் நீங்கள் முயற்சி செய்து, பெரும்பாலான மக்களைப் போலவே இருந்தால், நான் கண்டறிந்ததை நீங்களும் கண்டறிந்திருக்கலாம்: கற்பனை செய்வது கடினம், குறைந்தபட்சம் நீங்கள் ஒரு நிஜமான படத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கும்போது. அதில் எல்லா வகையான நுணுக்கங்களும் சிக்கல்களும் உள்ளன. கற்பனை செய்யும் நோக்கத்திற்கும் படங்கள் தோன்றுவதற்கும் இடையில் ஒரு சிறிய மற்றும் எரிச்சலூட்டும் தாமதம் இருப்பதாகத் தோன்றியது. விசித்திரமான புலனுணர்வுத் திரிபுகள் இருந்தன. நான் கற்பனை செய்ய முயற்சித்தபோது, என் முகத்தில் ஏற்பட்ட இறுக்கம் கவனத்தை சிதறடித்தது, மேலும் கற்பனைக்குள் ஆழமாகச் செல்வதை கடினமாக்கியது போல் தோன்றியது. நான் எவ்வளவு அதிக முயற்சி செய்தேனோ, அவ்வளவு அதிகமாக கவனத்தை அந்த முயற்சி ஈர்த்தது, பறக்கும் செயலில் அல்ல. ஆனால், மிகவும் தளர்வாக இருந்தால், கற்பனை மங்கிவிடும். கற்பனை செய்வதாகத் தோன்றும் பக்கத்திற்கும், படங்களுக்கும் இடையில் ஒரு மாறி மாறி வரும் நிலை இருந்தது, இது படங்களைக் குழப்பியது.

நான் ஒரு கட்டத்தை அனுபவித்தேன், அப்போது என் கைகள் பெரிதாகவும், என் உதடுகளும் முகமும் பெரிதாகவும் உணர்ந்தேன் (இது பின்னர் நான் அறிந்துகொண்டபடி "ஹோமன்குலஸ்" என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது மூளை உடல் உணர்வுகளை வரைபடமாக்கும் விதத்துடன் தொடர்புடையது, மேலும் இது முதல் ஜானம் நிலப்பரப்பு விஷயமாக இருப்பதும் தெரியவந்தது). சில சமயங்களில் மற்றும் குறுகிய காலத்திற்கு, அந்த கற்பனைப் பார்வை மிகவும் தெளிவாக இருந்தது, அது முழுமையான உடலை விட்டு வெளியேறும் அனுபவத்தைப் போலத் தெளிவாக இல்லாவிட்டாலும், கற்பனை செய்யப்பட்ட கிரகங்களுக்கு இடையில் உண்மையில் பறக்கும் பயிற்சியைச் செய்வதைப் போல ஒரு வலுவான பகல் கனவு போல ஓரளவு நம்பும்படியாக இருந்தது. மற்ற சமயங்களில், அது மிகவும் ஏமாற்றமளிப்பதாகவும் பதட்டமாகவும் இருந்தது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், நான் முதல் மூன்று ஞானப் படிநிலைகளைக் கடந்துவிட்டேன், ஆனால் நான் அதைச் செய்துவிட்டேன் என்று எனக்குத் தெரியவே இல்லை.

அடுத்து என்ன நடந்தது என்பது என் வாழ்க்கையை ஆழமான வழிகளில் முற்றிலும் மாற்றப் போகிறது. ஆனால், நடந்ததை விவரிக்க என்னிடம் சொற்களஞ்சியமோ அல்லது கருத்தியல் கட்டமைப்போ இல்லாததால், இந்த மறக்க முடியாத அனுபவம், என் வாழ்க்கையின் மற்ற பகுதிகளுடன் தொடர்புடையதாகத் தோன்றாத அனுபவங்களின் ஒரு மனக் கோப்பில் வைக்கப்பட்டது. ஆனால் உண்மையில் அது என் வாழ்க்கையின் மற்ற பகுதிகளுடன் முற்றிலும் தொடர்புடையதாக இருந்தது, ஆனால் அதை நான் மலேசியாவில் உள்ள ஒரு மடாலயத்தில் தியானம் செய்யத் தொடங்கும் வரை என் இருபது ஐந்தாவது வயதிற்குப் பிறகே புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன். அமெரிக்கா தன்னை ஏறக்குறைய அனைத்து தொழில்நுட்பங்களிலும் உலகத் தலைவராகக் கருதினாலும், தியானத் தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் அவற்றின் வகைப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை நாம் குறைந்தது $2{,}500$ ஆண்டுகள் பின்தங்கி இருக்கிறோம் என்பதை என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும்.

என் தேடலுக்குத் திரும்புவோம், அது அப்போது ஒரு தேடலாக இன்னும் மாறவில்லை. என் பறக்கும்-கனவுப் பயிற்சி தொடங்கிய சில இரவுகளுக்குப் பிறகு நான் கண்ட ஒரு தெளிவான கனவை நேற்று போலவே நினைவில் வைத்திருக்கிறேன். அந்தக் கனவில், பெரிய, காட்டு ரோஜா புதர்களால் சூழப்பட்ட ஒரு நீண்ட, நேரான, புழுதி படிந்த சாலையில் நான் நின்று கொண்டிருந்தேன். நான் அந்தத் தெருவில் இருப்பதாகக் கனவு கண்ட உண்மையான தெருவின்

பெயர் கோப்ளஸ்டோன் ப்ளேஸ் (Cobblestone Place) ஆகும். அது கனெக்டிகட்டின் கேனான்டேலில் (Cannondale) உள்ளது. உங்களுக்கு ஆர்வம் இருந்தால், அது என் பாட்டியின் வீட்டிற்குச் சற்றுப் பின்னால் அமைந்துள்ளது. நிஜ வாழ்க்கையில், அந்த ரோஜாப் புதர்களை என் மறைந்த மாமா ஆலன் நட்டார். மேலும், அந்தச் சாலை அவ்வளவு நீளமானதல்ல, ஆனால் கனவில் அது நீளமாக இருந்தது. ஒரு அல்லது இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நான் முதன்முதலில் கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொண்டதும் இந்தச் சாலையில்தான்.

கனவில், நான் சுமார் மூன்று அடி உயரத்தில், கண்ணாடி கோள வடிவ தலைக்கவசத்துடன் கூடிய ஒரு வெள்ளி விண்வெளி உடை அணிந்திருந்தேன். எனக்கு அருகில், அதே போன்ற உடை அணிந்து, அதே போன்ற குட்டையான உருவத்தில் இரண்டு பேர் நின்று கொண்டிருந்தனர். நாங்கள் அனைவரும் சாலையின் தொலைவில் பார்வையை செலுத்திக் கொண்டிருந்தோம். எங்கள் அனைவரின் கைகளிலும் வெள்ளி நிறக் கதிர்வீச்சுத் துப்பாக்கிகள் இருந்தன. சூரியன் மிகவும் பிரகாசமாக ஒளிர்ந்துகொண்டிருந்ததால், அந்த ஒளியில் நிலப்பரப்பும் வண்ணங்களும் மங்கிப்போயிருந்தன; எல்லாம் வெள்ளைக்கும் மஞ்சளுக்கும் இடையில், ஒரு சற்றே வெளிர் பச்சை நிறத் தீண்டலுடன் காணப்பட்டன. எல்லாம் அமைதியாக இருந்தன. நாங்கள் ஏதோவொன்றிற்காகக் காத்திருந்தோம் என்று தோன்றுகிறது, ஆனால் அது எதுவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

தூரத்தில் சாம்பல் நிறப் புழுதிப் புகை ஒன்று தோன்றியது, திடீரென அந்தப் புழுதிப் புகையிலிருந்து கருப்பு நிற உடை அணிந்த ஒரு பெரிய சூனியக்காரி ஏறியிருந்த ஒரு பெரிய கருப்புக் குதிரை வெளிவந்தது. அவள் ஒரு மந்திரக்கோலை எடுத்து எங்களை நோக்கி நீட்டினாள், அந்தக் கோலிலிருந்து ஒரு கண் கூசும் வெள்ளை ஒளிப்பொறி பறந்து வந்தது, நான் உறங்கிக்கொண்டிருந்த அறை முழுவதும் என் முழு உலகமும் சிதறல்களாக வெடித்துச் சிதறியது. இந்த நேரத்தில், நான் விழித்துக்கொண்டிருப்பதாக நினைப்பதுதான் எனக்குப் பொருத்தமாகத் தோன்றுகிறது; என் உடல் தீப்பொறிகள், ஒளிரும் சிதறல்கள் அல்லது வாணவேடிக்கைகள் போல அறை முழுவதும் பறந்து கொண்டிருந்தது. எல்லாம் அமைதியானது, உலகம் மீண்டும் உருவானது போல் தோன்றியது, நான் என் படுக்கையில் மிகுந்த விழிப்புணர்வுடனும், உடல் முழுவதும் ஒருவித பரவசத்துடனும் படுத்திருந்தேன்.

ஏறக்குறைய அதே நேரத்தில்—மீண்டும், எனக்கு அந்த வரிசை பற்றி உறுதியாகத் தெரியாது, ஏனெனில் எனக்கு அந்த வரைபடங்கள் பற்றித் தெரியாது—எனது முதல் வலுவான உடலை விட்டு வெளியேறும் அனுபவம் ஏற்பட்டது. நான் படுக்கையில் படுத்திருந்ததும், என் உடலை விட்டு மேலே மிதந்து, அறையைச் சுற்றிப் பார்த்து, என் உடலைக் கீழே பார்த்து, பின்னர் சுவர் வழியாகச் செல்லத் தொடங்கி, இறுதியாக ஒரு ஸ்பிரிங் இழுப்பது போல மீண்டும் என் உடலுக்குள் பாய்ந்ததும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு, என் உடல் முழுவதும் குலுங்கியது போன்ற ஒரு வலுவான மெல்லிசை உணர்வு ஏற்பட்டது, அதைத் தொடர்ந்து முடக்குவாத உணர்வு ஏற்பட்டது. சுமார் ஐந்து முதல் பத்து வினாடிகளுக்குப் பிறகு, என்னால் மீண்டும் அசைய முடிந்தது, நான் விழித்திருந்தேன், மேலும் என் உடலுடன் மீண்டும் ஒன்றிணைந்திருந்தேன். இது அத்தகைய பல அனுபவங்களில் முதலாவதாக இருந்தது, மேலும் நான் அவ்வப்போது உடல் விட்டு வெளியேறும் பயணங்களைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன், ஆனால் முன்பு போல அடிக்கடி இல்லை.

இங்கு நான் வேறு ஒன்றைச் சேர்க்கப் போகிறேன், அதன் கால அம்சங்களைக் கண்டறிவது கடினம். எனக்குப் பத்து வயதிலிருந்து பதினெட்டு வயது வரை, ஒவ்வொரு ஆண்டும் கிறிஸ்துமஸுக்கு அடுத்த நாளிலிருந்து தொடங்கி

புத்தாண்டு இரவு முடியும் வரை, சாரணர்களுடன் ஐம்பது மைல்களுக்கு மேற்பட்ட, ஐந்து நாள் நடைப்பயணத் தொடர்களில் நான் கலந்துகொண்டேன். நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் எட்டு முதல் இருபது ஒன்று மைல்கள் வரை முழுப் பைகளுடன் நடைப்பயணம் மேற்கொள்வோம். தண்ணீரைத் தவிர எங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் சுமந்து செல்வோம், தண்ணீர் முகாம் தளத்தில் வழங்கப்படும் (பொதுவாக, ஏதேனும் தவறு நடந்தால் தவிர). அதிக எடையைச் சுமந்துகொண்டு அவ்வளவு தூரம் நடப்பது மிகவும் கடினமானது, குறிப்பாக நான் அந்த வயது வரம்பின் இளைய பருவத்தில் இருந்தபோது.

மேலும், பல மணிநேர நடைப்பயணத்தின் ஒவ்வொரு அடிக்கும் தேவைப்படும் உழைப்பு, என் பூட்ஸ் மற்றும் பை காரணமாக என் பாதங்கள், இடுப்பு மற்றும் தோள்களில் ஏற்படும் வலி, அதை எப்படித் தாங்குவது என்பது ஆகியவற்றைத் தவிர, கவனமாகக் கவனிப்பதைத் தவிர என் மனதிற்குச் செய்ய வேறு எதுவும் இல்லை. நடந்துகொண்டிருந்த நிகழ்வுகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்தில் சில வெவ்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதை நான் கவனித்ததாக நினைவு. என் காலடிகள் திடீரெனத் தடுமாறிய சில இடங்கள், இப்போது திரும்பிப் பார்க்கையில், அவை 'காரணம் மற்றும் விளைவு' என்பதை உணர்ந்த தருணங்கள் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன். என் தோள்கள் சமச்சீரற்ற முறையில் இறுக்கமடைந்ததும், என் உடல்நிலை விசித்திரமாக ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்ததும் நடந்த சில இடங்கள், இப்போது அவை 'மூன்று பண்புகள்' என்பதை உணர்ந்த தருணங்கள் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன், மேலும், இப்போது நான் உறுதியாக நம்புகிறேன், அந்த நீண்ட நடைப்பயணங்களின் போது நான் சில மிக மாறிய மனநிலைகளில் இருந்தேன், அவற்றை இந்த தொலைதூரக் கண்ணோட்டத்தில் என்னால் சரியாக வகைப்படுத்த முடியவில்லை. இது, நீண்ட அணிவகுப்புகளின் போது எத்தனை வீரர்கள் ஞானோதயம் என்ற நிலையை அடைந்திருப்பார்கள் என்றும், போரின் கொடூரமான சூழ்நிலைகளுடன் சேர்ந்து எழும் 'இருண்ட இரவு' என்ற நிலையின் காரணமாக எவ்வளவு பிந்தைய மனஉளைச்சல் தொடர்பான இயலாமைகளும் தற்கொலைகளும் ஏற்படுகின்றன என்றும் என்னை யோசிக்க வைக்கிறது. அந்த நடைப்பயணங்களின் போது சரியாக என்ன அனுபவங்கள் ஏற்பட்டன என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை, ஏனெனில் வட கரோலினாவின் காடுகள் வழியாகச் செல்லும் நீண்ட பாதைகள் அதைத் தீர்மானிக்க எனக்குப் போதுமான குறிப்புகளை வழங்கவில்லை. இருப்பினும், அந்த நடைப்பயணங்கள் ஒரு வகையான நடக்கும் தியானமாகவும், பின்னரான எனது பயிற்சிக்கு உதவிய சகிப்புத்தன்மைப் பயிற்சியாகவும் இருந்தன என்று நான் நினைக்கிறேன்.

நான் முதல் முறையாக A&P-ஐக் கடந்த பிறகு என்ன நடந்தது என்பதை என்னால் சரியாகப் பிரித்தறிய முடியவில்லை. நான் ஒரு பதின்ம வயதினனாக, நடுநிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன், மேலும் ஒரு முழுமையான புத்திஜீவி. என் குடும்பத்தில் சில கட்டமைப்பு ரீதியான சிக்கல்களும் சீர்குலைவுகளும் இருந்தன, அவை என் அடிப்படை மகிழ்ச்சியைப் பாதித்தன. அவை கடினமான காலங்கள். இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், எவை வெறும் ஹார்மோன்களாலும் அந்த வாழ்க்கைக் கட்டத்தின் தர்மசங்கடத்தாலும் ஏற்பட்டவை, எவை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இளமைப் பருவத்திற்கு மாறியதன் மன அழுத்தங்கள், எவை நடுநிலைப் பள்ளியின் சவால்கள் மற்றும் குழந்தைகள் சில நேரங்களில் கொடூரமாக இருப்பது தொடர்பானவை, எவை அந்த நேரத்தில் என் குடும்பத்தில் நடந்த நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடையவை, மற்றும் எவை A&P-ஐக் கடப்பதன் விளைவுகளாக இருந்திருக்கலாம் என்பதை என்னால் துல்லியமாகப் பிரித்தறிய முடியவில்லை. நான் வித்தியாசமாக உணர்ந்தேன் என்பது எனக்குத் தெரியும், ஆனால் அது குறிப்பாகப் புதியதல்ல. நான் பொதுவாக மிகவும் கோபமாக இருந்தேன், ஆனால் அதுவும் குறிப்பாகப் புதியதல்ல.

அந்த முதல் A&P நிகழ்வுக்குப் பிறகு பல இரவுகள், என் படுக்கையில் படுத்தபடி, என் இளம் வயதில் இருந்த கொஞ்ச நஞ்ச சக்தியையும் திரட்டி, நிலைகுலையாமல் அந்த இரவைக் கடக்க முயற்சிப்பது போல, நடப்பவைகளிலிருந்து நான் ஏனோ விலகி இருந்ததாக உணர்ந்தேன். அது மிக உண்மையான ஒன்றிலிருந்து கவனத்தை திசை திருப்புவது போல இருந்தது, ஆனால் அந்த "மிக உண்மையானது" என்னவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. முரண்பாடாக, பெரும்பாலான வழிகளில் ஆழமாகத் தவறாக இருப்பது போலவும், அதன் மையத்தில் ஏதோ ஒரு ஆழமான அடிப்படைக் குறைபாடு இருப்பது போலவும் தோன்றிய ஒரு வாழ்க்கையில் நான் முற்றிலும் சிக்கிக்கொண்டதாகவும் உணர்ந்தேன், அதில் மூழ்கிவிடாமல் இருக்க நான் முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தேன். அந்த முதல் A&P நிகழ்வுக்குப் பிறகு பல இரவுகள், என் படுக்கையில் படுத்தபடி, என் சிறிய இளமைப் பருவத்தில் இருந்த ஒவ்வொரு அணுவான சக்தியையும் திரட்டி, என்னைச் சமாதானப்படுத்திக்கொண்டு அந்த இரவைக் கடக்க முயற்சித்ததை என்னால் நினைவுகூர முடிகிறது. அப்போது, மோசமாக இருந்தாலும் அந்த அளவிலான உணர்ச்சி வேதனையை நியாயப்படுத்தாத சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப இல்லாமல், பயம் மற்றும் துயரத்தின் தன்னிச்சையான உணர்வுகள் என்னுள் பெருக்கெடுத்து ஓடிக்கொண்டிருந்தன. பின்னர் A&P-யின் வழியே செல்லும்போது, இந்த சவாலான உணர்வுகளை மீண்டும் தூண்டுவதற்கான அவர்களின் போக்கு, நான் நன்கு அறிந்துகொள்ளவிருந்த அற்புதமான உள்ளுணர்வுகளுக்குப் பிந்தைய 'இருண்ட இரவு' என்ற பாணியை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கியது.

என் வாழ்வில் முன்பே நான் ஏ&பி-ஐ எங்காவது கடந்து வந்திருக்கிறேனா என்று நான் வியக்கிறேன், ஆனால் என் நினைவில் இல்லை. பின்வரும் விசித்திரமான தகவல் காரணமாக நான் இதைச் சொல்கிறேன்: சுமார் பதினொன்று முதல் பதினேழு வயதுக்கு இடையில், நான் என் பெயரை எழுதும் போதெல்லாம், குறிப்பாக பள்ளிப் பத்திரங்களில், என் பெயருக்குக் கீழே பின்வரும் குறியீட்டைச் சேர்ப்பேன்:

இந்தச் சின்னத்தில் "NIVAZO" என்ற எழுத்துக்கள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டு, ஒரு சின்னமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அரிதாக யாராவது அதன் பொருள் என்னவென்று கேட்டபோது, நான், "புத்த சொர்க்கம் நிர்வாணம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது பேரின்பம், அமைதி மற்றும் இணைப்பின் இடம். நிவாசோ என்பது புத்த நரகத்திற்கான எனது சொல், அது குழப்பம் மற்றும் முழுமையான பிரிவின் இடம்" என்று பதிலளிப்பேன். உண்மையான புத்த சொல் சம்சாரம் என்பது எனக்குத் தெரியாது. எனவே, அது தெரியாமல், குழப்பம் மற்றும் முழுமையான தொடர்பின்மை ஆகியவற்றின் தீவிர உணர்வைக் கொண்டிருந்த எனது அனுபவத்திற்கு ஒரு பெயர் கொடுக்க வேண்டும் என்று நான் உணர்ந்திருக்கிறேன், அதனால் தான் NIVAZO என்று பெயரிட்டேன். எனது தற்போதைய கண்ணோட்டத்தில், அந்த மிக அசாதாரணமான முதிர்ந்த உள்ளுணர்வை ஒருவிதமான 'இருண்ட இரவு' (Dark Night) செயல்முறையின் அறிகுறியாக நான் கருதுகிறேன். எப்படியிருந்தாலும், திரும்பிப் பார்க்கையில், ஒரு குழந்தையின் மர்மமான செயல்களை ஒரு பெரியவரால் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய எளிய கட்டமைப்புகளுக்குள் பொருத்துவதற்காக, நமது இளமைக்காலத்தை நாம் அர்த்தப்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது.

44. உடல் அலைச்சறுக்கு

என் குழந்தைப் பருவத்திற்கும் வயது வந்த வாழ்க்கைக்கும் இடையில், நான் கடற்கரையில் நூற்றுக்கணக்கான மணிநேரங்களை பாடிசர்ஃபிங் செய்து செலவிட்டுள்ளேன். இந்தப் பகுதியை எழுதுவதற்கு முன்பு, இன்று காலை நான் பாடிசர்ஃபிங் செய்து கொண்டிருந்தேன். நான் ஒருவேளை பத்து வயதில் இதைத் தொடங்கினேன், என் குடும்பம் கடற்கரைக்கு விடுமுறைக்குச் செல்லும் போதெல்லாம் தினமும் பல மணிநேரம் இதைச் செய்தேன், அது முதல் நான் வருடத்திற்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது கடற்கரைக்குச் செல்கிறேன். பாடிசர்ஃபிங் எனக்கு அலைகளைப் பற்றி நிறைய கற்றுக் கொடுத்தது. ஒரு அலையைப் பிடித்து, அதன் சக்தி உங்களை உங்கள் முன்னால் உள்ள தட்டையான நீரில் நீண்ட தூரம் பாய்ச்சுவதற்கு, நீங்கள் சரியான நேரத்தில் அலைக்குள் குதிக்க வேண்டும். அலை சரியானதாக இருக்க வேண்டும், அது சரியாக வளைந்திருக்க வேண்டும், மேலும் நீங்கள் அதை சரியான நேரத்தில் பிடிக்க வேண்டும். அலை உடைக்கும் நீர்நிலையும் சரியானதாக இருக்க வேண்டும்: மென்மையாக, அதிக ஆழமற்றதாக இல்லாமல், மேலும் குறைந்தபட்சம் அசையாமல் அல்லது, மிகவும் உகந்ததாக, கடலுக்கு வெளியே இழுக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இது உங்களுக்கும் அடியில் உள்ள நீருக்கும் இடையிலான வேக வேறுபாட்டை அதிகரிக்கிறது, இது உங்கள் தலையை உயரமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது, இதன் மூலம் நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்க்கவும், வேகத்தை அனுபவிக்கவும், சரியாக வழிநடத்தவும் முடியும்.

உங்கள் நேரக்கணிப்பு சரியாக இல்லாவிட்டால் அல்லது அலை சரியாக இல்லாவிட்டால், ஒன்று நீங்கள் அலையில் சிக்க மாட்டீர்கள் அல்லது, அலை உங்களைச் சிக்கியதும், தண்ணீருக்கு அடியில் உள்ள மணலில் வலுக்கட்டாயமாகத் தள்ளப்படுவது போன்ற ஒரு மோசமான சம்பவம் நடக்கும். நீங்கள் அலையை மிகச் சரியாகப் பிடித்து, உங்களுக்குக் கீழே உள்ள நீர்நிலையும் சரியாக இருந்தால், உங்கள் திசையைச் சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்தியபடி, தலையை உயர்த்திப் பிடித்து, நீண்ட தூரம் கடற்கரை நோக்கி சீறிப் பாய்ந்து செல்லலாம். அது ஒரு பரவசமூட்டும் உணர்வு. நான் திசை திருப்புவதற்கு ஒரு கையை முன்னாலும், என் தலையை மேலே தூக்கி நான் எங்கே செல்கிறேன் என்பதைப் பார்க்க என் தலைக்குக் கீழே ஒரு கையை வைத்தும் பாடிசர்ஃபிங் செய்கிறேன். தண்ணீரில் தலைகீழாகச் செல்லும் பாணியை விட இதுவே எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. தலை நிமிர்ந்த பாடிசர்ஃபிங், நீண்ட, வேகமான, மிகவும் மகிழ்ச்சியான பயணங்களை வழங்குகிறது.

சரியான நேரத்தில், சரியான அடியில் உள்ள நீருடன் சரியான அலைக்குத் துல்லியமாகப் பிடிப்பதற்கு, மற்ற எதையும் பற்றி கவலைப்படாமல், அலையைப் படிக்கக்கூடிய ஒரு உயிரினமாக நீங்கள் மாறும் வகையில் உங்கள் மூளையையும் கவனத்தையும் மாற்றியமைக்க வேண்டும், ஏனெனில் தவறு செய்தால் ஏற்படக்கூடிய வேதனையான விளைவுகளை நீங்கள் விரைவாகக் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். இதில் சில இறுதியில் உள்ளுணர்வாக மாறினாலும், அது அந்தத் தருணத்தில் முழுமையாக மூழ்குவதைக் கோருகிறது. மணலுக்குச் சற்று மேலே உள்ள நீர் கடலை நோக்கிப் பின்னோக்கி இழுக்கும்போது உங்கள் பாதங்களும் கால்களும் உணர்கின்றன. அலைகளின் மேற்பரப்பில் குதிப்பதற்கான சரியான தருணத்தை உங்கள் உடற்பகுதியும் கைகளும் உணர முடியும். உங்களை நோக்கி வரும் அலைகளின் சரியான வளைவிற்கும், நீங்கள் வேகமாகக் கடந்து செல்லக்கூடிய நீரின் ஆழத்திற்கும் உங்கள் கண்கள் பழகிவிடும். உடைந்து கொண்டிருக்கும் அலையின் சரியான கோணத்தையும்,

பக்கவாட்டில் வந்து அல்லது அதன் மீது பாய்ந்து அந்த அலைக்குத் தடையாக இருக்கக்கூடிய வேறு அலைகள் உள்ளதா என்பதையும் உங்களால் துல்லியமாகக் காண முடியும். உங்கள் ஓட்டத்தை முடிக்கும்போது, உங்கள் பின்னால் வரும் அலைகளின் சத்தத்தைக் கேட்கிறீர்கள், இதனால் நீங்கள் எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கும்போது மணலில் தள்ளாடி விழாமல் தவிர்க்கலாம். உங்கள் சுற்றிலும் உள்ளவர்களையும் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும், அவர்களுடன் மோதுவதைத் தவிர்க்கலாம். கவனிக்க வேண்டியவை நிறைய உள்ளன —கவனத்தை ஈர்க்கும் ஒரு வளமான உலகம்; விசைகள், இயக்கங்கள், பதட்டங்கள், மாற்றங்கள் மற்றும் ஓட்டங்கள் நிறைந்த ஒரு உலகத்தில் நீங்கள் மூழ்கிவிடுவீர்கள்.

அதை நீங்கள் சரியாகச் செய்யும்போது, சக்திகளும் மாறுபாடுகளும் சரியாகச் சங்கமிப்பதை உணரும்போது, அலைகளின் சக்தி உங்களைப் பிடித்துத் தூக்கி, நீங்கள் கடற்கரையை நோக்கிச் சீறிச் செல்கிறீர்கள். அந்த "சங்கமம்" என்ற வார்த்தை முக்கியமானது, ஏனெனில் இந்த பாடிசர்ஃபிங் பாணி சரியாகச் செயல்பட எல்லாமே கச்சிதமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தவறு செய்யும்போது, சில நேரங்களில் நீங்கள் அலையைத் தவறவிடுகிறீர்கள், சில நேரங்களில் அலை உங்களைச் சுழற்றி, ஒருவேளை உங்களைக் கடலுக்கு அடியில் தள்ளக்கூடும். அலைகள் எவ்வளவு பெரியதாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு பெரிய வெகுமதி கிடைக்கும், ஆனால் நீங்கள் அனைத்து காரணிகளையும் தவறாக மதிப்பிட்டால், தண்டனையும் அதிகமாகவே இருக்கும், மேலும் கடுமையாகக் காயப்படுவதற்கோ அல்லது இறப்பதற்கோ உள்ள சாத்தியம் மிகவும் நிஜமானது. நான் அலைகளின் சுருள், அடியில் உள்ள நீரின் மேற்பரப்பிலிருந்து சுமார் எட்டு அடி உயரம் வரை இருந்த அலைகளில் உடல் சறுக்கு செய்துள்ளேன், ஆனால் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் வரை அதைப் பரிந்துரைக்க மாட்டேன், ஒருவேளை அப்போதும் கூட பரிந்துரைக்க மாட்டேன். பெரும்பாலும் உங்கள் நிலை சரியாக இருக்காது, அல்லது அலை சரியாக இருக்காது, அல்லது மற்ற சூழ்நிலைகள் சரியாக இருக்காது, மேலும் நீங்கள் அந்த அலையின் கீழ் மூழ்க வேண்டும் அல்லது அதன் மேல் குதிக்க வேண்டும், இதுவே அலைகளைப் புரிந்துகொள்வதிலும், அவற்றுடன் இணக்கமாகச் செல்வதிலும் மற்றொரு திறமையாகும்.

நான் பல மணிநேரம் உடல் அலைச்சறுக்கு விளையாடியது எனது விகயானப் பயிற்சிக்கு விலைமதிப்பற்றதாக இருந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன், ஏனெனில், நான் விகயானப் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்றவுடன், அது பெரும்பாலும் அதே வகையான அலைகள், சங்கமங்கள் மற்றும் ஓட்டங்களை உணர்வதாகவே இருந்தது, ஆனால் இந்த முறை கவனமே போன்ற பொருட்களுக்கும் உடலில் ஆற்றலின் இயக்கத்திற்கும் அது பொருந்தியது. கடல் அலைகளில் சவாரி செய்யக் கற்றுக்கொள்வது போலவே, விண்வெளிப் புயல்களிலும் சவாரி செய்து, அவற்றை முழுமையான தெளிவின் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட தருணங்களுக்குள் செலுத்தக் கற்றுக்கொள்ளலாம். எல்லாம் சரியாக ஒருமுகப்படும்போது, அது நமது கண்ணோட்டத்தில் முக்கியமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, பல்வேறு ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகளையும் ஞானத்தின் படிகளையும் கொண்டுவரக்கூடும். பாடிசர்ஃபிங் ஆபத்தானது என்பதால் நான் அதை கட்டாயமாகப் பரிந்துரைக்க மாட்டேன் என்றாலும், அது தியானத்திற்கு நன்கு பயன்படும் உள்ளார்ந்த திறன்களை மெருகேற்றியதாக நான் நினைக்கிறேன். இந்த பாணியிலான பாடிசர்ஃபிங்கை முயற்சிக்க நீங்கள் முடிவு செய்தால், தயவுசெய்து உங்கள் சொந்த செயல்கள் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு நீங்களே பொறுப்பேற்று, சுற்றி மக்கள் இருக்கும்போது, நியாயமான அளவுள்ள அலைகளில், பாறைகள் அல்லது பிற ஆபத்துகள் இல்லாத மென்மையான, மணல் கடற்கரையில் இதைச் செய்யவும்.

45. கல்லூரி மற்றும் புத்தத்திற்கு முந்தைய ஆய்வு

நான் A&P-ஐக் கடந்ததாக நினைவில் உள்ள அடுத்த முறை, UNC-சேப்பல் ஹில்லில் எனது மூன்றாம் ஆண்டு கல்லூரிப் படிப்புக்குப் பிறகு வந்த கோடைக்காலம். நான் என் வீட்டுத் தோழன் கென்னத் ஃபோக்குடன் தீவிரமாகத் தத்துவம் பேசி, அதிகமாக நேரத்தைச் செலவிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அவனும் கலிஃபோர்னியாவில், முற்றிலும் மாறுபட்ட முறைகளைப் பயன்படுத்தி, அந்த நேரத்தில் சில முறை A&P-ஐக் கடந்திருந்தான், ஆனால் அது என்னவென்று அவனுக்கும் அப்போது தெரியாது. நாங்கள் என் நண்பர் கிறிஸுடன், முந்தைய குடியிருப்பாளர்களின் அமில-கலைகளால் மூடப்பட்டிருந்த ஒரு அழுக்கு நிறைந்த இசைக்குழு வீட்டில் ஒன்றாக வசித்தோம். கென்னத்தும் நானும் இரவில் தாமதமாக காலியான வாகன நிறுத்துமிடங்களில் ஃப்ரிஸ்பி விளையாடும்போது அடிக்கடி தீவிரமாக தத்துவம் பேசிக்கொள்வோம். நாங்கள் ஆழமான கேள்விகள் என்று உணர்ந்தவற்றுடன் தொடர்புடைய விஷயங்களைத் தேடுவதற்கும், படிப்பதற்கும், விவாதிப்பதற்கும், விவாதம் செய்வதற்கும் எண்ணற்ற மணிநேரங்களைச் செலவிட்டோம்; குறிப்பாக சுதந்திர இச்சை எதிர் மீ-தீர்மானவாதம், இயற்பியல் முன்வைக்கும் ஒன்றிணைந்த மாதிரிகள், மற்றும் இருமைவாத மனித அனுபவத்துடனான முரண்பாடுகள் போன்ற தலைப்புகள். இது மனச்சோர்வடைந்தவர்கள் செய்யக்கூடிய ஒன்று அல்ல, மாறாக ஒரு விஷயத்தில் மூழ்கியவர்கள் செய்யக்கூடியது. நாங்கள் "அந்த விஷயம்" என்னவென்று கூட உறுதியாகத் தெரியாமல், அதைக் கண்டறியும் முயற்சியில் மூழ்கியிருந்தோம்.

எங்கள் தேடல் ஓரளவு பன்முகத்தன்மை கொண்டதாக இருந்தது, அதில் டி. எஸ். எலியட்டின் கவிதைகள், டால்ஸ்டாயின் எழுத்துக்கள் மற்றும் கென் வில்பர் போன்ற ஆசிரியர்களின் படைப்புகளும் அடங்கும். அந்த நேரத்தில், கென்னத்தும் நானும் ஆழ்ந்த நட்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டோம். நாங்கள் விவாதித்துக்கொண்டிருந்த முக்கிய தலைப்புகளில் ஒன்று, 'காணுகிறவன்' அல்லது 'கவனிப்பவன்' என்பதும், இது இரண்டற்ற தன்மை என்ற கேள்வியுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதுமாகும். அந்தப் பள்ளி ஆண்டு முடிந்ததும், கென்னத் தனது ஆன்மீகத் தேடலின் மிகவும் முறையான, தியானம் சார்ந்த கட்டத்தைத் தொடங்க கலிபோர்னியாவுக்குத் திரும்பினார், நானோ அந்த அழுக்கு நிறைந்த அமில-கலை இசைக்குழு வீட்டிலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். எனக்குக் கோடைக்காலத்தில் வகுப்புகள் எதுவும் இல்லை, வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று இரவுகள் இசைக்குழுக்களுக்கு ஒலி அமைக்கும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன் (இதுதான் கல்லூரிப் படிப்பின் போதும், அதன்பிறகு இரண்டு ஆண்டுகளும் எனது வாழ்க்கை ஆதாரமாக இருந்தது), அதனால் என்ன செய்வதற்கும் இல்லாத அளவுக்கு எனக்கு நிறைய நேரம் இருந்தது.

ஒரு நாள், நான் சோபாவில் சும்மா உட்கார்ந்திருந்தபோது, அந்தக் கவனிப்பாளரை நேரடியாக எதிர்கொள்ள முடிவு செய்தேன். இந்தப் பயிற்சிக்கு என்னதான் உத்வேகம் அளித்தது என்று எனக்குத் துல்லியமாகத் தெரியவில்லை, ஏனெனில் முறையான பயிற்சி என்ற வகையில் புத்தமதம் அப்போது என் வாழ்வில் இடம்பெறவில்லை. ஆனால், என் அனுபவத்திற்கு அர்த்தம் கண்டறிய முயற்சிப்பதே அந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய சரியான காரியமாகத் தோன்றியது. நான் ஒவ்வொரு நொடியாக அந்தக் கண்காணிப்பாளரைப் பிடிக்க முயன்றேன், கண்காணிக்கும் அந்த உள்ளார்ந்த, புலனுணர்வு அனுபவத்தை உண்மையாகவே பின்தொடர்ந்தேன். நான் உணர்வதற்குள், என் தலையில் எல்லாம் அதிர்ந்த ஒரு அதிவேக, பின்னோக்கி முன்னோக்கிச் செல்லும், மிகவும் செறிவான நிலைக்குள் நுழைந்தேன். அந்த முழு அதிர்வும் என் மண்டையோட்டின்

வழியாக மிக உயர்ந்த வேகத்தில் ஒரு கருமையான இடத்திற்குள் பாய்ந்தது, அது முடிந்தது. சிந்தனையின் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவடையும் வரை இந்த முழு செயல்முறை ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டுமே நீடித்திருக்கலாம், மேலும் அந்த விரைவான வெடிப்பு ஒரு வினாடிக்கும் குறைவாக நீடித்தது. வேறு எந்த வெடிவிபத்துகளும் இல்லை, பிரகாசமான ஒளிகள் இல்லை, அற்புதமான கனவுகள் இல்லை, பேரின்பம் இல்லை, எதுவும் இல்லை. அது ஒன்று மட்டுமே, ஆனால் அதற்கு அதுவே போதுமானதாக இருந்தது. நான் அப்போது எனக்கு இருந்த காதலியிடம் இருந்து எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நல்ல காரணமும் இல்லாமல் பிரிந்து, தனியாக ஒரு அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புக்குக் குடிபெயர்ந்தேன், மேலும் சிறிது காலம் ஒப்பீட்டளவில் மனச்சோர்வாக இருந்தேன்.

விஷயமே என்னவென்றால், அந்தக் குறிப்பிட்ட காதலிதான் பிற்காலத்தில் என் முதல் மனைவியாக ஆனார். அதாவது, ஒரு பயிற்சியாளருடன் உறவில் இருப்பதால் ஏற்படும் சில துரதிர்ஷ்டவசமான பக்க விளைவுகளை அவர் ஏற்கனவே அனுபவித்து வந்தார். ஆனால், எனக்குத் தெரிந்தவரை நான் ஒரு பயிற்சியாளராக இல்லை, ஆனால் அறியாமலேயே நான் ஒரு பயிற்சியாளராக இருந்தேன். நான் அவளைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறேன், ஏனெனில் அவள் இந்தக் கதைக்கு மிகவும் முக்கியமானவள், ஆனால் நான் அவளைப் பற்றி அதிகமாகப் பேசப் போவதில்லை. அவள் மிகவும் சமூகப் பண்பு கொண்டவளாக இருந்தபோதிலும், பல வழிகளில் ஓரளவு தனிப்பட்டவளாக இருந்தாள், மேலும் நான் அந்தத் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மதிக்கிறேன். எங்கள் கதைகள் மிகவும் பிணைந்தவை. ஆரம்பகால பெரும்பாலான தியான முகாம்களில் அவள் என்னுடன் இருந்தாள், மேலும் எனது தர்மப் பயிற்சியின் முதல் ஆறு ஆண்டுகளில் எனது பயணங்கள் மற்றும் சிரமங்களின் போதும் என்னுடன் இருந்தாள்.

இவை அனைத்திலிருந்தும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய பாடம் என்னவென்றால், ஆரம்பகால தர்மப் பயிற்சியும் உறவுகளும் ஒரு கரடுமுரடான பாதையாக இருக்கலாம், குறிப்பாக இருவரும் பல்வேறு ஞான நிலைகளைக் கடந்து செல்லும்போது. இருப்பினும், அதில் ஒருவரே கடந்து சென்றாலும், அது பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தப் போதுமானதாக இருக்கும். நான் கடந்து வந்த பெரும்பாலான காலங்களில் அவர் எனக்கு மிகவும் ஆதரவாக இருந்தார், அதனால் நான் அவருக்குப் பெரிதும் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன், மேலும் அவருக்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். என் பயணத்தின் பல முக்கியமான கட்டங்களில் அவர் என்னுடன் இருந்தபோதிலும், இந்தக் கதையின் பெரும்பகுதியை அவருடைய விவரங்களுக்குள் செல்லாமல் நன்றாகவே இணைக்க முடியும், மேலும் தர்மப் பாடங்களும் ஒன்றே. அவருடனான என் உரையாடல்களிலிருந்தும் தர்மத்திலிருந்தும் நான் கற்றுக்கொண்ட பல பாடங்களை இந்தப் புத்தகத்தின் பல்வேறு இடங்களில் பொதுவான வழிகளில் நான் முன்வைக்கிறேன், எனவே குறிப்பிட்ட விவரங்களுக்குள் செல்ல வேண்டிய அவசியமின்றி நடைமுறைச் செய்தி சென்றடையும் என்று நம்புகிறேன். என் பயிற்சிக்கு ஆதரவளித்து வாழ்க்கையைப் பற்றி எனக்குக் கற்றுத்தந்த அவருக்கு என் நன்றிகள்.

நான் கல்லூரியில் பட்டம் பெற்ற பிறகு வந்த ஆண்டில், மூன்றாவது முறையாக A&P-ஐக் கடந்தேன். நான் 'மிஸ்டர் பொட்டேட்டோ ஹெட்' என்ற ஒரு சிறந்த நடன இசைக்குழுவிற்கு ஒலி அமைக்கும் வேலையில் இருந்தபடியே ஒரு கிளப்பில் நடனமாடிக்கொண்டிருந்தேன். அப்போது நான் சுழன்றபடியே, முற்றிலும் மாறிய ஒரு நிலைக்குச் சென்று, அபாரமான ஆற்றலுடன் கரடுமுரடாக நடனமாடினேன். நீண்ட காலமாகத் தேடிய, ஆனால் நான் மறந்துவிட்டிருந்த ஒரு சுதந்திரத்தை, ஒரு தீவிரமான மற்றும் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும்

உணர்வாக நான் பெற்றேன். மேலும் ஒரு அற்புதமான பேரின்பம் மற்றும் சக்தியின் உணர்வு என் உடலெங்கும் பொங்கி எழுந்து, நடனத்தை ஆட்கொண்டு, என்னை சிரமமின்றி நடனமாட வைத்தது. ஆனால், மையத்தில் ஒரு பச்சையான சக்தியின் கோணத்தைச் சுற்றி உலகமும் என் உடலும் தானாகவே சுழன்று நகர்ந்துகொண்டிருந்தன (விக்கன்கள் மற்றும் சுழலும் டெர்விஷ்கள் இதைக் கவனிக்கவும்); பின்னர் அது மகிழ்ச்சியிலும் தீவிரத்திலும் உச்சத்தை அடைந்து முடிவடைந்தது. அதற்குப் பிறகு, நான் "சாதாரணமாக" உணர தியானம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு வெளியே சென்று, தரையில் படுத்து, மிக மெதுவாக சுவாசிப்பேன், அது எப்படியோ சற்று உதவும். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, நான் ஒலி அமைப்பைக் கையாண்ட இசைக்குழுவின் மீது எனக்கு விரக்தியும் கோபமும் ஏற்பட்டது, அவர்களுக்காக வேலை செய்வதை நிறுத்தினேன், 'ஸ்குவிட்ஸ்' என்ற உயர்தர கடல் உணவு உணவகத்தில் சமையல்காரராக ஒரு வேலையைப் பிடித்தேன், பின்னர் சிறிது காலத்திற்கு கலிபோர்னியாவுக்குச் சென்றேன்.

46. இடைப்பட்ட ஆண்டுகள்

நான் மீண்டும் எப்போது A&P-ஐக் கடந்தேன் என்று எனக்கு நினைவில்லை, ஆனால் அதன் விளைவை நான் அறிவேன்: நான் திடீரென்று தியான முகாம்களுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது, அதனால் சென்றேன். நான்காம் வகுப்பிற்குப் பிறகு நான் முறையான தியானப் பயிற்சி எதுவும் செய்ததில்லை, புத்தத்தைப் பற்றி அதிகம் அறிந்திருக்கவில்லை, ஆனால் கென்னத் ஃபோக்கின் அறிவுரையின் பேரில், ஆகஸ்ட் 1994-ல் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஷர்தா ரோகெல் மற்றும் ஜோஸ் ரெசிக் ஆகியோருடன் IMS-ல் ஒன்பது நாள் தீவிர நுண்ணறிவு தியான முகாமிற்குச் சென்றேன்.

சற்று பின்னோக்கிச் சென்றால், இங்கே சில விளக்கங்கள் தேவை. நான் அந்தத் தியான முகாமிற்குச் சென்றது, ஆன்மீக பதில்களைக் கண்டறியும் என் விருப்பத்தை A&P தொடர்ந்து தூண்டியதாலும், அது உருவாக்கி பாதியிலேயே பதிலளித்த பதற்றத்திற்கும் கேள்விகளுக்கும் ஒரு தீர்வைக் காண வேண்டும் என்பதாலும் மட்டுமல்ல, மேலும், இந்த நேரத்தில் மூன்று மாத தியான முகாமில் பங்கேற்றிருந்த கென்னெத்க்கு நீண்ட தியான முகாம்கள் வெளிப்படையாகப் பயனளித்ததாலும் கூட, சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, மலேசிய புத்த தியான மையத்தில் (MBMC) ஆறு மாதங்கள் தியானம் செய்தார், பின்னர் உடனடியாக பர்மாவில் உள்ள பண்டிதராம மையத்தில் மேலும் ஆறு மாதங்கள் தியானம் செய்தார், மொத்தமாக ஆசியாவில் ஒரு வருட தியானம் செய்தார். நாங்கள் ஒரு இசைக்குழுவாக ஒன்றாகப் பயணம் செய்து, கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் ஒன்றாக வாழ்ந்திருந்தோம். அத்தகைய நெருங்கிய அனுபவங்கள் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொருவரின் பல்வேறு பக்கங்களைக் காட்டுகின்றன. அவரது தியானப் பயிற்சி அவருக்கு மிகவும் நல்லதைச் செய்திருந்தது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது, ஆனால் அது சரியாக என்னவென்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியவில்லை, ஏனெனில் கென்னத்தும் நானும் பயிற்சி மற்றும் அதன் விளைவுகள் பற்றிய விவரங்களைப் பற்றி அதிகம் பேசத் தொடங்கும் காலகட்டத்திற்கு முன்பு இது நடந்தது. எனவே, நான் அந்த முதல் தியான முகாமிற்குச் சென்றேன்.

ஒருவேளை இது பயனுள்ளதாகவும் இயல்பாக்கும் விதமாகவும் இருக்கலாம் என்பதால், 1994 ஆம் ஆண்டு கோடையில் IMS-இல் எனது முதல் தியான முகாமில் நான் ஈடுபட்டபோது, என் பாதங்களில் உணர்வே இல்லை என்பதை விரைவில் உணர்ந்தேன். அவை மரத்துப் போனதால் அல்ல, அல்லது என்னால் என் கால்களை உணர முடியவில்லை என்பதாலும் அல்ல; மாறாக, "கால்கள் தரையைத் தொடும் உணர்வை, தரையிலிருந்து கால்களைத் தூக்கும் உணர்வை, கால்கள் காற்றில் நகரும் உணர்வை, மீண்டும் கால்கள் தரையைத் தொடும் உணர்வைக் கவனியுங்கள்" என்ற அடிப்படை நடைப்பயிற்சி தியான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றும் எனது முயற்சிகள், நான் இந்தச் சோதனையைச் செய்து வேறுவிதமாகக் கண்டறிந்திருக்காவிட்டால் சாதாரணமானதாகத் தோன்றியிருக்கும் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு கிட்டத்தட்ட எந்தத் திறனும் இல்லாத ஒரு மனதினால் முற்றிலுமாகத் தடுக்கப்பட்டன. என் கால்களில் கவனத்தை நிலைநிறுத்தும் என் திறன் ஏறக்குறைய இல்லை. உணர்வுகள் தெளிவற்றவையாக, துண்டிக்கப்பட்டவையாக, குழப்பமானவையாக இருந்தன. மேலும், விரக்தி, அலைந்து திரியும் எண்ணங்கள் மற்றும் பிற கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் உணர்வுகளின் பெருக்கெடுப்பு, நான் தேர்ந்தெடுத்த தியானப் பொருளில் கவனம் செலுத்துவதால் கிடைத்த எந்தத் தகவலையும் கிட்டத்தட்ட மறைத்துவிட்டது.

இப்படியே தொடர்ந்தது, நாள் தோறும், ஒரு நடைப்பயிற்சிக்குப் பின் இன்னொரு நடைப்பயிற்சி. இறுதியாக, சுமார் ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு,

நான் ஒரு தீவிரமான நடவடிக்கைக்குச் சென்றேன். சாலையோரமாக இருந்த நியூ இங்கிலாந்தின் பாரம்பரியமான கரடுமுரடான கல் சுவரின் மேலே வெறுங்காலுடன் நடக்கத் தொடங்கினேன். இப்போது, நான் இங்கு ஒரு விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும், இது அனைவருக்கும், அல்லது பெரும்பாலானோருக்கும், அல்லது அந்த குறிப்பிட்ட இடம் மற்றும் நேரத்தில் என்னைத் தவிர வேறு யாருக்கும் ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்குமா என்பது எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை. நான் நினைக்காத அல்லது எனக்குத் தெரியாத ஒரு சிறந்த தீர்வு இருந்திருக்கலாம். நன்றாகப் பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொள்வதற்காக உங்களை நீங்களே வேதனைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைக்கவில்லை, இருப்பினும் உண்மையில் நான் இதை பலமுறை செய்திருக்கிறேன்; நிரந்தர சேதத்தை ஏற்படுத்தாது என்பதை உறுதிசெய்த பிறகு சரியான சூழ்நிலைகளில் செய்யும்போது, அது சில சமயங்களில் சில நன்மைகளைத் தரும்.

இந்தப் புத்தகத்தின் வாசகர்களிடையே மிகவும் ஆர்வமுள்ள சில பயிற்சியாளர்கள் இருக்கலாம் என்பதால் நான் இங்கே கவனமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் இதை மிகைப்படுத்தி எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் எளிது, அதை நான் நிச்சயமாக ஆதரிக்கவில்லை. இருப்பினும், இது நன்றாக வேலை செய்தது, ஏனெனில் திடீரென்று வலி, முற்றிலும் பயிற்சி பெறாத, கவனம் சிதறிய, சாதாரண மனதின் இரைச்சலையும் குழப்பத்தையும் மீறி மேலே எழுந்தது, இறுதியாக உண்மையான தெளிவு ஏற்பட்டது. இப்போது, முற்றிலும் பயிற்சி பெறாத, கவனம் சிதறிய, ஒரு சாதாரண மனதின் இரைச்சலை உணர்ந்த ஒரு தெளிவு இருந்தது என்று வாதிடலாம், மேலும் அந்தக் கண்ணோட்டத்தின் நன்மைகள் குறித்து நாம் விவாதிக்கலாம். ஆனால், நடைமுறை நோக்கங்களுக்காக, அந்த இரைச்சல் பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது, அது எனக்கு எந்த நல்ல இடத்திற்கும் கொண்டு செல்லவில்லை.

கால்கள் இருந்தன, கற்கள் இருந்தன, வலி இருந்தது, அதுவும் நிறைய இருந்தது. நான் வலியை விரும்பாதவன், நான் வலியை ரசிப்பதாகவோ அல்லது வலியில் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மோகம் கொண்டிருப்பதாகவோ யாராவது நினைத்தால், அதை நான் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன். இருப்பினும், முன்பு மிகவும் எரிச்சலூட்டும் தெளிவற்ற தன்மை மட்டுமே இருந்த இடத்தில், திடீரென்று உணர்வுகளின் ஒரு பிரபஞ்சத்தை கவனிக்க முடிந்தது ஒரு விசித்திரமான நிம்மதியளித்தது. முன்பு இல்லாத அளவிற்கு, ஒவ்வொரு சிறிய குத்துதல், கொட்டுதல், எரிச்சல் மற்றும் கீறலும், முற்றிலும் புதிய விவரங்களுடனும் துல்லியத்துடனும் திடீரென உணரப்பட்டது. அது மிகவும் விரும்பத்தகாததாக இருந்தபோதிலும், இறுதியாக என்ன நடக்கிறது, நான் எதை உணர அங்கு இருக்கிறேன் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறேன் என்பது போல உணர்ந்தேன்.

நான் இந்தக் கதையை மற்றவர்களிடம் சொன்னபோது, பலர், "நீ இதை எழுத வேண்டும், ஏனென்றால் ஆரம்பத்திலிருந்தே நீ ஒரு இயல்பான திறமையாளர் அல்லது ஒரு விதிவிலக்கு அல்லது அது போன்ற ஒன்று என்று மக்கள் நினைக்கக்கூடும், ஆனால் இப்போது உன்னால் உன் மனதின் மூலம் பல அற்புதமான விஷயங்களைச் செய்ய முடிகிறது"; உண்மையில், இது முற்றிலும் உண்மையல்ல. பெரும்பாலானோர் தியான முகாம்களுக்குச் செல்லும்போது கொண்டிருக்கும் அதே குழப்பமான, ஒழுங்கற்ற, கவனச்சிதறல் கொண்ட மனதுடன்தான் நானும் தொடங்கினேன். அதை மாற்றுவதில் நான் மிகவும் உறுதியாக இருந்தேன். நான் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியபோது, மிகவும் அடிப்படையான மற்றும் எளிமையானதாகத் தோன்றும் வழிமுறைகள் கூட என்

திறமைக்கு முற்றிலும் அப்பாற்பட்டவை என்பதை உணர்ந்தபோது, அது என் பெருமைக்கு மிகவும் உறுத்தலாக இருந்தது. என் மனநலப் பிரச்சினைகள் குறுக்கிடாமல் தொடர்ச்சியாக மூன்று சுவாசங்களுக்கு மேல் என்னால் பின்பற்ற முடியும், அதோடு என் இரண்டு கால்களையும் தரையில் உணரவும் முடியும் என்ற என் ஆழ்ந்த நம்பிக்கைக்கு அது முரணாக இருந்தது.

பலர், பெருமையும், நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் இருக்க வேண்டும் என்ற பார்வையும், பணிவு, சுய உணர்வை முற்றிலுமாகக் கழித்தல் போன்ற ஆன்மீக இலட்சியங்களுக்கு முரணானவை என்று கருதுகிறார்கள். பணிவு ஒரு மிகச் சிறந்த விஷயம் இல்லை என்பது அல்ல. ஒரு பார்வையாளர், கட்டுப்படுத்துபவர் அல்லது செய்பவர் என்ற எந்தவொரு உணர்வையும் கழிப்பது ஒரு மிகச் சிறந்த யோசனையாகும், மேலும் அடிப்படையில் இதுவே இவை அனைத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். இருப்பினும், ஒப்பீட்டளவில், நன்கு பயிற்சி பெற்ற மனம், நன்கு வளர்ந்த கவனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுவான புலனுணர்வுத் தெளிவு ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பும் ஒரு பார்வையைக் கொண்டிருப்பது, எனது பார்வையில், உள்ளார்ந்த மற்றும் அடிப்படை மதிப்பு வாய்ந்தது. அந்தத் துறையில் உங்களை உற்சாகமாகவும் சிறப்பாகவும் பயிற்சி செய்யத் தூண்டுவதற்கு, உங்களுக்கு ஒரு வலுவான பிடியைக் கொடுக்கும் எந்தவொரு நேர்மறையான தூண்டுதலும் (அல்லது நீங்கள் நினைவில் கொள்ளக்கூடிய ஒரு நல்ல பார்வையும் கூட) அந்தத் தூண்டுதலைத் திறமையானதாக ஆக்குகிறது.

உங்கள் சொந்தத் திறமையான ஊக்கிகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, அவற்றின் ஆற்றலைப் பயிற்சிக்காக ஒதுக்குவது மிகவும் முக்கியம். உங்களை எது உந்துகிறது? நீங்கள் ஏன் இந்த விஷயங்களில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்? நம்மில் பெரும்பாலோர் பல காரணங்களுக்காக தீவிரமான பயிற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளோம், அவற்றில் பெரும்பாலானவை பொதுவானவை. ஆனால் நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் நமது சொந்தக் கதை, நம்மைப் பற்றிய பார்வை, நாம் போராடும் உள்மனக் கொடுமைகள், காலையில் நம்மை எழுந்து உட்கார வைக்கும் கனவுகள் மற்றும் இலக்குகள், நமது ஆழ்ந்த ஏக்கங்களையும் லட்சியங்களையும் அழைக்கும் நமது சொந்த மாஸ்டரி மாதிரிகள் உள்ளன. அவை என்னவென்று நமக்குத் தெரிந்து, அவற்றைத் தொடர்ந்து முன்னேறவும், நமது இதயங்களையும் மனங்களையும் உண்மையிலேயே அற்புதமான வழிகளில் தொடர்ந்து மாற்றுவதற்காக நம்மை நாமே உந்திக்கொள்ளவும் அவற்றைப் பயன்படுத்த முடிந்தால், நாம் நிச்சயமாக மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவோம்.

மக்களை நன்கு பயிற்சி செய்யத் தூண்டும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தூண்டில்கள் யாவை? அவற்றில் ஒன்றை நான் ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்—அது பெருமை. நான் குறிப்பிடுவது, தற்பெருமையுடன் ஒத்திருக்கும் பாதிக்கப்பட்ட வகையல்ல, மாறாக நாம் சாதிக்கவும் உணரவும் கூடியவற்றிற்கு நமக்காக ஒரு உயர் தரத்தை நிர்ணயித்துக்கொள்ளும் அந்த நேர்மறையான குணத்தைத்தான். தெளிவான, பிரகாசமான, எளிதில் வழிநடத்தக்கூடிய, சுறுசுறுப்பான, விரைவான, நிலையான, பரந்த, ஆழமான, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, சக்திவாய்ந்த மனதைக் கொண்டிருப்பதும், அனுபவத்தின் உண்மைகளை அதன் அடிப்படையாக நேரடியாக உணர்வதும் ஒரு இலட்சியமாக நான் மதிக்கிறேன். நாம் அன்பானவர்களாக, இரக்கமுள்ளவர்களாக, முதிர்ச்சியானவர்களாக, நிதானமானவர்களாக, சமநிலையுடையவர்களாக இருந்து, உலகில் நன்மை செய்வதும் ஒரு இலட்சியமாக நான் மதிக்கிறேன். நாம் பரந்த அளவிலான திறன்களையும், ஆழ்ந்த மற்றும் நுணுக்கமான புரிதல்களையும் கொண்ட ஒரு மக்களாக இருக்க முடியும் என்ற இலட்சியத்தை நான் மதிக்கிறேன்; மற்றவர்களுக்கு உதவ ஒரு பெரிய திறனையும், ஒரு மரண மிருகமாகப்

பிறந்ததன் கடினமான, கடுமையான உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் வெளிப்படைத்தன்மையையும் யதார்த்தத்தையும் கொண்டவர்களாகவும் இருக்க முடியும். இதை திறமையான வீம்பு, அறிவொளி பெற்ற சுயநலம், நம்பிக்கை, தெய்வீகப் பெருமிதம் அல்லது வேறு எந்த கலவையான சொல்லாலும் அழைக்கலாம். அது இந்தக் கண்ணோட்டத்தின் குறைகளை ஒப்புக்கொண்டாலும், நமது மற்றும் பிறரின் வாழ்க்கையை மிகவும் நேர்மறையான வழிகளில் மாற்றக்கூடிய திறமையான முயற்சிகளைத் தூண்டுவதற்கான அதன் மகத்தான ஆற்றலை அங்கீகரிக்கிறது.

ஆணவம் அல்லது தற்பெருமை என்ற அதன் நிழல் பக்கத்திலிருந்து வேறுபட்ட பெருமை, எனது முதன்மை உந்துசக்திகளில் ஒன்றாகவும், அதுவும் ஒரு வலுவான உந்துசக்தியாகவும் இருந்தது. நன்கு பயிற்சி செய்வதிலும், இந்த ஆய்வுகளின் பலன்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதிலும் நான் கொண்டிருக்கும் பெருமைக்கு மேலாக, இந்தப் பணியில் ஒரு அதீத ஆணவம் அல்லது திமிர் சார்ந்த பெருமையையும் தாங்கள் கண்டறிவதாகப் பலர் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். அவர்களின் கருத்து தெளிவாகச் சரியானது. அப்படியிருந்தும், ஒரு அவசர மருத்துவ மருத்துவராக எனது வேலையில், ஆணவம் என்பது நான் தினமும் கையாள வேண்டிய ஒன்றாகும். நான் சொல்லக்கூடியதெல்லாம், இந்தத் தொழில் ஆணவத்திற்கு ஒரு எதிர்விஷமாகச் செயல்பட்டுள்ளது என்பதுதான். ஏனெனில், மரணத்தின் யதார்த்தங்களும், மனித நிலையின் உள்ளார்ந்த துன்பங்களும் தனித்துவமாக அடக்கப்படுத்துகின்றன. ஆனால், அதிர்ஷ்டவசமாக, அவை தியானம் அல்லது மருத்துவம் இரண்டின் மீதான எனது ஆர்வத்தைக் குறைப்பதில்லை.

அந்த முதல் தியான முகாமில் சுமார் ஆறு நாட்கள் ஆன பிறகு, முதுகு, கழுத்து மற்றும் தாடை வலிகள், அத்துடன் கற்கட்டிகளில் நடப்பதால் என் பாதங்களில் ஏற்பட்ட அசௌகரியம் போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு, நான் அங்கே சும்மா உட்கார்ந்திருந்தேன், திடீரென்று என் உடல் திடமாக இல்லை, மாறாக எண்ணற்ற சிறிய ஆற்றல் துகள்களால் ஆனது என்றும், அவை அனைத்தும் சுற்றி நகர்ந்து, யதார்த்தத்திற்குள் வந்து செல்வதையும் கவனித்தேன். என் உடல் வெடித்தது, எல்லாம் கருப்பு வெள்ளையாக மின்னியது, மேலும் நான் விண்வெளியிலிருந்து என் தலையணை மீது மீண்டும் வீழ்த்தப்பட்டது போல் உணர்ந்தேன்.

அதன்பிறகு நான் மிகுந்த ஆற்றலுடனும், மிகுந்த தத்துவ சிந்தனையுடனும் இருந்தேன், ஆனாலும் நான் அறிந்திருந்த தத்துவத்தில் மேலதிக பதில்கள் இல்லை என்பதில் உறுதியாக இருந்தேன், ஆனால் அடுத்து என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. என்ன நடந்தது அல்லது A&P-க்குப் பிறகு வரும் நிலைகள் உங்களை என்ன செய்யக்கூடும் என்று யாரும் எனக்குச் சொல்லவில்லை, மேலும் விரைவில் நான் எனது மின் பொறியியல் இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பை விட்டுவிட்டு, தியானம் செய்வதற்கும் சில தன்னார்வ சேவைகள் செய்வதற்கும் சுமார் ஒரு வருடத்திற்கு பாரதத்திற்குச் சென்றேன்.

அந்த மின் பொறியியல் திட்டத்தில் நான் தொடர்ச்சியாக 'A' கிரேடு பெற்று வந்தேன், மேலும் அதை மிகவும் விரும்பினேன். எனது ஆங்கில இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பு எனக்குப் பெற்றதை விட சிறந்த வேலையை இது பெற்றுத் தரும் என்றும் நம்பினேன். மேலும், நான் வித்தியாசக் சமன்பாடுகளைப் படிக்கத் தொடங்கியபோது, கடவுளின் மொழியை ஆச்சரியத்துடன் நோக்குவது போல் உணர்ந்தேன். வித்தியாசக் சமன்பாடுகள் பல அமைப்புகளை ஆச்சரியப்படும் விதமாக நன்றாக விவரிக்கின்றன, ஆனால் அவை குறிப்பாக ஆற்றல் மற்றும் வெளிப்படையான ஆற்றலின் ஊசல் சம்பந்தப்பட்ட அமைப்புகளையும், வேறு எந்த அதிர்வு அமைப்பையும் விவரிக்க மிகவும் பொருத்தமானவை.

என்னைப் பொறுத்தவரை, அது ஆழ்ந்த தத்துவம் போலவும், உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதன் சாராம்சத்திற்கான திறவுகோலாகவும் இருந்தது. வேறுபட்டு சமன்பாடுகள், இல்லாத ஒரு எண்ணான, எதிர்மறையின் வர்க்கமூலம், சுவாரஸ்யமாக "i" என்று அழைக்கப்படும் எண்ணைப் பயன்படுத்தி தங்கள் மாயாஜாலத்தைச் செய்கின்றன என்பது, அந்த நேரத்தில் எனக்கு மிகவும் ஆழமானதாக இருந்தது. வேறுபட்டு சமன்பாடுகளின் ஆழமான அர்த்தங்களையும் பயன்பாடுகளையும் இவ்வளவு எளிதாகப் புரிந்துகொண்டதற்கும், அந்த ஆழ்ந்த பாராட்டுக்கும் காரணம், நான் A&P-ஐக் கடந்து வந்ததே என்று கருதுகிறேன்.

47. நன்றி பாரதம்

நானும் என் முதல் மனைவியும் பல சிக்கலான காரணங்களால் பாரதத்திற்கு வந்தோம், ஆனால் சில முக்கியமான காரணங்கள் தனித்து நிற்கின்றன. முதலில், குறிப்பிட்டது போல, ஆகஸ்ட் 1994-ல் IMS-ல் நடந்த எனது ஒன்பது நாள் தியான முகாமில், 'உதித்தல் மற்றும் அழிதல்' என்ற நிலையை மீண்டும் கடந்து சென்றேன். அது, மின் பொறியியல் பட்டப்படிப்பு வழிவகுக்கக்கூடியதை விட, மக்களுக்கு நேரடியாக உதவும் ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்ற என் ஆர்வத்தை வலுமையாகத் தூண்டியது. அதனால், கல்லூரியில் இரண்டாம் ஆண்டு படித்த பிறகு MCAT தேர்வுகளை எழுதியதிலிருந்து முதன்முறையாக மருத்துவப் பள்ளி பற்றி மீண்டும் தீவிரமாகச் சிந்திக்கத் தொடங்கினேன். இரண்டாவதாக, IMS-இல் நடந்த தியான முகாமின் கடைசி நாளில், கிறிஸ்டோபர், வரும் ஜனவரியில் பாரதத்தின் போதி கயாவில் நடைபெறும் தனது வருடாந்திர பத்து-பிளஸ்-பத்து-பிளஸ்-ஏழு நாள் தியான முகாமில் நாங்கள் அனைவரும் அவருடன் சேரலாம் என்று குறிப்பிட்டார்.

பிறகு, நான் UNC-சாப்பல் ஹில் மருத்துவப் பள்ளி சேர்க்கைக் குழுவின் உறுப்பினர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அவர் எனது சீரற்ற பாதையைப் பார்த்து, "இந்த விண்ணப்பத்தை உண்மையிலேயே ஒருங்கிணைக்கப் போவது என்னவென்று தெரியுமா? திபெத்திய யாக் விவசாயிகளுக்குத் தடுப்பூசி போடுங்கள், ருவாண்டா அகதிகளைக் குடியேற்றுங்கள், அல்லது அதுபோன்ற ஒன்றைச் செய்யுங்கள்." என்றார். அதனால் நான் கடிதங்கள் எழுதத் தொடங்கினேன். வெளிநாடுகளில் தன்னார்வப் பணியிடங்களைக் கண்டுபிடிப்பது எனக்கு அவ்வளவு நன்றாக வராத விஷயம் என்பது தெரியவந்தது. நான் பல நிறுவனங்களுக்கு உதவி செய்வதாகக் கூறி பல கடிதங்கள் எழுதினேன், ஆனால் அந்தக் கடிதங்கள் அனைத்திற்கும் எனக்குக் கிடைத்த ஒரே பதில், மதர் தெரசாவின் மிஷனரீஸ் ஆஃப் சாரிட்டியில் உள்ள ஒரு கன்னியாஸ்திரியிடமிருந்து வந்த ஒரு சிறிய, கையால் எழுதப்பட்ட குறிப்பாக இருந்தது (அது இன்னும் என்னிடம் உள்ளது). அதில், அவர்களால் எனக்கு உணவு, தங்குமிடம் அல்லது பணம் எதுவும் கொடுக்க முடியாது என்றும், ஆனால் நான் வந்து உதவ விரும்பினால், தேவை இருப்பதாகவும் எளிமையாகக் கூறப்பட்டிருந்தது. அந்தச் சிறிய காகிதத் துண்டு மற்றும் புத்தரே ஞானம் பெற்ற ஒரு நீண்ட தியான முகாம் என்ற வாக்குறுதியை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நாங்கள் பாரதத்திற்குப் புறப்பட்டோம்.

பாரதத்தில் நான் கழித்த ஓர் ஆண்டு, என் வயது வந்த வாழ்க்கையின் மற்ற பெரும்பாலான ஆண்டுகளை விட என்னை அதிகமாக மாற்றியது. திரும்பிப் பார்க்கையில், அந்த ஆண்டிற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் அதில் மிகவும் மூழ்கியிருந்ததால், இப்போது நான் பாராட்டுவதைப் போல அதை அப்போது என்னால் பாராட்ட முடியவில்லை. திருச்சபை, சாரணர் இயக்கம், மருத்துவமனை தன்னார்வத் தொண்டு போன்றவற்றின் பின்னணியில் சேவைப் பணி எனக்குப் புதியதல்ல என்றாலும், வட கரோலினாவின் ராலியில் இருந்து பாரதத்தின் புது தில்லிக்குச் சென்றது—விமான நிலைய வாசலில் கால் வைத்தவுடன், பல வண்ணப் பைத்தியக்காரத்தனத்தின் அலறும் சுவர் போல மோதும் அதன் பிச்சைக்காரர்கள் மற்றும் தரகர்களால்—ஒரு முழுமையான புலன் சார்ந்த தாக்குதலாக இருந்தது. ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல, அது மேலும் தீவிரமடைந்தது.

பாரதத்தில் நான் மிகவும் வியப்பாகக் கண்டது என்னவென்றால், அமெரிக்காவிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட விதத்தில், அற்புதமானதிலிருந்து கொடூரமான வரையிலான அனைத்தும் அதன் முழு அளவிலும் தெருக்களிலேயே வெளிப்படையாகக் காணப்பட்டன. பிறப்பு, நோய், முதுமை, மற்றும் இறப்பு

ஆகிய அனைத்தும் அங்கே வெளிப்படையாக இருந்தன. வாரணாசியில் கங்கை நதியில் உடல்கள் எரிக்கப்படுவதை நான் பார்த்தேன். பிச்சைக்காரர்களின் தினசரி வருமானத்தை அதிகரிக்க, போதை மருந்து கொடுத்து வாடகைக்கு விடப்பட்ட குழந்தைகளைப் பார்த்தேன். நான் கொள்ளையடிக்கப்பட்டேன், பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளானேன், துன்புறுத்தப்பட்டேன், மேலும் பாரதத்தின் நல்ல குடிமக்களால் நிலையற்ற தன்மை, எல்லைகள் மற்றும் மனித நிலையைப் பற்றிய குறிப்பிடத்தக்க பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன்; அவர்கள் அந்த குழப்பமான அதே சமயம் அற்புதமான இடத்தில் தப்பிப்பிழைத்து நன்றாக இருக்க முயற்சித்தது புரிந்துகொள்ளக்கூடியதே.

நீங்கள் பாரதத்தைப் போன்ற ஒரு இடத்தில் வளர்ந்திருந்தால், இது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்காது. ஆனால், அமெரிக்காவின் புறநகர்ப் பகுதியிலிருந்து வந்த எனக்கு, இது கண்களைத் திறப்பதைத் தாண்டி, மூளையையே மறுசீரமைப்பது போன்ற அனுபவமாக இருந்தது. அதேபோல், நான் பாரதத்திலிருந்து திரும்பி வந்தபோது, ஒரு சிம்பொனி திடீரென நின்றுவிட்டது போலவும், கதவுகள் மூடப்பட்டன போலவும் இருந்தது. எல்லோரும் ஒரு கட்டிடம் அல்லது காரில் இருந்தனர். நான் சுற்றிப் பயணம் செய்தபோது கண்ட பெரும்பாலானவை, அதன் எல்லா மகிமையிலும் துயரத்திலும் உள்ள மென்மையான, மீள்திறன் கொண்ட மனிதத்தன்மை அல்லாமல், வெறும் கட்டிடங்கள் மற்றும் இயந்திரங்களாகவே இருந்தன. இதுவும் அதிர்ச்சியளித்தது, ஏனெனில் வாழ்க்கையின் வளமான அணிவகுப்பை எங்கும் காண்பதற்கு நான் பழகிவிட்டிருந்தேன்.

கண்களில் தெரிவதைத் தாண்டி, அமெரிக்காவில் இல்லாத ஒரு வகையில் இந்தியா ஊடாடும் தன்மை கொண்டிருப்பதை நான் கண்டேன். எல்லா இடங்களிலும் மக்கள் பேசவும், பொருட்களை விற்கவும், பரிசுகளைக் கேட்கவும், என்னைத் தங்கள் கடை, ஹோட்டல் அல்லது வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லவும், என்னிடம் இருந்ததைத் திருடவும், எனக்கு விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கவும் விரும்பினர். அவர்களில் பலரை நீங்கள் கேட்டிருந்தால், அவர்கள் எனக்கு விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்க விரும்பியதாக ஒருபோதும் கூறியிருக்க மாட்டார்கள், ஆனால் அவர்கள் அதைத்தான் செய்து கொண்டிருந்தார்கள் என்பதை நான் இறுதியில் உணர்ந்தேன், இருப்பினும் அந்த நேரத்தில் நான் இதை பெரும்பாலும் பாராட்டவில்லை.

புத்தர் போதித்த முதல் அரிய உண்மை, 'மனக்குறை இருக்கிறது' என்பது தற்செயலானது அல்ல. மேலும், இந்த போதனை பாரதத்தில் முதன்முதலில் வழங்கப்பட்டது. ஏனெனில், 'மனக்குறை' என்ற சொல்லின் ஒரு அம்சமான துன்பம், பாரதத்தில் எல்லா இடங்களிலும் கண்கூடாகத் தெரிகிறது. கல்கத்தாவின் ஏழ்மையான பகுதிகளிலும், போதி மரத்திற்கு வெளியே உள்ள மிகவும் ஏழ்மையான சில கிராமங்களிலும், அதாவது பாரதத்தின் மிக ஏழ்மையான மற்றும் மிகவும் ஊழல் நிறைந்த பகுதிகளில் மக்களுக்கு உதவ முயற்சிப்பதில் எனது பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவிட்டேன் என்பதையும் நான் சேர்க்க வேண்டும், எனவே எனது பார்வை சற்று சிதைந்துள்ளது. மனித நிலையின் அடிமட்டத்தில் உள்ள இந்த இடங்களுக்கு என் இருண்ட இரவின் எந்த வக்கிரமான தந்திரம் என்னை இழுத்து வந்தது என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் இப்போது ஏதோ ஒரு விசித்திரமான விஷயம் அதன் ஆன்மீகப் பணியைச் செய்து கொண்டிருந்தது என்று நான் உணர்கிறேன், அப்போதெல்லாம் நான் அதை அப்படி நினைக்கவில்லை.

விகாரமான பிச்சைக்காரர்கள், பட்டினி கிடக்கும் குழந்தைகள், ஈக்கள் மற்றும் கொசுக்கள், நிலக்கரிப் புகை நிறைந்த காற்று, ஹெராயின் போதைக்கு அடிமையானவர்கள், குஷ்டரோகிகள், வெளிப்படையாகக் கொடூரமான

நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள், மற்றும் தலைகீழான ஊழல்: இவை அனைத்தையும் நான் உடனடியாக அறிந்துகொண்டேன், ஆனால் அது பெரும்பாலும் காட்சி, செவிப்புலன் மற்றும் முகப்புலன் சார்ந்ததாகவே இருந்தது, அது ஆழமான உணர்ச்சிப்பூர்வமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்திய போதிலும். இருப்பினும், நானே அந்த நோய்களில் சிலவற்றைப் பெறத் தொடங்கியபோதும், உடல் எடை குறையத் தொடங்கியபோதும், பாரதம் என் மீது அதன் குறிப்பிடத்தக்க வேலையைச் செய்யத் தொடங்கியபோது அந்த நடனத்தின் ஒரு நெருக்கமான பகுதியாக ஆனபோதும், அப்போதுதான் துக்கத்தின் சில ஆழமான உண்மைகள், மூன்று பண்புகளை ஆராய்ந்து கொண்டிருந்த தலையணை மீது படுவது போலல்லாமல், என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்தன.

எனக்கு ஜியார்டியா மற்றும் அமீபியாசிஸ், அத்துடன் பல்வேறு வகையான பாக்டீரியா பேதி நோய், என்னால் கணக்கிட முடியாத அளவுக்கு பலமுறை, ஆனால் குறைந்தது இருபது முறையாவது வந்துள்ளது. நான் டிஸ் டிஎஃப் (டினிடாசோல் மற்றும் டிலோக்ஸானைடு ஃபியூரோயேட்) மற்றும் சில சமயங்களில் சிப்ரோஃப்ளோக்ஸாசின் போன்ற மருந்துகளை உட்கொண்டு வாழ்ந்தேன். எனக்கு கொக்கிப் புழுக்கள் ஏற்பட்டபோது, நெஸ்லே மிட்டாயுடன் குழப்பிக்கொள்ள வேண்டாத, கிட்-கட் என்ற கால்நடைப் புழு நீக்கும் மருந்தை எடுத்துக்கொண்டேன். எங்களுக்கு டெங்கு காய்ச்சல் வந்தது, அதுவும் கம்போடியாவில் ஒரு சேவை செய்ய முயன்று அது கைகூடாதபோது அங்கே எங்களுக்கு வந்தது பாரதத்திற்கு திரும்பும் வழியில் பேங்காக்கிற்குச் சென்ற விமானத்தில் அது எங்களைத் தாக்கியது, நான் பேங்காக்கில் ஒரு மலிவான, குளிரூட்டப்படாத ஹோட்டலில் ஒரு வாரத்திற்கு $104°F$ காய்ச்சலுடன் கிட்டத்தட்ட படுத்தபடுக்கையாக இருந்தேன், நான் இறந்துவிடுவேன் அல்லது என் வலிக்கும் தலையைப் பிய்த்துக் கொள்வேன் என்று உணர்ந்தேன். நான் மிகவும் பலவீனமாக இருந்ததால், சுமார் ஐந்து நாட்களுக்கு நிற்கக் கூட முடியவில்லை. ஒரு சிறிய அளவு பாத் தாய் சாப்பிட்டு, தண்ணீர் குடித்துவிட்டு, மீண்டும் என் அறைக்கு மெதுவாக ஊர்ந்து சென்று, பங்காக் கோடைக்காலத்தின் குளிர்சாதன வசதியற்ற வெப்பத்தில், பாதி பிரமையுடன் வியர்த்துக் கொட்டியபடி, என் பிளிறும் தலைவலி இறுதியாக முடிந்துவிடும் என்று ஏங்கிக்கொண்டிருந்தேன்.

நான் போதி கயாவில் இருந்தபோது ஹெபடைடிஸ் (பெருமளவில் E, ஏனெனில் நான் A மற்றும் B-க்கு தடுப்பூசி போட்டிருந்தேன், மேலும் பின்னர் C-க்கான சோதனையில் எதிர்மறையாக வந்தேன்) நோயால் பாதிக்கப்பட்டேன், மேலும் அந்த நோய் இருந்தபோதே எனக்கு இரண்டாவது முறையாக கொக்கிப் புழுக்கள் தொற்றியது. ஆனால், கிட்-கெட் என் கல்லீரலுக்கு என்ன செய்யும் என்று எனக்குத் தெரியாததால், நான் அவற்றை சிகிச்சையளிக்காமல், அவற்றின் முழு அருவருப்பைப் பொறுத்துக்கொண்டேன். இறுதியாக, நான் மஞ்சள் நிறம் மாறிவிடாமல், என் வீங்கிய கல்லீரலில் பயங்கர வலியின்றி நடக்க முடிந்தபோதுதான் அவற்றிலிருந்து விடுபட்டேன். ஹெபடைடிஸ் மற்றும் குடல் புழுக்களுடன் இருந்தபோது, நான் ஐந்து மில்லிமீட்டர் சிறுநீரகக் கல்லை வெளியேற்றினேன். அந்த நேரத்தில், சுமார் ஆறு அடி உயரத்திற்கு 135 பவுண்டுகள் எடையுடன், அடர் மஞ்சள் நிறத்தில், நான் அந்த உடைந்த வேதனையில் படுத்திருந்தபோது என்னால் நினைக்க முடிந்தது எல்லாம், "என் கொசுவலைக்கு வெளியே வட்டமிடும் அந்தக் கொசுக்களில் ஒன்று எனக்கு மலேரியாவைக் கொடுத்தால், நான் உண்மையிலேயே செத்துப்போனவன்."

ஏறக்குறைய எட்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து, பெரும்பாலும் குடல் சம்பந்தமான நோய்களால் அவதிப்பட்ட பிறகு, விசித்திரமாக என் உடல் திடீரென இந்தியப் பாக்டீரியாக்களை ஏற்றுக்கொண்டது போல், நோய்கள் நின்றன. நான் இறுதியாக வீட்டிற்குத் திரும்பும் வரை என் எடை மீண்டும் வரவில்லை, ஆனால்

குறைந்தபட்சம் ஒருவிதமான போர்நிறுத்தம் ஏற்பட்டது போல் தோன்றியது. நான் இன்னும் உள்ளூர் தண்ணீரைக் குடித்துக் கொண்டிருந்தேன், இன்னும் மலிவான தெருவோர உணவைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன், நான் உதவ முயன்ற கிராமங்களுக்குச் செல்ல, கழிவுநீரால் நிறைந்த பெரிய ஆறுகளை இன்னும் வெறுங்காலுடன் கடந்து கொண்டிருந்தேன், இன்னும் நிறைய கொசுக்களால் கடித்துக் கொண்டிருந்தேன், ஆனால் எப்படியோ என் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் புரித்துக் கொண்டது போலவும், நான் இறுதியாக ஓரளவு நலமாக இருந்தேன். ஆனால் அந்த நேரத்தில், நான் மிதமான மன அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியிருந்தேன் மற்றும் மிகுந்த மனச்சோர்வில் இருந்ததால், நோய்களைப் பற்றி நான் பெரிதாகக் கவனித்ததாகவோ அல்லது அக்கறைப்பட்டதாகவோ தெரியவில்லை. ஏனெனில், அந்த நோய்கள் என்னைத் தகர்த்தெறியும் ஒரு பெரும் துயரப் பேரலைக்கு மேலும் ஒரு கூறு போலத் தோன்றின.

பாரதத்தில் நான் இருந்த ஆரம்ப காலத்திற்குத் திரும்பச் சென்றால், பாரதத்தில் ஒரு மாதம் கழித்து கல்கத்தாவிற்குச் சென்று, மதர் தெரசாவின் 'காலிघாட் ஏழைகள் இறக்கும் இல்லத்தில்' வேலை செய்யத் தொடங்கியபோது, நான் அதிர்ச்சியில் இருந்தேன் என்று நினைக்கிறேன், ஆனால் அது உடனடியாக வெளிப்படையாகத் தெரியும் வகையான அதிர்ச்சி அல்ல. என்னைப் பார்த்தவர்கள் நான் அதிர்ச்சியில் இருந்தேன் என்று சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள், நானே அப்போது நான் அதிர்ச்சியில் இருக்கிறேன் என்பதை உணரவில்லை—பாரதத்தில் எனது அனுபவங்கள் எனக்கு என்ன செய்தன என்பது பற்றிய அந்தப் புரிதல் மிகப் பிற்காலத்தில்தான் எனக்குத் தெரிந்தது.

அந்த நேரத்தில் நான் ஆற்றல் மிக்கவராகவும், ஈடுபாட்டுடனும், ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயற்சிப்பதில் ஆர்வமாகவும் இருந்தேன். அதிகாலையில் எழுந்து, கல்கத்தா என்ற பெயர் பெற்ற காளி கோவிலுக்கு, அதாவது காளிघாட்டுக்கு நடந்து செல்வேன். அங்கு பலியாக்கத்திற்காக ஆடுகளுடன் பெண்கள் தெரு முழுவதும் வரிசையாக நின்றிருப்பார்கள். பிறகு, இறக்கும் ஆதரவற்றோருக்கான இல்லத்திற்குச் சென்று, அங்கு படுத்திருந்த மனிதர்களுக்கு உதவுவேன். அவர்களுக்குக் காசநோய், புற்றுநோய், பெரிய புண்கள், உடல் உறுப்புக்கள் இழப்பு, பார்வையற்ற கண்கள் மற்றும் பிற தீவிரமான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தன. அவர்களில் ஒருவன் விசித்திரமாக ஒரு டேனிஷ் சுற்றுலாப் பயணி. மலிவான ஹெராயினுக்கு அடிமையாகி, தன் பணமெல்லாம் அதை வாங்கச் செலவழித்து, இறுதியில் வீடற்றவனாகத் தெருக்களில் வாழத் தொடங்கினான். அங்கே அழுக்கான ஊசிகளைப் பயன்படுத்தி போதைக்கு ஊசிகள் போட்டுக்கொண்டான். இறுதியில், அவனது கைகளில் பெரிய, புண்ணாகி தொற்றடைந்த புண்கள் ஏற்பட்டு, சதத்தின் குறிப்பிடத்தக்க பகுதிகள் அழிந்துபோயின. அந்தப் பெரிய துளைகள் வழியாகக் கையின் எலும்புப் பகுதிகள் பெரிதாகத் தெரிந்தன. அவர் விசித்திரமாக, புத்திசாலியான, கல்வியறிவு பெற்ற, தெளிவாகப் பேசக்கூடிய, மற்றும் கனிவான ஒருவராக இருந்தார்; பாரதத்தின் அந்த அறக்கட்டளை இல்லத்தில் இறந்து கொண்டிருந்தார். மற்றவர்களைப் போலவே, நானும் அவருடைய கட்டுகளை மாற்றவும், மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளவும் உதவினேன்; அவருக்கு உணவு கொண்டு வந்து, அவரது கைகள் சரியாக வேலை செய்யாததால் அவரைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க உதவினேன்; மேலும் என்னால் முடிந்த வரையிலான வரம்புகளுக்குள் அவருடைய துன்பத்தைக் குறைக்க என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்தேன்.

நான் இப்போது என்னைக் கண்டுகொண்ட, முற்றிலும் மாறிப்போன சூழ்நிலைகளில் என்ன நடக்கிறது என்பதிலிருந்து, ஆரம்ப அதிர்ச்சி என்னை

ஓரளவு பாதுகாத்தது என்றும், அது எனக்கு ஒரு மிதமான செயல்பாட்டுத் திறனை வழங்கியது என்றும் நான் நினைக்கிறேன். நாங்கள் மலிவான தெருவோர உணவைச் சாப்பிட்டு, மலிவான உணவகங்களில் உண்ணுதல், உள்ளூர் சந்தைகளில் வாங்க முடிந்த மலிவான உணவுகளை ஹோட்டல் மாடர்ன் லாட்ஜின் கூரையில் இருந்த ஒரு சிறிய கெரோசின் அடுப்பில் சமைத்தல் என வாழ்ந்து வந்தோம். அந்த ஹோட்டல், கொல்கத்தாவின் சுற்றுலாப் பகுதியின் அசுத்தமான ஓர் முனையில் இருந்த, குளிரூட்டப்படாத ஆனால் ஒப்பீட்டளவில் பாதுகாப்பான ஓட்டலாகும். நாங்கள் துணிகளை வாளியில் துவைத்தோம், குளிர்ந்த நீரில் குளித்தோம் (பிப்ரவரியிலேயே வெப்பமாக இருந்ததால் இது பரவாயில்லை, மாதங்கள் செல்லச் செல்ல வெப்பம் மேலும் அதிகரித்தது), மேலும் கை பம்ப் மூலம் இயங்கும் கேம்பிங் வடிகட்டி மற்றும் பியோடீன் மூலம் எங்கள் நீரைச் சுத்திகரித்தோம் (இது இறுதியில் எனது தைராய்டு சுரப்பியைப் பாதித்தது). பருவமழை வந்தபோது, சில தெருக்கள் இரண்டு முதல் மூன்று அடி ஆழத்திற்குக் கழிவுநீரால் நிரம்பின, மேலும் தெருக்களில் நீர் வடிய உதவுவதற்காக அந்தச் சூழ்நிலைகளில் திறக்கப்பட்டிருந்த மனிஹோல்களில் விழாமல் கவனமாக நாங்கள் நடக்க வேண்டியிருந்தது. அங்கு நாங்கள் சந்தித்த மற்ற தன்னார்வலர்களின் தோழமை, ஆதரவு மற்றும் மக்களுக்கு உதவ உதவிய முன்மாதிரியான அர்ப்பணிப்புக்காக நான் அவர்களுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்.

மதர் தெரசாவின் இல்லத்தில் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, நான் ஒரு தெரு மருத்துவமனையான 'கல்கத்தா ரெஸ்க்யூ'விற்கு மாறினேன். அது ஹோட்டலுக்கு வடக்கே பேருந்தில் சுமார் நாற்பத்தைந்து நிமிடப் பயண தூரத்தில் இருந்தது. அங்கு நான் பெரும்பாலும் மருந்தகத்திலும் வைட்டமின் ஏ திட்டத்திலும் பணியாற்றினேன், ஆனால் சில அலுவலக மற்றும் தளவாடப் பணிகளையும் செய்தேன். அந்த மருத்துவமனையில் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 200–500 நோயாளிகள் பார்க்கப்பட்டனர், மேலும் கரையோரத்தில் உள்ள ஒரு இணை மருத்துவமனையில் கோணநோய் பாதித்தவர்களுக்காக இன்னும் அதிகமான நோயாளிகள் வந்தனர். நாங்கள் அங்கே சீக்கிரம் சென்று, அனைவரும் பார்க்கப்படும் வரை தாமதமாக இருந்தோம், பின்னர் பாரதத்தின் தலைகீழான போக்குவரத்து நெரிசலில் பேருந்துகளில் ஏறி ஹோட்டலுக்குத் திரும்பி, உணவு சமைத்து, அனல் பறக்கும் வெப்பத்தில் தூங்க முயற்சித்து, எழுந்து, மீண்டும் அதே வேலையைச் செய்தோம். நோயாளிகள் பொதுவாக மிகவும் ஏழ்மையானவர்கள்; அவர்களில் பலருக்குக் காசநோயும், முன்பே குறிப்பிட்ட பலதரப்பட்ட கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளும், ஒட்டுண்ணிகளும் இருந்தன; சிலர் பட்டினி கிடந்தனர். எங்களிடம் அப்போது என்ன இருந்ததோ அதைப் பொறுத்து, உணவு, மருந்துகள், புண் சிகிச்சை மற்றும் எங்களால் முடிந்த பிற உதவிகளையும் அவர்களுக்கு வழங்க முயன்றோம்.

தனது அருகே சில குழந்தைகளுடன் இருந்த ஒரு தாய் நினைவுக்கு வருகிறார், அவர்களில் ஒருவர் மிகவும் சோர்வாகவும், நோய்வாய்ப்பட்டவராகவும், மெலிந்தும் காணப்பட்ட ஒரு சிறுமி. அந்தக் குழந்தைக்கு இரண்டு வயது இருக்கும், ஆனால் செயல்பாட்டில் அவள் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒரு வயதுக் குழந்தையைப் போலத் தெரிந்தாள். ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் மூலம், அந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன ஆனது என்று நான் தாயிடம் கேட்டேன். பெரும் வேதனையை மறைத்த, வெளிப்படையான அமைதியான உணர்ச்சியற்ற தன்மையுடன், அந்தத் தாய் தனது மகளைப் பட்டினி போட்டுக் கொன்று வருவதாக விளக்கினார். அவர் மிகவும் ஏழை என்றும், அந்தப் பெண்ணின் வரவுக்காகப் பணம் இல்லை என்றும், தனது மகன்களுக்கு உணவளிக்க வேண்டியிருந்ததால், தனது முந்தைய மகள்களையும் இவ்வாறு பட்டினி போட்டுக் கொன்றதாகவும் கூறினார். அந்த இடத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒரு புரிதலைத் தர வேண்டுமென்றால், அந்த மருத்துவமனையில் நான் சந்தித்த பல இதேபோன்ற சந்திப்புகளில் அதுவும்

ஒன்று. நாங்கள் அனைவரும் உதவ அங்கு இருந்தோம் என்ற உண்மை அந்தத் துன்பத்தை சகித்துக்கொள்ளக்கூடியதாக மாற்றியபோதிலும், அத்தகைய சூழ்நிலைகள் சில நேரங்களில் நாம் அப்போது உணர்வதை விட ஆழமாக நம் மனதில் பதிந்துவிடும்.

ஹோட்டல் வாசலுக்கு வெளியே இருந்த சந்துகளில் வசித்த ஹெராயின் போதைக்கு அடிமையானவர்கள் எனக்கு நினைவிருக்கிறார்கள். பொதுவாக அவர்கள் ஐந்து அல்லது பத்து பேர் இருப்பார்கள்—நீண்ட முடி, நிர்வாணமாக, கம்பிக் கம்பியாக மெலிந்த உடல்கள், அழுக்கு மற்றும் சாம்பலால் மூடப்பட்டிருந்தார்கள், மேலும் அசுத்தமான ஊசிகளால் ஏற்பட்ட தொற்றுக்களால் புண்கள் நிறைந்திருந்தார்கள். சிலர் அங்கே கஞ்சா போதையில் மிதந்து கொண்டிருக்க, மற்றவர்கள் போதை விலகும் வேதனையில் நடுங்கியபடியும் வாந்தி எடுத்தபடியும் இருந்தனர். வேறு சிலர் மலிவான ஹெராயின் இருந்த சிறிய பழுப்பு நிற குப்பிகளை ஒருவருக்கொருவர் ஊசி போட்டுக் கொண்டிருந்தனர். நான் கவனித்தது என்னவென்றால், பாரதத்தில் ஹெராயின் அடிமைகளைத் தவிர மற்ற அனைவரும் சுற்றுலாப் பயணிகளுடன் பழக விரும்புவது போலத் தோன்றியது. அவர்கள் எங்களைப் பார்க்கவில்லை, எங்களைக் கண்டுகொள்ளவே இல்லை, எங்களிடம் ஒருபோதும் எதுவும் பேசவில்லை, இந்த உலகத்துடன் பெயரளவிற்கு மட்டுமே தொடர்புடைய ஒரு சமாந்தரப் பேயுலகில் அவர்கள் வாழ்வது போல இருந்தது. இரண்டு தசாப்தங்களுக்குப் பிறகும், "பசியுடன் கூடிய பேயுலகம்" என்ற சொற்றொடரைக் கேட்கும் போதெல்லாம் அவர்களைப் பற்றி நினைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

ஒரு நாள் தெரு மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பியபோது, அவர்களில் ஒருவர் அந்தச் சந்து ஓரமாக ஓடிய திறந்த சாக்கடைக்குள் தன் கையை ஆழமாக விட்டபடி, சுமார் இரண்டு அடி ஆழத்தில் மெதுவாக ஊர்ந்து கொண்டிருந்தார். அவர் ஏதோ ஒன்றைத் தேடிக்கொண்டிருந்தார் என்பது தெரிந்தது. எனக்கு ஆர்வமாக இருந்தது, மேலும் ஹெராயின் போதைக்கு அடிமையானவர்கள் எங்களிடம் ஒருபோதும் பழகுவதில்லை என்பதால், அவர் என்ன செய்கிறார் என்று பார்க்க நான் நின்றேன். அவர் என்னை மற்றும் என் ஆர்வத்தை முற்றிலுமாகப் புறக்கணித்தார்.

சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள், அவன் கழிவுநீரின் அடிப்பகுதியைத் தொட்டுத் தொட்டு, கவனமாகவும் பொறுமையாகவும், தனது நிர்வாண உடலைத் தரையில் மெதுவாக நகர்த்திக்கொண்டு சென்றான். இறுதியாக, அவன் நின்றான்; ஒரு சிறிய புன்னகை அவன் முகத்தில் தோன்றியது; மேலும், அந்த கல்கத்தா கழிவுநீரின் அடிப்பகுதியிலிருந்து ஒரு ஊசியை வெளியே எடுத்தான். அவன் அந்த வெறும் ஊசியை நக்கி, தன் இன்னொரு கையில் மறைத்து வைத்திருந்த ஒரு சிறிய குப்பியின் மூடியை உடைத்து, அதிலிருந்து மருந்தை எடுத்து, அங்கேயே போதை ஏற்றிக்கொண்டு, ஒருவித மயக்க நிலையில் தெருவில் சாய்ந்து படுத்தான்; அழுக்கு ஊசி இன்னும் அவனது கையிலிருந்து தொங்கிக்கொண்டிருந்தது. கல்கத்தாவின் கழிவுநீர்க் குழாயின் அடிப்பகுதியிலிருந்து எடுத்த ஊசியால் போதை ஏற்றிக்கொள்ளும்போது, நீங்கள் ஒருபோதும் விழலாம் என்று நினைத்ததை விட மிகவும் தாழ்ந்துவிட்டீர்கள் என்பது அப்போது எனக்குப் புரிந்தது. அந்த நேரத்தில், அவன் முன்பு யாராக இருந்திருப்பான், அவனைப் பற்றி அவனது பெற்றோர் என்ன நினைத்திருப்பார்கள், அவனுக்கு இருந்திருக்கக்கூடிய பிள்ளைகள் அவனைப் பற்றி என்ன நினைத்திருக்கக்கூடும், இன்னும் எவ்வளவு காலம் அவன் வாழக்கூடும் என்று நான் யோசித்தேன்.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, அவனது துன்பத்தின் அந்தத் தருணம் இன்னும் ஆழமாக மனதில் பதியவைக்கப்பட்டது. நான் மீண்டும் மருத்துவமனையிலிருந்து

வீட்டிற்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தபோது, அதே மனிதரைக் கண்டேன். அவர் சாலையில் மடித்துக் கொண்டு அமர்ந்தபடி, கண்களில் கண்ணீர் வழிய அழுது கொண்டிருந்தார். அவரது கையில், முற்றிலும் சுத்தமான ஒரு வெள்ளை குறியீட்டு அட்டை இருந்தது. அவர் தனது பக்கத்தில் தரையில், மிகவும் சிறிய ஏழு வண்ணச் சாக்பீஸ் துண்டுகளை ஒரு சிறிய குவியலாகச் சேகரித்து, அந்த குறியீட்டு அட்டையில் ஒரு மழலையம் வரைந்திருந்தார். அவர் அந்த மழலையத்தை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டு, கண்களைக் கசக்கி அழந்து கொண்டிருந்தார்.

இந்த மனிதருக்காக என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்பதை நான் உணர்ந்தேன், ஆனால் அவனது அழுகையில் இருந்த ஏதோ ஒன்று அவனை எனக்கு மனிதனாகக் காட்டியது, அதனால் பல மாதங்களாக அடக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த அதிர்ச்சியை இனி தடுக்க முடியவில்லை. அந்த மனிதன் என் இதயத்தைப் பிளந்துவிட்டது போல் உணர்ந்தேன்; நான் வேலை செய்வதற்காகவும், நான் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகவும் எப்படியோ பகுதி மரத்துப்போகச் செய்த வலியானது, இப்போது ஒரு சுனாமி போல முழு வீச்சில் வந்து மோதியது. இருபது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், அவரைப் பற்றி நினைக்கும்போது என் கைகளின் முடிகள் இன்றும் கூச்செரிகின்றன. அந்த நிர்வாணமான, இறந்து கொண்டிருந்த, போதைக்கு அடிமையான கலைஞருக்கு நான் ஆழ்ந்த நன்றியுள்ளவளாக இருக்கிறேன், ஆனாலும் அவர் கல்கத்தாவின் தெருக்களில் துயரத்தில் இறந்து கொண்டிருக்காமல் இருந்திருக்கலாம் என்றும், நடப்பதை உணர என்னை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்க இது போன்ற ஒன்று எனக்குத் தேவைப்படாமல் இருந்திருக்கலாம் என்றும் நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.

பத்தொன்பது வயதில், புத்தர் தனது தேரோட்டி சன்னாவுடன் முதன்முறையாக அரண்மனை வாழ்வின் இன்பங்களையும், கவனத்தைச் சிதறடிக்கும் விஷயங்களையும் விட்டு வெளியேறி, ஒரு முதியவர், ஒரு நோயாளி, ஒரு இறந்தவர், மற்றும் துன்பத்தின் முடிவைக் காண முயலும் ஒரு துறவி என நான்கு பேரைக் கண்டதாகவும், அந்தக் கணத்திலேயே துன்பத்தின் தன்மை குறித்து ஆழமான முடிவுகளுக்கு விரைவாக வந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது. ஒப்பீட்டளவில் நான் ஒரு கம்பம் போல அறிவற்றவனாக இருந்தேன். நானும் வட கரோலினாவின் புறநகர்ப் பகுதியில் உள்ள ஒரு பாதுகாக்கப்பட்ட அரமனையிலிருந்து வந்தவன் தான். பாரதத்தில் சுமார் ஆறு மாதங்கள், பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் கொடூரமான வழிகளில் துன்பப்படுவதைப் பார்த்த பிறகுதான், இறுதியாக, அழுவும் போதைக்கு அடிமையானவருடன் ஏற்பட்ட அந்தத் தருணம், மனிதத் துன்பத்தின் ஆழங்களையும் யதார்த்தங்களையும் நான் தயக்கத்துடன் உணர்ந்து மதிக்க வைத்தது. அதன்பிறகு விரைவில், நான் ஒரு தியான முகாமிற்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற ஆழ்ந்த தேவையை உணர்ந்தேன், அதனால் நாங்கள் மலேசியாவிற்குச் சென்றோம்.

இது கேட்பதற்கு ஒரு மோசமான வழக்கமான வாக்காகத் தோன்றினாலும், நான் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க இடத்தில் வாழும் அதிர்ஷ்டம் பெற்றதற்கும், சாப்பிட நல்ல உணவு, நல்ல மருந்துகள், மற்றும் நோயாளிகளுக்கு உதவ அற்புதமான வளங்கள் இருப்பதற்கும் ஒவ்வொரு நாளும் உண்மையாகவும், உணர்வுடனும், செயலாகவும் நன்றியுடன் இருக்கிறேன். எனக்கு உடல்நலம் இருப்பதற்கும், பாரதத்தில் நான் ஏதேனும் ஒரு கொடூரமான மரணத்தைச் சந்திக்காமல் இருந்ததற்கும் நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். நான் வசிக்கும் இடத்தில் நன்றின்மை பரவலாக உள்ளது, இது ஒரு முரண்பாடான விஷயம், ஏனெனில் அது பூமியிலேயே மிகவும் வளமான நாடாகும்.

நான் என் கர்மாவைத் தூய்மைப்படுத்தவோ அல்லது அது போன்ற எதற்கும் பாரதத்திற்குச் செல்லவில்லை என்பதையும் குறிப்பிடுவது அவசியம். நான் மக்களுக்கு உதவவும், தியானம் செய்யவும், சாகசத்திற்காகவும், எனது ஆன்மீக நெருக்கடியைத் தீர்க்கவும், என்னைப் பற்றியும் உலகத்தைப் பற்றியும் ஏதாவது கற்றுக்கொள்ளவும் சென்றேன். ஆனால் நான் அங்கே இருந்தபோது, "ஆஹா, இந்த கடின உழைப்பு, துன்பம் மற்றும் ஆதரவற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதால் சேர்ந்த நல்ல கர்மவினைகள் எனக்கு ஒரு நல்ல மறுபிறவியைக் கொடுக்கும் அல்லது விரைவாக ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்கு வழிவகுக்கும் என்று நம்புகிறேன்!" என்று நான் எப்போதாவது நினைத்ததாக நினைவில்லை.

திரும்பிப் பார்க்கையில், ஒரு கடுமையான அறிவியல் பொருள்முதல்வாதி இது பைத்தியக்காரத்தனம் மற்றும்/அல்லது பகுத்தறிவற்றதன் கலவை என்று நினைக்கக்கூடிய ஒரு விதத்தில், நான் அங்கே செய்த அந்த எல்லா வேலைகளும் ஏதோ ஒரு வகையில் என் கர்மாவைத் தூய்மைப்படுத்தவும், என் தியானப் பயிற்சிக்கு நான் அறிந்திருக்க முடியாத அளவுக்கு அதிகமாக உதவவும் செய்தது என்று நான் நம்புகிறேன். அந்த நேரத்தில் அது ஒருபோதும் என் குறிக்கோளாகவோ, நோக்கமாகவோ, அல்லது எண்ணமாகவோ இருந்ததில்லை, ஏனென்றால் எனக்கு அதைப்பற்றி வேறு எதுவும் தெரியாது.

மக்கள் இருக்கும் இடமெல்லாம் காணக்கூடிய கர்ம வினை வாய்ப்புகளைத் தாண்டி, பாரதத்தில் வேறு பல குறிப்பிடத்தக்க குணங்கள் இருந்தன. அந்தச் சேற்றிலிருந்தும் பைத்தியக்காரத்தனத்திலிருந்தும் அசாதாரணமான விஷயங்கள் வெளிவருகின்றன. இது வேதங்கள், உபநிடதங்கள், மற்றும் புத்ததர்மத்தைக் கொண்டு வந்த பண்டைய பாரதம் மட்டுமல்ல, நவீன பாரதமும் கூட. அங்கு ஆன்மீகத்தின் ஆழ்ந்த அம்சங்களையும் அழகையும் காணலாம். அங்கு உலகின் மிகவும் ஏழ்மையான மக்களில் சிலருக்கு பணிவாகவும், அறியப்படாமலும் சேவை செய்து கொண்டிருந்த உண்மையான, வாழும் மகான்களைச் சந்தித்தேன். ஆழ்ந்த ஆன்மீக ஞானம் பெற்ற பலரைச் சந்தித்தேன், அவர்களில் பலர் மிகவும் சாதாரணமான காரியங்களைச் செய்யும் சாதாரண மக்களாகத் தோன்றினர். பலரை முழுமையான விரக்திக்குத் தள்ளக்கூடிய சூழ்நிலைகளிலும், வியக்கத்தக்க மகிழ்ச்சியாகவும், பிரகாசமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருந்த மக்களைச் சந்தித்தேன்.

நான் பழகிய பல தெருக் குழந்தைகளையும், நாங்கள் உதவ முயன்ற மிகவும் ஏழ்மையான கிராமங்களில் இருந்த குழந்தைகளையும் நினைத்துப் பார்க்கிறேன். உடல் மற்றும் மன வலிமை கொண்டவர்கள், உலகின் மிகவும் பின்தங்கிய மக்களிடையே இருந்து, நவீன நாகரிகம், அது உண்மையிலேயே அப்படி ஒன்று இருந்தால், நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே நீக்கியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலைகளைச் சகித்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், விளையாடி, சிரித்து, நகைச்சுவை பேசி, நடனமாடி, துள்ளிக் குதித்து, தங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதாகத் தோன்றினர். நான் அடிக்கடி அந்தக் குழந்தைகளையும், அவர்களின் மகிழ்ச்சியான மனப்பான்மையும், அவர்கள் இயல்பாக இருந்ததே எனக்குக் கற்றுத்தந்த ஆழ்ந்த பாடங்களையும் நினைத்துப் பார்க்கிறேன். நான் என் நிலையை எவ்வளவு மோசமாக நினைத்தாலும், அது இன்னும் பல மடங்கு மோசமாக இருந்திருக்கலாம் என்பதையும் அது கற்றுத்தந்தது. இந்தப் பூமியில் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் மற்றும் உயிரினங்களுக்கு, அது அப்படித்தான் இருக்கிறது. அந்த உணர்தல் இயல்பாகவே நன்றியுணர்வைத் தூண்டுகிறது, மேலும் எனது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒப்பீட்டளவில் லேசான சவால்களை நான் எதிர்கொள்ளும்போது அது பெரிதும் உதவுகிறது. ஆலானிஸ் மோரிசெட்டின் பாடல் சொல்வது போல, "நன்றி, பாரதம்!"

இங்குள்ள மற்றொரு நடைமுறைப் புள்ளி என்னவென்றால், உங்கள் தியானப் பயிற்சியில் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில், உங்களுக்காக வருந்துவதாகவோ அல்லது உங்கள் பிரச்சனைகளாலும் வாழ்க்கையாலும் திணறுவதாகவோ நீங்கள் உணர்ந்தால், குறிப்பாக உங்கள் சூழ்நிலைகள், உலகின் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, நல்லதிலிருந்து மிகச் சிறந்ததாக இருந்தால், அப்போது உங்கள் வசதியான வட்டத்தை விட்டு வெளியேறி, உங்களை விடக் குறைந்த பாக்கியம் பெற்ற ஒருவருக்கு உதவ முயற்சிப்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளும் குறைந்தபட்ச விஷயம் என்னவென்றால், உங்களை விட மோசமான நிலையில் பலர் இருக்கிறார்கள் என்பதுதான். அதைத் தாண்டி, நீங்கள் நண்பர்களை உருவாக்குவீர்கள், மக்களுக்கு உதவுவீர்கள், உலகில் நன்மை செய்யும் உணர்வைப் பரப்புவீர்கள், மேலும் சுயபச்சாதாபத்திலிருந்து நிரந்தரமாகவோ அல்லது நீண்ட காலத்திற்கோ விடுபடுவீர்கள்.

அதற்கும் மேலாக, உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கலாம், இந்த உலகின் பள்ளங்கள், பாலைவனங்கள் மற்றும் பாதாளச் சிறைகளில் நீங்கள் காணும் மனிதர்களிடமிருந்து நீங்கள் மிக முக்கியமான பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புள்ளது. ஏனெனில், அங்கு வசிப்பவர்கள் உயிர்வாழ்வதற்காக ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அந்தப் பாடங்கள் உங்களுக்கு இன்னும் தெரியாமலிருக்கலாம், அல்லது குறைந்தபட்சம் அதுவே எனது அனுபவமாக இருந்துள்ளது. எனவே, நீங்கள் மக்களுக்கு உதவச் சென்றால், அவர்கள் தான் உங்களுக்கு உதவுவார்கள், உங்களை வளர்க்கிறார்கள், ஆசீர்வதிக்கிறார்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம், ஆனால் நீங்கள் எதிர்பார்த்த வழிகளில் அல்ல. சிறந்த போதை ஆலோசகர்களில் பலர் தாங்களாகவே போதையிலிருந்து மீண்டவர்கள் என்பதும், சிறந்த மனநல மருத்துவர்களில் பலருக்குப் பைத்தியக்காரத்தனமான அனுபவங்கள் உண்டு என்பதும் போலவே, உலகின் அடிமட்டத்தில் வாழும் பலரும் அதைச் சமாளிக்க ஆச்சரியப்படும் விதங்களில் ஆன்மீக ரீதியாக வளர வேண்டியிருந்தது.

மேலும், உலகின் துன்பங்களைக் குறைக்க உங்களுக்குத் துணையாக நிற்கும் பலர், அடையாளம் தெரியாத வாழும் புனிதர்களாக இருக்கலாம். வாழும் புனிதர்களுடன் பழகுவதில் பல நன்மைகள் உள்ளன. நாம் அதிர்ஷ்டசாலிகளாகவோ அல்லது துரதிர்ஷ்டசாலிகளாகவோ, எங்கள் அரண்மனைகளிலும் குமிழி நீராடும் பகுதிகளிலும் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், அவற்றிலிருந்து வெளியேறி, கஷ்டப்பட்டு உழைப்பதன் மூலம் நமது கண்ணோட்டத்தை விரிவுபடுத்தவும், நமது விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், இந்தச் செயலை நம்மையும் தாண்டிய ஒரு மிகப் பெரிய விஷயமாக மாற்றவும் முடியும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த ஆன்மீக வளர்ச்சி, மேம்பாடு மற்றும் சாதனைகளில் மட்டுமே அக்கறை கொண்ட ஒரு முழுமையான ஆன்மீகப் பொருள்முறையாளராகவோ அல்லது சுயமோகம் கொண்டவராகவோ இருந்தாலும், மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதில் உங்களுக்கும் நிறைய இருக்கிறது. இந்த எல்லா மரபுகளின் நோக்கமும் அதுதான் என்று கூறப்படுகிறது. பதினான்காவது தலாய் லாமாவின் வார்த்தைகளை மாற்றிச் சொல்வதானால்: நீங்கள் சுயநலவாதியாக இருக்கப் போகிறீர்கள் என்றால், புத்திசாலித்தனமாக சுயநலவாதியாக இருங்கள், மேலும் உண்மையில் உங்கள் சொந்த நலனுக்கு எது உகந்ததோ அதைச் செய்யுங்கள், இந்த விஷயத்தில் அது மற்றவர்களுக்கு உதவ முயற்சிப்பதாகும்.

அதே வகையில், நான் மக்களுக்கு உதவ முயற்சி செய்து, பெரும்பாலும் எந்தவொரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தத் தவறியதும், நோய்வாய்ப்பட்டதும், எனக்கு வாழ்க்கை மிகவும் வசதியாக இருந்தது

என்பதை உணர்ந்ததும், என்னைச் சற்றே கடந்து செல்ல உதவியது என்று நான் நம்புகிறேன். எனவே, நான் இறுதியாக போதி கயாவில் மீண்டும் தியானம் செய்யச் சென்றபோது, அந்தத் தியானம் ஒரு புகலிடமாகவும், ஒரு ஆசீர்வாதமாகவும், மிகவும் விலைமதிப்பற்றதாகவும், தூய்மையானதாகவும், மனநலமிக்கதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும், நிலையானதாகவும், அழகானதாகவும், அமைதியானதாகவும், ஒரு அதிர்ஷ்டமான சூழ்நிலையாகவும் தோன்றியது. ஏனெனில், கல்கத்தா மற்றும் வெளி உலகத்துடனான வேறுபாடு, எனக்குக் கிடைத்த அற்புதமான வாய்ப்பை நான் உண்மையாகவே போற்ற உதவியது, அதனால் அந்த நேரத்தை என்னால் மிகவும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்த முடிந்தது.

நோய், வாகன விபத்து அல்லது பிற விசித்திரமான சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் மரணம், வெளியில் அடிக்கடி தோன்றுவதைப் போல, இப்போது வெறும் சில கணங்களில் நிகழக்கூடியதாகத் தெரியவில்லை. இங்கு, இந்தத் தியான முகாம்களில் ஒழுங்கு, உண்மையான "நாகரிகம்", தெளிவு, அமைதி மற்றும் பாரதத்தின் தெருக்களில் இருந்த வண்ணமயமான பைத்தியக்காரத்தனத்தால் கவனத்தைச் சிதறடிக்கப்படாமல், துன்பத்தைத் தனிப்பட்ட முறையிலும் நேரடியாகவும் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை ஆழமாகப் பார்க்க ஒரு வாய்ப்பு இருந்தது. பாரதத்தின் அற்புதமான, ஆழ்ந்த அம்சங்களிலிருந்து தோன்றிய நுட்பங்கள் மற்றும் போதனைகளின் நீரில் என் எச்சரிக்கையைத் தளர்த்தி ஆழமாக மூழ்க முடிந்தது. இவ்வாறு, வழக்கமாக பாரதத்தின் நல்லது மற்றும் கெட்டது என்று கருதப்படுபவை இரண்டும் இறுதியில் மிக உயர்ந்த மதிப்புடையவை என்பதை உணர்ந்தேன். அந்த ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாகவும், அதைத் தொடர்ந்த ஆண்டுகளிலும் மெதுவாக என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்த பாடங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

48. முதல் போதிகயா தியான முகாம்

பயிற்சி முகாம்களைப் பற்றிப் பேசுகையில், நான் கல்கத்தாவுக்குச் செல்வதற்கு முன்பு பாரதத்தில் இருந்த எனது காலத்தின் தொடக்கத்திற்குச் சற்று பின்னோக்கிச் சென்றால், ஆகஸ்ட் 1994 பயிற்சி முகாம் முடிந்து சுமார் ஐந்து மாதங்களுக்குப் பிறகு நான் அடுத்த முறை A&P-ஐக் கடந்தேன். அப்போது எனக்கு இருபது ஐந்து வயது. நான் எனது இரண்டாவது உள்ளுணர்வு தியான முகாமில் இருந்தேன், இந்த முறை பாரதத்தின் போதி மரத்தில் உள்ள தாய் மடாலயத்தில் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஷர்தா ரோஜெல், சுபானா பார்சாகி, நார்மன் ஃபெல்ட்மேன் மற்றும் ஃப்ரெட் வான் ஆல்மென் ஆகியோருடன் பதினேழு நாள் படிப்பில் இருந்தேன். பயிற்சி குறித்து மிகவும் உத்வேகத்துடனும், "உலகம்" குறித்து மிகவும் இருண்ட பார்வையுடனும் நான் இருந்ததைத் தவிர, அதைப் பற்றி எனக்கு அதிகம் நினைவில் இல்லை. இருப்பினும், மூன்று உருவாகும் நிகழ்வுகள் என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்தன.

முதலாவது, அந்தத் தியான முகாமில் பங்கேற்ற தியான ஆசிரியர்களில் ஒருவரும், இரட்டை வம்சாவளியைச் சேர்ந்த ஜென் குருவும் விபஸ்ஸனா ஆசிரியருமான (இது உண்மையில் மிகவும் அரிதான ஒரு சாதனை) சுபானா பார்சாக்ஹி, ஒரு சிறு குழு அமர்வின் போது முகாம் பங்கேற்பாளர் ஒருவரின் கேள்விக்குப் பதிலளித்தபோது நடந்தது. அந்தப் பதிலில், அவர் சுமார் ஒரு மணி நேரம் சுவாசத்தில் தியானம் செய்து, பின்னர் ஒரு பழமடைவதைப் (Fruition) பற்றி விவரித்தார். அவர் அதை வேறு எந்த சாதாரண செயலை விவரிப்பது போலவே விவரித்தார். அதில் மர்மமானதோ, புதிரானதோ, குருத்துவப் பாவனைகளோ, பாசாங்கோ, தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்ளும் தன்மையோ, தடுக்கப்பட்ட விஷயங்களோ எதுவும் இல்லை. அது அவளுடைய அனுபவம், திறன்கள், அவளுடைய பயிற்சி ஆகியவற்றை மிகவும் இயல்பாக, உலகின் மிகவும் இயல்பான விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுவது போல, அல்லது அவள் மதிய உணவிற்கு என்ன சாப்பிட்டாள் என்று பேசுவது போல வெளிப்படுத்தியதாக இருந்தது. இவ்வளவு இயல்பாகவும், உண்மையாகவும், நேரடியாகவும், மேலும், ஒரு முன்மாதிரியாக, அதிகாரம் அளிப்பதாகவும் அதைச் செய்ய முடியும் என்பதை நான் முதன்முறையாகக் கேட்டேன். அந்த அனுபவமே நான் பின்னர் ஏற்றுக்கொண்டு, பரிந்துரைத்து, பின்பற்ற முயற்சி செய்து, ஊக்குவிக்கப் போகும் மாதிரியின் அடிப்படையாக அமைந்தது. எந்தவொரு சாதாரண செயலைப் பற்றி நாம் விவாதிப்பதைப் போலவே ஆழ்ந்த பயிற்சியைப் பற்றியும் விவாதிக்க முடியும் என்பதைக் காட்டியதற்காக சுபானாவுக்கு நான் மிகவும் சிறப்புப் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இரண்டாவதாக, நார்மன் ஃபெல்ட்மேனின் இரவு நேர வாசிப்புகள் எனக்கு நினைவிருக்கின்றன, குறிப்பாக பிற்காலத்தில் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானவற்றில் ஒன்றான, மஜ்ஜிமா நிகாய, 121, "வெறுமையின் மீதான குறுகிய உரை" என்று அழைக்கப்படும் பாளி சுத்தாவின் அவரது வாசிப்பு நினைவுக்கு வருகிறது. அதன் வார்த்தைகள் என்னை மயக்கின, "ஆஹா, இதுதான் அது! இதுதான் உண்மையான விஷயம்!" என்ற எண்ணம் தோன்றியது. இன்றுவரை நான் அதைத்தான் நினைக்கிறேன். அந்த மறக்க முடியாத குளிரான இரவில் மெழுகுவர்த்தி ஒளியில் அந்த உரையை அவர் எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

மூன்றாவதாக கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் அவர்களே, அவருக்கு நான் ஆழ்ந்த நன்றியுடன் இருக்கிறேன். [ஆம், கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் தொடர்பான சர்ச்சை பற்றி எனக்குத் தெரியும்.] விழிப்புணர்வை ஒரு மதத்தின் சொத்தாகக் கருதாமல், அது ஒரு மனித உரிமை என்ற வகையில் அவர் வாழ்ந்து காட்டிய உண்மை, வெளிப்படையாகவும், அனைவரும் உணரக்கூடியதாகவும்,

ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருந்தது. அவருடன் இருந்த விழிப்புணர்வு பெற்ற ஆசிரியர்கள், அவர்கள் புத்தத்தின் பல்வேறு பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமல்லாமல், புத்தத்திற்கு வெளியே உள்ள மரபுகளையும் சேர்ந்தவர்கள். அவர்கள், விழிப்புணர்வை ஒரு மதம் சார்ந்த சொத்தாகக் கருதாமல், அது ஒரு மனித உரிமை என்ற பார்வையில் நடைமுறைக்கு உகந்த மற்றும் கோட்பாடுகளற்ற ஒரு மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்தினர். இது தர்ம ஒத்துழைப்பில் சாத்தியமான ஒரு அரிதான உதாரணமாக இருந்தது. விழிப்பின் தளத்திலிருந்து வழங்கப்பட்ட, வாழ்க்கையின் அனைத்து வளமான, சிக்கலான, துயர-நகைச்சுவை நிறைந்த மகிமையைப் பற்றிய அவரது செய்தி, பரந்த அளவிலான நிஜ உலக விஷயங்களுக்கு வலிமையாக வெளிப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகளை உள்ளடக்கியிருந்தது. அது, நான் பல ஆண்டுகள் எடுத்துக்கொள்வதற்குரிய பாடங்களை முன்மாதிரியாகக் காட்டியது.

அந்தத் தியான முகாமால் ஈர்க்கப்பட்டு, நான் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்ய முயன்றேன், பெரும்பாலான நேரங்களில் அதைச் செய்யவும் முடிந்தது. அந்தத் தியானங்கள் எந்தவொரு சுவாரஸ்யமான உள்ளுணர்வுகளையும் அல்லது தனித்து நிற்கும் வேறு எதையும் அளிக்கவில்லை, ஆனால் சில அடிப்படைத் திறன்களைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள முயன்றது மட்டுமே உதவியது என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். மேலே குறிப்பிட்டபடி, கலிங்கத்தில் உள்ள மதர் தெரசாவின் அசல் ஆதரவற்றோர் இல்லத்தில் சில வாரங்கள் தன்னார்வத் தொண்டு செய்த பிறகு, 'கல்கத்தா ர ூக்யூ' என்று அழைக்கப்பட்ட கல்கத்தாவின் வடக்குச் சேரிப் பகுதியில் உள்ள ஒரு பெரிய, திறந்தவெளி தெரு மருத்துவமனையில் முழுநேர தன்னார்வத் தொண்டு செய்யத் தொடங்கினேன். அங்கு நான் அடுத்த ஐந்து மாதங்களுக்கு, பெரும்பாலும் மருந்தகத்திலும் வைட்டமின் ஏ திட்டத்திலும் பணியாற்றினேன்.

49. முதல் MBMC தியான முகாம்

இறுதியாக, உள் அழுத்தம் மேலோங்கியது, நான் மீண்டும் தியான முகாமிற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. அதனால், நான் மலேசியாவிற்குச் சென்று, சயாதவ் யு ரஜிந்தாவுடன் மலேசிய புத்த தியான மையத்தில் இரண்டு வாரங்கள் தங்கியிருந்தேன். என் பார்வையில், அப்போதுதான் நான் உண்மையாகவே தியானப் பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொண்டேன். நான் முதன்முதலில் A&P-ஐக் கடந்து சுமார் ஒரு தசாப்தத்திற்குப் பிறகு, 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்பது உண்மையில் என்ன என்பதை நான் அப்போதுதான் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறேன். இது சற்று தாமதமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் நாம் வாழும் மேற்கத்திய உலகம் அறியாமையும், தியான ரீதியாகப் பின்தங்கியதுமான ஒன்றாகும்.

இது எனது முதல் மஹாசி பாணிப் பயிற்சி என்பதால், நான் முதன்முறையாக குறிப்பிடுவதையும் வரைபடங்களையும் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டேன். நான் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் மற்றும் அவரது குழுவினருடன் அதிக சுதந்திரமான, தாய்-பாணி விபசனாவைச் செய்திருந்தேன், இது சில தியானத் திறன்களை வளர்த்திருந்தது, ஆனால் இந்தத் தியான முகாம் வரை நான் 'நோட்டிங்' முறையைக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. ஆரம்பத்தில், நான் 'நோட்டிங்' செய்வதில் மோசமாக இருந்தேன்; எல்லாவற்றையும் அறிவுப்பூர்வமாக ஆராய விரும்பினேன், கணிசமான அளவு 'நோட்' செய்ய முயற்சித்தேன், ஆனால் அது சுவாரஸ்யமான எந்த நிலப்பரப்பிற்குள் நுழையவோ அல்லது நடப்பனவற்றைப் பற்றி அதிகம் கவனிக்கவோ போதுமானதாக இல்லை. எனக்குச் சரியாக நினைவிருந்தால், பயிற்சியில் சுமார் ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு, நான் சயாதவின் அறைக்கு வெளியே அமர்ந்திருந்தேன். அப்போது, ஒரு இளம் மலேசியப் பெண், எண்ணங்களை எண்ணங்களாகவும், நோக்கங்களை நோக்கங்களாகவும், மனப் படிமங்களை மனப் படிமங்களாகவும் காண்பதையும், இவற்றுக்கு இடையில் இருந்த உடல் உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றையும் மற்றொன்றாக மாற்றியதையும் எளிய, தெளிவான அறிக்கையாகக் கொடுப்பதை என்னால் கேட்க முடிந்தது.

நான் என் அறிவை எல்லாம் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, இப்போது குறிப்பாக நினைவில் இல்லாத சில தத்துவார்த்தப் புளுகுகளைப் பற்றி ஏதேதோ பேசிக்கொண்டு அறைக்குள் நுழைந்தேன். சயாதவோ சிரித்துக்கொண்டே, "அந்தப் பெண்... அவள் பேசியதைக் கேட்டாயா? அவள் காரணம் மற்றும் விளைவைப் பார்க்கிறாள்!" என்றார். அந்த நொடியில் செய்தி மிகவும் தெளிவாக இருந்தது: "வாயை மூடு, சிந்திப்பதை நிறுத்து, பயிற்சி செய்!" அல்லது குறைந்தபட்சம் அவர் அவ்வாறே சொல்கிறார் என்று நான் புரிந்துகொண்டேன். அது மிகவும் பணிவூட்டுவதாக இருந்தது, ஏனெனில் நான் அடிப்படையில் ஒரு அகந்தையான திமிர் பிடித்தவன் (இன்னும் அப்படித்தான் என்று சிலர் வாதிடுவார்கள்), ஆனால் என்னை விட அவ்வளவு காலம் அங்கு தங்காத ஒரு பயிற்சி முகாம் பங்கேற்பாளரால் நான் முற்றிலும் தோற்கடிக்கப்பட்டேன். நான் உண்மையாகவே கவனம் செலுத்தி, பைத்தியக்காரனைப் போல குறிப்புகள் எடுக்க முடிவு செய்தேன், அப்போதுதான் சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் நடக்கத் தொடங்கின. இது போட்டி மனப்பான்மை திறமையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதா? நான் தோற்கடிக்கப்பட முடியாத அளவுக்கு ஆணவமாக இருந்தேனா? நான் திடீரென்று அந்தப் பயிற்சியாளரிடமிருந்து ஏதாவது மதிப்புள்ளதைக் கற்றுக்கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தினேனா? இவை அனைத்தும் சேர்ந்ததா? ஒருவேளை. எதுவாக இருந்தாலும், அது பலனளித்தது.

சுமார் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு, என் சுவாசம் கவனத்துடன் சேர்ந்து நகரத் தொடங்கியது. நான் "எழுகிறது" அல்லது "இறங்குகிறது" என்று கவனிக்க,

சுவாசம் அந்தக் கவனத்தின் கால அளவிற்கு ஏறக்குறைய சரியாக ஒத்திசைந்து ஏறினது அல்லது இறங்கினது, பின்னர் நின்றுவிடும்; அதனால் ஒவ்வொரு தடுமாறும் சுவாசமும் வேகமான முகவாயைப் போல மாறி, பல கவனங்களை எடுத்துக்கொண்டது, இல்லையென்றால் சுவாசம் அப்படியே நின்றுவிடும். இதுவே காரணம் மற்றும் விளைவு (அப்போது எனக்கு அது தெரியாது). நான் நடக்கும்போதும் இதே நிகழ்வு நடந்தது—கால்கள் குறிப்புகளுடன் துல்லியமாக நகர்ந்தன, கால்கள் வேகமாக நகர்வதால் குறிப்பிடுவதும் வேகமாக இருந்தது, குறிப்பிடுவது வேகமாக இருந்ததால் கால்களின் அசைவுகளும் வேகமாகவும், திடீரெனவும் இருந்தன.

அமர்ந்திருக்கும் அமர்வுகளின் போது, நடப்பவற்றையெல்லாம் கவனிக்கத் தொடங்கியதால் விஷயங்கள் கட்டுக்கடங்காமல் போக ஆரம்பித்தன. கவனத்துடன் இணைந்து உடலில் ஏற்பட்ட அதிர்வுகளின் வேகம் மேலும் வேகமாகவும் சக்திவாய்ந்ததாகவும் மாறியது, அதனால் நான் பல நாட்களுக்கு நடுங்கிக்கொண்டும், முகர்ந்துகொண்டும், வியர்த்துக்கொண்டும், கவனிக்கவும் செய்தேன். இந்த இடைவெளிகளுக்கு இடையில், மூச்சு கீழே கீழே கீழே செல்லும்போது, நான் அதனுடன் மூழ்கி, மிகவும் மெதுவான உணர்தல் மற்றும் காலத்தின் உலகிற்குள் நுழைவேன், அது யதார்த்தம் தடிமனான, போதை தரும் சிரப் வழியாக நகர்வது போல இருந்தது. பிறகு ஆற்றல் மீண்டும் திரும்பி வரும், மேலும் வேகமான கவனித்தல், முகர்தல் மற்றும் இப்போது சக்திவாய்ந்த அதிர்வு ஆற்றல் மீண்டும் வரும். இது மீண்டும் மீண்டும் இப்படி ஒரு சுழற்சியாக இருந்தது. இந்த முழு விஷயமும் என்னை சற்று பயமுறுத்தியது, அதனால் நான் சயாதவ் உ ரஜிந்தவிடம் சென்று என்ன நடக்கிறது என்றும், நான் கவலைப்படுவதாகவும் அவரிடம் சொன்னேன், அதற்கு அவர், "அபாயகரமானதல்ல. தொடர்ந்து கவனித்து வா," என்று சாதாரணமாகக் கூறினார்.

நான் ஒரு நேரத்தில் இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரம் வரை கம்பீரமான நேரான உடற்கூடுடன் உட்கார்ந்திருந்தேன், அது அப்போது எனக்கு மிகவும் அந்நியமான ஒன்றாக இருந்தது, பொதுவாக இப்போதும் அப்படித்தான். இரவில் இரண்டு மணி நேரம் கூட சரியாகத் தூங்கவில்லை. இரண்டாவது மாடி நடைபாதையின் ஓரத்தில் இருந்த ஒரு சிறிய, ஒப்பீட்டளவில் தனிப்பட்ட, குளிரூட்டப்பட்ட அறையில் உட்கார்ந்திருந்தேன், இல்லையென்றால் வியர்வை என் துணிகளை முழுமையாக நனைத்துவிடும். என் உடலைக் குலுக்கும், தொடர்ச்சியாக மூச்சு இழுக்கும் அந்த வன்முறைப் பொழுதுகள் மற்றவர்களை பயமுறுத்திவிடுமோ என்று நான் பயந்தேன். சுமார் மூன்று நாட்கள் இது தொடர்ந்த பிறகு, இந்த நிலைமை முழுவதுமாக அடங்கிவிட்டது. அந்த நேரத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட A&P நிகழ்வாகத் தனித்துத் தெரிந்த எதுவும் இல்லை; விழிப்புணர்வு வெடித்து விரிவடையவில்லை; கனவுகளில் சுவாரஸ்யமான எதுவும் இல்லை; ஒரு பெரிய திடீர் ஞானோதயம் ஏற்படவில்லை; மேலும் பிரகாசமான ஒளிகள் அல்லது காட்சிகள் எதுவும் இல்லை. சில நாட்களுக்குப் பிறகு அது இறுதியாக அடங்கியபோது, எனக்கு உடலுறவு மற்றும் சாக்லேட்டிற்காக ஒரு தீவிர ஆசை ஏற்பட்டது, சோர்வாகவும் மந்தமாகவும் உணர்ந்தேன், மேலும் ஒரு நாளுக்குள் என்னால் ஐந்து நிமிடங்கள் கூட உட்கார முடியவில்லை, என் மனம் கோபமடைந்த தேனீக்கள் கூடு போல இருந்தது. வெளிறிய பச்சை நிறப் பின்னணியில், சாய்தளமாக அடுக்கப்பட்டிருந்த பச்சை நிற மண்டையோடுகளின் ஒரு வயலை நான் ஒரு சிறு ஆனால் மிகத் தெளிவான காட்சியாகக் கண்டேன்.

அந்த இரவில், என் விரக்தியின் உச்சக்கட்டத்தில், சயாதவ் உ ரஜிந்த, ஞானத்தின் படிகளை விவரிக்கும் ஒரு பர்மிய துறவியின், சத்தமான, பழைய டேப்பை ஒலிக்கவிட்டார். திடீரென்று எல்லாம் தெளிவாகிவிட்டது, அல்லது குறைந்தபட்சம் மிகவும் தெளிவாகியது. அந்த டேப்பிலிருந்து என்ன நடந்தது என்பதை நான்

அறிந்துகொண்டேன், நான் எங்கே இருக்கிறேன் என்று தெரிந்துகொண்டேன், அதைப் பற்றி என்ன செய்ய வேண்டும் என்றும் தெரிந்துகொண்டேன். அந்த டேப் என் வாழ்க்கையையும், என் பயிற்சியையும், பயிற்சி பற்றிய என் கருத்தையும் மாற்றிவிட்டது. அந்த நாடா நான் கடந்து வந்த அனுபவங்களை விரிவாக விவரித்தபோது, என் தலையில் புரிதலின் ஒளி விளக்குகள் ஒவ்வொன்றாக ஒளிர்ந்தன, மேலும் அது மிகவும் திகைக்க வைக்கும் அளவுக்குத் துல்லியமாக இருந்தது. என் விசித்திரமான பயிற்சியின் விசித்திரமான, ஒருவேளை தனித்துவமான, பொருத்தமற்ற குணாதிசயங்கள் என்று நான் உறுதியாக நம்பிய அனுபவங்களை, ஒரு துறவி அமைதியாக வரிசையாக விவரித்த அந்தப் பதிவு, அவை வெறுமனே கவனிப்பதன் மூலமோ அல்லது கவனமாகக் கவனம் செலுத்துவதன் மூலமோ கிடைக்கும் முழுமையான, நிலையான மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் முடிவுகள் என்பதை வெளிப்படுத்தியது. அந்தக் குறுந்தகடு என் மனதைப் பிரமிக்க வைத்தது. அந்த நேரத்தில் சயாதவ் உ ரஜிந்த அதை ஒலிபரப்பியது, என் பயிற்சிக்கு சரியான நேரத்தில் வழங்கப்பட்ட அன்பாகவும் ஆற்றல்மிக்க ஆசீர்வாதமாகவும் இருந்தது.

அந்த நுட்பத்தின் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருந்தபோதிலும், நான் அமர்ந்த உடனேயே ஏற்பட்ட மிகவும் எரிச்சலூட்டும் அமைதியின்மை மற்றும் பயிற்சி மீதான வலுவான உள்ளுணர்வு வெறுப்பைப் பொருட்படுத்தாமல், மறு-கவனிப்பு நிலையை அடையும் வரை தலையணை மீது அமர்ந்திருக்க உறுதியாக முடிவு செய்தேன். அது கொடூரமாக இருந்தது. என் மனம் மற்றும் உடல், அருவருப்பான வழிகளில் நசுக்கப்பட்டு சிதைக்கப்படும்போது, அவை பிளந்து திறப்பது போல இருந்தது. எப்படியிருந்தாலும் நான் பைத்தியம் போலக் குறிப்பெடுத்தேன். இந்தக் கதையைப் பின்பற்றி உங்கள் பயிற்சியை வடிவமைக்க நீங்கள் முயற்சித்தால், இது உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த உத்தியாக இருக்காது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், மேலும் பல்வேறு பிற விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கும் மறு-கவனிப்புப் பகுதியை மீண்டும் படியுங்கள்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, அது பயங்கரமாக இருந்தபோதிலும், அது எனக்குப் பலனளித்தது. ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் அந்தப் பயங்கரம் உடைந்தது, எல்லாம் திறந்தது, பாரம் இறங்கியது, மேலும் மிக விரைவில் எல்லாம் ஆழமாகவும், அருவமாகவும், விசித்திரமாகவும் ஆனது, ஆனால் முற்றிலும் அருமையான விதத்தில். எனவே, முன்பு ஒரு உடல், ஒரு தியானி மற்றும் வழக்கமான விஷயங்கள் இருந்த நிலையில், இப்போது எல்லாம் வியத்தகு முறையில் மாறிவிட்டது, அல்லது நான் தியானம் செய்தபோது எனக்கு அப்படித் தோன்றியது. திடீரென்று, ஒரு மிக மங்கலான பின்னணி செயல்முறை தவிர, "தியானிப்பவர்" என்பது கிட்டத்தட்ட மறைந்துவிட்டது. உடல் முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது, அறையில் இருந்த ஒலிகள் மறைந்துவிட்டன, மேலும் மீதமிருந்தது, நான் பின்னர் "அத்தகைய தன்மை" மற்றும் "விழிப்புணர்வு" என்று விவரிக்கும், சுழலும், நகரும், மாறும் இரண்டு அடிப்படைக் கூறுகளாகத் தோன்றியது. அந்த நேரத்தில் "வண்ணம்" இருந்தது என்று சொல்வது மிகவும் மிகைப்படுத்தலாக இருக்கும்.

அந்த உண்மைநிலை அடிப்படையில் கிட்டத்தட்ட முற்றிலும் வடிவமற்றதாக இருந்தது, அது விழிப்புணர்வு என்று தோன்றுவதோடு சுழன்று ஒத்திசைவது போலத் தெரிந்தது, ஆனால், ஒரு கணம் பொறுங்கள், அந்த விழிப்புணர்வும் கூட, அந்த உண்மைநிலையுடன் ஒத்திசைவதற்கு முயலும் மற்றொரு சுழலும், மிகவும் அருவமான, புரிந்துகொள்ள முடியாத ஒன்றாகவே இருந்தது. ஆக, இந்த மாறிக்கொண்டிருக்கும், சுழலும், கிட்டத்தட்ட புரிந்துகொள்ள முடியாத, முற்றிலும் சுருக்கப்பட்ட இருண்ட பாய்மப் பரவல் நடனம் நடந்துகொண்டிருந்தது; மேலும், தோற்றத்தில் இரண்டு விஷயங்களாகத் தெரிந்தவற்றுக்கு இடையில்

ஒரு பதற்றம் இருந்தது, பயிற்சி தொடரத் தொடர, அவை கிட்டத்தட்ட ஒன்றாகவே தோன்றின, மேலும் அந்த 'கிட்டத்தட்ட' என்ற பகுதிதான் முக்கியமானது.

என்னால் அதை நிலைநிறுத்த முடியவில்லை. அந்த கடைசி அமர்வில் அவை ஒத்திசைக்கப்படவில்லை. அந்த இரண்டு விஷயங்களும் ஒன்றுபட்டாலோ அல்லது ஒத்திசைந்து ஒன்றோடொன்று சரிந்தாலோ, அது ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி ஆகும் என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியும். அதற்கு எவ்வளவு காலம் ஆகும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் நினைத்தது சரிதான் என்று தெரிந்தது, ஆனால் அதை அந்த நேரத்தில் என்னால் நிகழ்த்த முடியவில்லை, ஏனென்றால் அதை மறந்துவிட்டு நடக்க விட முடியவில்லை. அது மிகவும் புதியதாகவும், மிகவும் வசீகரமாகவும், மிகவும் உற்சாகமானதாகவும் இருந்தது, இது சிலருக்குப் பழக சிறிது காலம் எடுக்கும் என்பதே இதில் உள்ள பாடம். [பின்னர் நான் இதை ñ11.j7.j2 போன்ற ஒன்றாக வகைப்படுத்தினேன், அதாவது பதினொன்றாவது ஞானத்தின் சூனியத்தன்மை உபஜ்ஞானத்தின் இரண்டாவது உப-உபஜ்ஞானப் பகுதி (அதிர்ச்சியூட்டும், ஆச்சரியமான, மிகவும் புதியது) ஆகும், யாராவது கேட்க நேர்ந்தால்.] அந்த அமர்வில் எனக்கு ஒரு மணி நேரமே இருந்தது, அது அதை அப்படியே நடக்க விடக் கற்றுக்கொள்வதற்குப் போதுமான நேரமாக இல்லை. அடுத்து நான் செய்ய வேண்டியது, அங்கிருந்து புறப்பட்டு பாங்காக்கிற்குத் திரும்ப Butterworth எக்ஸ்பிரஸ் ரயிலில் (சொல்லப்போனால், அது ஒரு சிறந்த ரயில்) ஏறுவதாகும். தற்செயலாக, அந்த மதியமே சயாதவ் உ ரஜிந்தவும் சிங்கப்பூர் திரும்ப வேண்டியிருந்தது. நான் MBMC-யை விட்டு வெளியேறினேன். என் ஒருமுகப்பாடு படுகுழி விழுந்தது. அடுத்த நாள் நான் தியானம் செய்ய முயன்றபோது, அது என் முந்தைய அன்றாட வாழ்க்கை தியானங்களைப் போல சாதாரணமாகவே இருந்தது, அதன் பிறகுதான் கடினமான பகுதி தொடங்கியது.

பயிற்சி முகாமிலிருந்து வெளியேறும்போது, ஒருவரின் ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் உள்ளுணர்வுத் திறனில் இத்தகைய கடுமையான சரிவு ஏற்படுவது பொதுவானது. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, தினசரி பயிற்சி அவ்வளவு தூரம் குறைந்துவிடும்போது, அந்தத் திறன்களை மீண்டும் அணுகுவதை எளிதாக்க, பல்வேறு திறன்களை அர்ப்பணிப்புடனும், மீண்டும் மீண்டும், அன்றாட வாழ்வில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்தப் 'பாதை நுழைவுக்குப்' பிறகான நிலைக்கு சில விதிவிலக்குகள் உள்ளன, ஆனால் அடிப்படைக் கருத்து அப்படியேதான் இருக்கிறது.

அந்த ரயிலில் ஏறுவதற்கு முன்பு MBMC புத்தகக் கடைக்குச் செல்லும் அதிர்ஷ்டம் எனக்குக் கிடைத்தது. அங்கே, மஹாசி சயாத, அக்கா மஹா பண்டிதர் (சொல்லப்போனால், இதன் பொருள் அராஹந்த்) எழுதிய 'பயனுள்ள ஞானப் பயிற்சி'யின் ஒரு பிரதியையும், சயாதவ் உ பண்டிதர் (இவரும் ஒரு அருகர், ஆனால் இவரது புத்தகத்தின் அட்டைப்படத்தில் அந்தப் பட்டம் இல்லை) எழுதிய **In this very life** என்ற புத்தகத்தையும் வாங்கினேன். நான் தேடிக்கொண்டிருந்த அனைத்தும் 'Practical Insight Meditation' புத்தகத்தில் இருந்தன. வழிமுறையும் வரைபடங்களும் அதில் இருந்தன. அது 1950-களின் உயர்நிலைப் பள்ளி மின்னணுவியல் அல்லது வேதியியல் பாடப்புத்தகங்களைப் போல, மிக மிக எளிமையாகவும் நேரடியாகவும் இருந்தது. நான் அதை மீண்டும் மீண்டும் படித்தேன், அதன் பெரும்பாலான பகுதிகளை மனப்பாடம் செய்தேன். கருப்பு நிற 'hipster' கண்ணாடி அணிந்த அந்த மாபெரும் துறவிக்கு நான் மிகுந்த நன்றி கூறுகிறேன், ஏனெனில் அந்தப் புத்தகமும் அதில் உள்ள குறிக்கும் (labeling) நுட்பமும் பல அற்புதமான உள்ளுணர்வுகளுக்கு எனக்கான நுழைவாயிலாக அமைந்தன.

மஹாசி சயாதவின் அணுகுமுறையும், அதன் விளைவாக 1971-ல் ஆங்கிலத்தில் வெளியிடப்பட்ட 'பராக்டிகல் இன்சைட் மெடிடேஷன்' (Practical Insight Meditation)

என்ற புத்தகமும், தியான உலகில் ஒரு மாபெரும் அடித்தள மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. அதன் எளிய மொழி, தொழில்நுட்ப நுட்பங்களைப் பலி கொடுக்காத எளிமை, நேரடித்தன்மை, மற்றும் கோட்பாட்டு ரீதியானதல்லாத, அனுபவப்பூர்வமான நிகழ்வியல் மீதான வலியுறுத்தல், பயிற்சியில் தெளிவான, மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடிய மைல்கற்களுடன் சேர்ந்து, முன்னுதாரணமாகப் புரட்சிகரமானதாக இருந்தன. பாரம்பரிய நூல்களின் பழமைவாதத்தை அதிகம் நம்பி, தங்கள் கண்களையும் காதுகளையும் அல்லது சொந்தப் பயிற்சிகளையும் அவ்வளவாக நம்பாத பல முந்தைய ஆசிரியர்களைப் போலல்லாமல், மஹாசி சயாத, ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் அவரது நுட்பத்தை அதிக அளவில் பயிற்சி செய்தபோது என்ன நடந்தது என்பது குறித்த தெளிவான அவதானிப்புகளின் அடிப்படையில், பாதையில் உள்ள பல்வேறு நிலைகளை வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதற்கான எளிமையான, அசல், துல்லியமான மற்றும் பயனுள்ள அளவுகோல்களை எழுதியபோது, பல தடையை மீறிய மரபுகளையும் தர்ம இலக்கிய நெறிமுறைகளையும் முன்னுதாரணங்களையும் உடைத்தார். இப்போது அத்தகைய வெளிப்படைத்தன்மை மற்றும் நிகழ்வியல் முறைக்குப் பழகிவிட்ட பார்வையாளர்களுக்கு, இந்த எளிய புத்தகமும் அதில் உள்ள முன்மாதிரிகளும் எப்படி பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் நடைமுறை தர்ம உரையாடலின் தரத்தை உயர்த்தின என்பதை விளக்குவது கடினம். எனது சொந்தப் பயிற்சியும், பொதுவாக தியான உலகமும், அந்த குறிப்பிடத்தக்க, புரட்சிகரமான, ஆனால்—ஒருவேளை குறிப்பிடத்தக்க வகையில்—மிகவும் பாரம்பரியமான புத்த துறவிக்கு மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளன.

பாரம்பரியவாதிகளைப் பொறுத்தவரை, மஹாசி சயாதவின் படைப்புகள் முதன்முதலில் வெளிவந்தபோது, அதிகார வர்க்கத்தின் சில உறுப்பினர்களிடமிருந்து கடுமையான எதிர்ப்பைப் பெற்றன. இவற்றில் சில இன்றும் தொடர்கின்றன. இருப்பினும், சூத்திரங்களையும் புத்தரின் முக்கிய போதனைகளையும் விரும்புவோர், 'பிராக்டிகல் இன்சைட் மெடிடேஷன்' (Practical Insight Meditation) மற்றும் DN 22, மஹாசாதிபத்தான சூத்திரம் அல்லது 'கவனத்திற்கான பெரிய உரை' (Mahasatipatthana Sutta or "Great Discourse on Mindfulness') ஆகியவற்றின் ஒரு பிரதியை எடுத்து, பளி மொழி நூல்களில் உள்ளுணர்வை எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது என்பது குறித்த மிகத் தெளிவான விளக்கங்களில் ஒன்றாக வழக்கமாகக் குறிப்பிடப்படும் இவை இரண்டையும் அருகருகே வைத்து, தியானம் செய்வது எப்படி என்று அவை கூறுவதைத் துல்லியமாக ஒப்பிட்டுப் படியுங்கள். பின்னர், MN 111, அனுபடா சுத்தா, "நடந்தவண்ணம் ஒவ்வொன்றாக" என்பதை எடுத்து, அதை அதனுடன் சேர்த்துப் படியுங்கள், மேலும் உண்மையில் ஏதேனும் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு உள்ளதா என்று பாருங்கள். தங்களுக்குள் குறிப்பிடுவதை முயற்சி செய்து பார்க்கும் பரிசோதனையைச் செய்யாதவர்களைத் திருப்திப்படுத்தும் இந்த கல்விசார் விவாதங்களைப் பொருட்படுத்தாமல், இந்த நுட்பங்கள் செயல்படுகின்றன.

ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு எனது நான்காவது தியான முகாமில் நான் அருவியின் நுழைவாயிலை அடைந்தேன், பின்னர் முந்தைய MBMC தியான முகாமின் கடைசி நாளில், இன்னும் சில மணிநேரப் பயிற்சியுடன் நான் அதை அடைந்திருக்க முடியும் என்றும், எல்லாவிதமான சிக்கல்களிலிருந்தும் தப்பிக்க முடிந்திருக்கும் என்றும் உறுதியாக நம்பினேன். ஆனால் அது நடக்கவில்லை, ஏனெனில் அந்தச் சில மணிநேரங்கள் என்னிடம் இல்லை. இருப்பினும், ஞானமார்க்க நுழைவின் விளிம்பில் அமர்ந்திருந்த அனுபவம் பயனுள்ளதாக இருந்தது, ஏனெனில் அப்போதுதான் விழிப்புநிலை சாத்தியம் என்பதை நான் உறுதியாக அறிந்தேன். அது எனது மூன்றாவது தியான முகாம், மேலும் எப்படியோ நான் மிகவும் தடுமாறியதிலிருந்து, உருவமற்ற தளங்களின் உச்சியில் மிக உயர்ந்த மட்டத்தில் உள்ளுணர்வுப் பயிற்சி செய்து,

எனது முதல் விழிப்புநிலையின் சுவையை கிட்டத்தட்டப் பெற்றுவிட்டேன். அதை நான் வலியுறுத்திக் கூறுகிறேன், அதுதான் குறிப்பிடுதல் எனக்கு ஏற்படுத்திய வித்தியாசம்.

பெரும்பாலான மக்கள் திடீரென்று அந்த உயர் நிலைக்குச் சென்று, குறிப்பாக இவ்வளவு குறுகிய காலத்தில், வடிவமற்ற தளங்களில் விபசனாவைச் செய்யப் போவதில்லை என்பதை இங்கே குறிப்பிடுவது நல்லது. அது அவசியமும் இல்லை, ஆனால் உங்களுக்கு அது நடந்தால் மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். அந்த தியான முகாமில் நான் ஏன் திடீரென்று அந்த உயர் நிலைக்குச் சென்றேன் என்று எனக்குத் தெரியாது. அத்தகைய வடிவமற்ற விபஸ்ஸனப் பயிற்சியின் நிலைக்கு மீண்டும் திரும்ப எனக்கு நீண்ட காலம் பிடித்தது (1996-ன் பிற்பகுதியில், சுமார் ஒன்றரை வருடங்கள் கழித்து). அந்த நேரத்தில், நான் பாதைகளை எண்ணிக்கொண்டிருந்ததால், நான் அந்த நிலையை விட இரண்டு பாதைகள் முன்னே சென்றிருப்பேன். தகவலுக்காகத் தெரிவிக்கிறேன், நான் அந்த அளவு அதிக ஒருமுகப்பாடு இல்லாமலேயே, வடிவமற்ற தளங்களிலும் அல்லாமல், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியை அடைந்தேன்.

ஒரு சோகமான விஷயமாக, MBMC-யில் நடந்த அந்த மூன்றாவது தியான முகாமின் கடைசி நாளில், எனக்கு இந்த வரைபடங்கள் பற்றி ஒன்றும் சரியாகத் தெரியவில்லை. என்ன நடக்கிறது, நான் ஒரு உண்மையான திருப்புமுனையை எவ்வளவு நெருங்கி இருந்தேன், அந்த அறியாமையின் சாத்தியமான விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்பதை நான் உண்மையில் உணரவில்லை. நான் மீண்டும் பின்னடைந்து, அந்த இருண்ட இரவுக்குள் சென்றேன், அது என் வாழ்க்கையைச் சீர்குலைக்கத் தொடங்கியது. நான் அதிக விவரங்களுக்குள் செல்ல விரும்பவில்லை, ஆனால் நான் கடந்து கொண்டிருந்த விஷயத்திற்குச் சரியான கண்ணோட்டத்தைப் பேணுவதற்கு, இந்த வரைபடங்களைப் பற்றி உறுதியான புரிதல் கொண்ட ஒரு நண்பரின் உதவி கிடைத்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் என்று சொல்வேன். ஆனால் நடந்ததென்னவென்றால், நான் பெரும்பாலும் திகைத்துப் போனேன்.

50. கருமையான இரவு கொடூரமாகிறது

பர்மிய துறவியின் அந்தப் பழைய, கீறல்களுடன்கூடிய நாடாப் பதிவு, தியானப் பயிற்சியின் நிலைகளைப் பற்றி மிகத் தெளிவாக விளக்கியபோதிலும், நீங்கள் உயர்நிலையை அடைந்து, பின்னர் பாதையில் நிலைபெறாமல் மீண்டும் அன்றாட வாழ்வில் வீழ்ந்துவிடும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி அவர் பேசவில்லை. எனக்கு, குறைந்தபட்சம் அந்த நேரத்தில், அது அடிப்படையில் ஒரு முழுமையான பேரழிவாக இருந்தது. தியான உலகில் விளம்பரப்படுத்தப்படாத ஒரு பக்க விளைவு அது, அதற்கான காரணத்தை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆனால் நான் முன்பே கூறியது போல், இந்த விஷயங்களை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவரத் தேவைப்படும் பல சிறிய படிகளில் இந்தப் புத்தகம் ஒரு சிறு படியாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

1995 கோடையில் MBMC-யில் நடந்த மூன்றாவது தியான முகாமிலிருந்து, இறுதியாக 1996 ஜனவரியில் எனது நான்காவது தியான முகாமுக்குச் செல்லும் வரை, எனது நேரம் பெரும்பாலும், போதி கயாவுக்கு வெளியே உள்ள கிராம மக்களுக்கு அடிப்படை சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான உதவிகளைச் செய்வதற்காக 'தி ரூட் இன்ஸ்டிடியூட்' நிறுவனத்தில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்து, பயனுள்ள ஒன்றைச் செய்ய முயற்சித்தும், பெரும்பாலும் தோல்வியுற்றும் கழிந்தது. அதற்குப் பதிலாக, நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல, எனக்கு ஹெபடைடிஸ், ஜியார்டியா மற்றும் கொக்கிப் புழுக்கள் தொற்றியது, ஒரு பெரிய சிறுநீரகக் கல்லை வெளியேற்றினேன், மேலும் சுமார் இருபது-ஐந்து பவுண்டுகள் எடை இழந்தேன். கிராமங்களுக்கு வெளியே செல்லாதபோது, நான் பொதுவாக போதி கயாவில் உள்ள இந்தோசான் நிப்பொன்ஜி கோவிலுக்கு மாலையில் தியானம் செய்யச் செல்வேன். அங்கு நாங்கள் துறவிகளின் அழகான மந்திர உச்சரிப்பையும் மணியோசையையும் கேட்போம், ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்வோம், பின்னர் சில சமயங்களில் மடாலயத்தின் தலைவர் ஆற்றும், பொதுவாக மிகவும் ஆழ்ந்ததாக இருக்கும் ஒரு குறுகிய தர்ம உரையைக் கேட்போம். அங்கு நான் அமர்ந்திருந்த தருணங்கள் ஏறக்குறைய அனைத்தும் கடினமானவையாகவே இருந்தன; கவனம் சிதறியது, சுவாரஸ்யமான உள்ளுணர்வுகள் குறைவாக இருந்தன, மேலும் நிறைய வலிகள் இருந்தன. இப்போது நான் 'ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி' (stream entry) எவ்வாறு பெறுவது என்பதில் தீவிரமாக மூழ்கியிருந்தேன், இது மற்ற எல்லாவற்றையும் பெரும்பாலும் பாதித்தது.

1995 அக்டோபர் மாதத்தில், கேட்டி என்று நான் அறிந்திருந்த ஒரு பெண்ணிடமிருந்து எனக்குச் சில ஆதரவு கிடைத்தது. அவர் சயாதவ் உ பண்டிதருடன் பர்மாவில் சில நீண்ட தியான முகாம்களில் பங்கேற்ற, நீண்டகாலமாக தியானம் செய்பவர். பல திபெத்திய துறவிகளும் மேற்கத்திய தியானிகளும் செய்வது போல, அந்த இலையுதிர்காலத்தில் அவர் போதி கயாவிற்கு வந்தார். நான் ஒரு சிறிய திபெத்திய கூடார உணவகத்தில் கண்ணீர் மல்க, நான் என்ன அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தேன் என்பதை விவரித்தபோது, அவர் அதைக் கருணையுடன் கேட்டார். அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி அவர் எனக்கு சில ஊக்கமளிக்கும் ஆலோசனைகளை வழங்கினார், மேலும் 'டார்க் நைட் பிளீட்-த்ரூ' (Dark Night bleed-through) என்றால் என்ன என்பது பற்றியும் சிறிது கூறினார், ஆனால் அந்த நேரத்தில் ஏற்கனவே பெரும் சேதம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

அதற்கு சுமார் ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு எனக்கு கென்னத் ஃபோக் என்பவரிடமிருந்து ஒரு கடிதம் வந்தது. அதில் அவரும் ஞானத்தின் நிலைகளை விவரித்திருந்தார், மேலும் 'டார்க் நைட் பிளீட்-த்ரூ' பற்றி மேலும் கூறினார். ஞான வரைபடங்கள் குறித்த அவரது கூடுதல் தகவல்களும் உதவியாக

இருந்தன, ஆனால் மீண்டும், சேதம் ஏற்கனவே நடந்துவிட்டது. இந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி பெறுவதேயாகும், ஏனெனில் எனது நிதிநிலை, மருத்துவப் பள்ளி விண்ணப்பங்கள் (எனக்குக் கிடைத்த பல நல்ல மருத்துவப் பள்ளி நேர்காணல்களை நான் ரத்து செய்திருந்தேன்), உடல்நலம், உணர்ச்சி நிலை மற்றும் என் துணைவருடனான உறவு என வாழ்க்கையில் உள்ள மற்ற அனைத்தையும் நான் அடித்து நொறுக்கிவிட்டிருந்தேன். அந்த நேரத்தில் எனது சிறந்த தர்ம நண்பர், IMS-இல் தனது மூன்று மாத தியான முகாமில் அவற்றைக் கடந்து போராடிக்கொண்டிருந்தபோது, ஞானத்தின் நிலைகள் மற்றும் 'இருள் இரவு' என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றி தனக்குத் தெரிவிக்கப்படவில்லை என்று கடுமையாகப் பேசினார். பின்னர், எனது முதல் மூன்று முகாம்களுக்குப் பிறகு நானே 'இருள் இரவில்' தவித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அதே நிலைகள் பற்றி அவர் எனக்குத் தெரிவிக்கவில்லை என்பது ஒரு வலுவான முரண்நகையாகும்.

எனது மருத்துவப் பள்ளி நேர்காணலுக்காகப் பயன்படுத்தத் திட்டமிட்டிருந்த, பாரதத்திலிருந்து அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பும் விமானச் சீட்டை, கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறைக்காக வீட்டிற்குத் திரும்பி, மிகவும் தேவைப்பட்ட ஓய்வை எடுத்துக்கொள்ளப் பயன்படுத்தினேன். வழியில், விமான நிறுவனம் ஒரு விமானத்தில் கூடுதலாக முன்பதிவு செய்திருந்தது. அதிர்ஷ்டவசமாக, சில மணிநேரங்கள் கழித்து மற்றொரு விமானத்திற்கு மாற்றிக்கொள்ள ஒப்புக்கொண்டால், நாட்டிற்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்ல இலவச விமானச் சீட்டுகள் வழங்கப்பட்டன. அவசரமில்லாததால், நான் அந்தச் சலுகையை ஏற்றுக்கொண்டேன்.

1995 டிசம்பரில் சில நாட்களுக்கு கலிபோர்னியாவுக்குச் செல்ல அந்த டிக்கெட்டுகளைப் பயன்படுத்தினேன், விவசாயத்தின் கடுமையான வாசனை வீசிய ஒரு சிறிய, புழுதி படிந்த பாலைவன நகரத்தில் இருந்த கென்னெத்தின் பாழடைந்த டிரெய்லரில் அவரைப் பார்க்கச் சென்றேன். அவர் ஒரு காதலியுடன் வசித்து, பீட்சா டெலிவரி செய்து, சும்மா ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அந்த நேரத்தில் அவர் ஒருவேளை 'இரண்டாம் பாதை'யில் இருந்தார், மேலும் அதன் இடையில் பர்மாவில் மற்றொரு தியான முகாம் செய்திருந்தார். அவர் வரைபடங்களைப் பற்றி எனக்கு மேலும் கூறினார், மேலும் அநித்தியத்தைப் பற்றிய சில நுணுக்கங்களை உணர்வது எப்படி என்பதற்கான சில குறிப்புகளையும் தந்தார்; நிகழ்வுகளின் தோற்றத்தையும் மறைவையும் குறிக்க, ஒரு குச்சியால் தரையில் ஒரு முழுமையடையாத வட்டத்தை வரைந்தார். அது எப்படியோ என் மீது ஒரு வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது, மேலும் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அடைய உதவும் வகையில் நிகழ்வுகளின் முடிவை எப்படிப் பார்ப்பது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள எனக்கு உதவியது. அந்த வருகையின் போது, அவர் எனக்கு ஜாக் வேன்ஸையும் அறிமுகப்படுத்தினார் (கென்னத் 'ஐஸ் ஆஃப் தி ஓவர்வேர்ல்ட்' நூலிலிருந்து சத்தமாகப் படித்துக் கொண்டிருந்தார்; குறிப்பாக, க்யூகல் 'ஹவுஸ் ஆஃப் சில்' கட்டிடத்தின் வாசலில், யோடோவிடம் தன்னை உள்ளே விடச் சொல்லி வாக்குவாதம் செய்யும் அந்த விலைமதிப்பற்ற பகுதி). மஹாசி சயாதவுக்குப் பிறகு, வேன்ஸ் பிற்காலத்தில் எனக்குப் பிடித்தமான எழுத்தாளரானார்.

51. இரண்டாவது போதிகயா தியான முகாம்

இப்போது, MBMC, நடைமுறை ஞான நுண்ணறிவு தியானம் மற்றும் இந்த வாழ்நாளிலேயே ஆகியவற்றில் பெற்ற எனது அனுபவங்கள் மற்றும் போதனைகளுடன், உலகில் வேறு எதற்கும் அல்லாமல், எப்பாடுபட்டாவது பிரவாக நுழைவை அடைவதற்கான ஒரு ஆழ்ந்த பேரார்வமும் மகத்தான அவசரமும் என்னுள் மேலோங்கியது. அதனுடன் கேட்டியின் ஆலோசனையும், பின்னர் கென்னத்தின் ஆலோசனையும், மேலும் போதி கயாவில் நடந்த அந்த இருபது-ஏழு-நாள் தியான முகாமில் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஷர்தா ரோகெல், இவோன் வீயர், நார்மன் ஃபெல்ட்மேன் மற்றும் ஃப்ரெட் வான் ஆல்மென் ஆகியோருடன் விழித்தெழுந்த ஆசிரியர்களின் பயனுள்ள அறிவுரைகள், ஊக்கங்கள் மற்றும் வாழ்ந்து காட்டிய முன்மாதிரிகளும் சேர்ந்துகொண்டன. 1996 ஜனவரியில் நான் அந்த நான்காவது தியான முகாமுக்கு ஒரு சரக்கு ரயில் போலப் பாய்ந்து சென்றேன்.

நான் ஆரம்பக் கட்டங்களை வெண்ணெயைப் போல எளிதாகக் கடந்து, ஒரு பித்து பிடித்தவனைப் போலக் கவனித்து, மூன்றாம் நாளில் மீண்டும் 'எழுச்சி மற்றும் மறைவு' என்பதைத் தாண்டிச் சென்று, நான்காம் நாளில் 'கருட்டு இரவை' அடைந்து, சில மணிநேரங்கள் தடுமாறி, பின்னர் அதைக் கவனித்தேன். நான் தோற்கடிக்கப்பட்டேன் என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் அதைக் கவனித்தேன். நான் சோர்வாகவும், அதே சமயம் உணர்ச்சிவசப்பட்டதாகவும், இறுக்கமாகவும் இருந்தேன், ஆனால் நான் கவனிக்கிறேன். நான் உடைந்து சிதறும் உணர்வை அடைந்தேன், ஆனால் நான் கவனிக்கிறேன். அந்த நேரத்தில், ஞானம் என்னைத் துண்டித்துக் கொன்றிருக்கலாம், ஆனால் நான் ஞானப் பிரவேசத்தை அடைந்தால் மட்டும் போதும் என்று வேறு எதையும் பொருட்படுத்தியிருக்க மாட்டேன். எனவே, தோன்றிய எதனாலும் துவளாமல், நடப்பதை உணர்ந்து, என் உலகை உருவாக்கிய உணர்வுகளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டு, மனமில்லாமல் ஏற்றுக்கொண்டு, அதனுடன் இருந்தேன். சுமை இறங்கியது, பின்னர் நான் முன்பு விவரித்த (அதாவது "விழிப்பின் முன்னேற்றம்" என்ற அத்தியாயத்தின் "சமநிலை" பிரிவில்) அந்தச் சிறிய குழப்பமான பேய்ப் புத்தர் போன்ற ஒன்று தோன்றியது. அதன்பிறகு விரைவில், எனது MBMC தியான முகாமின் கடைசி நாளில் நான் அனுபவித்ததைப் போன்ற, அதிர்வான இருப்பின் தளங்களில் நான் சிரமமின்றி உயர்ந்தேன், ஆனால் அந்த அளவிலான தீவிரமான, செம்மையான, வடிவமற்ற அருவமான தன்மை இல்லாமல் இருந்தது. உட்காராத நேரங்களில், உலகின் சாதாரண கவலைகளிலிருந்து விடுபட்ட ஒரு அற்புதமான உணர்வு இருந்தது. விரைவில் இது சலிப்பைத் தந்தது, பிறகு நான் சும்மா உட்கார்ந்தும் நடந்தும் இருந்தேன்.

அந்தத் தியான முகாமின் ஐந்தாவது நாளில் நான் நார்மன் ஃபெல்ட்மேனுடன் ஒரு நல்ல நேர்காணலை நடத்தினேன். அதில், எல்லாமே மாறிக்கொண்டிருப்பதாகவும், அனைத்தும் ஒத்திசைவடைய முயற்சிப்பதாகவும் உணர்ந்ததை அவரிடம் விவரித்தேன். இறுதியில் எல்லாம் ஒத்திசைந்தால் என்ன நடக்கும் என்பது எனக்குத் தெரியும் என்று நான் உறுதியாக நம்பினேன், மேலும் எல்லாமே மறைவை நோக்கிப் பாய்வதைப் போல உணர்ந்தேன். அதைக் கேட்டதும், அவரது முகத்தில் ஒரு பெரிய புன்னகை வந்து, "பாய்ந்து செல்!" என்று எளிமையாகக் கூறினார். அது ஒரு நல்ல ஆலோசனையாக இருந்தது, நான் கேட்க வேண்டிய ஒன்று. அதைவிட மேலாக, அந்த அன்பான புன்னகையும் எளிய அறிவுரையும் வெளிப்படுத்திய அடிப்படை உணர்வு, கச்சிதமாகவும், வரவேற்கத்தக்கதாகவும், மிகவும் அன்பாகவும் இருந்தது. அதாவது, அது சாத்தியம், என்னால் அதைச் செய்ய முடியும், நான் அதைச் செய்ய வேண்டும்

அல்லது அதை நடக்க விட வேண்டும் என்பதாக இருந்தது, அதனால் நான் அதைச் செய்தேன்.

எனது நான்காவது தியான முகாமின் ஆறாவது நாளான, அதாவது ஜனவரி 13, 1996 அன்று, பாரதத்தின் போதி மரத்தில் உள்ள தாய் மடாலயத்தின் தியான மண்டபத்தில் காலை சுமார் 10:30 மணியளவில், உண்மையில் பயிற்சி என்று அழைக்கப்படக்கூடிய எதையும் நான் பெருமளவில் செய்வதை நிறுத்திவிட்டேன். நான் எதுவும் செய்யாமலேயே எல்லாம் தானாகவே சரியாக இருப்பது போல் தோன்றியது. அதற்குப் பதிலாக, நான் அங்கே சும்மா உட்கார்ந்திருந்தபோது, ஒரு சிறிய, தெளிவான, கற்பனை போன்ற பகல் கனவு தோன்றியது. அதில், ஒரு ஜெர்பில் ஒரு சக்கரச் சக்கரத்தில் இருப்பதாக நான் கற்பனை செய்துகொண்டிருந்தேன், அந்த ஜெர்பில் ஒருபுறம் எங்கோ செல்ல முயற்சிக்கும் ஒரு தியானி என்றும், மறுபுறம் கடவுள் என்றும் இருந்தது, மேலும் கடவுளே அந்த ஜெர்பிலைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். திடீரென்று, அந்த ஜெர்பில்-கடவுளும், தற்செயலாகப் பொருளாகத் தோன்றிய பெரிய கடவுளும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக்கொண்டனர்; இந்த நொடியில் தாங்கள் ஒன்றே அல்லது தங்கள் உணர்வு ஒன்றே என்பதை அவர்கள் உணர்ந்துகொண்டனர். அந்தக் கணத்தில், "கவனிக்கும்" பக்கம் முழுமையாகச் சிறிய கடவுள்-ஜெர்பிலின் கண்களில் சரிந்தது (குறிப்பாக, 'அகந்தை-இன்மை' என்ற வாசலில்; அதை நீங்கள் ஏற்கெனவே யூகித்திருக்கலாம்), எல்லாம் மறைந்து, எல்லாம் மீண்டும் தோன்றியது, பின்னர், ஓட்டத்தில் நுழைந்ததைத் தொடர்ந்து பின் அதிர்வுகள் வரத் தொடங்கின.

சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நடந்ததை கிறிஸ்டோபரிடம் சொல்ல எழுந்தபோது, நிம்மதி, மகிழ்ச்சி, நன்றியுணர்வு ஆகியவற்றின் அலைகள் அலைகளாகவும், ஒரு பின் ஒரு பின் ஒரு பின்னதான உள்ளுணர்வுகள் மூலமாகவும் நான் பரவசத்தில் இருந்தேன்; ஏனெனில், முன்பு ஏற்பட்டிருக்க முடியாத கோடான கோடி தொடர்புகள் திடீரென ஏற்பட்டுவிட்டதாக உணர்ந்தேன்.

ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, எனக்குத் தெரிந்தவரை, எலி-கடவுள் உருவகத்தின் விவரங்கள் முற்றிலும் தனிப்பட்டவை, மேலும் யாராவது கேட்டால், ஒரு எலி-கடவுளைக் கற்பனை செய்ய நான் நிச்சயமாகப் பரிந்துரைக்க மாட்டேன். இருப்பினும், ஒரு தெய்வத்தின் தெய்வீக அம்சங்களையும், பின்னர் உங்களையும் அங்கீகரிக்கும் அந்த அடிப்படைக் கருத்து, பல்வேறு தந்திர உற்பத்தி நிலைப் பயிற்சிகளின் அடிப்படையாகும், ஆனால் எனக்குத் தெரிந்தவரை எதுவும் எலிக்குஞ்சுகளைக் குறிப்பிடவில்லை. அந்த அடிப்படை வகையான பயிற்சி உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால், அவற்றை முயற்சி செய்து பாருங்கள். [இந்த ஞானம் பெறுவதற்காக எந்த எலிக்குஞ்சும் பாதிக்கப்படவில்லை.]

வாக்களித்தபடி, ஆன்மீகப் பாதை ஒரு நேரியல் பாதை அல்ல. அடுத்த சில நாட்களில், மிகப்பெரிய ஆன்மீக உச்சநிலைகள் முதல் மறு-கவனிப்பின் போது ஏற்படக்கூடிய பயங்கரமான தாழ்நிலைகள் வரை நான் பரந்த அளவில் ஊசலாடினேன். உண்மையில், இதுவரை நான் கிட்டத்தட்ட இரண்டு தசாப்தங்களாக தியானம் செய்ததில், நான் முழுவதுமாக நிலைகுலைந்து போவதை நெருங்கி உணர்ந்த தருணம், நான் மறு-கவனிப்பை அடைந்தபோது ஒரு புதிய ஓட்ட நுழைபவராக (எனது முதல் மறுஆய்வுச் சுழற்சி) நான் கடந்து சென்ற அடுத்த ஞானச் சுழற்சியில்தான் இருந்தது.

நான் மிகவும் நிலையற்றதாக உணர்ந்ததால், மடாலயத்தை விட்டு வெளியேறவும் இரவு உணவு உண்ணவும் கூடாதென்ற விதிமுறைகளை மீறினேன்: நான் மடாலயத்தை விட்டு வெளியேறி, சாலையைக் கடந்து, ஒரு

சிறிய பருவகால திபெத்திய நூடுல்ஸ் கடையில் ஏதாவது சாப்பிட்டேன். அது பசித்ததால் அல்ல, மாறாக அது எனக்கு ஒரு நிலையான உணர்வைத் தரும் என்று நினைத்ததால், அது எனக்கு மிகவும் தேவைப்பட்டது. ஒரு இளம் இந்தியர் வணக்கம் சொல்லி நான் எங்கிருந்து வருகிறேன் என்று கேட்டது நினைவிருக்கிறது. பாரதத்தில் அந்த ஆண்டில் இது ஆயிரக்கணக்கான முறை நடந்திருந்தது. என்னைத் தனியாக விடுமாறு நான் கிட்டத்தட்ட அவனை முறைத்துப் பார்த்ததும் நினைவிருக்கிறது, இது மக்களுடன் நான் பழகும் வழக்கமான முறை அல்ல. அந்த நேரத்தில், அது மிக அதிகப்படியான ஒரு உள்ளீடாக உணரப்பட்டது, மேலும் நான் இதற்கு முன் அறிந்திராத அளவுக்கு எரிச்சலாக இருந்தேன், யாருடனும் பேசும் மனநிலையில் நான் இல்லை. அந்தக் கொடூரமான உணர்வும் மனநிலையும் சில மணிநேரங்களுக்கு நீடித்தது, அடுத்த நாளே நான் மீண்டும் ஒரு Fruition-ஐப் பெற முடிந்தது.

அடுத்த சில வாரங்களுக்கு என் மனம் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தது, ஆனாலும் இந்தப் புதிய களத்தில் நான் ஒரு முழுமையான புதியவன். பிரேக் இல்லாத ஒரு ஃபெராரி காரையும் இரவுப் பார்வைக் கண்ணாடிகளையும் புதிதாக உரிமம் பெற்ற ஒரு பதினாறு வயது ஓட்டுநரிடம் கொடுத்தது போல நான் இருந்தேன். நான் முன்பே அறிந்திருந்ததை விட, அல்லது குறைந்தபட்சம் முந்தைய முழு சக்தியை விடவும், மிக அதிகமான சக்தியுடன் பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தேன் என்றும் இங்கே குறிப்பிடலாமா? ஏனெனில், இப்போது எனக்கு முன்பென்றும் இல்லாத தியான சக்தி இருந்தது, அதுவும் பிரம்மாண்டமான அளவில் இருந்தது. மேலும், ஒவ்வொரு உணர்வையும் விபசனாவின் ஒளியில் காண முயற்சிப்பதற்காக, பகலின் ஒவ்வொரு கணமும் அந்த சக்தியின் ஒவ்வொரு சிறு துளியையும் நான் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தேன்.

இங்கு நாம் ஒரு கோட்பாட்டு மோதலுக்கு வருகிறோம். பாருங்கள், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி அடைந்த பிறகு, நான் கடுமையான ஃப்ரூஷன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று கென்னத் எனக்கு அறிவுறுத்தியிருந்தார், அதில் நான் மீண்டும் மீண்டும் ஃப்ரூஷன்களை முடிந்தவரை விரைவாகவும் அடிக்கடி பெற கடுமையாகப் பயிற்சி செய்வேன். இந்த அறிவுரையின் ஒரு பகுதி, ஒரு ஸ்ட்ரீம் என்டராராக, கென்னதிற்கு மீண்டும் மீண்டும் ஃப்ரூஷன்ஸ் பெற முடியவில்லை என்ற உண்மையால் தூண்டப்பட்டிருக்கலாம்; இந்த உண்மையை நான் பதினேழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அறிந்துகொண்டேன். இரண்டாவது பாதையை அடைந்த பிறகுதான் அவரால் மீண்டும் மீண்டும் ஃப்ரூஷன்ஸ் பெறும் திறனை நம்பகத்தன்மையுடன் பெற முடிந்தது. நான் கென்னத்தின் அறிவுரையை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்டேன், இந்த வழியில் முதல் சில நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு ஃப்ரூஷனாவது பெற முடிந்தது, அதன்பிறகு அது இன்னும் அதிகமானது. இது வெளிப்படையாகப் பயனுள்ளது, ஏனெனில் மீண்டும் மீண்டும் வரும் ஞானோதயங்களைப் பெறுவது, பெறாமல் இருப்பதை விடச் சிறந்ததாகத் தெரிகிறது. ஏனெனில் அவை யதார்த்தத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த பாடங்களைக் கற்பிப்பதோடு, நீங்கள் பெற்றதாக நினைப்பதை நீங்கள் உண்மையில் பெற்றீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவை மிகவும் இனிமையானவையாகவும் இருக்கின்றன, குறைந்தபட்சம் அவற்றின் பின்னொளி மங்கும் வரை. இருப்பினும், முற்றிலும் சமநிலையற்ற முயற்சி என்று மட்டுமே விவரிக்கக்கூடிய ஒன்றைக் கொண்டு பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நான் என்னை முழுமையாகச் சோர்வடையச் செய்வதிலும் வெற்றி பெற்றேன். அது எல்லாம் மிகவும் அதிகமாக இருந்தது.

கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், தனது முற்றிலும் வரைபடமற்ற பாணியில், குறிப்பாக, "சரி, அது அமைந்துவிடட்டும்" என்று இதை எதிர்த்து என்னை எச்சரித்திருந்தார்.

நான் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸை (அவரை நான் ஒரு அராஹந்த் என்று கருதுகிறேன்) மற்றும் அவரது ஞானப் பயிற்சிகள் குறித்த அறிவை மிகவும் மதித்தாலும், அவர் வரைபடங்களை விரும்பாதவர், ஆனால் வரைபடங்கள் எனக்கு மிகவும் உதவியதால், நான் வரைபடங்களின் மீது ஒரு உண்மையான சார்பு கொண்டிருந்தேன். எனவே, கிறிஸ்டோபரின் பேச்சைக் கேட்பதற்குப் பதிலாக, கென்னத் வழங்கிய, வரைபடத்தை ஆதரிக்கும் ஆலோசனையை நான் கேட்டேன். அது, ஃப்ரூஷன்ஸைப் பெற முடியாததாலும், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்குப் பிறகு அவற்றைப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று அவர் உண்மையாகவே விரும்பியதாலும் ஏற்பட்ட ஒரு எதிர்வினையாக இருக்கலாம். நான் ஒரு அற்புதமான பிரதேசத்திற்குள் ஆழமாக என்னைத் தள்ளிக்கொண்டேன், பிறகு சிக்கல் வந்தது.

அந்த அற்புதமான பிரதேசம் இப்படி இருந்தது. முதலில், நான் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது சைக்கிள் ஓட்டி, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு ஃப்ரூஷன்ஸையாவது பெற்றேன், அவை வியக்கத்தக்க அளவு தெளிவாக இருந்தன. ஒவ்வொரு கதவும் அதன் சொந்த அழகான கையொப்பத்துடன் தோன்றியது: நிலையற்ற தன்மைக் கதவு, மூன்று அல்லது நான்கு விரைவான துடிப்புகளுக்குப் பிறகு மறைந்துபோகும் யதார்த்தத்தின் வேகமான, துண்டிக்கப்பட்ட காட்சிகளைக் கொண்டிருந்தது; அநாத்ம கதவு, இந்தப் பக்கம் மற்ற பக்கத்தில் உள்ள உருவத்தின் ஒளிரும், புத்திசாலித்தனமான கண்களில் ஒன்றிணைந்து சரிவதன் மூலம் இருந்தது; மேலும் துன்பக் கதவு, ஒரு பார்வையாளராகத் தோன்றுபவரை பிடுங்கப்பட்ட பிறகு, அனைத்தும் திடீரென்று முற்றிலும் மறைந்து போவதன் மூலம் இருந்தது. நான் முறையான பயிற்சியை நிறுத்தியபோதும், அதாவது தூங்கப் படுக்கும்போது கூட இவை நிகழ்ந்தன. அப்போது எனக்கு அதிக கோட்பாடுகள் தெரியாததால், இவை உன்னதமான அனுபவங்கள் என்று நான் உணரவில்லை, ஆனால் பிற்காலத்தில் நான் தியானப் புறவயவியல் பற்றி எழுதத் தொடங்கியபோது அவை எனக்கு மிகவும் உதவின.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு, ஜானங்கள் எப்படி இருக்கும் என்று பார்க்க விரும்பினேன். ஒரு தியானத்தின் போது, ஜானங்கள் தாங்களாகவே தங்களை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று நான் தீர்மானித்தேன். நிச்சயமாக, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, எட்டு ஜானக்களும் எளிதாக, கிட்டத்தட்ட சிரமமில்லாமல் தங்களை வெளிப்படுத்தின; ஒவ்வொன்றும் சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அடுத்ததற்கு மாறின. அவை பேரின்பத்திலிருந்து ஆழ்ந்த பரவசத்திற்கும், அங்கிருந்து பரந்த, அமைதியான குளிர் பேரின்பத்திற்கும், மேலும், நான் மூன்று அல்லது நான்கு வயதில் இருந்தபோதே அறிந்திருந்த, நன்கு செய்யப்பட்ட நான்காவது ஜானத்தின் நடுநிலையான, பரந்த, முற்றிலும் அமைதியான இன்பத்திற்கும் சென்றன.

அந்த நடுநிலைமை வெளியில் கரைந்தது; உடல் உண்மையான, அமைதியான, மகிமையான, முழுமையான உருவமற்ற பாணியில் முற்றிலும் மறைந்து, எல்லாம் எல்லையற்றதாக மாறியது. அந்த வெளியானது ஒளிரத் தொடங்கியது, அந்தப் பரந்தவெளி மிகவும் பிரசன்னமாகவும் தெளிவாகவும் உணரப்பட்டது. அது அனைத்தும் சூனியத்தில் மறைந்துவிட்டது. அந்த மறைவு எப்படியோ தன்னை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளுடன் அல்ல, சூனியத்துடன்கூட அல்ல, இணக்கப்படுத்திக் கொண்டது. பின்னர் மனம் அதிலிருந்து வெளிவந்தது, பின்னர்—படீரென!—மற்றொரு பலனைடைவு. அதைப் பயிற்சி செய்து தேர்ச்சி பெறுவது ஒரு சுவாரஸ்யமான திறமையாக இருந்திருக்கும், ஆனால் எனக்கு அதில் அதிக ஆர்வம் இருக்கவில்லை. ஏனெனில், அப்போது நான் சமதாவை விட விபஸ்ஸனாவையே மேலெனக் கருதும் ஒரு மேட்டிமைவாதியாக இருந்தேன்.

மேலும், மஹாசி சயாதவின் பாரம்பரியத்தைப் பற்றிய எனது தவறான புரிதல்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். சுமார் ஒன்பது மாதங்கள் கழித்துத்தான், அந்த ஆழமும் தூய்மையும் கொண்ட ஜான நிலைகளில் நுழையும் திறனை நான் மீண்டும் பெற்றேன்.

நான் ஓட்டத்தில் நுழைந்ததால் எனக்கு ஏற்பட்ட மாற்றங்களில் ஒன்று, நான் உலகத்தையும் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் முற்றிலும் வித்தியாசமாகப் பார்க்கத் தொடங்கியது. எல்லாமே திடீரென்று, வெறுமையான இரக்கத்தின் தவிர்க்க முடியாத இயக்கமாக எனக்குத் தோன்றியது. அனைத்து உணர்ச்சிகளும், திறனற்ற முறையில் மகிழ்ச்சியை அடையவும் துன்பத்தைக் குறைக்கவும் முயற்சிக்கும் குழப்பமான வெற்று நிகழ்வுகளின் இயல்பான விளைவாகவே தோன்றின. தியானம் செய்பவர்கள் அனைவரும் இதேபோல, தவிர்க்க முடியாத ஞானத்தை நோக்கி நகரும் இந்த வெற்று செயல்முறையாகவே இருந்தனர். பழமடைதல் (Fruition) நிலையில் கவனத்தின் ஒருங்கிணைப்பு, மரங்களிலிருந்து இலைகள் உதிர்பது போல அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் ஒரு தவிர்க்க முடியாததாகத் தோன்றியது—ஒரு நாள் இது அனைத்து உணர்வுள்ள உயிரினங்களுக்கும் நடக்கப் போகிறது. அனைத்து எதிர்மறை உணர்ச்சிகளுக்கும் அடிப்படையாகக் கருணை அமைந்துள்ளது என்பதைப் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தின் முந்தைய பகுதியில் விவாதிக்கப்பட்டுள்ளது, அது இந்தக் காலகட்டத்தில் பெற்ற உள்ளுணர்வுகளிலிருந்து உருவானது.

நான் மிகவும் பதட்டமாகி வந்தேன் என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும், நாட்கள் செல்லச் செல்ல, அது மேலும் அதிகரித்தது. முயற்சி மற்றும் ஆற்றலை மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதில் நான் எல்லை மீறிச் செல்லும் திறன் கொண்டிருந்தேன் என்பதை நான் இன்னும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. நான் உருவாக்கிய உந்துதலை இப்போது அடக்கி, ஒருங்கிணைத்து, அல்லது திறமையாக வெளிப்படுத்துவது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. என் மனம் ஒரு காட்டுத் தீயைப் போல இருந்தது, மேலும் எல்லாமே அதை இன்னும் அதிகமாகத் தகிக்க வைத்தது. சில சமயங்களில் நான் உடல் ரீதியாக நடுங்கினேன், ஆனால் அது உண்மையில் ஆன்மீக ஞானம் பெற்ற விதத்தில் அல்ல, மாறாக, பைத்தியக்காரத்தனத்தின் விளிம்பில் இருக்கும் ஒரு தீவிரப் பயிற்சியாளனின் நிலையில் இருந்தது. நான் ஒரே நேரத்தில் திகைப்பூட்டும் ஞானம் கொண்டவனாகவும், முற்றிலும் சீர்குலைந்தவனாகவும் என்னைக் கண்டேன். எனது பயிற்சி கடுமையாக சமநிலையற்று இருந்தது. அந்தத் தியான முகாமின் மீதமுள்ள நாட்களில், நிலைபெறவும், சமநிலையை அடையவும், மீண்டும் ஒழுங்கமைக்கவும் நான் உழைத்தேன், அதனால் முகாம் முடிந்ததும் நான் எல்லாவற்றையும் முற்றிலும் குழப்பமாக்காமல் இருப்பேன். நான் ஓரளவு மட்டுமே வெற்றி பெற்றேன்.

52. தர்ம நீரோட்ட நுழைவாளர்

அந்தத் தியான முகாம் முடிந்தது, அடுத்த சில வாரங்களுக்கு, தரும நீரோட்டத்துள் நுழைந்த என்னுடன் சிறிது நேரமாவது பேசும் துரதிர்ஷ்டம் ஏற்பட்ட ஒவ்வொருவரையும் நான் அந்நியப்படுத்திவிட்டேன். அதைவிட மோசம், நான்கு வாரங்களுக்குள், அடுத்தடுத்த ஆரம்ப ஞான நிலைகளின் கடினமான உடல் பரவசங்களை நான் அனுபவிக்கத் தொடங்கினேன். திரும்பிப் பார்க்கையில், அந்த ஆரம்பகால இரண்டாம்-பாதை-முன்னோக்கிய ஞான நிலைகளில் சில, அந்த இருபத்தேழு நாள் தியான முகாமின் போதே எழுந்திருக்கலாம் என்று நான் நினைக்கிறேன், ஆனால் அவற்றை என்னால் அடையாளம் காண முடியவில்லை. ஏனெனில், 'மீள்பார்வை' மற்றும் 'முன்னேற்றப் பயிற்சி' நிலை மாற்றங்கள் எப்படி இருக்கும், அல்லது அந்த விசித்திரமான, 'ஓட்டத்தில் நுழைந்த' பின்னரான நிலப்பரப்பை எப்படி வரைபடமாக்குவது என்பது பற்றி எனக்கு எந்த கோட்பாட்டு அல்லது நடைமுறைப் பின்னணியும் இல்லை.

புதிய பகுதி வெளிப்பட்டது, ஒருவேளை நான் இன்னும் ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணிநேரம் கடினமாகப் பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்ததாலும், ஞானத்தின் பாதையில் முடிந்தவரை விரைவாக முன்னேற வலிமையான தீர்மானங்களை எடுத்துக் கொண்டிருந்ததாலும் இருக்கலாம், மேலும் அந்தப் புதிய பகுதி எனது உற்சாகத்தை முற்றிலும் தகர்த்தது. அடுத்த மூன்றாவது ஞானக் கட்டத்தில் என் கழுத்து மிகவும் விறைப்பாகிவிட்டது, ஒன்பது நாட்களுக்கு என் தலையை என்னால் கஷ்டப்பட்டுத்தான் அசைக்க முடிந்தது—வலி மிகவும் கொடூரமாக இருந்தது. மீண்டும், என்ன நடக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, ஒரு பாதையை அடைந்த பிறகு செய்ய வேண்டிய சிறந்த விஷயம், சிறிது காலம் ஓய்வெடுப்பது அல்லது மிதமான முறையில், நல்ல, சமநிலையான வழிகாட்டுதலுடன் பயிற்சி செய்வதுதான் என்று நான் முடிவு செய்துள்ளேன். இருப்பினும், உங்கள் பயிற்சி, பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் குறித்த உங்கள் சொந்த மதிப்பீட்டைப் பொறுத்து இந்த ஆலோசனையை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மதிய உணவிற்குப் பிறகு நான் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட முயற்சித்தபோது ஒரு ஃப்ரூஷன் (Fruition) பெறுவது மிகவும் எளிதாக இருந்தது என்பதை அந்தத் தியான முகாமில் நான் கவனிக்கவில்லையா? அதிலிருந்து நான் ஏன் கற்றுக்கொள்ளவில்லை?

புதிய ஞானச் சுழற்சியின் தொடக்கம் இவ்வளவு விரைவாக எழும் என்றும், அல்லது அதிகமாக முயன்று விசித்திரமான இடைப்பட்ட நிலைகளில் சிக்கிக்கொள்வது எப்படி இருக்கும் என்றும் யாரும் எனக்குச் சொல்லியிருக்கவில்லை. நான் மூன்று பண்புகளில் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன் அல்லது அதை அறியாமலேயே இரண்டாம் பாதைக்குச் செல்லும் வழியில் A&P-ஐக் கடந்து, கடுமையான இருண்ட இரவு நிலையில் இருந்தேன். எதுவாக இருந்தாலும், என் சக்திக்கு மீறிய நிலையில் இருந்தேன், மேலும் என் ஆழத்திற்கு அப்பால் தள்ளிக்கொண்டிருந்தேன். மீண்டும், என் மன இறுக்கத்தால் விலகிச் செல்லாத, மேலும் இந்த விஷயங்களைப் பற்றி நேர்மையாகப் பேசவோ அல்லது பச்சாதாபத்துடன் கேட்கவோ தயாராக இருந்த ஒருவரை எனக்குத் தெரிந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் என்று நான் விரும்புகிறேன். மூத்த தியான ஆசிரியர்களுடன் நான் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருந்தபோதிலும், எனக்கு மிகவும் அவசரமாகத் தேவைப்பட்ட, நான் இங்கே முன்வைக்கும் நடைமுறைத் தகவல்களை யாரும் வழங்கத் தயாராக இல்லை. நான் மற்றவர்களிடம் மோதுவதன் மூலம், கடினமான வழியில் அதைக் கண்டறிய வேண்டியிருந்தது.

நான் கசப்புடன் இருந்தேனா? நிச்சயமாக இருந்தேன். இப்போதும் அப்படித்தானா? ஆம், ஒருவேளை இருக்கலாம், ஆனாலும் இருபது வருட இடைவெளியில் இருந்து சிரிப்பது எளிதாக இருக்கிறது. ஆனால், அந்த நேரத்தில், அது ஒரு மிகப் பெரிய விஷயமாகத் தோன்றியது. கசப்புடன் இருக்க இந்தக் கடினமான அனுபவங்கள் கிடைத்ததற்கே நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருந்தேனா? நிச்சயமாக. இறுதியாக, பிப்ரவரி 1996-ன் பிற்பகுதியில் IMS-ல் நடந்த இரண்டு மிகவும் விசித்திரமான வாரங்களின் போது, நான் அங்கு பணியாளராக இருக்க முயன்றேன், ஆனால் ஒருவரின் கூற்றுப்படி எனக்கு "அதிகப்படியான கிளர்ச்சி ஆற்றல்" இருந்ததால் வெளியேற்றப்பட்டேன் (உண்மையில் அவர்களைக் குறை சொல்ல முடியாது, ஏனென்றால் நான் அவர்களாக இருந்திருந்தால், நானே என்னை வெளியேற்றியிருப்பேன்), அப்போது எனக்கு ஜோசப் கோல்ட்ஸ்டீனை நேர்காணல் செய்யும் நல்ல வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவர் மிகக் குறைவாகவே பேசினார், ஆனால், "உங்களிடம் உள்ளதை உறுதிப்படுத்துங்கள்" என்ற சிறந்த ஆலோசனையை வழங்கினார். சில வாரங்கள் ஓய்வெடுத்து, விஷயங்கள் இயல்பாக அமைந்து, மீண்டும் 'Review' பகுதிக்குத் திரும்பிய பிறகு, நான் முந்தைய நிலைகளில் தேர்ச்சி பெற்று, என் வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்தேன்.

நாங்கள் 1996 மார்ச் மாதத்தில் வட கரோலினாவிற்குத் திரும்பினோம், மேலும் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, சில சிறிய கட்டுமானப் பணிகளைச் செய்வதன் மூலம் ஒரு சிறிய அடுக்குமாடி குடியிருப்பை வாடகைக்கு எடுக்கப் போதுமான பணத்தைச் சேகரிக்க முடிந்தது. நான் தேசிய எய்ட்ஸ் ஹாட்லைனிலும் ஒரு வேலையைப் பெற்றேன், மேலும் ஒரு செவிலியரின் முனைவர் பட்ட ஆராய்ச்சிக்காக, படைவீரர் நலவாழ்வு (VA) நோயாளிகளிடம் அவர்களின் செவிலியர் பராமரிப்பு குறித்து நேர்காணல் செய்யும் தரவு சேகரிப்புப் பணியில் பகுதி நேர வேலையும் செய்தேன். நான் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது சில மணிநேரமாவது பயிற்சி செய்து, இரண்டாவது பாதைக்குக் கடுமையாக முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தேன். ஏனெனில், பிப்ரவரியில் IMS-இல் இருந்த காலம் முதல் அந்தக் கோடைக்காலம் வரை, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியின் மறுஆய்வு நிலையில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தேன். அப்போது, பழங்கள் (Fruitions) அடிக்கடி எளிதாகவும் இயல்பாகவும் தோன்றின, மேலும் அந்தச் சுழற்சிகள் என் அன்றாட வாழ்வில் சிறிதளவு சிரமத்தையே கொடுத்தன.

அதே நேரத்தில், கென்னத் ஃபோக் தன் காதலியுடனான உறவில் சிக்கலைச் சந்தித்திருந்தார், இப்போது மைனில் இருந்தார். அங்கு அவரது திட்டங்கள் கைகூடவில்லை, மேலும் அவருக்கு இப்போது தங்குவதற்கு ஓர் இடமும் வேலையும் தேவைப்பட்டதால், எங்களிடம் தங்க வருமாறு அவரை அழைத்தேன். அவர் மீண்டும் நார்த் கரோலினாவில் வந்து தங்கினார், அதனால் அவரால் மீண்டும் திரண்டு மீண்டு வர முடிந்தது. நானோ இரண்டாம் பாதையைப் பெறுவதற்கு உதவி தேடிக்கொண்டிருந்தேன், அது அவரிடம் இருப்பதாக அவர் கூறினார். எனவே, இது ஒரு அதிர்ஷ்டமான ஒத்த நிகழ்வாகத் தோன்றியது. இந்த இடத்தில் நான் ஒன்றைச் சேர்க்க வேண்டும், கென்னத் ஃபோக் உடன் எனது உறவு மிகவும் சிக்கலானது, மேலும் இது எப்படி நடந்தது என்பது குறித்த எங்கள் கதைகள் சில முக்கிய புள்ளிகளில் முழுமையாகப் பொருந்தவில்லை. நடந்த நிகழ்வுகளையும் பிரச்சினைகளையும் என்னால் முடிந்தவரை நடுநிலையுடனும் நியாயமாகவும் முன்வைக்க முயற்சித்துள்ளேன், ஆனால் இந்த விளக்கக்காட்சி ஒரு சமரசம் என்பதையும், சக்திவாய்ந்த அரசியல் பின்னணிகளைக் கொண்டது என்பதையும், இது மிகவும் திருத்தப்பட்டு வெள்ளையடிக்கப்பட்டது என்பதையும் தயவுசெய்து உணருங்கள். நியாயம் மற்றும் தர்ம சகோதரத்துவத்தின் நலன்களுக்காக, இந்தப் பகுதியை மதிப்பாய்வு செய்ய கென்னத்தை நான் அழைத்துள்ளேன், மேலும் கதைக்கான பரஸ்பரம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய

பதிப்பை நாம் பெறுவதற்கு இதுவே மிக நெருக்கமானதாகும், இருப்பினும் இது எனது கண்ணோட்டத்தில் இருந்து நான் கூறும் கதையின் மீளக்கதையாகும் என்பது தெளிவாகிறது.

இந்த நேரத்தில் கென்னத் எனக்கு சில தர்ம ஆலோசனைகளை வழங்கினார், அவை மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் ஓரளவு உதவாததாகவும் இருந்தன. "இந்த நேரம்" என்று நான் குறிப்பிடுவது, 1996-ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாத இறுதி முதல் ஜூலை வரையிலான சுமார் ஐந்து வார கால குறுகிய காலத்தைத்தான். உற்சாகமான மற்றும் வெளிப்படையான தர்ம உரையாடல்களின் ஒரு பொற்காலமாக நான் இதைக் கருதுகிறேன், அது எனது பயிற்சியில் கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கும். எல்லா விஷயங்களைப் போலவே, அதுவும் நீடிக்கவில்லை. இருப்பினும், அது மிகச் சுருக்கமாக இருந்தாலும் நிகழக்கூடும் என்பதைக் கண்டதால், இன்றைய தர்ம உலகில் திறந்த மற்றும் பரஸ்பர ஆதரவு உரையாடல்களின் கலாச்சாரத்தை ஆதரிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும் நான் முயன்றுள்ளேன். இதுபோன்றவை எவ்வளவு நொறுங்கும் தன்மை கொண்டவை என்பதையும் நான் உணர்ந்துள்ளேன், எனவே இணக்கமான மற்றும் பயனுள்ள தொடர்புகளுக்கு உகந்த குணங்களை உங்களுள் வளர்த்துக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ஜூலை மாதத் தொடக்கத்தில் கென்னத் வந்த சிறிது நேரத்திலேயே, தேசிய எய்ட்ஸ் ஹாட்லைனில் நடந்த ஒரு பயிற்சி வகுப்பிலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பும்போது, நான் இரண்டாவது பாதையின் A&P-ஐக் கடந்தேன். அதன் பிறகு என் சோபாவில் அமர்ந்திருந்தபோது, ஒரு அருமையான அனுபவம் ஏற்பட்டது. அதில், என் மூடிய இமைகள் வழியாக நான் சிறிய வரவேற்பறையைப் பார்க்க முடிந்தது. அது, "உண்மையான" வரவேற்பறையைப் போலவே கிட்டத்தட்ட முற்றிலும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தது, ஆனால் என் கைவசமிருந்த ஆக்ஸ்போர்டு ஆங்கில அகராதி மட்டும் மற்றொரு உலகத்திற்கான ஒரு நுழைவாயில் போலத் தோன்றியது. மூடிய இமைகள் வழியாகப் பார்ப்பது A&P-யின் போது மிகவும் பொதுவானது என்று தெரியவந்தது, அன்று முதல் எனக்கு இது சில முறை நிகழ்ந்துள்ளது.

சிறிது நேரத்திலேயே, நான் மிகவும் பதட்டமாகவும் எரிச்சலாகவும் இருந்தேன், மேலும் சுமார் ஒரு வாரமாக நான் சமநிலையை அடைய எனக்கு நானே கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டதால், கென்னத்தும் என் மனைவியும் அந்த நேரத்தில் எனது வெறுக்கத்தக்க நடத்தை மற்றும் எரிச்சலூட்டும் ஆற்றலால் மிகவும் எரிச்சலடைந்தனர், மூன்று நாட்களுக்குப் பயிற்சியை நிறுத்தும்படி கென்னத் எனக்கு மிகவும் சரியான ஆலோசனையை வழங்கினார், மேலும் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு, ஜூலை 27, 1996 அன்று, தேசிய எய்ட்ஸ் ஹாட்லைனின் ஓய்வறையில், எல்லாம் சுழன்று மறைந்துவிட்டது (சுயமற்ற நிலை மற்றும் துன்பத்தின் கலவை) மற்றும் நான் இரண்டாம் பாதையை அடைந்தேன், அப்போதுதான் புதிய பிரச்சனைகள் தொடங்கின.

53. தர்ம சக்தி, தர்ம விஷம்

பாருங்கள் கென்னத், என்னை விட பத்து வயது மூத்தவர் என்பதாலும், நீண்ட தியான முகாம்களுக்குச் சென்றவர் என்பதாலும், தன்னை என்னை விட மேலான ஒருவராகக் கருதினார். அந்த மேன்மை அவருக்கு ஒரு நிலையான பாத்திரமாகவும் அடையாளமாகவும் மாறியிருந்தது. பர்மாவில் அவருக்கு ஆறு மாத தியான முகாம் தேவைப்பட்ட நிலையில், நான் அன்றாட வாழ்வில் இரண்டாம் பாதையை அடைந்தது, இப்போது நாங்கள் ஒரே "தகுதி"யில் இருப்பது, அவரை நிலைகுலையச் செய்தது. இதில் இருந்து அடுத்த பதினாறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஏற்பட்ட அனைத்து குழப்பங்கள், வலிகள், தடுமாற்றங்கள், சிக்கல்கள் மற்றும் முட்டாள்தனங்களை விளக்குவது கடினம், மேலும் இது எங்கள் மற்றபடி மிகவும் நல்ல, நீண்டகால நட்பை கிட்டத்தட்ட அழித்துவிட்டது. ஆரம்பத்தில் நான் இரண்டாம் பாதையை அடைந்துவிட்டதாக அவர் நம்பினார், மேலும் அவ்வாறு கூறினார், ஆனால் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, பில் ஹாமில்டன் உடன் கலந்தாலோசித்த பிறகு, எனக்கு இரண்டாம் பாதை இல்லை என்பது மட்டுமல்லாமல், எனக்கு ஆரம்ப நிலையில் உள்ள நுழைவு நிலை கூட இல்லை என்று முடிவு செய்தார். அதற்குப் பதிலாக, நான் ஒருவிதமான மிகைப் பித்து நிலையில் இருக்கும் 'டார்க் நைட்' யோகி என்றும், கடினமான சமதப் பயிற்சிகளைச் செய்து, என்னை நானே ஏமாற்றிக் கொண்டு, கற்பனைகளை உருவாக்கிக் கொள்வதாகவும் கருதப்பட்டேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, 2010-ல், நடந்தவற்றுக்காக அவர் என்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்டார், ஆனால் அந்த இடைப்பட்ட காலகட்டத்தில், அடடா, என்ன ஒரு குழப்பம். ஓரளவு ஞானம் பெற்ற பயிற்சியாளர்கள் என்ற முறையில் நாங்கள் எங்களுடன் அடையாளப்படுத்திக் கொண்டது, நம்பமுடியாத அளவிலான வலியையும் மோதலையும் ஏற்படுத்தியது.

பில் இப்போது என் பயிற்சி குறித்து நான் நம்பியதை நம்பினாலும், ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, நான் அவனிடம் வற்புறுத்திப் பெற்றாலன்றி, தர்மக் கோட்பாடு, ஃபிராக்டல்கள், ஜானங்கள், பாதைகள் மற்றும் அனைத்து வகையான இரகசிய தர்மத் தலைப்புகள் பற்றிய பல கேள்விகளுக்கும் அவன் பதிலளிப்பான். கென்னத்தும் நானும், அவ்வப்போது நடக்கும் முற்றிலும் உதவாத வாக்குவாதங்களைத் தவிர, தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசுவதை முழுமையாக நிறுத்தினோம், அது செப்டம்பர் 1996 ஆரம்பம் முதல் ஏப்ரல் 2003 வரை தொடர்ந்தது. இன்னும் பெரிதாக எதுவும் பற்றில்லாதவர்களுக்கு அது ஒரு மிக நீண்ட காலம்.

எனவே, என் வாழ்வில் அடுத்து என்ன நடந்தது என்பது பற்றி கென்னெதிற்கு மிக மங்கலான விவரங்கள் மட்டுமே தெரிந்திருந்தன, மேலும் 1997 முதல் 2003 வரையிலான எனது பயிற்சி பற்றி அவருக்கு முற்றிலும் எதுவும் தெரியாது. அந்தக் காலகட்டத்தில் நான் எல்லாவற்றையும் எனக்குள்ளேயே வைத்திருந்ததால், எங்கள் இடையேயான சவாலான சமாதானம் அப்படியே நீடித்தது. ஆகஸ்ட் 1996 முதல் 1997-ன் ஆரம்பம் வரை, என்னிடம் இருந்த மிகவும் குறைந்த பாக்கெட் பணத்தில் பெரும்பகுதியை பில்லுக்கு நீண்ட தூர தொலைபேசி அழைப்புகளைச் செய்வதற்காகச் செலவழித்தேன். இது செல்போன்கள், ஸ்கைப் அல்லது கூகுள் வாய்ஸ் போன்றவை இல்லாத காலமாகும். பில் எனக்குப் பயனுள்ள பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தார், ஆனால் நான் முற்றிலும் மாயையில் இருக்கிறேன் என்று அவர் இன்னும் நம்பினார், மேலும் மிகுந்த தயக்கத்துடனேயே எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். சில காரணங்களுக்காக அந்த உரையாடல் முடிவுக்கு வருவதற்கு அதிக காலம் ஆகவில்லை, அவற்றில் ஒன்று, பில் தனது கடைசி தியான முகாமிற்காக பர்மாவிற்குத் திரும்பியது.

இங்கு நடைமுறைக்குரிய விஷயங்கள் பல உள்ளன, மேலும் கென்னத்தும் நானும் செய்த தவறுகளில் ஒரு சிலவற்றைத் தவிர்க்கவாவது அவை உங்களுக்கு உதவ முடிந்தால், மிகவும் வேதனையான ஒன்றிலிருந்து ஒரு நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கும். மற்றவர் எதை அடைந்திருக்கிறார் அல்லது எதை அடையவில்லை என்பதில் நிச்சயத்தன்மை கோருவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அதை உறுதியாக அறிவது கடினம். சிகிச்சையைப் போலவே, நெருங்கிய நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முயற்சிப்பதில் கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் உங்கள் புறவயத்தன்மையும் துல்லியமும் குறைவாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இதே காரணங்களுக்காக, உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான எவரையும் கற்பிக்க முயற்சிக்கும்போது மிகவும் கவனமாக இருங்கள்.

ஒருவர் உங்கள் உதவி வேண்டாம் என்று கூறினால், அவர் வலியில் இல்லாவிட்டாலோ அல்லது தனக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ அச்சுறுத்தலாக இல்லாவிட்டாலோ, நீங்கள் உதவியை வழங்கலாம், ஆனால் அதை அவர்கள் மீது திணிக்க முயற்சிப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஆரோக்கியமான, விளையாட்டுத்தனமான மற்றும் நட்பான (மெய்த் தம்மத்தின் உண்மையான அர்த்தம்) மற்றும் சிறப்பாகப் பயிற்சி செய்ய உங்களைத் தூண்டும் தம்மப் போட்டியைத் தவிர, மற்ற தம்மப் போட்டிகளைத் தவிர்க்கவும். தம்மப் போட்டி மிக விரைவாக மிகவும் மோசமாகி, சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் மற்றும் நேரடியாக சம்பந்தப்படாதவர்களுக்கும் கூட நீண்ட கால சேதத்தை ஏற்படுத்தும். மற்றொருவரின் பயிற்சிக்கு நீங்கள் வலுவான எதிர்வினைகளைக் கொண்டிருந்தால், அது மற்றவரின் பயிற்சியை விட, உங்கள் உளவியல் இயக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சி, குறிப்பாக உங்கள் நெறிமுறைப் பயிற்சி மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான சுமைகள் பற்றி அதிகம் கூறக்கூடும் என்று கருதுங்கள். இவை நாம் கடினமான வழியில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள். வாய்ப்பு கிடைத்தால், நான் எளிதான வழியைப் பரிந்துரைப்பேன்.

54. நடுநிலை வழிகள்

இரண்டாவது பாதையிலிருந்து பலவிதமான சுவாரஸ்யமான விளைவுகளை நான் கவனிக்க ஆரம்பித்தேன். உதாரணமாக, சாலையில் வாகனம் ஓட்டும்போது, ஒரு பெரிய லாரி என் பாதையில் நுழைந்து, என்னைச் சாலையிலிருந்து கிட்டத்தட்ட வெளியேற்ற முயன்றது. அந்த உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினை சுமார் மூன்று வினாடிகளில் நிகழ்ந்து, பின்னர் திடீரென மறைந்துவிட்டதை நான் பார்த்தேன். அது நடந்தபோது மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது, ஏனெனில் அது முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றாகத் தெளிவாகத் தெரிந்தது. முன்பை விட இப்போது உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகள், மிகவும் மேம்பட்ட நரம்புப் பாதைகளில் பனிப்பாறை உருண்டைகளைப் போல உருண்டு செல்வது போன்ற உணர்வு இருந்தது. இத்தகைய மாற்றப்பட்ட உணர்ச்சி எதிர்வினைகள் எப்போதும் அப்படி நடப்பதில்லை, ஆனால் அவை நடக்கும்போது, நரம்பு இணைப்பு இப்போது முற்றிலும் மாறுபட்டது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. இதில் மிகவும் சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், தர்மம் செயல்படுவதையும், வரைபடங்கள் செயல்படுவதையும், பயிற்சிகள் செயல்படுவதையும், எனது அனுபவம் அனைத்தும் நடைமுறை மற்றும் கோட்பாட்டு ரீதியாக அர்த்தமுள்ள நேர்மறையான வழிகளில் தொடர்ந்து மாறுவதையும் காண்பதுதான். இந்த கடைசி கூற்றை, நான் அப்போது மூன்றாவது பாதை என்று நினைத்த (இப்போதும் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன்) ஒன்றைப் பெற்றபோது என்ன நடந்தது என்பது பற்றிய ஒரு கூற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இருப்பினும், அதுவே எனது பயிற்சியின் கடைசி கட்டமாக இருந்தது, அதற்கு பாரம்பரிய தேரவாத வரைபடங்கள் கிட்டத்தட்ட கச்சிதமாகச் செயல்பட்டன.

இந்தக் காலத்தில், நான் ஃபிராக்டல்களில் மூழ்கியிருந்தேன். ஏனெனில், பயிற்சி தொடர்பான அனைத்தையும், நான் பயிற்சி செய்யும்போது காண்பவற்றையும் நான் ஃபிராக்டல்கள் மூலமாகவே சிந்தித்தேன். சுப்ஜனாக்கள், சுப்ஞானங்கள், சுப்சுப்ஜனாக்கள், சுப்சுப்ஞானங்கள்; அதாவது, சுழல்களுக்குள் சுழல்களுக்குள் சுழல்களுக்குள் நிகழும் பெரிய சுழற்சிகளின் சிறிய வடிவங்களில் தோன்றும் பல்வேறு நிலைகளின் அனைத்து வகையான கலவைகள் போன்றவைகளே என் பயிற்சியாகவும், உலகைப் பார்க்கும் முறையாகவும் இருந்தது. சுமார் செப்டம்பர் 1996 முதல் 1999 வரை, நிகழ்வியல் சார்ந்த இந்தப் பகுதிக்குறித்து நான் மிகவும் வெறித்தனமாக இருந்தேன். அது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காலகட்டமாக இருந்தது.

1. ஞானங்களையும் ஜானங்களையும் விரைவாக இயக்குதல்

அந்த நேரத்தில் எனது பயிற்சி பெரும்பாலும் இப்படித்தான் இருக்கும்: நான் பொதுவாக ஏற்கனவே A&P-இல் அமர்ந்திருப்பேன், சுவாசத்தின் வழியே கரைதலுக்குச் செல்வேன், பின்னர், பயத்தில் சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் மீண்டும் தொடங்கும் போது, அதிர்வுகளைத் துரத்தத் தொடங்கி அவற்றை நுணுக்கமாகப் பட்டியலிடுவேன்: வேகமான அதிர்வுகள், சுவாரஸ்யமான ஒலிநய அதிர்வுகள், கூர்மையான அதிர்வுகள், கரடுமுரடான அதிர்வுகள், ஆனால் மெதுவான அலைகள் போன்ற விசித்திரமான விஷயங்களும் உண்டு, ஆழமான துடிப்புகள், ஒரு சுற்றை முடிக்க ஒருவேளை பதினைந்து வினாடிகள் எடுக்கும் அளவுக்கு மெதுவான அலைகள், பூமிக்குள் ஆழமாகச் செல்வது போன்ற தோற்றமளிக்கும் அலைகள், இறுதியாக, எல்லாவற்றையும் மனதின் மற்றும் உடலின் அருவ அதிர்வுகளாகக் கரைக்கும் பல சோதனைகளுக்குப் பிறகு, சமநிலையை அடைந்து, அதன் அனைத்து சிறிய உட்பகுதிகளையும் ஆராய்ந்து, ஒரு பலனைப் பெற்று, பின்னர் என்னால் முடிந்தவரை பலமுறை மீண்டும் இந்தச் சுழற்சியைத் தொடர்வேன். [அதாவது சமநிலையின் ஆரம்ப வடிவமற்ற உலகியல் அம்சங்கள், இவற்றை நான் இப்போது ஞான.சுபஜான.துஜானம் குறிமுறையைப் பயன்படுத்தி ñ11.j4.j5 அல்லது ñ11.j4.j6 போன்றவை என்று அழைப்பேன்.]

நான் சில ஆண்டுகளாக, நான் 'ஸ்லாம்-ஷிஃப்டிங் ஞானங்கள் மற்றும் ஜானங்கள்' என்று அழைக்கும் ஒன்றைச் செய்வதில் நூற்றுக்கணக்கான மணிநேரப் பயிற்சி நேரத்தைச் செலவிட்டேன். இந்த வகையான பயிற்சி முக்கியமாக பில் ஹாமில்டனின் உத்வேகத்திலிருந்து வருகிறது, அவரே பெரும்பாலும் உரைகளில் காணப்படும் நூல்கள் மற்றும் வரிகளால் ஈர்க்கப்பட்டவர். கென்னத் ஃபோக்கும் இந்த வகையான பழைய பயிற்சியை மீண்டும் உயிர்ப்பிக்க உதவினார். பின்னர் நான் அதை எடுத்து, எனது பயிற்சி பாணிக்கு ஏற்றவாறு மாற்றியமைத்தேன். விசுத்திமக்கா, IV, §134 போன்ற பகுதிகளால் நான் ஈர்க்கப்பட்டேன், அதில் மகாமோகல்லனருக்கு ஒரு விரல் சொடுக்கு அல்லது பத்து விரல் சொடுக்குகளில் ஜானத்தில் நுழையும் திறன் இருந்தது என்றும், இது "தீர்க்கும் திறன்" என்று அழைக்கப்படுகிறது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த நுட்பத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடு குறித்த மிக விரிவான உத்வேகமூட்டும் விளக்கங்களை விமுத்திமக்கா (BPS பதிப்பு), VIII, பகுதி 3, பக்கங்கள் 130-131-ல் காணலாம். அதில், ஞான நிலைகள் மற்றும் துணைப்பகுதிகள் இல்லாமல், அதற்குப் பதிலாக கசினா பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இதேபோன்ற ஒரு பயிற்சி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

என்னைத் தவிர, கென்னத் ஃபோக் போன்ற சிலரை மட்டுமே நான் அறிந்திருக்கிறேன், அவர்கள் ஒருபோதும் எந்தவொரு பெரிய அளவிலும் பயிற்சி செய்திருக்கிறார்கள். இருப்பினும், ஒருவேளை இந்தப் பகுதி அதை மாற்றக்கூடும். இந்த ஆன்மாவிலும் தியான ஆராய்ச்சியின் இந்த முறையிலும் ஒரு புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆர்வத்தின் தொடக்கமாக இது இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். அடுத்த பத்திக்கு முன்கூட்டியே எனது மன்னிப்பைக் கோருகிறேன், ஆனால் அதன் கட்டமைப்பும் உள்ளடக்கமும், அப்போது நான் இருந்த மனநிலையையும் நான் செய்துகொண்டிருந்த பயிற்சிகளின் வகைகளையும் உங்களுக்கு ஓரளவு வழங்கும்.

மனநிலைகளில் தேர்ச்சி பெற்று சரளமாக இருப்பது உங்களுக்கு என்ன பயன் தருகிறது, அதாவது பதினொன்றாவது ஞானத்தின் ஆறாவது உப-உபஜானத்தின் இரண்டாவது உப-உபஜானத்தை உடனடியாக அழைத்து, அதை அதன் செம்மையான மகிமையில் வெளிப்படுத்த முடிகிறதா? சக்தி அமைப்புகள் மற்றும் அது போன்றவற்றுக்கு இதன் பொருள் என்ன, நீங்கள் அதன் பிறகு உடனடியாக ஆறாவது ஞானத்தின் மூன்றாவது உபஞான அம்சத்தை அழைத்து, பின்னர் திடீரென மனதை மாற்றி, பத்தாவது ஞானத்தின் மூன்றாவது உபஞானத்தின் முதல் உபஉபஞான அம்சத்தில் உண்மையாகவே தீவிரமாகக் கவனம் செலுத்தினால் என்னவாகும்? (அல்லது ñ10.ñ10 போன்ற ஒன்றை, அதாவது மறு-கவனிப்பின் மறு-கவனிப்பு உபஞானத்தை, மிகக் கடுமையாகத் தாக்குவது), பின்னர் உடனடியாக மீண்டும் வேகத்தைக் குறைத்து, இரண்டாவது ஜானத்தின் நான்காவது உபஞான அம்சத்தின் பரவசமிகு அதிசயத்தில் திளைப்பது, பின்னர் இரண்டாவது ஜானத்தின் செழுமையான பரவசத்தை நான்காவது ஜானத்தின் பரந்த விரிவுடனே கலப்பது, பின்னர் பல மணிநேரங்களுக்கு அப்படித் தொடர்ந்து செல்வது? இதற்குப் பதிலளிக்க என்னிடம் சில தரவுப் புள்ளிகள் மட்டுமே உள்ளன, ஏனெனில் இந்த வகையான பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்றதாகப் பகிரங்கமாகக் கூறியுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு. இது ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியதாக நான் உணர்கிறேன். உங்களால் இந்த வகையான பயிற்சியைச் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் அழைக்கும்போதே அதன் நிலைகளும் துணை நிலைகளும் தோன்றினால், யதார்த்தத்தை நீங்கள் விரும்பியபடி வடிவமைக்க உங்களுக்கு மிகவும் நெகிழ்வான திறன் உள்ளது, மேலும் தீவிரமான, வேகமான, மற்றும் கரடுமுரடான மாற்றங்களையும் உச்சநிலைகளையும் எளிதாகக் கடந்து செல்லக்கூடிய ஒரு ஆற்றல் அமைப்பும் உங்களிடம் உள்ளது.

ஜானங்கள் மற்றும் ஞானங்களுக்கு இடையில் தாவிச் செல்ல நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள விரும்பினால், சரியான அடித்தளத்தை அமைத்த பிறகு எளிமையாகத் தொடங்குவதை நான் பரிந்துரைக்கிறேன். முதலில், குறைந்தபட்சம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) நிலையை அடையுங்கள். இரண்டாவது பாதை (Second path) இன்னும் சிறந்தது, ஏனெனில் அப்போது மனதின் நுட்பமான வேறுபாடுகளை உணர்வது எளிதாக இருப்பதாக பலர் குறிப்பிடுகின்றனர், ஆனால் பல அடிப்படைகள் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி அடைபவர்களின் எட்டக்கூடிய தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். அடுத்து, மறுஆய்வு நிலையில் தேர்ச்சி பெறுங்கள், ஏனெனில் அது தேர்ச்சி நிலை ஆகும், அங்கு வெறும் எண்ணத்தின் மூலம் நிலைகளை எளிதாக அடைய முடியும். இந்த அடிப்படைகள் ஜான-குதிப்பதை எளிதாக்குகின்றன. உண்மையில், ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரிக்குக் கீழே உள்ள ஒருவர் இந்தப் பயிற்சிகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதை கற்பனை செய்வது கடினம். மேலும், இந்தப் பயிற்சிகளில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற்றால், நீங்கள் ஒரு புதிய முன்னேற்ற நிலையில் இருக்கும்போது அவை எவ்வளவு மறைந்துவிடும் என்பதும், அடுத்த மறுஆய்வு நிலையில் மீண்டும் எவ்வளவு வெளிப்படும் என்பதும் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

அடுத்து, ஞானங்களின் சாதாரண வரிசையுடன் தொடங்குங்கள், நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது ஒவ்வொரு கட்டமும் இயல்பாக வரிசைப்படி வெளிப்படுவதைக் கவனியுங்கள். கட்டங்களைப் பெயராலும் எண்ணாலும் பெயரிட்டுப் பழகுங்கள், அப்போதுதான் அந்தப் பெயர்களைக் கட்டங்களுடன் தொடர்புபடுத்த முடியும். நீங்கள் துணைக் கட்டங்களை உணர முடிந்தால், கட்டங்கள் தோன்றும் போதும் அந்தப் பெயர்களையும் சேர்த்துப் பெயரிடுங்கள்.

இதில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற்றவுடன், உங்கள் எண்ணத்தால் அவற்றை நீட்டித்து, நிலைகளுக்கு ஒரு சிறிய கட்டுப்பாட்டு உணர்வைச் சேர்க்கத் தொடங்கலாம். ஒவ்வொரு நிலை எழும்போதும், அது உங்களுக்குப் புரியும் வரை சில நிமிடங்கள் அந்த நிலையில் இருக்க உறுதியுங்கள். ஒவ்வொரு நிலையும் முதிர்ச்சியடையும்போது, அடுத்த நிலைக்கு ஒரு ஈர்ப்பு உருவாகத் தொடங்கும் என்பதைக் கவனியுங்கள். அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்ல நீங்கள் தயாராகும் வரை அந்த ஈர்ப்பை உணர்ந்து எதிர்க்கவும். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நீங்கள் இருக்கும்போது, அதன் கவனத்தின் வடிவம், உடலில் ஏற்படும் உணர்வு, உணர்ச்சிப்பூர்வமான உணர்வு, அந்தக் கட்டத்தின் பல்வேறு அதிர்வு மற்றும் நிலை அம்சங்கள், அத்துடன் மற்ற கட்ட-குறிப்பிட்ட விளைவுகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளும் வகையில், ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் உண்மையாகவே உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். இவையனைத்தையும் நான் "ஞானங்களின் செங்குத்து எழுச்சியைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருதல்" என்று அழைக்கிறேன்.

இப்போது, நான் ' கிடைமட்டப் பயிற்சி' என்று கருதும் ஒன்றைச் செய்யப் பரிந்துரைக்கிறேன்; அது, ஞானங்களுக்கும் ஜானங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகளை ஆராய்கிறது. ஒவ்வொரு ஞானமும் எழும்போது, அதன் ஜானிக குணங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்; ஞானத்தை விட மிகவும் ஜானிகமான ஒன்று எழும் வரை அந்த அம்சங்களில் மனதை நிலைநிறுத்துங்கள். பின்னர், அதை விட்டுவிட்டு, ஞானத்தின் அடுத்த கட்டத்திற்கு மாறுங்கள், இதை நான் ஒரு செங்குத்து நகர்வு என்று அழைப்பேன். எனவே, A&P-க்காக, அதை இரண்டாவது சமத ஜானவாக மாற்றுங்கள், பின்னர் அது கரைதலுக்கு மாறட்டும். இருண்ட இரவு நிலைகளுக்காக, அவற்றை மூன்றாவது சமத ஜானவாக மாற்றுங்கள், பின்னர் நீங்கள் அவற்றை முடித்தவுடன், அவற்றை சமநிலைத்தன்மைக்கு மாறட்டும். சமநிலைத்தன்மைக்காக, அதை நான்காவது சமத ஜானவாக மாற்றுங்கள்.

மீண்டும், ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் அல்லது நிலையைக்கும், அடுத்த கட்டத்தை நோக்கிய ஈர்ப்பை உணர்ந்து அதை எதிர்க்கவும், நீங்கள் முன்னேற முடிவு செய்யும் வரை அது முன்னோக்கி நகர அனுமதிக்க மாட்டேன் என்று உறுதியாகத் தீர்மானிக்கவும். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் இருக்க நீங்கள் முறையான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளலாம், மேலும், சரியாகச் செய்யப்படும்போது, உங்கள் அக கடிகாரம் குறிப்பிட்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு அடுத்த நிலையை எழ அனுமதிக்கும். சிலருக்குச் சிறிய இடைவெளிகளையும் மற்றவர்களுக்கு நீண்ட இடைவெளிகளையும் தேர்ந்தெடுப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். இந்த வழியில், தியானத்தின் நிலைகளையும் நிலைகளையும் நீங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வது இதை மேலும் மேலும் எளிதாக்குகிறது. பலர் இது தியான முகாமில் மிகவும் எளிதாக இருப்பதைக் காண்பார்கள், ஆனால் சிலர் தினசரி வாழ்வில் குறைந்த பயிற்சி நேரத்தில் இதை நன்றாகச் செய்ய முடியும். நீங்கள் ஒரு ஜானிக் பயிற்சியாளராக இருந்தால், அதன் மறுபக்கமாகச் செயல்படுங்கள், ஒவ்வொரு ஜானிக் நிலையும் எழும்போது, அதை விபஸ்ஸனா முறையில் கவனியுங்கள். இந்த வழியில், இரண்டு வகை பயிற்சியாளர்களும் தியானத்தின் நிலைகள் மற்றும் படிநிலைகளில் தேர்ச்சி பெறுவார்கள்.

இப்போது நீங்கள் ஞானத்தின் நிலைகள் வழியாக உயர்ந்து அவற்றை அவற்றின் ஜானிக் சமமான நிலைகளாக மாற்ற முடியும் என்பதால், வரிசையற்ற நிலைகளை அணுகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இது ஆரம்பப் பயிற்சிகளை விட அதிகத் திறமையும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகிறது. ஒரு நிலையை அதன் பெயர் அல்லது எண்ணைக் கூறி நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து, மனதை அந்த நிலையை நோக்கி அனுப்புவதன் மூலம் தொடங்குங்கள். முறையற்ற நிலைகளுக்கு அமைப்பை மாற்றும்படி நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தும்போது, ஆரம்பத்தில் விசித்திரமான ஆற்றல் விளைவுகள் அல்லது அசைவுகளை நீங்கள் கவனிக்கலாம். புதிய நிலையில் நிலைபெற ஒரு நிமிடம் அல்லது அதற்கு மேல் ஆகலாம், எனவே அதை நோக்கி தொடர்ந்து சாய்ந்து கொண்டே இருங்கள். பயிற்சியுடன், இது எளிதாகிறது. நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அறிந்திருக்கிறீர்களோ, அவற்றுக்கிடையே மாறுவது அவ்வளவு எளிதாகிறது, எனவே அவை எதைப் பற்றியவை மற்றும் அவை எப்படி உணர்த்துகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, அவற்றில் போதுமான நேரம் தீவிரமாகத் தங்கியிருப்பது உதவுகிறது.

ஆரம்பத்தில், அருவருப்பிலிருந்து பயம் போன்ற, அவ்வளவாக அதிர்ச்சியூட்டாத அல்லது வித்தியாசமான சிறிய தாவல்களுடன் தொடங்குங்கள். நீங்கள் தேர்ச்சி பெறும் போது, மறு-கவனிப்பிலிருந்து A&P-க்கு அல்லது துன்பத்திலிருந்து சமநிலைக்கே போன்ற, மேலும் தொலைவான மற்றும் மிகவும் மாறுபட்ட நிலைகளுக்கு இடையிலான தாவல்களை நீங்கள் ஆராயலாம். ஒரு சாதாரண மறுஆய்வு கட்டம் செல்வதை விடக் குறைவாகவும் நீங்கள் குதிக்க முயற்சி செய்யலாம்; உதாரணமாக, கரைதலில் இருந்து காரணம் மற்றும் விளைவுக்கும், அல்லது மூன்று பண்புகளில் இருந்து துன்பத்திற்கும் குதிக்கலாம்.

இப்போது, ஜானங்களைச் சேர்க்கவும், அல்லது, நீங்கள் ஒரு திறமையான ஜானிக் பயிற்சியாளராக இருந்தால், ஜானக்களுடன் தொடங்கி பின்னர் ஞானத்தின் நிலைகளைச் சேர்க்கவும். நான், செய்தது போல, ஞானப் பார்வையுடன் தொடங்குபவர்களுக்கான வழிமுறைகளைத் தருகிறேன், ஆனால் அதே கருத்துக்கள் எதிர் திசையிலும் பொருந்தும். ஞானப் பார்வை நிலைகளுடன் தொடங்கி பின்னர் ஜானங்களைச் சேர்ப்பவர்கள், உதாரணமாக, இரண்டாவது ஜானத்திலிருந்து விடுதலைக்கான ஆசை நிலைக்குச் செல்வதையும், பின்னர் நான்காவது ஜானத்திற்குச் செல்வதையும், பின்னர்

மீண்டும் பயம் நிலைக்குத் திரும்புவதையும் முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த வழியில், மற்றும் தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம், நீங்கள் நிலைகள் மற்றும் நிலைப்பாடுகளில் தேர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

மேலும் மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்கள் உருவமற்ற தளங்களைச் சேர்க்கலாம். சிலருக்கு இது மிகவும் கடினமாகத் தோன்றும், ஆனால் பயிற்சியின் மூலம் இது எளிதாகும். மேலும், பெரும்பாலானவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கையை விட தியான முகாமில் இது எளிதானது. உருவமற்ற தளங்களைச் சேர்ப்பது என்பது, நீங்கள் ஏற்கனவே வழக்கமான வரிசையில் உருவமற்ற தளங்களை அணுக முடியும் என்று கருதுகிறது. ஏனெனில், அரிதான திறமை மற்றும்/அல்லது அசாதாரணமான நல்ல பயிற்சி நிலைமைகள் மற்றும் அமைப்பு உங்களுக்கு இல்லாவிட்டால், அவற்றை வரிசைக்கு முரணாக முதலில் கற்றுக்கொள்வது பெரும்பாலும் தவறாகப் போகும். நான் ஒப்பீட்டளவில் எளிதான தாவல்களுடன் தொடங்குவேன், உதாரணமாக, கலைதலில் இருந்து வெறுமையுணர்விற்கும், அல்லது சமநிலையிலிருந்து எல்லையற்ற விழிப்புணர்விற்கும். நீங்கள் இதில் தேர்ச்சி அடையும்போது, அச்சத்தில் இருந்து எல்லையற்ற வெளியிற்கும் அல்லது மறுகவனிப்பில் இருந்து எட்டாவது ஜானத்திற்கும் போன்ற மேலும் பொருந்தாத தாவல்களை முயற்சிக்கவும். இவை தெளிவாக மிகவும் கடினமானவை, மேலும் அந்தத் தாவல்களைத் தடையின்றி மற்றும் வேகமாகச் செய்யும் திறன் அரிதான தியானத் திறனைக் காட்டுகிறது.

துணைக்கட்டங்கள் மற்றும் துணைநிலைகளைப் பாராட்டும்வர்கள், அல்லது துணைத்துணைக்கட்டங்கள் மற்றும் துணைத்துணைநிலைகளைப் பாராட்டும்வர்கள், உதாரணமாக, ñ8.j2-லிருந்து ñ5.j3-க்கு மாறுவதை முயற்சி செய்யுங்கள்; அதாவது, அருவருப்பின் உற்சாகமான ஆனால் பக்குவமடையாத பகுதியிலிருந்து, கரைதலின் மிதமான பக்குவமடைந்த மற்றும் மேலும் கரைக்கும் பகுதிக்குச் செல்வது. உதாரணமாக, ñ11.j3.j2-லிருந்து ñ6.j4.j1-க்குச் செல்வது போன்ற இன்னும் குறிப்பிட்ட மாற்றங்களையோ, அல்லது j7.j4-லிருந்து மீண்டும் ñ4.j6-க்குச் செல்வது போன்ற இன்னும் அசாதாரணமான மாற்றங்களையோ நாம் செய்யலாம். இதன் மூலம், இந்த நிலையில் ஜம்பிங்கைக் கற்றுக்கொண்டு, நீண்ட காலத்திற்குப் போதுமான அளவு நன்றாகப் பயிற்சி செய்பவர்கள், பல சாதாரண நிலைகள் மற்றும் கட்டங்களின் மிக நுட்பமான மற்றும் குறிப்பிட்ட துணைச் சுவைகள், வகைகள் மற்றும் நீட்டிப்புகளுக்குள் மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடனும் நுணுக்கத்துடனும் நுழைவது சாத்தியம் என்பதை உணர்வார்கள். இதைச் செய்யக்கூடியவர்களே தியான உலகின் உண்மையான சூப்பர் டேஸ்டர்கள்.

வழக்கமாக ஒன்றாகச் சேராத நிலைகளின் மற்றும் படிநிலைகளின் கூறுகளை நாம் இணைக்கவும் கற்றுக்கொள்ளலாம்; உதாரணமாக, A&P-இன் பரவசத்தை விண்வெளியின் எல்லையற்ற தன்மையுடன் இணைப்பது போல. இதைச் செய்ய, நாம் இப்போது நன்கு அறிந்த அந்தப் பண்புகளின் பக்கம் மனதைச் சாய்த்து, ஒரு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நிலையை உருவாக்க அவற்றை வரிசையாகச் சேர்ப்பதன் மூலமாகவோ, அல்லது அந்த அளவிலான திறமை கொண்டவர்கள் ஒரே நேரத்தில் அவற்றைச் சேர்ப்பதன் மூலமாகவோ, அந்த அசாதாரணமான கலவைக்கு நேரடியாகத் தாவலாம். நாம் நமது பயிற்சியில் குறிப்பிட்ட பொருட்கள், வண்ணங்கள், கூறுகள், படங்கள், ஒலிகள் மற்றும் பிற கசினாக்களைச் சேர்க்கலாம். உதாரணமாக, j3-இல் உள்ள சிவப்பு கசினாவிலிருந்து j2-இல் உள்ள நீல கசினாவிற்குத் தாண்டக் கற்றுக்கொள்ளலாம், இதை நான் j3.red மற்றும் j2.blue என்று குறிப்பிடுவேன். இது வர்ணனைகளில் காணப்படும் பாரம்பரியப் பயிற்சிகளில் ஒன்றாகும். சக்கரங்கள், சின்னங்கள், மற்றும் உங்கள் மனம் கனவு காணக்கூடிய மற்றும்

உங்கள் ஒருமுகப்பாடு மற்றும் உள்ளுணர்வுத் திறன்கள் உருவாக்கக்கூடிய வேறு எந்த புலனுணர்வுக் கூறுகளையும் நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

பில்லின் வரைபட மாயாஜாலத்தைச் சேர்க்கலாம், மேலும், உதாரணமாக, மெட்டா பயிற்சியின் விபசனமயமாக்கப்பட்ட பதிப்பான ñ4.metta-விலிருந்து (அதாவது, A&P மெட்டாவைப் பொருளாகக் கொண்டது) குதிக்கலாம், பின்னர், உதாரணமாக, j4.equanimity-க்கு (அதாவது, சமநிலையின் தன்மையையே பொருளாகக் கொண்ட நான்காவது ஜான) செல்லலாம், பிறகு j3.ñ6 போன்ற ஒரு விசித்திரமான நிலைக்குச் செல்லலாம். corpseimage, இது தன்னைத்தானே விளக்கிக் கொள்ளும், பின்னர், உதாரணமாக, ñ1.breath, அதாவது மனமும் உடலும் மூச்சைப் பொருளாகக் கொண்டது, மற்றும் பின்னர், உதாரணமாக, ñ10.light, இது ஒளி கசிணாவைப் பொருளாகக் கொண்ட மூன்றாவது விபசன ஜானத்தின் உச்சக்கட்டமாக இருக்கும். இதைச் செய்யக்கூடியவர் ஒரு அசாதாரணமாகத் தேர்ச்சி பெற்ற தியானி.

இந்த வகையான பயிற்சியில் உள்ள குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்களில் ஒன்று, நாம் இருக்கும் எந்தவொரு மனநிலையையோ அல்லது புலனுணர்வு முறையையோ, அவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்ற ஒரு எளிய நாட்டத்தின் மூலம் வேகமாக வேறு ஒன்றாக மாற்ற முடியும் என்பதை உணர்வதாகும், மேலும் இந்த உள்ளுணர்வும் திறனும் ஆழ்ந்த முறையில் அதிகாரமளிப்பதாகும். மேலும், இந்த வகையான பயிற்சியை நீண்ட காலம் செய்தால், அது இறுதியில் அனைத்து மனநிலைகளுக்கும் ஒருவிதமான மீ-சமநிலையை வளர்க்கிறது; ñ4.j7 போன்ற மிக அற்புதமான நிலைகளிலும்கூட ஒருவித ஏமாற்ற உணர்வையும், ñ10.ñ10.ñ6 போன்ற மிகக் கொடூரமான நிலைகளைக் கூட சமாளிக்கும் மன உறுதியையும் அளிக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியை நீங்கள் நன்றாகச் செய்ய முடிந்தால், நரகத்திலிருந்து சொர்க்கம் வரையிலும், இடையில் உள்ள அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பரந்த அளவிலான அனுபவங்களை நுட்பமான வேறுபாடுகளுடன் சுவைக்கும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க திறனும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இந்தப் பயிற்சியை நீண்ட காலம் செய்தால், இறுதியில், அனுபவம் எவ்வளவு வெறுக்கத்தக்கதாக இருந்தாலும் அல்லது ஆனந்தமயமாக இருந்தாலும், அது முடிவடையும் என்பதை நீங்கள் நன்கு கற்றுக்கொள்வீர்கள், மேலும் உங்களால் கிட்டத்தட்ட எதையும் கையாள முடியும் என்பதையும் அறிவீர்கள். பிறகு நீங்கள் காண்பது போல, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியின் மூலம் ஆழமாகக் கற்றுக்கொண்ட இந்த வகையான மனப்பான்மையே இதன் நோக்கமாகும்.

உங்களிடம் உள்ள அனைத்தையும் கொண்டு, மீண்டும்-கவனிப்பிற்குள் கடுமையாகவும் வேண்டுமென்றும் மோதுவதிலும், அதை உண்மையிலேயே பயங்கரமான ஆழங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதிலும், அதாவது வெடித்துக் கொண்டிருக்கும் எரிமலையின் வாய்க்குள் மூழ்குவது போலவும், பின்னர், அப்படியே, ஒரு பேயுருவ விண்முயல் போல பரந்த, விசாலமான, மாறிக்கொண்டே இருக்கும் உருவமற்ற பேரகங்களுக்குள் உயர்ந்தெழுவதிலும் மிகுந்த ஆற்றல்மிக்க ஒன்று இருக்கிறது. பிறகு, நீங்கள் மரியானா பள்ளத்தின் அடிவாரத்திற்கு ஸ்கூபா டைவிங் செய்து சென்றது போல, மூன்றாவது ஜானத்தின் தொலைதூர அமைதியான ஆழங்களுக்குள் மூழ்கலாம், பின்னர் இரண்டாவது ஜானத்தின் பரவசத்தை உங்களால் தாங்கக்கூடிய உச்சத்திற்கு உயர்த்தலாம், இது தாய்லாந்தின் ஒரு அழகான கடற்கரையில் நடைபெறும் சிறந்த இசை நிகழ்ச்சியில் ஒரு பறக்கும் பட்டம் போல நீங்கள் மிதப்பது போன்ற உணர்வைத் தரும், மேலும் அங்கிருந்து பரவசத்தில் சுழன்று நடனமாடி, பயத்தின் அச்சமூட்டும் மற்றும் திகிலூட்டும் ஆழங்களுக்குள் செல்லலாம், திடீரென்று பசித்திருக்கும் பிணங்கள் நிறைந்த ஒரு இருண்ட பாதாளச் சிறையில் நீங்கள் அழுகிப் போவது போல, மேலும் இது தொடரலாம்.

நான் இளமையாக இருந்தபோது, அருமையான பறக்கும் கனவுகளைக் காண விரும்பினேன், ஏனென்றால் அவை எனக்கு மிகவும் ஈர்ப்புடையவையாக இருந்தன என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? இந்த ஜானங்கள் மற்றும் நானாக்களை மிகச் சிறப்பாகச் செய்வது, சில வழிகளில் நான் தேடியதற்கு மிகவும் ஒத்ததாக இருக்கிறது, ஆனால் மற்ற வழிகளில் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கிறது. ஸ்லாம்-ஷிஃப்டிங் ஜானங்கள் மற்றும் உடலை விட்டு வெளியே பயணிக்கக் கற்றுக்கொள்வது ஆகியவற்றுக்கு இடையில், நான் விரும்பியதைப் பெற்றேன்: என் படுக்கையையோ அல்லது தலையணையையோ விட்டு வெளியேறாமலேயே குறிப்பிடத்தக்க சாகசங்களை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு. இது நியாயமான அளவிற்கு என்னை திருப்திப்படுத்தியிருந்தாலும், நான் இன்னும் இந்தத் திறன்களைப் பாராட்டுகிறேன் என்றாலும், அவை சாகசத்தின் ஒரு சுவாரஸ்யமான பகுதி மட்டுமே, மேலும் மிகவும் அடிப்படையான மற்றும் இறுதியில் பயனுள்ள மற்ற பகுதிகளும் இருந்தன.

பல்வேறு குறிப்பிட்ட ஜானங்கள் மற்றும் ஞானங்களுக்குள், ஒரு ஒழுங்கிலும் ஒழுங்கற்ற முறையிலும் வேண்டுமென்றே மாறுவது என்பது, நீங்கள் எந்த ஜானம் அல்லது ஞானத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் உங்களிடம் உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது. எனவே, இந்தப் பயிற்சி குறிப்பிட்ட விஷயங்களைக் கொண்டிருப்பதாலும், குறிப்பிட்ட குணங்களை வளர்ப்பதற்கான நோக்கங்களை உள்ளடக்கியிருப்பதாலும், இது ஒருவிதத்தில் ஷமதப் பயிற்சியின் பக்கத்தில் உள்ளது. இருப்பினும், இது பெரும்பாலும் கடுமையான அதிர்வுகளையும், கணிசமான அதிர்ச்சிகளையும் கொண்டிருப்பதால், இது விபஸ்ஸனாவிற்கு உரியது போல் தோன்றும். ஆயினும்கூட, மணிநேரத்திற்கு மணிநேரம், மாதத்திற்கு மாதம் நிலைகளையும் படிகளையும் வேகமாக மாற்றி மாற்றிய பயிற்சி, பல்வேறு முக்கிய ஞானங்கள் மற்றும் அவற்றின் துணைப்பகுதிகளில் ஒரு பெரிய திறமை உணர்வை எனக்கு அளித்தது. இது வேகமாக மாறும் மற்றும் மிகவும் முரண்பாடான மனநிலைகளைத் தாங்கும் சகிப்புத்தன்மையையும், தியானம் உருவாக்கக்கூடிய எண்ணற்ற மனநிலைகளின் வீச்சையும் நுட்பத்தையும் பாராட்டும் உணர்வையும் எனக்குக் கொடுத்ததாக நான் நினைக்கிறேன். இந்தத் திறன்களின் தொகுப்பு பின்னர் அனைத்து வகையான பயிற்சி அம்சங்களுக்கும் உதவியது. மேலும், இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதும், கவனத்தின் பரந்த அளவிலான அதிர்வு மற்றும் ஜானிக் முறைகளில் தேர்ச்சி பெறுவதும், விஷயங்கள் எளிதாகச் செல்ல உதவும் உணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றல் வழிகளைத் திறந்து வலுப்படுத்துகின்றன என்ற ஒரு கோட்பாடும் எனக்கு உண்டு. நிலைகள் மற்றும் கட்டங்களுக்கு இடையில் வேகமாக மாறும் இந்தப் பயிற்சி, தியான உலகின் அடைப்பை நீக்கும் மருந்து அல்லது விரைவாகச் செயல்படும் மலமிளக்கியைப் போன்றது.

இங்கே ஒரு சோதனை எழுகிறது, இதை நான் முன்பே குறிப்பிட்டிருந்தேன். எனது பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்தைப் பற்றி, குறிப்பாக 'ஸ்லாம்-ஷிஃப்டிங் ஞானஸ்' கட்டத்தைப் பற்றி நான் இதற்கு முன் அதிகம் குறிப்பிட்டதில்லை. ஏனெனில், எனது தற்போதைய பார்வையில், இது சமநிலையற்றதாகவும், தேவையற்ற ஆடம்பரமாகவும், விபஸ்ஸனாவின் கேள்விக்கான பதிலாக இந்தத் தருணம் இருப்பது பற்றிய அத்தியாவசியமான விஷயத்தை இது உண்மையில் தவறவிடுவதாகவும் தெரிகிறது. இந்த வகையான பயிற்சி, கடுமையான உணர்ச்சிப் பாதிப்பு மற்றும் போட்டிக்கான வழிவகுக்கும் என்று நான் கவலைப்படுகிறேன். இதை நீங்கள் மிகவும் கடினமாகச் செய்தால், உங்களை நீங்களே எளிதில் பாதித்துக் கொள்ள நேரிடும், மேலும் இந்தக் கட்டத்தின் பெரும்பகுதி முழுவதும் நான் மிகவும் பதட்டமானவனாக இருந்தேன். இந்த வகையான தாக்கத்தைத் தவிர்க்க விரும்பினால், பயிற்சியின் சமத பக்கம்

அருகே இருங்கள், லேசான நிலைகளில் நிலைத்திருங்கள், மேலும் கடுமையான மாற்றங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இருப்பினும், இதுபோன்ற பயிற்சி இறுதியில் எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தும் திறனைக் கொண்டுள்ளது என்பதும் எனக்கு உறுதியாகத் தெரிகிறது: அது, பரந்த அளவிலான மன மற்றும் உணர்ச்சிப் பரப்புகளில் உள்ளுணர்வை ஏற்படுத்தி, இறுதியில் அந்த அனைத்தின் மீதும் ஒருவித ஏமாற்றத்தையும் சமநிலையையும் உருவாக்கும். திறமையான, பாரம்பரிய உளவியல் பார்வையில், இது மிக உயர்ந்த அளவிலான ஈகோ வலிமையையும் வளர்க்கக்கூடும். எனவே, வாங்குபவர் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இந்த வகையான தீவிரமான மற்றும் தொழில்நுட்பப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் நீங்கள் செய்தால், இது ஒரு இருமுனைக் கத்தி என்பதை உணருங்கள். அந்த நேரத்தில் அது உங்கள் மூளை மற்றும் உடலுக்கு என்ன செய்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், குறிப்பாக நீங்கள் தலையணைக்கு மேல் எழும்போது, தேவைப்பட்டால் பின்வாங்கவும். இந்த வகையான பயிற்சியின் அமர்வின் இறுதியில், மூச்சை முதன்மைப் பொருளாகக் கொண்ட மூன்றாவது அல்லது நான்காவது ஜானங்கள் போன்ற, பதட்டமான மற்றும் நச்சுத்தன்மையுள்ளவற்றிற்குப் பதிலாக, அமைதியான மற்றும் மையப்படுத்தும் ஒன்றில் நிலைபெற சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

இப்போது இணையத்திலும் பல்வேறு வெளியீடுகளிலும், நிலைகளையும் படிகளையும் அதிவேகமாக மாற்றுவதைப் போலவே அல்லது அதைவிட அதிக ஆபத்தான தியான நுட்பங்கள் ஏராளமாக உள்ளன. எனவே, திறமையான வாசகரான நீங்கள், இந்த எச்சரிக்கைகள் மூலம் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகளைப் பற்றி ஓரளவு புரிந்துகொண்டு, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் தகவலறிந்த தேர்வுகளைச் செய்ய இது உதவும் என்று நம்புகிறேன். தங்களுக்கு ஞானம் தந்ததை மற்றவர்களுக்குக் கற்பிக்கத் தவறும் போது அது என்னை மிகவும் எரிச்சலூட்டுவது போலவே, இந்தப் பயிற்சிப் பகுதியைக் கடந்ததால்தான் நான் பின்னர் அடைந்ததைப் பெற்றேனா என்பதை என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. இருப்பினும், நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்கிறீர்கள் என்றால், ஒரு நல்ல ஆசிரியரைக் கண்டறிவதைப் பற்றி நீங்கள் தீவிரமாகச் சிந்திக்க வேண்டும், ஏனெனில் இது மிகவும் தீவிரமான, சாகசமான மனப் பயிற்சி மற்றும், அதன் காரணமாக, முற்றிலும் பாதுகாப்பானது அல்ல.

மீண்டும் கதைக்குள் செல்வோம்...

2. ஒளிர்வு

சற்று பின்னோக்கிச் சென்றால், 1996-இன் இரண்டாம் பாதியிலும், 1997-ஆம் ஆண்டின் கோடைக்காலம் முழுவதிலும், நான் வாரத்திற்கு சுமார் இருபது ஐந்து மணிநேரம் மட்டுமே வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். அதனால், பயிற்சி செய்வதற்கு எனக்கு நிறைய நேரம் கிடைத்தது. அதையே என்னால் முடிந்தபோதெல்லாம், தினமும் மூன்று முதல் நான்கு மணிநேரத்திற்கும் மேலாகவும், குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணிநேரமாவது, என்னால் முடிந்தவரை அன்றாட வாழ்வில் மிக நுட்பமான கவனத்துடன் செய்தேன். என் மதிய உணவு இடைவேளையை, நடைப்பயிற்சி தியானம் மற்றும் அன்பு, கருணை, பாராட்டு, சமநோக்கு ஆகிய பிரம்ம விஹாரங்களைச் செய்துகொண்டே, விபசன தியானம் பயிற்சி செய்வதற்காக ஒதுக்கினேன். என்னால் முடிந்தவரை பல தர்மப் புத்தகங்களை வாங்கிப் படிக்கவும், வரைபடங்கள் மற்றும் தியானத்தைப் பற்றி என்னால் படிக்க முடிந்த அனைத்தையும் படிக்கவும் தொடங்கினேன். கென்னத்தும் நானும் தர்மத்தைப் பற்றி அதிகம் பேசிக்கொள்ளவில்லை (அவர்

அக்டோபர் 1996-ல் எங்கோ சென்றுவிட்டார்), மேலும் இணையம் இன்று இருப்பது போல் அப்போது இல்லை, அதனால் நான் புத்தகங்களையே நாடினேன்.

நான் தேடிக்கொண்டிருந்த மற்றும் அனுபவித்துக்கொண்டிருந்த விஷயத்தைப் பற்றி ஏதும் அறிந்ததாகத் தோன்றாததால் சேப்பல் ஹில்லில் தியான ஆசிரியர்கள் யாரும் இல்லாததால், நான் மேற்கு வர்ஜீனியாவில் உள்ள பவானா சொசைட்டியில் பந்தே குணரத்தனருடன் (அவரை நான் ஒரு அராஹந்த் என்றும் கருதுகிறேன்) தியான முகாம்களுக்குச் செல்லத் தொடங்கினேன். சேப்பல் ஹில்லிலிருந்து அங்குள்ள பயணம் அதிக நேரம் எடுக்கவில்லை, மேலும் 1996-ன் பிற்பகுதி முதல் 2002-ஆம் ஆண்டு வரையிலான காலகட்டத்தில் நான் எத்தனை தியான முகாம்களுக்குச் சென்றேன் என்று சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆனால், நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் வரையிலான அனைத்து முகாம்களையும், 2001-ஆம் ஆண்டு குளிர்கால விடுமுறையில் நடந்த பதினேழு நாள் முகாமையும் சேர்ந்து கணக்கிட்டால், மொத்தமாக நான் அங்கு சுமார் மூன்று மாதங்கள் தியான முகாம்களில் இருந்திருப்பேன் என்று நினைக்கிறேன். அடிப்படையில், எனக்கு ஏதேனும் ஓய்வு கிடைத்தாலும், நான் அங்கு தியானத்திற்காக இருப்பேன்.

நான் அக்டோபர் 1996-ல் பவானா சொசைட்டியில் சுமார் ஒரு வாரம் எனது முதல் தியான முகாமிற்குச் சென்றேன், மேலும் எனது மூன்றாவது பெரிய ஞானோதய சுழற்சியின் A&P-ஐக் கடந்தேன். அந்த இருண்ட இரவு அவ்வளவு குறிப்பிடத்தக்கதாகவோ அல்லது நினைவில் நிற்கக்கூடியதாகவோ இல்லை, மேலும் அது சிறிய குழப்பத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்தியது. பயிற்சியின் பல்வேறு கட்டங்களில் சில இருண்ட இரவுகள் ஏன் வெவ்வேறு அளவுகளில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது இன்னும் ஒரு மர்மமாகவே உள்ளது, அது ஒரு நாள் தீர்க்கப்படும் என்று நம்புகிறேன். பில் என்பவரிடமிருந்து நான் கற்றுக்கொண்ட பொதுவான கோட்பாடு என்னவென்றால், பல்வேறு நிலைகளில், மனதின் அந்த "அடுக்கு" தொடர்பான அதிக "பிரச்சனைகள்" உங்களுக்கு இருக்கலாம், மேலும் உங்களிடம் அதிக "பிரச்சனைகள்" இருந்தால், நீங்கள் அந்த நிலையில் நீண்ட காலம் தங்குவீர்கள், மேலும் உங்களுக்கு அது கடினமாக இருக்கும். இது ஒரு நல்ல அறிவியல் என்று சொல்ல முடியாது, ஆனால் நாம் இன்னும் சிறந்த ஒன்றைக் காணும் வரை இது ஒரு போதுமான செயல்பாட்டு மாதிரியாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். இருப்பினும், இது விழிப்புணர்வின் சிக்கல்கள் மாதிரியுடன் ஒத்துப்போகிறது, அதில் நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட சிக்கல்கள் உள்ளன. இங்குள்ள மற்றொரு தெளிவான தர்மப் புள்ளி என்னவென்றால், சிலர் சில பாதைகளை மிக வேகமாகவும் எளிதாகவும் அடையலாம், சிலர் வேகமாகவும் கடினமாகவும் அடையலாம், சிலர் மெதுவாகவும் அதிகக் கடினமின்றி அடையலாம், மேலும் சிலர் மெதுவாகவும் அதிகக் கடினத்துடன் அடையலாம்.

எப்படியிருந்தாலும், உருவமற்ற தளங்களை அடையும் எனது திறன்களை மீண்டும் பெறத் தொடங்கியிருந்தேன், மேலும் ஒரு லேசான ஞான சுவையுடன் ஜானங்கள் வழியாக மேலேறி, எட்டாவது ஜானத்திலிருந்து வெளியேறி ஒரு பலாபலனைப் பெறுவதை பரிசோதிக்கத் தொடங்கியிருந்தேன். பின்னர், நவம்பர் 20, 1996 அன்று, பல் துலக்கும்போது, நான் அப்போது (மற்றும் பெரும்பாலான வழிகளில் இப்போதும்) மூன்றாவது பாதை என்று நினைத்ததை அடைந்தேன். திடீரென்று எல்லாம் மிகவும் வித்தியாசமாகத் தோன்றியது. அந்தத் தருணத்திற்கு முன்பு, நான் பலனை (Fruition) நிபானா என்றும், யதார்த்தத்தை ஒரு பலனைப் பெறுவதற்காக ஆராயப்படும் ஒன்றாகவும் நினைத்திருந்தேன். இப்போது, எல்லாம் அதுவாகவே தோன்றியது; எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் பரம யதார்த்தமாகவும் சார்பு யதார்த்தமாகவும் இருந்தது. வடிவம் வெறும் வடிவமாகவும், அந்த வடிவம் வெறுமையாகவும் இருந்தது.

இது கண்ணோட்டத்திலும் முன்னுதாரணத்திலும் ஏற்பட்ட ஒரு உண்மையான மாற்றம், விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு முற்றிலும் மாறுபட்ட வழியாக இருந்தது. பல வழிகளில், அந்த மாற்றம் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி (stream entry) அளவுக்கு ஒரு பெரிய விஷயமாக இருந்தது. நவம்பர் 20-ஆம் தேதி ஏற்பட்ட அந்தப் பரிபாகம் என் உலகை மாற்றிவிட்டது. அதன் பிறகு, சில குறுகிய காலகட்டங்களைத் தவிர, முன்பென்றும் இல்லாத வகையில், விழிப்புணர்வு என்பது விழித்திருக்கும் வாழ்க்கையைப் பற்றியதாக இருந்தது. மையப்புள்ளி, செய்பவர், கட்டுப்படுத்துபவர், பொருள் என்ற உணர்வு கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது, சில சமயங்களில் அது முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது போலத் தோன்றியது.

முன்பை விட முற்றிலும் மாறுபட்ட விதத்தில், "ஒளிர்வு" போன்ற சொற்களால் என்ன குறிப்பிடப்பட்டது என்பதை நான் திடீரென்று புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன். சமநிலை [நான் சமநிலையின் உருவான ஆனால் எல்லையற்ற விழிப்புணர்வு என்ற துணைநிலையான ñ11.j4.j6 என்று அழைக்கும் ஒரு கட்டம்] மற்றும் ஆறாவது ஜானத்தில் இருந்த குறுகிய காலகட்டங்கள் இதற்கான தற்காலிகத் தோற்றங்களைக் கொடுத்திருந்தாலும், இப்போது இது பெரும்பாலான பொருட்களில் மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. வாரங்கள் மற்றும் மாதங்கள் செல்லச் செல்ல, இது அனுபவத்தில் மேலும் மேலும் பரவியது போல் தோன்றியது. இது சாதாரண உணர்வு சார்ந்த யதார்த்தத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஒரு முற்றிலும் மாறுபட்ட வழியாக இருந்தது; மிகவும் நேரடியான ஒரு வழி, பொருட்களில் உள்ள ஒளிக்கு மிகுந்த மதிப்பளிக்கும் ஒரு வழி, உணர்வுகள் எங்கிருந்தனவோ அந்த இடத்திற்கே உரிய விழிப்புணர்வின் உள்ளார்ந்த தன்மையை உணர்த்தும் ஒரு வழி. இதன் தாக்கங்கள் உண்மையாகப் பதிய சுமார் ஆறு ஆண்டுகள் பிடித்தன, ஆனால் இது மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பெரிய மாற்றமாக இருந்தது.

3. நிரோத சமாபத்தி

அ◌்◌ார நூல்களாலும், வியாக்கியான நூல்களாலும், மேலும் பில் ஹாமில்டன் மற்றும் பான்டே குணரத்தன ஆகியோர் ஆச்சரியப்படும் விதமாக நிரோத சமாபத்தியைப் பற்றி அதிகம் பேசியதாலும் உத்வேகம் பெற்று, நான் அதைச் செய்யத் தொடங்கினேன். நான் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரி அடைந்த என் தியான முகாமில், நான் ஜானங்கள் பக்கம் சாய, அவை வரிசையாக எட்டுமே தோன்றியது நினைவிருக்கிறதா? அந்தத் திறன் தியான முகாமிற்குப் பிறகு விரைவாக மங்கிவிட்டது, எனவே இப்போது அதை மீண்டும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நேரம் வந்தது. ஆனால் இப்போது நான் தியான முகாமில் இல்லை, மேலும் முகாமில் இருந்ததைப் போல பயிற்சி செய்ய அதிக நேரம் இல்லாததால், என் ஒருமுகப்பாடும் அவ்வளவு வலுவாக இல்லை. அவற்றுக்குள் மீண்டும் எப்படி நுழைவது என்பதுதான் தந்திரமாக இருந்தது. வடிவத்தில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாகவும் வழக்கமானதாகவும் இருக்கிறது, எனவே வடிவமற்ற நிலைக்கு மாறுவது என்பது எப்போதும் எளிதில் கற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒரு தந்திரமாகும்.

முதல் நான்கு ஜானங்களை நன்கு வளர்த்துக் கொள்ள, சமாதியின் மென்மையான, ஓட்டம◌ுஜ, ஆனால் அதிர்வுகள் குறைந்த பக்கத்திற்கு சில சமயங்களில் அடிபணிய வைப்பது எனது உத்தியில் அடங்கும். ஓட்ட நுழைவுக்குப் பிந்தைய ஒருவராக, நான் அமரும்போது இயல்பாகவே முதல் நான்கு விபஸ்ஸனா ஜானக்களுக்குள் சுழற்சி முறையில் சென்றேன், பொதுவாக இதற்கு பதினைந்து முதல் நாற்பது நிமிடங்கள் வரை ஆகும். எனவே, நான்காவது ஜானவுக்கான அந்த ஈர்ப்பு ஏற்படும்போது, என்னால் முடிந்தவரை மனதை மென்மையுடனும் இனிமையான எதனுடனும் சாய்வதே பெரும்பாலும்

முக்கியமான விஷயமாக இருந்தது. எனவே, அந்த வகையான பக்கவாட்டுச் சாய்வின் மூலம், பொதுவாக ஞானத்தின் நிலைகள் வழியாகச் செல்லும் ஒரு மாற்றத்தை, முதல் நான்கு ஜானங்களின் பக்கம் மெதுவாகச் செல்வதாக மாற்ற முடிந்தது; இருப்பினும், அது இன்னும் சில அலைவரிசைகளாலும் விபஸ்ஸனாவாலும் சற்றே கலக்கப்பட்டிருந்தது.

பிறகு, நான் உருவமற்ற தளங்களை அடையும் உறுதியை எடுத்துக்கொள்வேன், தியானத்தில் இருந்தபோது எப்படி இருந்தது என்பதை நினைவில் கொள்ள முயற்சிப்பேன், மனதை அந்த வழியில் திருப்ப முயற்சிப்பேன், பின்னர் அதை விட்டுவிட்டு, மென்மையாக நிகழ்காலத்தில் இருப்பேன், மேலும் விஷயங்கள் என்னை எங்கு அழைத்துச் செல்கின்றன என்று பார்ப்பேன். இந்தப் பின்வரும் சூத்திரம் பல இதேபோன்ற தர்மச் சிக்கல்களுக்கு நன்றாகப் பயன்பட்டுள்ளது, நான் இதை மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன்.

1. ஒரு நல்ல அடித்தளத்தை உருவாக்குதல்
2. முறையான தீர்மானம்
3. நினைவில் வைத்திருத்தல்
4. நாட்டம்கொள்ளுதல்
5. ஆரம்ப மற்றும் அடுத்தடுத்த தோல்விகளுக்கு மத்தியிலும் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்தல்
6. படித்தல் மற்றும் தயாராகுதல்

என் இலக்கை அடைவதை மேலும் வலுப்படுத்த, எனக்கு ஆர்வமுள்ள பகுதியை உள்ளடக்கியிருந்த எனது தர்மப் புத்தகங்களை மீண்டும் படித்தேன்.

பல அமர்வுகளில் பல முயற்சிகளுக்குப் பிறகு, பல வாரங்கள் மீண்டும் மீண்டும் தோல்வியுற்ற நிலையில், நான் தியான முகாமில் இருந்தபோது அடைந்திருந்த வடிவமற்ற தளங்களை எனது அன்றாட வாழ்வில் மீண்டும் அடைய முடிந்தது. ஒரு இயல்பாக்கும் குறிப்பு: அன்றாட வாழ்வில் உடல் முற்றிலும் மறைந்துபோகும் வகையில் உண்மையான வடிவமற்ற தளங்களைத் தொடர்ந்து அடைவது என்பது, பல ஆண்டுகளாக நான் மீண்டும் மீண்டும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும், மேலும் நான் அதை அப்பொழுது பயன்படுத்திய அதே முறைகளைக் கொண்டு சாதித்துள்ளேன். குறைந்தபட்சம் என்னைப் பொறுத்தவரை, இது ஒரு திறமையாகும், அதை நான் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து அடைய முடியும், ஆனால் அதை அடிக்கடி பயிற்சி செய்யாவிட்டால் பொதுவாக மீண்டும் இழந்துவிடுவேன். இது, உயர் ஒருமுகப்படுத்தல் நிலைகளை அடைவதில் பெரும்பாலான மக்களுக்கும் பொதுவாகப் பொருந்தும்.

மஹாசி சயாதவ் தியானப் பள்ளிகள் ஷமத ஜானங்களைக் கற்பிப்பதில்லை என்று பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது, ஆனால் இது உண்மையல்ல. அவர்கள் அதை ஆரம்பத்தில் கற்பிப்பதில்லை, ஆரம்பம் என்று நான் குறிப்பிடுவது, பொதுவாக குறைந்தபட்சம் முதல் இரண்டு பாதைகளை அடையாதவர்களுக்குத்தான். பின்புற அறைகளிலும், மூடிய கதவுகளுக்குப் பின்னாலும், மஹாசி மதகுருமார்க்களும் திறமையான பொதுப் பயிற்சியாளர்களும் ஷமத ஜானங்கள் மற்றும் வடிவமற்ற தளங்களையும், சில சமயங்களில் சித்திகள் போன்றவற்றையும் கற்பித்துப் பயிற்சி செய்வதைக் காணலாம், ஆனால் அவர்கள் இவற்றைப் பற்றி அதிகம் பேசுவதில்லை. ஞானத்தில் ஒரு உறுதியான அடித்தளத்தை நிறுவுவதை அவர்கள் மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதுகிறார்கள், மேலும் ஷமத ஜானக்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதற்கு முன்பு, ஞானத்திற்கு முதலிடம் கொடுக்கும் அணுகுமுறையை அவர்கள் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். தற்செயலாக, ஞானத்தில் ஒரு உறுதியான அடித்தளம் என்றால் குறைந்தது இரண்டு பாதைகள்,

இல்லையெனில் மூன்று பாதைகள் இருக்க வேண்டும் என்பதே அவர்களின் தரநிலையாகும். சரி, மீண்டும் தேடலுக்குச் செல்வோம்...

வடிவற்ற தளங்களை மீண்டும் கையாள்வதில் ஏமாற்றமளித்த ஆனால் இறுதியில் பலனளித்த சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, நான் படுத்துக் கொண்டோ அல்லது அமர்ந்து கொண்டோ, சுமார் முப்பது முதல் நாற்பது நிமிடங்களில் தொடர்ந்து எட்டு ஜானங்களின் வழியாக மேலே உயர முடிந்தது. எனவே, வழக்கமான அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி, அவற்றில் ஒரு சிறிய அதிர்வு அம்சத்துடனும் மேலே உயர்ந்து, நிரோத சமாபத்தியை நோக்கிச் சென்று என்ன நடக்கிறது என்று பார்ப்பது அவ்வளவு கடினமானதாக இல்லை. சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, டிசம்பர் மாதத்தின் நடுப்பகுதியில், சிடிசியின் தேசிய எய்ட்ஸ் ஹாட்லைனில் வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு, ஒரு பொருட்களை வைக்கும் அறையில் தரையில் அமர்ந்திருந்தபோது, நான் வழக்கமாக ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்த சுமார் நாற்பது நிமிடங்களில், முதன்முறையாக நிரோத சமாபத்தியை மிகச் சுருக்கமாக அடைந்தேன். அது எவ்வளவு நேரம் நீடித்தது என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் அது அதிக நேரம் நீடித்திருக்க முடியாது. இப்போது, இரண்டு தசாப்தங்களுக்குப் பிறகு, வடிவமற்ற நிலைகளை மீண்டும் அடைந்த பிறகு, நான் இறுதியாக நிரோதா சமபத்தியை அடையும் வரை எத்தனை முறை முயற்சி செய்து தோல்வியுற்றேன் என்பதை சரியாக நினைவில் கொள்வது கடினம், ஆனால் எனது தோராயமான யூகம், தொடர்ச்சியாக முப்பது முதல் ஐம்பது முயற்சிகள், அதாவது முப்பது முதல் ஐம்பது ஒரு மணி நேர தியான அமர்வுகள் ஆகும். சுருக்கமாக, நீங்கள் பயிற்சி ரீதியாக இதேபோன்ற லட்சியங்களுடன் இதேபோன்ற சூழ்நிலையில் உங்களைக் கண்டால், எளிதில் கைவிடாதீர்கள்.

அந்தப் பின் ஒளி மிகவும் பிரமிக்க வைத்ததால், என்னால் இயல்பாக வேலை செய்ய முடியவில்லை. பரவியிருந்த அமைதி மிகவும் இதமாக இருந்ததால், அன்று அழைப்புகளின் போது எனக்கு நீண்ட மௌன இடைவெளிகள் ஏற்பட்டன, ஆனாலும் எப்படிப்பட்டோ அழைத்தவர்கள் யாரும் எந்தக் கருத்தும் கூறவில்லை அல்லது அதைக் கவனித்ததாகத் தெரியவில்லை. எனது இருபதுகளின் நடுப்பகுதியில் இருந்த எனக்கு, தியானத்தில் நான் அடைந்திருந்த முன்னேற்றத்தைப் போலவே மனரீதியாகவோ அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாகவோ நான் முதிர்ச்சியடையாததால், என்னால் என்னைப் பற்றி பெருமைப்படாமல் இருப்பதும், உண்மையில், நான் சாதித்திருந்த விஷயங்களைப் பற்றி மிகவும் ஆணவமாக இருப்பதையும் தவிர்ப்பதும் கடினமாக இருந்தது. இந்த விஷயங்கள் ஒரு பிரச்சனை என்று கூறுவது மற்றொருவரை இதே போன்ற விளைவிலிருந்து காப்பாற்றும் என்று நான் நினைக்க விரும்புகிறேன், ஆனால் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தையும் காலத்தையும் தவிர வேறு எதுவும் அதைச் செய்ய முடியும் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன், ஏனெனில் இவை மிகவும் தலைக்கேற்ற சாதனைகள். 1997-ன் ஆரம்பத்தில், எனக்குச் சொல்ல நிறைய இருக்கிறது என்று உணர்ந்து, நான் ஒரு மேக்கை வாங்கி எழுதத் தொடங்கினேன், மேலும் அந்த எழுத்துக்களில் சில இந்தப் புத்தகமாக உருமாறின.

55. வரைபடத் தோல்வி

எனக்கும் ஒரு சிக்கல் இருந்தது, அந்தச் சிக்கல் என்னவென்றால், தேரவாத பாதை வரைபடங்கள் திடீரென்று எனக்கு அவ்வளவு சரியானதாகத் தெரியவில்லை. நான் மூன்று மிகவும் தனித்துவமான, உலகை மாற்றும் பாதைகளைக் கடந்து வந்திருந்தேன். பெரும்பாலான தற்காலிக உணர்வுப் புலம் ஒளிமயமாகத் தோன்றியது, பெரும்பாலும் தானாகவே நிகழ்ந்தது, மேலும் உள்ளார்ந்த விழிப்புணர்வுடன் இருந்தது அல்லது விஷயங்கள் எங்கிருந்தன என்பதை எளிமையாக வெளிப்படுத்தியது. ஒளிமயமான உணர்வும், பரவலாக்கப்பட்ட கவனமும் என் முழு உணர்தல் வெளியையும் ஊடுருவி வருவதைப் போல, அந்த பெரும்பாலான உணர்வுப் புலமானது வாரம் வாரமாக விரிவடைந்து வருவதாகத் தோன்றியது. இது தெளிவாகப் பாய்ச்சல் நுழைவைத் தாண்டிய ஒன்றாகவும், இரண்டாம் பாதையிலிருந்து மிகவும் வித்தியாசமானதாகவும், மேலும் நான் அறிந்தவரை பில் அல்லது கென்னத் ஆகியோருக்கு இருந்ததாகத் தோன்றிய எந்தவொரு கருத்தையும் விட மிகவும் மாறுபட்டதாகவும் இருந்தது. இது குழப்பத்தை மேலும் அதிகரித்தது.

சரியான அமைப்பு, சரியான நுழைவு, சரியான வெளியேற்றம், சரியான பிரம்மாண்டமான, நீண்டகாலம் நீடிக்கும், ஆழமான பின்ஒளி ஆகியவற்றுடன் நான் நிரோத சமாபத்தியை மீண்டும் மீண்டும் பெற முடிந்தது, அது மற்ற எல்லாவற்றிலிருந்தும் நிச்சயமாகத் தனித்து நின்றது. நான் மென்மையாக கவனத்தைச் செலுத்தியும், விரும்பிய நிலையை மற்றும் அதன் உட்புற அம்சங்களை மனதிற்குள் நோக்கிக் குறிப்பிட்டு, பல்வேறு வலியுறுத்தல்களுடன் ஞானங்களையும் ஜானங்களையும் மீண்டும் இணைத்து கலந்ததன் மூலம், பல வசீகரமான மனநிலைகளின் மற்றும் நிகழ்வுகளை உணரும் வழிகளின் அசாதாரணமான உட்புற சுவைகளை எளிதாகவும் இயல்பாகவும் உலாவக்கூடிய ஒரு அசாதாரண திறன் எனக்கு இருந்ததாகத் தோன்றியது. எண்களை நினைத்தால் போதும், மனம் அந்த நிலைக்கோ அல்லது கட்டத்திற்கோ சென்றுவிடும் என்பதைக் கண்டறிந்தேன். மேலும், ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு நான் இருந்த நிலையையும் தாண்டி, ஆழமான தர்மத்தை நான் புரிந்துகொண்டதாக உணர்ந்தேன்; அது என் சுற்றுப்புறங்களில் வெளிப்படுவதையும் தெளிவாகக் காண முடிந்தது. இருப்பினும், இன்னும் க்லேசங்கள் இருந்தன என்பது ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக இருந்தது.

பாருங்கள், முன்பு கூறியது போல் (நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும் அளவுக்கு ஒரு தர்ம ஆர்வலராக இருந்தால், உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கலாம்), நிலையான வரைபடங்களில், ஞானமடைதலின் முதல் மூன்று தடைகளான ஆளுமை நம்பிக்கை, சந்தேகத் தயக்கம், மற்றும் சடங்குகள் மற்றும் சம்பிரதாயங்களுடனான பற்று ஆகியவற்றை நீக்குகிறது: சரி! எனக்கு ஞானத்தின் நிலைகளில் தெளிவான தேர்ச்சி இருந்தது: சரி! நான் மூன்று வாசல்கள் வழியாக மீண்டும் மீண்டும் ஞானமடைதல்களைப் பெற முடியும்: சரி! நான் இயல்பாகவே சுழற்சி அடைந்தேன்: சரி! பிறகு இரண்டாம் பாதை (ஒருமுறை வருபவர், சகாடகமி) பேராசை, வெறுப்பு மற்றும் மாயையைக் குறைக்க வேண்டும்: சரி! பிறகு மூன்றாவது பாதை (திரும்பி வராதவர், அனாகாமி) நான்காவது பாதையில், அருகன் நிலையில் நீக்கப்படும் கடைசி ஐந்து களங்கங்களில் அடங்காத அனைத்து பேராசை, வெறுப்பு மற்றும் மாயையை நீக்க வேண்டும், அதாவது உருவான ஜானங்கள் மீதான பற்று, உருவமற்ற உலகங்கள் மீதான பற்று, ஆணவம் (இது வெறும் பெருமையையும் விட நுட்பமானது, மேலும் உண்மையில் எந்தவொரு நிகழ்விலும் ஒரு "நான்" இருக்கிறேன் என்ற புலனுணர்வு உணர்வைக் குறிக்கிறது), அமைதியின்மை மற்றும் கவலை, மற்றும் அறியாமையின் கடைசி திரை.

நான் இதைத் தெளிவாகக் கூறுகிறேன்: அடையக்கூடிய முடிவுகளைத் தரும் வேறு எந்தக் கல்வி அமைப்புடனும் நான் தொடர்பு கொள்வது போலவே, புத்தப் பயிற்சியுடனும் தொடர்பு கொள்கிறேன். குறிப்பாக, புத்தப் பயிற்சிகளில், குறிப்பிட்ட முடிவுகளைத் தருவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட, காலத்தால் சோதிக்கப்பட்ட மற்றும் பயனுள்ள பல பயிற்சிகள் உள்ளன. "நான் 1991-ல் UNC-சேப்பல் ஹில்லில் ஆங்கில இலக்கியத்தில் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்றேன்" என்று நான் சொல்வது போலவே, "ஜனவரி 13, 1996 அன்று, ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியை உருவாக்க வடிவமைக்கப்பட்ட பயிற்சிகளுடன் கூடிய தியான முகாம்களில் பங்கேற்ற பிறகு, நான் ஸ்ட்ரீம் என்ட்ரியை அடைந்தேன்" என்றும் நான் கூறலாம். இதேபோல மீதமுள்ள பாதைகள், ஜானங்கள் மற்றும் பிற சாதனைகள் குறித்தும் நான் சிந்திக்கிறேன்; நாம் ஒரு இளங்கலைப் பட்டம் பெற்ற பிறகு, முதுகலை, பிஎச்.டி மற்றும் ஆய்வறிஞர் பட்டங்கள் மற்றும் மேலதிக தொழில் மேம்பாடு ஆகியவற்றைப் பெறுவதைப் போலவே இவற்றையும் பெறலாம். எனவே, நான் எப்போது மருத்துவப் பள்ளியிலிருந்து பட்டம் பெற்றேன், எவ்வளவு காலமாக மருத்துவராக இருக்கிறேன் என்ற ஒரு நோயாளியின் கேள்விக்குப் பதிலளிப்பதில் நான் ஒன்றும் விசித்திரமாக நினைக்கவில்லை; அதுபோலவே, குறிப்பிட்ட விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் புத்தப் பயிற்சிகளைச் செய்து அவை பலனளித்ததையும் நான் விசித்திரமாகக் கருதவில்லை.

இருப்பினும், அந்த நேரத்தில் இருந்த சிக்கல் என்னவென்றால், பத்து களங்கங்களில் கடைசி ஐந்துடன் தொடர்பில்லாத அனைத்து பேராசை, வெறுப்பு மற்றும் மாயைகளும் என்னுள் நீக்கப்பட்டுவிட்டன என்று என்னால் எந்த வகையிலும் கூற முடியவில்லை. கோட்பாடு, அனாகாமிகளுக்குக் காமம் ஏற்படாது என்று கூறுகிறது, ஆனால் நான் நிச்சயமாகக் காமத்தை உணர்ந்தேன். அந்தக் காமத்தின் உணர்தல் மிகவும் வித்தியாசமாக இருந்தது, ஆனால் காமத்தின் உடலியல் உண்மை அப்படியே இருந்தது. ஒரு அனாகாமி எல்லா நேரங்களிலும் மிகவும் அமைதியாக இருப்பார், அவர்கள் பிழைப்புக்காக வேலை செய்வது போன்ற செயல்களைச் செய்ய முடியாது, போன்ற இலட்சியங்களை அந்த மரபு கொண்டிருந்தது. அனாகாமிகளால் கோபமடைய முடியாது என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள், ஆனால் என்னால் முடியும். அட்ரினலின் அதன் வேலையை அப்போதும் செய்தது. கார்டிசோல் அதன் வேலையை அப்போதும் செய்தது. மன அழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் சிம்பதெடிக் தொனி அதிகரித்தது. எனக்கு இன்னும் உலகியல் சார்ந்த விருப்பு வெறுப்புகள், சாதாரண அர்த்தத்தில் ஈர்ப்புகள் மற்றும் அருவருப்புகள் ஏராளமாக இருந்தன: அங்கு எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. ஹூஸ்டன், நமக்கு ஒரு சிக்கல் உள்ளது. அத்தகைய குறிப்பிடத்தக்க துல்லியத்துடன் செயல்பட்ட வரைபடங்கள், குறைந்தபட்சம் எனது பயிற்சியில், சிதைவடையத் தொடங்கின. நான் திடீரென்று, எங்கும் நேரடியாக விவரிக்கப்படாத அல்லது நான் அனுபவித்த விதத்தில் துல்லியமாக இல்லாத ஒரு பிரதேசத்தில் இருந்தேன், அதனால் இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் நான் முன்பை விட அதிகமாக அந்த வரைபடங்களை ஆராயத் தொடங்கினேன்.

நான் "நான் எங்கே இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வைப் பெற, மேலும் பல புத்தகங்களைப் படிக்கத் தொடங்கினேன், அவற்றை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தேன். மிகவும் வெளிப்படையான அந்தப் பதில்—அங்குதான் இருந்தது—அதன் முழு ஆழத்துடனும் எனக்கு ஓரளவு புரியாமல் போனது. பவானா சொசைட்டியில் முழு பாளி நூல் தொகுப்பின் (PTS பதிப்பு) ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு இருந்தது, அதில் வரைபடங்கள் தொடர்பான எதுவும் இருந்தால், நான் அதைப் படித்தேன். நான் பழைய புத்தகக் கடைகளைத் தேடிச் சென்று, கென்போ கார்தார் ரிம்போச்சே எழுதிய 'தர்மா பாத்ஸ்' (Dharma Paths) போன்ற பல்வேறு நூல்களைக் கண்டேன். அதில் ஆரம்ப நிலைகளைப் பற்றிய ஒரு நல்ல வரைபடம் இருந்தது, ஆனால் பாளி நூல்களில் உள்ள உயர் பாதைகளின் வரைபடங்களைப் போலவே,

அதுவும் திடீரென தெளிவற்றதாகிவிட்டது. என் கண்ணோட்டத்தில் மேலும் மேலும் சிக்கலாகத் தோன்றிய ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி, விசித்திரமாக மிகக் குறைவாகவே எழுதப்பட்டிருந்தது. பாருங்கள், மற்றவர்களால் தெளிவாக வெளிப்படுத்தப்படாத அல்லது ஆவணப்படுத்தப்படாத, ஆராய வேண்டிய இந்த நுட்பமான அனுபவங்கள் மற்றும் புதிய அடுக்குகள் அனைத்தும் இருந்தன: முயற்சி, எதிர்பார்ப்பு, வியப்பு, விரக்தி, கேள்வி, பதட்டம், அமைதி, வரைபடமாக்கல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய நுட்பமான பின்னணிக் செயல்முறைகள், மற்றும் மையப்புள்ளி, கட்டுப்படுத்தும் சக்தி, மற்றும் பார்வையாளர் என்ற உணர்வின் பிற மிக முக்கியமான அம்சங்கள். அடுக்குகள், அடுக்குகள், அடுக்குகளாக இருந்தன. நடுநிலைப் பாதைகள் வரைபடமாக்கலை மிகவும் மங்கலாக்கியதை நான் கண்டேன்.

நான் மீண்டும் மீண்டும் சுழற்சியில் இருந்தேன், மேலும் 1997-ன் ஆரம்பத்தில், ஒருவேளை மார்ச் அல்லது ஏப்ரல் மாதத்தில், நான் மீண்டும் ஒரு முழுமையான பாதை சுழற்சியைக் கடந்ததாகத் தோன்றியது, ஆனாலும் இது முற்றிலும் புதிய பாதையை நிறைவு செய்தது போல் உணர்ந்த முதல் முறையாகும், மேலும் முழு உலகமும் என் மூளையின் செயல்பாடும் அவ்வளவாக மாறவில்லை. சிறிய நுட்பமான வழிகளில் அது சற்று வித்தியாசமாக இருந்தது, ஆனால் பிரச்சனை என்னவென்றால், இப்போது அது நான்கு பாதைகள், நான்கு பாத சுழற்சிகள், நான்கு தெளிவான பாத சுழற்சிகளாக இருந்தன, ஆனாலும் மற்ற எல்லா கண்ணோட்டங்களிலிருந்தும் என்னை ஒரு அராஹந்த் என்று அழைப்பது அபத்தமாகத் தோன்றும்.

குழப்பத்துடனும் விரக்தியுடனும், நான் கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ், ஷர்தா ரோஜெல் மற்றும் கை ஆம்ஸ்ட்ராங் ஆகியோருடன் மற்றொரு தியான முகாமிற்குச் சென்றேன். அந்த முகாம் பெரும்பாலும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் விரக்தியைப் பற்றியதாகவே இருந்தது, ஏனெனில் நான் இறுதியாக உணர வேண்டிய ஒரு முக்கியமான விஷயம் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றியது, ஆனால் அது என்னவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. இந்தத் தியான முகாமில்தான், ஈர்ப்பு மற்றும் வெறுப்பின் இயக்கத்தைக் கவனிக்க வேண்டும் என்ற சிறந்த ஆலோசனையை ஷர்தா எனக்கு வழங்கினார், ஆனால் அதைப் பின்பற்றும் நல்லறிவு அப்போது எனக்கு இல்லை. கிறிஸ்டோபர், 'இங்கும் இப்போதும்' உள்ள உடனடி சுதந்திரத்தை மிகத் தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் சுட்டிக்காட்டியபோது, அது அவரது வலுவான மற்றும் மிகவும் பாராட்டப்பட்ட வலியுறுத்தல்களில் ஒன்றாக இருந்தது. ஆனால், அவர் என்ன பேசுகிறார் என்பதை உண்மையில் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு எனது பயிற்சி முதிர்ச்சியடையாமல் இருந்தது. ஷர்தாவின் அமைதியான மற்றும் நேரடியான ஆலோசனை மற்றும் கிறிஸ்டோபரின் உணர்ச்சிமிக்க விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றின் விதைகள் சுமார் ஆறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு முளைக்கும் என நான் நினைக்கிறேன். கிறிஸ்டோபரும் ஷர்தாவும் வரைபடங்களில் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் அல்லர், ஆனால் நான் மிகவும் வரைபடங்களில் மூழ்கியிருந்தேன், அதனால் எங்கள் உரையாடல்கள் அவ்வளவு சிறப்பாக அமையவில்லை. வரைபடங்களில் நான் கொண்டிருந்த பிடிப்பு, ஆழ்ந்த தெளிவுடன் கூறப்பட்ட அவர்களின் ஞானமான வார்த்தைகளைக் கேட்கவோ அல்லது கவனிக்கவோ என்னைத் தடுத்தது. அதேபோல், நேர்மையையும் கருணையையும் ஆழமாக வெளிப்படுத்திய அவர்களின் நடத்தையைக் காணவும் பாராட்டவும் அது என்னைத் தடுத்தது. வரைபடங்கள், அங்கே அந்த நேரத்தில் எனது சொந்த அனுபவத்தை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்ள என்னைத் தடுத்தன. உங்களால் முடிந்தால் இது போன்ற தவறுகளைத் தவிர்க்கவும், ஆனால் நீங்கள் அவற்றைச் செய்தால், அந்தத் தவறுகளிலிருந்து ஏதாவது ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வதற்குத் தீர்மானித்து, அவற்றை மீண்டும் செய்யாதீர்கள்.

மேலும் பல சுற்றுகள் கடந்த போதிலும், நான் மூன்றாம் பாதை என்று நினைத்த நிலையிலிருந்து அவ்வளவாக மாறவில்லை. இந்த நேரத்தில், நான் இப்போது "சிறு பாதை சுற்றுகள்" என்று நினைக்கும், 1997-இன் தொடக்கத்திற்கும் ஏப்ரல் 2003-க்கும் இடையில் நிகழவிருந்த சுமார் இருபது ஏழு முழுமையான ஞானோதய சுற்றுகளின் ஆரம்பத்தில் இருந்தேன். சில சுற்றுகள் விரைவாக, ஒருவேளை இரண்டு வாரங்களில் முடிந்தன; மற்றவை சில மாதங்கள் எடுத்தன; ஆனால் அவை அனைத்தும் பெரும்பாலான வழிகளில் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியானவையாக இருந்தன. ஒவ்வொரு சுழற்சிக்குப் பிறகும், சில நாட்களுக்கு ஒரு குறுகிய காலம் இருக்கும், அப்போது எல்லாம் சரிசெய்யப்பட்டுவிட்டது, இருமைத் தன்மை நீங்கிவிட்டது, எல்லாம் தானாகவே நிகழ்ந்துகொண்டிருந்தது, "டேனியல்" என்று அழைக்கப்படும் பாகங்களின் தொகுப்பில் யாரும் இல்லை, "டேனியல்" என்பதை உருவாக்கும் உணர்வுகளின் செயல்முறை மட்டுமே நிகழ்ந்துகொண்டிருந்தது என்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். பிறகு, புலனுணர்வில் ஏற்படும் திரிபுகளின் நுட்பமான அறிகுறிகள், விருப்பம் என்ற நுட்பமான மாயை, தனித்தன்மை உணர்வு ஆகியவை தோன்றத் தொடங்கும், அப்போது 'இல்லை, இது இன்னும் அதுவல்ல' என்ற புரிதல் வரும். ஏதோ தவறாக இருந்தது, அது என்னவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. பில் ஹாமில்டனின் "பன்னிரண்டாவது பாதை" பற்றிய பிரபலமான எச்சரிக்கையும், "அருகன் ஃபிராக்டல் பரந்தது" என்ற கூற்றும் இங்கு கைக்கொடுத்தன. இல்லையெனில், அது இருந்ததை விட அதிக விரக்தியளித்திருக்கக்கூடிய ஒரு செயல்முறையை இயல்பாக்க அவை உதவின. எனவே, அந்த வரைபடங்கள் உதவின, காயப்படுத்தின, அதிகாரமளித்தன, மேலும் விஷயங்களைக் குழப்பின. இதுவே அனைத்து நிபந்தனைக்குட்பட்ட பொருட்களின் இயல்பாகும்.

அந்த நேரத்தில் நான் மருத்துவக் கல்லூரிகளுக்கு மீண்டும் விண்ணப்பிக்கத் தொடங்கியிருந்தேன், ஆனால் எனக்கு இடம் கிடைக்கவில்லை. அதனால் நான் பொது சுகாதாரப் பள்ளிக்குச் சென்றேன். அது மிகவும் ஈடுபாட்டுடனும் பயனுடனும் இருந்தது. மேலும், பாரதத்தில் பணியாற்றியபோது நான் நேரில் கண்ட மற்றும் தனிப்பட்ட முறையில் அனுபவித்த சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவக்கூடிய ஒன்றைச் செய்ய அது எனக்கு வாய்ப்பளிக்கும் என்று நம்பினேன். மேலும், CDC-யின் தேசிய எய்ட்ஸ் ஹாட்லைனில் உள்ளவர்களுடன் நான் பேசியிருந்தேன். முதுகலைப் பள்ளி, போதுமான பயிற்சி மற்றும் பவானா சங்கத்தின் தியான முகாம் நேரத்தையும், எழுதுவதற்கான நேரத்தையும் எனக்கு வழங்கியது. அந்த நேரத்தில் எனது பயிற்சி என்பது எல்லாவற்றையும் கவனமாகக் கவனிப்பது, நிறைய சைக்கிள் ஓட்டுவது, நிறைய ஜானம் பயிற்சி (தூங்கச் செல்வதற்கு முன் படுத்துக்கொண்டு, பெரும்பாலான இரவுகளில் முதல் எட்டு ஜானக்களுக்கு இடையில் மாறி மாறிச் செல்வது சுமார் ஒரு தசாப்தத்திற்கு எனது இரவு நேரச் சடங்கின் ஒரு பகுதியாக மாறியது), சில ஜானம் மற்றும் ஞான ஸ்லாம்-ஷிஃப்டிங், மற்றும் என்னால் அதை முடிக்க முடியவில்லை என்பதால் மிகுந்த விரக்தி ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்தது. நான் மன ரீதியாகவும் மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானேன்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் நான் தீவிரமாக நிகழ்வியல் (phenomenology) பற்றி ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தேன். இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன, ஆனால் மிக முக்கியமாக, கென்னத் ஃபோக் மற்றும் பில் ஹாமில்டன் ஆகியோருடன் எனது சிதைந்த நட்புகளை மீண்டும் சீரமைக்க விரும்பினேன். அவர்கள் இருவரும், முதல் பாதைக்கு முன்பு நான் ஒரு அதீத மாயையான 'டார்க் நைட்' யோகி என்று இன்னும் உறுதியாக நம்பியிருந்தனர். எங்களுக்கு இடையேயான இந்த தர்ம நோயறிதலின் வேறுபாடு, எங்கள் சொந்த முதிர்ச்சியற்ற தார்மீக நடைமுறைகளுடன் சேர்ந்து, நீண்ட காலத்திற்கு தர்மத்தை நட்பின் விஷமாக மாற்றிவிட்டது. திரும்பிப் பார்க்கையில், மேலும் இரண்டு தசாப்த காலப்

பயிற்சியின் பலனாக, கென்னத்தும் நானும் இறுதியாக ஒப்புக்கொள்கிறோம், எங்கள் சொந்த மன உளைச்சல் நிறைந்த, அசிங்கமான நடத்தைகளை நியாயப்படுத்தும் எங்கள் திறன் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருந்தது (ஒருவேளை இப்போதும் இருக்கலாம்). இருப்பினும், அந்த நேரத்தில், எனது அனுபவவியல் மிகவும் கச்சிதமாக இருந்து, நான் நினைத்ததைத் தவிர வேறு எந்த சாத்தியமான தர்ம நோயறிதலையும் அனுமதிக்காத பட்சத்தில், அவர்கள் நம்பிவிடுவார்கள், நிம்மதியடைவார்கள், மேலும் நாம் அனைவரும் நமது அனுபவங்களையும் தர்ம சாகசங்களையும் பற்றிப் பேசிப் பகிர்ந்து மகிழ்ச்சியாக நேரத்தைச் செலவிடுவோம், மீண்டும் நண்பர்களாகிவிடுவோம் என்ற ஒரு விசித்திரமான எண்ணம் எனக்கு இருந்தது. இதைப் படிப்பவர்கள், கடுமையான தர்மப் பரவலியல் என்பது ஒரு உண்மையான நட்புக்கோ அல்லது ஆழ்ந்த அடையாளம் மற்றும் பங்கு தொடர்பான முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதற்கோ ஒரு அடிப்படையாக அமையாது என்ற வெளிப்படையான கருத்தைத் தவறவிட மாட்டார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

எங்கள் மோதல்களுக்கு ஒரு தீர்வு காணப்படுவதற்கு முன்பே பில் கணையப் புற்றுநோயால் இறந்துவிட்டார்; மேலும் தர்மம் தொடர்பாக கென்னத்துடன் இருந்த கருத்து வேறுபாடுகள் கிட்டத்தட்ட இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு எங்கள் பழைய மற்றும் ஆழமான நட்பில் ஒரு நச்சுத்தன்மையைச் சேர்ப்பதைத் தொடர்ந்தன. இங்கே நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பாடம்: இதுபோன்ற சிக்கல்கள் உங்கள் மனித உறவுகளைக் கெடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நான் கடுமையான அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுக்கொண்டது போல, இதைத் தடுப்பது சில நேரங்களில் மிகவும் கடினம். இத்தகைய சிக்கல்களைத் தீர்க்க, நிகழ்வுகளின் அடிப்படை இயல்பைப் பற்றிய தூய உள்ளுணர்வு மட்டும் போதுமானதல்ல. தர்மப் பயிற்சியின் பின்னணியில் ஆரோக்கியமான மனித உறவுகளை வளர்க்க, தகவல் தொடர்புத் திறன்கள், ஒழுக்கம், உளவியல் ஆரோக்கியம், மன்னிப்பு மற்றும் நியாயமான ஆரோக்கியமான எல்லைகள் போன்ற, குறைவாக மதிப்பிடப்பட்ட மற்றும் அரிதான திறன்களையும் தனிப்பட்ட பண்புகளையும் நான் நாடுவேன்.

பில் ஹாமில்டன் அதிகம் எழுதி வைப்பதற்கு முன்பே, குறிப்பாக அவரது தியான வகைப்பாட்டு அமைப்பு மற்றும் உபஜானங்கள், உபஞானாக்கள், ஃபிராக்டல்கள் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடைய கோட்பாட்டின் ஆழங்களை எழுதி வைப்பதற்கு முன்பே இறந்துவிட்டார் என்பது ஒரு உண்மையான சோகம் என்பதை நான் குறிப்பிட வேண்டும். நான் எழுதத் தொடங்கியதற்கான காரணங்களில் ஒன்று, பில் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்த முக்கியமான மற்றும் பயனுள்ள நுட்பங்கள் மற்றும் கோட்பாட்டுத் துணுக்குகள் உட்பட, நான் பகிரக்கூடிய அனைத்தையும் முடிந்தவரை எழுதி வைப்பதற்கு முன்பே நானும் இறந்துவிடக்கூடும் என்று நான் பயந்ததே ஆகும். இவ்வாறு, யதார்த்தம் ஒரு முதிர்ச்சியற்ற, அச்சமுள்ள, வெறிபிடித்த, அதிபுத்திசாலியான, போட்டி மனப்பான்மை கொண்ட, அதீத ஆற்றல் மிக்க, முதிர்ச்சியடையாத ஒரு சிறுவன் மிகவும் அசாதாரணமான, தீவிரமான ஒரு தர்ம நூலை எழுதுவதைக் கண்டது. பல ஆண்டுகள் பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவத்தின் பலன்களைப் பெற்றுள்ள இந்த இரண்டாம் பதிப்பில், நான் மேலும் சமநிலையைச் சேர்க்க முயற்சித்துள்ளேன், மேலும், ஒருவேளை எனது பயிற்சி மேலும் முதிர்ச்சியடையும்போது, அந்தச் சமநிலையை இன்னும் சிறப்பாகச் சீரமைக்க என்னால் முடியும்.

56. அலைதல்

இந்தக் காலத்தில்தான், குறிப்பாக 1998-ஆம் ஆண்டு வாக்கில், தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட தர்மப் பயிற்சியின் இருண்ட பக்கமானது எனது ஆரம்பகால தர்ம நட்புகளைத் தடுக்கத் தொடங்கிய நேரத்தில், நான் ராபர்ட் பர்ன்ஸைச் சந்தித்தேன். அவர் இப்போது என் சகோதரரின் மனைவியின் சகோதரரின் முன்னாள் கணவர், அதாவது என் முன்னாள் மைத்துனர். அவர் சடங்கு மந்திரவாதத்தில் ஈடுபட்டிருந்தார் மற்றும் ஒரு தீவிர திலெமிக் பயிற்சியாளராக இருந்தார். அந்த நேரத்தில் அவரே எனக்கு இருந்த ஒரே நெருங்கிய தியான நண்பராக இருந்ததால், நான் மந்திரம் பற்றிய பல்வேறு புத்தகங்களைப் படிப்பதிலும், பல்வேறு மந்திர நுட்பங்களைச் சோதிப்பதிலும், காசினாக்களை உள்ளடக்கிய பல ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகளைச் செய்வதிலும், காற்றில் கோடுகள் வரைவதையும், பல்வேறு புராதன உருவங்கள் மற்றும் வடிவியல் வடிவமைப்புகளை மனக்கண்ணில் கற்பனை செய்வதையும் போன்ற பல விஷயங்களில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டேன். ராபர்ட்டும் நானும் பல மாதங்களாக எங்கள் பல்வேறு மரபுகளின் வரைபடங்களில் உள்ள நிலைகளைத் தொடர்புபடுத்த முயற்சித்து நீண்ட நேரத்தைச் செலவிட்டோம். அந்த உரையாடல்களிலிருந்துதான் ஞானத்தின் நிலைகள் மற்றும் செஃபிரோட்டுகளுடனான தொடர்புகள் கிடைத்தன. அவரும், என் சகோதரியின் கணவரின் சகோதரியான அவருடைய முன்னாள் மனைவியும், எனக்கு எனது முதல் இணையதளத்தை வழங்கி, அதற்கு www.interactivebuddha.com என்று பெயரிட்டனர். அது இருந்த முதல் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அவர் அதைத் தனது சேவையகத்தில் ஹோஸ்ட் செய்தார், அதற்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

அர்த்தம், சின்னங்கள் மற்றும் உள்ளடக்கம் சார்ந்த, எனது வளர்ச்சிக் கோலின் மறுமுனையை நிரப்ப மந்திரம் உதவியது. அது உணர்வுகள், ஆசைகள், பயங்கள், அதிகாரமளித்தல், உள்ளுணர்வு, படைப்பாற்றல் மற்றும் வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் பற்றியதாக இருந்தது. விகாரமற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் அது போன்றவற்றில் இடைவிடாத கவனம் செலுத்துவதன் நிழல் பக்கங்களில் ஒன்று என்னவென்றால், ஆன்மீக சமன்பாட்டின் உயிர் கொடுக்கும் பக்கத்தை நாம் மிகவும் புறக்கணித்து, அர்த்தத்தையும் உள்ளடக்கத்தையும் கவனிக்கத் தவறிவிடுகிறோம். எனவே, அந்த சமநிலையின்மையைச் சரிசெய்யத் தொடங்க மந்திரம் எனக்கு உதவியது. மந்திரத்தில், வண்ணங்கள் முக்கியமானவை. வார்த்தைகள் முக்கியமானவை. ஆதிமூல மாதிரிகள் முக்கியமானவை. கனவுகள் முக்கியமானவை. உறவுகள் முக்கியமானவை. உணர்வுகள் முக்கியமானவை. நான் செய்து வந்த பயிற்சிகளோ அல்லது நான் பயிற்சி செய்து வந்த மரபோ வாழ்க்கையின் அந்த அம்சங்களை அவசியமாகக் குறைத்து மதிப்பிடவில்லை, ஆனால் அந்த மரபுகள் மற்றும் பயிற்சிகளை நான் புரிந்துகொண்ட விதம் அவ்வாறு செய்தது.

தியானத்திற்கு முன்பு ஒழுக்கநெறி போதுமான அளவு புரிந்து கொள்ளப்பட்டு, வளர்க்கப்பட்ட ஒரு புத்த சூழலில் வாழ்க்கையின் அந்த அம்சங்கள் அனைத்தும் தெளிவாக மிகவும் பொருத்தமானதாக இருந்தபோதிலும், மந்திரவித்தை எனக்கு ஆழமான கலாச்சார அதிர்வைக் கொண்டிருந்தது—என் இளமைக்கால நாயகர்கள் பத்மசம்பவர் அல்லது கரண்டங்கள், நாகங்கள் போன்ற ஆசிய புராண உயிரினங்கள் அல்ல, மாறாக காண்டால்ஃப், எல்ஃப்கள், தேவதைகள் மற்றும் டிராகன்கள். ஒரு ஆழ்ந்த மட்டத்தில், டோர்ஜைகளை விட மந்திரக் குச்சிகள் எனக்கு அதிகப் பொருள் கொண்டவை, அவ்வப்போது ஒரு நல்ல டோர்ஜை எனக்குப் பிடிக்காது என்பதல்ல. மேற்கத்திய மந்திர பாரம்பரியம், புத்த மார்க்கச் சின்னங்களால் என்னுள் ஏற்படுத்த முடியாத, மறக்கப்பட்ட இடங்களையும்

இதயத்துடன் தொடர்புடைய ஆழ்ந்த பகுதிகளையும் திறந்து காட்ட முடியும். நான் ஹாரி பாட்டர் படிக்கும்போது என் உடலில் ஒருவித சிலிர்ப்பு ஏற்படும். நான் வளர்ந்த கலாச்சாரம் அது. பல்வேறு கலாச்சாரத்தில் வளரும் ஒருவருக்கு இதே போன்ற எதிர்வினைகளுக்கு வேறுபட்ட தூண்டுதல்கள் இருக்கக்கூடும். ஒரு நாள், தந்திரம் மேற்கத்திய சின்னவியல் முறைக்கு மொழிபெயர்க்கப்படும் என்று நான் நினைக்கிறேன், ஆனால் அதுவரை, எனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய, கிழக்கு மற்றும் மேற்கு மரபுகளின் சின்னவியல் மற்றும் புராணக்கதைகளை நான் பயன்படுத்துகிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, மந்திரம் என்பது தியானிப்பவர்களுக்கு ஆழ்மன சிகிச்சையின் ஆழமான பகுதியைப் போன்றது, அதோடு இன்னும் பல. நான் அதிலிருந்து அப்போது நிறையப் பெற்றேன், இப்போதும் பெறுகிறேன்.

சுமார் 1998 முதல் 1999-ன் பிற்பகுதி வரை, ராபர்ட் தான் நான் தொடர்ந்து தியானம் பற்றி உரையாடிய ஒரே நண்பர். 1996-ன் பிற்பகுதி முதல் 1998 வரை, நான் வட கரோலினாவில் உள்ள பல்வேறு உள்ளூர் தியானக் குழுக்களில் ஈடுபட முயன்ற ஒரு குறுகிய காலகட்டம் இருந்தது, ஆனால் அவை அனைத்தும் எனக்கு மிகவும் ஏமாற்றமளிப்பதாக இருந்தன. மேலும், மற்ற பங்கேற்பாளர்களின் ஆர்வத்திற்கு முற்றிலும் மாறான ஒன்றில் நான் ஈடுபட்டிருப்பதாக உணர்ந்தேன், அதனால் அந்தச் சூழல் மிகவும் சங்கடமாக இருந்தது. அந்தக் குழுக்களில் சில மிகவும் நல்ல, சிறந்த மனிதர்களைச் சந்தித்தேன், ஆனால் இறுதியில் ஒரு உள்ளூர் குழுவில் ஒரு பகுதியாக இருப்பதை நான் கைவிட்டேன். அப்போதிருந்து நான் தொடர்பு கொண்ட பல திடமான பயிற்சியாளர்கள் (பெரும்பாலும் இணையத்தின் விளைவாக, அதனால் சுமார் ஒரு தசாப்தத்திற்குப் பிறகு) உறுதிப்படுத்தியபடி, உங்களிடம் மிகவும் முற்றிலும் மாறுபட்ட திறன்களின் தொகுப்பு மற்றும் அத்தகைய சிக்கலான முன்னுதாரண மற்றும் புலனுணர்வு மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டிருக்கும்போது, தர்மத்தை ஒரு சங்கம், சமூகக் களம், தேவாலயம், பொழுதுபோக்கு, ஓய்வு நேர நடவடிக்கை எனக் கருதுபவர்களுடன் இருப்பது மிகவும் கடினம், தங்களின் தலையில் ஒரு பகட்டான இறகு, ஒரு தொகுதி வசீகரமான நம்பிக்கைகள், ஒரு அந்நிய சுய அடையாளம், வேலை, அல்லது கேள்விக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று எனப் பார்க்கும் நபர்களுடன் இருப்பது மிகவும் கடினம். மக்கள் தங்களைப் புத்தர்கள் என்று அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதையும், புத்த மார்க்கத்தில் ஈடுபாடு கொண்டிருப்பதாகவும் கற்பனை செய்து கொள்ள விரும்பினாலும், உண்மையான புத்த பயிற்சி உருவாக்கக்கூடிய அற்புதமான முடிவுகளைப் பற்றி நான் பேசும்போது, பெரும் குழப்பம் ஏற்படும் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். இருப்பினும், பிரச்சனைக்கு ஒரு பகுதி சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நானும் எனது விளக்க உத்தியும்தான் என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன், மேலும் அதை என்னால் முடிந்தவரை ஏற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கிறேன்.

எனது சொந்தப் பயிற்சி குறித்த உண்மையான ஆணவமும், அதனுடன் இணைந்த, இந்த நம்பமுடியாத அற்புதமான முறைகள் பற்றிய அறிவைப் பரப்ப உதவும் எனது நேர்மையான, மிகுந்த உற்சாகமான, இதயப்பூர்வமான விருப்பமும், மற்ற பயிற்சியாளர்களின் ஆழமாகப் பதிந்த நம்பிக்கைகள் அல்லது இருப்பியல் சார்ந்த பாதுகாப்பின்மைகளுடன் மோதியது. அந்த நம்பிக்கைகள், என்னைப் போன்ற ஒருவர் அல்லது ஒருவேளை இன்றைய உலகில் வாழும் எவராலும் நான் செய்ததைச் செய்திருக்கவோ, நான் அனுபவித்ததை அனுபவித்திருக்கவோ, அல்லது எனக்குத் தெரிந்ததைத் தெரிந்திருக்கவோ சாத்தியமில்லை என்பதாக இருந்தன. அந்த அனுபவம் சாத்தியம் என்பதே, உலகம் எப்படி இயங்குகிறது என்ற அவர்களின் பார்வைக்கு மிகவும் அச்சுறுத்தலாக இருந்தது. அதன் விளைவாக, அவர்கள் என்னை மிகவும் மரியாதையாகப் புறக்கணித்து, தவிர்ப்பது முதல், என்னைப் பார்த்து முறைத்து,

வாயால் திட்டும் அளவிற்கு நடந்து கொண்டனர். பிறகு நான் வீட்டிற்குச் சென்று அமர்ந்து, அவர்கள் சாத்தியமற்றவை என்று வலியுறுத்திய அனைத்தையும் அனுபவிப்பேன்.

நான் தனியாக இருந்தேன், இந்த விசித்திரமான பாதையில் எனக்குத் துணையாக, குறிப்பாக நான் முடிக்க விரும்பியதை முடிக்க உதவும் வகையில் என்னை விட அதிகம் அறிந்த எவரையாவது கண்டுபிடிக்கப் போராடிக்கொண்டிருந்தேன். பெரும்பாலான உள்ளூர் குழுக்களில் இருந்தவர்கள், நான் இருக்கக்கூடாது, நான் கடுமையான மாயையில் இருக்கிறேன், உடனடியாக மறைந்துவிடவில்லை என்றாலும் குறைந்தபட்சம் வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தில் பெரும்பாலும் ஒன்றுபட்டிருந்தனர். இப்போது, நான் சொல்ல வருவது என்னவென்றால், நான் சொல்வதை எச்சரிக்கையுடன் கேட்டு, நான் வழங்கியவற்றில் இருந்து ஏதாவது ஒன்றை உள்வாங்கிக்கொள்ளும் சிலர் இருந்தனர். ஆனால் அது மிகவும் அரிதாக இருந்ததால், உரையாடல் தொடங்கியபோது இருந்ததை விட, ஒரு உண்மையான சமூகத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் சாத்தியம் குறித்து நான் மேலும் மோசமாக உணர்ந்தேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, தியானத்தின் ஆழமான பகுதிகளை ஆராயவும், அதைப் பற்றிப் பேசவும் உண்மையிலேயே விரும்பும் இந்தச் சிலருக்கு, மன்றங்கள், ஸ்கைப், கூகுள் சாட் போன்றவற்றில் மெய்நிகராக ஒன்றிணையவும், அவ்வப்போது நேரில் கூடிப் பேசவும், பகிர்ந்து கொள்ளவும் இணையம் வழிவகுத்துள்ளது. இறுதியாக அத்தகைய ஒரு சமூகத்தில் பங்கேற்க முடிந்ததற்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்.

மீண்டும் நேரடியான கதைக்கு வருவோம்: 1997 முதல் 2002 வரையிலான காலத்தில் என்னைக் கவர்ந்த மற்ற விஷயங்கள் வஜ்ரயானம், ஜோக்சென், சோக்யாம் ட்ருங்பா ரின்போச்சேயின் எழுத்துக்கள், குறிப்பாக ஐந்து புத்த குலங்களைப் பற்றிய அவரது 'ஜர்னி வித்தவுட் கோல்' (Journey without Goal) புத்தகத்தின் ஒன்பதாவது அத்தியாயம். இது பல்வேறு ஆதி ஆற்றல்கள் மற்றும் இருப்பின் குணங்களை விவரிக்கிறது, மேலும் இவை உலகில் திறமையான மற்றும் திறமையற்ற இருப்பின் வழிகளுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையன என்பதையும் விளக்குகிறது. இது, என்னிடம் குறைவாக இருந்த கோட்பாட்டின் மனிதப் பரிமாணங்களை நிரப்புவது போல் தோன்றியது. அதனால், அந்தக் காலகட்டத்தில் அத்தகைய ஆற்றல்களுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும், பல்வேறு தீயகுணங்களை அவற்றின் விழித்தெழுந்த வடிவங்களாக மாற்றுவதிலும் அதிக நேரம் செலவிடப்பட்டது. இந்தக் கண்ணோட்டம், அவையனைத்தையும் உலகில் நகரும் ஆற்றல்மிக்க, வண்ணமயமான குணங்களாகப் பார்த்தது; அவற்றை இருமைப் பார்வையின் வெளிச்சத்தில் அனுபவிக்கலாம் அல்லது அவற்றின் சாராம்சமான இயல்பின் வெளிச்சத்தில் அனுபவிக்கலாம்.

இந்தக் கண்ணோட்டம், பாரம்பரியமாக விளக்கப்படும் பத்து பந்தக மாடல் (ten fetter model) என்பதை விட, எனக்கு அனுபவப்பூர்வமாக இப்போது மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தது. மேலும், ட்ரங்பா ரிம்போச்சேயின் 'மனதைப் பயிற்றுவித்தல் மற்றும் அன்பும் கருணையும் வளர்த்தல்' (Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness) என்ற புத்தகமும், அதில் அவர் விவரிக்கும் டோங்லென் பயிற்சியும் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தன. எனது முறையான பயிற்சியின் ஒரு கணிசமான பகுதியை, எனது மற்ற விசித்திரமான மந்திர மற்றும் மேலும் ஆராய்ச்சியான விபஸ்ஸனப் பயிற்சிகளுடன் சேர்த்து, தர்மசாஸ்திரப் பயிற்சிகளையும், பிரம்ம விஹாரங்களையும், மேலும் அவர் விவரிக்கும் டோங்லென் பயிற்சியையும் செய்துகொண்டிருந்தேன். ஏனெனில், சுழற்சிகள் இயல்பாகவே சுழற்சிகளாக இருந்தன, மேலும் அந்தப் பயிற்சிகள் எதையும் விட

அதிகமாக அந்தச் சுழற்சிகளை விரைவாக நகர்த்துவதாகத் தோன்றியது. அது ஒரு நல்ல யோசனையாகத் தோன்றியது, அநேகமாக அப்படியே இருந்திருக்கும்.

வஜ்ராயன போதனைகள், அவை எனக்கு மிகவும் வரையறுக்கப்பட்ட, திரிக்கப்பட்ட, மொழிபெயர்க்கப்பட்ட, மறைமுகமான வழியில் வந்தபோதிலும், எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை அடக்குதல் அல்லது ஒடுக்குதல் மூலம் நீக்குவது தொடர்பான இலட்சியங்களிலிருந்து என்னை பெருமளவில் விடுவிக்கும் ஆழமான விளைவை ஏற்படுத்தின. இது எனது ஞானப் பயிற்சியில், எது தோன்றினாலும் அதை அது எப்படி இருந்ததோ அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள உண்மையாக அனுமதித்த நல்ல விளைவைக் கொண்டிருந்தது. அந்த நேரத்தில், தேரவாதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட எனது இலட்சியங்கள் பெரும்பாலும் சிதைந்துவிட்டன, ஏனெனில் அவற்றின் பாரம்பரிய மாதிரிகள் என் அனுபவத்துடன் சரியாகப் பொருந்தாததால், அவை எனக்கு எந்த அர்த்தத்தையும் தராதிருந்தன.

அனைத்து ஆற்றல்மிக்க உணர்ச்சி குணங்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றுக்கு ஞானத்தின் ஒளியைக் கொண்டுவரும் வஜிரயான கருத்து மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாக இருந்தது. மேலும், தேரவாத மாதிரிகளின் கீழ் நான் உழைத்திருந்தால் மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும் என்று நான் சந்தேகிக்கும் என் உணர்ச்சி வாழ்க்கையின் ஆழங்களைத் திறந்துகொள்ள இது எனக்கு உதவியது. அதே நேரத்தில், இது ஒப்பீட்டளவில் என் உணர்ச்சி வாழ்க்கைக்கான தரங்களைக் குறைத்தது, இது ஒருவேளை உதவிகரமாகவோ அல்லது அவசியமாகவோ இருந்திருக்காது. நமது உணர்ச்சிகளை அவை எப்படி இருந்தாலும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டு, தியானப் பட்டை மீது மணிக்கணக்கில் செலவிடுவது கடினம்; தியானப் பட்டைக்கு வெளியே இருக்கும்போது, அது கட்டுப்பாடற்ற அதிகப்படியான நடத்தை என்ற நிழல் பக்கத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதும் கடினம். வஜ்ராயானப் பயிற்சியாளர்களுக்கு இது நன்கு தெரியும், அதனால்தான் இந்தக் கற்பித்தல்களுடன் எப்போதும் பாரம்பரியமாக இணைந்து வரும் ஒழுக்கநெறியில் ஒரு உறுதியான அடித்தளத்தை நிறுவுதல், முன்கூட்டிய பயிற்சிகள், எச்சரிக்கைகள், போதிசத்துவர் சபதங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

அந்தக் காலகட்டத்தில், ஜம்ஜோன் கôngட்ரல் ரிம்போச்சே தி கிரேட்டினுடைய வியாக்கியானத்துடன் கூடிய பத்மசம்பவரின் 'தி லைட் ஆஃப் விஸ்டம்' நூலும், கொரிய சான் துறவியான சினூலின் போதனைகளிலிருந்து 'டிரேசிங் பேக் தி ரேடியன்ஸ்' நூலும் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தன. நான் எந்தப் பொதுவான நிலையில் இருக்கிறேன் என்று ஜோசப் கோல்ட்ஸ்டீன் உணர்ந்தாரோ, அதற்கேற்ப அவர் இந்தப் புத்தகங்களை எனக்குப் பரிந்துரைத்திருந்தார். லாமா யெஷேவின் 'இன்ட்ரொடக்ஷன் டு டான்ட்ரா' மற்றும் பிற்காலத்தில் ரெஜினால்ட் ரேவின் 'சீக்ரெட் ஆஃப் தி vajra வேர்ல்ட்' ஆகியவற்றாலும், அத்துடன் பாபோங்கா ரின்போச்சேவின் 'லிபரேஷன் இன் தி பாம் ஆஃப் யுவர் ஹேண்ட்' போன்ற நூல்களாலும் நான் ஈர்க்கப்பட்டேன். சை சிக் ஹங்-இன் அழகான கார்ட்டூன் புத்தகங்கள் போன்ற விசித்திரமான ஆதாரங்களில் இருந்து நான் நிறைய தாஓயிசப் படைப்புகளைப் படித்தேன், உதாரணமாக 'தி ரூட்ஸ் ஆஃப் விஸ்டம்' (இது கண்டிப்பாக தாஓயிசத்தைச் சேர்ந்ததல்ல, ஆனால் அதன் வரம்பிற்குள் வருகிறது). டோகெனின் போதனைகளைப் பற்றிய 'மூன் இன் எ ட்வட்ராப்' புத்தகத்தை நான் பலமுறை படித்திருக்கிறேன். இது ஒரு மிக முழுமையற்ற பட்டியல், ஆனால் இது எனது ஆர்வங்களையும், அந்த நேரத்தில் நான் எதனுடன் ஒன்றிப் போனேன் என்பதையும் உங்களுக்கு ஒரு உணர்வைத் தருகிறது.

நான் நிறைய புத்தகங்கள் படித்த போதிலும், நான் கடந்து கொண்டிருந்த நிலையைத் தெளிவாக விவரிப்பதாகவோ அல்லது அந்த நேரத்தில் என்னால் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் இருமை மாயையின் கடைசி எரிச்சலூட்டும் எச்சங்களை எப்படி நீக்குவது என்பதை விளக்குவதாகவோ எதையும் நான் காணவில்லை. நடுநிலைப் பாதைகளின் உயர் மட்டத்தைப் பற்றிய விளக்கங்கள் கிடைப்பது மிகவும் கடினம், நல்ல ஆலோசனைகள் அதைவிடக் கடினம். எனவே, நான் சற்று அலைந்து, ஆராய்ந்து, ஒரு தூய்மைவாதியின் பார்வையில் கவனச்சிதறல்களாகக் கருதப்படக்கூடிய அல்லது பரந்த அளவில் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஒரு முழுமையான கல்வியாகக் கருதப்படக்கூடிய பலவிதமான விசித்திரமான பாதைகளைப் பின்தொடர்ந்தேன்.

57. கசினாக்கள், சக்திகள் மற்றும் விரதங்கள்

நான் ஜானங்கள் மற்றும் சக்திகளில் மேலும் மேலும் ஆர்வம் கொண்ட ஒரு காலகட்டத்தில் இருந்தேன், அதனால், 1999-ல் மருத்துவப் பள்ளி தொடங்குவதற்குச் சற்று முன்பு, நான் இங்கிலாந்தின் டெவோனில் உள்ள கயா ஹவுஸில் இரண்டு மாத காலப் பணி நிதானப் பயிற்சிக்குச் சென்றேன். கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ்ஸுடன் படிப்பைத் தொடர்வதற்கும், வலுவான ஒருமுகப்பாடு மற்றும் சக்திகளைப் பற்றிப் பேச கிறிஸ்டினா ஃபெல்ட்மேனைச் சந்திப்பதற்கும் நான் அங்கு சென்றிருந்தேன். இந்த இரண்டாவது இலக்கு, அந்தத் தலைப்புகளில் பேச சரியான நபர் அவர்தான் என்று உணர்ந்த ஜோசப் கோல்ட்ஸ்டீனின் பரிந்துரையின் பேரில் அமைந்தது.

பின்னணி வாசிப்பாக, விமுத்திமக்கா மற்றும் விசுத்திமக்கா போன்ற நிலையான ஆதாரங்களையும், நிலையான பாளி மறைநூல் ஆதாரங்களையும் நான் ஆழ்ந்து படித்திருந்தேன். இவை இரண்டும் அடிப்படையில் மந்திரப் புத்தகங்களின் (பழைய மந்திரப் புத்தகங்கள்) உயர்-கவனம் கொண்ட பதிப்புகள் ஆகும். அதனுடன், பண்டே குணரத்தனாவின் 'தி ஜானஸ் இன் தெராவதா புத்த மெடிடேஷன்' மற்றும் 'தி பாத் ஆஃப் செரெனிட்டி அண்ட் இன்சைட்' போன்ற நூல்களையும், மேற்கத்திய மரபிலிருந்து சில நிலையான மந்திர நூல்களையும் படித்திருந்தேன்.

கிறிஸ்டினா ஃபெல்ட்மேன் சில நிமிடங்களில், ஒரு தர்ம ஆசிரியரிடம் நான் அரிதாகவே கண்டோ அல்லது உணர்ந்தோ ஒரு தீவிர உணர்வோடும் ஆற்றலோடும் எனக்குச் சில சிறந்த ஆலோசனைகளை வழங்கினார். அந்த ஆலோசனையை அவர் எனக்கு மிகவும் விருப்பமில்லாமலும், கடுமையான தயக்கத்துடனும் வழங்கினார், குறிப்பாக எனது சொந்தப் பயிற்சி பற்றிய எனது மதிப்பீடு (அனாகாமி நிலை) குறித்த சில விஷயங்களையும், சக்திகளில் எனக்கு ஆர்வம் இருப்பதையும் நான் அவரிடம் குறிப்பிட்ட பிறகு, அந்தக் கூற்றுகள் எந்தவொரு தியான ஆசிரியரையும் நியாயமாகவே கவலை கொள்ளச் செய்யும். இருப்பினும், அந்த விஷயத்தின் மீதான அவரது பிரகாசமான, சக்திவாய்ந்த பேரார்வத்தில், வேறுவிதமாகச் செயல்பட வேண்டும் என்ற தனது தெளிவான விருப்பம் இருந்தபோதிலும், அவர் எனக்கு ஏதோ ஒன்றைக் கடத்தாமல் இருக்க முடியவில்லை.

கவனநிலைக்கான மிக உயர்ந்த தரங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றும், நிமித்தத்திற்கு—அதாவது, சில கவனப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது தியானிப்பவருக்குத் தோன்றும் வலுவான, தெளிவான, ஒளிரும் அக உருவத்திற்கு—தடையற்ற கவன சக்தியின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் செலுத்த வேண்டும் என்பதே அவரது அறிவுரை. அதைவிட மேலாக, அவர் தனது ஆலோசனையை வழங்கிய விதம் ஒரு பாடமாகவே இருந்தது. ஏனெனில், ஒரு உண்மையான, வாழும் ஒருமுகப்பாட்டு குரு, தான் பேரன்புடனும் ஆழ்ந்த அறிவுடனும் அறிந்திருந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி, பிரமிக்க வைக்கும் தனிப்பட்ட வலிமையுடனும் உறுதியுடனும் பேசுவதை நான் நேரில் காணும் பாக்கியம் பெற்றேன். அந்தத் தீவிரமான தகவல் தொடர்பு முறை, அவர் சொன்னதை விடவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தது. ஏனெனில், அது, இடைவிடாத சக்திவாய்ந்த ஒருமுகப்பாட்டை அடைவதற்கான முயற்சியை முழுமையாகத் தூண்டக்கூடிய ஒரு உணர்வைத் தெளிவாகவும் மறுக்கமுடியாத வகையிலும் வெளிப்படுத்தியது. கிறிஸ்டினா ஃபெல்ட்மேனை அவரது முழு ஆற்றலுடன் காணும் வாய்ப்பு கிடைத்ததற்கு நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், மேலும் அன்று அவர் எனக்குக் கொடுத்த போதனைகளுக்கும் அதே அளவு நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். ஒரு திமிர்பிடித்த, மரியாதையற்ற

தொந்தரவாக இருந்ததற்காக அவரிடம் எனது மனமார்ந்த மன்னிப்பைக் கோருகிறேன்.

நான் அவளுடைய சுருக்கமான அறிவுரை, உத்வேகம் மற்றும் வாழும் முன்மாதிரியை என்னால் முடிந்தவரை பின்பற்றினேன். எந்த கசினா பொருளையும் பயன்படுத்தாமல், என் கண் இமைகளின் உட்புறத்தில் உள்ள வண்ணங்களைப் பெரிதாக்கிப் பின்பற்றி, அவை பிரகாசமாகி, வளர்ந்து, மேலும் ஒத்திசைவான ஒன்றாக இணையத் தொடங்கும் வரை கற்பனை செய்தேன். அந்தத் தியான முகாமில், நான் கண்களை மூடியிருக்கும்போது, நான் அமர்ந்திருந்த முழு இடத்தையும் வெள்ளை நிறத்தால் நிரப்பினேன், அந்த வெண்மை எல்லாவற்றிலும் பரவி என் உடல் மறைந்து போகும் வரை. பல தோல்வியான முயற்சிகளுக்குப் பிறகு, நான் இறுதியாக அமர்ந்த நிலையிலிருந்து என் உடலை விட்டு வெளியேறினேன், இது நான் இதற்கு முன்பு செய்திராத ஒன்று. ஆனால், நான் வெளியே இருந்த சில மிகத் தீவிரமான மற்றும் குழப்பமான வினாடிகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் உள்ளே வந்துவிட்டேன். மேலும், நான் விசித்திரமான விஷயங்களைக் கேட்கத் தொடங்கினேன், குறிப்பாக, தொலைக்காட்சி ஓடிக்கொண்டிருந்த ஒரு வரவேற்பறையில் இரண்டு பெண்கள் பேசிக்கொண்டிருந்த உரையாடல்—ஒரு உரையாடலாக அது பெரிதாக ஈர்க்கவில்லை, ஆனால் ஒரு அனுபவமாக சுவாரஸ்யமாக இருந்தது. அந்த ஆரம்பகால குறுகிய வெற்றிகள், கிறிஸ்டினாவிடமிருந்து நான் பெற்ற கடினமாகப் பெற்ற மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க அறிவுரை, மற்றும் பண்டே குணரத்தன அவர்களால் ஜானக்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட முக்கியத்துவம் ஆகியவை, 2001-ல் பாவனா சொசைட்டியில் நடைபெற்ற பதினேழு நாள் ஆண்டு இறுதி குளிர்கால தியான முகாம் எனும் எனது அடுத்த பெரிய தியான முகாமின் இரண்டாம் பகுதியில் நடந்தவற்றில் ஒரு பகுதிக்கு அடித்தளமாக அமைந்தன.

58. சக்திகளின் அறிமுகம்

எனது சொந்தப் பயிற்சி பற்றிய எனது விவரிப்பை இடைநிறுத்தி, இறுதியாக சக்திகளைப் (பாளியில் இத்தி, சமஸ்கிருதத்தில் சித்தி) பற்றிப் பேச விரும்புகிறேன். பலருக்கு, இந்த சக்திகள் ஒரு விசித்திரமான தலைப்பாகும்; நான் குறிப்பிட்ட, குறிப்பாக எனது சொந்த அனுபவங்களுக்குள் செல்வதற்கு முன்பு, ஒரு கோட்பாட்டு விவாதம் பயனளிக்கும். நான்காவது ஜானத்தை (மற்றும் கீழ் மற்றும் உயர் ஜானங்களை) அடிப்படையாகக் கொண்டு வளர்க்கக்கூடிய அனைத்து வகையான சிறப்பு அனுபவங்களையும் திறன்களையும் நூல்கள் பட்டியலிடுகின்றன, மேலும் இந்த அனுபவங்கள் இன்றும் நிகழ்கின்றன. இத்தி மற்றும் சித்தி என்ற சொற்களுக்குப் பொருத்தமான ஆங்கிலச் சொற்கள் இல்லை, ஆனால் அவை ஆன்மீகத் திறன்கள், சாதனைகள் மற்றும் ஞானம் போன்ற அர்த்தங்களைக் கொண்டவை. நாம் நல்லதற்கோ அல்லது கெட்டதற்கோ "சக்திகள்" என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்த முனைகிறோம். இவற்றில் அனைத்து வகையான விசித்திரமான அனுபவங்களும் அடங்கும், இதில் மற்ற உலகங்களின் முழுமையான மற்றும் மிகவும் யதார்த்தமான அனுபவங்களும் அடங்கும், அவை மிகவும் மாயாஜாலமாகத் தோன்றலாம் மற்றும் நாம் பல்வேறு "உள்தோற்ற சக்திகள்" என்று நினைக்கும் போது நினைக்கும் விஷயங்களுடன் ஒத்துப்போகும்.

அந்த சக்திகளைப் பற்றி நான் குறிப்பாக மேலும் கூறுவதற்கு முன்பு, அவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கும் அடிப்படைச் செயலில்கூட உள்ள சிக்கல்களைப் பற்றி நான் பேச வேண்டும். அவற்றைப் பற்றி நல்ல எழுத்துக்கள் அதிகமாகக் காணப்படாததற்குக் காரணங்களில் ஒன்று, அவை பொதுவாக மக்களைக் கலக்கமடையச் செய்வதாகும், மேலும் கோட்பாட்டு ரீதியாகப் பேசுவது கூட பலரை பதட்டப்படுத்தும். முன்னர் இந்தப் பகுதி புத்தகத்தின் நடுவில் இருந்த நிலையில், இப்போது அதை இறுதியில் வைத்துள்ளேன். இதன் மூலம், அந்த சக்திகளைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே அருவருப்புடன் இந்தப் புத்தகத்தை விட்டுவிடுபவர்கள், அவ்வாறு செய்வதற்கு முன்பு, குறைந்தபட்சம் முதல் பகுதி முதல் இங்கே வரை படித்திருப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். இதன் மூலம், எனது அடிப்படைச் செய்தியின் ஒரு பகுதியாவது அவர்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்திருக்கும் என்று கருதுகிறேன்.

ஒருபுறம், அத்தகைய சக்திகள் நிகழக்கூடிய ஒரு உலகத்தைப் பற்றி நினைப்பது மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தாலும், அடிப்படையில் அனைவருக்கும் அதன் எதிர்வினையின் ஒரு அளவும் உள்ளது, அதாவது மாயாஜால அம்சங்கள் கொண்ட ஒரு உலகம் பயமுறுத்துகிறது. எனக்கும் அதே எதிர்வினைகள் உள்ளன. மேலும், அறிவியல் பொருள்முதல்வாதம் போன்ற கட்டமைப்புகளின் செல்வாக்கிலிருந்து வரும் மந்திரத்தின் இருப்பையும் செயல்பாட்டையும் ஒப்புக்கொள்வதைச் சுற்றி ஒரு பொதுவான மற்றும் வெளிப்படையான களங்கம் உள்ளது. மந்திரம் குறித்த கேள்விக்கு தீவிரமாக சிந்திக்கும் எவரையும், சிறந்த பட்சத்தில் அப்பாவி என்றும், மோசமான பட்சத்தில் கடுமையான மாயையில் இருப்பவர் என்றும், ஏன், முற்றிலும் பைத்தியம் என்றும் பலர் கருதுகின்றனர். அனைத்து வகையான மந்திர அனுமானங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட மதப் பின்னணியைச் சேர்ந்த பலர், சக்திகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு இன்றும் பொதுவாக மோசமான எதிர்வினையைக் கொண்டுள்ளனர்.

அந்த சக்திகளைப் பற்றி எழுதுவதன் மூலம், நான் வெறும் ஒரு பைத்தியக்காரக் கபடவாதி என்ற எண்ணத்தை மக்களுக்குக் கொடுக்கும் அபாயம் இருப்பதாகப் பலர் என்னிடம் கூறியுள்ளனர். இதனால் எனது நம்பகத்தன்மையை மட்டுமல்லாமல், புத்தகத்தின் மற்ற பகுதிகளில் வழங்கப்படும் நம்பகமான மற்றும் நடைமுறைத் தகவல்களில் அவர்கள் வைக்கும் நம்பிக்கையையும் கூட

நான் ஆபத்தில் ஆழ்த்துகிறேன். இது ஒரு நியாயமான விமர்சனம், ஏனெனில் இந்தப் பக்க விளைவுகள் பலமுறை நடந்திருக்கின்றன என்பது எனக்குத் தெரியும். எனவே, இந்த சக்திகளைப் பற்றிப் பேசுவது ஒரு திட்டமிட்ட இடர்; இந்தப் பயிற்சிகளின் இடர்கள் மற்றும் நன்மைகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தும் நோக்கில், இது ஒரு பயனுள்ள மற்றும் தார்மீகக் கடமையாகும் என்று நான் கருதுகிறேன்.

ஏதோ ஒரு மாயாஜாலம் நிகழ்ந்துவிட்டது என்ற விளக்கங்களுக்கு வழிவகுக்கும் அனுபவங்கள் உலகில் ஒப்பீட்டளவில் பொதுவானவை, மக்கள் தியானப் பயிற்சியைத் தொடங்கும்போது இது இன்னும் பொதுவானதாகிறது. தரிசனப் பயிற்சிகளால் வளர்க்கப்படும் கணந்தோறும் கவனம் செலுத்தும் வகையிலோ அல்லது பாரம்பரிய கவனப் பயிற்சிகளால் வளர்க்கப்படும் சமத்கவனம் மூலமாகவோ மக்கள் மிக வலுவான ஒருமுகப்பாட்டை அடையும்போது, பொதுவாக சக்திகள் என்று அழைக்கப்படும் அனுபவங்களைப் பெறுவது இயல்பானது. இருப்பினும், நான் இங்கே விவாதிக்கப் போகும் அனுபவங்கள் ஏதும் இல்லாமல், அல்லது மிகச் சிலவற்றை மட்டுமே பெற்று, தியானப் பயிற்சியை முடித்துவிடும் நபர்களும் உள்ளனர். இருப்பினும், அந்தப் பயிற்சியாளர்கள் விதிவிலக்குகளே தவிர, விதி அல்ல.

எனவே, இந்த சக்திகளைப் பற்றிப் பேசாமல் இருப்பது பொறுப்பற்றது என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன், ஏனெனில் செயல்பாட்டுத்திறன் மிக்க, திறமையான கட்டமைப்புகள் மற்றும் இயல்பாக்கம் இல்லாமல், அனுபவப்பூர்வமான தளங்களுக்கு மக்களை அனுப்புவது பொதுவாக ஒரு மோசமான யோசனையாகும். உதாரணமாக, அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில், நாங்கள் சில செயல்முறைகளுக்காக எப்போதாவது கெட்டமைனை (ஒரு சக்திவாய்ந்த பிரிப்புத் தன்மையுள்ள மயக்க மருந்து) கொடுக்கிறோம். கெட்டமைனுக்கு பல நன்மை பயக்கும் பண்புகள் உள்ளன (உதாரணமாக, பொதுவாக சுவாச உந்துதலைக் குறைக்காது, இதயத் துடிப்பை அரிதாகவே குறைக்கும், மூச்சுத்திணறல் உள்ளவர்களுக்கு நுரையீரலைத் திறக்கக்கூடும், போன்றவை), அவை சில சூழ்நிலைகளில் இதை மிகவும் பயனுள்ளதாக ஆக்குகின்றன, மேலும் இந்தக் காரணங்களுக்காக இது உலகம் முழுவதும் மயக்கமருந்தாகப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது இரசாயன ரீதியாக பிசிபி-ஐப் (PCP) போலவே உள்ளது, மேலும் சில ஒத்த பண்புகளையும் கொண்டிருக்கலாம்.

கெட்டமைன் மயக்கத்திலிருந்து விழித்தெழும் சிலருக்கு—குறிப்பாக பெரியவர்களுக்கும், சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கும்—மாயத்தோற்றங்கள் ஏற்படலாம், இது "விழித்தெழும் நிகழ்வுகள்" (emergence phenomena) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த மாயத்தோற்றங்களில் சில மிகவும் கலக்கமூட்டுவதாகவும், ஈர்க்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும், அதனால் தாங்கள் மாயத்தோற்றத்தைப் பார்ப்பதை உணர்ந்து கொள்வது அவர்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். இந்த மாயத்தோற்றங்களைப் போக்க உதவும் சில மருந்துகள் எங்களிடம் உள்ளன, ஆனால் இது நிகழலாம் என்பதை நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு அவர்கள் மயக்க நிலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பே எச்சரிப்பதிலும், அதைக் கையாள்வதற்கான அறிவாற்றல் கட்டமைப்புகள் மற்றும் குறிப்புகளை வழங்குவதிலும் நான் எப்போதும் மிகவும் கவனமாக இருக்கிறேன், ஏனெனில் இது நிகழலாம் என்று முன்கூட்டியே எச்சரிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த மாயத்தோற்றங்களைக் கையாள்வதில் மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள். தியானம் இதே போன்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும், எனவே இதே போன்ற வெளிப்படுத்தல்கள் அவசியம் என்று நான் நம்புகிறேன். ஆகவே, தியானத்தின் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகளை வெளிப்படுத்தும்

தொழில்முறை நெறிமுறைகள், இதை நான் இங்கே குறிப்பிடும்படி என்னைத் தூண்டுகின்றன.

இதைவிட ஒரு சிறந்த உதாரணம்: நீங்கள் ஒரு விருந்துக்குச் சென்றதாகக் கொள்வோம், அது ஒரு பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான கூட்டம் என்று நீங்கள் நினைத்தீர்கள் (இது பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான ஒன்றின் உருவகமாகும், தியானம் அப்படித்தான் என்று நீங்கள் நினைப்பது போல, பெரும்பாலான நேரங்களில் அது அப்படித்தான்). ஸ்வெட்டர் அணிந்திருந்த உபசரிப்பாளர்கள், ஓரங்கள் வெட்டப்பட்ட குக்கீumber சாண்ட்விச்களை உங்களுக்குப் பரிமாறுகிறார்கள். பின்னணியில் என்யாவின் இசை மென்மையாக ஒலித்துக்கொண்டிருக்கிறது. மூன்று வகை ஆர்கானிக் ஹம்மஸ், பசையம் இல்லாத சிப்ஸ்களுடன் பரப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் இருந்துவிட்டு, அடுத்த நாள் வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன் வீட்டிற்குச் சென்று தூங்கலாம் என்று திட்டமிட்டிருந்தீர்கள். இருப்பினும், ஏமாற்றுக்காரன் ஒருவன் ரகசியமாக பஞ்சில் சில LSD-ஐக் கலந்துவிட்டான். நீங்கள் இதுவரை எந்த மாயத்தோற்ற மருந்துகளையும் உட்கொண்டதில்லை என்றும், அவற்றை எப்படி கையாள்வது என்பது பற்றிய கோட்பாட்டு அறிவு உங்களுக்கு இல்லை என்றும் வைத்துக்கொள்வோம். நீங்கள் அந்த பஞ்சைக் குடிக்கிறீர்கள், முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் ஒரு தீவிரமான மாயையில் இருக்கிறீர்கள், மேலும் என்ன நடக்கிறது என்றே உங்களுக்குப் புரியவில்லை. அந்த பஞ்சில் LSD இருந்ததை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் விரும்பியிருக்க மாட்டீர்களா? அதைக் குடித்த பிறகு, என்ன எதிர்பார்க்கலாம் மற்றும் அந்த வகையான மாயையை எப்படிக் கையாள்வது என்பது பற்றிய சில அறிவுகள் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும். அந்த நடைமுறை அறிவு இல்லாமல், அடுத்த பன்னிரண்டு மணிநேரம் வேறுவிதமாக நடந்ததை விட மோசமாகச் செல்ல வாய்ப்புள்ளது.

அதேபோல், நீங்கள் தியானப் பயிற்சிகளைச் செய்தால், அவை சில மிகவும் அசாதாரணமான மற்றும் சில சமயங்களில் மிகவும் திசைதிருப்பும் அனுபவங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவீர்கள். மீண்டும், இவை உங்களுக்கு நடக்காமல் போகலாம், ஆனால் அவை நடந்தால், அவற்றைக் கையாள்வதற்கான சில நடைமுறைக் கருவிகள் உங்களிடம் இருந்தால் அது மிகவும் எளிதாகிவிடும். நீங்கள் தீவிர தர்மப் பயிற்சியின் உயர் மட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும்போது—உதாரணமாக, இந்தப் புத்தகத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள தீவிரப் பயிற்சிகள் போன்றவை —நீங்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், மாயாஜால விளைவுகளை எதிர்கொள்ளும் வாய்ப்புகள் நூறு சதவீதத்தை நெருங்குகின்றன. "சாதாரண யதார்த்தம்" என்று மிகவும் தளர்வாக அழைக்கப்படக்கூடிய ஒன்றிலிருந்து விசித்திரமான மற்றும் வேறுபட்ட அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு, அந்த சாத்தியக்கூறு குறித்து முன்கூட்டியே எச்சரிக்கை இருக்க வேண்டும் என்று நான் நம்புகிறேன். அப்போதுதான், அந்த அனுபவங்களை எவ்வாறு விளக்குவது மற்றும் கையாள்வது என்பது தொடர்பான தங்கள் முன்னோடர்களின் திரட்டப்பட்ட நடைமுறை ஞானத்திலிருந்து அவர்கள் பயனடைய முடியும். தனிப்பட்ட நிபுணத்துவம் உள்ளவர்களின் அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் இந்த பொதுவான பொது அறிவு வாழ்க்கையில் உள்ள ஏறக்குறைய எல்லாவற்றிற்கும் பொருந்தும், எனவே இது இங்கும் பொருந்தும் என்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

மேலும், சில வாசகர்கள் ஏற்கனவே சில மாயாஜாலக் கூறுகளைக் கொண்ட மரபுகளிலிருந்து இந்தப் புத்தகத்திற்கு வந்திருக்கலாம் மற்றும்/அல்லது தங்கள் சொந்த வாழ்க்கை மற்றும் பயிற்சிகளில் ஏற்கனவே சில சக்திகள்

தொடர்பான அனுபவங்களைப் பெற்றிருக்கலாம். கடைசியாக, சக்திகளைப் பற்றிப் பேசுவது மக்களைக் கவர்கிறது, மேலும், உண்மையைச் சொல்வதானால், அந்த ஈர்ப்பைப் பயன்படுத்தி முக்கியமான தர்மக் கருத்துக்களை எடுத்துரைக்க நான் விரும்புகிறேன். இருப்பினும், சக்திகளைப் பற்றிப் பேசுவது ஒரு சிக்கலான விஷயம், ஒரு பகுதிக்கு, அவற்றை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வது சாத்தியமற்றது என்பதே காரணம். இந்த அனுபவங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளின் உள்ளார்ந்த செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் புரிந்துகொண்டதாகக் கூறும் எவரும் அதைக் கற்பனையாகவே உருவாக்குகிறார்கள். இருப்பினும், சோதனை, பிழை மற்றும் அனுபவத்தின் மூலம் பொதுவான மதிப்புள்ளவை என்று கண்டறியப்பட்ட சில விஷயங்களைக் கூறலாம்.

எனவே, பிரச்சனைகள், அபாயங்கள் மற்றும் பொதுவான விலக்கல்கள் இருந்தபோதிலும், நான் இங்கு அந்த சக்திகளைப் பற்றிப் பேசப் போகிறேன். மேலும், என்னால் முடிந்தவரை நடைமுறைத் தகவல்களையும் சேர்க்கப் போகிறேன். இதன் மூலம், நீங்கள் அவற்றை தற்செயலாகச் சந்தித்தாலோ அல்லது அவற்றைத் தீவிரமாக வளர்க்க முடிவு செய்தாலோ, மற்றபடி இருந்ததை விட நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

59. சக்திகள் உண்மையானவையா?

இந்த சக்திகளைப் பற்றி மக்கள் கேட்கும் முதல் கேள்விகளில் ஒன்று, "சரி, ஆனால் அவை உண்மையானவையா?" என்பதுதான். இந்த அனுபவங்கள் "உண்மையானவை" என்பதா என்பது, ஏதோ ஒரு இறுதி மற்றும் உறுதியான இருப்பியல் என்ற பொருளில் நான் மகிழ்ச்சியுடன் தவிர்க்க விரும்பும் ஒரு கேள்வி. பொதுவாகச் சொன்னால், "உண்மையானது" என்பதை நீங்கள் எப்படித் தன்னிச்சையாக வரையறுக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது இந்தக் கேள்வி. இந்த அனுபவங்களில் பல மிகவும் தெளிவாக இருப்பதால், அவை "உண்மையான உலகின்" மற்ற பகுதிகளை விட மிகவும் "உண்மையானதாக" தோன்றக்கூடும். என்னைப் பொறுத்தவரை, நடைமுறைவாதியின் கண்ணோட்டம் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது, அதுவே எனது இயல்பான தத்துவ கட்டமைப்பாகும். நடைமுறைவாதியின் கேள்விகள் எது உண்மையானது என்பது அல்ல, மாறாக எது காரணமானது, அதாவது எது எதற்கு வழிவகுக்கிறது, அதில் என்ன மதிப்பு உள்ளது என்பதுதான்.

உதாரணமாக, யதார்த்தத்தைப் பற்றிய நமது சொந்த தன்னிச்சையான வகைப்பாட்டுத் திட்டத்தின் அடிப்படையில், நமது கனவுகள் "உண்மையானவை" அல்ல என்று நாம் முடிவு செய்யலாம். இருப்பினும், கனவு அனுபவங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதையும், பொதுவாக "உண்மையான உலகம்" என்று கருதப்படும் எல்லைகளைக் கடக்கும் கனவுகளைக் கொண்டிருப்பதால் உண்மையான உலகில் விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் அனைவரும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு காரணியாக இருப்பதால், அவை விளைவுகளைக் கொண்டவை. விளைவுகளைக் கொண்டிருப்பதால், அவற்றை ஒரு நடைமுறைப் பார்வையில் கவனித்துப் புரிந்துகொள்வது மதிப்புக்குரியது. அதே தர்க்கம் சக்திகளின் அனுபவங்களுக்கும் பொருந்தும்.

என் பார்வையில், சக்திகளுக்கான தங்கத் தரம் என்பது அந்த சக்திகளே அல்ல, மாறாக நாம் அவற்றை எவ்வாறு விளக்குகிறோம், கையாளுகிறோம், அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்கிறோம், அத்துடன் அவற்றிலிருந்து வரும் நன்மையும் ஆகும். பயிற்சி, வலுவான ஒருமுகப்பாடு மற்றும் உறுதியான தீர்மானங்கள் மூலம், அவை மிகவும் பொதுவான, மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கக்கூடிய, அடிக்கடி நிகழக்கூடிய, வெளிப்படையாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய, எளிதில் அணுகக்கூடிய, ஆழ்ந்த, மேலும் "சக்திவாய்ந்த" என பலவற்றாக மாற முடியும் என்பது உண்மையே. ஆரம்பத்தில், அந்தச் சாதனைகளை உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கான தங்கத் தரமாக நீங்கள் கருதலாம், ஏனெனில் எனக்கும் சேர்த்து பலரும், அதுவே வெளிப்படையான தங்கத் தரமாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். இருப்பினும், எனது முதல் தங்கத் தரத்தையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், அதாவது அவை இறுதியில் என்ன பயனைத் தருகின்றன மற்றும் நாம் அவற்றுடன் எவ்வளவு திறமையாக உறவு கொள்கிறோம் என்பதையும் கவனியுங்கள், ஏனெனில் அது உங்களுக்குச் சிறந்ததாகப் பயன்படும் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன்.

அனுபவங்கள் அனுபவங்களே, அவற்றை நாம் எவ்வாறு விளக்குகிறோம் என்பது வேறு விஷயம். மேலும், "உண்மையானது" அல்லது "உண்மையானதல்ல" என்பது அந்த அனுபவங்களை நாம் எவ்வாறு கட்டமைத்து விளக்குகிறோம் என்பதற்கான பல விருப்பங்களில் சில மட்டுமே, இது என்னை அடுத்த பகுதிக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.

60. முன்மாதிரி சரளத்தன்மை

சக்திகளைப் பற்றிய (மற்றும் பல விஷயங்களைப் பற்றிய) சிந்தனையுடன் தொடர்புடைய மிக அவசியமான கருத்துக்களில் ஒன்று, நீங்கள் எந்த முன்மாதிரியான கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பது பற்றிய ஒரு பொதுவான உணர்வைக் கொண்டிருப்பதும், அதன் நன்மை தீமைகளை அங்கீகரிப்பதும் ஆகும். இதன் மூலம், ஒவ்வொரு மாறும் அனுபவத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும், உங்கள் பல்வேறு தேவைகளையும் இலக்குகளையும் பூர்த்தி செய்யப் பயன்படுத்தக்கூடிய மிகவும் பயனுள்ள கட்டமைப்பை(களை) உங்களால் தீர்மானிக்க முடியும். பல்வேறு முயற்சிகளில் வெற்றிபெற, நீங்கள் பயன்படுத்தும் கட்டமைப்பை மாற்றுவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்; மேலும், வெளிப்படையாக முரண்பாடாகத் தோன்றும் கட்டமைப்புகளை அடுத்தடுத்துப் பயன்படுத்துவதும் கூட பயனுள்ளதாக இருக்கும். சக்திகளில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள், ஒரு வேடிக்கையான வாசிப்பை விரும்பினால், ஒப்பீட்டளவில் புதியதாக இருக்கும் 'கேயாஸ் மேஜிக்' (chaos magick) அமைப்பைப் பற்றி நான் பரிந்துரைக்கிறேன். குறிப்பாக, பில் ஹைன் எழுதிய 'கண்டென்ஸ்டு கேயாஸ்' (Condensed Chaos) என்ற செம்மையான சிறிய புத்தகத்தை வாசிக்கப் பரிந்துரைக்கிறேன். அது, கண்ணோட்டத்தில் ஒரு நடைமுறை சார்ந்த நெகிழ்வுத்தன்மையை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது என்பது பற்றிய ஒரு அற்புதமான விளக்கமாகும்.

உதாரணமாக, பல்வேறு அறிவியல் சிக்கல்களைக் கையாளும்போது மக்கள் பயன்படுத்தும் ஒரு பொதுவான கட்டமைப்பு அறிவியல் பொருள்முதல்வாதம் ஆகும். நான் தனிப்பட்ட முறையில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் இந்த கட்டமைப்பின் மாற்றியமைக்கப்பட்ட பதிப்பை எல்லா நேரத்திலும் பயன்படுத்துகிறேன். மருத்துவத்தில், உயிரியல், இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல் அறிவியல்கள் நாம் நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையை அடிப்படையாக்கும் சில அத்தியாவசிய அடித்தளங்களாகும். இருப்பினும், அந்தச் சூழலில் பணியாற்றுவதற்கு இது நிச்சயமாக ஒரே பயனுள்ள கட்டமைப்பு அல்ல. மனித மனங்களிலும் இதயங்களிலும் நடக்கும் பல விஷயங்களிலும், அத்துடன் தனிப்பட்ட உறவுகள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் நடப்பவற்றிலும் கையாளும்போது, உயிரியல், இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல் ஆகியவை தடுமாற்றமான கட்டமைப்புகளாகும்.

மேலும், சிகிச்சை வழங்குநர்கள் உட்பட சம்பந்தப்பட்ட அனைவரின் நம்பிக்கை அமைப்புகளும், ஒரு நோயாளி மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருடனான சந்திப்பை வெற்றிகரமாக்குவதிலும் அல்லது தோல்வியுறச் செய்வதிலும் ஒரு பெரிய பங்கு வகிக்கின்றன. நம்பிக்கைகள் மற்றும் மனித இடைவினைகளின் உலகமும், உடல்நல விளைவுகளில் அவற்றின் தாக்கங்களும் உயிரியல், இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல் அடிப்படையில் அளவிடுவது எளிதல்ல. நீங்கள் கண்ட ஒரு கனவின் அர்த்தத்தைப் பற்றியோ அல்லது ஏதேனும் உள்ளுணர்வையோ உயிரியல், வேதியியல் மற்றும் இயற்பியல் அடிப்படையில் மட்டும் பேச முயற்சி செய்து பாருங்கள், அது எப்படிப் போகிறது என்று. அடுத்த முறை நீங்கள் ஒரு காதல் இரவு விருந்துக்குச் செல்லும்போதோ அல்லது நல்ல நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடும்போதோ, அந்த கட்டமைப்புகளை மட்டும் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்; கடுமையான அறிவியல் பொருள்முறையாளர்கள் உங்களை நம்ப வைப்பதைப் போல அது அவ்வளவு வேடிக்கையாக இருக்காது. பொறியியல் மற்றும் கணிதத்தையும் சேர்த்துப் பாருங்கள், அப்போதும் உங்கள் கொண்டாட்டம் பெரிதாக இருக்காது. ஸ்டார் ட்ரெக் கதாபாத்திரமான ஸ்பாக் ஒரு காரணத்திற்காக வேடிக்கையாக இருக்கிறார், ஆனால் அதுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரைதான்.

கட்டுக்கட்டையான பொருள்முதல்வாதப் பார்வையைப் பிடித்துத் தொங்குவதால் ஏற்படும் இதே சிக்கல்கள், சக்திகளின் அனுபவங்களைக் கையாள்வதிலும் பொருந்தும். மேலும், நமது சிந்தனையில் அனைவருக்கும் புராண மற்றும் மாயாஜால அம்சங்கள் உள்ளன, அதை மறுப்பது நிழல் பக்கங்களை மட்டுமே உருவாக்குகிறது. உங்களில் சிலர் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைத்தாலும், யாரும் முற்றிலும் "நியாயவாதிகள்" அல்லர், ஏனெனில், மக்கள் நியாயவாதிகளாக இருந்திருந்தால், உதாரணமாக, விஞ்ஞானப் பொருள்முதல்வாதிகளாலேயே அது விரைவாக வரம்புக்குட்பட்டதாகவும் பகுத்தறிவற்றதாகவும் காணப்பட்டிருக்கும். இது அரிதாகவே நடக்கிறது, இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. நாம் ஒப்புக்கொண்டாலும் இல்லாவிட்டாலும், ஆதிமூல மாதிரிகளும் சின்னங்களும் நமது வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பங்கை வகிக்கின்றன. சின்னங்களுக்கு மிகப்பெரிய உணர்வுப்பூர்வமான மற்றும் உணர்வுக்கு அப்பாற்பட்ட அர்த்தங்களும் விளைவுகளும் இருக்க முடியும்—விளம்பரதாரர்களுக்கு இது நன்கு தெரியும்.

நாம் உணரும் பல நிலைகள் உள்ளன, அவற்றில் நமக்கு அரிதாகவே விழிப்புணர்வு உள்ளது, மேலும் நாம் யூகிக்க மட்டுமேக்கூடிய வழிகளில் விஷயங்களைச் செயலாக்குகிறோம். உள்ளுணர்வு, உள்ளுணர்ச்சிகள் மற்றும் உடனடித் தீர்ப்புகள் ஆகியவை நமது அன்றாட முடிவெடுப்பதில் ஒரு பெரிய பகுதியாகும். நாம் அடையாளம் காணவும் ஏற்கவும் திறனற்றவர்களாக இருக்கக்கூடிய மிகவும் சிக்கலான உணர்ச்சி ஆற்றல்கள் எண்ணற்ற முடிவுகளைப் பாதிக்கக்கூடும். நமது நிழல் பக்கங்கள் ஏராளம். மனநலப் பணிகள் அல்லது ஆழ்ந்த சுயபரிசோதனை செய்பவர்கள் எவருமே சொல்வது போல, நமது உள்ளம் ஒரு விசித்திரமான மற்றும் மங்கலான உலகம். அந்த விசித்திரமான மற்றும் மங்கலான உலகம், நமது உளவியல் மற்றும் உடல்நலத்தில் பல நிஜ உலகத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும், வேலை, உறவுகள் போன்றவற்றில் நமது செயல்பாடுகளையும் பாதிக்கக்கூடும். நமது அக உலகம் நமது புற உலகத்தை எப்படி வடிவமைக்க முடியும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு சுவாரஸ்யமான வாசிப்பைத் தேடுகிறீர்களா? மாற்றம் கோளாறு (conversion disorder), புண் அடையாளங்கள் (stigmata), மற்றும் கற்பனையான கர்ப்பம் (fictitious pregnancy) போன்ற மருத்துவ நிலைகள் குறித்த முக்கிய அறிவியல் இலக்கியங்களைப் பாருங்கள். இன்னும் சுவாரஸ்யமாக, லின் மெக்டாகார்டின் 'தி இன்டென்ஷன் எக்ஸ்பெரிமென்ட்', சார்லஸ் டார்ட்டின் 'தி எண்ட் ஆஃப் மெட்டீரியலிசம்', மற்றும் ரூபர்ட் ஷெல்ட்ரேக்கின் 'தி சென்ஸ் ஆஃப் பீயிங் ஸ்டேர்டு அட்' ஆகியவற்றைப் பாருங்கள்: அனைத்தும் ஒரு அருமையான அனுபவம்!

சில நேரங்களில், முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு தளத்தில் செயல்பட அனுமதிக்கும் ஒரு முன்னுதாரணத்திற்குள் தாவிச் செல்லத் தயாராக இருப்பதன் மூலம் நாம் உண்மையிலேயே பயனடையலாம்; அந்தத் தளத்தின் காரணகாரியங்கள் மர்மமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அது மிகவும் ஆழமான மற்றும் உண்மையான மனிதத்தன்மை கொண்டது. கடுமையான, பிடிவாதமான, அதீத-பகுத்தறிவுவாத, இறுக்கமாக இலட்சியமாக்கப்பட்ட பொருள்வாதம் அந்தப் பணிகளில் பெரும்பாலானவற்றுக்குப் பொருத்தமற்றது, மேலும் அது உண்மையில் நடப்பவற்றுடன் இருப்பதற்கான நமது திறனைக் கடுமையாகக் குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்தும். அதன் வீச்சு மிகவும் குறுகியது, மேலும் நான் இங்கே நாகரிகமாகச் சொல்கிறேன்.

நான் உண்மையில் சொல்ல வருவது என்னவென்றால், அறிவியல் பொருள்முதல்வாதத்திலிருந்து உருவாகும் விலக்கங்களை, சக்திகள் போன்ற வியக்கத்தக்க, வசீகரிக்கும், ஈர்க்கக்கூடிய, ஆழ்ந்த, பயனுள்ள, வெளிப்படுத்தும்,

பிரமிக்க வைக்கும், மற்றும் குணப்படுத்தும் திறன் கொண்ட நிகழ்வுகளின் மீது திணிப்பது, கடந்த ஆயிரம் ஆண்டுகளில் நடந்த மிகப்பெரிய முன்னுதாரணக் குற்றங்களில் ஒன்றாகும். நமது இதயங்கள், மனங்கள் மற்றும் உடல்களுடன் செயல்படும் ஒரு வழியை சில சமயங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இல்லாததன் மூலம், வெட்கக்கேடான உணர்ச்சிகள், ஆழ்ந்த ஆசைகள், பகுத்தறிவற்ற சிந்தனை முறைகள், சங்கடமான தொடர்புகள், ஆதிமூல ஆற்றல்கள் மற்றும் இந்த மனித மனதின் மற்றும் உடலின் அனைத்து விசித்திரமான அம்சங்களையும் அவற்றின் முழுமையான மற்றும் விசித்திரமான மகிமையில் தழுவி அல்லது குறைந்தபட்சம் ஒப்புக்கொள்ளும் ஒரு வழியை, நாம் உள்ளுணர்வு, குணப்படுத்துதல், வளர்ச்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் ஆகியவற்றிற்கான பல வாய்ப்புகளை இழக்க நேரிடலாம். சுருக்கமாக, நடைமுறை ரீதியாகப் பார்த்தால், அவ்வாறு செய்வது பொருத்தமானதாக இருக்கும்போது, அவற்றில் பெரும்பாலானவற்றைக் கையாளும் கட்டமைப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் பல நன்மைகள் உள்ளன, மேலும் மந்திரக் கட்டமைப்புகள் அந்தச் சூழல்களில் சிறப்பாகச் செயல்படக்கூடிய சில கட்டமைப்புகளாகும்.

"உள்ளடக்கத்திலிருந்து உள்ளுணர்வு வரை" என்ற அத்தியாயத்தில், உருவமற்ற தளங்கள் வழியாக உயர்ந்து, மீண்டும் வெளிவந்து, பின்னர் உடலை விட்டுப் பயணம் செய்து, தனது பெரிய சிக்கல் ஒரு புராண வடிவில் வெளிப்பட்டபோது அதற்கான உள்ளுணர்வுகளைப் பெற்ற அந்த வலிமையான பயிற்சியாளரின் உதாரணத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது போன்ற உள்ளுணர்வுதான் உதவிகரமாகவும் குணப்படுத்தும் வகையிலும் இருக்கும், மேலும் ஆரம்பத்தில் விசித்திரமாகவோ அல்லது பைத்தியக்காரத்தனமாகவோ தோன்றக்கூடிய முன்னுதாரணங்களுக்கு நாம் இடமளிக்காவிட்டால், அதை அணுகுவதில் நமக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். நாம் சில நேரங்களில் அந்த நிலைக்குச் செல்லக்கூடும் என்பதற்காக, நாம் எப்போதும் அங்கே வசிக்கிறோம் என்று அர்த்தமல்ல. எந்தச் சூழலுக்கு எந்த முன்னுதாரணம் சிறப்பாகச் செயல்படும் என்பதைப் பகுத்தறிவதே உண்மையான திறமையாகும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் கற்பனைப் பார்வைத் திறன்களைப் பயிற்சி செய்த ஒரு தியான முகாமிலிருந்து திரும்பியிருக்கலாம், சில நாட்களுக்குப் பிறகு, விருந்தினர்களுக்கு உபசரித்துக் கொண்டிருக்கும் உங்கள் வரவேற்பறைக்குள், பிரகாசிக்கும் தேவதைகள் ஒரு குழு சுவர்கள் வழியாக மிதந்து வருவதைக் காண்கிறீர்கள். இதுவே உங்கள் உண்மையான, நேரடி அனுபவம், "உண்மை" குறித்த கேள்விகளைத் தவிர்த்துப் பார்த்தால். நீங்கள் அந்த தேவதைகளைப் புறக்கணிக்கத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், அவர்களுக்கு அதிகக் கவனம் கொடுத்தாலும், உங்கள் விருந்தினர்களிடம் அவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டாலும், மண்டியிட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினாலும், அல்லது கதவைத் திறந்துகொண்டு அலறி ஓடி ஒரு மனநலக் கூடத்தில் உங்களைச் சேர்த்துகொண்டாலும், அவை உங்கள் உண்மையான வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இதுபோன்ற அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும்போது, இந்த விளைவுகள் கவனமாகக் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். வெளிப்படையாக, கிட்டத்தட்ட எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களைக் கலக்கமடையச் செய்யும் எந்த விதத்திலும் எதிர்வினையாற்றாமல் இருப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, இருப்பினும், இதுபோன்ற விஷயங்களைக் கண்டதைத் திறமையாகக் கையாளக்கூடிய ஒருவரிடம் குறிப்பிடுவது பெரும்பாலும் ஒரு நல்ல யோசனையாகும். ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, நீங்கள் தேவதைகளைப் பார்க்கக் கற்றுக்கொண்டால், நீங்கள் விரைவில் பிசாசுகளையும் சந்திக்க நேரிடலாம்.

61. பித்தா?

இறுதியாக, மனநோய் என்ற சிக்கலான கேள்விக்கு வருகிறோம். தார்மீகத்தில் போதுமான பயிற்சி பெறாதவர்களை சில சமயங்களில் இந்த சக்திகள் மோசமானவர்களாக (பேச்சு வழக்கில் மன்னிக்கவும்) நடந்துகொள்ள வைப்பதுடன், அவர்கள் மிகவும் விசித்திரமானவர்களாக மாறுவதற்கும் காரணமாகலாம். ஸ்கிசோஃப்ரினியா, ஒரு தற்காலிக மனச்சிதைவு நிகழ்வு, அல்லது மனச்சிதைவு அம்சங்களைக் கொண்ட இருமுனைக் கோளாறு போன்ற நிலைகளை, வலுவான கவனம் மற்றும் இயற்கையான திறமையின் பக்க விளைவுகளிலிருந்து வேறுபடுத்துவது எப்போதும் எளிதல்ல. மேலும், உங்கள் நிழல் பக்கத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்பினால், இந்த சக்திகள் ஒரு தீவிரப் பயிற்சியாக அமைகின்றன. புத்த மார்க்கத்திற்கு மாயைகள் மற்றும் மன வேதனைகள் குறித்த சொந்தக் கண்ணோட்டம் இருந்தாலும், இந்தப் பிரிவிற்கு நான் மேற்கத்திய உளவியல் சார்ந்து பேசப் போகிறேன்.

உதாரணமாக, நீங்கள் கிராண்ட் கேன்யனுக்குச் செல்லும் வழியில், உங்கள் உடலை விட்டு வெளியே பயணம் செய்யும் போது, உங்கள் பெற்றோருடனான உறவுப் பிரச்சினைகள், உங்களுக்குத் தீச்சுவாலை வீசும் பொம்மைகளை வீசும் இரண்டு பெரிய, எச்சில் ஒழுகும் அசுரர்களாக வெளிப்படுவது மிகவும் கல்வி சார்ந்ததாக இருக்கலாம், ஆனால் இதுபோன்ற அனுபவங்கள் நம் வாழ்வில் நடைமுறை ரீதியாக எப்படி ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைக் கண்டறிய பெரும்பாலும் நிறைய நேரமும் சிந்தனையும் தேவைப்படும். அது சுலபமான விஷயம்; நீங்கள் பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு சாதாரண உலகில் இயங்க முயற்சிக்கும்போதும், அந்த சக்திகளின் விளைவுகள் குறையவில்லை என்றால்தான் சிக்கல் தொடங்குகிறது. நிலைகுலைக்கும் விளைவுகள் தணிய அல்லது தீர (அவை தீரும் என்று கருதினால்) வரை உங்களை நிலைப்படுத்த உதவும் நபர்களுடன் இணைய வேண்டிய நேரம் இது. ஆனால் இது எப்போதும் நடப்பதில்லை.

தீர்க்கமான உள்ளுணர்வு மற்றும் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி, அந்தப் பயிற்சி சக்திகளுக்காக அர்ப்பணிக்கப்படாத போதும் கூட, மக்களைத் தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ (அல்லது அந்த வாழ்நாள் முழுவதும்) மனச்சிதைவுக்கு உள்ளாக்கக்கூடும். அந்தப் பயிற்சி, நான் 'பொதுவான யதார்த்தம்' என்று கரடுமுரடாகக் குறிப்பிடும் ஒன்றிலிருந்து கணிசமாக விலகிச் செல்லும் அனுபவங்களை உருவாக்குவதில் எவ்வளவு அதிகமாக ஈடுபடுகிறதோ, மேலும் ஒருவர் இந்தப் பயிற்சிகளில் எவ்வளவு காலம் அதிகமாக ஈடுபடுகிறாரோ, அவ்வளவு நீடித்த சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மேற்கத்திய மந்திரவாத மரபுகளின் முக்கியப் பரப்பாளர்களில் கணிசமான எண்ணிக்கையினர் தங்கள் வாழ்நாளின் இறுதியில் ஓரளவு பைத்தியமாகிவிட்டனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒரு பர்மியர் கென்னத்திடம், "என் சகோதரன் ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சி செய்கிறான். உங்களுக்குத் தெரியுமா, சில சமயங்களில் அவர்கள் கொஞ்சம் பைத்தியம் பிடித்துவிடுகிறார்கள்!" என்று அவர் கூறினார். மக்கள் சக்திகளில் மூழ்கும்போது சில சமயங்களில் என்ன நடக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றி அவர் பேசிக்கொண்டிருந்தார். நினைவில் கொள்ளுங்கள், இந்த அனுபவங்களில் பல, வழக்கமான மருத்துவ உலகில் மனநோயைக் கண்டறிவதற்குப் போதுமான அடிப்படையாக அமைகின்றன, எனவே, மிகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும், திறமையாகச் செயல்படுபவர்களாகவும் தோற்றமளித்து, இந்தத் துறையில் திறமையாக வழிநடத்தத் தெரிந்தவர்களிடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெறுங்கள். தகுதியான நபர்களைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம், ஆனால் அதற்கான முயற்சி மிகவும் மதிப்புமிக்கது.

மனக் கோளாறுகளின் கண்டறிதல் மற்றும் புள்ளிவிவரக் கையேடு (DSM-5), ஒரு சாதாரண மத அல்லது ஆன்மீகச் சூழலில் நிகழும், எதிர்பார்க்கப்படும், ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் மாறிய நிலைகள் மற்றும் அனுபவங்களுக்குச் சில தளர்வுகளை வழங்குகிறது. பெந்தேகோஸ்தே மதத்தினர் அந்நிய பாஷைகளில் பேசுவது ஒரு நல்ல உதாரணமாகும், ஆனால் நமது அன்றாட உலகில் செயல்படும் நிலை திடீரெனக் குறைந்திருந்தால், அந்தத் தளர்வை நாம் எளிதில் பயன்படுத்தத் தயங்க வேண்டும், ஏனெனில் அது இன்னும் தீவிரமான ஒன்றாக இருக்கலாம். பெந்தேகோஸ்தேக்காரர்களின் உதாரணத்தை மீண்டும் கூறினால், அவர்கள் தேவாலயத்தில் அந்நிய நாவிலும் பேசுவது போன்ற ஆவியானவரின் வரங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள், அங்கு அது இயல்பானதாகக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் பின்னர் தங்கள் பணியிடத்தில் அவர்கள் மற்றவர்களைப் போலவே நடந்துகொள்ளலாம், அதாவது அவர்களால் அதை இயக்கி நிறுத்த முடியும். அதுதான் உண்மையான முக்கியக் கருத்து. இதை ஒரு தியான ரீதியான சூழலுக்குக் கொண்டுவர, நீங்கள் ஒரு தந்திர யட்சியை மனக்கண்ணில் காணக் கற்றுக்கொண்டால், நீங்கள் முறையான பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது அந்த யட்சி சில சமயங்களில் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்வது போல் தோன்றினால், அது அவசியம் பைத்தியக்காரத்தனம் அல்ல. அந்த யட்சி உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் எதையாவது செய்யச் சொல்லத் தொடங்கி, நீங்கள் அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கும் வரை அது ஒரு பெரிய பிரச்சனையாகாது—அது வெளிப்படையாக ஒரு முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலை, மேலும் உடனடியாக உதவி தேவைப்படுகிறது.

பிறகு, நீங்கள் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திய பிறகும் உலகில் நீடிக்கும் விளைவுகள் உள்ளன. நீங்கள் இன்னும் விசித்திரமாக நடந்துகொள்வதாகவோ அல்லது உலகை விசித்திரமாக உணர்வதாகவோ கண்டறிந்தால், அதாவது உங்களைச் சில காரியங்களைச் செய்யும்படி (குறிப்பாக தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது உங்களையும் மற்றவர்களையும் தொந்தரவு செய்யும் காரியங்கள்) சொல்லும் குரல்களைக் கேட்பது, உங்களைச் சுற்றி உண்மையானவை என்று நீங்கள் நினைக்கும் பயமுறுத்தும் நிழல்கள், அசுரர்கள் அல்லது இறந்தவர்களைப் பார்ப்பது, சந்தேக மனப்பான்மையுடன் இருப்பது, உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து உங்களால் விளக்க முடியாத விசித்திரமான எதிர்வினைகளைப் பெறுவது, விசித்திரமான விஷயங்களில் வெறித்தனமாக மாறுவது போன்றவை (உதாரணமாக, எனக்குத் தெரிந்த ஒரு திறமையான தியானி, தற்காலிகமாக மஞ்சள் நிறப் பொருட்கள் அனைத்திலும் மயங்கிப் போனார்), மக்கள் உங்களைப் பற்றி கவலைப்படுவதாகக் கூறுவது, வெளிப்படையாக மாறிய ஒரு பிரபஞ்சத்தில் வாழ்வது, மற்றும் அது போன்றவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், நீங்கள் ஒரு நிபுணரிடம் பேச வேண்டும் என்று நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

தியானப் பயிற்சி மனநோயுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பது குறித்து பலதரப்பட்ட கருத்துக்கள் உள்ளன, மேலும் இது நாம் இப்போது புரிந்துகொள்வதை விட மிகவும் சிக்கலானது என்பதே உண்மை. இதன் அறிவியல் தற்போது ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ளது. தீவிரமான தியானப் பயிற்சி, தங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரையோ அல்லது தங்களையே மனநோயாளியாக்கிவிட்டது என்று உறுதியாக நம்புபவர்களும் எனக்குத் தெரியும். அதே சமயம், மனநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான முழுமையான ஆன்லைன் சமூகங்களையும் (http://theicarusproject.net இல் காணப்படும் 'தி இகாரஸ் ப்ராஜெக்ட்' (The Icarus Project) போன்றவை) நான் காண்கிறேன், அங்கு பயிற்சியின் சீராக்கும் விளைவுகளால் தாங்கள் பயனடைந்ததாக உணரும் உறுப்பினர்களையும் நீங்கள் காணலாம். எனவே, தற்போதைக்கு, இது இரு வழிகளிலும் நடப்பதாகத் தெரிகிறது.

பல தியான மையங்கள் உடல் மற்றும் மன வரலாறு, முந்தைய மற்றும் தற்போதைய மருந்துகள், மனநல நோயறிதல்கள் மற்றும் அது போன்றவற்றுக்கான வினாத்தாள்களைக் கொண்டிருப்பதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு, ஏனெனில் நிலைத்தன்மை குறைந்தவர்கள், நிலைமைகள் விசித்திரமாகும்போது அல்லது அவர்களின் கவனம் அதிகரிக்கும்போது எப்போதும் நன்றாகச் செயல்படுவதில்லை என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். தியானம் செய்யும் எனது இருமுனைக் கோளாறு மற்றும் ஸ்கிசோஃப்ரினியா நண்பர்கள் சிலர், நான் இங்கு வழங்கும் உயர்-தீவிர நுட்பங்களைத் தவிர்க்குமாறு, விஷயங்களை உடல் செயல்பாடுகள் அல்லது உடல் சார்ந்த பயிற்சிகளில் மேலும் நிலைநிறுத்துமாறு, தியானத்தைக் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்துமாறு, மிகவும் மென்மையாகப் பயிற்சி செய்யுமாறு, மேலும் தகுதிவாய்ந்த ஆசிரியருடன் மிகவும் நெருக்கமாகப் பணியாற்றாவிட்டால் காட்சிப்படுத்தல் மற்றும் மந்திரப் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்குமாறு என்னை வலுவாக ஊக்குவித்துள்ளனர். உடல்ரீதியாக நிலையானவராக இல்லாமல் இருப்பது, அடிக்கடி மற்றும் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்வது, மற்றும் தகுதிவாய்ந்த வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் கற்பனை மற்றும் மந்திரப் பயிற்சிகளைச் செய்வது ஆகியவை தியானப் பயிற்சி தவறாகப் போவதற்கான அபாயங்களை அதிகரிக்கக்கூடும்.

இந்தத் தலைப்புகளைப் பற்றி பல்வேறு தரமான பல தகவல்களை இணையத்தில் நீங்கள் காணலாம். எந்தக் காரணத்திற்காகவும் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தில் பயிற்சியின் விளைவுகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், இதுபற்றி விசாரியுங்கள், மெதுவாகத் தொடங்குங்கள், தீவிரமான மாற்றங்களைத் தவிர்க்கவும், மேலும் இதுபோன்ற பயிற்சிகளை நிர்வகிக்க உதவத் தகுதியுள்ள ஒருவரைத் தொடர்பில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு திறமையான பயிற்சியாளராக இருந்தாலும், நீங்கள் உயர்-தீவிரப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தால், நீங்கள் நிலைகுலைந்து செல்கிறீர்கள் என்று உணர்ந்தால் பேசுவதற்கு நண்பர்கள் அருகில் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

இருப்பினும், ஒரு காலத்தில் மனநலத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருந்தவர்கள், தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியபோது மனநிலை பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கிறார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. மேலும், இந்தப் பயிற்சிகள் ஒருவரின் மனநிலை பாதிப்பு, மனக்கிளர்ச்சி அல்லது மனச்சோர்வு போன்ற நிலைகளைத் தூண்டுவதற்கு, உங்களில் ஏதோ குறைபாடு இருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு வெளிப்படையான கட்டுக்கதை. கடுமையாகப் பயிற்சி செய்வது என்பது பெரும்பாலும் நிகழ்தகவுகளின் ஒரு கேள்வியாகும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நமக்கு அதிக தரவுகள் கிடைக்கும்போது, முன்பு மிகவும் மனநிலை சரியாகவும், இயல்பாகவும், சாதாரணமாகவும் இருந்தவர்கள் கூட, நான் முன்பு ஹோமியோபதிக்கு நிகராகக் கருதிய அளவுகளில் பயிற்சி செய்தபோதும் இந்த அனுபவங்கள் ஏற்படலாம் என்பது தெளிவாகிறது. இது, தியானம் சார்ந்த சிகிச்சைகள் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளை வழங்கும் சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவ உளவியலாளர்கள் போன்ற, அவர்களுக்குக் கற்பிக்கும் பலரும் முற்றிலும் தயாராக இல்லாத ஒன்று, இது உண்மையிலேயே ஒரு முரண்பாடான சூழ்நிலையாகும். இது ஒருவிதத்தில் ஒரு அறிகுறி இல்லாத வளைவைப் போன்றது, அதன் வால் ஒருபோதும் பூஜ்ஜியத்தை முழுமையாகத் தொடுவதில்லை, அதாவது எந்தவொரு அளவும் நிச்சயமாக 100.0000000 சதவீதம் பாதுகாப்பானது என்று எங்களால் உறுதியளிக்க முடியாது. பலருக்கு பக்க விளைவுகளுக்கும் அதன் அளவுக்கும் இடையே தெளிவான சார்புநிலை இருந்தாலும், அனைவருக்கும் அது பொருந்தாது. இந்த துரதிர்ஷ்டவசமான விளைவுகளின் அறிவியலில் ஆர்வமுள்ளவர்கள், டாக்டர் வில்லாபி பிரிட்டன்

மற்றும் டாக்டர் ஜாரெட் லிண்டால் ஆகியோரின் படைப்புகளைப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்தப் பகுதி, ஏற்படக்கூடிய அனைத்து மோசமான விளைவுகளையும் பற்றிச் சொல்லும், நுணுக்கமான எழுத்துக்களில் உள்ள தொகுப்பு உறை இணைப்பு ஆகும். நல்ல முடிவெடுக்கும் திறன் கொண்ட ஒரு பகுத்தறிவுள்ள நபராக, நீங்கள் இதில் ஈடுபடலாமா வேண்டாமா என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம், மேலும் இதில் ஈடுபட்டால், அதை எந்த அளவிற்கு முன்னெடுத்துச் செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்களே தீர்மானிக்கலாம். ஒரு நாள், எதிர்மறையான பக்க விளைவுகளுக்கு யார் அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கணிக்கும் நல்ல அளவுகோல்களை நாம் கொண்டிருப்போம், அவற்றைத் தடுப்பது எப்படி என்பது பற்றி மிக அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்வோம், மேலும் அவை நிகழும்போது திறமையாகச் சமாளிப்போம் என்று நம்புகிறேன். அதே நேரத்தில், மக்கள் தாங்கள் வளர்க்க விரும்பும் மனத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள நல்ல முன்னேற்றம் காணவும் அனுமதிக்கப்படும். சிறந்த ஒழுக்கப் பழக்கத்தைக் கொண்டவர்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள் என்று நான் பந்தயம் கட்டுவேன், ஆனால் தியானத்தில் கெட்ட விஷயங்கள் நடக்காது என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. ஏனெனில், மிகவும் ஒழுக்கமான, அன்பான, முன்பு நலமாகவும், சமநிலையுடனும், இயல்பாகவும் இருந்த சிலரை நான் அறிவேன், அவர்கள் தியானத்தில் தங்களது நிலையை இழந்தனர், அதன்பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அவ்வாறே இருந்தனர். இதற்கிடையில், தோற்ற உலகின் வேறு எந்த அம்சத்தைப் போலவே தியானமும் முற்றிலும் பாதுகாப்பானது அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். இதற்கு மாறாகப் பேசும் எவரும் ஏதாவது ஒன்றை விற்கிறார்கள் அல்லது தாம் என்ன பேசுகிறோம் என்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை.

உண்மையான மனநோய் மற்றும் தற்காலிக மனப்பித்து ஆகிய கேள்விகளைத் தவிர, வெளிப்படைப் பார்வைகள் மற்றும் பிற மீஇயற்கை அனுபவங்களை, அதாவது உடலை விட்டு வெளியேறுதல், ஒரே நேரத்தில் இரண்டு இடங்களில் தோன்றுதல் போன்றவற்றைக் கையாள்வது, சில சமயங்களில் நமக்கு நிலைகுலையவும், தொடர்பற்றவர்களாகவும், மற்றொரு உலகத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகவும், மற்றும் பல மணிநேரங்கள் அல்லது நாட்களுக்குச் சிதறிய மனநிலையுடனும் உணர வைக்கும். இதை நான் "சித்தி ஹேங்கோவர்" என்று அழைக்கிறேன். வலிமையான மாயத்தோற்றமூட்டிகளின் விளைவுகளை அனுபவித்தவர்களுக்கு, இது பயணத்திற்குப் பிந்தைய ஒருங்கிணைப்புக் கட்டம் போலவே இருக்கும், இது பல நாட்களுக்கு அல்லது அதற்கும் மேலாக நீடிக்கும். உடற்பயிற்சி செய்வதும், உடல் சார்ந்த எதிலும் கவனம் செலுத்துவதும் இதற்கு உதவும். அத்துடன், கட்டணங்களைச் செலுத்துவது, ஒரு அன்னதான சமையலறையில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்வது அல்லது தரையைப் பெருக்குவது போன்ற எளிய, அன்றாட வழக்கமான பணிகளைச் செய்வதும் உதவும்.

பயிற்சியின் போது எழக்கூடிய அனைத்து தரிசனங்கள் மற்றும் பிற அசாதாரண அனுபவங்களைக் கையாளும்போது கவனிப்புடனும் எச்சரிக்கையுடனும் இருக்குமாறு நான் பரிந்துரைப்பேன். அவற்றை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வதும், அதன் மூலம் அவை உண்மையில் இருப்பதை விட முக்கியமானவை என்று கருதுவதும் முக்கிய ஆபத்தாகும். அவற்றின் திறமையான பயன்பாட்டைப் பற்றி நமக்கு வழிகாட்ட ஒருவர் இல்லையென்றால், அல்லது நாம் மிகவும் சமநிலையுடன் இருந்து, ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காலமாக அவ்வாறு இருந்திருந்து, அவற்றைப் பற்றி நல்ல நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், நமது பயிற்சியின் மிகத் தாமதமான

கட்டத்திற்கு அவற்றை விட்டுவிடுவது ஒரு நல்ல யோசனையாக இருக்கலாம். இல்லையெனில், அவை நமது விரும்பத்தகாத அம்சங்களை மிக எளிதாகப் பெரிதாக்கி, எங்கும் செல்லாத அல்லது அழிவுக்கு இட்டுச் செல்லும் நீண்ட சைக்கடெலிக் மற்றும் வஞ்சகமான சுரங்கங்களாக மட்டுமே செயல்படும்.

பர்மாவில் நீண்ட தியான முகாமில் இருந்த ஒரு நண்பரிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதம் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அவர் ஞானப் பார்வைப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டியிருந்தும், அத்தகைய அனுபவங்களில் விளையாடுவதில் சிக்கிக்கொண்டார். இப்போது அவர், ஆன்ம விலங்குகளையும் மற்ற அசாதாரண உயிரினங்களையும் காணும் தன் திறனால் வசீகரிக்கப்பட்டிருந்தார். மேலும், அவர் தனது ஞானப் பார்வைப் பயிற்சியில் சிறந்த முன்னேற்றம் அடைந்து வருவதாகத் தொடர்ந்து கூறிக்கொண்டிருந்த ஒரு தாழ்-நிலை கடவுளுடன் அவர் தவறாமல் உரையாடிக்கொண்டிருந்தார்—அதாவது, அவர் கேட்க விரும்பியதைத்தான் அது சொன்னது. இருப்பினும், அவருக்கு நிலையான தரிசன அனுபவங்கள் கிடைத்துக்கொண்டிருந்ததும், அவற்றின் உள்ளடக்கத்தை அவர் நம்பத் தொடங்கியதும், அவர் நுண்ணறிவுப் பயிற்சிகளைச் செய்யவில்லை, மாறாக அவற்றில் மூழ்கி ஏமாற்றப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார் என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டியது.

இப்போது, என்னைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளாதீர்கள். நமது உள்ளடக்கங்களையும் பிரச்சினைகளையும் கையாள நாம் மற்றொரு வழியைத் தேடுகிறோம் என்றால், ஆன்ம விலங்குகள் போன்றவற்றின் தரிசனங்கள் உதவிகரமாக இருக்கலாம், குறிப்பாக சரியான கலாச்சாரச் சூழலில். ஆனால், உள்ளடக்கத்தையும் அடிப்படை ஞானத்தையும் குழப்பிக் கொள்ளாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். மேலும், இந்த நூலில் நான் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும் என்று என் நண்பர் விரும்பியபடி, சில நாட்களுக்குப் பிறகு அந்த அரைதேவன் தனக்கு பயனுள்ள ஆலோசனைகளை வழங்கவில்லை என்பதை அவர் உணர்ந்தார், அதனால் அவர் அதைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்கினார், அது விலகிச் சென்றது, மேலும் அவர் ஞானப் பயிற்சிகளுக்குத் திரும்பினார் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பைத்தியம் என்று பேசுகையில் (இது மிகவும் தொழில்முறைக்கு உகந்த சொல் அல்ல என்பதை நான் உணர்கிறேன், ஆனால் இங்கே பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள்), பழைய நல்ல சிக்மண்ட் பிராய்டின் மனநோயின் வரையறையை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன், அது: காதல் மற்றும் வேலையில் குறுக்கிடும் விஷயங்கள். ஒரு அவசர மருத்துவ மருத்துவராக, பல்வேறு மனநல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட பலரைப் பராமரிப்பதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளேன். அவற்றில் மிகவும் பொதுவானவை பதட்டம், மனச்சோர்வு (சில நேரங்களில் மனச்சிதைவு அம்சங்களுடன்), ஆளுமைக் கோளாறுகள், போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சார்புநிலை, இருமுனைக் கோளாறு, மற்றும் ஸ்கிசோஃப்ரினியா ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறுகள் ஆகும். சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளில் கணிசமானோர், செவிவழி மற்றும் பார்வை சார்ந்த மாயத்தோற்றங்கள், அத்துடன் எண்ணங்கள் திணிக்கப்படுவது போன்ற பல்வேறு அனுபவங்கள் போன்ற, 'சக்திகள்' வகையின் கீழ் வகைப்படுத்தப்படக்கூடிய அனுபவங்களைக் கொண்டுள்ளனர். அப்படியானால், தியானம் செய்பவர்களின் அனுபவங்களிலிருந்து இந்த நபர்களின் அனுபவங்கள் எவ்வாறு வேறுபடுகின்றன, மேலும் அவை வெவ்வேறு விதமாகக் கருதப்பட்டு நிர்வகிக்கப்பட வேண்டுமா?

இவை முக்கியமான கேள்விகள், மேலும் அவை அதிக கவனத்திற்குரியவை. தியானத்தின் பக்க விளைவுகளுக்கும் மனநோய்க்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைக் கண்டறிவது சில நேரங்களில் எளிதாகவும், மற்ற நேரங்களில்

மிகவும் கடினமாகவும் இருக்கும். எந்த சிகிச்சை சிறந்ததாக இருக்கும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதும் எப்போதும் எளிமையானதல்ல. நான் இங்கே இதைப் பற்றி மிகவும் அடிப்படையான ஒரு விவாதத்தைச் செய்வேன், ஆனால் இது மிகவும் சிக்கலான ஒரு தலைப்பாகும், இது இன்னும் அதிகமான ஆய்வு மற்றும் ஆராய்ச்சிக்குரியது. உள்ளத்தில் ஒரு நடைமுறை சார்ந்த சிந்தனையாளராக இருப்பதால், நான் செயல்பாட்டிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில் வலுவாகச் சாய்ந்திருக்கிறேன்.

ஒரு கற்பனையான அளவுகோலின் ஒரு முனையில், வெளிப்படையாக மனப்பித்து நிலை உடையவர்கள் உள்ளனர். இவர்களுக்கு யதார்த்தத்தை எதிர்கொள்வதிலும், பாதுகாப்பாக இருப்பதிலும், மற்றவர்களுடன் பாதுகாப்பாகப் பழகுவதிலும் ஆழ்ந்த குறைபாடு உள்ளது. இது மனநல நோயாளிகளுக்கும் தியானம் செய்பவர்களுக்கும் ஏற்படலாம். அந்தத் தருணத்தில், உதாரணமாக, அறிகுறிகள் தியானத்தின் பக்க விளைவுகளா, ஒரு கலவையான மனச்சோர்வு/மகிழ்ச்சி இருமுனைக் கோளாறா, அல்லது ஸ்கிசோஃப்ரினியாவின் தொடக்கமா என்பது உடனடி நிலைப்படுத்தலைப் போல முக்கியமானதல்ல, இதன் பொருள் உடனடி அவசர மனநல மருத்துவ சிகிச்சை. அந்த நெருக்கடி மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லாத, தியானத்தால் தூண்டப்பட்ட ஒரு நிகழ்வாக இருந்தாலும், அனைவரும் பாதிக்கப்படாமல் குறுகிய காலத்தைக் கடப்பதுதான் முதன்மையான பணியாகும்.

ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, நீங்கள் இருமுனைக் கோளாறு (bipolar disorder) அல்லது ஸ்கிசோஃப்ரினியா (schizophrenia) போன்றவற்றுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், தியானம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் மருந்துகளை நிறுத்த முடியும் என்று தயவுசெய்து கருத வேண்டாம். சில மனநோயாளிகளுக்கு மென்மையான தியானம் உதவ முடியாது என்பதல்ல, அது உதவும். ஆனால், சில சமயங்களில் அது மன நிலையற்ற தன்மையை பெருமளவில் அதிகரிக்கவும் கூடும். எனவே, நீங்கள் தியானம் செய்யத் தொடங்கினால், உங்களைப் பற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை உங்கள் நோயை நிர்வகிக்க உதவும் நபருக்குத் தொடர்ந்து தெரியப்படுத்தவும், நீங்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி அவர்களுடன் நேர்மையாக இருக்கவும்.

அந்த கற்பனையான வரம்பின் மறுமுனையில், தியானத்தின் போது சில பூக்களின் காட்சியைக் காண்பது அல்லது தேவதைகளின் பாடகர் குழுவின் பாடலைக் கேட்பது போன்ற, வேறு சிக்கல்கள் எதுவும் இல்லாமல் நிகழும், மேலும் தீங்கற்ற நிகழ்வுகளும் உள்ளன. அந்த எளிய, பாதிப்பில்லாத, மற்றும் ஒருவேளை அழகான அனுபவத்தை, மனப்பித்து அல்லது மாயத்தோற்றங்கள் போன்ற நோயியல் முத்திரைகளைச் சேர்ப்பதற்கான நியாயமாகப் பயன்படுத்தும் கருத்தியல் கட்டமைப்புகள், தேவையற்ற இடத்தில் தீங்கை விளைவிக்கும். பல தியான அனுபவங்கள் வெறும் தியான அனுபவங்களே, அவை வலுவான ஒருமுகப்படுத்தலின் துணை விளைவுகள், அதற்கு மேல் ஒன்றும் இல்லை. அவை எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது, எந்தப் பிரச்சனையையும் உண்டாக்காது, எந்தச் செயல்பாட்டையும் பாதிக்காது, எனவே அவற்றுக்கு நோய் முத்திரை, தலையீடு அல்லது தேவையற்ற எதிர்மறை எதிர்வினை எதுவும் தேவையில்லை.

மேலும், ஸ்பெக்ட்ரமின் பெரிய நடுத்தரப் பகுதி நமக்கு உள்ளது, அங்கு விஷயங்கள் சிக்கலாகின்றன. மற்றவர்கள் முற்றிலும் பைத்தியம் என்று கருதும் பலர் மிகவும் இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கைகளால் குணப்படுத்துகிறார்கள், எதிர்காலத்தை முன்னறிவிக்கிறார்கள், பேய்களைப் பார்க்கிறார்கள், தேவதைகளுடன் பேசுகிறார்கள், இரக்கத்துடன் பேயோட்டிகள் செய்கிறார்கள், மேலும் தங்கள் 'கியி'-ஐக் கையாள்கிறார்கள்.

அவர்கள் சாதாரண வேலைகளிலும் ஈடுபட்டு, தங்கள் கட்டணங்களைச் செலுத்தி, ஆரோக்கியமான உறவுகளைப் பேணி, தங்கள் குழந்தைகளைச் சிறப்பாக வளர்க்கிறார்கள். சுருக்கமாகச் சொன்னால், அவர்கள் யிட்ஷிஷ் மொழியில் கூறுவதைப் போல, சிறந்த குடிமக்கள், உண்மையான நல்ல மனிதர்கள். தோட்ட குள்ளர்களின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி அவர்கள் வளர்க்கும் காய்கறிகள் அழகாக விளைகின்றன. சிலர் பூமிக்கு சுமார் 6,000 ஆண்டுகள் பழமை உண்டு என்றும், அது ஒரு தெய்வீக சக்தியால் ஆறு நாட்களில் உருவாக்கப்பட்டது என்றும் நம்புகிறார்கள். அதே நேரத்தில் அவர்கள் மருத்துவராக சிறந்த நடைமுறைகளைப் பின்பற்றி, தங்கள் சமூகத்திற்கு மதிப்புமிக்க சேவையை ஆற்றுகிறார்கள்.

அவர்களின் விசித்திரமான கோட்பாடுகளும் மாயாஜால அனுபவங்களும் காரணமாக அசாதாரணமான துன்பம் ஏற்படவில்லை. அவர்கள் அப்படி வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம், அது அவர்களுக்கு முற்றிலும் இயல்பானது, வாழ்க்கை இப்படித்தான் இருக்கிறது என்பது போல. அதனால் அவர்களுக்கு வெளிப்படையான சிரமங்கள் ஏற்படுவதில்லை, மாறாக, அது அவர்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தக்கூடும். இது விசித்திரமானது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் இது உலகில் அவர்கள் இயங்குவதை பாதிக்கவில்லை.

மறுபுறம், தங்கள் உள் அனுபவம் சவாலாக இருக்கும்போது, சில அளவிலான செயல்பாட்டுத் திறனைக் கொண்டிருப்பது மிகவும் எளிதாக இருக்கும் நபர்களும் உள்ளனர். குறிப்பாக, அவர்களின் அக உலகம் குழப்பமான, பகுத்தறிவற்ற, மேலும் அவர்கள் முன்பு திறமையாகக் கையாளக் கற்றுக்கொண்ட வரம்புகளுக்கு அப்பாற்பட்ட, சக்திவாய்ந்த, நிலையற்ற, பயமுறுத்தும் மற்றும் குழப்பமான அனுபவங்களால் நிரம்பியதாக இருக்கும். அவர்கள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்கிறார்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பழகுகிறார்கள், மேலும் அந்த அனுபவங்கள் எப்போது நிகழ்கின்றன என்பதை யாராலும் சொல்ல முடியாது. பின்னர், அதே சக்திவாய்ந்த அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும்போது, கடுமையான பீதி மற்றும் வன்முறை நடத்தை போன்ற மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களையும் எதிர்வினைகளையும் வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களும் உள்ளனர். எதிர்வினையாகப் பதட்டமடைவதற்குப் பதிலாக, ஒரு உணர்வு நிலையில் இருந்து ஒவ்வொரு உணர்வையும் அது நிகழும்போது கவனிப்பவர்களால், பொதுவாக மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும். மேலும், தாங்கள் அனுபவிப்பதைப் பற்றி விவாதிக்க, ஆதரவான மற்றும் அறிவுத்திறன் மிக்க நபர்களும், அதை நேரடியாக விவாதிக்க ஒரு மொழி மற்றும் கருத்தியல் கட்டமைப்பும் உள்ளவர்கள், பொதுவாக மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுவார்கள்.

மக்கள் தீவிரப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டுமா என்பதற்கான அடிப்படைச் சோதனைகளில் ஒன்று, கடினமான அனுபவங்களைக் கையாள்வதில் அவர்கள் இந்தச் செயல்பாட்டு வகைகளில் ஒன்றில் எந்த அளவிற்குப் பொருந்துகிறார்கள் என்பதுதான். இதுவே "ஈகோ வலிமை" என்ற முறையான உளவியல் கருத்து மீண்டும் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதாகும். இந்த அனுபவங்களை நன்கு எதிர்கொண்டு செயலாக்க, அல்லது, குறைந்தபட்சம், நமது உடல், பேச்சு, மற்றும் மனதின் மூலம் நாம் செய்யும் செயல்கள் யாருக்கும் அல்லது எதற்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள, சுயநம்பிக்கை அவசியம்—சுருக்கமாகச் சொன்னால், நம்மை நாம் சமாளித்துக் கொள்ள.

மற்றொரு விஷயத்திற்கு வருவோமானால், மனநோயும் ஞானமும் ஒன்றாக இருக்க முடியும், பெரும்பாலும் இருக்கின்றனவும் கூட. எனக்கு மிகவும் திறமையான சில தியான நண்பர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் சில சமயங்களில் குறிப்பிடத்தக்க மனநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். பலரும் தங்களின் உள்

சிக்கல்களைச் சமாளிப்பதற்காக தியானத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். மேலும், நமது தியானப் பயிற்சிக்குத் தொடர்பில்லாததாகத் தோன்றக்கூடிய மனநோய்கள் ஏற்படலாம். மக்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் இருபது அல்லது முப்பதுகளில் தியானம் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள், இது ஆரம்பகால மனச்சோர்வுத் தாக்குதல்களுக்கும், சிலருக்கு ஸ்கிசோஃப்ரினியா உருவாவதற்கும் பொதுவான நேரமாகும். மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் (இவற்றில் சில, துன்பத்தின் முதல் நற்போதனையைப் பற்றிய உண்மையான, இயற்கையான உள்ளுணர்வின் விளைவாக இருக்கலாம்) ஆகியவையும் மக்கள் தியானம் செய்யத் தொடங்குவதற்கான பொதுவான காரணங்களாகும்.

தியானம் செய்பவர்கள் உட்பட அனைத்து மக்களிடையேயும் ஆளுமைக் கோளாறுகள் மிகவும் பொதுவானவை. இதில் DSM-5-இன் ஒரளவு சிக்கலான கிளஸ்டர் பி கண்டறிதல்களான எல்லைக்கோட்டு, சமூக விரோத, சுயமோகம் மற்றும் நாடகத்தன்மை ஆளுமைக் கோளாறுகளும் அடங்கும். முன்பே குறிப்பிட்டது போல், நீங்கள் தியானம் கற்பிக்கப் போகிறீர்கள் என்றால் (அல்லது பொதுமக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்றால்) இந்தக் கண்டறிதல்களைப் பற்றி நன்கு படித்துப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். குறிப்பாக, நீங்கள் இந்த கண்டறிதல் வகைகளில் ஒன்றில் நீங்கள் வருகிறீர்கள் என்று நினைத்தால் இது மிகவும் முக்கியம். அதிக அளவில் செய்யப்படும் தியானம், தீவிரமான அனுபவங்களையும் விரைவான மாற்றங்களையும் உருவாக்கக்கூடும், அவை இந்த நிலைகளை மேலும் மோசமாக்கக்கூடும். தியானத்தின் பக்க விளைவுகள் குறித்த கோட்பாடு மற்றும் நிலையான உளவியல் கோட்பாடு ஆகிய இரண்டையும் உள்ளடக்கிய ஒரு கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக்கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஏனெனில் ஒன்று எங்கே முடிந்து மற்றொன்று எங்கே தொடங்குகிறது என்பது பெரும்பாலும் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. தியானம் செய்பவர்களுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு எதிர்மறை உளவியல் சிக்கலுக்கும் மனநோயை அல்லது தியானத்தை நாம் நிச்சயமாகக் குறை கூறக்கூடாது, மாறாக, இவ்விரண்டையும் பற்றி நன்கு அறிந்தவர்களுடன் இணைந்து இந்த நிலைகளின் அம்சங்களைப் பிரித்தறிவதற்கு நம்மால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இதற்கிடையில், அனுபவங்கள் உங்களால் கையாள முடியாத அளவுக்கு மிகவும் தீவிரமாக இருந்தால், முதல் பொதுவான கொள்கை என்னவென்றால் தியானத்தை நிறுத்துவதுதான். இது பலருக்கு ஒரு பெரிய மனமாற்றத்தை உள்ளடக்கியது, ஏனெனில் எந்தவிலை கொடுத்தும் தியானத்தில் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பதுதான் தங்களை மேலும் தெளிவாக மாற்ற உதவும் சிறந்த வழி என்று அவர்கள் நம்பலாம். இது எப்போதும் உண்மையல்ல. உள்ளுணர்வின் வளர்ச்சி மற்றும் இருண்ட இரவு மற்றும் அதன் சாத்தியமான பக்க விளைவுகளைப் பற்றி நாம் பார்த்த ஆலோசனையை நினைவுகூருங்கள் —நிலையுணர்வுடன் இருங்கள், தோட்டக்கலை அல்லது மலையேற்றம் போன்ற சில உடற்பயிற்சி அல்லது பிற உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்யுங்கள், வழக்கமான கவனத்தை திசைதிருப்பும் பணிகளைச் செய்யுங்கள், உங்கள் நிலையை மோசமாக்காத உள்ளடக்கத்தைக் கொண்ட திரைப்படங்களைப் பாருங்கள், கனமான உணவுகளை உண்ணுங்கள், மற்றும் விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள், ஆனால் அதிக தீவிரம் கொண்ட வீடியோ கேம்களைத் தவிர்க்கவும்.

மேலும், சிக்கலான அனுபவங்கள் உடனடியாக நிறுத்தப்பட வேண்டும் என்றும், சாதாரண யதார்த்தம் மீட்டெடுக்கப்பட வேண்டும் என்றும் மனப்பூர்வமான, முறையான, தெளிவான வார்த்தைகளில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளுங்கள் —அதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம், "நான் முறையாக வேறுவிதமாகத்

தீர்மானிக்கும் வரை, இந்த சக்திகளை (இங்கே அவற்றின் பெயர்களைக் குறிப்பிடவும்) நான் அனுபவிக்கவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ மாட்டேன் என்று முறையாகத் தீர்மானிக்கிறேன்," அல்லது, "இந்த நிலைத்தன்மையைக் குலைக்கும் அனுபவங்கள் நின்று, நிலைத்தன்மையும் உயர் மட்டத்தில் இயல்பான செயல்பாடும் உடனடியாகத் திரும்பட்டும்." அதை உணருங்கள். உண்மையாக நம்புங்கள். இது வேலை செய்யும் என்று நம்புங்கள். முதல் முறையே இது பலனளிக்கவில்லை என்றால், மீண்டும் சொல்லுங்கள், தேவைக்கேற்ப மீண்டும் செய்யுங்கள். இவை அனைத்தும் இது வேலை செய்யும் வாய்ப்புகளை பெரிதும் அதிகரிக்கின்றன. வலுவான பயிற்சியின் மூலம் உங்களை இந்த சிக்கலில் சிக்க வைத்துள்ளீர்கள் என்றால், அதை நிறுத்த நீங்கள் பல மணிநேரங்கள் அல்லது நாட்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்: முடுக்கிவிடும் வேலையில் நீங்கள் காட்டிய அதே அளவு கவனத்தை இந்த நிறுத்தும் வேலைக்கும் செலுத்துங்கள்.

விசித்திரமான விஷயங்களில் நாம் எவ்வளவு ஆழ்ந்து மூழ்கிவிடுகிறோம் என்றால், அதிலிருந்து ஒரு படி பின்வாங்கி, அந்தப் பைத்தியக்காரத்தனத்தை நிறுத்த வேண்டிய கண்ணோட்டத்தை இழந்துவிடுகிறோம். எனவே, அந்த வலையில் சிக்கிவிடாதீர்கள். சில சமயங்களில், பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் விசித்திரமான அனுபவங்களுடனேயே நம்மை மிகவும் அடையாளப்படுத்திக்கொண்டு, ஒருவித அசாதாரண ஆர்வத்துடன் அவற்றைப் பற்றிக்கொள்கிறோம். இது நடந்தால் உடனடியாக அதை உணர்ந்து, அதற்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள்.

சில நேரங்களில், அந்த சக்திகள் அவற்றுடன் தொடர்புடைய ஞானத்தைப் பயிற்சி செய்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகளை முழுமையாகத் தடுப்பதாகத் தோன்றும் என்பதைக் கவனியுங்கள்; அதாவது, அவற்றின் மூன்று பண்புகளையும் தொடர்ந்து கவனித்தல். நாம் அதைச் செய்ய நினைவில் கொள்ள முடிந்தால், மற்றும் நம்மிடம் திறமைகள் இருந்தால், அந்த சக்திகளின் அனுபவங்களை சீரான, தொடர்ச்சியான, மற்றும் பகுப்பாய்வு ஞானப் பயிற்சியின் மூலம் சிதைப்பது, அந்த உணர்வுகளை காகிதத் துண்டுகள் போல விரைவாக சிதறடித்து, ஆரோக்கியமற்ற ஈர்ப்பை உடைத்துவிடும். எனது பயிற்சியில் நான் நன்கு நிலைபெற்று, அசாதாரணமான அனுபவங்களைக் கையாள்வதில் அதிக வசதியும் திறமையும் பெறும் வரை, சுமார் இரண்டு ஆண்டுகள், சக்திகளைக் கையாள்வதற்கான எனது முதன்மை உத்தியாக, அவற்றை விரைவான புலனாய்வின் மூலம் சிதைக்கும் ஞானமுறை இருந்தது.

சில நேரங்களில், உங்கள் மன உறுதியைக் காட்டி, "இல்லை!" என்று சொல்வதுதான் சிறந்தது. சில சமயங்களில், நமது உளவியல் சிக்கல்களின் ஆழ்மன வெளிப்பாடுகள், ஒரு மாயாஜால, தியான வடிவத்தில் தோன்றலாம். பெரும்பாலும், நமது ஆழமான சிக்கல்கள் இப்படி வெளிப்படும்போது, அவற்றை நாம் கையாளும் பக்குவம் நம்மிடம் இருப்பதில்லை. மீண்டும் மேற்கத்திய உளவியல் சார்ந்து, முதிர்ந்த மற்றும் முதிராத சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைப் பற்றிப் படியுங்கள்: எந்தவொரு இணையத் தேடுபியிலும் "முதிர்ந்த மற்றும் முதிராத சமாளிக்கும் வழிமுறைகள்" என்று டைப் செய்யுங்கள். முதிர்ந்த சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை சக்திகள், உங்கள் பயிற்சி மற்றும் பொதுவாக வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துங்கள், நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவீர்கள்.

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, கடினமான நேரத்தைக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அடுத்த அத்தியாவசிய அறிவுரை, மனநோய் மற்றும் தியானம் இரண்டையும் அறிந்தவர்களுடன் உடனடியாகப் பேசுவது. இதை எவ்வளவு கூறினாலும் போதாது. உங்கள் பகுதியில் அந்த இரட்டைத் திறமை கொண்டவர்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால் (இந்தக் கட்டுரை எழுதப்படும் நேரத்தில்

அவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம் என்பதால்), மனநோய் மற்றும் அதை எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது என்பது பற்றி அறிந்தவர்களிடம் இருந்து தொடங்குங்கள், மேலும் தனியாகச் செல்ல முயற்சிக்காதீர்கள். எனது இலட்சிய உலகில், ஒரு நாள் நாம் இரட்டைத் திறமை கொண்டவர்களை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும், ஏனெனில் தேவையான கோட்பாடு மற்றும் பயிற்சி, நிலையான சுகாதாரக் கல்வி வழிகள் மூலம் பரவலாகக் கிடைக்கும்.

உண்மையில், தியானம் எல்லா இடங்களிலும் பரவி வருவதால், இது விரைவாக நடக்க வேண்டும், இல்லையெனில் தியான உலகில் ஏற்கெனவே உள்ளதை விட இன்னும் அதிகமான சிக்கல்கள் ஏற்படும். உங்கள் அனுபவத்தை நிலைப்படுத்தும் கவனிப்பை வழங்கக்கூடியவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, தர்மச் சொற்களையும், நிலை/தளப் பெயர்களையும் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனெனில், ஒரு சாதாரணப் பொதுவான மனநலப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்கு இந்தச் சொற்களைத் தெரிந்திருப்பதற்கான வாய்ப்பு இந்தக் கட்டத்தில் கிட்டத்தட்ட பூஜ்ஜியமே. அவர்களுக்கு சைக்கோசஸ் மற்றும் இருமுனைப் பாதிப்பு போன்ற வெளிப்பாடுகளை எவ்வாறு நிலைப்படுத்துவது என்பது பற்றி நன்கு தெரியும். எனவே, தொந்தரவு செய்யும் அறிகுறிகளுக்காக சாதாரண, தர்மம் சாராத சொற்களையே பயன்படுத்துங்கள். அவை அவர்களுக்குக் குழப்பமில்லாததாகவும், அந்நியமில்லாததாகவும் தோன்றும்.

இது என்னை சமூக ஆதரவு மற்றும் சக்திகள் என்ற கேள்விக்குக் கொண்டுவருகிறது. நீங்கள் சக்திகளை ஆராயப் போகிறீர்கள் என்றால், அவற்றைப் பற்றிப் பேச மக்களை வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும், இதை நீங்கள் முன்கூட்டியே அமைக்க வேண்டும் என்றும் நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். "முன்னுரை மற்றும் எச்சரிக்கை"யில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, சக்திகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பயிற்சியாளராக மாறுவது மிகவும் தனிமைப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கும். இந்த அந்நியப்படுதலுக்கான காரணங்களில், பொதுவாகத் தேவைப்படும் நேர அர்ப்பணிப்பு, உங்கள் பகுதியில் நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடியவர்கள் கிடைக்காதது (அவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்த சில சமூகங்களில் நீங்கள் பயிற்சி பெறாவிட்டால்), மற்றும் உங்கள் அனுபவம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் அனுபவத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபடும்போது ஏற்படக்கூடிய கண்ணோட்டப் பிளவு ஆகியவை அடங்கும். இவை அனைத்தும், அந்நியமான நிலங்களில் தனித்து அலைபவர்களாக நம்மைத் தூண்டக்கூடும். அவ்வாறு செய்ய வேண்டாம் என்று நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். அதற்குப் பதிலாக, இந்த விஷயங்களில் சிறந்தவர்களாகவும், உங்கள் பயிற்சிக்கு, குறிப்பாக சக்திகள் தொடர்பான உங்கள் எண்ணங்களைப் பரிசீலித்துப் பார்க்க உதவுபவர்களாகவும் இருக்கும் நண்பர்களைத் தேடிப் பிடித்துப் பழகுங்கள். சிறந்த முறையில், இந்த ஆதரவான நண்பர்கள்:

- நீங்கள் அனுபவிக்கும் எதையும் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்குப் போதுமான அனுபவம் பெற்றிருக்க வேண்டும்;
- நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, உங்களைப் போன்றே போதுமான ஒத்த சொற்களஞ்சியம் மற்றும் கருத்தியல் பின்னணி கொண்டிருக்க வேண்டும்;
- நீங்கள் சிக்கலில் சிக்குகையில் அதை அடையாளம் காணும் அளவுக்கு, பயிற்சியின் ஆபத்துகள் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்;
- உங்கள் பயிற்சியால் அச்சுறுத்தப்படாமலோ அல்லது அதனுடன் போட்டியிடாமலோ, மற்ற தவறான நடத்தைகளுக்கு ஆளாகாமலோ, அல்லது நீங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளைப் பற்றிச் சொல்லும்போது தவறான ஆலோசனைகளை வழங்காமலோ அல்லது பதட்டமடையாமலோ

இருப்பதற்கு, அவர்கள் போதுமான அளவு நிலையானவராகவும், பாதுகாப்பானவராகவும், அன்பானவராகவும், ஒழுக்கமானவராகவும், உளவியல் ரீதியாக முதிர்ச்சியடைந்தவராகவும் இருக்க வேண்டும்;
- ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர், போட்டியாளர் மற்றும் போட்டியாளர், அல்லது உங்களுக்கிடையேயான உறவின் மற்ற ஆரோக்கியமற்ற கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதை விட, ஒருவருக்கொருவர் துணையாகப் பயணிக்கும் தோழர்களின் அந்த அருமையான உணர்வைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்;
- முடிந்தவரை விஷயங்களை யதார்த்தமாகவும், நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், உண்மையாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்;
- நல்ல நகைச்சுவை உணர்வைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், மேலும் சூழ்நிலைகளுடன் இணங்கிப் போகும் திறன், கண்ணோட்டத்தைப் பேணக்கூடிய தன்மை, மற்றும் விஷயங்களை இயல்பாக எடுத்துக்கொள்ளும் திறன் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்;
- சூழ்நிலையைக் கையாளும் திறனை மீறியதாக இருக்கும்போது, உங்களை விட அதிக திறமை அல்லது திறன்களைக் கொண்ட ஒருவரிடம் (உதாரணமாக உள்நோயாளிகளுக்கான மனநல சிகிச்சை மையங்கள், அல்லது ஒரு மூத்த தர்ம ஆசிரியர்) எப்போது பரிந்துரைக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ளுதல். எமர்ஜென்சி துறைகளில் பணிபுரியும் நாங்கள், எங்கள் வசதியில் கையாள எங்களால் முடியாத நோய்களைக் கொண்ட நோயாளிகளை எவ்வாறு நிலைப்படுத்தி பின்னர் உயர் மட்ட சிறப்புப் பராமரிப்புக்கு மாற்றுவது என்று அறிந்திருப்பது போல, தியான ஆசிரியர்களும் மக்கள் எப்போது தங்கள் அறிவு மற்றும் திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட பகுதிக்குள் செல்கிறார்கள் என்பதை அடையாளம் கண்டு, சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சியாளரை யாரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும் (மனநிறைவு அடிப்படையிலான மன அழுத்தக் குறைப்பு (MBSR) பயிற்சியாளர்கள்: கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்).

இப்படிப்பட்ட நண்பர்களை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால், அது உங்களுக்கு மற்றும் அவர்களுக்கு மகத்தான நன்மையைத் தரும். மேலும், உங்கள் பயிற்சியும் மிகவும் வலுவாக இருக்கும். நீங்கள் சிக்கலில் சிக்குந்தால், உங்களுக்கு நல்ல ஆதரவும், சரியான வழிகாட்டுதல்களும் இருந்தால், அவை இல்லாததை விட நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இது சக்திகளை மட்டுமல்ல, பயிற்சியின் அனைத்து அம்சங்களுக்கும் பொருந்தும், ஆனால், பயிற்சியில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய அம்சம் சக்திகளே என்பதால், இது முதன்மையாக அவற்றுக்கே பொருந்தும். இன்னும் சிறப்பாக, உங்களால் மற்றவர்களுக்கு இந்த வகையான நண்பராக இருக்க முடிந்தால், அது உண்மையான தாராளம், உண்மையான மற்றும் பயனுள்ள ஆதரவு, மேலும் இந்த அளவிற்கு உங்களால் இதைச் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் உலகில் உண்மையான நன்மையைச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள். இதுவே நான் நானே விரும்பும் இலட்சியமாகும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, வெளிப்படையாக மந்திரவாத சமூகங்கள், போட்டி, அற்பமான அதிகாரப் பேச்சுவார்த்தைகள், ஆடம்பரம், ஆதிக்க மனப்பான்மையின் ஆதிக்கம், சூழ்ச்சி போன்ற விஷயங்களில் மிக மோசமான சமூகங்களாக இருக்கின்றன, மற்ற தியான சமூகங்கள் இரண்டாம் இடத்தைப் பிடிக்கின்றன. இந்த போக்கு தொடர வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல, மேலும் பொதுவாக இது உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு வலுவான பயிற்சி இல்லை என்பதைக் குறிக்கிறது; அவர்களிடம் இருந்திருந்தால், அவர்கள் நன்றாக இருப்பார்கள், மேலும் அவ்வளவு உளவியல் ரீதியாக முதிர்ச்சியற்றவர்களாக இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அதே வகையில், மக்கள் அந்த சக்திகளில் மிகவும் மூழ்கிவிடுகிறார்கள், அவற்றைக் கொண்டிருப்பதால் தங்களைப் பற்றிய பெருமையிலும் மூழ்கிவிடுகிறார்கள். இது எனக்கு என் சொந்தப் பயிற்சியிலிருந்தும், என்னுடன் பயணம் செய்த பலரின் பயிற்சிகளிலிருந்தும் நன்கு தெரியும். இருப்பினும், மிக வலுவான ஒழுக்கமும் ஞானமும் கொண்டவர்கள் இந்த வகையான நுட்பமான முட்டாள்தனத்திற்கு ஆளாகுவதில்லை. ஆனாலும், அந்த சக்திகள் மிகவும் கவர்ச்சிகரமானவை, மேலும் அந்தக் கவர்ச்சியை அடையாளம் காண்பதும், அதிலிருந்து ஞானம் பெற்று வெளியே வருவதும்கூட கடினம். தங்களுக்கு இருப்பதாக அவர்கள் நினைத்த சக்திகளில் முழுமையாக ஈடுபட்டிருந்த குருக்களைப் பற்றிய கதைகள் ஏராளம். இது ஆழ்ந்த ஆணவம், பதவித் துஷ்பிரயோகம், அதிகார வெறி ஆகியவற்றுக்கும், அதன்பின்னர் தொடரும் பெரும் வீழ்ச்சிகள் மற்றும் ஊழல்களுக்கும் ஒரு சாத்தியமான மூலமாகும். அந்த சக்திகளுடன் உறவு கொள்ளும் வழிகளைப் படுநோயைப் போலத் தவிர்க்கவும். அதற்குப் பதிலாக, புலனுணர்வு யதார்த்தத்தின் ஞானமும் விடுதலையும் தரும் தெளிவான பார்வைக்கு அடுத்தபடியாக, வலுவான ஒழுக்கநெறியை மிகச்சிறந்த சக்திகளில் ஒன்றாகக் கருதவும்.

உங்களுக்குள் எழும் சக்திகளுக்கு, திறமையற்ற சில எதிர்வினைகள் இருப்பதை நீங்கள் கண்டால், அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு, குறித்துக்கொண்டு, நீங்கள் சுயக்கட்டுப்பாட்டை அடையும் வரை, பணிவு, பச்சாதாபம் மற்றும் ஒழுக்கம் போன்ற திறமையான முயற்சிகளைக் கொண்டு அவற்றை ஈடுசெய்யுங்கள். அந்த உணர்வுகளையும் எதிர்வினைகளையும் உருவாக்கும் உணர்ச்சிகளில் அடிப்படை உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். இந்த சக்திகள் நல்ல தர்மத்தை பரப்பவும், தியானம் போன்றவற்றிற்கு மக்களை ஈர்க்கவும் உதவும் என்ற வழமையான வாதம் மிகவும் வழுக்கலான ஒரு சரிவு, நல்ல மனிதர்கள் எப்போதும் அந்தப் பள்ளத்தாக்கிற்குள் விழுந்துவிடுகிறார்கள், அதேசமயம் சக்திகளைக் கொண்ட மனநோயாளிகளும் சுயமோகம் கொண்டவர்களும் ஏற்கனவே அதன் அடிவாரத்தில் காத்திருக்கலாம். "சக்திகளை விளம்பரமாகப் பயன்படுத்துதல்" என்ற வாதம், புத்தர் தர்மத்தைப் பரப்புவதற்காக அந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்தாத சமயங்களில், வெளிப்படையாக மறுக்கப்பட்டது.

சக்திகளுடன் விளையாடுவது, நமது ஆழ்மனதில் உள்ள, நாம் திறமையாகக் கையாளத் தயாராகவோ அல்லது திறனற்றோ இருக்கும் மிகவும் குழப்பமான விஷயங்களைக் கூட வெளிக்கொணரக்கூடும். இது "சித்தி கசிவு" எனப்படும் நிகழ்வை நமது வாழ்வில் ஏற்படுத்தி, அது எதற்கும் உதவாததில் தொடங்கி மிகவும் அழிவுகரமானது வரை இருக்கலாம். சக்திகளால் தூண்டப்பட்ட இந்தப் பிரச்சினைகளை சில சமயங்களில் ஒருங்கிணைப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். என் விசித்திரமான அனுபவங்களில் சிலவற்றைப் பற்றி நாட்கணக்கில் சிந்தித்துச் செலவழித்திருக்கிறேன். அந்தச் சிந்தனை, நான் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்த முக்கியமான சாதாரணப் பணிகளிலிருந்து என்னைக் கணிசமாகத் திசை திருப்பியது. ஆனால், பல நாட்களுக்குப் பிறகு, அந்த அனுபவத்தின் 'அர்த்தம்' என்ன, அது ஏன் நடந்தது, அல்லது அது எனக்கோ மற்றவர்களுக்கோ பயனுள்ள எதற்காவது வழிவகுத்ததா என்பது பற்றி எந்தப் பயனுள்ள முடிவிற்கும் நான் வரவில்லை என்பதை உணர்ந்தேன்.

எந்தவொரு தியான நுட்பத்தை ஆராயும் போதும், இலவசமாக எதுவும் கிடைப்பதில்லை. நீங்கள் எப்போதும் தனிப்பட்ட அல்லது ஆன்மீக வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய வேறு சில சவால்களை எதிர்கொள்ளும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறீர்கள், அது அப்போது அல்லது உடனடியாகப் பிறகு நடக்கும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு வழியே இல்லை என்று தெரிகிறது.

மேலும், உங்களிடம் இந்த அனுபவங்கள் போதுமான அளவு இருந்தால், நீங்கள் ஒரு சில எண்களைச் சந்திப்பீர்கள், அவற்றின் காரணங்கள், அர்த்தங்கள் மற்றும் நடைமுறைத் தாக்கங்கள், பின்னர் நடத்தை ரீதியாக ஒருங்கிணைக்கக்கூடிய ஒரு கருத்தியல் மட்டத்தில் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளும் முயற்சிகளை முரட்டுத்தனமாக எதிர்க்கின்றன.

மீண்டும் ஒரு நேர்மறையான விஷயத்திற்கு வருவோம்: ஏராளமான மக்கள் இந்த சக்திகளைப் பெற்று, சிறிது காலம் அவற்றை நன்றாகக் கையாளுகிறார்கள். அவர்கள் அவற்றை நன்கு கையாள்கிறார்கள், அவற்றுடன் நன்றாகத் தொடர்பு கொள்கிறார்கள், மேலும் அவற்றிலிருந்து பல உள்ளொளிகளைப் பெறுகிறார்கள். சரியான மனப்பான்மையுடன் அவை மிகவும் வேடிக்கையாகவும், ஒரு நல்ல விதத்தில் முற்றிலும் வசீகரமாகவும் இருக்கும். அவை நமது ஆன்மா, இதயம் மற்றும் மனதை உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தக்க வழிகளில் ஆராயவும், அந்த குறிப்பிடத்தக்க திறமைகளை நல்லதைச் செய்யப் பயன்படுத்தவும் நம்மை ஊக்குவிக்கின்றன.

62. அந்தப் பாழாய்ப் போன தேவதைகள்

மனநலக் கோளாறுகள் தியான அனுபவங்களுடன் கலக்கும் கேள்விகளைத் தாண்டி, அமானுஷ்ய சக்திகளில் ஈடுபடாதவர்கள் அவற்றைப் பெறத் தொடங்கும் போது பிரச்சனைகள் எழலாம்; உதாரணமாக, தேவதைகளில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அந்தத் தொந்தரவு தரும் விஷயங்களைக் காணத் தொடங்குவது போல, அல்லது தாங்கள் தயாராக இல்லாத மற்றும் தங்களுக்கு எதிராக வெளிப்படையான அல்லது ஆழ்மனப் பாரபட்சம் கொண்டிருக்கும் எந்தவொரு அசாதாரண அனுபவங்களையும் பெறத் தொடங்குவது போல. நீங்கள் உங்களை ஒரு சாதாரண உலகில் வாழும் ஒரு சாதாரண மனிதராக, ஒரு புத்திசாலித்தனமான மற்றும் கணிக்கக்கூடிய உலகில் (சரி, ஒருவேளை நீங்கள் அவ்வளவு அப்பாவி மற்றும் கற்பனை உலகில் வாழ்பவராக இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்று உங்களுக்குப் புரிகிறது என நம்புகிறேன்) ஒரு மாயாஜாலமற்ற உலகில், ஒரு பௌதீக உலகில், ஒரு பகுத்தறிவு உலகில், நீங்கள் நினைத்தபடி, மாறாதவை என்று நீங்கள் கருதிய சட்டங்களின்படி நடந்துகொள்ளும் ஒரு உலகில் வாழ்வதாக நினைத்திருந்தீர்கள். நீங்கள் முழுக்க முழுக்க ஒரு மக்கிள். உங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட பழங்குடி அடையாளம் உள்ளது, அது இந்த அனுபவங்களில் சில அல்லது அனைத்தையும் தடுக்கும் ஒரு நிலையான உலகப் பார்வையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. திடீரென்று உங்கள் அனுபவ யதார்த்தம் அதை முற்றிலும் மறுப்பது போல் தெரிகிறது.

உதாரணமாக, மந்திர விளைவுகள் சாத்தியமில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள், திடீரென்று சக்கரங்களைப் பார்க்கிறீர்கள், மேலும் A&P நிலையில் அவ்வளவாக அசாதாரணமல்லாதபடி, உங்களால் தெரிந்துகொள்ள முடியாத மக்களைப் பற்றிய விசித்திரமான விஷயங்களைத் தெரிந்ததாக உணர்கிறீர்கள். மூடிய இமைகள் வழியாக நீங்கள் தியானம் செய்யும் அறையைப் பார்த்தீர்கள், இது சாத்தியமற்றது என்று நீங்கள் நினைத்த ஒன்று. இந்த அடிப்படை கருப்பொருளில் பல மாறுபாடுகள் சாத்தியமாகும். நீங்கள் உங்களை ஒரு புத்தராக நினைக்கிறீர்கள், திடீரென்று இயேசு கிறிஸ்து அல்லது கன்னியா மரியாள் ஆகியோரின் சக்திவாய்ந்த காட்சி உங்களுக்குத் தோன்றி, உங்கள் உடலை ஒளி மற்றும் அன்பால் நிரப்புகிறது. நீங்கள் உங்களை ஒரு கடுமையான நாத்திக அறிவியல் பொருள்முதல்வாதி என்று நினைக்கிறீர்கள், திடீரென்று உங்களுக்கு மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய அனுபவங்கள் தொடர்ச்சியாக ஏற்படுகின்றன. அவை, உங்கள் மனதைக் கொண்டு மட்டுமே மக்களின் மனநிலைகளைக் கையாள முடியும் என்றும், நீங்கள் ஒரு முந்தைய பிறவியில் ஒரு தெய்வீகக் கடவுளாக இருந்தீர்கள் என்ற ஆழமான எண்ணத்தையும் உங்களுக்குத் தருகின்றன. சுருக்கமாகச் சொன்னால், உங்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரண-அனுபவ மோதலும், ஒருவேளை இன்னும் முக்கியமாக, ஒரு அடையாள-அனுபவ மோதலும் ஏற்படுகிறது.

பல்வேறு அனுபவங்களுடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்தில் நாம் மிகவும் ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறோம், மேலும் மக்கள் கடுமையாகப் பிடித்துக் கொள்ளும் விஷயங்களின் பட்டியலில் சக்திகள் முதலிடத்தில் உள்ளன. இதற்கு நேர்மாறான அனைத்து சான்றுகள் இருந்தபோதிலும், நம்மில் பலர் நமது யதார்த்த உணர்வை இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொள்கிறோம். நான் மக்களுடன் அவர்களின் பல்வேறு நம்பிக்கைகளைப் பற்றிப் பேச அதிக நேரம் செலவிட்டுள்ளேன், மேலும் மக்கள் ஆரம்பத்தில் தாங்கள் நம்புவதாக ஒப்புக்கொள்ளாத விஷயங்களைப் பற்றியும் எவ்வளவு சிக்கலான மற்றும் நுணுக்கமான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளனர் என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. நீங்கள் இந்த உரையாடல்களைச் சரியாக அமைத்து, மக்கள் அவற்றை நடத்த சரியான

மனநிலையிலும் சூழலிலும் இருக்கும்போது, அவை மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும். நீங்கள் ஆழமாகக் கேட்டுக்கொண்டே சென்றால், ஆரம்பத்தில் ஒப்பீட்டளவில் எளிமையானவர்களாகத் தோற்றமளிக்கும் மக்கள், உங்களோ அல்லது அவர்களோ கற்பனை செய்ததை விட மிகவும் சிக்கலானவர்களாகவும் நுணுக்கமானவர்களாகவும் இருப்பது தெரியவரும்.

உதாரணமாக, கடவுளையும் பேய்களையும் நம்பும், ஆனால் வேறு எந்த மாயாஜால உயிரினங்களையும் நம்பாத நபர்களை எனக்குத் தெரியும். பேய் ஓட்டுபவர்களை நம்பி அவர்களைச் சார்ந்திருக்கும் அதே சமயம், தங்களை நாத்திகர்கள் என்று அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளும் நபர்களையும் எனக்குத் தெரியும். மந்திரம் பற்றிய இந்த விஷயங்கள் அனைத்தும் தெளிவான மாயை என்று உங்களிடம் கூறும் ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். ஆனால், மேலும் கவனமாகக் கேட்டால், அவர்கள் சில முறை எதிர்காலத்தைத் துல்லியமாகக் கணித்ததாகவும், கவனமாக இல்லாவிட்டால் மக்கள் மீது இருள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி அவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்க முடியும் என்றும் நம்புகிறார்கள். பல தசாப்தங்களுக்கு முன்பு அப்படிச் செய்த ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்காக இன்னும் தீவிரமாக வருந்துகிறார்கள், மேலும் நமது முன்னோர்கள் அனைவரின் கூட்டு நினைவுகளும் எங்கோ நமது உள்ளுக்குள் தக்கவைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதில் உறுதியாக உள்ளனர்.

அந்த சக்திகளைப் பற்றிய, ஓரளவு முரண்பாடான மற்றும் நுணுக்கமான நம்பிக்கை அமைப்பின் மீது படிந்துள்ள அத்தகைய ஆரம்பகட்ட சந்தேகம் இயல்பானது என்பது தெரியவருகிறது. யதார்த்தம் என்னவென்றால், மக்கள் தாங்கள் இயல்பான மந்திரம் என்று கருதுபவை மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனமான மந்திரம் என்று கருதுபவை ஆகியவற்றின் குறிப்பிட்ட பட்டியலை மீறும் ஒன்றை அனுபவிக்கும்போது, அவர்கள் பயந்துவிடுகிறார்கள், மேலும் சில சமயங்களில் நடந்தது குறித்து பலவிதமான தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் திறனற்ற பதில்களை அளிக்கிறார்கள். அவர்கள் எதிர்பார்க்காத சுவாரஸ்யமான அனுபவங்களைப் பெறத் தொடங்குவதற்கு முன்பே, மக்கள் அந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதைக் கேட்பது கூட அவர்களை வெறுப்படையச் செய்யக்கூடும். இதனால்தான், உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் மனித ஆரோக்கியம் மற்றும் உயிரியல் பாடத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகக் கற்பிக்கப்பட வேண்டிய உள்ளுணர்வு வரைபடங்களைக் கொண்ட ஒரு புத்தகத்தில் இந்த சக்திகளைப் பற்றிப் பேசுவதே ஒரு பிரச்சனையாகிறது. யாராவது அந்தப் பாடப்புத்தகத்தை எழுதுவார்கள் என்று நம்புகிறேன், ஏனெனில் இந்தப் புத்தகம் அதுவாக இருக்கப் போவதில்லை, அல்லது குறைந்தபட்சம் டெக்சாஸில் இல்லை...

நான் தேவதைகள், அசுரர்கள், பிசாசுகள் மற்றும் பேய்களைப் பற்றி குறிப்பிட்டிருப்பதால், மாயாஜால உலகில் என்னென்ன உயிரினங்கள் இருக்கக்கூடும் மற்றும் அவற்றுடன் நாம் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறோம் என்ற வெளிப்படையான கேள்வியை மற்ற உயிரினங்களின் மாயாஜால அனுபவங்கள் எவ்வாறு எழுப்பக்கூடும் என்பதைப் பற்றி நான் விவாதிக்க வேண்டும். புத்தமதம், அக்காலத்தில் அப்பகுதியின் அடிப்படைப் புராணக்கதைகளையும், பல்வேறு உலகங்களின் பிரபஞ்சவியலையும், முப்பத்தி ஒரு இருப்பிடங்களையும் பிரதிபலிக்கும் பரந்த அளவிலான மாயாஜால உயிரினங்களால் நிரம்பியுள்ளது. உண்மையில், ஒருவர் புத்தமதம் பற்றிய எந்தவிதமான முன்முடிவுகளும் இன்றி நூல்களைப் படித்தால், புத்தமதம் என்பது பெரும்பாலும் ஆன்மவாதம், ஷாமனிசம், ஒழுக்கம் மற்றும் மாயாஜாலம் பற்றியது என்றும், மேலும் ஒரு கூடுதல் ஆழ்ந்த பார்வை கொண்ட கருத்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன என்றும் எளிதில் முடிவு செய்யலாம். மனிதர்களைத் தவிர, இந்த பல்வேறு

ஆன்மா உயிரினங்களின் பட்டியலில் பொதுவாக பல்வேறு உயர் தெய்வங்கள், கீழ் தெய்வங்கள், வலுவான ஆத்மவாதத் தன்மையைக் காட்டும் பல்வேறு இடங்களின் ஆவிகள், பசிப்பிணர் பேய்கள், நரக உயிரினங்கள், அசுரர்கள், நாகங்கள் எனப்படும் பெரிய பாம்பு ஆவிகள், மற்றும் கரடங்கள் எனப்படும் பெரிய பறக்கும் உயிரினங்கள் ஆகியவை அடங்கும். பல்வேறு தந்திர சித்தர்களையும் சேர்த்தால், திடீரென இந்தப் பட்டியல் மிகவும் நீண்டுவிடும்.

புத்த மார்க்கத்தில் மந்திரத்தின் வரையறுக்கும் அம்சங்களில் ஒன்று என்னவென்றால், சக்திகளைக் கையாள்வதில் உள்ள திறமையின் அடிப்படையிலேயே அவற்றின் மீதான ஆளுமை முதன்மையாக மதிப்பிடப்படுகிறது, அந்த சக்தியின் மூல ஆற்றலால் அல்ல. புத்த மார்க்கத்தில் பிரமிக்க வைக்கும் சக்திவாய்ந்த மந்திரங்களை உருவாக்கக்கூடிய நுட்பங்கள் இருந்தாலும் (மீண்டும், கசினாக்களைக் குறைத்து மதிப்பிடக்கூடாது), அவை கருணை அல்லது ஞானத்தை நோக்கி, ஏதேனும் ஒரு நல்ல நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்றும், பற்று, ஆணவம் அல்லது தீங்கிற்கு காரணமாக மாறக்கூடாது என்றும் நூல்கள் தொடர்ந்து வலியுறுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு தன்னிச்சையான மாயாஜால அனுபவமும் நிச்சயமாக ஞானத்திற்கோ அல்லது கருணைக்கோ ஒரு ஆதாரமாக இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை, ஆனால் ஒவ்வொரு நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் அனுபவமும் அவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறது. பல்வேறு மாயாஜால உயிரினங்களுடனான உறவு போன்ற அம்சங்களை நாம் ஆராயும்போது இந்த வேறுபாடு குறிப்பாகத் தெளிவாகிறது.

சில புத்தமதத்தைச் சாராத மந்திர மரபுகள், மந்திர ஜீவன்களை அழைத்து, கட்டுப்படுத்தி, ஆளும் நுட்பங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம், மற்றவை அந்த ஜீவன்களுடன் ஒருவித பேரம் பேசும் அல்லது பரிமாற்ற உறவில் ஈடுபடலாம். மற்றவை, தாங்கள் விரும்பும் மற்றும் பணிவுடன் கோரும் அனுகூலம் அல்லது வரங்களைப் பெறுவதற்காக சக்திவாய்ந்த ஜீவன்களை வழிபடலாம். இருப்பினும், புத்தத்தில், குறிப்பாக நாம் பழைய நூல்களைப் படித்தால் (சுத்தனிபாதம் ஒரு சுவாரஸ்யமான உதாரணம்), உயிரினங்களுடன் ஒரு திறமையான உறவை ஏற்படுத்துவதே முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை மீண்டும் மீண்டும் கவனிப்போம். உயிரினங்களிடம் அன்பாக இருப்பதன் மூலமும், அவற்றுக்கு தர்மத்தை போதிப்பதன் மூலமும், அவற்றுக்கு அன்பையும் கருணையையும் பரப்புவதன் மூலமும், அச்சமற்ற மற்றும் ஞானமான வழிகளில் அவற்றுடன் உறவு கொள்வதன் மூலமும் புத்தர் ஒரு முன்மாதிரியை அமைத்தார். புத்தர், தம்மிடம் பெரும் மரியாதை கொண்டு, ஆழ்ந்த கவனத்துடன் செவிகொடுத்த தேவர்களுக்கு போதனைகள் வழங்குவவராக வழக்கமாகச் சித்தரிக்கப்பட்டார். மாயாஜால உயிரினங்கள், ஞானத்தின் தர்மத்திற்குள் கொண்டுவர முயற்சிக்கும் மற்றொரு உயிரினப் பிரிவாகின்றன. சுவாரஸ்யமாக, பழைய நூல்களில் தியானப் பயிற்சி குறித்த கவனமான அறிவுரைகளை விட, புத்தர் மாயாஜால உயிரினங்களுடன் திறமையாக உரையாடிய எடுத்துக்காட்டுகள் அதிகமாக உள்ளன.

மந்திரஜால உயிரினங்கள் நிறைந்த ஒரு உலகமும், இந்த பிரபஞ்சத்தில் ஒன்றோடொன்று ஊடுருவும் பல பரந்த உலகங்களும் இருப்பது ஒப்பீட்டளவில் பயமுறுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் நாம் மனிதர்கள் அந்த மந்திரஜால உயிரினங்களின் வரிசையில் எப்போதும் உச்சத்தில் இருப்பதில்லை, மேலும் இந்த பௌதீக உலகில் நாம் உச்சத்தில் இருப்பதற்குப் பழகிவிட்டோம். புத்த நூல்களில் உள்ள வழிமுறைகள், பல்வேறு பயிற்சிகள் இந்த உயிரினங்களுடன் நமக்கு ஒரு நேர்மறையான உறவை ஏற்படுத்தும் என்று பொதுவாக உறுதியளிக்கின்றன, இது வெளிப்படையாக புத்தப்

பயிற்சியை மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாக ஆக்குகிறது. சக்திவாய்ந்த தியானப் பயிற்சி மற்றும் ஒழுக்கநெறி ஆகியவை பேய்கள், தீய தெய்வங்கள் மற்றும் பொதுவாக ஆவிகளின் தாக்குதல்களுக்கு எதிராகப் போதுமான பாதுகாப்பாக இருந்தன என்றும் பல சூத்திரங்களில் வெளிப்படையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. பகைமை கொண்ட ஆவிகளைச் சாந்தப்படுத்தவும், ஓர் இடத்தின் ஆவிகளுடன் நட்புறவு கொள்ளவும், திறமையான பயிற்சியாளர்களைத் தீய சக்திகளிலிருந்து பாதுகாக்கவும் பல்வேறு பிற பயிற்சிகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. சுவாரஸ்யமாக, பரந்த அளவிற்கு விரிவடைந்த மந்திர உயிர்க்கோளம் மற்றும் பிரபஞ்சத்தைப் பிரதிபலிக்கும் அனுபவங்களுடன் நீங்கள் வாழத் தொடங்கும் போது, இந்தப் பௌதீக உலகில் நாம் எப்போதும் உச்சியில் இருப்பதற்குப் பழகியிருப்பதால், இந்தப் புத்தப் பயிற்சிகளில் எது விளம்பரப்படுத்தப்பட்டது போலச் செயல்படுகிறது என்பதை உங்களால் சோதித்துப் பார்க்க முடியும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் குறிப்பிட்ட நோக்கங்களுக்காக வெளிப்படையாக மந்திர ரீதியாகத் திறம்படச் செயல்படுவதால், பழைய நூல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு சக்திகளைப் பட்டியலிடும் இடத்திற்கு நாம் வந்துள்ளோம்.

63. சக்திகளின் வரையறைக்கள்

பாடப்புத்தகங்களைப் பற்றிப் பேசுகையில், இப்போது நான் வழக்கமான மற்றும் வழக்கத்திற்கு மாறான எச்சரிக்கைகள் மற்றும் பொறுப்புத்துறப்புகளை முடித்துவிட்டதால், சக்திகளைப் பற்றி நாம் என்ன பேசுகிறோம் என்பதை வரையறுப்பதற்குள் நாம் செல்லலாம். பாளி நூல்களின் மிகப் பழைமையான, தற்போதுள்ள சில உரைகளில் உள்ள வழக்கமான பட்டியல்களுடன் நாம் தொடங்கலாம் (எடுத்துக்காட்டாக, சுத்த டி.என் 2, சமன்யஃபல அல்லது "சிந்தனை வாழ்க்கையின் பலன்கள்" என்பதில் காணப்படுவது போல). அவற்றுள் அடங்குபவை:

- ஒரே நேரத்தில் பல இடங்களில் தோன்றுதல்
- தோன்றுதல் மற்றும் மறைதல்
- பொருட்களுக்கு ஊடாக நடத்தல்
- பறத்தல்
- பூமிக்குள் ஊடுருவிச் செல்லுதல்
- நீரின் மீது நடத்தல்
- சூரியனையும் சந்திரனையும் தொடுதல்
- பிற உலகங்களுக்குப் பயணம் செய்தல்
- பல்வேறு பொருட்களை உருவாக்குதல்
- அருகிலும் தொலைவிலும் உள்ள ஒலிகளைக் கேட்டல் (அதாவது "தெய்வீக காது")
- அருகிலும் தொலைவிலும் உள்ளவற்றைப் பார்ப்பது (இது "தெய்வீகக் கண்" எனப்படும், இது பரந்ததாகும், மேலும் மற்ற உயிரினங்களை உணர்தல், தொலைதூர இடங்களைப் பற்றிய விஷயங்களை அறிதல் (இதை நாம் "தொலைநோக்கு" என்றும் அழைக்கலாம்) போன்றவற்றையும் உள்ளடக்கியது.)
- மற்றவர்களின் மனநிலைகள் மற்றும் மனப் பண்புகளை அறிதல்
- கடந்த பிறவிகளை நினைவுகூர்தல்
- உயிரினங்கள் தங்கள் கர்மத்தைப் பொறுத்து இறந்து மீண்டும் பிறப்பதைக் காணுதல்
- மாயையை அகற்றி ஞானத்தைத் தரும் தெளிவான உள்ளுணர்வு.

மக்கள் அனுபவிக்கவும் வளர்க்கவும் கூடிய பரந்த அளவிலான விஷயங்களையும், ஆரம்பகால அங்கீகரிக்கப்பட்ட நூல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பரந்த அளவிலான சக்திகளையும் கருத்தில் கொள்ளும்போது, இது ஒரு விசித்திரமான குறுகிய பட்டியலாகும். விசுத்திமக்கா (V, 28-39 அல்லது அதற்குச் சமமானது) மேலும் கூறுகிறது:

- வெற்றிடத்தில் அமர்தல்
- வானிலையைக் கையாளுதல் மற்றும் பூகம்பங்களை ஏற்படுத்துதல்
- புகை, தீ மற்றும் தீப்பொறிகளை ஏற்படுத்துதல்
- பார்க்க உதவும் ஒளிகளை உருவாக்குதல்
- ஒரு அருகரின் மரணத்தின் போது உடலை எரித்தல்
- இருளை ஏற்படுத்துதல்
- நமது தோற்றத்தை மாற்றுதல்
- பொருட்களை தங்கமாக மாற்றுதல்
- பல்வேறு குறிப்பிட்ட வண்ணங்களில் பொருட்களை உருவாக்குதல்
- இருளை அகற்றுதல்
- விறைப்பையும் மந்தத்தையும் நீக்குதல்
- மறைக்கப்பட்ட விஷயங்களை வெளிப்படுத்துதல்

இதுவும் ஒரு மிகச் சிறிய பட்டியல்தான். மக்கள் ஈடுபடக்கூடிய மிகவும் பொதுவான சில விஷயங்களின் பின்வரும் மிகவும் சுருக்கமான பட்டியலை நான் இவற்றுடன் சேர்ப்பேன்:

- மற்றவர்களைப் பற்றிய விஷயங்களை அறிதல் (அவர்களின் கடந்த காலம், உந்துதல்கள் மற்றும் எண்ணங்கள் போன்றவை)
- எதிர்காலத்தைப் பற்றிய விஷயங்களை அறிதல்
- பல்வேறு பயனுள்ள உள்ளுணர்வுகளைக் கொண்டிருத்தல்
- நம்மிலும் மற்றவர்களிலும் உள்ள ஆற்றல், சக்கரங்கள், ஆற்றல் நாளங்கள் மற்றும் ஆராக்களைப் பார்த்தல், உணர்தல் மற்றும் கையாளுதல்
- நம்மிலும் மற்றவர்களிலும் உள்ள பல்வேறு விஷயங்களைக் குணப்படுத்துதல்
- பல்வேறு வழிகளில் செய்திகளை அனுப்புவதும் பெறுவதும்
- பல்வேறு நிகழ்வுகளின் போக்கைப் பாதித்தல்

உங்களில் வலுவான ஒருமுகப்பாடும், சித்திகளைப் பற்றிய அதிக அனுபவங்களும் உள்ளவர்கள், இந்தப் பட்டியல் எவ்வளவு சிறியது என்று பார்த்து சிரிப்பீர்கள். சுவாரஸ்யமாக, இந்தப் பட்டியல்கள் புத்தரும் அவருடைய சில பின்தொடர்பாளர்களும் பழைய நூல்களில் வெளிப்படுத்தும் அனைத்து சக்திகளையும் உள்ளடக்கவில்லை. மேலும், நீங்கள் புத்தர் மற்றும் அவருடைய பின்தொடர்பாளர்களின் கதைகளைப் படித்து, அவர்கள் செய்யும் அனைத்து மாயாஜால செயல்களையும் எழுதினால், இந்தப் பட்டியல் இன்னும் நீளமாக இருக்கும்.

பின்னர், இந்த சக்திகளுக்கு ஒரு இருண்ட பக்கமும் உள்ளது, இது நம்மை ஒழுக்கவியலின் கேள்விக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

64. நெறிகளும் சக்திகளும்

சக்திகளைப் பற்றிய நமது ஆரம்பகட்ட எதிர்வினைகளைக் கையாண்டு, அவற்றை மேலும் ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டவுடன், அவற்றின் தார்மீகப் பயன்பாடு தொடர்பான ஒரு நிரந்தரமான கேள்வி நம்முன் எழுகிறது. இது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள், திரைப்படங்கள், புராணங்கள், நாவல்கள் போன்றவற்றில் முடிவில்லாத ஒரு தலைப்பாகும். "அவற்றிலிருந்து தூரமாக இருங்கள்" என்பதிலிருந்து "அவற்றை நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தும் வகையில் உணர்வுப்பூர்வமாக வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்பது வரை பல ஆலோசனைகள் உள்ளன. இவை மிகவும் பழமையான கருப்பொருள்களாகும், மேலும் நாம் அவற்றை இன்று காணும் அதே விதமாக 2,000 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான பழமையான நூல்களிலும் காண்கிறோம்.

எல்லா ஆன்மீக மரபுகளுக்கும் சக்திகளுடன் ஒரு தெளிவான அன்பு/வெறுப்பு உறவு உள்ளது, மேலும் நீங்கள் அவற்றை பரிசோதிக்கத் தொடங்கினால், அதற்கான காரணத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள். புத்தரின் கதைகள், அவரும் அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் அவற்றை மிகவும் வசீகரமானதாகவும், சில சமயங்களில் பயனுள்ளதாகவும், பெரும்பாலும் ஆழ்ந்ததாகவும் கண்டனர் என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. உண்மையில், புத்தர் தனது ஞானம் பெற்ற உடனேயே தொடங்கி இறுதி வரை தொடர்ந்து தனது சக்திகளைப் பயன்படுத்திய பல அங்கீகரிக்கப்பட்ட கதைகள் உள்ளன. புத்தர் சூத்திரங்களில் பாராட்டத்தக்க நபர்களைத் தனித்துக் காட்டினார், மேலும் உருவமற்ற நிலைகளையும் சக்திகளையும் அடையக்கூடிய அருகர்களுக்கு மிகுந்த பாராட்டுகளை வழங்கினார். மறுபுறம், இந்த சக்திகள் ஆபத்தானவை, கவனத்தை சிதறடிப்பவை, மற்றும் அருவருப்பானவை என்றும் புத்தர் தெளிவாகக் கூறினார். பாலியல் ஆற்றல் போன்ற எந்தவொரு சக்திவாய்ந்த ஆற்றலைப் போலவே, இந்த சக்திகளும் ஒருவிதத்தில் நமது உண்மையான குணங்களை வெளிப்படுத்த முனைகின்றன.

பல்வேறு புத்த பள்ளிகளும் இந்த சக்திகளைப் பற்றி பரவலான வேறுபட்ட அணுகுமுறைகளைக் கொண்டுள்ளன. ஜென் அடிப்படையில் அவை அனைத்தும் மாயை என்றும், அவற்றை புறக்கணிக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறது; இதுவே இந்த விஷயத்தில் அவர்களின் பொதுவான ஆலோசனையின் சாராம்சமாகும். ஒரு திபெத்திய துறவி எனக்கு சுட்டிக்காட்டியபடி, பாரதத்தில் உருவாகி திபெத்தில் கொண்டு வரப்பட்டு நிலைநிறுத்தப்பட்ட மஹாயான மற்றும் வஜிரயான அமைப்புகளில், சக்திகள் மற்றவர்களுக்குப் பயனளிப்பதற்காகவே நோக்கப்பட்டன. இது, அடிப்படைப் போக்கின் உறுதிமொழி சார்ந்த ஒழுக்கநெறிகளை உள்ளடக்கிய கடுமையான நெறிமுறைகளின் பின்னணியில் அமைந்திருந்தது: ஹீனயானம், இதன் நேரடிப் பொருள் "சிறிய சக்கரம்"; பரவலான சக்கரம், அல்லது மஹாயானம் (நேரடிப் பொருள் "महान सक्करम்"); மற்றும்/அல்லது வஜ்ரயானம் ("வைடூரிய சக்கரம்"). துரதிர்ஷ்டவசமாக, கேள்விக்குட்பட்ட ஒழுக்கநெறிகள், போதுமான பயிற்சி மற்றும் தேர்ச்சி இல்லாதது, மற்றும் தவறான நோக்கம் கொண்டவர்களின் கைகளில் உள்ள சக்திகள்—அவர்கள் எந்த சக்கரத்தைப் பின்பற்றினாலும்—அவை முதலில் நோக்கப்படாத ஒன்றாகத் தெளிவாகச் சீரழிந்துவிடும். பல இடங்களிலும் பல நூற்றாண்டுகளாக நடந்த முறைகேடுகளைப் பற்றி நீங்கள் படிக்கலாம். தேரவாதிகள், ஜென்னின் "சித்திகளை முற்றிலும் புறக்கணிக்க வேண்டும்" என்ற மனப்பான்மைக்கும், திபெத்தியர்களின் "பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக, சடங்குகளையும் வலுவான ஒழுக்கத்தையும் மிகவும் கவனமாகக் கடைப்பிடித்து, வேண்டுமென்றே சித்திகளை வளர்க்க வேண்டும்" என்பதற்கும் இடையில் எங்கோ ஒரு இடத்தில் இருக்கிறார்கள். இருப்பினும், புத்தத்தின் அனைத்து

முக்கிய கிளைகளின் துணைப் பள்ளிகளுக்கு இடையே வலியுறுத்தல்களில் வேறுபாடுகள் உள்ளன.

சில சக்திகள் ஒப்பீட்டளவில் தார்மீக ரீதியாகத் தீங்கற்றவை: உயிரினங்களின் உருவான பிம்பங்களுடன் தொடர்பில்லாத, எளிய வண்ணங்கள் மற்றும் ஒலிகள் போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிப்பது, பெரும்பாலான நேரங்களில் சில தார்மீகச் சிக்கல்களை மட்டுமே ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு இறுக்கத்தைக் குறைக்க அல்லது தலைவலியைப் போக்க ஆற்றல் சார்ந்த கையாளுதல் போன்ற, உங்களுக்கே நீங்கள் செய்துகொள்ளும் விஷயங்கள்—பொதுவாக ஒரு பிரச்சனையே இல்லை. இந்த சக்திகளை ஒரு புராதன மட்டத்தில் பயன்படுத்தி உங்களையும் உங்கள் கடந்த காலத்தையும் பற்றிய உள்ளுணர்வைப் பெறுவது—பொதுவாகச் சரியானது மற்றும் மிகவும் உதவிகரமானதாக இருக்கலாம். இவை அனைத்தும் அடிப்படையில் உங்களையும் உங்கள் சொந்த "உள்ளார்ந்த" அனுபவத்தையும் பற்றியவை என்பதால், இவை அனைத்தும் "தனிப்பட்ட சக்திகள்" என்று அழைக்கப்படலாம். பெரும்பாலான நேரங்களில் இந்த "தனிப்பட்ட சக்திகள்" எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. நாம் மற்றவர்களுடன் தொடர்புடைய எதற்கும் செல்லத் தொடங்கும் போதுதான் இது மிகவும் நுட்பமானதாகிறது.

இந்த இடத்தில், உங்களில் சிலரை நான் இழக்கப் போகிறேன் என்பதை நான் உணர்கிறேன், அது பரவாயில்லை, ஆனால் திறந்த மனதுடன் தொடர்ந்து படிக்கவும், மேலும் உங்களுக்கு எப்போதாவது தேவைப்படலாம் என்பதால் இந்த அடுத்த பகுதியை எங்காவது சேமித்து வைக்கவும் கேட்டுக்கொள்கிறேன். இன்று பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றுவது நாளை அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கலாம் என்பதை நீங்கள் ஒருபோதும் அறிந்திருக்க மாட்டீர்கள். மற்றவர்களைக் கையாள, நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகை மாற்ற, அல்லது நமக்கு வேறு வழியில் கிடைக்காத அறிவைப் பெற நாம் பயன்படுத்தும் சக்திகளில்தான் அறநெறிகள் பெரும்பாலும் கேள்விக்குட்படத் தொடங்குகின்றன. இவை வெளிப்படையாக மற்றவர்களை மிகவும் நேரடியான முறையில் உள்ளடக்கிய சக்திகளாகும். இந்தத் துறையில் நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய திறமைகள் ஏராளமாக உள்ளன.

உங்கள் சொந்த உடல் அல்லது மனதைத் தாண்டி எதையும் கையாளுவதில் ஈடுபடும் வகையான சக்தியை முறையாகவும் உணர்வுபூர்வமாகவும் பயன்படுத்துவதில் நான் பொதுவாக எச்சரிக்கையாக இருக்குமாறு வலியுறுத்துவேன். நீங்கள் விதைத்ததை அறுப்பீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்; அதாவது, அத்தகைய சக்தியை முறையாகப் பயன்படுத்தும்போது, விளைவுகள் காரணங்களைப் போலவே இருக்கும். நல்ல எண்ணம் அவசியம், ஆனால் உலகை அசாதாரண வழிகளில் முறையாகக் கையாளும் தீண்டலுக்கு நாம் அடிபணியும் போது, நாம் தவறு செய்வதைத் தடுக்க இதுகூட பெரும்பாலும் போதாது. பழமொழி கூறுவது போல, அதிகாரம் சீரழிக்கிறது.

நான் தனிப்பட்ட முறையில், உர்சுலா கே. லெ க்யுனின் புகழ்பெற்ற நாவலான 'எ விசார்ட் ஆஃப் எர்த்ஸீ'-யின் ஓஜியன் தி சைலன்ட் என்ற கற்பனையான கதாபாத்திரத்தால் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கிறேன். மந்திரத்தில் உள்ள சிக்கல்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த ஆழ்ந்த மரியாதை, அவரது அபாரமான சக்தியைக் கையாளும் விஷயத்தில் அவரை மிகவும் எச்சரிக்கையாக வைத்திருந்தது. இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்குமாறு நான் உங்களுக்கு வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன், ஏனெனில் இது அதிகாரங்களைச் சுற்றியுள்ள சிக்கல்களுக்கும், அவற்றை வைத்து நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய தவறுகளைச் செய்ய முடியும் என்பதற்கும் ஒரு அற்புதமான உருவகமாக மட்டும் அல்லாமல், கதையின் போக்கும் கிட்டத்தட்ட ஒரு உள்ளுணர்வு வரைபடமாகவே படிக்கப்படுகிறது.

சற்று விலகிப் பார்த்தால், மேற்கத்திய உலகிற்கு, இங்கு முன்வைக்கப்பட்டது போன்ற வரைபட மற்றும் பயிற்சி கோட்பாட்டின் உண்மையான கூறுகளை உள்ளடக்கிய மேலும் பல கற்பனைக் கதைகளும் புராணக்கதைகளும் தேவை என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்களிடம் எழுதும் திறமையும், தர்மத்தின் பலன்கள் குறித்த அனுபவப்பூர்வமான புரிதலும் இருந்தால், தயவுசெய்து அந்தக் கதைகளை எழுதுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒருவருடன் எதைச் செய்தாலும், சம்மதம் என்பது மிகவும் முக்கியமானது. அப்படியிருந்தும், மாயாஜாலக் கையாளுதலின் நெருக்கத்தில், நாம் கலவையில் நுழைய முடியும் என்று அறியாத முடிவுகளை அது தராமல் போகாது. எந்தவொரு செயலின் முழுமையான விளைவுகளையும் புரிந்துகொள்வது அல்லது உணர்வது என்பது முற்றிலும் சாத்தியமற்றது, மேலும் இது சக்திகளுக்கும் பல மடங்கு பொருந்தும், ஏனெனில் அவை விசித்திரமானவை, மேலும் இந்த விசித்திரத்தை எளிமையான சொற்களில் கூட புரிந்துகொள்வது மிகவும் கடினம். யதார்த்தமும் காரண காரியமும் மிகவும் சிக்கலானவை, மேலும் பெரும்பாலானோருக்குப் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை.

நமது நோக்கங்களின் தூய்மை மற்றும் நேர்மை குறித்து நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வது மிகவும் எளிது. நமது இதயம், உள்ளுணர்வு மற்றும் அடிவயிற்றின் ஆழத்தில் உள்ளவைதான் மந்திரத்தில் முக்கியமானவை, ஏனெனில் உணர்ச்சி ஆற்றல் அங்குதான் வசிப்பதால். சக்திகள் பெரும்பாலும் அந்த ஆழமான உணர்ச்சி மையங்களிலிருந்து வருகின்றன. அவை நமது ஆளுமையின் ஆழமான நிலைகளும் கூட, அவற்றுடன் நாம் பொதுவாக நேர்மையாக இணைந்திருப்பதில்லை. எனவே, நாம் ஒருவரிடம் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று கூறி, அவர்கள் அதற்கு ஒப்புக்கொண்டதாக நாம் நம்பினாலும், நமது மிகவும் ஆதி, குறைந்த விழிப்புணர்வு கொண்ட பகுதிகளிலிருந்து மற்ற விஷயங்கள் அந்தப் பரிமாற்றத்தில் நுழையும் வாய்ப்புள்ளது. அவர்கள் பக்குவப்பட்ட மற்றும் சம்மதிக்கும் பெரியவர்களாக இருந்தால் அதை ஏற்றுக்கொள்வது சரி, ஆனால் பெரும்பாலான பெரியவர்கள் சக்திகளைப் பொறுத்தவரை பக்குவப்பட்டவர்களாக இருப்பதில்லை.

இரண்டாவதாக, "பரிமாற்றம்" பற்றிய அந்தப் பகுதி முக்கியமானது. அந்த சக்திகள் செயல்பட உதவும் அத்தியாவசியமான உள்ளுணர்வுகளில் ஒன்று, பிரபஞ்சத்தின் பரஸ்பர சார்பு மற்றும் ஒன்றோடொன்று இணைந்த தன்மையைப் பாராட்டுவதாகும், இருப்பினும் அந்த சக்திகள் ஏற்படுவதற்கு நாம் அவற்றைப் பாராட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும், ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பாராட்டுகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக அந்த சக்திகள் பாய முடியும். ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதைப் பற்றிய அத்தியாவசியமான மற்றும் நம்புகிறோம் வெளிப்படையான விஷயம் என்னவென்றால், நாம் செய்யும் எந்தவொரு மந்திரத்தின் இலக்கும் நம்முடன் இணைக்கப்பட்டு, அதன் மூலம் காரண காரியங்களின் வலையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பது போலவே, நாமும் அவற்றுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

இதை ஒரு இருவழித் தடம் என்று கருதுங்கள், ஆனால் உண்மையில் இந்த பின்னிப்பிணைந்த யதார்த்தம் அதைவிடவும் நேரடியானதும் ஒன்றையொன்று சார்ந்ததும் ஆகும். நாம் மாயாஜால முறையில் கையாளும் எவரும் மற்றும் எதுவும் அந்தத் தொடர்பையும் தகவல்தொடர்பையும் வலுப்படுத்துகிறது. அதே சமயம், அவர்கள் நம்முடைய உணர்ச்சி, ஆதி, மற்றும் மாயாஜால அம்சங்களுக்கு வெளிப்படுவதைப் போலவே, நாமும் அவர்களுடைய ஆற்றல் அம்சங்களுக்கு—அதாவது உணர்ச்சி, ஆதி, மற்றும் மாயாஜால அம்சங்களுக்கு—நம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறோம். அந்தத் தொடர்பு இரு தரப்பினருக்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும், எனவே, எதையாவது

முறையாகச் செய்வதற்கு முன்பு, அந்த விளைவுகள் என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்பதைக் கவனமாகப் பரிசீலிக்குமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். ஆனால், அந்த விளைவுகளின் முழு வீச்சையும், உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் காத்திருப்பதையும் உங்களால் அறிந்துகொள்ள முடியும் என்பதில்லை.

மூளையின் அடிப்படை உடலியல் மாதிரியைக் கவனியுங்கள், அதில் நாம் அனுபவிக்கும் உலகம் எங்கோ ஒரு மூளையின் உள்ளே நடக்கிறது. "ஒரே நேரத்தில் செயல்படும் நியூரான்கள் ஒன்றாக இணைகின்றன." வலுவூட்டப்படும் பாதைகள் வலிமையடைகின்றன. பெட்டி, பாப் தொடர்பான பல மந்திரச் செயல்களைச் செய்யத் தொடங்குகிறாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். பாப்-இன் அனுபவத்துடன் தொடர்புடைய பெட்டியின் மூளையின் பகுதிகளுக்கு இடையிலான அந்த நியூரான்களின் இணைப்புகள், அந்த வலுவான உணர்ச்சிபூர்வமான, மிகவும் செறிவூட்டப்பட்ட கவனத்தால் வலுவூட்டப்படும். உங்கள் மூளையின் மேலும் பல பகுதிகள் பாப்பின் அம்சங்களுடன் மேலும் வலுவாக இணைவதை நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகிறீர்களா? இல்லையென்றால், அந்தப் பாதைக்குச் செல்லாதீர்கள். [இந்தப் புத்தகத்திற்குத் தங்கள் பெயர்களை மரணத்திற்குப் பிறகும் கடன் கொடுத்த என் தாத்தா பாட்டிக்கு நன்றி. வாழ்க முன்னோர்கள்!]

பின்னர் தன்னிச்சையான மந்திரம் இருக்கிறது; நாம் உணர்வுப்பூர்வமாக நோக்காத, நடக்கும் என்று அறியாத, அல்லது நடக்கக்கூடும் என்று தெரிந்துகொள்ள வழியில்லாத மந்திரம், அது எங்கிருந்தோ திடீரென நிகழ்ந்தது போலத் தோன்றும். பிரபஞ்சம் சட்டப்பூர்வமானது மற்றும் காரணகாரியமானது, ஆனால் அது மிகவும் மர்மமாகவும் புதிராகவும் தோன்றலாம். தன்னிச்சையானது மற்றும் நோக்கப்படாதது போலத் தோன்றும் மந்திரம் கூட தார்மீக ரீதியாக சிக்கலானது, ஏனெனில் அதன் விளைவுகள் ஏற்படும், ஆனால் அதைவிட முக்கியமானது அடுத்த முறை என்ன நடக்கிறது என்பதுதான். ஒரு சக்தி ஒருமுறை நிகழ்ந்திருந்தால், அது என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியும், மேலும் அதைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் விழிப்புடன் இருக்க முடியும், அதாவது நீங்கள் விரும்பும் போது மட்டுமே அது நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கலாம். அத்தகைய தீர்மானங்கள் எப்போதும் கச்சிதமாக வேலை செய்வதில்லை, அவை எப்போதும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடியவையாகவோ அல்லது சரிபார்க்கக்கூடியவையாகவோ இருப்பதில்லை. ஆனால், அவை மனப்பூர்வமானதாகவும், நல்ல நோக்கத்துடனும் இருக்கும்போது, அவை பொதுவாக நன்றாகவே செயல்படுகின்றன. குறிப்பு: நான் இங்கு அப்பாவித்தனமாக நம்பும் ஒரு குருட்டுத்தனம் கொண்டிருக்கலாம் என்று என் ஆசிரியர் எச்சரித்தார், ஒருவேளை அது உண்மையாகவும் இருக்கலாம். இருப்பினும், கருத்து அப்படியே உள்ளது.

உதாரணமாக, உங்களின் நாட்டத்தின் மூலமாகவோ அல்லது வெறும் "தற்செயல் அதிர்ஷ்டம்" மூலமாகவோ (அதாவது புரிந்துகொள்ள முடியாத சிக்கலான காரண காரியத்தால்) நீங்கள் மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் "வாசிக்க" அல்லது உணரத் தொடங்குகிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இதை நீங்கள் அவர்களுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறீர்களா, அல்லது இந்த உள்ளுணர்வுகளைச் சரியானவை என்ற அனுமானத்தில் செயல்பட விரும்புகிறீர்களா? மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் ஆற்றல் நிலைகளையும் மாயாஜாலம் என்று கருதப்படும் வழிகளில் நீங்கள் கையாள முடியும் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். இது ஒரு நல்ல யோசனையா? சித்திகளைப் பெறுவதால் எழக்கூடிய சில தார்மீக மற்றும் நடைமுறைக் கேள்விகளுக்கு எளிதான பதில்கள் இல்லை, ஆனால் நான் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனும் கட்டுப்பாட்டுடனும் இருக்குமாறு அறிவுறுத்துவேன்.

மற்றவர்களின் உரிமைகளை மதிக்கவும், இரக்கமற்ற நோக்கங்களுக்காகச் செய்யப்படும் செயல்கள் ஒரு மோசமான எதிர்வினையை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். உண்மையில்—இதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம்—இரக்கமுள்ள நோக்கங்களுடன் செய்யப்படும் செயல்கள்கூட ஒரு மோசமான எதிர்வினையை ஏற்படுத்தக்கூடும், குறிப்பாக மற்றொருவரின் சூழ்நிலையையோ அல்லது வளர்ச்சி நிலையையோ உங்களால் உண்மையாகப் பகுத்தறிய முடியாவிட்டால், எனவே மீண்டும் கூறுகிறேன், கவனிப்பும் கட்டுப்பாடும் பெரும்பாலும் சிறந்தவை.

மற்றவர்களின் உடல் உடல்களைத் தொடுவதில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்து கவனமாக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன், எனவே அவர்களின் மனங்கள் மற்றும் ஆற்றல் அமைப்புகளிலும் அதே கவனத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மற்றவர்களிடம் இந்த வகையான பயிற்சிகளைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், முன்கூட்டியே அனுமதி பெறுவது மரியாதைக்குரியது மட்டுமல்ல, மிகவும் அவசியமானதும் கூட, ஏனெனில் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் மற்றும் அணுகும் சக்திகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளும் உங்களைப் பாதிக்கும். நீங்கள் ஒருவரின் சொந்த எல்லைக்குள் நுழையும்போது, அவர்களுக்கு அந்த உள்ளூர் சாதகப் பலம் இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் மனநிலை மற்றும் ஆற்றல் அமைப்புகளைப் போலவே மற்றவற்றையும் நீங்கள் திடீரெனக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று உணரும்போது, அந்தத் தூண்டுதலை எதிர்ப்பது உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். பொதுவாக உங்களுக்குத் தெரியாத, மற்றவர்களைப் பற்றிய தகவல்கள் திடீரென உங்களுக்குத் தெரிந்தது போல் தோன்றும்போது, அந்த அறிவை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளவோ அல்லது பயன்படுத்திக் கொள்ளவோ வரும் சோதனைக்கு நீங்கள் எளிதில் அடிபணியக்கூடும். சாதாரண நெறிமுறைப் பிரச்சினைகளுக்கு நன்கு வளர்ந்த, ஒருங்கிணைந்த மற்றும் ஒப்பீட்டளவில் தானியங்கி ஒழுக்கநெறியை நீங்கள் பொதுவாகப் பெற்றிருந்தாலும், எதிர்பாராத கூடுதல் திறன்களைக் கொண்டிருப்பது மிகவும் அருமையாகத் தோன்றும், மேலும் இது குறுகிய மற்றும் நீண்ட காலத்திற்குள் உங்களை எளிதாகவும் விரைவாகவும் தவறான பாதைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும். நாம் செய்வதெல்லாம் மற்றவர்களின் நலனுக்காகவே என்று கற்பனை செய்வது மிகவும் எளிது; ஆனால், அந்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றிய நமது மிகவும் வரையறுக்கப்பட்ட புரிதலிலும் மதிப்பீட்டிலும் உள்ள முழுமையான சுயநலத்தையும் குருட்டுத்தனத்தையும் நாம் உணர்வதில்லை. மேலும், ஆரம்பத்தில் மோசமாகத் தோன்றும் சூழ்நிலைகள் ஆச்சரியப்படும் விதமான நல்ல முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம், அதேபோல் நல்லதாகத் தோன்றுபவை மோசமான முடிவுகளுக்கும் வழிவகுக்கலாம்.

பின்னர், முன்பு குறிப்பிட்டது போல, வெளிப்படையான இருண்ட மந்திரம் என்ற கேள்வி எழுகிறது. இது பேராசை, வெறுப்பு மற்றும் மாயையின் அடிப்படையில் அமைந்த மந்திரம், அல்லது குறிப்பாக காமம், கோபம், பயம், ஆணவம், கொடுமை, பழிவாங்கும் ஆசை போன்றவற்றின் அடிப்படையிலானது. இந்த சக்திகளில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்றால், ஒருமுறை நுழைவாயில் திறக்கப்பட்டவுடன், அதன் பலன் எங்கே இருக்கிறது, அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது போன்றவை நமக்குத் தெரிந்துவிட்டால், அந்த சக்திகளைத் தவறவிடவோ அல்லது அவற்றை வெளியேற அனுமதிக்கவோ செய்வது எளிதாகிவிடும், அப்போதுதான் சோதனை ஏற்படுகிறது.

சக்திகள் எளிதில் வராமல், பெரிய ஏற்பாடுகளையும், பல நாட்கள் பயிற்சி செய்து கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதையும் போன்றவற்றைக் கோரினாலும், இருண்ட மற்றும் விரும்பத்தகாத உணர்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட

மந்திரம் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்க முடியும், மேலும் அந்த ஆற்றல்கள் சற்றே விரிசல்விட்ட ஒரு வாயிலில் இருந்தும் கூட வலிமையுடனும் வேகத்துடனும் வெளியேறக்கூடும். நமது தவறான தீர்ப்பை நாம் நியாயப்படுத்திக் கொள்ளலாம், அதிலிருந்து ஏதோ நல்லது வரும் என்று கற்பனை செய்யலாம்; அது தனிப்பட்ட ஆதாயமாகவோ, அல்லது தவறுகள் சரிசெய்யப்படுவதாகவோ, அல்லது நீதி நிலைநாட்டப்படுவதாகவோ இருக்கலாம். ஒருவேளை அதன் விளைவுகளில் ஏதேனும் நல்லதும் இருக்கலாம். ஆனால் தீங்கு, மேலும் தீங்கைத்தான் ஏற்படுத்தும்; இருள், மேலும் இருளைத்தான் ஏற்படுத்தும்; தீயது, மேலும் தீயதையே ஏற்படுத்தும். மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் சுய-ஏமாற்றுதல், நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்களின் கட்டுக்கடங்காத தொடர் நிகழ்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாக உள்ளன. அதற்கு ஒரு சுய-நியாயப்படுத்தும் முலாம் பூசுவது அந்த சுய-ஏமாற்றுதலை மேலும் உறுதிப்படுத்துகிறது. அத்தகைய சூழ்நிலைகளிலிருந்து பின்வாங்குவது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது, மேலும் அதன் விளைவான பாதாளச் குழியிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு பல பிறவிகள் தேவைப்படலாம்.

ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட உணர்வுகள் மற்றும் வலுவான நோக்கத்திலிருந்தே சக்திவாய்ந்த மந்திரம் பிறக்கிறது. நாம் செய்யும் எந்த மந்திரச் செயல்களையும், அவற்றின் தடங்களை நமது உள்ளத்திற்குள் நாம் எழுதுகிறோம். அவை இருண்டவையாக இருந்தால், அந்த இருளை நமது அக அமைப்பில் நாம் வலுவாகப் பொறித்துவிடுகிறோம்.

இந்த உலகில் நல்லதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் மனதென்ற துணியிலும், இந்த ஒன்றோடொன்று சார்புடைய உலகிலும் ஒளி, இரக்கம், கருணை, மென்மை, மன்னிப்பு, பச்சாதாபம், குணப்படுத்துதல், மரியாதை, பொறுமை மற்றும் அமைதி ஆகியவற்றை எழுதுங்கள். அதுவே எனது மிகச் சிறந்த அறிவுரை. கடினமான வழியில் கற்றுக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்: அது சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும், நேரடியாக சம்பந்தப்படாதவர்களுக்கும் கூட, நீண்ட காலத்திற்கு பல வழிகளில் துயரமாகவும் அழிவாகவும் இருக்கலாம்.

எல்லா மாயாஜாலங்களும் கடுமையான நல்லது அல்லது கெட்டது என்பதற்குப் பதிலாக, சாம்பல் நிற மாயாஜாலங்கள் என்று சொல்லக்கூடிய ஒப்பீட்டளவில் நுட்பமான வாதங்கள் எனக்கு நன்கு தெரியும். ஏனெனில், இந்த உலகில் உள்ள எல்லா செயல்களைப் போலவே, அவை சிலருக்குப் பயனளிக்கலாம், மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம், மேலும் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் வெளிப்படையாகத் தெரியாத பல்வேறு வகையான எதிர்பாராத விளைவுகளை உருவாக்கலாம். இது ஒரு நியாயமான வாதம். இருப்பினும், சாம்பல் மந்திரவாத வாதம் சில வழிகளில் உண்மையானது என்பதை ஒப்புக்கொண்டாலும், சிறந்த நோக்கங்கள் கூட சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை உணர்ந்து, முடிந்தவரை பாதையின் ஒளிமயமான மற்றும் தார்மீகமான பக்கத்தில் இருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

65. சக்திகளை வளர்ப்பது எப்படி

இப்போது நான் மேலும் பலவிதமான கட்டாய மற்றும் பயனுள்ள எச்சரிக்கைகள் மற்றும் பொறுப்புத்துறப்புகளை முன்வைத்துள்ளதால், அந்த சக்திகளை அடைவதற்கான முயற்சியைப் பற்றி இங்கே காண்போம். நாம் அந்த சக்திகளை வளர்த்து, அவை ஒரு குறிப்பிட்ட நம்பகத்தன்மை மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் தன்மையுடன் தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புகளை பெருமளவில் அதிகரிக்க விரும்பினால், பொதுவாக இந்த அனுபவங்களை அடையும் குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் மிகவும் "கடினமான" ஜானிக் நிலைகளை நாம் அடைய வேண்டும், இருப்பினும் அவை தன்னிச்சையாகவும் எழக்கூடும், மேலும் அடிக்கடி எழுகின்றன. விசுத்திமக்கா-வில் நான்கு, ஐந்து, பன்னிரண்டு மற்றும் பதின்மூன்றாம் அத்தியாயங்களிலும், விமுத்திமக்கா-வில் (இது கலைக்களஞ்சியம் போல இல்லாமல், மிகவும் எளிதில் படிக்கக்கூடியது) எட்டாம் அத்தியாயம், பகுதி ஒன்று மற்றும் பதினொன்றாம் அத்தியாயத்திலும், சித்திகளை எவ்வாறு பெறுவது என்பது மிக ஆழமாகவும் விரிவாகவும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றின் வழிமுறைகள் மிகவும் நேரடியானவை என்பதால், அவற்றின் ஆழத்தை நீங்கள் தவறவிடக்கூடும். அப்படியே கூறப்பட்டபடி அவற்றைப் பின்பற்றிப் பாருங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். பண்டாரை குணரத்தனாவின் சிறந்த படைப்பான 'தி பாத் ஆஃப் செரெனிட்டி அண்ட் இன்சைட்' (The Path of Serenity and Insight) என்ற நூலையும் நீங்கள் பார்க்கலாம். இந்த வழிமுறைகள் மிகவும் துல்லியமானவை என்பதால், அவற்றை அப்படியே பின்பற்றி ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

ஆன்மீகப் பயணத்தில் மாயாஜால அல்லது புராண சிந்தனை சில சமயங்களில் மிகவும் உதவாததாக இருந்தாலும், இந்த வகையான அனுபவங்களுக்குப் பொருள் கொள்ளக்கூடிய ஒரே சிந்தனை முறை இதுதான் என்பதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், எப்போது, எப்படி அதை இயக்கி அல்லது அணைப்பது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஜுங்கியன் உளவியல் சிகிச்சை, ஷாமனிக் பாதைப் பயிற்சி, வாழ்விருட்சத்தை மேம்படுத்துதல், அல்லது டாரோட் மூலம், அல்லது அது போன்ற வேறு ஏதேனும் பணிகளைச் செய்தால், நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு மாயாஜாலமாகவும் புராண ரீதியாகவும் சிந்தியுங்கள். இது மிகவும் உதவியாக இருக்கலாம். நீங்கள் மற்ற பெரும்பாலான விஷயங்களைச் செய்ய முயற்சித்தால், அப்படிச் செய்யாதீர்கள்! இருப்பினும், உங்கள் ஒருமுகப்பாட்டை எவ்வளவு வலுப்படுத்துகிறீர்களோ, சக்திகளுடன் எவ்வளவு விளையாடுகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு பழைய நூல்களின் கோட்பாடுகளும் கதைகளும் விசித்திரமாகத் தெரிவதில்லை.

தேரவாத புத்தம் சித்திகளைப் பெறுவது எப்படி என்பதைத் தெளிவாகக் கூறினாலும், அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது, அல்லது அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி வெளிப்படையாகவோ, நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவோ அதிகம் கூறவில்லை. மந்திரவாதம் மற்றும் பல பிற மரபுகள் (புத்தத்திற்கு முந்தைய சில பூசாரி மரபுகள் போன்றவை) இவற்றைக் கையாள்வதில் மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன, எனவே நான் தியான உலகின் இந்தப் பகுதிக்கும் அதே அளவிலான தெளிவான ஆலோசனைகளைக் கொண்டுவர முயற்சிக்கிறேன். காரஸ் காஸ்டனெடா ஹாலுசினோஜென்களால் அவ்வளவாக ஈர்க்கப்படாதிருந்தபோது எழுதிய பிற்கால எழுத்துக்களை, உதாரணமாக 'தி ஆர்ட் ஆஃப் ட்ரீமிங்' (The Art of Dreaming) போன்றவற்றை நாம் பார்க்கலாம். அல்லது, பா ஆக் சயாதவின் (Pa Auk Sayadaw) மரபு போன்ற, ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மாயாஜால அம்சங்களில் கவனம் செலுத்தும் ஒரு ஆசிரமம் அல்லது மடாலயத்திற்குச் செல்லலாம். அல்லது, சடங்கு

ரீதியான மந்திரம் (ceremonial magick), விக்கா (Wicca), தெலேமா (Thelema), தி கோல்டன் டான் (The Golden Dawn), மற்றும் ஆஸ்ட்ரம் அர்கென்டியம் (Astrum Argenteum) போன்ற மரபுகளை ஆராயலாம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே கவனித்திருக்கலாம், நான் 'magick' என்பதை 'k' உடன் பயன்படுத்துகிறேன். ஏனெனில் நான் தனிப்பட்ட முறையில் இந்த மற்றும் தொடர்புடைய மரபுகளால் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கிறேன். அவை "விளையாட்டு மந்திரம்" (இயந்திர அமைப்புகள், உபகரணங்கள், கவனத்தைத் திசைதிருப்பல் மற்றும் கைவித்தை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உள்ள மாயைகள்) மற்றும் சக்திகளின் களமான "magick" ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஒரு வேறுபாட்டைக் காணுமாறு பரிந்துரைக்கின்றன. டொனால்ட் மைக்கேல் கிரெய்கின் 'மாடர்ன் மேஜிக்' இந்த விஷயத்தில் ஒரு உன்னதமான படைப்பாகும், அலெஸ்டர் க்ராலியின் படைப்புகளும் அவ்வாறே. க்ராலியைப் பற்றிய கருத்துக்கள் பெரிதும் வேறுபடுகின்றன, ஆனால் அந்த சிக்கலான நபரின் எரிச்சலூட்டும் படைப்புகளில், வேறு எங்கும் காண முடியாத தங்கம் புதைந்துள்ளது. க்ராலியின் வெளிப்படையான விசித்திரங்கள், ஆளுமைக் கோளாறுகள் மற்றும் கடுமையான குறைபாடுகள் அனைத்திற்கும் மத்தியிலும், தியானம் மற்றும் மேஜிக்கை அணுகக்கூடியதாக மாற்றுவதில் அவரது படைப்புகளின் பல அம்சங்களுக்கும், அவரது அர்ப்பணிப்பின் ஆழத்திற்கும் நான் ஆழ்ந்த பாராட்டுக்களைத் தெரிவிக்கிறேன். அவரது படைப்புகளில் சிறந்தவற்றை அறிய நீங்கள் 'மேஜிக் வித்தவுட் டீர்ஸ்' (Magick without Tears) நூலைப் பார்க்கலாம். இருப்பினும், அந்த மரபின் சில அம்சங்களில் சில சமயங்களில் தார்மீக நெறிகளும் இரக்கமும் உறுதியாகப் பதிந்திருக்காது.

பயிற்சிக்குத் திரும்புவோம்: கடினமான ஜானங்களில் நுழைவதற்கு கசினா பயிற்சிகளை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன், ஏனெனில் நீங்கள் எப்படிச் செய்கிறீர்கள் என்பது குறித்த மிக அருமையான, உடனடியான, அடிப்படையில் தவறவிடாத பின்னூட்டத்தை அவை உங்களுக்கு வழங்குகின்றன. ஒரு வண்ணத் தட்டு, மெழுகுவர்த்தித் தீச்சுடர் அல்லது அதுபோன்ற நடுநிலையான ஒரு வெளிப்புறப் பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் தொடங்குங்கள். குறிப்பிட்ட, குறியீட்டு, நேர்மறையான உருவங்களை ஆதரிக்கும் ஒரு பாரம்பரியத்தில் நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், உங்கள் குருபரம்பரையின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்றவாறு அவற்றில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் கண்களை மூடி, பின்னொளியில் கவனம் செலுத்தும்போது, அந்த உருவத்திற்கு என்ன நடக்கிறது என்பது உங்கள் ஒருமுகப்படுத்தலின் வலிமையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையது. உங்கள் ஒருமுகப்படுத்தல் வலிமையாக இருக்கும்போது, உருவங்கள் தெளிவாகவும் பிரகாசமாகவும் இருந்து உங்கள் உலகை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன, மேலும் அது பலவீனமாக இருக்கும்போது, அது அதே வழியில் நடக்காது.

சற்று பின்னர் குறிப்பிட்டது போல, சக்திகள் மிகவும் எளிதாகக் கிடைக்கும் பகுதிக்குச் செல்வதற்கு, நான் ஆரம்பத்தில் பயன்படுத்திய முறை நெருங்காசினை ஆகும். இந்தக் காரணத்திற்காக அந்தப் பயிற்சியை நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். மூளையின் மற்ற பகுதிகளை ஈடுபடுத்த சில சமயங்களில் நான் ஒரு மந்திரத்தைச் சேர்த்தேன், ஆனால் அவ்வாறு செய்வது அவசியமில்லை. இருப்பினும், மந்திரத்தை மீண்டும் சொல்வதும், கற்பனை செய்வதும் உங்களை சக்திகளின் பகுதிக்கு அழைத்துச் செல்ல அதிக வாய்ப்புள்ள இரண்டு பயிற்சிகள் என்பதும் உண்மை, மேலும் அவற்றை இணைப்பது உண்மையிலேயே அதன் தீவிரத்தை அதிகரிக்கிறது. எந்தவொரு மந்திர அடிப்படையிலான பயிற்சியும் தனியாகச் செய்யப்படும்போதே சக்திகளைப் பெறுவதற்கு மிகவும் உகந்ததாக இருக்கும்.

அந்த சக்திகள் ஞானப் பயிற்சியிலிருந்தும் தன்னிச்சையாக எழலாம், குறிப்பாக நான்காம் நிலையில், எழுச்சி மற்றும் மறைவு [இதை நான், தேர்ச்சி பெற்ற தெலெமிக் மற்றும் IOT (இல்லுமினேட்ஸ் ஆஃப் தனாத்தெரோஸ், ஒரு காகஸ் மந்திரவாதிகள் அமைப்பு) உறுப்பினர்களுடன் நீண்ட உரையாடல்களின் அடிப்படையில், "புனித பாதுகாவலர் தேவதையின் (HGA) அறிவு மற்றும் உரையாடல்" உடன் தொடர்புபடுத்துகிறேன்], மற்றும் சில சமயங்களில் பதினொன்றாம் நிலையில், சமநிலை. கடுமையான விபசனாவைச் செய்யும்போது, அந்த சக்திகளின் மிக ஆழ்ந்த சில அனுபவங்களை நான் பெற்றிருக்கிறேன். விபசனாவில் ஒருவர் வளர்க்கும் தருணிக கவனத்தால், பொதுவான ஒருமுகப்பாடு வலுப்பெறுகிறது. நான்காவது ஜானம் சிடி்களுக்கு அடிப்படையாகக் கருதப்பட்டாலும், இந்த அனுபவங்களைப் பெற வேண்டும் என்ற முந்தைய நோக்கத்துடன், உங்கள் உடலைக் கூட உணர முடியாத அளவுக்கு முதல் ஜானத்தில் ஆழ்ந்து செல்வது, சில சமயங்களில் அவை நிகழப் போதுமானதாக இருக்கலாம். ஜானத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கி, அதிலிருந்து வெளியேறி, இந்த அனுபவங்களைப் பெற உறுதியாகத் தீர்மானித்து, என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். தேவைப்பட்டால் மீண்டும் செய்யுங்கள். அதுவும் பலனளிக்கவில்லை என்றால், வெள்ளை, நீலம், சிவப்பு, மற்றும் மஞ்சள் ஆகிய வண்ணங்களை நிலையான அனுபவங்களாகத் தெளிவாகக் கற்பனை செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவற்றை விரிவுபடுத்தி உங்கள் முழு அனுபவப் பரப்பையும் நிரப்பச் செய்யுங்கள், பின்னர் மேலே உள்ள அறிவுரையை மீண்டும் செய்யுங்கள். அதுவும் பலனளிக்கவில்லை என்றால், இந்த இரகசியமான பகுதிக்குள் உங்களை வழிநடத்தும் அரிதான, திறமையான சாகசப் பயணிகளைக் கண்டறியுங்கள். இன்னும் சிறப்பாகச் சொல்வதானால், இந்தப் பகுதிக்குள் நுழைவதற்கு முன்பே நல்ல திறமையான நண்பர்களைக் கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள்!

சரி, இதை எப்படி செய்வது என்பதற்குத் திரும்புவோம்: பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் வண்ணங்களுடன் கடினமான நான்காவது ஜானத்திற்குள் நுழையும் அளவுக்கு உங்களுக்குப் போதுமான एकाந்தம் கிடைத்தவுடன், பின்வருவது சில நடைமுறைக் குறிப்புகளுடன் கூடிய பாரம்பரிய தேரவாத புத்த சக்திகள் 101 ஆகும்.

அடிப்படைகளைத் தூய்மையாக வைத்திருங்கள், அதாவது அமைதியாகக் குளித்து, சுத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள். இந்த அறிவுரை உதவுகிறது, ஆனால் அவசியமில்லை.

பணிபுரிய ஒரு பொருத்தமான இடத்தைக் கண்டறியுங்கள், அதாவது அமைதியாகவும் கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமலும் இருக்கும் ஓர் இடம். அப்படி ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால் அல்லது சிறந்த சூழ்நிலைகள் இல்லாதபோது (பொது இடங்களில், அவசரமாகச் செய்யும்போது போன்றவை) மந்திரம் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால், வெளிப்படையாக இந்தப் படியைத் தவிர்க்கவும். இந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். விரட்டல், ஆசீர்வாதங்கள், அர்ப்பணிப்புகள், வட்டங்கள், பிரார்த்தனைகள் அல்லது அது போன்ற பொதுவான தயாரிப்புப் பணிகளை விரும்புவர்களுக்கு, அவற்றைச் செய்வதற்கு இது ஒரு நல்ல தருணமாகும்.

நீங்கள் தொடர்வதற்கு முன், முழு விஷயத்தையும் நன்கு சிந்தியுங்கள். உங்கள் நோக்கங்களையும், சாத்தியமான விளைவுகளையும், அவற்றுக்கான உங்கள் உள்ளுணர்வுகளையும் மிகவும் கவனமாக உணருங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை இந்தப் படியை ஒருபோதும் தவிர்க்காதீர்கள். இந்தப் படி நீங்கள் கடுமையான தவறுகளைச் செய்வதைத் தடுப்பது மட்டுமல்லாமல், இது உண்மையில்

மந்திரத்தின் ஒரு பகுதியாகவும், ஏற்பாட்டின் மிக முக்கியமான பகுதியாகவும் உள்ளது. சேர்க்க வேண்டிய அத்தியாவசியமான விஷயங்கள்:

- நீங்கள் எதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளீர்கள் அல்லது கோருகிறீர்கள்
- அதை எப்படிச் சொல்வதோ அல்லது நோக்கமாகக் கொள்வதோ, முடிந்தவரை குறிப்பிட்டதாக இருக்க வேண்டும்
- நீங்கள் அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள், குறிப்பாக நீங்கள் நிறைவேற்ற விரும்பும் சில அடிப்படை ஆசைகள் இருந்தால், அதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும், அதே நேரத்தில் முக்கியமற்ற விவரங்கள் தங்களுக்குத் தானே நடக்க விட்டுவிட வேண்டும்
- இதில் சரியாக யார் அல்லது என்ன சம்பந்தப்பட்டுள்ளது
- நீங்கள் செய்யவிருக்கும் செயலின் ஒவ்வொரு சாத்தியமான நல்ல மற்றும் கெட்ட விளைவுகளையும் பற்றி உங்களால் நினைக்க முடிந்தால், நீங்கள் செய்வதன் முழுமையான காரண விளைவுகளைப் பற்றி உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்பதை உணர்ந்துகொண்டு சிந்திக்கவும். இருப்பினும், அதை மிகவும் முழுமையாகச் சிந்திப்பது மிகவும் முக்கியம். மந்திரவியலின் சொல்லகராதியில் "வொர்க்கிங்" (working) எனப்படும் இந்தச் செயலைச் செய்யும்போது, உண்மையிலேயே உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, மந்திரத்தின் முழு உந்துதலையும், அதன் விளைவுகள், அதிர்வுகள் மற்றும் காலத்திலும் வெளியிலும் அவை ஏற்படுத்தும் எதிரொலிகளையும் உங்களால் முடிந்தவரை கற்பனை செய்து பார்க்கவும்.

குறிப்பு: நீங்கள் செய்யப் போகும் செயலின் நெறிமுறைகள் உங்கள் இருப்பின் எந்தவொரு பகுதியிலும், குறிப்பாக உங்கள் இதயத்திலோ அல்லது உள்ளுணர்விலோ, சற்றேனும் விசித்திரமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் மீண்டும் புதிதாகத் தொடங்கி, முழு முயற்சியையும் (மந்திரவாத சொல்லகராதியில் "வேலை" எனப்படும்) மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும், அதே நேரத்தில் சிக்கலைப் பல கண்ணோட்டங்களில் பார்க்க வேண்டும். நான் வேறு விதமாகச் சொல்கிறேன்; நீங்கள் உத்தேசிப்பது எந்த வகையிலாவது யாருக்கேனும் அல்லது எதற்கேனும் தீங்கு விளைவித்தால், நன்கு புரிந்துகொள்ளுங்கள்: அது உங்கள் அனுபவத்தில் பதியப்படும், மேலும், தவறாமல், அந்த கர்ம வினைகளுக்கேற்ப நீங்கள் கர்ம விளைவுகளை அனுபவிப்பீர்கள்.

விரும்பிய செயல் தூய்மையானது, நல்லது, அறநெறியுள்ளது மற்றும் திறமையானது என்று நீங்கள் உணர்ந்தவுடன், முதல் ஜானத்திலிருந்து நான்காவது ஜானத்திற்கு உயருங்கள். வழியில் ஒவ்வொரு ஜானத்தையும் கவனமாகவும் முழுமையாகவும் உருவாக்குங்கள், அப்போதுதான் செயல்படுவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு நல்ல அடித்தளம் கிடைக்கும். கவனக்குவிப்பு எவ்வளவு வலுவாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தது. கவனத்தை வளர்க்க நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நேரம் ஒதுக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது. உதாரணமாக, ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு பதினாறு மணிநேரம் கடுமையான கவனப் பயிற்சி செய்வது, தினசரி வாழ்க்கையில் ஒரு குறுகிய அமர்வில் ஜானங்களின் இலகுவான நிலையை அடைவதை விட வெளிப்படையாகச் சிறந்ததாகும். உருவமற்ற தளங்களை அணுகக்கூடியவர்கள், அவற்றின் வழியாகவும் முழுமையாக முன்னேற வேண்டும், ஏனெனில் எட்டாவது இணைப்புப் புள்ளியைத் தாண்டிய பிறகு ஏற்படும் ஆற்றல்மிகு விளைவு மிகவும் உண்மையானது. நிரோதா சமாபத்தியில் நுழையும் திறன் கொண்டவர்கள் அந்த உயரத்திற்குச் செல்ல முடியும், இருப்பினும் அதன் பின்விளைவு ஒரு முரண்பாடானது. அது மந்திரவித்தைக்கான மிக சக்திவாய்ந்த தளங்களில் ஒன்றாக இருந்தாலும், அதே சமயம் மிகவும் அமைதியான மனநிலைகளில் ஒன்றாகும். அதனால், உங்களைக் கவலைப்படுத்தி மந்திரவித்தை செய்யத்

தூண்டிய எதுவாக இருந்தாலும், அது அந்த நீண்ட காலம் நீடிக்கும் பின்விளைவால் மூழ்கடிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

உங்களால் எவ்வளவு உயரத்திற்கு உயர முடியுமோ, அந்த நிலையை விட்டு வெளியேறி, நீங்கள் விரும்புவதை நிகழ்த்துவதற்கு முறையாக நோக்கம் கொள்ளுங்கள்; அதாவது, உங்கள் நோக்கத்தின் முழு ஆற்றல் துடிப்பையும் தயக்கமோ அல்லது தடையோ இல்லாமல் உலகிற்குள் விடுவிப்பதாகும். நீங்கள் இதைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், அதில் நீங்கள் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், இதனால்தான் மூன்றாவது படி மிகவும் முக்கியமானது. அதை விட்டுவிடுங்கள், நிதானமாக இருங்கள், என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

இந்த அணுகுமுறையில் பல சுவாரஸ்யமான அம்சங்கள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்; அவை வாசிக்கும்போது கவனிக்கப்படாமல் போகலாம், ஆனால் நடைமுறையில் தவறவிட வாய்ப்பில்லை. முதலாவதாக, முழு மந்திரத்தையும் அதன் சாத்தியமான விளைவுகளையும் பற்றி முழுமையாகச் சிந்திப்பது, அந்தப் பிரச்சினையுடனான உங்கள் உறவை மாற்றும், குறிப்பாக நீங்கள் இதை முறையாக, சரியாக, வேண்டுமென்றே செய்து, அதற்குப் போதுமான நேரம் கொடுத்தால். இரண்டாவதாக, நீங்கள் ஏன் ஒன்றை விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்கான தொடர்ச்சியான காரணங்களைப் பற்றி நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆழமாகச் சிந்தித்தால், மேலும் ஆரம்பகட்ட விருப்பப் பொருள் உங்களுக்குப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தியதில் விட அடிப்படையான வேறு எதுவும் இருந்ததா என்று பார்த்தால், பின்னர் அதை ஒரு மூலத் தேவையுடன் தொடர்புபடுத்தினால்—அதுவே மந்திரப் பொருளுடனான உங்கள் உறவில் மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றைச் செய்யும். மூன்றாவதாக, ஜானங்களில் உயர்வடைவது மிகவும் தூய்மைப்படுத்துகிறது, அதுவே அவற்றின் செயல்பாடு.

உயர் ஜானங்களில் இருப்பதன் இயற்கையான விளைவு—அல்லது சமீபத்தில் உயர் ஜானங்களில் இருந்ததன் விளைவு—மந்திரம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசைக்கு முதலில் காரணமாக இருந்த பேராசை, வெறுப்பு, பயம், கோபம், சிக்கல், பதட்டம் அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும், அதன் மீதான தற்காலிகமான குறைவுதான். இது பெரும்பாலான நேரங்களில் ஒரு சிறந்த விளைவாகும். ஆன்மீகப் பயிற்சி குறித்த ஒரு பழமையான, வழக்கமான கண்ணோட்டம் உள்ளது. அது, மிக உயர்ந்த நிலைகள் மிகவும் சக்திவாய்ந்த மந்திரத்தை உருவாக்குகின்றன, அதே நேரத்தில் உண்மையில் சக்திவாய்ந்த மந்திரங்களைச் செய்வதில் மிகக் குறைந்த ஆர்வத்தையே தூண்டுகின்றன என்று கூறுகிறது. இது யதார்த்தத்தில் ஒரு உறுதியான அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ளது, இதை உங்கள் சொந்த நல்ல பயிற்சியின் விளைவாக நீங்களே கவனிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

66. வளைந்து கொடுக்கும் மற்றும் எளிதில் உருமாறும்

பெரும்பாலான மக்கள் பொதுவாக, பழைய நூல்களில் "மனம் நெகிழ்வானதாகவும், வளைந்துகொடுக்கும் தன்மையுடனும் ஆனது" என்று விவரிக்கப்படும் நிலையை அடையும் அளவுக்குத் தங்கள் ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்திக் கொள்வதில்லை, ஆனால் அவர்கள் அவ்வாறு செய்தால், அவர்களுக்குப் பெரும் பலன் கிடைக்கும். குளிப்பது, சாப்பிடுவது, கழுவுவது, கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவது மற்றும் உறங்குவதைத் தவிர, நாள் முழுவதும் கடுமையாக ஜானத்தைப் பயிற்சி செய்பவர், திறமையும் விடாமுயற்சியும் கொண்டிருந்தால், சில வாரங்களில் அல்லது சில மாதங்களில் இந்த அளவிலான ஒருமுகப்பாட்டை அடைய முடியும். வெற்றி என்பது பயிற்சியாளர், பயிற்சி முறை மற்றும் சூழல் போன்ற அளவிட முடியாத பல காரணிகளையும் சார்ந்துள்ளது. பேசுவதும் மற்ற தொடர்புகளும் முன்னேற்றத்தின் வேகத்தை விரைவாகக் குறைத்துவிடும்.

மாற்றமடையும் நிலையில், நீங்கள் எதை நோக்கி உங்கள் எண்ணத்தைத் திருகிறீர்களோ அது அப்படியே தோன்றிவிடும். சில மாயாஜாலச் செயல்கள் சிலருக்கு மற்றவர்களை விட எளிதாக இருக்கும் என்பது மட்டுமே ஒரு தகுதி. உங்கள் அறையில் சிவப்புப் பூக்கள் தோன்ற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அவை திடீரென்று அங்கே தோன்றிவிடும், அல்லது அப்படித் தோன்றும். உங்கள் விரலால் காற்றில் நீல நிற நெருப்பில் ரூன்களை வரைய விரும்புகிறீர்கள், அந்த மெதுவான, தடிமனான, சற்றே தாமதமான, பாகு போன்ற நெருப்பு நீங்கள் எப்போதும் கற்பனை செய்தது போலவே உங்கள் விரல்களில் இருந்து வெளியில் உருண்டு பரவுகிறது, மேலும் அந்த ரூன்கள் ஒரு கற்பனைப் படத்தில் வருவது போல அங்கே தொங்குகின்றன. அந்தப் பில்லியிலிருந்து உங்கள் உடலை விட்டு வெளியே குதிக்க விரும்புகிறீர்கள், விரைவில் நீங்கள் வெளியே செல்கிறீர்கள், அங்கிருந்து நீங்கள் அனுபவிக்கக் கற்பனை செய்யக்கூடிய எதையும் அனுபவிக்க முடியும் (குறிப்பு: வெளியே செல்வதற்கு முன், நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடங்களையும் செய்ய விரும்பும் செயல்களையும் முறையாக நோக்க வேண்டும், இது அனைத்து சித்திகளுக்கும் ஒரு நல்ல பொதுவான ஆலோசனையாகும்).

நீங்கள் ஆற்றல் நாளங்களையும் சக்கரங்களையும் பார்க்கவும் உணரவும் விரும்புகிறீர்கள், திடீரென்று அவை உங்கள் உடலில் தெளிவாகவும் ஆச்சரியமூட்டும் வகையிலும், நீங்கள் ஒரு வானொலியைச் சரிசெய்வது போல, கையாளக்கூடியவையாகவும் சரிசெய்யக்கூடியவையாகவும் பிரகாசமாகவும் வெளிப்படையாகவும் தோன்றுகின்றன. உங்கள் பார்வைப் புலத்தில் உள்ள அனைத்தும் பச்சையாக மாற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள், திடீரென்று பச்சை நிறம் எல்லா இடங்களிலும் இருந்து எல்லாவற்றையும் வண்ணமூட்டுகிறது. நீங்கள் ஒன்றின் அதி-விரிவான காட்சியை உருவாக்க விரும்புகிறீர்கள், அது நீங்கள் ஒருபோதும் கற்பனை செய்திராத துல்லியத்துடன் உங்கள் முன்னால் உள்ள வெற்றிடத்தில் தோன்றுகிறது. தூரத்தில் உள்ள ஒலிகளைக் கேட்கவோ அல்லது காட்சிகளைப் பார்க்கவோ நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள், திடீரென்று அவை, நீங்கள் ஒரு வானொலியைச் சரிசெய்வது போல, தெளிவாகவும் ஆச்சரியமாகவும் தோன்றுகின்றன. நீங்கள் கடந்த கால அனுபவங்களில் ஆர்வமாக இருக்கிறீர்கள், அப்போது விண்வெளிக்கு ஒரு குமிழி நீர் ஓட்டம் நீண்டு செல்கிறது. ஒவ்வொரு குமிழியிலும், நீங்கள் முந்தைய பல்வேறு பிறவிகளில் யாராக இருந்திருக்கலாம் என்பது பற்றிய பரந்த அளவிலான தகவல்கள் உள்ளன, மேலும் அந்த உயிரினங்கள் எப்படி இறந்தன என்பது பற்றிய சில தகவல்களும் பெரும்பாலும் அதில் இருக்கும். நீங்கள் அன்பும் கருணையும் நிறைந்த பயிற்சிகளைச் செய்கிறீர்கள், உங்கள் முழு

உலகமும் அந்த உணர்வால் நிரம்பியிருப்பதை உணர்வது மட்டுமல்லாமல், அது எல்லா உயிரினங்களுக்கும் ஒளியாகப் பிரகாசிப்பதை நீங்கள் காணக்கூடும்.

நான் நெகிழ்வான மற்றும் வளைந்துகொடுக்கும் நிலையை அடைந்த முதல் முறை, சுமார் பன்னிரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு தியான முகாமில் இருந்தபோதுதான். அப்போது நான் நெருப்பு கசிணாவை (மெழுகுவர்த்தி சுடர் பயிற்சி) மற்றும் ஒரு மந்திரத்தை ஒன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தேன். அந்த நேரத்தில் நான் ஏற்கனவே ஒப்பீட்டளவில் வலுவான பயிற்சியாளராக இருந்தேன், நான் விழிப்பின் இடைநிலைகளாகக் கருதும் நிலையில் இருந்தேன், மேலும் எனது அன்றாட வாழ்வில் குறைந்தபட்ச ஆயத்தங்களுடன் வடிவமற்ற உலகங்களை உறுதியாக அணுகும் அடிப்படைத் தகுதியைக் கொண்டிருந்தேன். அந்தக் காலத்தில் எனது அன்றாடப் பயிற்சியில், பொதுவாக உறங்குவதற்குச் சற்று முன்பு, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு முறையாவது முதல் எட்டாவது ஜானங்களை அடைவது அடங்கும். மேலும் அந்த அடித்தளம் விஷயங்களை விரைவுபடுத்த உதவியது.

சுமார் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு தியான முகாமில், நான் மீண்டும் நெகிழ்வான நிலைக்குச் சென்றேன், ஆனால் இந்த முறை, தூய உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகளின் தற்காலிகக் கவனத்தின் அடிப்படையில், முழுப் பரப்பிலும் உள்ள அனைத்தும் வினாடிக்கு வினாடி, நிமிடத்திற்கு நிமிடம் வலுவாக வந்து செல்வதை உணர்ந்து, அந்த நிலையை அடைந்தேன். சுமார் இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, திடீரென்று அது அங்கு இருந்தது, மனதின் மற்றும் யதார்த்தத்தின் அந்த அற்புதமான நெகிழ்வுத்தன்மை, இது சாதாரணமாக சாத்தியமானதை விட மிகவும் மேலானது. இது பலர் விவரிப்பதை நீங்கள் கேட்பது இல்லை என்பதால், இது பொதுவாக எவ்வளவு பொதுவானது அல்லது எளிதானது என்பதை நான் சரியாகப் புரிந்துகொள்வது கடினம், மேலும் அந்தப் பொதுவான தகவல் உங்களுக்கு எவ்வாறு பொருந்தும் என்பது யாருக்கும் யூகிக்க முடியாதது. எப்படியாயினும், அத்தகைய ஒரு நிலையை அனுபவிக்க முடியும் என்ற அடிப்படை அறிவே, மக்கள் அதை அடைய உதவும். இதுவே, அற்புதமானவை, நல்லவை, கெட்டவை, மற்றும் அசிங்கமானவை உட்பட, சித்திகளின் உலகம் என்பது என்னவென்று நீங்கள் உண்மையாகவே காணக்கூடிய நிலையாகும். இந்த சக்திகள் இந்தத் தீவிரத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படும்போது, மிகவும் விசித்திரமான மற்றும் சில சமயங்களில் முற்றிலும் பயமுறுத்தும் மற்றும் கலக்கமளிக்கும் விஷயங்கள் வரையிலான ஒரு பரந்த அளவிலான நிகழ்வுகள் நடக்கக்கூடும்.

முன்னரே கூறப்பட்டது போல, முதல் பாகத்தில் உள்ள ஒருமுகப்படுத்துதல் பற்றிய முந்தைய பகுதியை நீங்கள் படிக்கவில்லை என்றால், அதை இங்கே மீண்டும் நினைவுபடுத்துவது நல்லது. வலுவான ஒருமுகப்படுத்துதல் ஒரு கருவி, மேலும் கருவிகள் ஆபத்தானவையாக இருக்கலாம். உங்கள் ஒருமுகப்படுத்துதல் வலுப்பெறும்போது, மனதை நன்கு பாதுகாக்கவும். அதாவது, பேச்சையும் உடலையும் கூட பாதுகாக்கவும். ஏனெனில், மனம் எங்கு திரும்புகிறதோ, அங்கே விஷயங்கள் வேகமாக நடக்கக்கூடும். எனவே, மிகவும் சக்திவாய்ந்த விளையாட்டுக் காரை வேகமாக ஓட்டுவது ஒரு பெரிய கொண்டாட்டமாக இருப்பது போலவே, ஸ்டீயரிங் வீலில் ஒரு சிறிய சறுக்கல் பேரழிவில் முடியலாம். ஆகவே, மிகவும் செறிவான மனதைப் பொறுத்தவரை: அதை நன்கு பயன்படுத்துங்கள், அனுபவித்து மகிழுங்கள், மேலும் கவனமாக அதை சரியான பாதையில் வைத்திருங்கள். அது நிலையற்றதாக மாறத் தொடங்கினால் அல்லது திடீரென விசித்திரமான, அச்சுறுத்தும் மற்றும்/அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பாதைகளுக்குத் திரும்பினால், அதை விரைவாகச் சரிசெய்து சரியான பாதையில் வைத்திருங்கள்.

குறிப்பாக, நீங்கள் சக்திகளுடன் அல்லது சக்திகள் இல்லாமல் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஒருமுகப்பாட்டுத் தியானத்தில் ஈடுபட்டிருந்தால், இந்த முன்னுதாரணத்தை உறுதியாக மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் என்றும், உங்கள் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் தீங்கற்றதாகவும் நன்மையானதாகவும் வைத்திருக்க தினமும் உங்களை நீங்களே முறையாக நினைவூட்டிக்கொள்ளுங்கள் என்றும் நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். இது எந்தவகை தியானத்திற்கும் ஒரு சிறந்த ஆலோசனையாகும். அரிய எட்டுமடங்கு பாதை விவரிப்பது போல, சரியான ஒருமுகப்பாடும் தவறான ஒருமுகப்பாடும் உண்டு. தயவுசெய்து சரியான பக்கத்திலேயே நிலைத்திருங்கள். உங்கள் மனம் தவறாகவும், காயப்படுத்தும்படியும் அல்லது திறனற்ற முறையிலும் பயன்படுத்தும் ஒருமுகப்பாட்டினால் நீங்கள் தான் மிக மோசமான பாதிப்புக்குள்ளாவீர்கள்.

இருப்பினும், இந்த அளவிலான வலுவான மற்றும் சரளமான தேர்ச்சிக்கு உணர்வுப்பூர்வமாக உழைப்பதற்குப் பதிலாக, பெரும்பாலான மக்கள் தற்செயலாக இந்த அனுபவங்களையும் வெளிப்படையான திறன்களையும் பெறுகிறார்கள். இது சில குறுகிய காலத்திற்கு அவர்களின் एकाக்கம் திடீரென உச்சத்தை அடையும்போதும், விதைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் ஒரு மர்மமான சங்கமம் அவர்களுக்கு அவர்களின் சாதாரண திறனைத் தாண்டிய ஒரு குறுகிய வெடிப்பைக் கொடுக்கும்போது நிகழ்கிறது. அத்தகைய தரிசனங்கள் பெரும்பாலும் மீண்டும் தோன்றுவதில்லை அல்லது பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே அவ்வாறு செய்யக்கூடும். சிலர், சில பயிற்சிகளுடன் எளிதாக அணுகக்கூடிய சில குறுகிய திறன்களை தற்செயலாகப் பெறுவார்கள், மேலும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் சிலருக்கு, மூச்சுவிடுவது போல எளிதாக இருக்கும்.

சித்திகளின் மிகவும் முறையான மற்றும் நாடகத்தன்மை வாய்ந்த பகுதிக்கு நான் நன்கு பயணம் செய்த ஒரு சுற்றுலாப் பயணி என்று என்னைக் கருதுகிறேன், ஆனாலும் நான் ஒரு சுற்றுலாப் பயணிதான். என்னால் அங்கு செல்ல முடியும், உண்மையில் அடிக்கடி சென்றிருக்கிறேன், ஆனால் அங்கு வசிக்கவில்லை, குறைந்தபட்சம் அதன் அசாதாரணமான பகுதிகளில் இல்லை, மேலும் நான் அவ்வளவு பழக்கமானவன் அல்ல. ஒரு விதிவிலக்கு தெளிவான கனவு காண்பது, அதை நான் இந்த வகைக்குள் ஒருவிதமாகச் சேர்க்கிறேன், மேலும் அதை நான் சுமார் ஐந்து வயதிலிருந்தே செய்து வருகிறேன். மற்றொரு விதிவிலக்கு, தேவைப்படும்போது அசாதாரண அளவு ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பது. இருப்பினும், அந்த நிலையில் மிகவும் முழுமையாக வாழும் சில அரிதான நபர்களை எனக்குத் தெரியும்; இந்தச் சித்திகளின் பிரதேசத்தின் உண்மையான பூர்வீகவாசிகள், நான் தெளிவான கனவு காணும் திறனுடன் வளர்ந்தது போலவே அதில் வளர்ந்தவர்கள். ஆனாலும், அவர்களுக்குத் தெளிவான கனவு காண்பதை விட மேலான பல திறமைகள் அடிப்படையாக உள்ளன. அந்த சக்திகள் அவர்களுக்கு இயல்பானவை என்பதால், அவை அவர்களுக்குப் பால்யத்திலிருந்து உள்ள எந்தவொரு திறனைப் போலவே இயல்பானவையாகும்.

இருப்பினும், நம்மைப் போன்ற சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கும், சில சமயங்களில் உள்ளூர் மக்களுக்கும் கூட, இந்த சக்திகளைப் பற்றி ஏதோ ஒரு தொந்தரவான அல்லது கவனத்தை சிதறடிக்கும் விஷயத்தைக் காண்பது பொதுவானது. தினசரி வாழ்க்கையில் சிद्धிகள் எளிதாக நிகழ்பவர்கள், அல்லது தங்களுக்கு விருப்பமில்லாத நேரத்தில் முறையான தியானப் பயிற்சியில் அவை அடிக்கடி தோன்றுபவர்கள், அவை நீங்க வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதன் மூலமும், அவற்றுக்கு எந்தக் கவனமும் கொடுக்காமல் இருப்பதன் மூலமும், அவற்றை பெரும்பாலும் நீங்கச் செய்ய முடியும், பின்னர் அவை பொதுவாகத் தாமே

மங்கிவிடும். வலுவான நோக்கமும், முறையான அல்லது வெளிப்படுத்தப்பட்ட தீர்மானங்களும் நம்மை சக்திகளுக்குள் கொண்டு செல்ல உதவுவது போலவே, அவற்றை விட்டு வெளியேறவும் அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்—எப்படியாயினும், பெரும்பாலான நேரங்களில். ஒரு கார், அதன் திசையமைப்பான சக்கரம், எரிபொருள் மிதி, பிரேக் மிதி, அவசரகால பிரேக் மற்றும் இயக்கும்/அணைக்கும் சுவிட்ச் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருப்பதால் பயனுள்ளதாக இருப்பது போலவே, இந்த சக்திகளையும் கையாள வேண்டும். தனிப்பட்ட முறையில், இந்த பாகங்கள் அனைத்தும் சரியாகச் செயல்படாத ஒரு காரை நான் ஓட்ட மாட்டேன். சக்திகளைக் கையாளும்போதும் இதேபோன்ற எச்சரிக்கை தேவை என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

எனக்கு தர்ம நண்பர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் மிக வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் கொண்டவர்கள், மேலும் அவர்கள் சக்திகளை ஆராய்ந்துள்ளனர். ஆனால், பல அனுபவமிக்க மற்றும் முதிர்ந்த பயிற்சியாளர்கள், அங்கே செல்வது மிகவும் கவர்ச்சிகரமாகத் தோன்றினாலும், பொதுவாக அவ்வாறு செல்வதில்லை என்பதற்கு நல்ல காரணம் உள்ளது. எனக்கும் இது பொருந்தும். நான் சில அசாதாரண சக்திகளில் ஈடுபட்டபோது, அதன் உடனடி விளைவாக நான் உடனடியாகப் பின்வாங்கி, மீண்டும் அங்கு செல்லும் முன் நீண்ட நேரம் சிந்திக்க வேண்டியிருந்தது. பெரும்பாலும் நான் மீண்டும் செல்லவே இல்லை. சக்திகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்காத, ஆனால் பரிசோதிக்க விரும்பும்வர்களுக்கு இது ஆச்சரியமாகத் தோன்றலாம். சக்திகளை ஆராய்ந்தவர்கள் இதைப் படிக்கும்போது, அவர்கள் இங்கு அறிந்தோருக்கான தலையாட்டலுடன் தலையாட்டுவார்கள் என்று நான் சந்தேகிக்கிறேன். இந்தத் துறையில் வசீகரமான மற்றும் அவ்வப்போது பயனுள்ள அம்சங்கள் இல்லை என்று இல்லை, ஆனால் நீங்கள் இந்த சக்திகளுடன் அதிகமாக விளையாடினால், சீலம், சமாதிகம், மற்றும் ஞானம் ஆகியவற்றில் மிக உறுதியான பயிற்சி இல்லாமல் நீங்கள் ஏன் அங்கு செல்ல விரும்பக்கூடாது என்பதை விரைவில் புரிந்துகொள்வீர்கள். எனது மஹாயான செல்வாக்கு கொண்ட நண்பர்கள், இரண்டு போதிசிட்டாக்களில் வலுவான பயிற்சி இல்லாமல் அங்கு செல்ல எச்சரிக்கிறார்கள்.

67. சக்திகளின்/சித்திகளின் நன்மைகள்

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டபடி, நன்கு அறியப்பட்ட அனைத்துப் பாதகங்கள் இருந்தபோதிலும், இந்த சக்திகளைத் திறமையாகப் பயன்படுத்தலாம். இந்த சக்திகளைத் தங்கள் முதன்மைப் பாதையாகப் பயன்படுத்தும் முழு மரபுகளும் உள்ளன. இந்த சக்திகள் நமது பார்வைகளைக் கணிசமாக விரிவுபடுத்தும், மேலும் அவை மிகவும் சுவாரஸ்யமானவை என்பதால், அவற்றின் மூலம் ஆழ்ந்த மற்றும் நிலையான ஒருமுகப்படுத்தலை எளிதாக வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அவை நமது "மன" செயல்முறைகளின் தீவிரத்தை மிக உயர்ந்த அளவிற்கு அதிகரிக்க முடியும், அதனால் நாம் விரும்பினால், நமது மன செயல்முறைகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதை மிக எளிதாகக் காண முடியும். இந்த சக்திகள் "மன" மற்றும் "பௌதீக" என்பவற்றுக்கு இடையிலான கோட்டை, குழப்பமூட்டுவதாகவும் ஆழ்ந்ததாகவும் இருக்கும் வழிகளில் மங்கச் செய்யத் தொடங்கலாம். பொதுவாக நாம் "மன" செயல்முறைகள் என்று நினைப்பவை, சாதாரண பௌதீக புலங்களின் வழியாகவே முற்றிலும் அனுபவப்படுகிறது என்ற மிகவும் பயனுள்ள உள்ளுணர்வை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது. இந்த உள்ளுணர்வு, உண்மையில் ஐந்து புலன்கள் மட்டுமே உள்ளன என்று ஒருவரை முடிவு செய்ய வழிவகுக்கும். இந்த சக்திகளையும் அனுபவத்தின் ஒன்றோடொன்று இணைந்த தன்மையையும் மேலும் ஆராய்வது, இறுதியில் ஒரே ஒரு புலன்வெளி மட்டுமே உள்ளது என்ற உள்ளுணர்வுக்கு வழிவகுக்கும். அதிலிருந்து, வடிவ அங்கீகாரத்தின் ஒத்த குணங்கள் மூலமாகவும், ஒரு தொடர்ச்சியான, நிலையான "அகம்" என்ற மாயையின் மூலமாகவும், நாம் ஐந்து மற்றும் பின்னர் ஆறு புலன்வாயில்களைப் பிரித்தெடுக்கிறோம்.

நாம் நோக்கங்கள், விரிவாக்கப்பட்ட புலனுணர்வு யதார்த்தங்கள் மற்றும் ஆற்றல் நிகழ்வுகளுடன் பரிசோதனை செய்யத் தொடங்கும் போது, ஊடுருவி நிற்கும் இரண்டு உலகங்கள் அல்லது அனுபவப் பரப்புகள் இருப்பது போல் தோன்றலாம். ஒன்று சாதாரணமானது ("உண்மையான உலகம்"), மற்றொன்று மாயாஜாலமானது ("கற்பனை உலகம்", "கனவுலகம்", "நமது இரண்டாவது கவனம்", "ஈதரிக் அல்லது ஆஸ்ட்ரல் தளங்கள்", "ஆன்ம உலகம்", "தெய்வீக காது", "தெய்வீக கண்" போன்றவை). இந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களையும் இருமைகள் அல்லது எல்லைகள் இல்லாமல் ஒரே காரணப் புலமாக ஒருங்கிணைப்பது ஒரு பெரிய செயலாகும், இது மிக உயர்ந்த ஞான நிலைகளுக்கு அல்லது பைத்தியக்காரத்தனத்திற்கு வழிவகுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. இது விளையாட்டை விளையாடுவதற்கான மிகப் பெரிய சவாலான வழியாகும், மேலும் இது பெரும்பாலான தந்திர யோகக் காட்சிப் பயிற்சிகள் மற்றும் ஜோக்சென்னின் சில அம்சங்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைகிறது; இரண்டு வெவ்வேறு உலகங்கள் உள்ளன என்ற உணர்வை அனுபவத்தின் தன்மையைப் பற்றிய மிகவும் அடிப்படையான ஒன்றாக ஒருங்கிணைப்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்திற்குப் பிறகு பெரும்பாலும் தவிர்க்க முடியாததாகத் தெரிகிறது. இந்த ஒருங்கிணைப்பு, ஆழ்ந்து நிலைபெற்ற ஞானம் மற்றும் விழிப்புணர்வின் அடையாளமாக ஒரு வட்டமான வழியில் ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சித்திகளின் அனுபவங்கள், மக்கள் உலகில் அதன் செழுமையைப் பாராட்டி, அதே சமயம் அதனுடன் பிணைக்கப்படாமல் வாழ உதவும். அவற்றின் சிறந்த நிலையில், சித்திகள் நமது தன்மையின் அம்சங்களை மிகவும் ஆழமாக ஆராய்வதற்கான ஒரு அடித்தளமாகச் செயல்பட முடியும், குறிப்பாக ஜங் மற்றும் ஷாமனிக் மரபுகள் விவரிக்கும் பகுதிகளை நாம் அரிதாகவே அத்தகைய தெளிவுடன் காண்கிறோம். எப்போதாவது, அத்தகைய அனுபவங்கள் ஆழ்ந்த ஞானோதயங்களைக் கொண்டுவரலாம்; நமது சிக்கல்களையும்

நிழல் பக்கங்களையும் நாம் மிகத் தெளிவாகக் காணும் தருணங்கள், நமது வாழ்க்கையை நல்லபடியாக மாற்றுகின்றன. இருப்பினும், இந்த அனுபவங்களில் சில விசித்திரமானவை மற்றும் எளிதில் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை என்பதும் உண்மையே.

இந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்தும் பல சாதாரண மற்றும் "பொழுதுபோக்கு" எனக் கூறக்கூடிய பயன்பாடுகளும் உள்ளன. இது ஒரு புத்த பயிற்சி பற்றிய புத்தகம் என்பதால், இந்தப் பயன்பாடுகளுக்கும் அடிப்படை புத்த தார்மீகக் கருத்துக்களைப் பயன்படுத்துமாறு நான் வன்மையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். பொதுவான, ஒப்பீட்டளவில் எளிதான சக்திகள்:

- தலைவலி மற்றும் கழுத்து இறுக்கத்தை நீக்குதல்
- தெளிவான கனவுகளை மேம்படுத்துதல் (அங்கு அனைத்து வகையான வேடிக்கை மற்றும் சாகசங்களும் சாத்தியமாகும்)
- நமது உணர்ச்சிகளை அடையாளம் கண்டு மாற்றுவதற்காக நமது ஆற்றலை நிலைநிறுத்துதல்
- ஒவ்வொரு சக்கரத்தின் வழக்கமான முக்கியத்துவங்களை ஆராய்தல் (உதாரணமாக, இதய சக்கரத்தின் ஆற்றலுடன் ஒன்றிணைதல் அல்லது தொண்டை சக்கரத்தில் உள்ள இறுக்கங்களைத் தளர்த்துவது போன்றவை)
- நாம் தீர்க்க வேண்டிய அல்லது நேர்மறையாக மாற்ற வேண்டிய சவால்கள் தொடர்பான தெளிவைப் பெறுவதற்காக, நமது பிரச்சனைகளின் மீது நமது நோக்கத்தை ஒரு சக்திவாய்ந்த உள்நோக்கத்துடனும், அந்தப் படங்கள் வலுவடைய அனுமதிக்கும் விருப்பத்துடனும் திருப்புவதன் மூலம் சாதாரண உளவியல் பணிகளைச் செய்தல்.

இந்த வகையான முன்னுதாரணத்துடன் நாம் செய்யக்கூடிய சாத்தியமான விஷயங்களின் மிகச் சிறிய பட்டியல் இது, ஆனால் நீங்கள் கூடுதல் ஆதாரங்களைத் தேடத் தொடங்கினால், இன்னும் பலவற்றைக் காண்பீர்கள்.

அடுத்த புள்ளி சற்று தீவிரமாகத் தோன்றலாம் என்றாலும், நாம் அனைவரும் எல்லா நேரத்திலும் ஒரு மாயாஜால மட்டத்தில் செயல்படுகிறோம் என்று கருத நல்ல காரணங்கள் உள்ளன, மேலும் அந்த உண்மையைப் பற்றி சிறிதளவும் அல்லது எந்த விழிப்புணர்வும் இல்லாமல் அதைச் செய்கிறோம். சித்திகளை அடையும் மட்டத்தில் செயல்படக் கற்றுக்கொள்வதற்கான, எனக்குத் தெரிந்த மிகச் சிறந்த வாதம் என்னவென்றால், ஏற்கனவே நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு செயல்முறைக்கு விழிப்புணர்வையும் இரக்கத்தையும் கொண்டு வருவதுதான். வேறு விதமாகச் சொன்னால், நாம் ஏற்கனவே எல்லா நேரமும் மந்திரங்களைச் செய்து கொண்டிருப்பதால், எப்போது விழிப்புணர்வும் நோக்கமும் இருக்கிறதோ, அப்போது அதைச் சிறப்பாகச் செய்யக் கற்றுக் கொள்வது நல்லது.

ஃப்ரோசன் திரைப்படம், தன்னால் மந்திரம் செய்வதை நிறுத்த முடியாத ஒரு முக்கிய கதாபாத்திரத்தின் மூலம் இந்த அடிப்படைக் கருத்தை முன்வைக்கிறது, மேலும் அவள் அதைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளும் வரை, குழப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு மிகச் சிறந்த கருத்து. இருப்பினும், திரைப்படத்தில் உள்ள மற்ற ஒவ்வொரு கதாபாத்திரத்தின் மனநிலையும் இதேபோல் ஏராளமான நிஜ உலக விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள், எனவே நமது அகநிலை நிலைகளும் அவை உலகில் வெளிப்படும் விதமும் முக்கியமானவை என்ற பாடம் இது நமக்கெல்லாம் கற்பிக்கிறது.

நம்மில் சிலருக்கே நமது மனதைப் பற்றி நல்ல புரிதலும் கட்டுப்பாடும் உள்ளது. இது ஒரு அரிதான திறமையாகும். நமது உள்ளத்தில் பல இருண்ட உணர்ச்சிகள் சுழல்கின்றன: சிறுபிள்ளைத் தனமான கோபங்கள், உள்ளுக்குள் தேங்கியிருக்கும் சினம், விலக்கப்பட்ட காமம், பேராசை, பொறாமை, மனநோய்

சார்ந்த பயங்கள், மற்றும் ஒருவேளை இதைவிட மோசமானவையும் கூட. நமது இந்த இருண்ட அம்சங்கள், நடுநிலையான மற்றும் திறமையான நோக்கங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய அதே மாயாஜால விளைவுகளையும் அனுபவங்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். பிரச்சனை என்னவென்றால், நமக்குக் கோபம் வரும்போது மற்றவர்களைத் தாக்குவது போன்ற செயல்களைச் செய்யாமல் இருக்க, நமது கையைக் கட்டுப்படுத்துவதை நாம் நீண்ட காலமாகக் கற்றுக்கொண்டது போல, மந்திர விளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ள, பொதுவாக நமக்குப் போதுமான அனுபவம் இருப்பதில்லை. எனவே, நாம் என்ன செய்தோம் என்பதை உணர்வதற்கு முன்பே, திறனற்ற ஆற்றலின் வெடிப்புகளை அல்லது, அதைவிட மோசமாக, இன்னும் அதிக அளவுகளை உலகிற்கு அனுப்புவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாக உள்ளது.

நமது மனங்கள் எவ்வளவு கட்டுப்பாடற்றதாகவும் ஒழுங்கற்றதாகவும் இருக்கின்றன என்பதையும், எவ்வளவு திறனற்ற ஆற்றல் நமது காரண யதார்த்தத்தில் சுழன்று கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பதையும் காட்ட, இந்தப் பகுதிக்குள் நுழைவதைப் போன்றது வேறு எதுவும் இல்லை. நான் "காரண யதார்த்தம்" என்று சொல்லும்போது, நாம் வாழும் காரண காரியங்களின் உலகத்தையே குறிப்பிடுகிறேன். இந்த சக்திகளைப் பற்றி நாம் மிகவும் பழமைவாத மற்றும் சந்தேக மனப்பான்மையுடன் பார்த்தாலும், இவை வெறும் "உள்" அனுபவங்கள் மட்டுமே, அதற்கு மேல் ஒன்றுமில்லை என்ற கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருந்தாலும், தங்களது மன ஓட்டங்களில் இருண்ட மற்றும் விரும்பத்தகாத நோக்கங்களை வளர்க்க வலுவான கவனத்தைச் செலுத்துபவர்கள் (மேலும் எபிகெனெடிக்ஸ் அறிவியல் வெளிப்படுத்துவது போல, மரபியலிலும் கூட) அந்த அம்சங்களைத் தங்கள் இருப்பின் வழியில் ஆழமாகப் பொறித்துக்கொள்கிறார்கள். நாம் உலகின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால், அந்த நோக்கங்களை நமது உலகில் பொறிக்கிறோம். நீங்கள் அசாதாரணமான வெளிப்புற விளைவுகளை நம்பாவிட்டாலும், கரிய மந்திரம் செய்வதால் மனதிலும் உடலிலும் அனுபவிக்கப்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் மிகவும் உண்மையானவை.

நமது அக வாழ்க்கை நமது புற வாழ்க்கையை வடிவமைக்கிறது. "எல்லா செயல்களுக்கும் மனமே தலைவர். மனமே அவற்றின் எஜமானர். மனமே அவற்றை உருவாக்குபவர்," என்று புத்தரின் கூற்றுகளில் மிகவும் பரவலாகப் படிக்கப்படும் தம்மபதத்தின் முதல் வரிகள் விளக்குகின்றன. வலுவான ஒருமுகப்பாடும், அற்புத சக்திகளின் அனுபவங்களும், ஆழ்ந்த ஆதிமூல சின்னங்கள் போன்றவற்றுடன் இணைந்த உணர்ச்சி ஆற்றல்கள், நமது சாதாரண யதார்த்தத்துடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்தை எவ்வாறு மாற்ற முடியும் என்பதை உண்மையில் நமக்குக் காட்ட முடியும். உங்கள் உள் நிலப்பரப்பையும் மன அமைப்பையும், உங்களால் முடிந்தவரை திறமையாகவும் பயனுள்ளதாகவும் மாற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், நீங்கள் மறுபிறப்பு மீது நம்பிக்கை கொண்டாலும் இல்லாவிட்டாலும் நேர்மறையான விளைவுகளை உறுதி செய்வீர்கள். சக்திகள் சார்ந்த தளத்தில் நாம் செய்வது, நமது மன அமைப்பை நல்லதற்கோ அல்லது கெட்டதற்கோ மாற்றி அமைக்கிறது என்பதை உணராத நாம் சிக்கல்களில் சிக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனவே, மந்திரப் பயிற்சி என்பது ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஒரு தீவிரமான விரிவாக்கமாக இருக்க முடியும்; ஒவ்வொரு எண்ணமும் உணர்வும் ஒரு மந்திரச் செயல் என்பதை அங்கீகரிக்கும் ஒரு நெறிமுறை இது. சக்திகளிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மிக முக்கியமான பாடங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும், ஏனெனில் அவற்றை நாம் அனுபவிக்கக்கூடிய தியான நிலைகளுக்குள்

செல்வது, மிக நுட்பமான ஒரு நாட்டத்தின் விளைவுகளைக் கூட நமக்கு ஆழமாக வெளிப்படுத்தும். இந்த அத்தியாவசியமான உள்ளுணர்வு, வெளிப்படையாக வெளிப்புறத்தில் செயல்படுத்தப்படாத எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நோக்கங்கள் அனைத்தும் கூட நமது உயர்ந்த லட்சியங்களைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் பயிற்சி செய்ய நம்மைத் தூண்டுகிறது; இல்லையெனில், அவை இந்த முழுமையாக ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட காரண காரியப் புலத்தில் திறனற்ற அதிர்வுகளாகப் பரவிவிடும்.

மேலும், சக்திகளை அனுபவிப்பதில் உள்ள ஆர்வம் மக்களைக் கவரக்கூடும், மேலும் அது, மக்கள் பொதுவாகச் செய்வதை விட மிக உயர்ந்த அளவிலான ஒருமுகப்பாட்டிற்குப் பயிற்சி செய்ய ஒரு சிறந்த ஊக்கமாக அமையும். ஒருமுகப்பாட்டுப் பயிற்சி பொதுவாகத் திறமையானது என்றாலும், நாம் கவனமாக இல்லாவிட்டால், கடந்த கால நிகழ்வுகள் மற்றும் நம்மைக் கோபப்படுத்தியவர்களைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் சிந்திப்பது போன்ற திறமையற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவது வழக்கம். மேலும், உடல் விட்டு வெளியே செல்வது, காற்றில் ஒளிமயமான உருவங்களை உருவாக்குவது, மற்றும் ஆற்றல் நாளங்கள் மற்றும் ஆராக்களைப் பார்ப்பது மற்றும் கட்டுப்படுத்துவது போன்ற அதிக நிலையான அனுபவங்களைத் தரும் இந்த ஆற்றல்களின் பயிற்சிகளுக்கு, அவற்றைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள உயர் மட்டக் கவனம் தேவைப்படுகிறது, எனவே இவை உண்மையில் வலுவான சமதப் பயிற்சிகளாகும்.

மிகவும் உயர் மட்டமான தெளிவு மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டிலிருந்து எழும் அந்த உணர்வுகளின் மூன்று பண்புகளில் கவனம் செலுத்தி, வெறும் உணர்வுசார்ந்த விசாரணை என்ற வழக்கமான முறையின் மூலம், சக்திகளின் அனுபவங்களை, குறிப்பாக தரிசனங்கள் மற்றும் உடலை விட்டு வெளியேறும் அனுபவங்களை, ஞானப் பயிற்சிக்கு ஒரு அடிப்படையாகப் பயன்படுத்துவதும் சாத்தியமாகும். சக்திகளின் அனுபவங்கள் உள்ளடக்கத்தில் மிகவும் பரலோகத்தன்மை கொண்டவையாகவும் இருக்கலாம், இதனால் நமது சாதாரணமான பிடிப்புகளும் மனச்சோர்வுகளும் பின்னுக்குத் தள்ளப்படலாம். இது ஞானத்தை நோக்கியவர்களுக்கு ஞானத்திற்கு வழிவகுக்கும் பயிற்சிகளில் ஆழமாக ஈடுபட சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது.

இந்த தளங்களில் ஞான அனுபவங்கள் பிரமிக்க வைப்பதாகவும் அற்புதமாகவும் இருக்கும். அவை விரைவில் மறக்கப்படுவதில்லை. சிறந்த நிலையில் உள்ள தந்திர சித்தரிப்புப் பயிற்சிகள் இந்த உண்மையை சக்திவாய்ந்த முறையில் பயன்படுத்துகின்றன. வரையறையின்படி, நீங்கள் உங்கள் சொந்த காரியங்களைச் செய்யும் ஒரு முப்பரிமாண புத்திசாலி உயிரினத்தை மனக்கண்ணில் கண்டால், நீங்கள் நான்காவது ஜானத்தில் வலுவான ஒருமுகப்பாட்டில் இருக்கிறீர்கள், மேலும் அது அந்த மூவியல்பு குணங்களைக் காண்பதன் மூலம் சில தீவிரமான உள்ளுணர்வைப் பெறுவதற்கான ஒரு கேள்வியாக மட்டுமே உள்ளது; குறிப்பாக எந்தவொரு உயிரினத்தின் அறிவும் விழிப்புணர்வும் உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வைப் போன்றது என்பதைக் காண்பது, அல்லது முழு அனுபவப் பரப்பையும் மூன்று விரைவாக மாறும் திருப்பங்களில் சுழன்றுவதைக் கண்டு, முழு விஷயமும் மறைந்து உங்களை வெளியேற்றுவதைக் காண்பது, இதன் மூலம் மூன்று வாசல்களில் ஒன்றின் வழியாகப் பலனை அடைவதற்கான ஒரு நுழைவாயிலை உருவாக்குகிறது.

மூன்று கதவுகளைப் புரிந்துகொண்டு பின்னர் அதைப் பற்றி எழுதும் எனது திறன் (நீங்கள் நேரடியாக இங்கே வந்து இன்னும் படிக்கவில்லை என்றால், முப்பத்தொன்றாவது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்), பயிற்சியை வலுவான ஒருமுகப்பாடு மற்றும் சக்திகளின் நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதன்

மூலம் பெரிதும் மேம்பட்டது. பல பயிற்சியாளர்கள் அந்த நிலைக்கு உயரமாகாததால், கதவுகளைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமப்படுகிறார்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். தீவிர ஒருமுகப்பாடு மற்றும் சக்திகளின் தளங்கள், ஜானம் பற்றிய என் புரிதலை ஆழமாக மேம்படுத்தின என்பதை நான் கண்டறிந்தேன், குறிப்பாக மற்றவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது சில வழிகளில் மிகவும் விசித்திரமாக இருக்கும் மூன்றாவது ஜானத்தைப் பற்றி. அந்தக் கட்டப் பிரச்சினைகள் என்ன, கவனம் எங்கே தெளிவாக இருந்தது, எங்கே இல்லை என்பதைப் பற்றி மிகுந்த உள்ளுணர்வை உருவாக்க, துல்லியமான ஒளி வடிவியல் மட்டத்தில் மூன்றாவது ஜானம் விரிவாக விளக்கப்படுவதைப் பார்ப்பதைப் போன்ற எதுவும் இருந்ததில்லை. இதைக் கண்டது, அதன் பிறகு ஒவ்வொரு இருண்ட இரவையும் மிகவும் எளிதாகக் கடக்க எனக்கு உதவியது, ஏனெனில் இப்போது அடிப்படைப் பிரச்சினை என்ன என்பதையும், அந்த நிலைகளின் மறைக்கப்பட்ட பலங்கள் என்ன என்பதையும் நான் துல்லியமாக அறிந்திருந்தேன். தர்மத்தைப் பற்றிய உங்கள் சொந்தப் புரிதலைப் பயனடையச் செய்யவும் ஆழப்படுத்தவும், சக்திகளை வளர்ப்பதை அல்லது குறைந்தபட்சம் அவற்றை அணுக அனுமதிக்கும் ஒருமுகப்பார்வை நிலையை வளர்ப்பதைக் கருத்தில் கொள்ள இது மேலும் சில காரணங்களாகும்.

மேலும், கருணை போன்ற எந்தவொரு நல்ல குணங்களும், சக்திகளின் மட்டத்தில் வளர்க்கப்படும்போது, சாதாரண பயிற்சியால் அடைய முடியாத ஒரு தீவிரத்துடன் மூளையிலும், மிக முக்கியமாக மனதிலும் பொறிக்கப்படுகின்றன. இது நம்மை அடுத்த பகுதிக்கு அழகாக வழிநடத்துகிறது.

68. மாயாஜாலம் மற்றும் பிரம்ம விஹாரங்கள்

பெரும்பாலான தியான வழிகாட்டிகளை விட MCTB1-ல் உள்ள சக்திகளைப் பற்றி அதிகமாகப் பேசினாலும், அவற்றைப் பற்றி நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவோ அல்லது பயனுள்ளதாகவோ நான் சிறிதளவே கூறியுள்ளதாக எனக்கு எதிராக குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பின்வரும் பகுதி உருவாக இரண்டு வருட காலம் ஆனது, அந்தக் காலகட்டத்தில் நான் கர்ப்பமாக இருந்து, முன்கூட்டியே பிரசவ வலி எடுப்பதைப் போல, அது என் மனதில் தள்ளிக்கொண்டிருப்பதாக உணர்ந்தேன், நான் ஏதாவது எழுத முயற்சிப்பேன், ஆனால் ஒன்றும் வராது. பின்னர், ஒரு நாள், இரண்டு வருடங்களாக என் ஆழ்மனதில் இது தானாகவே உருவாகிக்கொண்டிருந்த பிறகு, திடீரென்று அதை நான் எழுத வேண்டியிருந்தது, மேலும் நான் தட்டச்சு செய்ய முடிந்த வேகத்தில் அது வெளிவந்தது, இதற்கு சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஆனது. அதை தட்டச்சு செய்து முடிக்கும் வரை அது எங்கு இட்டுச் செல்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. இவ்வாறு, இந்தக் குழந்தையை உங்களுக்கு அர்ப்பணிக்கிறேன். நான் இதை அதன் அசல் வடிவத்திலேயே, சில இடங்களில் உள்ள விசித்திரமான, கோடிட்ட வடிவத்துடன் விட்டுவிடுகிறேன், ஏனெனில் இது தனக்கென ஒரு அக ஒத்திசைவைக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இது உங்கள் பயிற்சிக்குப் பயனுள்ளதாக அமையும் என நம்புகிறேன்.

ஆய்வு எங்கு இட்டுச் சென்றது என்பதைக் கண்டு நானே ஆச்சரியப்பட்டேன்; அது பிரம்ம விஹாரங்களுக்கு ("இறைவாழ்விடங்கள், நிலைகள் அல்லது தங்குமிடங்கள்") இட்டுச் சென்றது. இது MCTB1-ல் மிகவும் குறைவாகவே வளர்க்கப்பட்ட ஒரு விஷயம். பிரம்ம விஹாராக்களை நான் கையாண்ட விதம் இன்னும் முழுமையாக வளர்ச்சி அடையவில்லை, மேலும் அது அதிக ஆய்வு, வர்ணனை மற்றும் குறிப்பிட்ட ஆலோசனைகளுக்குத் தகுந்தது. ஆனால் இது ஒரு நல்ல தொடக்கம், மேலும் இதை நீங்கள் மற்ற குறிப்பு ஆதாரங்களிலிருந்து படிக்கும் விஷயங்களுடன் சேர்த்துக்கொண்டால், நீங்கள் நன்றாகச் செயல்படுவீர்கள். மேஜிக் குறித்த இந்த முறையான உரை உங்களை சலிப்படையச் செய்தால் (இது எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் மூளையைக் குழப்புவதாக இருக்கும், ஆனால் மக்களுக்கு விசித்திரமான ரசனைகள் உண்டு என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன்), அன்பு, கருணை, பங்களிப்பு மகிழ்ச்சி மற்றும் சமநிலை ஆகிய பிரம்ம விஹாராக்களை வளர்ப்பது எப்படி என்பது குறித்த கீழேயுள்ள பகுதிக்குச் செல்லவும்.

காரணங்களின் பரந்த வலையில் உள்ள மனிதர்களுக்குள் இருக்கும் மாயாஜாலத் திறன்களை விவரிக்க நாம் எந்த மொழியைப் பயன்படுத்தினாலும், அந்தச் சொற்களில் நன்கு தேர்ச்சி பெறாதவர்கள், பரந்த மனப்பான்மை இல்லாதவர்கள், அல்லது இந்தத் துறைகளில் அனுபவமில்லாதவர்களுடன் கையாளும்போது நாம் சிக்கல்களைச் சந்திப்போம். உதாரணமாக, நீங்கள் மந்திரத்தை "அறிவியல்" என்று அழைத்தால், அறிவியலை மத ரீதியாக வெறுப்பவர்கள் மற்றும் அசாதாரண விளைவுகளை அறிவியலில் சேர்க்க விரும்பாத விஞ்ஞானிகள் என இருவரையும் நீங்கள் அந்நியப்படுத்தக்கூடும். நீங்கள் அதை மாயாஜாலம் என்று அழைத்தால், விஞ்ஞான வகைகளைச் சேர்ந்தவர்களையோ அல்லது வெறும் உறுதியான மற்றும் மரபானவர்களையோ அந்நியப்படுத்தக்கூடும். ஒரு கட்டத்தில், கிட்டத்தட்ட அனைவருடனும் உரையாடலில் ஒரு முறிவைக் காண்பீர்கள், ஆனால் உண்மையான அறிவு மற்றும் புரிதல் உள்ளவர்கள் மீண்டும் சரியான பாதைக்கு வருவதில் சிரமப்பட மாட்டார்கள். தந்திரம் என்னவென்றால், மக்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே அவர்களுடன் பணியாற்றுவதாகும்.

1. அதிகாரப்பூர்வ வரையறைகள்

விழிப்புணர்வும் நோக்கமும் இணைந்தால் மாயாஜாலம் உருவாகிறது. இந்த இரண்டினால் உருவாக்கப்பட்ட எதுவும், மிகக் குறைந்த விழிப்புணர்வுடனோ அல்லது நுட்பமான வழியிலோ உருவாக்கப்பட்டாலும், ஒரு மாயாஜாலச் செயல் அல்லது விளைவாகும். மாயாஜாலத்தின் இந்த பரந்த வரையறை, குறைவான உள்ளடக்கமுள்ள வரையறைகளை விடச் சரியானதாக இருந்தாலும், வரம்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம், எனவே விவாதத்திற்காக மாயாஜாலத்தின் இரண்டு துணைப் பிரிவுகளை நான் வரையறுப்பேன்.

1. சாதாரண மாயாஜாலம்: பெரும்பாலான மக்கள் மாயாஜாலம் என்று அழைக்காத, ஒரு சாதாரண நபர் பொதுவாக எளிய நோக்கங்கள் செயல்களுக்கு வழிவகுக்கும் என்று நம்பும் விஷயங்களை உள்ளடக்கியது (நோக்கங்களே செயல்கள், மேலும் அவை மிகவும் முக்கியமானவை என்பதை உணர்ந்தால்), உங்கள் கையால் ஒரு கரண்டியைத் தூக்குவது அல்லது ஒரு சிம்பொனியை இயற்றுவது போன்றவை. தெளிவுக்காக, நான் சாதாரண மாயாஜால விளைவுகளை "சாதாரண விளைவுகள்" என்று குறிப்பிடுவேன்.
2. அசாதாரண மாயாஜாலம்: பெரும்பாலான மக்கள் காரண காரியங்களின் சாதாரண உலகம் என்று கருதுவதைத் தாண்டிய காரண விளைவுகளின் நிலைகளை உள்ளடக்கியது. உதாரணமாக, விஞ்ஞானம் (குவாண்டம் இயற்பியலில் உள்ள சில கோட்பாட்டாளர்கள் மற்றும் விஞ்ஞானத்தின் விளிம்புகளில் இருப்பதாகக் கருதப்படும் சிலரைத் தவிர) புராணக்கதை என்று கருதும் ஒரு களத்தை இது உள்ளடக்கும், அதாவது ஒரு தேவதையை அழைப்பது அல்லது மற்றொருவரின் எண்ணங்களைக் கேட்பது போன்றவை. சுருக்கமாக, பெரும்பாலான மக்கள் மாயாஜாலம் என்று அழைப்பவை, அவர்கள் அதில் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், இந்தப் பிரிவில் அடங்கும். இதில் "சாதாரண செயல்களிலிருந்து" வரும் மாயாஜால விளைவுகளும் அடங்கும்; அதாவது, சாதாரண மக்கள் எளிமையான, மாயாஜாலம் இல்லாத செயல்கள் என்று தவறாகக் கருதுவதிலிருந்து வரும் விளைவுகளுக்கு அப்பால் உள்ளவை. இதை நான் "துணை மாயாஜாலம்" (collateral magick) என்று அழைக்கிறேன். தெளிவுக்காக, அசாதாரண மாயாஜால விளைவுகளை நான் வெறுமனே "மாயாஜால விளைவுகள்" என்று அழைப்பேன், மாயாஜாலத்தின் பரந்த வரையறையின் முழுப் பொருளையும் புரிந்துகொள்ளாதவர்களுக்கு இது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை உணர்ந்தே இதைச் செய்கிறேன்.

நாம் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனம் செலுத்தும் திறனையும், யதார்த்தத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் திறனையும் அதிகரிக்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் யதார்த்தத்தின் அசாதாரணமான மாயாஜால அம்சங்களைக் காணத் தொடங்குவோம். மாயாஜாலத்தை இரண்டு கண்ணோட்டங்களில் பார்க்கலாம்:

1. பரமமானது, இதில் நடக்கும் அனைத்தும் முற்றிலும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட காரண காரியங்களின் சட்டப்பூர்வமான வடிவத்தின் இயல்பான, தனிப்பட்டதற்ற வெளிப்பாடாகும்; மற்றும்
2. சார்பானது, இதில் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட செயலும் அதன் அனுபவப் புலம்/பிரபஞ்சம்/வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது.

சாதாரண மாயாஜால விளைவுகளையும் சார்பு யதார்த்தத்தையும் புரிந்துகொள்வதன் கலவையை நான் "சாதாரண யதார்த்தம்" என்று அழைப்பேன்.

அடுத்து, ஒரு செயல் எவ்வளவு தூரம் ஒரு மாயாஜாலச் செயலாக உணரப்படுகிறது அல்லது கருதப்படுகிறது என்பது. உதாரணமாக, ஒரு சாதாரண, மாயாஜாலம் சார்ந்திருக்காத நபர், கோபத்தின் ஒரு தருணத்தில், தங்களைக் கோபமூட்டிய நபரை நோக்கி அந்தக் கோபத்தை விண்வெளியில் பறக்க அனுப்ப விரும்புவதாக திடீரென முடிவு செய்யலாம். இந்தச் செயல் காரணகாரியமுள்ளதும் மாயாஜாலமானது என்றும் அவர்கள் உணர்ந்தால், அந்தச் செயல் உண்மையில் ஒரு தெளிவான மாயாஜாலச் செயலாக அங்கீகரிக்கப்படாததை விட, அவர்கள் தங்கள் சொந்த ஒழுக்க மற்றும் தத்துவக் கோட்பாடுகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இவ்வாறு, "உணர்வுப்பூர்வ மாயாஜாலம்" மற்றும் "உணர்வற்ற மாயாஜாலம்" ஆகியவை உள்ளன.

மற்றொரு உதாரணமாக, ஒருவர் தனது அகநிலைக்கும் நோக்கத்திற்கும் இடையிலான ஒவ்வொரு இணைப்பும் மாயாஜாலம் என்று நினைக்காததால், இந்த அகநிலை உணர்வுப்பூர்வமான விளைவுகளையும், புற உலகில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்ற தெளிவான விழிப்புணர்வு இல்லாமல், சுய-ஈர்ப்புக் கோபத்தில் சுற்றித் திரியலாம். இது அறியாமல் செய்யும் மாயாஜாலத்திற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் ஒவ்வொரு விழிப்புணர்வு மற்றும் நோக்கத்தின் இணைப்பும் மாயாஜாலமானது என்று நினைக்காததால், இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், அவர்களின் பெரும்பாலான மாயாஜாலச் செயல்கள் அறியாமலேயே செய்யப்படுபவையாக இருக்கும், அதாவது, அவை உண்மையில் எவ்வளவு காரண காரியத்துடன் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. மனநிலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் தோன்றும் போதே அவற்றை அடையாளம் காண்பவர்கள், தங்கள் மாயாஜாலத்தை உணர்வுபூர்வமானதாகவும், அதன் மூலம் மேலும் திறமையானதாகவும் மாற்றுவதற்கான ஒரு முக்கியமான படியை எடுத்து வைத்துள்ளனர்.

தன்னிச்சையான மாயாஜாலச் செயல்களை விட, உணர்வுப்பூர்வமான மாயாஜாலச் செயல்கள் அதிக சக்தி வாய்ந்தவை அல்லது திறமையானவை என்று என்னால் கூற முடிந்தால் நான் மிகவும் விரும்புவேன், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக இது உண்மை என்று நான் நம்பவில்லை, மேலும் உணரப்படாத மாயாஜாலத்தை இன்றைய உலகம் எதிர்கொள்ளும் முக்கியப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக நான் கருதுகிறேன். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நம்மில் பெரும்பாலோர் ஒவ்வொரு நோக்கத்தையும் நாம் கற்பனை செய்வதை விட அப்பாற்பட்ட விளைவுகளைக் கொண்ட ஒரு மாயாஜாலச் செயலாகக் கருதத் தவறுவது—எனவே, விழித்திருக்கும் மற்றும் கனவு காணும் ஒவ்வொரு நோக்கத்திற்கும் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒழுக்க மற்றும் தத்துவக் கோவையைப் பயன்படுத்த ஒரு சக்திவாய்ந்த உந்துதலைக் கொண்டிருக்கத் தவறுவது—கற்பனை செய்ய முடியாத அளவு "துணைத் தன்னிச்சையான மாயாஜாலம்" உருவாகிறது, அவற்றில் பெரும்பாலானவை ஒழுக்கமற்ற, கருணை இல்லாத, நீடித்திருக்க முடியாத, மற்றும் திறமையற்றதாக இருப்பது முதல், மிகவும் அழிவுகரமானதாக இருப்பது வரை இருக்கும், அதிகாரமற்ற, மற்றும் அழிவுகரமான. உங்கள் ஒவ்வொரு எண்ணம், சொல், மற்றும் செயலுக்கும் குறைந்தபட்சம் ஒரு அடிப்படை உலகளாவிய தீங்கு செய்யாத நெறிமுறையைப் பின்பற்றுமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன், இதன் மூலம் இந்தத் தொடர்ச்சியான பேரழிவைக் குறைக்க நீங்கள் உதவுவீர்கள். எல்லா விஷயங்களிலும் முதல் பயிற்சியை நினைவில் கொள்ளுங்கள்! ஒரு மனித இன உயிரினமாக இருப்பதன் யதார்த்தங்களுடன்

இந்த உயர்ந்த தரத்தைச் சமநிலைப்படுத்துவதற்கு நான் உங்களுக்கு வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கிறேன்.

இங்கு எனது நோக்கம், பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் கொள்ளும் ஒவ்வொரு திறனற்ற எண்ணத்திற்கும் குற்ற உணர்ச்சியாலும் மனப்பிளவாலும் நிரம்புவதற்குக் காரணமாக இருப்பதல்ல, ஏனெனில் அது நான் குறைக்க முயற்சிக்கும் வகையான மனப் பண்புகளை மேலும் பெருகச் செய்யும். எனவே, உங்களின் இதயத்தையும் மனதையும், அவற்றுக்குள் ஓடும் பல்வேறு சக்திகளையும் உணர்வுகளையும் திறமையாகவும், அன்பாகவும், நியாயமான முறையிலும் கையாள ஒரு வழியைக் கண்டறிவதே தந்திரம்.

மாயாஜாலம் பற்றிய இந்த வரையறைகளும், முழுமையான மற்றும் சார்புநிலை கண்ணோட்டங்களும், புலனுணர்வு மற்றும் முன்னுதாரண வளர்ச்சியின் பல்வேறு அச்சுகளை வரையறுக்க உதவுகின்றன.

1. பயிற்சியாளர்கள் யதார்த்தத்தின் சாதாரண மற்றும் அசாதாரண மாயாஜால அம்சங்களை எந்த அளவிற்கு உணர்ந்து பாராட்டுகிறார்கள்.
2. அவர்கள் யதார்த்தத்தின் முழுமையான அம்சங்களை எந்த அளவிற்கு உணர்ந்து பாராட்டுகிறார்கள், இதில் பின்வருவன போன்ற அடிப்படைகள் அடங்கும்:

    1. முழுமையான ஒன்றோடொன்று சார்புநிலை
    2. சரியான சட்டப்பூர்வ காரணத்தன்மை மற்றும் காரணத் திறன்
    3. முழுமையான செயலற்ற தன்மை (இது அந்தக் கண்ணோட்டத்தின் திறனற்ற சூனியவாத அல்லது பொறுப்பிலிருந்து தப்பிக்கும் திரிபுகளைத் தவிர்க்கிறது) [எனது ஆசிரியர், அரியர்கள் அல்லாத (விழிப்புணர்வு பெறாத)வர்களுக்கு செயலற்ற தன்மையை வலியுறுத்துவது ஒருவேளை சிறந்த யோசனை அல்ல என்று எனக்கு நினைவூட்டுகிறார், எனவே, செயலற்ற தன்மை என்ற கருத்து உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றால், அதை விட்டுவிட்டு மற்ற குணங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.]
    4. ஒரு நிலையான அல்லது மாற்ற முடியாத மையப் புள்ளி இல்லை
    5. காரண காரிய வலையமைப்பிற்கு வெளியே ஒரு சுதந்திரமான, தன்னாட்சியான, தனிப்பட்ட உணரும் பொருள் இல்லை
    6. நிலையற்ற வெளிப்பாடு என்பது இருப்பியல் ரீதியாகவும் புவி-வெளி ரீதியாகவும் விழிப்புணர்வுக்குச் சமமானது என்ற புரிதல்
    7. காலமற்ற தன்மை
    8. எல்லையின்மை

பொதுவாக, யதார்த்தத்தின் இறுதி அம்சங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக நேரடியாகவும் புலனறிவாலும் அனுபவிக்கப்பட்டுப் பாராட்டப்படுகின்றனவோ, அவ்வளவு தெளிவாகப் பொருட்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டு ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ளன என்பது புலப்படுகிறது. இது மாயாஜாலத்தை மிகவும் நடைமுறைக்கு உகந்ததாக ஆக்குவதோடு, காரண காரியத்தின் பரந்த சிக்கல்களுக்கு ஆழமான பாராட்டையும் வழங்குகிறது.

எந்த அளவிற்கு சார்புநிலை கண்ணோட்டம் செல்லுபடியாகிறதோ, அந்த அளவிற்கு நமது அனுபவப் புலம் மற்றொருவரின் அனுபவப் புலத்துடன் இணையும் இடத்தில், அந்த இணைப்பை வடிவமைக்கும் சக்திகளின் ஒரு பரிமாற்றம் உள்ளது; குறிப்பாக, அந்த இணைப்பை உணரும் ஒவ்வொன்றின் உணர்வும் நோக்கமுமே அவை. இந்த நிலையில், நம்பிக்கை, நோக்கம்

மற்றும் சக்தி ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான வேறுபாடு ஒரு தன்னிச்சையான ஒன்றாகும்.

இதன் விளைவாக, அனுபவத் தளங்களின் இணைப்பு எவ்வளவு தெளிவற்றதாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு அவற்றுக்கிடையேயான வினைத்திறனும் தெளிவற்றதாக இருக்கும். மாயாஜாலம் செய்பவர்களுக்கு இது முக்கியமான தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது, அடுத்த சில புள்ளிகளை நாம் ஆராயும்போது இது தெளிவாகும்.

வினைத்திறன்/இணைப்பு அதிக வெளிப்படையாகவோ அல்லது குறைவாக வெளிப்படையாகவோ இருந்தால் வெவ்வேறு விளைவுகள் ஏற்படலாம், குறிப்பாக சம்பந்தப்பட்ட உயிரினங்கள் சாத்தியமானவை குறித்த வெவ்வேறு முன்னுதாரணங்களைப் பின்பற்றினால். அதாவது, சம்பந்தப்பட்ட சில உயிரினங்கள் சில விளைவுகள் சாத்தியமற்றவை என்று நினைத்தால், மற்ற உயிரினங்கள் அதே விளைவுகள் சாத்தியமானவை என்று நினைத்தால், மிக ஆழமான மோதலுக்கு வாய்ப்புள்ளது. மேலும், உலகத்தைப் பற்றிய நமது அனுமான அறிவு, நாம் உலகத்தைப் பார்க்கும் விதத்தையும், ஒரு அடிப்படை மட்டத்தில் நாம் அதை உணரும் விதத்தையும் பாதிப்பதால், அந்த "ஒரே" விளைவுகளை முற்றிலும் மாறுபட்ட முறையில் அனுபவிப்பதற்கும் வாய்ப்புள்ளது.

நமது எதிர்பார்ப்புகள், நம்பிக்கைகள், முந்தைய அனுபவங்கள்—மற்றும் நமக்கு வழிகாட்டும் முன்னுதாரணங்கள்—நாம் காண்பதை நிபந்தனைப்படுத்தி, வண்ணமூட்டி, வடிகட்டுகின்றன. அவை நமது அனுபவத் தளத்திலும் வாழ்க்கையிலும் நேரடித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. பெரும்பாலானவர்களுக்கு, மாயாஜால உலகின் பரந்த மற்றும் சிக்கலான நிலப்பரப்பைப் பற்றிய ஒரு நன்கு வளர்ந்த புரிதல் இல்லை. இந்தக் காரணிகள், அசாதாரணமான சக்திவாய்ந்த மாயாஜால சக்தியைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒரு வகையான காரணகாரியத்தை உருவாக்குகின்றன, அதை நான் "நம்பிக்கையின்மைப் புலம்" என்று அழைப்பேன். இந்தப் பெயர் குறிப்பிடுவது போல அது அவ்வளவு நிலையானதாகவோ அல்லது எளிமையானதாகவோ இல்லாவிட்டாலும், அதன் விளைவுகளின் பொதுவான தன்மையை தோராயமாகக் குறிப்பிடலாம். நம்பிக்கையின்மைப் புலம் என்பது, உண்மையில், சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து முகவர்களாலும் விஷயங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பது பற்றிய நம்பிக்கைகளால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு புலமாகும்.

பதிமூன்று சில சமயங்களில் ஒரு 'துரதிர்ஷ்டவசமான' எண்ணாகக் கருதப்படுவதும், முயலின் கால்கள் சில சமயங்களில் 'அதிர்ஷ்டமானதாகக்' கருதப்படுவதும் (முயலுக்கு அல்ல என்றாலும்), பல்வேறு நம்பிக்கைகள் மக்களின் உலகப் பார்வைகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதையும், ஹோட்டல் தளங்கள், வீட்டு எண்கள் போன்றவற்றின் பெயரிடுதல் போன்றவற்றின் மூலம் அவர்கள் தங்கள் உலகத்தை எவ்வாறு உருவாக்குகிறார்கள் என்பதையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. பதிமூன்று எண் இவ்வளவு அடிக்கடி தவிர்க்கப்படுவதும், புறக்கணிக்கப்படுவதும், இன்றைய உலகில் பல்வேறு நம்பிக்கைகள் எவ்வளவு சக்திவாய்ந்தவையாகவும், காரண காரிய பலன் தருவவையாகவும் இருக்கின்றன என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது.

மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கை மற்றும் நம்பிக்கையின்மை ஆகியவை முற்றிலும் மாறுபடலாம். உதாரணமாக, ஒரு நபர் முயலின் காலை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது என்று கருதலாம், மற்றொருவரோ அவ்வப்போது முன்னறிவிப்புக் கனவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் முயலின் காலை அதிர்ஷ்டம் என்று கருதுவது முற்றிலும் மூடநம்பிக்கை என்று நினைக்கலாம். ஒரு நபர் உடலை விட்டு

வெளியே பயணம் செய்வது அவ்வளவு அசாதாரணமானது அல்ல என்று நினைக்கலாம், ஆனால் மனோசக்தி என்பது முற்றிலும் சாத்தியமற்றது என்று கருதலாம். சிலர் தேவதைகள், சாத்தான்கள், ஆவிகள், பராக்கைகள், பிக்ஸிகள், ட்ரோல்கள் (நாம் அறிந்தபடி எண்ணற்ற அளவில் இருக்கும் இணையத்தின் கொப்புள முகம் கொண்ட இனத்தைத் தாண்டி) மற்றும்/அல்லது பேய்கள் மீது நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். சிலர் இறந்தவர்களுடன் பேசுவது, கைகளை வைப்பதன் மூலம் குணப்படுத்துவது, மற்றவர்களின் எண்ணங்களைப் படிப்பது, அல்லது கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கணிப்பது சாத்தியம் என்று நினைக்கிறார்கள். இவை நவீன காலத்தில் பரவலான சில மாயாஜால நம்பிக்கைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள் மட்டுமே.

பொதுவாக, மக்களின் அனுபவத் தளங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக ஒன்றோடொன்று இணக்கமாக இருக்கின்றனவோ, மேலும் அவை எவ்வளவு வெளிப்படையாக இணக்கமாக இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு அதிகமான நம்பிக்கை மற்றும் நம்பிக்கையின்மை தளங்களை நீங்கள் கையாள வேண்டியிருக்கும். இந்தச் சூழ்நிலைகளில், இந்தத் தளங்களின் முன்னுதாரணங்களுடன் பொருந்தாத வெளிப்படையான மாயாஜாலச் செயல்கள் செய்வது மிகவும் கடினமாகிவிடும். இதைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

1. கைவிட்டு, மாயாஜாலத்தை முயற்சிக்காமல் இருப்பது. இதை நான் சிக்கலைத் தவிர்ப்பது, அல்லது குறைந்தபட்ச பொதுவான தரத்திற்கு ஒப்புக்கொள்வது என்று அழைக்கிறேன். நீங்கள் அதை ஒப்புக்கொள்ள விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் மாயாஜாலம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது, மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்திற்குப் பிறகு, மாயாஜாலம் நடக்கவில்லை என்று பாசாங்கு செய்வது உண்மையில் சாத்தியமற்றது, நிச்சயமாக நமது அனைத்து செயல்களும் காரணகாரிய முறையில் அமைந்திருப்பதால் இது அறநெறிகுறைவானது.

2. "தனியாக" மாயாஜாலம் செய்வதாகும். இதன் நோக்கம், மற்றவர்களின் அனுபவத் துறையில் மிகக் குறைந்த வெளிப்படையான தாக்கத்தையே ஏற்படுத்தும் அல்லது தாக்கமே ஏற்படாத விளைவுகளை உருவாக்குவதும், அந்த மாயாஜால விளைவுகள் பரந்த உலகிற்குள் கசிந்து செல்வதைத் தடுக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்துடன் வேண்டுமென்றே மாயாஜால அமைப்புகளைச் செய்வதும் ஆகும். காரணங்கள் காலத்திலும் வெளியிலும் பரவலாக எதிரொலிக்கின்றன என்பதால், இந்தப் பார்வை மிகவும் அப்பாவித்தனமானது. இருப்பினும், நடைமுறையில், தனிப்பட்ட முறையில் மாயாஜாலம் செய்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதை நான் "தனியார் மாயாஜாலம்" என்று அழைக்கிறேன். இது நிச்சயமாக அனைத்திலும் எளிதானது. வெளிப்பாட்டின் இந்தத் துறை ஆழமான மற்றும் அதிர்வுறும் காரண வழிமுறைகளில் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளதால், தனியார் மாயாஜாலம் என்ற ஒன்று இல்லை என்றாலும், தனிப்பட்ட முறையில் செய்யப்படும் மாயாஜாலத்தையும் பொதுவில் செய்யப்படும் மாயாஜாலத்தையும் பற்றி சிந்திக்க சில அடிப்படை, செயல்பாட்டுக் காரணங்கள் உள்ளன. இருப்பினும், மற்ற அனைத்தையும் போலவே, தனியார் மாயாஜாலம் என்று அழைக்கப்படுவதும் கூட அவற்றில் மிக முக்கியமான நம்பிக்கையின்மைத் துறையை உள்ளடக்கியது: அது உங்கள் நம்பிக்கையின்மை.

3. மற்றவர்களின் அனுபவத் துறைகளுடன் முரண்படும், ஆனால் அதன் விளைவுகள் அனைத்தும் சாதாரணமானவையாகவோ அல்லது குறைந்தபட்சம் மாயாஜாலம் என்று கவனிக்கப்படாதவையாகவோ தோன்றும்

வகையில் மாயாஜாலத்தைச் செயல்படுத்துதல். நான் இதை "மறைமுக மாயாஜாலம்" என்று அழைக்கிறேன், ஏனெனில் இது அந்தத் துறை(களின்) கவனத்திற்கு வராமல் நுழைந்துவிடுகிறது.

    1. உதாரணமாக: நீங்கள் ஒரு சிறிய, காற்றோட்டமில்லாத அறையில் ஒரு மாநாட்டில் இருக்கிறீர்கள். அங்கு ஒருவன் மூடப்படாத டிரை-எரேஸ் மார்க்கரை ஆட்டிக்கொண்டிருக்கிறான். அடர்வாயு வாசனை உங்களுக்கு குமட்டலை ஏற்படுத்துகிறது. இதில் உள்ள நெறிமுறைகளைக் கவனமாகப் பரிசீலித்த பிறகு, எந்த வெளிப்புற அறிகுறியும் இன்றி, அவர் அந்த மார்க்கரால் எழுதாதபோது அதன் மூடியை மீண்டும் பொருத்துமாறு நீங்கள் மனதிற்குள் விரும்புகிறீர்கள். அவர் மார்க்கரின் மூடியை மீண்டும் பொருத்துகிறார், ஆனால் அதை அவர் சற்றும் கவனிக்கவில்லை. அந்தச் செயல் தெளிவாக மாயாஜாலம் போன்றது, ஆனால் அது யாருடைய நம்பிக்கையின்மை என்ற வரம்பையும் மீறவில்லை.
    2. இந்த உதாரணம் மிகுந்த ஆழமான மற்றொரு துணைக் கருத்தை முன்வைக்கிறது: மாயாஜாலம் செய்வதுக்கும் முன்னறிவிப்புக்கும் இடையே வேறுபடுத்துவது சாத்தியமற்றது. இது முற்றிலும் ஒரு மரபின் விஷயமாகும். அவரை ஏதோ ஒன்றைச் செய்யத் தூண்டிய உங்கள் அக அனுபவம், எப்படியும் நடக்கவிருந்த ஒரு நிகழ்வு குறித்த ஒரு துப்பு மட்டுமே என்று எளிதாகக் கூறிவிடலாம். காரண காரியத்தைத் தேவையற்ற முறையில் மனிதகுணப்படுத்தும்போது, அது எந்தவொரு வழியிலும் அக்கறை கொள்வதாகத் தெரியவில்லை.

4. ஒரு நபர் அல்லது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு குழுவின் நம்பிக்கையின்மை உள்ளே இருக்கும் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளுடன் இணைந்து செயல்பட முயற்சிப்பது. இதன் மூலம், அவர்கள் உண்மையில் சாத்தியம் என்று நம்பும் வழிகளில் பிரத்யேகமாகச் செயல்பட்டு, அவர்களின் நம்பிக்கையின்மைத் துறையில் உள்ள தடைகளை வெளிப்படையாக எதிர்கொள்ளாமல், அதற்குப் பதிலாக அந்தக் குழு சாத்தியம் என்று கருதுவதனுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறீர்கள். இதை நான் "பொது ஒப்புதல் மாயாஜாலம்" என்று அழைக்கிறேன், ஏனெனில் என்ன சாத்தியம், என்ன ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது என்பது குறித்து ஒருமித்த கருத்து இருந்தது. மருத்துவத் துறை, நோயாளியின் நம்பிக்கைகளையும் உரிமைகளையும் மதிக்கும் பொருட்டு, தகவலறிந்த சம்மதத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பது போலவே, மாயாஜாலச் செயல்கள் மற்றும் அவற்றில் ஈடுபடுபவர்களைப் பற்றியும் நாம் அதே போன்ற ஒரு கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம்பிக்கை குணப்படுத்துதல் மற்றும் எதிர்காலம் கூறுதல் போன்றவை இதற்கான வெளிப்படையான எடுத்துக்காட்டுகளாகும். அங்கு இருந்தவர்கள், வேறுபட்ட நம்பிக்கைகளைக் கொண்ட மக்களுடன் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி அடிக்கடி பகிர்வதால், பொது சம்மத மாயாஜாலம் பெரும்பாலும் அடுத்த வகைக்குள் நுழைகிறது.

5. ஒரு நபர் அல்லது குழுவின் நம்பிக்கையற்ற கண்ணோட்டத்திற்கு நேரடியாக முரணான வழிகளில் பொதுவெளியில் செயல்பட முயற்சிப்பது. இது செய்யப்படலாம், ஆனால் அதன் எதிர்வினை குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கும், மேலும் பெரும்பாலும் யாருடைய கோட்பாடுகள் சவால் செய்யப்பட்டனவோ அவர்களை விட, இதைச் செய்பவருக்கே இது மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். இதை நான் "பொது வெளிப்படையான சம்மதமில்லாத மாயாஜாலம்" என்று அழைக்கிறேன். இது குறித்த முக்கியமான புள்ளிகள்:

1. தங்கள் கோட்பாடுகளை சவால் செய்யும் மாயாஜால அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும்போது மக்கள் எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக இருக்க முடியும் என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கும். மக்கள் தவறவிடக்கூடிய தொடர்புகளும், நடந்ததாக மறந்துவிடும் அல்லது ஒதுக்கித் தள்ளும் அனுபவங்களும் ஆச்சரியமாக இருக்கும். இது மாயாஜாலவாதிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தாலும், மீண்டும் மீண்டும் செய்யும்போது இது நிகழும் என்று நாம் நம்புவதில்லை, முதல் முறையிலேயே கூட.
2. தங்கள் சொந்தப் பார்வைகளிலிருந்து விலகிச் செல்லும் பார்வைகளைக் கொண்டவர்களுக்கு எதிராக மக்கள் பெரும்பாலும் எதிர்மறையாக நடந்துகொள்கிறார்கள். இது இயல்பானது, மேலும் இந்த எதிர்வினைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் மற்றும் இடத்தின் ஆதிக்கமிக்க நிறுவனங்கள், சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளின் வடிவில் வெளிப்பட்டாலும், அவை மாயாஜாலவாதப் பயிற்சியாளருக்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். இந்த விஷயத்தில் தெளிவு பெற நாம் புராணங்கள், செவிவழிக் கதைகள் மற்றும் வரலாற்றைப் பார்க்கலாம். ஒரு கற்பனையான இடைக்காலச் சூழலைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், மேலும் பல்வேறு மாயாஜாலம் செய்யாத மக்கள் அல்லது குழுக்கள் (அல்லது போட்டியிடும் மற்றொரு மாயாஜால மரபைச் சேர்ந்தவர்கள்) பல்வேறு மாயாஜாலக்காரர்கள் மீது காட்டக்கூடிய எதிர்வினையைப் பாருங்கள். பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உள்ள மறுப்பு, பயம், கோபம், பேரம் பேசுதல் மற்றும் தந்திரம் போன்ற பொதுவான கூறுகளைக் கவனியுங்கள்.

உள்ளூர் ஆட்சியாளர், குன்றின் மீது தனித்து நிற்கும் கோபுரத்தில் வசிக்கும் அந்த முதிய மாயாஜாலவாதியை மதிப்பிடலாம். அந்த மாயாஜாலவாதியை ஒரு முதிய பைத்தியம் என்று அவர் கருதலாம் அல்லது, அவரிடம் ஏதேனும் சக்தி இருப்பதாக நம்பினால், அவரைத் தன் பக்கம் வைத்துக்கொள்வது எப்படி என்பதையும், அதற்கான வாய்ப்புகள் என்ன என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவார். அவரைப் பணத்தால் வாங்க முடியுமா, மயக்க முடியுமா, அல்லது மிரட்டி அல்லது வேறு வழிகளில் கையாள முடியுமா? உள்ளூர் நகர மக்களுக்குக் காட்டிற்கு அப்பால் ஒரு சூனியக்காரி இருப்பது தெரிந்திருக்கலாம். பலரும் அவளைக் கண்டு பயப்படுவார்கள். சிலர் காதல், நோய் அல்லது தடைகள் தொடர்பான உதவிக்காக அவளைத் தேடிச் செல்வார்கள். மற்றவர்கள் அவள் வெறும் ஒரு வயதான பைத்தியம் என்று நினைக்கலாம். மத நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் அவள் சாத்தானுடன் கூட்டுச் சேர்ந்துவிட்டதாக நினைத்து, அவளைக் கழுமரத்தில் கட்டி எரித்துவிடுவார்கள். இத்தகைய எதிர்வினைகள் இன்று உலகம் முழுவதும் மற்றும் "நாகரிக" சமூகங்களிலும் நடக்கின்றன. உங்களின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளும் வாழ்க்கை முறையும்கூட உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்க்கை முறையிலிருந்து எவ்வளவு அதிகமாக வேறுபடுகின்றனவோ, அதை நீங்கள் எவ்வளவு வெளிப்படையாகக் காட்டுகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு நீங்கள் சந்திக்கும் எதிர்வினைகள் வலுவானதாக இருக்கும். செய்திகளில் நாம் தினமும் காணும் வகையில், ஒரே மதம் அல்லது அரசியல் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றொரு மதம் அல்லது அரசியல் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்களைக் கொலை செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

6. ஒரு நபர் அல்லது குழுவின் முன்னுதாரணங்களையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் மாற்ற முயற்சிப்பது, பொது மாயாஜாலத்தைச் செய்வதற்கு முன்பு, அதன் மூலம் அதை "குறிவைக்கப்பட்ட பொது மாயாஜாலம்" ஆக மாற்றுவது. சந்தேகவாதிகள் இதை பரிந்துரை என்று அழைப்பார்கள். நான் அதை கல்வி என்று அழைப்பேன்.

மாயாஜால அனுபவங்களைக் கொண்டிருப்பது பற்றிய மற்றொரு மிகவும் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், தாங்கள் மாயாஜால அனுபவங்கள் என்று ஒப்புக்கொள்ளும் அனுபவங்களை இன்னும் பெறாத உங்கள் சுற்றியுள்ளவர்களின் பார்வைகளிலிருந்து உங்கள் பார்வைகள் விலகிச் செல்லத் தொடங்கும். இதைத் தவிர்க்க வழியே இல்லை. நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி தரிசனங்களைக் காண்கிறீர்களோ, உடலை விட்டு வெளியே பயணிக்கிறீர்களோ, ஆற்றல் வேலை செய்கிறீர்களோ, காற்றில் ஒளிரும் பெந்தகிராம்களை வரையிறீர்களோ, ஆவிகளுடன் பேசுகிறீர்களோ, மாற்றியமைக்கப்பட்ட மனநிலைகளுக்கு மாறுகிறீர்களோ, உலகை பல்வேறு அசாதாரண வழிகளில் கையாள்கிறீர்களோ, பரம யதார்த்தத்தின் அம்சங்களைப் புரிந்துகொள்கிறீர்களோ, அல்லது உலகிற்குள் பிரகாசிக்கும் அன்பின் கதிர்களை வீசும்போது, அந்த அளவிற்கு நீங்கள் "சாதாரண யதார்த்தத்துடன்" ஒத்துப்போகாமல் இருப்பீர்கள். அது என்னவென்று இரண்டு பேரைக் கூட சரியாக உடன்பட வைப்பது சாத்தியமில்லை, இதுவே மிகவும் வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாகும். உண்மையான நடைமுறை ஞானம் என்பது இதை அனைவரின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்துவதாகும், அல்லது குறைந்தபட்சம் உங்களால் முடிந்தவரை யாருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் இருப்பதாகும்.

நமது அக உலகம் "மாயாஜாலமற்ற இயல்பை" விட்டு விலகுவதற்கும், நமது தோற்றம் அதை விட்டு விலகுவதற்கும் உள்ள வேறுபாடு உள்ளது. இது, அசாதாரணமான உடைகள், பச்சை குத்தல்கள், சிகை அலங்காரங்கள், துணைப் பொருட்கள் (மாயாஜாலக்கோல்கள், கத்திகள், பென்டகிள்கள், சிலுவைகள், தாயத்துகள், டோர்ஜ்கள், மணிகள், தூபங்கள் போன்றவை), சிறப்பு மொழிகள், உடைமைகளில் உள்ள சிறப்புச் சின்னங்கள் போன்ற "வித்தியாசமானவர்" என்பதற்கான வெளிப்புற அடையாளங்களுடன் தொடர்புடையது. அருமையான மற்றும் அசாதாரணமான பொருட்களை வைத்திருப்பது மிகவும் வேடிக்கையாக இருக்கும், அத்துடன் சில விரும்பிய பாத்திரங்கள், நடத்தைகள் மற்றும் மனநிலைகளுக்கு மிகவும் உகந்த சூழ்நிலைகளை உருவாக்கவும் உதவும். அவை மிகவும் நுட்பமானதாகத் தோன்றும் ஆன்மீக குணங்கள் மற்றும் கொள்கைகளின் பயனுள்ள பௌதீக நினைவூட்டிகளாக இருக்க முடியும். உதாரணமாக, என்னிடம் ஒரு மருந்து புத்த தங்கா உள்ளது, அதை குணப்படுத்தும் வழிகளில் மாயாஜாலத்தை பயன்படுத்தவும், குணப்படுத்தும் குணங்களை வளர்க்கவும் நான் உத்வேகமாக எடுத்துக்கொள்கிறேன். நாம் செய்வதில் ஏதோ ஒரு சிறப்பு மற்றும் சின்னப்பொருள் இருப்பதாக ஒரு உணர்வைத் தருவதன் மூலம், துணைப் பொருட்கள் ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

பொருட்களும் ஆடம்பரங்களும் ஒரே எண்ணம் கொண்டவர்களை ஈர்க்கக்கூடும், ஆனால் நாம் பின்பற்றும் குறிப்பிட்ட பாரம்பரியத்தின் மீது முன்கூட்டிய கருத்துக்களைக் கொண்டவர்களை அவை விலக்கிவிடும், எனவே அவை ஒரு கலவையான ஆசீர்வாதம். பொருட்கள் தேவையற்ற கவனத்தை ஈர்க்கவும், வேலைகள் மற்றும் உறவுகளில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தவும் கூடும். பொருட்களுக்கு அவற்றின் தனித்துவமான நன்மைகள் இருந்தாலும், குறிப்பாக அவை உங்கள் சொந்த மாயாஜால மனதின் ஆழமான அம்சங்களுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, உங்கள் நம்பிக்கையின்மை என்ற பகுதியைத் தடுத்து, உங்கள் பார்வை மற்றும் நோக்கத்தின் பல்வேறு அம்சங்களை மையப்படுத்தவும் வலுப்படுத்தவும் உதவும். இருப்பினும், ஆரம்பத்தில் அவற்றுக்கு இல்லாமல் வேலை செய்யப் பழகுவதற்குக் காரணங்கள் உள்ளன, ஏனெனில் நீங்கள் ரகசிய மாயாஜாலம் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், பொருட்கள் மற்றும் ஆடம்பரங்கள் இல்லாமல் இருப்பது மிகவும் எளிது. என்னிடமே திறமையான, உதவிகரமான, ஊக்கமளிக்கும், மற்றும் அழகியல் நிறைந்த சில கருவிகள் உள்ளன, ஆனால்

விந்தையாக, பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் எனது மிக முக்கியமான பணிகளை அவற்றுக்குறிந்தே செய்கிறேன். இது எனது சொந்த ஒரு தனிப்பட்ட பழக்கவழக்கம் மட்டுமே.

இதற்கு எதிர்நிலை என்னவென்றால், நமது சொந்த நம்பிக்கையின்மைப் புலங்களை நாம் மாற்றிக்கொள்ள முடிவது போலவே, பொருட்களும் மற்றவர்களின் உள்ளார்ந்த முன்னுதாரண மோதல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்களின் நம்பிக்கையின்மைப் புலங்களை மாற்ற முடியும். தாம் மாயாஜால விஷயங்களில் நம்பிக்கை இல்லை என்று கூறும் ஒரு நபர், உணர்ச்சியைத் தூண்டும் ஒரு தந்திர யந்திரப் படம், கன்னியா மரியாவின் சிலை, அல்லது திரைச்சீலைகள் மற்றும் தரையில் வரையப்பட்ட தொடர்புடைய சின்னங்களைக் கொண்ட ஒரு மாயாஜால வட்டத்துடன், நறுமணப் புகை நிறைந்த அறை போன்றவற்றிற்கு வலுவாக எதிர்வினையாற்றக்கூடும். இது, மேலும் சம்மதத்துடன் மாயாஜாலம் செய்வதற்கான சாத்தியத்தை உருவாக்குகிறது.

எந்தவொரு மாயாஜாலச் செயலுக்கும் மக்களின் எதிர்வினைகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பைப் பாதிக்கும் மற்றொரு முக்கியக் காரணி, அந்தச் செயலின் நேரமாகும். "உடனடி மாயாஜாலம்" மற்றும் "தாமதமான மாயாஜாலம்" என்று இரண்டு வகை உண்டு.

1. உடனடி மாயாஜாலம் என்பது உடனடியாக வெளிப்படையான விளைவைக் கொண்டது: மெழுகுவர்த்தி சுடர் நகர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள், சில வினாடிகளில் அது நகர்கிறது. உடனடி மாயாஜாலம், உங்களை உள்ளடக்கிய அனைவருக்கும் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்கிறது, மேலும் அது தனிப்பட்ட மாயாஜாலம் அல்லது மறைமுக மாயாஜாலம் ஆகியவற்றின் வகைகளுக்கு வெளியே இருந்தால், வலுவான எதிர்வினைகளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.
2. தாமதமான மாயாஜாலம் பெரும்பாலும் பரந்த, நுட்பமான மற்றும் மிகவும் சிக்கலான நோக்கத்தைக் கொண்டது: சில சிக்கலான வேலைச் சூழல் உங்களுக்குச் சாதகமாகத் தீர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள், இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு அது அவ்வாறே நிகழ்கிறது. இந்த வகையான மாயாஜாலம் சில வழிகளில் மிகவும் திருப்திகரமானதாக இருக்கும், ஏனெனில் இது பொதுவாக நமது வாழ்க்கையின் பெரிய திட்டத்தில் பல உடனடி மாயாஜால விளைவுகளை விட முக்கியமான சூழ்நிலைகளை உள்ளடக்கியது, ஆனால் நன்கு செய்யப்பட்ட உடனடி மாயாஜாலத்தின் கண்கவர் காட்சியை இது கொண்டிருக்கவில்லை. தாமதமான மாயாஜாலம் பெரும்பாலும் தனிப்பட்ட அல்லது மறைமுக மாயாஜாலமாகவே செய்யப்படுகிறது, ஆனால் நீங்கள் அதை விளம்பரப்படுத்தி, அதை ஒரு பொது மாயாஜாலமாக மாற்றினால்—அது எவ்வளவு சம்மதத்துடன் செய்யப்பட்டாலும் —எதிர்மறையான எதிர்வினைகள் பெரும்பாலும் வெளிப்படும், மேலும் நீங்கள் நம்பத்தகாத தன்மைகளைச் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும். மற்ற அனைத்து காரணிகளும் சமமாக இருக்கும்போது, உடனடி மாயாஜாலத்தை விட தாமதமான மாயாஜாலத்தை நிறைவேற்றுவது பொதுவாக எளிதானது. இருப்பினும், உடனடி மாயாஜாலத்திற்கு எப்போதும் தாமதமான விளைவுகள் இருக்கும், அவை நாம் செய்த மாயாஜாலத்தின் விளைவு என்பதை நாம் கண்டிப்பாக அடையாளம் காண மாட்டோம், ஏனெனில் காரண காரியச் சங்கிலி தொடர்ச்சியாக தொடரும்.

மெழுகுவர்த்தி சுடர் நகர்வது மற்றும் வேலைச் சிக்கல் தீர்வது ஆகியவற்றின் உதாரணம் மற்றொரு முக்கியமான கருத்தை எழுப்புகிறது: இயற்கையான காரண காரிய முறைகள் மற்றும் விளைவுகளுக்குள்

செயல்படும் மாயாஜாலம் உள்ளது, உதாரணமாக, வேலைச் சிக்கல் தீர்வது, மேலும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு, தெளிவாக அசாதாரணமான அல்லது இயற்கைக்கு மாறான மாயாஜால முறைகள் மற்றும் விளைவுகளால் செயல்படும் மாயாஜாலமும் உள்ளது, மெழுகுவர்த்தி சுடர் நகர்வது போன்றவை. சிறந்த சொற்கள் இல்லாததாலும், வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் தவறான முன்னுதாரணங்களைப் பின்பற்றுவதாலும், நான் இவற்றை இயல்பாகவே "இயற்கையான மாயாஜாலம்" மற்றும் "இயற்கைக்கு மாறான மாயாஜாலம்" என்று அழைக்கிறேன்.

1. இயற்கையான மாயாஜாலம் என்பது தெளிவாக மாயாஜாலம் சார்ந்தது, ஆனாலும், எல்லாம் நல்லபடியாக நடந்த விதம், "நியாயமான" அல்லது "விஞ்ஞானப்பூர்வமான" என்று அழைக்கப்படும் ஒருவரால், அவர்கள் "சாதாரண யதார்த்தம்" என்று கருதும் சட்டங்களுக்குள் இருப்பதாக மிகவும் நியாயமாக விளக்கப்படலாம்.
2. இயற்கைக்கு மாறான மாயாஜாலம் என்பதும் நிச்சயமாக மாயாஜாலம் சார்ந்தது. பெரும்பாலான மக்கள் மாயாஜாலம் என்று நினைப்பதற்கு இது மிகவும் பொருத்தமானது. ஏனெனில், இதில் உண்மையிலேயே அசாதாரணமான ஒன்று நடந்ததாகத் தோன்றும். அதனால், "நியாயமானவர்" அல்லது "விஞ்ஞானி" என்று அழைக்கப்படுபவர், அந்த நிகழ்வை "உண்மையின்" "தரநிலை" இயற்பியல் சட்டங்களுக்குள் பொருத்த முயற்சித்து, மிகவும் சிக்கலான மனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இந்த மனப் பயிற்சிகளில் நீங்கள் கூட ஈடுபடலாம். மற்ற அனைத்து காரணிகளும் சமமாக இருக்கும்போது, இயற்கையான மாயாஜாலத்தை விட செயற்கையான மாயாஜாலத்தைச் செய்வது பொதுவாக மிகவும் கடினம்.

வெற்றிக்கான சாத்தியக்கூறுகளைப் பாதிக்கும் மற்றொரு காரணி, உங்கள் உண்மையான விருப்பத்திற்கும் நீங்கள் கேட்கும் மாயாஜால விளைவின் விவரங்களுக்கும் இடையிலான ஒத்திசைவின் அளவு ஆகும். வேறுவிதமாகக் கூறினால், உங்களுக்கு உண்மையில் என்ன வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கும் அளவும், அந்த குறிப்பிட்ட விளைவை நோக்கமாகக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கும் நிலையும் இது. இந்த எளிய இயக்கவியல், ஒரு நல்ல மாயாஜாலப் பணியின் மிகவும் சவாலான அம்சங்களில் ஒன்றாகும். இது அதன் இரண்டு கூறுகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது:

1. மாயாஜாலம் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பும் அளவு. மாயாஜாலத்தின் பின்னணியில் விருப்பத்தின் சக்தியே உந்து சக்தியாக இருப்பதால், நீங்கள் முடிவின் மீது அலட்சியமாக இருந்தால், மாயாஜாலச் செயலின் பின்னணியில் உள்ள சக்தி குறைவாகவே இருக்கும். அதேசமயம், நீங்கள் முடிவின் மீது பேரார்வம் கொண்டிருந்தால், அது ஏதேனும் ஒன்றை நிகழ்த்துவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.
2. நீங்கள் எந்த முடிவு விரும்புகிறீர்கள், அது எப்படி நிகழும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு குறிப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பது முடிவைப் பாதிக்கும். விரும்பிய முடிவைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பாக இருந்தால், நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவது பெரும்பாலும் கடினமாக இருக்கும், இருப்பினும் இது எப்போதும் உண்மையல்ல. விளைவுகளின் விவரங்களில் நீங்கள் எந்த அளவிற்கு குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும் என்பது ஒரு மிகவும் சிக்கலான தலைப்பு. சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து உறுதியான விதிவிலக்குகள் இருந்தாலும், பொதுவாக உங்கள் உண்மையான விருப்பத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் நிறைவேறுவதில் விளைவளிக்கும் மிகவும் பொதுவான விளைவைக் கேட்பது அறிவுறுத்தப்படுகிறது. உதாரணமாக, மிகவும் குறிப்பிட்ட விளைவைக் கேட்பதை விட, சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும்

சாத்தியமான சிறந்த விளைவைக் கேட்பது பெரும்பாலும் சிறந்ததாக இருக்கலாம், இருப்பினும் இது எப்போதும் உண்மையல்ல.

இதேபோல், நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் நமது குறிப்பிட்ட உண்மையான ஆசைகள் தொடர்பான காரண காரியங்களின் வலையின் விவரங்களை உணரும் திறன் உள்ளது. இதற்கு மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன:

1. நீங்கள் விரும்பும் விளைவு நிகழ்வதை உங்களால் எந்த அளவிற்கு கற்பனை செய்ய முடிகிறது, வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அதன் "நம்பத்தகுதல்". நம்பத்தகுதலின் அளவு எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு குறைவாக நீங்கள் உங்களுடைய மற்றும் மற்ற அனைவரின் நம்பிக்கையின்மைத் தளங்களைக் கையாள வேண்டியிருக்கும். உதாரணமாக, உங்கள் விரலை சூரியன் மீது சுட்டிக்காட்டி, சூரியன் திடீரென்று நிரந்தரமாக மறைந்துவிட வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவது, உங்களுக்கும் உங்களுக்குமட்டுமே தெரியக்கூடிய ஒரு கருப்பு உருண்டை உங்கள்ளுக்கும் சூரியனுக்கும் இடையில் தோன்ற வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவதை விட வெளிப்படையாக மிகவும் நம்பத்தகுந்ததாக குறைவானது.
2. அதைவிட ஆழமானது, நீங்கள் உண்மையாக விரும்புவது நிகழும்போது அதன் பரந்த தாக்கங்களின் சாத்தியமான அதிர்வு அலைகளை உங்களால் எந்த அளவிற்கு உணர முடிகிறது என்பது.
3. இறுதியாக, அந்த சாத்தியமான அதிர்வு அலைகள் மற்றும் அவற்றின் பரந்த தாக்கங்கள் குறித்து நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதும் ஒரு பிரச்சனையாகும். ஏனெனில், உங்கள் விருப்பத்தின் மையப் பொருள் வெளிப்படுவதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம், ஆனால் அதனுடன் தொடர்புடைய அனைத்து விளைவுகளையும் நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். சில நல்ல விளைவுகள் முற்றிலும் விரும்பத்தகாத வழிமுறைகள் மூலம் எழுகின்றன. நீங்கள் சகித்துக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் தார்மீக மோதலின் அளவு, விரும்பத்தகாத வழிமுறைகள் மூலம் எழும் "நல்ல விளைவுகள்" எனப்படும்வற்றை நீங்கள் எந்த அளவிற்கு ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பிரதிபலிக்கிறது.

இத்துடன் தொடர்புடையது, (சார்பு ரீதியாகப் பார்க்கும்போது) சுதந்திரமான செயலாளர்களின் நோக்கங்கள் உங்கள் சொந்த நோக்கங்களுடன் எந்த அளவிற்கு ஒத்துப்போகின்றன அல்லது முரண்படுகின்றன என்பது. பிரபஞ்சங்களில் உள்ள உணர்வுள்ள செயலாளர்களின் மாயாஜால செல்வாக்கு மேகங்களின் (அவற்றில் நம்பிக்கையின்மைத் தளங்கள் ஒரு சிறிய துணைப்பகுதி) மாறுபாடுகளின் கூட்டுத்தொகையாக அனுபவ யதார்த்தத்தை நாம் காணலாம். அந்த செல்வாக்கு மேகங்களின் கூட்டுத்தொகையுடன் உங்கள் உண்மையான ஆசை எந்த அளவிற்கு ஒத்துப்போகிறது அல்லது வெளிப்படையாக முரண்படுகிறது என்பதும் விளைவைப் பாதிக்கும். எளிமையான வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பல உயிரினங்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கு இணங்க, நடுநிலையாக, அல்லது முரண்பாடாக விருப்பங்களைக் கொண்டிருந்தால், இது குறிப்பிடத்தக்கது. இதை நான் "ஒத்திசைவு" அல்லது "ஒத்திசைவின்மை"யின் அளவு என்று அழைக்கிறேன்.

செயலைச் செய்யும் முகவரின் உள்ளார்ந்த திறன்களும் மிகவும் முக்கியமானவை. சுருக்கமாக:

1. ஒருவரின் ஒருமுகப்படுத்தும் திறனின் அளவு, அந்தச் செயலுக்குப் பின்னால் உள்ள சக்தியில் நேரடி விளைவை ஏற்படுத்தும். இது குறிப்பாக இயற்கைக்கு மாறான மாயாஜாலம் மற்றும் உடனடி மாயாஜாலத்திற்குப் பொருந்தும், இருப்பினும் இது மற்ற அனைத்து வகைகளுக்கும் பொருந்தும். மிகவும்

வலுவான ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்கள் அனுபவங்களுக்கும் திறன்களுக்கும் கதவுகளைத் திறக்கும் அளவை பெரும்பாலான மாயாஜாலவாதிகள் பெரிதும் குறைத்து மதிப்பிடுகின்றனர். முன்பு குறிப்பிட்டது போல, மிகவும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் நெகிழ்வானதாகவும், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடனும், பிரகாசமாகவும் மாறி, எந்தவொரு மாயாஜாலச் செயலையும் மிக எளிதாகச் செய்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட கவனக் கட்டத்தில், வெறுமனே அவற்றை நாடிச் சென்றாலே நிகழ்வுகள் நிகழ்கின்றன. முன்பு கூறியது போல், நீங்கள் காற்றில் ஒரு சின்னத்தை வரைய விரும்புகிறீர்கள்: அது உங்கள் விரலிலிருந்து பாகு போல வழிந்து காற்றில் வரைந்தபடியே இருக்கிறது. நீங்கள் ஒரு பிம்பத்தை மனக்கண்ணில் காண விரும்புகிறீர்கள்: அது முழுமையாக, தெளிவாக, ஒளிவீசும் வடிவில் தோன்றுகிறது. நீங்கள் உடலை விட்டு வெளியேற விரும்புகிறீர்கள்: திடீரென்று நீங்கள் வெளியே இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வுப் பார்வையைப் பெற விரும்புகிறீர்கள்: அது உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. நீங்கள் கடந்த பிறவிகளைக் காண விரும்புகிறீர்கள்: இதோ அவை. நன்கு கவனம் செலுத்தக் கற்றுக்கொள்வது, ஒரு திறமைகளின் பிரபஞ்சத்தைத் திறக்கிறது. உண்மையில் கவனம் செலுத்தக் கற்றுக்கொள்ளாதவர்கள், அதை எப்போதாவது துண்டு துண்டாகத் தொடக்கூடும், ஆனால் மற்ற நேரங்களில் அவர்களால் அதை அறிந்துகொள்ளவே முடியாது. நான் இந்த நிலைக்கு வருவதற்கு, பொதுவாகக் குறைவான கவனச்சிதறல்களுடன், குறுகிய காலத்தில் குறைந்தது 150 மணிநேரப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது, ஆனால் உங்களுக்கு எவ்வளவு காலம் ஆகும் என்று என்னால் கணிக்க முடியாது.

2. செய்பவரின் நம்பிக்கை: தன்னால் வெற்றி பெற முடியும் என்று உண்மையாகவே நம்புபவரின் திறனை ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள், அல்லது நம்பிக்கைக் குறைபாடு எவ்வளவு சிறப்பாக அமைக்கப்பட்ட ஒரு மாயாஜாலச் செயலைக் கூட பாழாக்கிவிடும் என்பதையும் கவனியுங்கள்.
3. செய்பவனின் ஒருமுகப்படுத்தலின் நிலை. நமது கவனம், பேரார்வம் மற்றும் நோக்கம் ஆகியவற்றின் முழுத்தொகையையும் நமது செயலுக்காக அர்ப்பணிப்பது, சிதறிய அல்லது பிளவுபட்ட மனதைக் காட்டிலும் வலுவான விளைவுகளை ஏற்படுத்த அதிக வாய்ப்புள்ளது. "பிளவுபட்ட" என்று நான் குறிப்பிடுவதற்கு, நமது உள் மோதல்களுடன் நாம் முழுமையாகத் தொடர்பில் இல்லாவிட்டாலும், நமது விரும்பிய விளைவுகள் குறித்து கலவையான உணர்வுகள் ஏற்படுவது பொதுவானது என்பதே காரணம்.
4. அந்த குறிப்பிட்ட செயலுடன் செய்பவருக்குள்ள பரிச்சயம் அதை மிகவும் எளிதாக்கும்: ஒரு செயலைத் திரும்பத் திரும்பப் பயிற்சி செய்வது அதை மேலும் மேலும் எளிதாக்குகிறது, சில குறிப்பிடத்தக்க விதிவிலக்குகள் உள்ளன, அவற்றை இங்கே விவரிப்பது மிகவும் சிக்கலானது.

ஏற்பாடு செய்வதும் ஒரு விஷயமாகும். மாயாஜாலத்தைச் சரியாக அமைக்க நேரம் ஒதுக்குவது ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். ஒரு மாயாஜாலச் செயலின் பல கூறுகளில் இந்த ஆயத்தப் பணிகள் மறைமுகமாக உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன; உதாரணமாக, நல்ல உபகரணங்களைக் கொண்டிருப்பது (அல்லது இல்லாமல் இருப்பது), சூழ்நிலையை உணர்வது, நீங்கள் செல்வாக்கு செலுத்த முயற்சிக்கும் காரண காரிய அமைப்பைப் பற்றி உங்களால் முடிந்தவரை கற்றுக்கொள்வது, குறிப்பிட்ட விவரங்கள் மற்றும் சீரமைப்பின் அளவைச் செம்மைப்படுத்துவது, பின்னர் சரியான நேரத்தில், சரியான சூழலில், சரியான மனநிலையுடன் மாயாஜாலச் செயலைச் செய்வது; இவை அனைத்தும் விளைவில் செல்வாக்கு செலுத்தும். இது பொதுவாக, ஒருவரால் அடையக்கூடிய மிக உயர்ந்த ஜான நிலைக்கு உயர்ந்து, அந்த

நிலையிலிருந்து வெளியேறி, பின்னர் மாயாஜாலம் முழுமையான மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற நோக்கத்துடன் நிகழ வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதையும் உள்ளடக்கியது.

இறுதியாக, காரண காரியங்களின் வலை மிகவும் நுணுக்கமானது என்பதால், எண்ணற்ற காரணிகள் உள்ளன, அவை ஒருபோதும் அறிய முடியாதவை (ஒருவேளை மிகவும் மேம்பட்ட யோகிகளால் தவிர, அதனால் பாரம்பரியங்கள் உங்களுக்கு அவ்வாறு கூறலாம்), மேலும் இவை பொதுவாக, ஓரளவு பொருத்தமாக "அதிர்ஷ்டம்" அல்லது நீங்கள் விரும்பினால் "கர்மம்" என்று அழைக்கப்படும். நீங்கள் அதை என்னவென்று அழைக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், இது பல வழிகளில் காரணிகளில் மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படலாம், ஆனால் இந்த விஷயத்தில் அதிர்ஷ்டம் நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கும் நன்கு தயாராக இருப்பவர்களுக்கும் தெளிவாகச் சாதகமாக இருக்கிறது, ஆனால் எப்போதும் அல்ல.

இப்போது நம்மிடம், மாயாஜாலத்தின் பலதரப்பட்ட வகைகளையும், அவை நம்பிக்கையின்மைத் துறையுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையன என்பதையும், மக்கள் அவற்றுக்கு எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுவார்கள் மற்றும் அவற்றைச் செயல்படுத்துவது எவ்வளவு எளிது என்பதையும் தெளிவாகப் பிரித்துக் காட்டப் போதுமான வகைகள் உள்ளன. ஒரு தீவிரத்தில், நமக்கு "செயற்கையான உடனடி பொதுவான ஒப்புதல் இல்லாத உணர்ச்சியற்ற மோசமாக சீரமைக்கப்பட்ட மோசமாக உணரப்பட்ட தார்மீக ரீதியாக முரண்பாடான நம்பத்தகாத மிகைப்படுத்தப்பட்ட குறிப்பிட்ட ஒத்திசைவற்ற பலவீனமான கவனக்குறைவான குறைந்த அல்லது இல்லாத நம்பிக்கையுடன் கவனம் சிதறிய அறிமுகமில்லாத மோசமாக அமைக்கப்பட்ட தவறான நேரத்தில் நடந்த அதிருப்தியான துரதிர்ஷ்டவசமான, சாதகமற்ற சூழலில் நடக்கும் மோசமான மாயாஜாலம்" உள்ளது, மற்றும் மறுமுனையில், "இயல்பான, தாமதமான, தனிப்பட்ட, உணர்ச்சிமிக்க, நன்கு பொருந்திய, நன்கு உணரப்பட்ட, தார்மீக ரீதியாக தூய்மையான, முரண்பாடற்ற, நம்பத்தகுந்த, குறிப்பற்ற, ஒத்திசைவான, சரியான நேரத்தில் நிகழும், செறிவான, நம்பிக்கையான, ஒரே நோக்கமுள்ள, மகிழ்ச்சியான, நன்முனைப்பான, பரிச்சயமான, நன்கு அமைக்கப்பட்ட, அதிர்ஷ்டமான மாயாஜாலம், சாதகமான சூழலில் அற்புதமாக ஜொலிக்கிறது". இவற்றை ஒரு நிறமாலையாகப் பார்த்தால், நாம் முந்தையதற்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறோமோ, அந்த மாயாஜாலத்தை நிகழ்த்துவது அவ்வளவு கடினம் என்பதையும், பிந்தையதற்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறோமோ, அதை நிகழ்த்துவது அவ்வளவு எளிது என்பதையும் காணலாம். விதிவிலக்குகளும் உண்டு, ஏனெனில் ஒரு தீவிரமான உணர்ச்சி அல்லது அசாதாரணமான ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் போன்றவை மற்ற காரணிகளைப் பொருட்படுத்தாமல் சக்திவாய்ந்த விளைவுகளை உருவாக்கப் போதுமானதாக இருக்கலாம்.

நெருங்கிய தொடர்புடைய நிலைகளின் அந்தப் பட்டியல், பல்வேறு காரணிகள் எவ்வாறு ஒன்றையொன்று பாதிக்கக்கூடும் என்பதையும் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. உதாரணமாக, தார்மீக முரண்பாடுள்ள மாயாஜாலம் என்பது தன்னம்பிக்கையற்ற மாயாஜாலமாகவும், அறிமுகமில்லாத மாயாஜாலமாகவும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. தன்னம்பிக்கையற்ற மாயாஜாலம் என்பது கவனச்சிதறல் மாயாஜாலமாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. சரியாகச் சீரமைக்கப்படாத மாயாஜாலம் என்பது அக்கறையற்ற மாயாஜாலமாகவும், அதுவே சரியாகக் கவனம் செலுத்தாத மாயாஜாலமாகவும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இது அடுத்த புள்ளிக்கு வழிவகுக்கிறது, இறுதியாக விஷயங்களை ஒரு புத்த சூழலுக்கு மீண்டும் கொண்டுவருகிறது. நேர்மறையான மன அம்சங்கள், நெறிமுறை

உந்துதல்கள், மற்றும் குறைவான குறிப்பிட்ட, அதிக உலகளாவிய நல்வாழ்த்து மற்றும் இரக்க உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்க மனதைப் பயிற்றுவிப்பது, சாதாரண மாயாஜாலம் மற்றும் அசாதாரண மாயாஜாலம் ஆகிய இரண்டிற்குமான, அதாவது நோக்கங்கள் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகளின் கூட்டுத்தொகைக்கான, ஒரு மாயாஜாலக் கண்ணோட்டத்தில் இது ஒரு மிகச் சிறந்த திட்டமாகும்.

2. பிரம்ம விஹாரங்கள்

இது ஒரு வெளிப்படையான கேள்வியை எழுப்புகிறது: மனதைத் தெளிவாகவும், நிலையாகவும், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டதாகவும், இரக்கமுள்ளதாகவும், அன்பானதாகவும், மற்றவர்களின் நன்மையையும் வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டும் வகையிலும், சமநிலையுடனும் இருக்க நாம் எப்படிப் பழக்குவது? இவை பிரம்ம விஹாரங்கள் அல்லது "தெய்வீக நிலைகள்" எனப்படும் குணங்கள். பல மாயாஜால விவாதங்களில் இவை பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன, ஆனால் இவைதான் உகந்த மாயாஜாலத்திற்கான திறவுகோல் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன். அதாவது, அந்தச் சூழ்நிலைகளில் நம்மால் உருவாக்க முடிந்த சிறந்த மாயாஜாலம். "சிறந்த" என்பது, இந்த விஷயங்களில் பழக்கமுள்ளவர்கள், அதன் அப்பாவித்தனமான அபத்தத்தன்மை காரணமாக இது முற்றிலும் அபத்தமானது என்பதை விரைவாக உணர்வார்கள்; அதே சமயம், நாம் அதை சற்று தளர்வாக எடுத்துக்கொண்டு, நமது இறுக்கமான अस्तित्ववாத, தகுதியுணர்வு மற்றும் பின்நவீனத்துவ எதிர்ப்புகளைக் கடந்துவிட்டால், அது முயற்சி செய்ய வேண்டிய ஒரு மிகவும் பயனுள்ள இலக்காகவும் இருக்கும். பிரம்ம விஹாரங்களைப் பற்றி அறிமுகமில்லாதவர்களுக்காக, அவை:

1. அன்பு (பாளி: மேத்தா), இது "அன்பான நட்பு" என்றும் துல்லியமாக மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது: தனக்கும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் இயல்பாக நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதும், எல்லா உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியை விரும்புகின்றன என்பதை உணர்வதும் ஆகும்.
2. கருணை (பாளி: கருணா): நமது சொந்த மற்றும் மற்ற அனைவரின் வலி, பிரச்சனைகள், மற்றும் துன்பங்கள் நீங்க வேண்டும் என்று இயல்பாக விரும்புவதும், எல்லா உயிரினங்களும் துன்பப்படவோ அல்லது துயரத்தை அனுபவிக்கவோ விரும்பவில்லை என்பதை உணர்வதும் ஆகும்.
3. மகிழ்ச்சியான பாராட்டு (முதித்தா): நமது மற்றும் மற்ற அனைவரின் வெற்றிகள், நல்ல அதிர்ஷ்டங்கள், திறமைகள் மற்றும் மகிழ்ச்சிகளை இயல்பாகப் பாராட்டுதல். முடிதா என்பது பெரும்பாலும் "பரிவுள்ள மகிழ்ச்சி" என்றும் மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது.
4. சமநிலை (உபேக்ஷா): அனைத்து உயிரினங்களும் தங்கள் கர்மாவின் உண்மையான வாரிசுகள் என்பதையும், அவற்றின் நல்வாழ்வு நமது விருப்பங்களைச் சார்ந்து அல்ல, மாறாக அவற்றின் செயல்களைச் சார்ந்துள்ளது என்பதையும் உணர்வதால் ஏற்படும் அமைதியின் உணர்வு; இது எந்தவொரு உயிரினப் பிரிவுகளிடமும் அல்லது தனிப்பட்ட உயிரினங்களிடமும் பற்று அல்லது வெறுப்பு இல்லாமை என்பதையும் உள்ளடக்கியது. குறிப்பு: பல்வேறு மரபுகளில் பல வகையான உபேக்ஷா குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன, எனவே பல்வேறு சூழல்களில் "சமநிலை" என்ற சொல் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

இவற்றுள் நான்கும் உகந்தவை என்ற எண்ணம், தேர்வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஒரு செயற்பாட்டியலைக் குறிக்கிறது. தேர்வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஒரு செயற்பாட்டி இருக்கிறது என்பது அனைத்து தார்மீகப் பணிகளுக்கும் ஒரு நல்ல செயல்முறை அனுமானமாகும். இயற்கை காரண காரியம் மற்றும்

ஒன்றோடொன்று சார்புநிலை ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த புரிதல் கொண்டவர்கள்கூட, தேர்வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஒரு தார்மீக செயற்பாட்டி இருக்கிறார் என்ற சார்புநிலைப் பார்வையை ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

"சிறந்த" என்பதற்கு முழுமையாக வரையறுக்கப்பட்ட சில அளவுகோல்கள் உள்ளன என்றும், "சிறந்த" என்பது குறிக்கிறது, என்றாலும் அவை இறுதியில் கண்டறியப்பட முடியாது. "சிறந்த" என்பது ஒன்று நம்பிக்கையின் ஒரு பொருளாகவோ, ஒரு மீ-கண்ணோட்டமாகவோ, அல்லது உண்மையான புரிதலின் ஒரு பார்வை-கணித முறையாகவோ ஆகிவிடுகிறது, அல்லது பெரும்பாலும் இந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களின் கலவையாகவும் இருக்கிறது. ["பார்வை கணிதம்" என்பதன் வரையறைக்கு கென் வில்பரின் படைப்புகளைப் பார்க்கவும்.]

இருப்பினும், நீங்கள் நியாயமாகக் கேட்கலாம், "பிரம்ம விஹாரங்களை (மற்றும் டோங்லன் போன்ற அவற்றின் செயல்பாட்டுப் பயன்பாடுகளை) உகந்த மாயாஜாலத்திற்கு வழிவகுக்கும் தியானப் பயிற்சி என்ற கேள்விக்கான புத்த பதிலாக நீங்கள் ஏன் பார்க்கிறீர்கள்?" நன்றி, நீங்கள் இதைக் கேட்டதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி:

1. பிரம்ம விஹாரங்கள் பொதுவாக (சற்று தவறான) தனிப்பட்ட மாயாஜாலம் என்ற வகைப்பாட்டில் வருகின்றன, மேலும் நீங்கள் அவற்றை, உதாரணமாக, ஏதேனும் பொருத்தமான பொது இடத்தில் அந்த சொற்றொடர்களை உச்சரிப்பதன் மூலம் பொது மாயாஜாலமாக மாற்றினாலும், மற்றவர்களுக்கு நல்வாழ்த்து தெரிவிப்பதிலோ அல்லது மற்ற மூன்று பயிற்சிகளிலோ யாரும் எதிர்க்க மாட்டார்கள் அல்லது அதில் எதையும் விசித்திரமாகக் கருத மாட்டார்கள். இருப்பினும், தனிப்பட்ட மாயாஜாலம் என்ற வகை ஒரு சார்புநிலை கொண்டது, ஏனெனில் காரண காரியத்தின் களமானது தவிர்க்க முடியாமல் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் சொந்த மன ஓட்டத்தில் செய்யப்படும் செயல்கள், உலகின் மற்ற பகுதிகளில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் என்பது உறுதி.
2. பிரம்ம விஹாரங்கள் உடனடி மற்றும் தாமதமான மாயாஜாலம் தொடர்பான கேள்விக்கு குறிப்பிட்ட பதிலை அளிக்கவில்லை, மேலும் அந்தக் கேள்வியைத் திறந்தே விடுவதால் ஒரு சிறந்த நடைமுறைச் சூழல் உருவாகிறது.
3. அதேபோல், பிரம்ம விஹாரங்கள் குறிப்பிட்ட வரையறைகளைக் கொண்டிருக்கவில்லை, அதாவது மிகப் பொதுவான மற்றும் அடிப்படை நன்மைக்கு அப்பால், அதன் விளைவுகளுக்கான எந்த அளவுகோல்களையும் அவை முன்வைக்கவில்லை. இந்தத் தரம் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் மாயாஜாலச் செயல்களை எளிதாக்குகிறது.
4. பிரம்ம விஹாரங்கள் அவசியமாக இயற்கைக்கு மாறானவை அல்ல, இருப்பினும், உடலில் அந்த உணர்வுகளை நாம் எந்த அளவிற்கு ஆழமாக உருவாக்க முடியும் என்பதையும், அவற்றைப் பயிற்சி செய்யும்போது வெளிச்சம் போன்றவை பரவெளி முழுவதும் பரவுவதை உணர்வது போன்ற சில அசாதாரண அனுபவங்களையும் அறிந்து பலர் ஆச்சரியப்படலாம்.
5. பிரம்ம விஹாரங்கள் யாருடைய நம்பிக்கையின்மைக்கும் உட்பட வாய்ப்பில்லை, ஏனெனில் நாம் நேர்மறையான குணங்களை வளர்க்க விரும்புகிறோம் அல்லது நேர்மறையான விளைவுகள் மற்றும் மன சமநிலையை விரும்புவதில் யார் தான் உண்மையில் நம்பிக்கையின்மை கொள்வார்கள்?
6. பிரம்ம விஹாரங்கள், எப்போதாவது "எதிர்" என்ற வகைப்பாட்டுடன் (கீழே காண்க) தவிர, தார்மீக மோதலுக்கு வழிவகுக்க வாய்ப்பில்லை. எனவே, இந்த ஒரு விதிவிலக்கைத் தவிர, நாம் பொதுவாக தார்மீக மோதலிலிருந்து

முற்றிலும் விடுபட்டு, மாறாக ஆழ்ந்த மற்றும் ஊக்கமளிக்கும் தார்மீகக் கடமையுணர்வுடன் அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

7. பிரம்ம விஹாரங்கள், நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உரிய நமது ஆழ்ந்த விருப்பங்களையும் உயர்ந்த லட்சியங்களையும் வளர்ப்பதால், அவை இயல்பாகவே ஒத்திசைவானவை, அதாவது பயிற்சியின் நோக்கத்துடன் முற்றிலும் இணக்கமானவை.
8. பிரம்ம விஹாரங்கள் வலுவான நேர்மறையான உணர்வுகளுக்கு வழிவகுப்பதால், அவை நேர்மறையாக வலுப்படுத்துகின்றன. நேர்மறையாக வலுப்படுத்துவதால், அவை இயல்பாகவே வலுவான ஒருமுக சிந்தனை, நம்பிக்கை மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கின்றன.
9. பிரம்ம விஹாரங்கள் ஒருபோதும் ஒரு நல்ல யோசனையாக இல்லாத நேரம் எதுவும் இல்லாததால், அவை எப்போது பயிற்சி செய்யப்பட்டாலும், அவை சரியான நேரத்தில் செய்யப்படுபவை, எனவே அவை காலந்தோறும் பொருத்தமானவை.
10. பிரம்ம விஹாரங்களுக்கு சொற்றொடர்கள் மற்றும் உணர்வுகளுக்கு அப்பால் அதிக முறையான அமைப்பு தேவைப்படாததாலும், இந்த அமைப்பின் ஒரு பகுதியாக இவை ஒரு நல்ல யோசனை என்பதை எளிதாக அங்கீகரிக்க முடியும் என்பதாலும், சரியாக அமைக்கக்கூடிய இதைவிட எளிதான மாயாஜாலத்தை கற்பனை செய்வது கடினம்.
11. நம்பத்தன்மையைப் பொறுத்தவரை, நமது விருப்பங்களின் சில அம்சங்கள்—உதாரணமாக அனைத்து உயிரினங்களின் மகிழ்ச்சி விரிவடைந்து அதிகரிக்க வேண்டும் என்பது—நம்பத்தகாததாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும், நாம் நமக்காகவும் மற்றவர்களுக்காகவும் இதை விரும்புகிறோம் என்பது முற்றிலும் நம்பத்தகுந்தது, மேலும் எல்லா உயிரினங்களும் தங்களுக்கு திருப்தி, துன்பத்திலிருந்து விடுதலை போன்றவற்றை விரும்புகின்றன என்பதும் நம்பத்தகுந்தது. இந்தப் பயிற்சி, அந்த விருப்பங்களின் உணர்வை வளர்ப்பதைப் பற்றியது. அந்த நேர்மறையான குணங்கள், அவை வெறுமனே "**நம்**" "**உள்**"" தோன்றுவதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்வதில்லை என்று நீங்கள் அப்பாவித்தனமாகக் கற்பனை செய்தாலும், அவையே தங்களின் சொந்தப் பரிசாக அமைகின்றன. எனவே, சரியாகப் புரிந்துகொண்டால், நம்பத்தகுந்த தன்மை எளிதாகக் கிடைத்துவிடுகிறது. மற்ற உயிரினங்களின் விருப்பங்களிலிருந்து வெளிப்படும் எண்ண ஓட்டங்கள் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைப் பொறுத்தவரை, பிரம்மவிஹாரங்கள் அவற்றின் மையத்தில் தானாகவே அனைத்து உயிரினங்களின் ஆழ்ந்த விருப்பங்களுடன் ஒத்திசைவதால், இதைவிட சிறந்த இயற்கையான ஒத்திசைவையும் பெருக்கத்தையும் கண்டறிய முடியாது.
12. அதிர்ஷ்டத்தைப் பொறுத்தவரை, நான் இங்கு எனது சிந்தனையில் சற்று மாயாஜாலமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருக்கலாம், ஆனால் அதிர்ஷ்டம் என்ற ஒன்று இருந்தால், அது இந்த மிகவும் அடிப்படையான நன்மை பயக்கும் செயல்களை ஆதரிக்கும் என்பதை கற்பனை செய்வது எளிது. கர்மாவின் செயல்பாடுகள் கணிக்க முடியாதவை, ஆனால் பிரம்ம விஹாரங்களைப் பயிற்சி செய்யும் போது, பயிற்சியாளரின் உள்ளில் ஏற்படும் மனப்பக்குவம் மிகவும் புண்ணியமானது, எனவே நன்மை பயக்கும்.
13. பிரம்ம விஹாரங்களைப் பழக்கப்படுத்துவதும், அவற்றை சாதகமான சூழலில் பயிற்சி செய்வதும் கடைசி காரணிகளாகும். முதலாவது என்பது வெறுமனே ஒரு செயலைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதாகும், இரண்டாவது, வேதனையில் இருக்கும் இந்த உலகில் மிகவும் தேவைப்படும் இந்த குணங்களைப் பயிற்சி செய்ய எந்தவொரு சூழலும் ஒரு நல்ல இடமாக இருக்கலாம் என்பதை உணர்வதாகும்.

14. சுருக்கமாக, பிரம்ம விஹாரங்கள் இயல்பாகவே மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் நன்மை பயக்கும் மாயாஜாலத்தை உருவாக்கும் அனைத்து அளவுகோல்களையும் பூர்த்தி செய்கின்றன. மேலும், மாயாஜாலம் தொடர்பான நூல்களின் முடிவில் அடிக்கடி குறிப்பிடப்படுவது போல, அனைத்து உணர்வுகளின் உண்மையான தன்மையை நேரடியாகப் புரிந்துகொள்வதைத் தவிர, இதை அவ்வாறு செய்யும் வேறு எதையும் கண்டுபிடிப்பது கடினம். உதாரணமாக, "தியான வாழ்க்கையின் பலன்கள்" (DN 2) போன்ற நூல்கள்.
15. சுருக்கமாக, பிரம்ம விஹாரங்களுக்காக நீங்கள் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த அபாரமான சொல்லாட்சி வலிமையுடைய, கச்சிதமான தர்க்கத்தின் அற்புத சக்தியால், இவற்றை முயற்சி செய்ய நீங்கள் இப்போது முழுமையாக உத்வேகம் பெற்றுள்ளீர்கள் (அல்லது இவற்றைப் பற்றி ஏற்கனவே அறிந்திருந்தால், அவற்றை மேலும் மேம்படுத்த), இவற்றை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். சிறந்த வழிமுறைகளைப் பின்வருவனவற்றில் காணலாம்:

1. விசுத்திமக்கா, புத்தகோசா, அத்தியாயம் ஒன்பது
2. பராவேஹரா வஜ்ரஞான மஹாதேரரின் 'புத்த தியானம் கோட்பாட்டிலும் நடைமுறையிலும்', அத்தியாயங்கள் இருபது மற்றும் இருபது ஒன்று
3. நயனதிலோகரின் 'விடுதலுக்கான பாதை', பக்கங்கள் 101-110.

அடிப்படை வழிமுறைகளின் சுருக்கம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

1. பிரம்ம விஹாரங்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், குறிப்பாக:

    1. அன்பான நட்புணர்வு: மனதார நல்வாழ்த்து தெரிவிக்கும் உணர்வு
    2. கருணை: அனைத்து உயிரினங்களின் துன்பம் சமமாக முடிவடைய வேண்டும் என்ற விருப்பம்
    3. பிறர் நலனில் மகிழ்ச்சி: மற்றவர்களின் வாழ்க்கையில் உள்ள நல்ல விஷயங்களில் மகிழ்ந்து இன்பம் காணுதல்
    4. சமநோக்கு: முதல் மூன்று பிரம்ம விஹாரங்களுக்குச் சமநிலையை ஏற்படுத்த உதவும் ஒரு பாரபட்சமற்ற மற்றும் அமைதியான ஏற்பு; இதுவே அதன் சொந்தப் பலனாகும்.

இவற்றை வழங்கப்பட்ட வரிசையில் பயிற்சி செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஆனால் நேரத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, பின்னர் மற்றவற்றைத் திரும்பி வந்து சேர்த்துக்கொள்வதில் தவறில்லை. அவற்றை அனைத்தையும் பயிற்சி செய்வதும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் நாம் அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் சமநிலையற்றதாகிவிடும் அம்சங்களை அவை ஒருவருக்கொருவர் சமநிலைப்படுத்துகின்றன.

2. முடிந்தால், ஒரு வசதியான தியான ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரம்ம விஹாரா நேரடியாக எதிர்க்கும் மனப்பண்பின் ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

    2. அன்பான நட்புணர்வு வெறுப்பை நேரடியாக எதிர்க்கிறது. வெறுப்பை வளர்ப்பதன் ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
    3. கருணை கொடுமையை நேரடியாக எதிர்க்கிறது. கொடுமையை வளர்ப்பதன் ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

4. மகிழ்ச்சியான பாராட்டு பொறாமையையும் பொச்சாதிப்பையும் நேரடியாக எதிர்க்கிறது. பொறாமையையும் பொச்சாதிப்பையும் வளர்ப்பதன் ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
5. சமநிலை, பற்று மற்றும் வெறுப்பு ஆகிய இரண்டையும் நேரடியாக எதிர்க்கிறது. பற்று (பேராசை அல்லது விடாமல் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல்) மற்றும் வெறுப்பின் ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். சமநிலை, முதல் மூன்றும் சில நேரங்களில் தூண்டக்கூடிய உணர்ச்சிகளால் திணறுவதைச் சமாளிக்க உதவுகிறது. மேலும், மற்ற பிரம்ம விஹாரா பயிற்சிகள் திறனற்ற உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் பிறரைச் சார்ந்திருத்தல் ஆகியவற்றின் பயிற்சிகளாக மாறுவதைத் தடுக்கவும் இது உதவுகிறது.

4. பிரம்ம விஹாரங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட சொற்றொடருடன் தொடர்புடையது, அந்த பிரம்ம விஹாரத்தின் உணர்வு தியானப் பொருளாகவே எடுத்துக்கொள்ளப்படும் வரை அந்த உணர்வை வளர்க்க அந்த சொற்றொடர் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எனவே அடுத்த கட்டம் அந்த பிரம்ம விஹாரத்திற்கான சொற்றொடர்களைக் கற்றுக்கொள்வதாகும். அந்த சொற்றொடர்களை உங்கள் நாட்டங்களுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கலாம், மேலும் அவை பல்வேறு இடங்களில் பல்வேறு வடிவங்களில் தோன்றுகின்றன. ஒவ்வொரு சொற்றொடரும் பிரம்ம விஹாரத்தின் குணத்தை பல்வேறு வகையான உயிரினங்களுக்கு விரிவுபடுத்தப் பயன்படுகிறது, எனவே, நாம் அவற்றைப் படிப்படியாக முன்னேறும்போது, அந்தச் சொற்றொடரில் உள்ள வெற்றிடத்தை பொருத்தமான வகையால் நிரப்புவதற்காக ஒரு வெற்றிடம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இங்கே நான் அவற்றை இவ்வாறு வழங்குகிறேன்:

2. அன்பான நட்புக்காக: _____ மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும். _____ அமைதியாக இருக்கட்டும். _____ பாதுகாப்பாக இருக்கட்டும். _____ எளிதாக வாழட்டும்.
3. இரக்கத்திற்காக: _____ துன்பத்திலிருந்து விடுபடட்டும். அவர்களின் துன்பம் இறுதியாக நீங்கட்டும்.
4. மகிழ்ச்சியான பாராட்டிற்கு: _____-இன் மகிழ்ச்சியும் நல்வாழ்வும் எப்போதும் பெருகட்டும்.
5. சமநிலை மனப்பான்மைக்கு: _____ தங்கள் வினைகளின் உண்மையான வாரிசுகள். _____-இன் மகிழ்ச்சி அவர்களின் செயல்களைச் சார்ந்துள்ளது, என் விருப்பங்களைச் சார்ந்து அல்ல.

5. பயிற்சியின் சுருக்கமான வடிவத்தில் உள்ள சொற்றொடர்களும், பின்னர் அவற்றின் விளைவான உணர்வுகளும் இந்த பாரம்பரிய வரிசையில் பல்வேறு உயிரினங்கள் மற்றும் உயிரின வகைகள் மீது நீட்டிக்கப்படுகின்றன:

a. முதலில் நம்மீது, எ.கா., நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும், முதலியன. சமநிலை உணர்வு ஒரு விதிவிலக்கு, ஏனெனில் இந்த வகையான சமநிலை உணர்வை நம்மீது செலுத்துவது தத்துவார்த்தமாக சிக்கலானது.
b. ஒரு நண்பரை நோக்கி (உங்களுக்கு பாலியல் ஈர்ப்பு உள்ளவர்களைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஏனெனில் அது பயிற்சியிலிருந்து கவனத்தை சிதறடிக்கும், இருப்பினும் நாம் இதில் சிறந்தவர்களானால், அவர்களைப் பின்னர் கையாள முயற்சி செய்யலாம்)

c. ஒரு நடுநிலையான நபரை நோக்கி
d. ஒரு விரோதமான நபர் அல்லது நீங்கள் தீய எண்ணம் கொண்ட ஒருவரை நோக்கி (பாரம்பரியமாக "எதிர்" என்று அழைக்கப்படுகிறது அல்லது, ஒருவேளை இன்னும் தாராளமாக, "தகுதியான எதிராளி")
e. எல்லா இடங்களிலும் உள்ள அனைத்து உயிரினங்கள் மீதும்; இந்தப் பயிற்சிகளின் நீண்ட, துறவறப் பதிப்புகள் பல்வேறு திசைகளில் உள்ள உயிரினங்களின் வகைகளைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுகின்றன, மேலும் அவை மிகவும் நேர்த்தியானவை.

6. இந்த வழியில் வகைகளுடன் பணிபுரியும்போது, முதலில் எளிதான வகைகளைப் பின்பற்றி, அந்த உணர்வு வலுவடையும் வரை அவற்றை வளர்த்து, பின்னர் நாம் நம்பிக்கையுடன் உணரும்போது கடினமான வகைகளுக்கு மாறுவது பாரம்பரியமாகும். இது பரிச்சயம் மற்றும் நம்பிக்கை என்ற மாயாஜாலக் கொள்கைகளுக்கு இணக்கமாக உள்ளது.

7. நாம் இந்த உணர்வுகளைப் பல்வேறு திசைகளிலும் விரிவுபடுத்தலாம்:

a. முன்பக்கமாக
b. பின்பக்கமாக
c. பக்கவாட்டில்
d. மேலே
e. கீழே
f. எல்லா இடங்களிலும் எல்லாவற்றையும் சூழ்ந்து பரவலாக. [மெட்டாவைப் பற்றிப் பேசும் முதன்மை சுத்தங்களின் ஒரு சிறந்த சுருக்கத்திற்கு, "சக்கரம் #7: அன்பு-கருணைப் பயிற்சி (மெட்டா):" என்பதைப் பார்க்கவும். புத்தர் பாளி நூல்களில் கற்பித்தபடி", என நயனமோலி தேரால் தொகுத்து மொழிபெயர்க்கப்பட்டது. Access to Insight (Legacy Edition), 30 நவம்பர் 2013, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/wheel007.html.]

8. நாம் சொற்றொடர்களை மீண்டும் கூறும்போது, வார்த்தைகளால் சுட்டிக்காட்டப்படும் அடிப்படை உணர்வுடன் இணைய முயற்சிக்கிறோம்.

9. நாம் தொலைதூர எதிரிகளிடமிருந்தும் (மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பேராசை மற்றும் வெறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகள், அவை பிரம்ம விஹாராக்களுக்கு நேரடியாக முரணானவை) மற்றும் அருகிலுள்ள எதிரிகளிடமிருந்தும் (பிரம்ம விஹாராக்களின் போலியானவை, அவை உண்மையான தரம் அல்ல, மாறாக சிக்கலான போலி உருவங்கள்) எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அவை:

i. அன்பான நட்புணர்வுக்கு, மிக அருகிலுள்ள எதிரி பற்றுறுதி, பிணைப்பு அல்லது காமம் ஆகும்.
ii. கருணைக்கு, மிக அருகிலுள்ள எதிரி இரக்கம் ஆகும்.
iii. மகிழ்ச்சியான பாராட்டுணர்வுக்கு, மிக அருகிலுள்ள எதிரி விருப்பம் ஆகும்.
iv. சமநிலைக்கு, அதன் அருகிலுள்ள எதிரி அலட்சியம் ஆகும்.

10. பிரம்ம விஹாராவின் உணர்வு வளரும்போது, அந்த உணர்வை சமாதனைப் பயிற்சியின் பொருளாக மாற்றுகிறோம். அதாவது, அந்த உணர்வை எடுத்துக்கொண்டு அதை நேரடியாக வளர்த்து, அதனுடன் பணியாற்றி, அதை விரிவுபடுத்தி, நாம் காணும் தடைகள் அல்லது சிக்கல்கள் வழியாக மெதுவாக அதை வழிநடத்தி, அது நமது உடல் முழுவதும் பரவும் வரை நமது உடலில் விரிவுபடுத்தி, இறுதியாக அந்த உணர்வை எல்லா

இடங்களிலும் விரிவுபடுத்துகிறோம். இது எந்த ஜானம் பயிற்சிக்கும் ஒரு நல்ல ஆலோசனையாகும்.

11. இந்த வழியில், முதல் மூன்று பிரம்ம விஹாரங்களைப் பயன்படுத்தி மூன்றாவது ஜானம் வரை அடையலாம், ஏனெனில் அவற்றில் இன்னும் ஏதேனும் ஒருவித இனிமையான உணர்வு உள்ளது. இந்த வகையான சமநிலையை நான்காவது ஜானம் மற்றும் அதற்கு அப்பால் கொண்டு செல்லலாம், ஏனெனில் சமநிலையே உருவமற்ற உலகங்களின் அடிப்படையாகும்.

12. பயிற்சியின் போது தடைகள், கவனச்சிதறல்கள் அல்லது சிக்கல்கள் எழும்போது, நாம் தேர்ந்தெடுத்த பிரம்ம விஹாராவின் ஆழமான மற்றும் அடிப்படை உணர்வுடன் நம்மை இணைத்து, அதை மென்மையாக்கி, விரிவுபடுத்தி, நாம் சந்திக்கும் தடைகள் அனைத்தையும் கடந்து அனைவரையும் சென்றடையவும் எங்கும் பரவவும் செய்கிறோம்.

13. ஷரோன் சால்ஸ்பெர்க்கின் 'அன்பின் இரக்கம்: மகிழ்ச்சிக்கான புரட்சிகரமான கலை' (Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness) என்ற நூலில், மேலும் பல எளிதில் அணுகக்கூடிய தகவல்களைக் காணலாம். அது, மெட்டாவை ஆழ்ந்த ஜானிக் நிலைகளுக்கு எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பதைக் குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், இந்தப் பயிற்சியின் பல பயனுள்ள அம்சங்களை விவரிக்கிறது. வாசகரான நீங்கள், இந்தப் பயிற்சிகள் அனைத்திலும் முழுமையாகச் சிறந்து விளங்க வேண்டும், உங்கள் மகிழ்ச்சி இறுதியில் உங்கள் செயல்களைச் சார்ந்துள்ளது என்பதை உணர்ந்து, உங்கள் உழைப்பிலிருந்து மகத்தான பலனைப் பெற வேண்டும் என்பதே எனது ஆழ்ந்த விருப்பமாகும்.

பிரம்ம விஹாரங்களைப் பற்றிய குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்களில் ஒன்று, அவற்றின் பயிற்சி, நான் "அழுக்குகளின் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல்" என்ற அத்தியாயத்தில் பரிந்துரைத்ததைத் தானாகவே செய்யத் தொடங்குகிறது. அந்த அத்தியாயத்தில், திறனற்றவை என்று நாம் முத்திரை குத்தக்கூடிய உணர்ச்சிகளில் உள்ள திறமையான அம்சங்களைக் கண்டறியப் பரிந்துரைத்தேன். போதுமான நல்ல பிரம்ம விஹாரப் பயிற்சி, மற்ற, கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கு அடியில் இருக்கும் கருணை, பச்சாதாபம், இரக்கம் மற்றும் சமநோக்கு போன்ற மறைந்திருக்கும் போக்குகளை நமக்குக் காட்டத் தொடங்குகிறது என்பது தெரிகிறது. பிரம்ம விஹாரங்கள் மூலம் வளர்க்கப்படும் இந்த நன்மை பயக்கும் குணங்களே, அந்தத் திறனற்ற உணர்ச்சிகள் ஏதோ ஒரு வகையில் அடைய முயற்சித்தவை என்பதை நாம் கவனிக்கிறோம். எனவே, பிரம்ம விஹாரங்கள் நமது இதயங்களை மாற்றி, மிகவும் திறமையான சில மாயாஜாலங்களுடன் இயல்பாக இணைக்க உதவுகின்றன. பிரம்ம விஹாரங்களில் ஒன்றையாவது தினமும் சில நிமிடங்கள் செலவிடுமாறு நான் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறேன். அவை அன்றாட வாழ்வின் ஏறக்குறைய அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் செய்யப்படலாம், ஆனால், எப்போதும் போல, வாகனம் ஓட்டுவது அல்லது அபாயகரமான கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது போன்ற பணிகளைச் செய்யும்போது எந்தவொரு தியானத்தையும் செய்யும்போது கவனமாக இருக்கவும்.

அன்பும் நட்பும் நிறைந்த பயிற்சிகள், தேரவாதத்தில் "நான்கு பாதுகாவலர் தியானங்கள்" என்று அழைக்கப்படுவவற்றில் ஒன்றாகும்; இது பாதுகாப்புக்கான ஒரு மாயாஜால வட்டத்தின் தேரவாத தியானத்திற்கு இணையான ஒன்றாகும். இந்தப் பயிற்சியின் உண்மையான மூலத்திற்கு, சுத்தோபநிகாயம் 1.8 (SN 1.8) மற்றும் விசுத்திமக்கா-வின் ஒன்பதாவது அத்தியாயம் அல்லது Visuddhimagga-

வின் எட்டாவது அத்தியாயம், ஐந்தாவது பகுதியைப் பார்க்கவும், இவற்றில் அனைத்து பிரம்ம விஹாரங்கள் பற்றியும் சிறந்த வழிமுறைகள் உள்ளன. மற்ற மூன்று பாதுகாவலர் தியானங்கள், "புத்தரின் நேர்மறையான குணங்களைப் பிரதிபலித்தல்" (நம்பிக்கையைத் தூண்டுவதற்கு), "மரணத்தை நினைவு கூர்ந்து சிந்திப்பது" (முயற்சியைத் தூண்டுவதற்கும் பற்றைக் குறைப்பதற்கும்), மற்றும் "உடலின் அருவருப்பான தன்மையைப் பிரதிபலித்தல்" (காமம், பற்று மற்றும் வீண் பெருமை ஆகியவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு) ஆகியவையாகும். நீங்கள் பார்ப்பது போல, தேரவாதம் வாழ்க்கையின் இருண்ட பக்கங்களைப் பற்றி அஞ்சுவதில்லை, மேலும் இந்தப் பயிற்சிகள், ஆரம்பத்தில் சமகாலக் காதுகளுக்குச் சற்று விசித்திரமாகத் தோன்றினாலும், முறையாகச் செய்யப்படும்போது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நான் பாரம்பரிய மடாலயங்களில் கலந்துகொண்ட பெரும்பாலான பாரம்பரிய தெராவாதத் தியான முகாம்களில், இவற்றில் சில அல்லது அனைத்தையும் பாளி மொழியில் ஜபிப்பது தினசரி வழிபாட்டின் ஒரு பகுதியாக இருந்தது, மேலும் நான் இந்தப் பயிற்சிகளைப் பாராட்டக் கற்றுக்கொண்டேன். இதேபோன்ற பாதுகாப்புத் தியானங்கள் மற்ற புத்த மரபுகளிலும் உள்ளன.

3. மாயாஜாலமாக போதிசித்தம்

பிரம்மவிஹாரங்களுக்குப் பொருந்தும் அதே முன்னுதாரணம், அனைத்து உயிரினர்களின் நன்மை மற்றும் விழிப்புணர்வுக்காக புத்தபெருமான் நிலையை அடைய விரும்பும் சார்பு போதிசிட்டாவிற்கும் பொருந்தும். மஹாயானம் போதிசிட்டாவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில் தனித்துவமானது, எனவே, பிரம்ம விஹாரங்களை நாம் வளர்த்துக் கொள்வது போலவே, சார்பு மற்றும் இறுதி போதிசிட்டாவின் விருப்பத்தையும் பேரவாத்தையும் வளர்ப்பதற்காக மட்டுமல்லாமல், போதிசிட்டாவின் நேரடி அனுபவத்தை வளர்ப்பதற்காகவும் பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட பல பயிற்சிகளை இது கொண்டுள்ளது. பிரம்ம விஹாரங்கள் திறமையான மாயாஜாலத்தின் மிக உயர்ந்த வடிவங்களில் ஒன்றாகும் என்று வாதிடும் அதே தர்க்கம், போதிசிட்டாவை வளர்ப்பதற்கும் சமமாகப் பொருந்தும். பல போதிசிட்டா பயிற்சிகள் உள்ளன, அவற்றை நீங்கள் மஹாயானத்தைப் பற்றிய எண்ணற்ற புத்தகங்களிலும் "விக்கியானாவிலும்" காணலாம். ஆனால், மஹாயானத்தில் சார்பு மற்றும் இறுதி போதிசிட்டா குறித்து வாழும் குருக்களிடமிருந்து அறிவுரை பெறுவது மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது, ஏனெனில் இவற்றை நன்கு கற்றுக்கொண்டவர்களுடன் இருப்பதில் உண்மையிலேயே ஒருவித மாயாஜாலம் இருக்கிறது. மேலும், நாம் பரம போதிசிட்டாவை உணரும் ஞானத்தை வளர்க்கலாம், இதுவே உள்ள மிக உயர்ந்த மாயாஜால வித்தை. அந்த வகையில்...

4. மாயாஜாலமாக விபஸ்ஸனா

இறுதியாக, மிகவும் அபூர்வமான சக்திகளுக்கு வழிவகுக்கும் மனக் கட்டுப்பாடு, தூண்டப்பட்ட நோக்கம் மற்றும் ஒருமுகப்பாட்டின் நிலையைக் கொண்டிருப்பதன் மிகப்பெரிய நன்மை என்னவென்றால், நன்கு செம்மைப்படுத்தப்பட்ட இந்த மனதை ஞானத்திற்காக, அதாவது நிலையற்ற தன்மை, துன்பம் மற்றும் ஆத்மம் இல்லை என்ற புரிதலுக்காகத் திருப்ப முடியும் என்பதாகும். சக்திகளில் ஞானமே மிகச் சிறந்தது என்றும், அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வதற்கான இறுதி நோக்கம் அதுவே என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. இதில், நாம் நான்காவது ஜானத்தை அடையும் அல்லது எட்டாவது ஜானத்தை அடைந்துவிட்டு விட்டு, அனுபவத்தின் உண்மையான தன்மையைக் காண்கிறோம். இது மாயையை வெட்டி, துன்பம் மற்றும் அறியாமை என்ற முடிச்சை அவிழ்க்க நம்மை அனுமதிக்கிறது. நல்ல காரணத்திற்காகவே இது பல சிறந்த சூத்திரங்களின் இறுதி உச்சக்கட்டமாக உள்ளது.

மேலும், ஞானப் போதனைகளுக்கு அவற்றுக்கென ஒரு மாயாஜாலம் உண்டு. உணர்வுகளைத் தெளிவாக உணர்வது, நாம் அவற்றை வழக்கமாக உணர்வதை விடச் செயல்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாக அவற்றை மாற்றுகிறது. உணர்ச்சி ஆற்றல்களைத் தற்காலிகமான, இயற்கையான உணர்வுகளின் வடிவங்களாக உணர்வது, அவற்றை மிகவும் எளிதில் கையாளக்கூடியதாக மாற்றும். ஆழ்ந்த, மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உள்ளுணர்வுகளையும், விழிப்பின் நிலைகளையும் அடைவது, நாம் வேறுவிதமாக மிகவும் சாதாரணமான மாயாஜால மட்டத்தில் தீர்க்க முயன்றிருக்கக்கூடிய சிக்கல்களை நாம் உணரும் விதத்தையே மாற்றும். நமது அனுபவப் பரப்பில் ஏற்படும் எந்தவொரு மாறும் சீர்குலைவுகளையும் ஆழமாக உணர்வது, அந்தச் சீர்குலைவுகளைத் தீர்க்க உதவும். மேலும், குறைந்த ஞான நிலையில் உள்ளவர்களின் மந்திரவித்தைகளிலிருந்தோ அல்லது ஞானம் அடையாதவர்களால் செய்யப்படும் மந்திரவித்தைகளிலிருந்தோ தற்காப்பை ஞானம் வழங்குவதாக நூல்கள் கூறுகின்றன. [உதாரணமாக, விமோசனமார்க்க், IX, "பிறரின் எண்ணங்களை அறிதல்" என்ற பிரிவின் இறுதியைப் பார்க்கவும்.]

சில நேரங்களில் சிறந்த மந்திரம் வெளிப்படையாக மந்திரம் சார்ந்ததாக இருப்பதில்லை, மாறாக விபஸ்ஸனையின் தளத்தில் அதிகமாக இருக்கும். ஒருமுகப்பாட்டில், குறிப்பாக பிரம்ம விஹாரங்களில், அடிப்படையான முறையான மந்திரத்திற்கும், ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மந்திரத்திற்கும் அவற்றின் பயன்பாடுகள் உள்ளன. எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் எது சிறந்தது என்பதைத் தீர்மானிக்க முயற்சிப்பது அந்த சாகசத்தின் ஒரு பகுதியாகும். ஒருமுகப்பையும் ஞானத்தையும் ஒன்றிணைக்கக்கூடிய இந்தப் பயிற்சிகள் அசாதாரணமான ஆழம் கொண்டிருக்கக்கூடும். இந்த விபஸ்ஸனா மற்றும் பிரம்ம விஹாரப் பயிற்சியின் கலவை, மிகவும் தூய்மையான, சக்திவாய்ந்த, மற்றும் கர்ம ரீதியாகத் திறமையான பாதுகாப்பு மந்திரங்களில் ஒன்றாகும். இருப்பினும், பயிற்சி செய்யும்போது, தர்மத்தை உங்கள் மனதில் முதன்மையாக வைத்திருங்கள், உங்கள் பயிற்சியில் நீங்கள் என்ன செய்தாலும் அது மிகச் சிறப்பாக அமையும். உங்கள் எல்லா நோக்கங்களும் எல்லா உயிரினங்களின் நன்மைக்கும் விழிப்புணர்வுக்கும் ஆகட்டும்.

69. 2001ல் பவானா சங்க தியான முகாம்

அனைத்தையும் அமைத்த பிறகு, நான் இப்போது எனது பயிற்சி சார்ந்த கதைக்குத் திரும்புகிறேன். 2001-ஆம் ஆண்டின் குளிர்காலத்தில் நான் சென்ற பதினேழு நாள் பவானா சொசைட்டி தியான முகாம் மூலம் கதையைத் தொடர்கிறேன். அந்தத் தியான முகாம் எனக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்ததால், அதைப் பற்றி விவரிப்பதற்கு நான் இங்கே சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்வேன். அது எனது மருத்துவப் பள்ளியின் இரண்டாம் ஆண்டின் நடுப்பகுதி. எனது முதல் திருமணம் முறிந்துவிட்டது. ஆனால் அந்தத் துரதிர்ஷ்டம், கடினமாகவும் மனதை உடைப்பதாகவும் இருந்தபோதிலும், தியானம் செய்வதற்கான எனது அவசரத் தேவையை அகற்ற முடியவில்லை. மேலும், பயிற்சிக்காக என்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள அந்த முழு குளிர்கால விடுமுறையையும் அது எனக்கு வழங்கியது. அந்த நேரத்தில் நான் ஆராய விரும்பிய பலவிதமான சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் இருந்தன, குறிப்பாக சில கசினாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒருமுகப்படுத்தல் பயிற்சிகள். அதுவரை, நான் வழக்கமாக பல்வேறு ஜானங்களின் கவனத்தின் வீச்சை அல்லது அவற்றின் நிலையான குணங்களை (பேரின்பம், சமநிலை, பரந்த தன்மை போன்றவை) பொருளாகக் கொள்வேன், ஆனால் நான் சிறப்பாகச் செய்யாத ஒரு விஷயமான கற்பனையில் தேர்ச்சி பெற்றால் என்ன நடக்கும் என்பதை நான் உண்மையில் பார்க்க விரும்பினேன், பெரும்பாலான நேரங்களில் அதன் முடிவுகள் தாமாகவே அமைந்தன.

நான் முதல் வாரத்தை வழக்கமான விபசனாவைச் செய்வதில் செலவிட்டேன், அந்த நேரத்தில் அது, நான் கடந்து கொண்டிருந்த பல "சிறிய பாதை சுழற்சிகளில்" ஒன்றை முடிக்க வேண்டியிருந்ததால், யதார்த்தத்தைச் சிறு துணுக்குகளாகவும் மாறுதல்களாகவும் உடைத்து அவற்றை முழுமையாக ஆராய்வதாக இருந்தது. பிறகு, மறுஆய்வுக் கட்டத்திற்குப் பிறகு ஒரு அல்லது இரண்டு நாட்கள், அந்த நேரத்தில் எனக்கு நன்கு தெரிந்த பல்வேறு உருவமற்ற தளங்களுடன் விளையாடினேன், என்னால் முடியும் என்பதை எனக்கே நிரூபிக்க நிரோத சமாபத்தியை அடைந்தேன், ஏனெனில் அது உண்மையில் நடக்கும் என்பது எப்போதும் ஒரு பெரிய ஆச்சரியமாகத் தோன்றியது. என் பயிற்சி பற்றிய தற்பெருமையுடன் கலந்து, எதிர்பார்க்கக்கூடிய மறுபக்கமாக ஆழ்ந்த பாதுகாப்பின்மை இருந்தது, இருக்கிறது, மேலும் வெளிப்படையாகச் சொல்வதானால், இந்த அனுபவங்களும் சாதனைகளும் உண்மையானவை, நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றன, மேலும் என்னைப் போன்ற ஒரு சாதாரண மற்றும் குறைபாடுள்ள ஒரு கிரிங்கோவிற்குக் கிடைக்கின்றன என்ற ஆச்சரியமும் இருந்தது.

ஒரு பக்கக் குறிப்பாக, மருத்துவரான பிறகு, நான் அடிக்கடி அந்த விசித்திரமான நம்ப மறுக்கும் உணர்வை எதிர்கொண்டேன். வேலைக்குச் செல்லும்போது, "நான் உண்மையிலேயே நோயாளிகளைக் கவனித்துக் கொள்ள மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறேனா? எனக்கு அது பற்றி எதுவும் தெரியாது" என்று நினைத்துக்கொண்டே வாகனம் ஓட்டுவேன். பிறகு அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை அடைந்ததும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஏனோ எனக்குத் தெரிந்துவிடும். பலரிடம், குறிப்பாக நிபுணர்களிடம், இந்த வகையான சிந்தனை பொதுவானது என்பது தெரியவந்தது. எனவே, இது தியானம் செய்பவர்களுக்கும் பொருந்தும் என்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

1. தீ கசினா பயிற்சி

நிரோத சமாபத்தியை மதிப்பாய்வு செய்த பிறகு, எனது பயிற்சியில் திருப்தி அடைந்தேன், எனவே மீதமுள்ள தியான முகாமில் வலுவான ஒருமுகப்பாடு

மற்றும் கசினா பயிற்சியைச் சோதித்துப் பார்க்க முடிவு செய்தேன். நாங்கள் தங்கியிருந்த குடிசைகளில் (மடக்குடிசைகள்) மின்சாரம் இல்லாததால், அங்கே இருந்த சிறிய எண்ணெய் விளக்குகளைப் பயன்படுத்தினோம். அதனால் நான் மெழுகுவர்த்தி சுடர் தியானம் செய்யத் தொடங்கினேன்.

நான் எண்ணெய் விளக்கை எனக்கு சுமார் ஐந்து அடி (1.5 மீட்டர்) தொலைவில் வைத்து, ஒருவிதமான பார்வை மாற்றம் ஏற்படும் வரை சுடரை உற்றுப் பார்த்தேன். பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு, 'கற்றல் அடையாளமாக' மாறவிருந்த ஊதா நிறப் பின்னொளியில் நிலைபெற்றேன். அது மிகவும் ஒழுங்கானதாக இருந்தது, மேலும் அது பிரகாசமான சிவப்புப் புள்ளியான நிமித்தமாக மாறியது. அது நடுங்கி, நிலையிழந்து, பக்கவாட்டுக்கு உருண்டு, இறுதியில் மங்கிவிடும். நான் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் முயற்சிப்பேன். ஒவ்வொரு முறையும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே எடுத்து, இதை நான் நூற்றுக்கணக்கான முறை செய்தேன்.

இந்தப் பயிற்சி முன்னேற முன்னேற, அந்தச் சிவப்புப் புள்ளி மிக வேகமாகத் தோன்றி, மிக விரைவாக நிலைபெற்று, மேலும் தெளிவாகவும் சுத்தமாகவும் வளர்ந்தது. பிறகு, அது அத்துடன் முடிந்துவிடாமல், அடுத்த கட்டத்திற்குச் சென்றேன். அங்கு அந்தச் சிவப்புப் புள்ளியின் உள்ளே சுழலும் தங்க நட்சத்திரமும், அதைச் சுற்றி சிறிய ஊதா மற்றும் பச்சை வளையங்களும் இருந்தன. மேலும், அந்த நட்சத்திரத்தின் சுழற்சி வேகம் மற்றும் திசை மூச்சுடன் இணைந்திருந்தன; A&P-யின் வழக்கமான முறையின்படி, நடுப்பகுதியில் வேகமாகவும், முடிவில் மெதுவாகவும் இருந்தது. பிறகு அது மங்கிவிடும், நான் என் கண்களைத் திறந்து, மீண்டும் தொடங்கி, அங்கிருந்து படிப்படியாக முன்னேறினேன்: மெழுகுவர்த்தி சுடர், பின்னொளி, சிவப்புப் புள்ளி, சுழலும் நட்சத்திரத்துடனும் அதைச் சுற்றி சிறிதளவு பச்சை, நீலம், ஊதா நிற வளையங்களுடனும் சற்றே பெரிய சிவப்புப் புள்ளி, பின்னர் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறு செய்வேன்.

பிறகு, அத்துடன் நிறுத்துவதற்குப் பதிலாக, அந்தச் சிவப்புச் சுழலும் புள்ளியின் பிறகு ஒரு கருப்புத் தட்டு தோன்றத் தொடங்கியது, அதனால் என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தி, ஒருமுகப்படுத்தினால் ஏதோ நல்லது நடக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன், அந்தக் கருப்புத் தட்டிலேயே இருந்தேன். அது விசித்திரமான விஷயங்களைச் செய்யும், சில சமயங்களில் பல்வேறு ஒளிரும் உள் வண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கும், இறுதியில் அதுவும் மங்கிவிடும் வரை. பிறகு நான் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் சுடருக்குத் திரும்புவேன். அதன் அடிப்படை வரிசை இப்போது இதுதான்: சுடரைப் பார்க்கவும், கண்களை மூடவும், பின்னொளியைக் காணவும், சிவப்புப் புள்ளி, சுழலும் சிவப்புப் புள்ளி, அதைச் சுற்றி அடர் நிற எல்லைகளுடன் கூடிய தங்கத்தின் சிக்கலான மினுமினுக்கும் நட்சத்திரம், கருப்பு வட்டு (சில நேரங்களில் அதன் உள்ளே நுட்பமான வேறுபாடுகளுடன்), கண்களைத் திறக்கவும், மீண்டும் செய்யவும்.

பிறகு, அந்தக் கருப்பு வட்டுக்குச் சுற்றிலும் அதன் தொடுபுள்ளிகளாக ஓடும், தெளிவற்ற ஆனால் மிகவும் சிக்கலான, அழகான, வெண்மை நிறக் கோடுகளைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தேன் (அனைத்து வண்ண மற்றும் மூலக்கூறு கசினாக்களும் இறுதியில் வெள்ளைக் கசினாவிற்கு இட்டுச் செல்கின்றன என்று சிலர் வாதிடுவார்கள்), பின்னர் இவை நுட்பமான மோயர் வடிவங்களுக்கு மாறத் தொடங்கின, பிறகு அவை மேலும் மேலும் பரவி, அகலமாக விரிவடையத் தொடங்கின, இறுதியாக ஒரு பெரிய கோளத்தின் உட்புறத்தைப் பார்ப்பது போல, அவை பக்கவாட்டில் லேசாகச் சுற்றத் தொடங்கின. பிறகு அவை மங்கலாகிவிடும், நான் என் கண்களைத் திறந்து அந்த வரிசையை மீண்டும்

செய்வேன். எனவே இப்போது அந்த வரிசை இதுவாக இருந்தது: சுடர், பின்னொளி, சிவப்புப் புள்ளி, சுழலும் தங்க நிறப் பொருட்களுடன் கூடிய சிவப்புப் புள்ளி (அது ஒரு நட்சத்திரத்தை விட மிகவும் சிக்கலானதாக மாறியது), கருப்பு வட்டு, அதைச் சுற்றி செங்குத்தான வெண்மையான மோயர் கோடுகளுடன் கூடிய கருப்பு வட்டு, வெறித்த பார்வை, கண்கள் திறப்பு, மீண்டும் செய்தல். இந்த முழு வரிசைக்கும் இன்னும் சில நிமிடங்கள் பிடித்தன.

அடுத்த பகுதியைக் கடந்து செல்ல மிக நுட்பமான ஒருமுகப்பாடு தேவைப்பட்டது; அது பரந்த ஒருமுகப்பாடு, நம்பிக்கையான ஒருமுகப்பாடு, எளிமையான ஒருமுகப்பாடு தேவைப்பட்டது; பக்கவாட்டுப் பார்வையால் எதையாவது பார்ப்பது போல, ஒரு விலங்கைப் பார்த்து பயமுறுத்தாமல் இருக்க முயற்சிப்பது போல. நான் அந்த வரிசையில் வெண்மையான மோயர் கோடுகளை அடையும் வரை முன்னேறிச் செல்வேன், பிறகு எப்படியோ, பார்வையின் விளிம்பில் வெகுதூரத்தில், கவனத்தின் பிடியிலிருந்து பெரும்பாலும் விலகி, இந்த வானவில் நிறப் புயல்-கோடுகள் தோன்றி, மிகவும் சிக்கலான வழிகளில் நகரத் தொடங்கி, அஸ்டெக் கலையை நினைவூட்டும் வடிவங்களுக்குள் வளைந்தன; அவை அனைத்தும் பலபிரிவு ஆரச் சமச்சீர் கொண்டிருந்தன. இந்தக் கட்டத்தைக் கடக்க, அந்தப் படங்கள் அவற்றின் போக்கில் இயங்க அனுமதித்து, கவனத்தை பரந்ததாகவும் ஒருவிதத்தில் கனவு போன்றதாகவும் இருக்க அனுமதிக்க வேண்டியிருந்தது. பிறகு அது மங்கிவிடும், நான் என் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் அதைச் செய்வேன். இவ்வாறு, அந்த வரிசை இப்படி இருந்தது: சுடர், சிவப்புப் புள்ளி, சுழலும் தங்கப் பொருட்களுடன் கூடிய சிவப்புப் புள்ளி (சில நேரங்களில் ஒரு நட்சத்திரம், சில சமயங்களில் சிக்கலான, நுட்பமான, தங்க அரபு கலிஃபграфи போல), கருப்பு வட்டு, மோயர் தகடுகள் கொண்ட கருப்பு வட்டு, விளிம்பில் பரந்த அஸ்டெக் மழைவண்ணப் பாய்வுக் கோடுகள், கனவு நிலை, வெறித்த நிலை, கண்கள் திறப்பு, மீண்டும் தொடர்வது.

இந்த நேரத்தில், நான் இந்த கசினா பயிற்சியைச் சில நாட்களாகச் செய்து கொண்டிருந்தேன். ஒரு கட்டத்தில், எனக்குத் திடீரெனத் தோன்றிய ஒரு மகிழ்ச்சியான மற்றும் எதிரொலிக்கும் மந்திரத்தை பின்னணியில் ஓடவிட்டேன், அது விஷயங்களை மேலும் சுவாரஸ்யமாக்குவதாகத் தோன்றியது.

இவை அனைத்தின் போதும், முக்கியமான விஷயங்களுக்கான அலாரங்களைத் தவிர, நான் கடிகாரத்தைப் பயன்படுத்தவில்லை: காலைக் குழு தியானம், வேலை நேரம், மதிய உணவு, இரவின் கடைசி குழு தியானம். அவைகளைத் தவிர, என் முழங்கால்களில் வலி மிகவும் கவனத்தை சிதறடிக்கும் வரை நான் சும்மா உட்கார்ந்திருப்பேன், என் முழங்கால்கள் சரியாகும் வரை ஒரு மந்திரத்தை ஜெபித்தபடி நடப்பேன், சில சமயங்களில் பயிற்சி முன்னேறும்போது நடக்கும்போதே தியானக் காட்சியைத் தக்க வைத்துக் கொள்வேன், மேலும் என்னால் முடிந்தவுடன் மீண்டும் உட்காரத் தொடங்குவேன். வேலை நேரங்களில், அந்த ஒருமுகப்பாட்டின் ஒரு அம்சத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், வேகத்தை இழக்காமல் இருக்கவும் நான் மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து ஜெபிப்பேன். பின்னர், சிறிது நேரத்தில் விவரிக்கப்படுவது போல, நான் சுற்றி நடக்கும்போதே தியானக் காட்சியைச் செய்ய முடிந்தது.

அடுத்த கட்டம் என் மனதைப் பிரமிக்க வைத்தது, மேலும் கவனத்தை வலுப்படுத்தவும், முன்பு நான் சந்தேகித்திருக்கக்கூடிய அனைத்து வகையான அனுபவங்களையும் அடைதல்களையும் எளிதாக்கவும் கஷினாக்களின் அற்புதமான சக்தியை நான் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியது இங்கிருந்துதான். நான் அந்த வரிசையில் மேலே சென்று அஸ்டெக் மழைவண்ணப் பாய்வு-கோட்டுக் கட்டத்தை அடைவேன், பிறகு என் மனம் எங்கோ செல்லும், அப்போது மிகவும் அற்புதமான காட்சிகள் நிகழத் தொடங்கும்: மூன்று

பரிமாணங்கள், நுணுக்கமான விவரங்கள் மற்றும் பரந்த தன்மையுடன் பிரம்மாண்டமான காட்சிகள் விரிவடைந்து என்னை ஆச்சரியப்படுத்தும். இவற்றில் அனைத்து வகையான ஆழ்ந்த படங்கள் இருந்தன: கருந்துளைகள், தந்திர உருவங்கள், புத்தர்கள் மற்றும் அது போன்றவை. இவை என் கற்பனைக்கு எட்டியிருக்க முடியாத அளவிலான விவரத்துடன் உணரப்பட்டன. அவை ஒளிமயமானவையாகவும், புத்திசாலித்தனமானவையாகவும், ஊடாடும் தன்மையுடனும் இருந்தன. இறுதியாக, ஒரு நிறைவு ஏற்படும், மேலும் மூன்று கதவுகளைப் பற்றிய எனது சிறந்த விளக்கங்கள் பல இந்தக் காலத்திலிருந்தே வந்தன. கருந்துளை சுழன்று, தன்னுடன் எல்லாவற்றையும் எடுத்துச் செல்லும், அப்போது அந்த நிறைவு ஏற்படும். அந்த தந்திர தெய்வமும் நானும், எங்கள் இருவரிலும் ஒரே புத்திசாலித்தனமோ அல்லது விழிப்புணர்வோ இருப்பதை உணர்ந்துகொள்வோம், எங்கள் கண்கள் ஒன்றோடொன்று இணையும், அப்போது அந்த நிறைவு ஏற்படும். பிறகு நான் என் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் அதைச் செய்வேன்.

எனவே, வரிசை இப்போது சுடர், சிவப்புப் புள்ளி, சுழலும் சிவப்புப் புள்ளி, தங்க நட்சத்திரம், கருப்புத் தட்டு, மோயர் தொடுகைகள், அஸ்டெக் வானவில் புவி ஈர்ப்பு-கோடுகள், விளக்க முடியாத ஒரு கனவு நிலை, பின்னர் இந்த நிலை, அதற்கு ஒரு பெயர் சூட்ட நான் தயங்குகிறேன், ஏனெனில் அது அதன் முழுமையான தன்மையை வெளிப்படுத்தாது, ஆனால் ஒருவேளை "3D முழுமையான காட்சிப்படுத்தல் அதி-உண்மை நிலை" அல்லது "முடிவு நிலை" என்று அழைக்கலாம், ஏனெனில் அது எப்போதும் வரிசையை முடித்துவிட்டு மீண்டும் தொடங்கும். இந்த நிலையை அடைய எவ்வளவு காலம் ஆனது என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை, ஒருவேளை ஐந்து நாட்கள், அதனால் பதினேழு நாள் தியான முகாமின் பன்னிரண்டாவது நாளில் இருந்திருக்கலாம், ஆனாலும் என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது.

இப்போது பயிற்சி இன்னும் சுவாரஸ்யமாகியது. எனது एकान्तம் தானாகவே பலவிதமான விஷயங்களைச் செய்வதையும், எனக்கு முன்பு தெரிந்திருக்காத அனுபவங்கள் மற்றும் திறன்களின் பாதைகளைக் குறிப்பதையும் நான் கவனிக்கத் தொடங்கினேன். அடுத்து என்ன நடந்தது என்பதன் சரியான வரிசையை என்னால் நினைவுகூர முடியவில்லை, எனவே இவை ஒரு உறுதியான காலவரிசை இல்லாமல் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அடிப்படையில், இவை அனைத்தும் மிகவும் முறையான மெழுகுவர்த்தி சுடர் பயிற்சி அமர்வுகளுக்கு இடையில், இரவில் தூங்க முயற்சிக்கும் நேரங்களிலும் அல்லது குறிப்பிடப்பட்ட பிற நேரங்களிலும் நிகழ்ந்தன.

சிவப்பு: ஒரு வெளிப் பொருளைப் பயன்படுத்தாமல், எனது சொந்த இமைகளின் நிறங்களிலிருந்தே கசினாவைப் பெறுவதில் நான் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினேன். நான் என் மூடிய கண்களின் உட்புறத்தைப் பார்த்து, சிவப்பு நிறத்தின் வலிமையை அதிகரிக்கும் பொருட்டு சிவப்பை ஒரு பொருளாக எடுத்துக் கொண்டேன். இறுதியாக, நான் என் கண்களைத் திறந்தபோது, நான் கசினா நூல்களில் படித்தது போலவே, சிவப்பு கசினாவில் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு எல்லாம் சிவப்பாகத் தெரியும் என்பதை உணர்ந்தேன். நான் பொருட்களை சிவப்பாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தால் மட்டும் போதும், அவை தோன்றிவிடும் என்பதை நான் கவனிக்க ஆரம்பித்தேன்: ஒரு சிவப்பு முதலை போன்றவை. ஒன்று தோன்ற வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன், அது அங்கே இருந்தது. நான் எல்லா வகையான விசித்திரமான விலங்குகளையும் மற்ற பொருட்களையும் கற்பனை செய்தேன், அவை அங்கே, சிவப்பாகவும் பிரகாசமாகவும் இருந்தன. இறுதியில், நான் நடமாடும்போதே சிவப்புப் பொருட்களை என் மனக்கண்ணில் காண முடிந்தது, இது எனக்கு

ஒரு புதிய கவனக் குவிவின் நிலையாக இருந்தது. எனவே, அந்தத் தியான முகாமில் எனது சிவப்புக் கட்டத்தின் போது, நான் நடக்கும்போதே அதைப் பயிற்சி செய்தேன்.

ஐங்கோணம்: ராபர்ட் பர்ன்ஸுடன், கோல்டன் டான்/கிரோலி/டொனால்ட் மைக்கேல் கிரெய்க் ஆகியோரின் முறையான பயிற்சி முறைகளை நான் பின்பற்றினேன். அப்போது, கிளாசிக் "பெந்தகிராமின் சிறிய விரட்டும் சடங்கு" போன்ற சடங்குகளின் போது, நான் காற்றில் வரைந்த சின்னங்களை என்னால் பார்க்க முடியவில்லை என்பதில் மிகவும் விரக்தியடைந்திருந்தேன். இந்தக் கட்டத்தில் இதை மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்று திடீரென எனக்குத் தோன்றியது, இதோ! நான் என் விரலைக் காற்றில் நீட்டினேன், திடீரென எல்லாம் மெதுவானது, இடம் சற்றுத் தடிமனாகத் தோன்றியது, மேலும் ஒரு நீல நிற நெருப்பு என் விரலிலிருந்து உருண்டு, மிதக்கும் அணுக்கதிர் வீச்சுள்ள பாகு போல இடத்தில் பரவியது, அது முன்பென்றும் இல்லாத வகையில் அங்கே நிலைத்திருந்தது. அது உண்மையிலேயே ஒரு அற்புதமான உணர்வாக இருந்தது. அவர்கள் என்ன பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள் என்பது இப்போது எனக்குப் புரிந்தது.

சக்கரங்கள்: குழுவின் அமர்வுகளில் ஒன்றின் போது, திடீரென என்னால் ஆற்றல் நாளங்களைக் காண முடிந்தது, நான் எவ்வளவு அதிகமாகப் பார்த்தேனோ, அவ்வளவு அதிகமாகக் கண்டேன். என்னால் அவற்றைப் பார்க்க முடிந்தது மட்டுமல்லாமல், அவற்றை உணரவும், கையாளவும் முடிந்தது. என் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஆற்றல் மண்டலத்தில் தவறாகத் தோன்றிய தடைகள், சிக்கல்கள், விசித்திரமான இடங்களை நான் உணர்ந்தேன், எனவே அவற்றைச் சரிசெய்யத் தொடங்கினேன்; அவற்றை உணர்ந்து, நேர்ப்படுத்தி, நாளங்களில் ஆற்றல் மேலும் தூய்மையாகவும் தெளிவாகவும் பாய்வதற்கு வழிவகுத்தேன்.

இறுதியாக, சுமார் ஒரு மணி நேரம் இதைச் செய்த பிறகு, நான் எழுந்து நின்றபோது முற்றிலும் வித்தியாசமாக உணர்ந்தேன், என் உடல் தோற்றமும் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது போல் உணர்ந்தேன். அந்த நேரத்தில், தை சி மாஸ்டர்கள் இப்படித்தான் உணர்வார்கள் என்று நான் கற்பனை செய்துகொண்டது போலவே இது இருந்தது. பிறகு, நான் முன்பென்றும் அறியாத இந்த சமநிலை மற்றும் நிதான உணர்வுடன் வெளியே நடந்தேன். அப்போது எனக்குப் பெரும் தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டது, நான் வெஸ்ட் வர்ஜீனியாவின் ஒரு அடி ஆழமுள்ள பனியில் உண்மையாகவே விழுந்துவிட்டேன். என் குடிலுக்கு ஊர்ந்து திரும்ப எனக்கு சிறிது நேரம் பிடித்தது—உலகம் எனக்குச் சுற்றி வந்தது; இறுதியில் அது அனைத்தும் மறைந்தது. இந்தத் தலைச்சுற்றல் ஏன் ஏற்பட்டது என்று எனக்குத் தெரியாது. இதுபற்றி நான் பேசிய ஒரு தை சி குரு, "ஆமாம், இது போன்றவை நடக்கும்" என்று எளிமையாகக் கூறினார். நான் அந்த அனுபவங்களுக்குள் மிக வேகமாக, மிக ஆழமாகத் தாவிவிட்டேன் என்று நான் கருதுகிறேன், ஆனால் அது ஒரு கோட்பாடு மட்டுமே. அதிர்ஷ்டவசமாக, அந்த தலைசுற்றல் மீண்டும் ஏற்படவில்லை. இருப்பினும், இந்தப் பாதிப்புள்ள எனது நோயாளிகள் மீது எனக்கு ஆழ்ந்த பச்சாதாபம் ஏற்பட்டது, ஏனெனில் அது உண்மையிலேயே ஒரு மோசமான அனுபவம்.

சுடரைக் கையாளுதல்: மற்ற எல்லாவற்றையும் விட, இதுதான் என் கவனத்தை உண்மையாக ஈர்த்த பகுதி. என் தெலெமிக் நண்பர் ராபர்ட் பர்ன்ஸ், ஒரு சுடரை நோக்கத்துடன் நகர்த்துவது பற்றிப் பேசியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது, அதனால், ஒரு வேடிக்கைக்காக, என்னால் அதைச் செய்ய முடியுமா என்று பார்க்க முடிவு செய்தேன். பாரம்பரிய மந்திர வித்தையில், மெழுகுவர்த்தி சுடரைப் பயன்படுத்தி, இந்த நேரத்தில் எனக்கு நன்கு பழக்கமான, சிவப்புப் புள்ளி முதல் ஃப்ரூஷன் வரையிலான நிலையான வரிசையை ஏறினேன், பின்னர் என் கண்களைத் திறந்து, சுடரை நகர்த்த நோக்கினேன், ஆனால் எதுவும்

நடக்கவில்லை. பின்னர், சுமார் மூன்று வினாடிகளுக்குப் பிறகு, ஆரஞ்சு, ஊதா மற்றும் வெள்ளை நிற ஒளியின் ஒரு பெரும் வெடிப்பு (கோஸ்ட் busters திரைப்படத்தில் பேய்களைத் தாக்கப் பயன்படுத்தப்படும் துப்பாக்கிகளிலிருந்து வருவது போன்றது) என் உடலுக்குள் கீழ்நோக்கிப் பாய்ந்து, அறை முழுவதும் கடந்து, எண்ணெய் விளக்கின் சுடரில் புகுந்தது. அது சில வினாடிகளுக்குப் பக்கவாட்டில் கடுமையாகத் தத்தளித்து, பின்னர் மீண்டும் நிமிர்ந்து கொண்டது.

அந்த நாள் அமைதியாகவும் தெளிவாகவும் இருந்தது. அது குளிர்காலத்தின் உச்சியில் இருந்ததால், குடிசையில் திறந்த ஜன்னல்கள் எதுவும் இல்லை, மேலும் எண்ணெய் விளக்கின் சுடரைச் சுற்றி ஒரு பள்ளம் கொண்ட பாதுகாப்புக் கண்ணாடி இருந்தது. நான் பல நாட்களாக அதை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன், அது ஒரு முறை கூட அசைந்திருக்கவில்லை. எனவே, என் உடனடி கேள்வி இதுதான்: நான் சுடரை அசைத்தேனா, அல்லது நான் அசைத்ததாகக் கற்பனை செய்து, நான் பார்க்க விரும்பியதைப் பார்த்தேனா? அங்கே வேறு யாரும் இல்லாததால், என்னால் பதிலளை சொல்ல முடியாது.

2. ஒழுக்கநெறியும் மாயாஜாலமும்

சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, நான் அறையின் பின்புறத்தில் உள்ள தியான மண்டபத்தில் அமர்ந்து, பலிபீடத்தில் உள்ள மெழுகுவர்த்தி சுடர்களை எனது பொருளாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினேன். என் அறையில் நடந்ததை என்னால் மீண்டும் நிகழ்த்த முடியுமா என்று யோசித்தேன், அதனால் நான் அதே வரிசையைச் செய்து, தீர்மானித்தேன், பம், அதே வகையான அனுபவம் மீண்டும் நிகழ்ந்தது, ஆற்றல் தியான மண்டபம் முழுவதும் கீழிருந்து மேலாகப் பாய்ந்து, சுடருக்குள் ஏறி, சில வினாடிகளுக்கு அது பக்கவாட்டில் தள்ளாடியது, பின்னர் நேராய் நின்றது. யாரும் கவனித்திருக்க மாட்டார்கள் என்று சந்தேகிக்கிறேன், ஆனால் என் கேள்வி என்னவென்றால், அவர்கள் மேலே பார்த்திருந்தால், அவர்கள் என்ன பார்த்திருப்பார்கள்?

அந்த சுடரை நகர்த்தியது என்பது, என் மனதாலேயே ஒரு சுடரை நகர்த்த முடிந்ததா, அல்லது வேறுபடத்தை என்னால் உணர முடியாத அளவுக்கு சக்திவாய்ந்த ஒரு தோற்றத்தை வேண்டுமென்றே உருவாக்க முடிந்ததா என்பதைத் தாண்டிய ஒரு விளைவைக் கொண்டிருந்தது. அது என்னை மிகவும் பயமுறுத்தியது, ஆனால் அது மெதுவாகப் பதியும் ஒரு பயத்தைப் போல, உண்மையாகப் பதிய சிறிது காலம் எடுக்கும் ஒரு பயமாக இருந்தது. பிரச்சனை என்னவென்றால், மனச் செயல்பாடு உண்மையில் உலகை வடிவமைக்க முடியும் என்பதை நான் வழக்கத்திற்கு மாறாக நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் கண்டேன். உயர் தர்மக் கண்ணோட்டத்தில் இதை ஒரு பிரச்சனையாகக் கருதாமல் இருக்கலாம் என்றாலும், வெளிப்படையாகச் சொல்வதானால், அது எனக்கு மிகவும் பயமாக இருந்தது.

இதில் இருந்து மெதுவாக உருவான உள்ளுணர்வு என்னவென்றால், நான் ஒரு உண்மையான, புறவயமான சுடரை நகர்த்தியிருந்தாலும், வேறு யாராவது அதை நகர்வதைப் பார்க்க முடிந்திருந்தாலும், அல்லது அந்தச் சுடர் நகர்ந்தது என்ற பார்வையை நான் எனக்காகவே உருவாக்கியிருந்தாலும், அது ஒரு பொருட்டல்ல. முக்கியமானது என்னவென்றால், சுடரை நகர்த்தும் அனுபவம் ஒரு விளைவு சார்ந்த அனுபவமாக இருந்தது, என் மனதைப் பயன்படுத்துவதில் ஒரு விளைவு சார்ந்த செயல்திறன் இருந்தது என்பதுதான். ஏனெனில், வேறு எந்த புற அளவுகோலையும் பொருட்படுத்தாமல், நான் சுடர் நகர்வதைப் பார்த்ததால் எனக்குத் தெளிவாக ஆழ்ந்த விளைவுகள் ஏற்பட்டன. மேலும், குறைந்தபட்சம் என்னைப் பொறுத்தவரை, காரண காரியத்தின் வெறும் உண்மையைப் பொறுத்தவரை, மாயையும் யதார்த்தமும் ஒன்றாகவே இருந்தன.

உலகைப் பற்றிய நமது விளக்கங்கள் முதல், நமது உணர்வுகள், நமது அக உரையாடல் மற்றும் கனவுகள் வரை எண்ணற்ற விஷயங்கள் அப்படித்தான் இருக்கின்றன என்பது தெரிகிறது: அவை அனைத்தும் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவை, அனைத்தும் காரண காரியமுள்ளவை, அனைத்தும் "அகவயப்பட்டவை" என்று தோன்றுகின்றன, மேலும் அனைத்திற்கும் "புற" "பௌதீக" உலகில் ஆழ்ந்த விளைவுகள் உள்ளன. நினைவில் கொள்ளுங்கள், அகவயப்பட்டது என்பது தனிப்பட்ட அல்லது எதிலிருந்தும் எந்த வகையிலும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட என்பதைக் குறிக்காது. இதை மீண்டும் வலியுறுத்துவது உண்மையிலேயே மதிப்புக்குரியது: அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை.

அந்த விடியற்கால ஞானம், அசைந்து கொண்டிருந்த மெழுகுவர்த்தி சுடரின் உண்மையான முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தியது: அனைத்து "உள்" நோக்கங்களும், எண்ணங்களும், மனநிலைகளும் முக்கியமானவையாகவும், காரண காரியத்தை உருவாக்குவதாகவும், மந்திரம் ஜெபிப்பதாகவும், சக்தி வாய்ந்தவையாகவும் இருந்தன, மேலும் அவை காரண காரிய உலகின் ஒரு பகுதியை வடிவமைத்தன. எனவே, "உள்ளார்ந்த" அனுபவத்தின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் தார்மீகத்தைச் செலுத்த வேண்டும், ஏனெனில் அது இந்த முழு வெளிப்பாட்டு வெளியின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக இருப்பதால், அது முக்கியமானது. வெளிப்படையாகத் தோன்றும் இந்த உள்ளுணர்வு ஒரே நேரத்தில் என்னுள் பதியவில்லை, மாறாக அது வளர பல ஆண்டுகள் ஆனது. என்னால் மற்றவர்களுக்காகப் பேச முடியாது, ஆனால் அந்த உள்ளுணர்வு என்னுள் மெதுவாக வளரத் தொடங்கும் வரை, நான் நினைத்த, நோக்கம் கொண்ட மற்றும் உணர்ந்த அனைத்திற்கும் ஒரே நேரத்தில் அச்சம் மற்றும் வாய்ப்பின் உணர்வு அந்த அளவிற்கு எனக்கு இருந்ததில்லை.

இருப்பினும், மெழுகுவர்த்தி சுடரை நகர்த்திய பிறகு, நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன், "அடக் கடவுளே, ஒவ்வொரு எண்ணமும் உணர்வும் ஒரு மாயாஜாலச் செயல், இந்த உலகத்தை நான் வடிவமைக்கும் ஒரு பகுதி. அவற்றின் விளைவுகள் மிகவும் நுட்பமானதாகவோ அல்லது புலப்படாததாகவோ இருந்தாலும், ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் வருவதால், அவற்றின் கூட்டு விளைவு நிச்சயமாக கணிசமானதாக இருக்க வேண்டும். வாவ், நான் முற்றிலும் முட்டாளாக இருந்துவிட்டேன்."

இவ்வாறு, முரண்பாடாக, அந்த சக்திகளுடன் ஒரு குழந்தைத்தனமான பொழுதுபோக்கு விளையாட்டை விளையாடியதன் மூலம், மிகவும் பரவலாகப் படிக்கப்படும் புத்த நூல்களில் ஒன்றான தம்மபதத்தில் ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முதல் சில வரிகளின் ஆழத்தைப் பற்றிய உண்மையான புரிதலை நான் இறுதியாகப் பெறத் தொடங்கினேன். அது மிகத் தெளிவான, சந்தேகத்திற்கிடமற்ற வார்த்தைகளில் கூறுகிறது: "எல்லா செயல்களும் மனதாலேயே வழிநடத்தப்படுகின்றன. மனமே அவற்றுக்கு ஆள். மனம் தான் அவற்றின் உருவாக்குநன். தீய மனநிலையுடன் செயல்பட்டாலோ பேசினாலோ, துன்பம் பின்தொடரும்." மெழுகுவர்த்தி சுடரை நகர்த்த முயற்சித்த அந்த அனுபவங்களால், ஒழுக்கப் பயிற்சியின் ஆழ்ந்த முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய எனது பாராட்டு பெருமளவில் அதிகரித்தது.

சற்று சாதாரணமான நிகழ்வுகளுக்கு வருவதானால், ஒரு நாள் தியான முகாமில் நான் என் மந்திரத்தை ஜபித்தபடி நடந்து கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பெண் சுவிசேஷப் போதகர் பிரசங்கம் செய்வதைப் போன்ற ஒரு குரலைக் கேட்க ஆரம்பித்தேன். அந்தப் பிரசங்கத்தின் உள்ளடக்கம் மிகவும் தூண்டக்கூடிய மற்றும் சந்தேக மனப்பான்மையைத் தூண்டக்கூடியதாக இருந்தது. இது சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் நீடித்தது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு இதை

நான் திரும்பி நினைத்தபோது, இது ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியத்திற்கு சற்று முன்பு நடந்ததை நினைவுகூர்ந்தேன், அதாவது அத்தகைய ஒரு பிரசங்கம் நடக்கக்கூடிய நேரத்தில்தான் இது நிகழ்ந்திருந்தது. "தெய்வீக செவி" என்று அழைக்கப்படக்கூடிய ஒரு சிறிய நிகழ்வுடனான எனது ஒரே அனுபவம் இதுதான், அல்லது இது ஒரு பழமையான மனச்சிதைவுப் பைத்தியக்காரத்தனம் என்று கூடச் சொல்லலாம். அதிர்ஷ்டவசமாக, அது மீண்டும் நிகழவில்லை, முக்கியமாக அது ஒரு நல்ல திசையாகத் தெரியாததால், நான் விரைவாக என் கவனத்தை வேறு எங்கோ திருப்பினேன். அந்த அனுபவம், மறு-கவனிப்புடனான பல அனுபவங்கள், மற்றும் தியானம் செய்யும் மற்ற பயணத் தோழர்களின் பல, பல அறிக்கைகள் ஆகியவை இந்தப் புத்தகத்தில் நீங்கள் காணும் எச்சரிக்கைகளுக்கு வழிவகுத்தன.

அந்தப் பயிற்சி முகாமில் நான் கற்றுக்கொண்டதாக நினைவில் உள்ள மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால், நான் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தியபோது, அந்த அற்புதமான திறன்களும் அனுபவங்களும் இருபது நான்கு மணி நேரத்திற்குள் மறைந்துவிட்டன; மேம்படுத்தப்பட்ட அனைத்து ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்களும் திடீரென மறைந்துவிட்டன. மன நெகிழ்வுத்தன்மையின் முந்தைய வாரத்தில் நான் செய்தது போல, கட்டளைக்கு ஏற்ப கிட்டத்தட்ட சிரமமின்றி அவற்றைச் செய்யும் திறன் இல்லாமல், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதின் சக்தியைப் பற்றிய சுவாரஸ்யமான நினைவுகளும் உள்ளுணர்வுகளும் மட்டுமே எனக்கு மிஞ்சின. அந்த விரைவான சரிவு பொதுவாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. எனவேதான், தீவிர பயிற்சி காலங்களில் கவனத்தை பாதுகாக்க வேண்டும் என்று எச்சரிக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் அது விரைவாக மங்கிவிடும். மேலும், அந்த அளவிலான பயிற்சி இல்லாத சிறிய காலங்கள் கூட, பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் மன நெகிழ்வுத்தன்மையை விரைவாக இழந்து, தியான முகாமில் இருந்தபோது இருந்த திறன்களுக்கான அணுகலை மிகக் குறைந்த நிலைக்குக் குறைத்துவிடும்.

70. உலகம் சுற்றி வீடு வந்தடைதல்

மீண்டும் மருத்துவப் பள்ளிக்குத் திரும்ப வேண்டியிருந்தது, அது எனது தியான ஓய்வு நேரத்தை கணிசமாகக் குறைத்தது. இருப்பினும், அது எனது பயிற்சியின் மற்ற அம்சங்களுக்கு பல வழிகளில் மிகவும் பலனளித்தது, ஏனெனில் அது மக்களுக்கு உதவ கடினமாக உழைப்பதைப் பற்றியது. படிப்பு நேரம் தீவிரமடைந்து வந்தபோதிலும், நான் மிதமான அளவில் பயிற்சி செய்ய முடிந்தது. தர்மம் விதைக்கப்பட்டிருந்ததாலும், ஞானநதி நுழைவில் ஏற்பட்ட மரண காயமானது தொடர்ந்து சீழ் பிடித்திருந்ததாலும், எனது பயிற்சி முன்னேறியது. பயிற்சி ஆழமாகி, எனது அனுபவத்தில் மேலும் மேலும் ஊடுருவிச் செல்லச் செல்ல, அனைத்து உணர்தல் தருணங்களும் இயல்பாகவே வெறுமை, ஒளிர்வு, மையமற்ற தன்மை, அஹம் அற்ற தன்மை, வேறுபடுத்தப்படாத உண்மைநிலை அல்லது நீங்கள் விரும்பும் எந்தப் பெயரையும் சூட்டலாம், ஆகியவற்றை உணர வேண்டும் என்றும், இதுவே எல்லா நேரத்திலும், நாம் இயல்பாக வாழும் வழியாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நான் உணர்ந்தேன். சுமார் தொண்ணூற்றைந்து சதவீதமானவர்கள் அதை அறிந்திருந்தனர், மேலும் அதை அறியாத கடைசி சில சதவீதத்தினரைத் தேடிப் பிடிப்பது என் கவனமாக மாறியது. எனவே, என் பயிற்சி சில வழிகளில் மாறியது, ஆனால் மற்ற வழிகளில் தேரவாதத்தின் அடிப்படை அம்சங்களைத் தக்க வைத்துக் கொண்டது.

நான் நான்காவது ஜானத்தின் ஆறாவது உபஜானம் அம்சத்தை (அதாவது உருவான நான்காவது ஜானத்தின் எல்லையற்ற பிரக்ஞை உப-அம்சத்தில் உள்ள மூன்று பண்புகளை) விபசனா தியானம் மூலம் பரிசோதிக்கத் தொடங்கினேன். எல்லா எண்ணங்களையும் விண்வெளியின் வண்ணங்களாகவும், விண்வெளியின் அமைப்புகளாகவும் கவனித்துப் பார்த்தேன், மேலும் விண்வெளியை அதன் எல்லா அம்சங்களிலும் முற்றிலும் நிலையற்றதாகக் காண கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தேன், ஐந்தாவது ஜானத்தையே விபasyana-பார்வை செய்ய நேரத்தைச் செலவிட்டேன். நான் தெளிவான, நேரடியான புரிதலின் ஒளியை அடுக்கு அடுக்கான நுட்பமான மாயையான இருமை மீது செலுத்த முயன்றேன். அதன் மூலம், இருமையின் கடைசி நுட்பமான அடுக்குகள் தாமே அவிழ்ந்து, அவற்றின் உண்மையான இயல்பை உணரச் செய்வது எப்படி என்பதைக் கண்டறிய முயன்றேன். இதே அடிப்படைப் பயிற்சி முறையின் நவீனமயமாக்கப்பட்ட திபெத்திய அணுகுமுறையை சிறப்பாக விளக்கும் ஒரு புத்தகத்தை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் என்றால், லாக் கெல்லியின் 'ஷிஃப்ட் இன்டு ஃப்ரீடம்' (Shift into Freedom) புத்தகத்தைப் பாருங்கள். அது சூத்திர மஹாமந்திரை அடிப்படையாகக் கொண்ட பயிற்சி அணுகுமுறையை விளக்குகிறது, மேலும் எனது பயிற்சியின் இந்தக் கட்டத்துடன் நெருங்கிய ஒற்றுமைகளைக் கொண்டுள்ளது.

என் உச்சந்தலை மற்றும் முகத்தின் அனைத்து உணர்வுகளையும் உணர்ந்துகொள்வதில் நான் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றேன். ஒரு தனிப்பட்ட சுய அல்லது பொருள் என்ற மாயையை உருவாக்கக்கூடிய அனைத்து வகையான உணர்வுகளையும் கவனிப்பதில் நான் அவ்வளவு தேர்ச்சி பெற முயன்றேன், அதன் விளைவாக அந்த மாயையை உருவாக்கும் உணர்வுகளைத் தெளிவாக உணரும் பழக்கம் இறுதியில் இயல்பாகிவிடும்போது, இந்த மாயையை உருவாக்க எதுவும் மிஞ்சாது. அந்தக் காலகட்டத்தைப் பற்றி இன்னும் பல விஷயங்களைச் சொல்லலாம், ஆனால் அவற்றில் பெரும்பாலானவை திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது போல இருக்கும், எனவே நான் சுருக்கமாகச் சொல்கிறேன்: ஒப்பீட்டளவில் ஆடம்பரமானதாகக் கருதப்படக்கூடிய பயிற்சிகள் மற்றும் அனுபவங்களுடன் பல போராட்டங்களுக்குப் பிறகும், அந்த முயற்சிகள் அனைத்திலும் மிகவும் விரக்தியடைந்த பிறகு, நான் மற்றொரு தியான முகாம்

செய்ய வேண்டும் என்று வலுவாக உணர்ந்தேன். எனவே, நான் சில இரவு வகுப்புகளில் சேர்ந்தேன், மருத்துவப் பள்ளியின் நான்காம் ஆண்டில், எனது அனைத்து சுழற்சிப் பயிற்சிகளையும் முதல் பருவத்தில் ஒன்றாக முடித்து, வார இறுதி நாட்களை ரெசிடென்சி நேர்காணல்களுக்காகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, டிசம்பர் 2002-ல் ஒரு பருவம் முன்னதாகவே மருத்துவப் பள்ளியிலிருந்து பட்டம் பெற்றேன். இது, ரெசிடென்சி தொடங்குவதற்கு முன்பு வெளிநாடுகளுக்குப் பயணம் செய்ய எனக்கு ஒரு பெரிய கால அவகாசத்தை அளித்தது.

1. இரண்டாவது MBMC தியான முகாம்

அந்தப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக, மலேசியாவின் பெனாங்கில் உள்ள MBMC-யில் ஏப்ரல் 1-21, 2003 வரை, இந்த முறை சயாதவ் உ பண்டித ஜூனியருடன் மீண்டும் ஒரு தியான முகாமிற்குச் சென்றேன் (மறைந்த சயாதவ் உ பண்டிதருடன் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம், அவருடன் நான் தனிப்பட்ட முறையில் தியானம் பயின்றதில்லை). அதன் பிறகு நான் தியான முகாம்களுக்குச் சென்றிருந்தாலும், நான் அதை இன்னும் "எனது கடைசித் தியான முகாம்" என்றுதான் நினைக்கிறேன்.

முதல் வாரத்தை நான் அடித்துப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தேன், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அடித்துப் பிடித்தல் என்று கருதுவது போன்றது அது இல்லை, என்றாலும் அந்த நேரத்தில் எனக்கு உண்மையாகவே அப்படித்தான் தோன்றியது. "தடுமாறியது" என்று நான் குறிப்பிடுவது, நான் அமர்ந்திருந்தேன், நடந்தேன், மேலும் என்ன நடக்கிறது என்பதில் தீவிர கவனம் செலுத்தினேன். அங்கு என்ன நடந்தது என்றால், அது சுழற்சிகள், ஞானத்தின் நிலைகள், பலன்கள், ஜானங்கள், வடிவமற்ற தளங்கள், சில முறை நிரோத சமாபத்தி, மேலும் மேலும், வேகமாக வேகமாக, உயர் தெளிவு போன்ற உணர்வுடன் தொடர்ச்சியாக நிகழ்ந்தது. சுருக்கமாக, 'நெப்போலியன் டைனமைட்' கூறியது போல, என்னிடம் "திறமைகள்" இருந்தன, ஆனால் அவை நான் முன்பே பலமுறை செய்திருந்த, மேலும் அவற்றால் "கேள்வி" எதுவும் தீர்க்கப்படாத திறமைகளாக இருந்தன, அதனால் அவற்றால் நான் முற்றிலும் சோர்வடைந்திருந்தேன். நான் அடிப்படையில் பழைய விஷயங்களையே மீண்டும் மீண்டும் செய்துகொண்டிருந்தேன், மேலும் நடப்பதற்கு அப்பால் அடைய வேண்டிய ஒரு இடம் இருக்கிறது என்ற உணர்வில் சிக்கிக்கொண்டு, நான் எங்கும் செல்லவில்லை என்று உணர்ந்தேன்.

சுமார் ஒரு வாரம் எனது பல்வேறு தர்ம அனுபவங்களைப் பற்றிய அறிக்கைகளால் சயாதவ் உ பண்டித ஜூனியரைக் கவரத் தவறிய பிறகு, அவர் இறுதியாக, வெளிப்படையாக, "ஆம், சரி, ஆனால் ஒரு கட்டத்தில் நீங்கள் உங்கள் ஒருமுகப்பாட்டை வலுப்படுத்த வேண்டும்" என்றார்.

என் விரக்தியும் தோல்வி உணர்வும் இருந்தபோதிலும், நான் இன்னும் என்னைப் பற்றியும் என் திறமைகளைப் பற்றியும் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டிருந்ததால், நான் சற்று திகைப்படைந்தேன். இருப்பினும், மனமில்லாமல், எனது வழக்கமான ஆண்மைப் பெருமிதத்துடன் அவருடைய ஆலோசனையை ஏற்றுக்கொண்டேன், அதே சமயம் சற்று பணிவடைந்தும், மிகவும் எளிமையான அனுமானங்களுக்குத் திரும்பிச் செல்லும் ஒரு திட்டத்தைத் தொடங்கினேன். அனுபவத்தின் முழுமையிலும் ஒரு உணர்வைக்கூட, அதன் மூன்று பண்புகளைத் தெளிவாக உணராமல் கடந்து செல்ல விடாமல், நூறு சதவீதம் உணர்ந்துகொள்ள முயற்சித்தேன். காலை எழுந்ததிலிருந்து இரவு உறங்கும் வரை இதைச் செய்தேன். இதுதான் உண்மையான விபசனாவின் அடிப்படைப் பாடம். வெறும் ஆறு புலன் வாயில்களும் மூன்று பண்புகளும் மட்டுமே இருந்தன, ஆனால் தற்காலிக

ஒருமுகப்பாடு மற்றும் ஆய்வின் உண்மையான மற்றும் இறுதி முழுமை என்ற நம்பமுடியாத இலக்கைக் கொண்டிருந்தது.

மருத்துவப் பயிற்சி வரவிருந்தது, என் அப்பா அந்தக் காலத்தில் அதை அனுபவித்தபோது எப்படி இருந்தது என்பது பற்றிய கதைகளைக் கேட்டதால், அது என்னை உண்மையிலேயே பயமுறுத்தியது (நான் அங்கு சென்ற நேரத்தில் அது மணிநேரத்தைப் பொறுத்தவரை அவ்வளவு கடினமாக இல்லை என்றாலும், அது இன்னும் கடினமாகவே இருந்தது). அடுத்த மூன்று ஆண்டுகளுக்கு தியான முகாமிற்குச் செல்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும், மேலும் இந்த முகாமில் எனக்கு மூன்று வாரங்கள் மட்டுமே இருந்தன, அது மிகவும் குறைவாகத் தோன்றியது. விஷயங்களை நான் அப்போது உணர்ந்துகொண்டிருந்த விதத்தால் என் எலும்புகளின் மஜ்ஜை வரை வெறுப்படைந்திருந்தேன், அதனால் அவை இரண்டும் சேர்ந்து இதயப்பூர்வமான ஒரு பெரும் முயற்சியைத் தூண்டின. ஒரு வாரம் முழுவதும், அந்த முழுப் பரப்பிலும் ஒவ்வொரு உணர்வையும் அது தானாகவே வந்து போகும் விதத்தை உணர்வதற்காக, என் சக்தியின் கடைசித் துளி வரை செலவழித்த பிறகு, கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றையும் வந்து போகும் விதத்தை என்னால் உணர முடிந்தது போல் தோன்றியது, ஆனால் அந்தச் சுழற்சிகள் தொடர்ந்துகொண்டிருந்தன, இருப்பினும் இப்போது அந்தத் தியான முகாம் சூழலில் அவை மிகவும், மிகவும் வேகமாக இருந்தன. அந்த சக்தி மேலும் மேலும் உயர்ந்தபோது, நான் நடக்கும்போதும் கூட ஒவ்வொரு சில நிமிடங்களுக்கும் ஒரு 'பழங்கு' (Fruition) ஏற்படத் தொடங்கியது. இருப்பினும், அதன் தீவிரம் மற்றும் வேகத்தைத் தவிர, மற்ற வழிகளில் பயிற்சி முன்பு இருந்ததைப் போலவே இருந்தது, மேலும் இது மிகவும் திருப்தியளிக்காததாக இருந்தது.

நான் ஒரு ஆசிரியருடனும் அமர்ந்திருந்தேன், நான் எதைப் பற்றிப் பேசினாலும்—சக்கரங்கள், ஜானங்கள், ஞானங்கள், பாதைகள், தர்மக் கோட்பாடு, எதுவாக இருந்தாலும் சரி—அவர் எல்லாவற்றையும் மிகவும் இயல்பாகவும், நிதானமாகவும் எடுத்துக்கொண்டார். அவற்றில் எதுவும் அவரைக் குறிப்பாகக் கவரவில்லை என்றாலும், அவை அனைத்திற்குப் பின்னால் உள்ள முக்கியக் கருத்தை அவர் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டதாகத் தெரிந்தது. மீண்டும் சொல்கிறேன், அவர் எல்லாவற்றையும் பற்றி முற்றிலும் வசதியாகவும், நிதானமாகவும், இயல்பாகவும் இருந்தார். எனது பயிற்சி பற்றிய அறிக்கைகளுக்கு, ஆசிரியர்கள் உட்பட யாரிடமிருந்தும் அப்படி ஒரு பதில் கிடைத்தது இதுவே முதல் முறை, அது மிகவும் புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாக இருந்தது. நேர்காணல்களின் போது பெரும்பாலான நேரங்களில், சயாதவ் உ பண்டித ஜூனியர், அவர் தெளிவாக நேசித்த பர்மாவைப் பற்றிய ஒரு எளிய தர்மக் கதையைச் சொல்வார், பின்னர் அங்கே சிரித்துக்கொண்டே, கைகளை விரித்தபடி, "இது மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது. வாருங்கள். எப்போது வேண்டுமானாலும் வரலாம்" என்பது போன்ற வரவேற்பு மற்றும் அமைதியான வார்த்தைகளைச் சொல்வார்.

நான் தற்போது அனுபவிக்கும் யதார்த்தத்தை விட முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு வழியில் அதை அனுபவிக்க என்னை அழைப்பதாக அவர் தெளிவாக குறிப்பிட்டார். அது நான் பெற்றதிலேயே மிக ஆழ்ந்த தர்மப் போதனைகளில் ஒன்றாகும். கிறிஸ்டோபர் டிட்மஸ் இதே போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, அவற்றைத் தன் வாழ்விலும் கடைப்பிடித்திருந்தார், ஆனால் நான் அவருடன் அமர்ந்திருந்த நேரத்தில் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் எனக்கு இல்லை.

2. முடிச்சவிழ்த்தல்

என் முழு முயற்சியையும் கொடுத்துக்கொண்டிருந்த அந்த இரண்டாவது வாரத்தின் ஏழாவது நாளில், மதியம் சுமார் 2:30 மணியளவில், MBMC-யின் இரண்டாவது தளத்தில் நடந்த நடைப்பயிற்சி தியான அமர்விற்குப் பிறகு, தோன்றி மறைந்த ஒவ்வொரு உணர்வையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் பெரும் முயற்சியால் நான் மிகவும் சோர்வடைந்திருந்தேன். அந்த நுட்பத்தை விட்டுவிட்டு, சிறிது ஓய்வெடுக்க முடிவு செய்து, அந்த நடைபயிற்சி கூடத்தின் எதிர் மூலையிலிருந்த பானங்கள் வைக்கப்பட்டிருந்த ஒரு சிறிய மேசையை நோக்கி நடக்கத் தொடங்கினேன்—அங்கு சூடான நீர், தேநீர், ஹாட் சாக்லேட், டேங்க் போன்ற ஒரு ஆசிய பானம் (அதன் லேபிளை என்னால் படிக்க முடியவில்லை), போன்றவை இருந்தன. பாதி தூரம் சென்றபோது, திடீரென்று ஒரு 'துன்பக் கதவு' நிறைவேறுதல் நிகழ்ந்தது. 'நிறைவேறுதல்கள்' அடிக்கடி நிகழ்ந்து வந்ததால், இது பொதுவாக ஒன்றும் அசாதாரணமானதாக இருந்திருக்காது. இருப்பினும், எல்லாவற்றையும் கிழித்தெறியும் அந்த நிகழ்விற்கு, துன்பத்தின் கதவிற்கு எப்போதும் இருந்த அந்த அசௌகரியமான, மீறும் உணர்வு இருக்கவில்லை, மாறாக அது விசித்திரமாக இனிமையாக இருந்தது. ஃப்ரூஷன் நுழைவாயிலில் இருந்த அந்த இனிமையான நினைவு மீதான இந்தப் பிரதிபலிப்பு, யதார்த்தம் முற்றிலும் மாறுபட்டதாக மீண்டும் தோன்றிய உடனேயே கவனிக்கப்பட்டது. பின்னர், அந்த அடையாளத்தில் ஒரு பொருளாக ஏதோ ஒன்றின் மீது கவனம் பதிந்தது, எல்லாமே தலைகீழாக மாறியது. ஏதோ ஒரு அடிப்படை விஷயம் தன்னைத்தானே சிக்கலாக்கிக் கொண்டது போல இருந்தது. பிறகு, "அடக் கடவுளே, இதுதான் அது!" என்ற உணர்தல் வந்தது.

அது அற்புதமாக இருந்தது. நான் தேடிக்கொண்டிருந்ததே அதுதான். அதுதான் பதில் என்று எனக்குத் தெரிந்தது: எல்லாம் இருந்த இடத்தில் அப்படியே இருந்தன. சுழற்சிகள், நிலைகள் மற்றும் அவஸ்தைகள் ஒரே நேரத்தில் பொருத்தமற்றவையாக இருந்தபோதிலும், தோன்றும் எந்தவொரு நிலை அல்லது அவஸ்தையும் அந்தத் தருணத்தின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக இருந்தது, எனவே அதுவே பிரச்சனைக்கான உடனடித் தீர்வாகவும் இருந்தது. எதுவாக இருந்தாலும், எல்லாவற்றினாலும் இந்தத் தருணம் தான் அனைத்தும். அது தானாகவே நிகழ்கிறது. அது எங்கிருந்ததோ, அந்த முழுப் பயணத்திலும் தன்னை அறிந்திருந்தது. முன்பென்றும் எதுவும் தராத திருப்தியை அது அளித்தது. அது தர்மத்தின் சாரத்தை விளக்கி, நிகழ்நேரத்தில் அதை வெளிப்படையாகக் காட்டியது. பார்வையில், காணப்பட்டது மட்டுமே. கேட்பதில், கேட்டது மட்டுமே. சிந்திப்பதில், சிந்தனை மட்டுமே. உணர்வதில், உணர்ந்தது மட்டுமே. அதன் தூய எளிமையும் நேரடித்தன்மையும் பிரமிக்க வைத்தன. சுழற்சிகள் தொடர்ந்து நிகழ்ந்தன, ஆனால் அவற்றுக்குப் பொருத்தம் குறைவாக இருந்தது. அனுபவம் என்பது, அது எப்படி இருந்தபோதிலும், அதுவாகவே தானாக இருந்தது. நாம் காணப்போகிறபடி, விரைவில் என்னுள் ஒன்று இந்தப் புள்ளியைச் சுற்றி சுருங்கியது; ஆனால், ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிநேரத்திற்கு, தூய புலன் வாயில்கள் அவற்றின் இயல்பான செயலைச் செய்வதில் இருந்த முழுமையான எளிமை ஆட்சி செய்தது.

உண்மையான செயலற்ற தன்மையைப் புரிந்துகொள்வது என்பது ஒரு பழகப் பழக வரும் ரசனை. அந்த உண்மையை நான் முழுமையாக உணர்ந்த முதல் தடவை எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அது சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட்ட ஆரம்பக் கட்டத்தில் நடந்தது. நடந்ததை நினைத்து நான் மிகவும் உற்சாகமாக இருந்ததால், என் அறைக்குச் சென்று படுக்கையில் அமர்ந்தேன். பிறகு, எந்த முன்னெச்சரிக்கையும் இல்லாமல், உடல் எழுந்து நின்று, இரண்டாவது மாடியில் உள்ள நடைபாதை வழியாகக் குளியலறையை நோக்கிச் சென்றது. விந்தையாக,

அது எங்கே செல்கிறது, ஏன் செல்கிறது, அல்லது அங்கு சென்றதும் என்ன செய்யப் போகிறது என்பது பற்றிய தெளிவான உணர்வு எதுவும் இல்லை. அது குளியலறைக்குச் சென்று, சிறிய சுழலும் உலர்த்தியில் இருந்த சலவைத் துணிகளை எடுத்து, சிங்கில் இருந்து தண்ணீர் குடித்து, மீண்டும் அறைக்குத் திரும்பியது.

நான் வேறு மனநிலையில் இருந்திருந்தால், இந்தக் கட்டுப்பாடற்ற நிலை முற்றிலும் பயமுறுத்தக்கூடியதாக இருந்திருக்கும். உண்மையில், 'அகந்தை இல்லை' என்ற தத்துவத்தின் முழு ஆழங்களையும் நாம் உணரத் தொடங்கும் இந்தப் பயிற்சிப் படியை, முற்றிலும் குழப்பமானதாகக் காண்கிறோம் என்று கூறும் நண்பர்கள் எனக்கு இருக்கிறார்கள். பதில் எந்த ஞானம் அல்லது ஜானம் சுழற்சியையும் சார்ந்திருக்கவில்லை என்ற உண்மையால் நான் மிகவும் வசீகரிக்கப்பட்டு நிம்மதியடைந்ததால், நான் அதற்கு மோசமாக எதிர்வினையாற்றவில்லை. ஆனால், அந்த புதிய இருப்பின் முறையை அனுபவிக்கும் ஒருவர், கட்டுப்பாடு என்ற மாயையின் பழக்கமான மற்றும் வசதியான சூழலுக்கு திடீரென்று வேகமாகத் திரும்பிச் செல்வதை நான் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

3. செயல்புரிபவர் இல்லாத தன்மை

செயல்புரிபவர் இல்லாத தன்மையை ஆராய்ந்து, ஒரு செய்பவர் என்ற மாயையான உணர்வு முதலில் எப்படி உருவாக்கப்படுகிறது, அதைப் பற்றி என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிப் பேச, நான் இங்கே ஒரு இடைவெளி எடுக்கலாம் என்று நினைத்தேன். "நான் தான் காரியங்களைச் செய்கிறேன்" என்ற உணர்வை உருவாக்கும் மனதின் அடுக்குகளும் குணங்களும் பலவாக உள்ளன, ஆனால் முடிவற்றவை அல்ல, எனவே அவற்றை தெளிவான, முறையான பயிற்சியின் மூலம் நாம் அம்பலப்படுத்த முடியும். காரணங்களின் அடிப்படையில் இயல்பாக எழும் நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்களின் இந்தக் குணங்களின் மீது நேரடியாகக் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் திறமையான பயிற்சியாக இருக்கும். பயிற்சியின் இந்த அம்சங்களைக் கையாளும் பல புத்தரின் போதனைகள் உள்ளன.

முதலில், நோக்கங்கள் எழும்போது அவற்றைப் பற்றிய ஒரு சில உள்ளுணர்வு நமக்கு இருக்கிறது, ஆனால் அது பொதுவாக ஒரு மோசமான உள்ளுணர்வாகவே உள்ளது. நாம் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்பே அதைப் பற்றி அறிந்திருப்பது, 'நான்' என்ற ஒருவன் செயல்களைச் செய்கிறான் என்ற உணர்வை மனதில் பதிய வைப்பதற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த பயிற்சியாகும். இருப்பினும், நோக்கங்கள் அவற்றுள் இருந்தே இயல்பாகவும், காரண காரியமாகவும் எழும்போதும், அதை உணரப் போதுமான தெளிவு இல்லாததால், நாம் நோக்கங்களை உருவாக்கி, அதன் மூலம் செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறோம் என்ற எண்ணம் நமக்கு ஏற்படுகிறது. 'மனம் மற்றும் உடல்' என்ற மிக ஆரம்பகட்ட உள்ளுணர்வு நிலையில், என்ன தேட வேண்டும், யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் இந்த வழியை எவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வது என்று அறிந்தவர்கள், சுவாசத்திற்கு முந்தைய சுவாச எண்ணத்தை, கால் நகர்வதற்கு முந்தைய கால் நகர்த்தும் எண்ணத்தை, ஒரு எண்ணத்தை நினைப்பதற்கு முந்தைய எண்ணும் எண்ணத்தை, மற்றும் கவனம் நகர்வதற்கு முந்தைய கவனத்தை நகர்த்தும் எண்ணத்தையும் கவனிக்கும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். மனமும் உடலும் என்ற நிலைக்கு முன்பே, பயிற்சியாளர்கள் பெறும் மிக ஆரம்பகால உள்ளுணர்வுகளில் ஒன்று, தங்களால் தங்கள் இரைச்சலான மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதுதான்; இந்த அடிப்படை முதல் உள்ளுணர்வுக்குள் ஆழமாகச் செல்வது, போதுமான தூரம் கொண்டு செல்லப்பட்டால், ஞானத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

நோக்கங்களும் செயல்களும் எவ்வாறு செயல்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன என்பதைப் பகுப்பாய்வு செய்யும் குறிப்பிடத்தக்க திறனைப் பாராட்டுபவர்கள், இந்த செயல்முறை குறித்த தெளிவான உள்ளுணர்வுகளால் வெகுமதி பெறும் போது, காரணம் மற்றும் விளைவு என்பதில் நோக்கங்களுக்கும் செயல்களுக்கும் இடையிலான உறவுகள் மிகவும் வெளிப்படையாகின்றன. நீங்கள் நகர்வதற்கு, பேசுவதற்கு அல்லது சிந்திப்பதற்குச் சற்று முன்பு என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். நடவடிக்கைக்கு முன்பு என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை அறிந்திருக்கும், நீங்கள் நகர்வதற்கு, சிந்திப்பதற்கு அல்லது பேசுவதற்கு முன்பே அதை இடத்திலும், எண்ணத்திலும் அல்லது மொழியிலும் வரைபடமாக்கியிருக்கும் அந்த நோக்க உணர்வின் மீது உங்கள் கவனத்தைத் தொடர்ந்து செலுத்துங்கள். கட்டுப்பாடு மற்றும் திட்டமிடலின் மையம் குறித்த உணர்வில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தும் இந்த வகையான முறையான பயிற்சி, செயலாற்றல் என்ற மாயையை ஊடுருவும் அடித்தளங்களை அமைக்கும்.

முப்பண்புகள் செயல்படத் தொடங்கும் போது, பயிற்சியாளர்கள் தங்களுக்கு முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத வகையில், விசித்திரமான இயக்கங்களும் பதட்டங்களும் தோன்றத் தொடங்குவதைக் கவனிப்பார்கள். எரிச்சலூட்டும் உணர்வுகள் மற்றும் கடுமையான வலிகளைக் கடந்து, அந்த நிலையின் 'அகந்தையில்லாத' தன்மையை நோக்கித் திரும்பக்கூடியவர்கள், எரிச்சலூட்டும் பதட்டங்கள் மற்றும் விசித்திரமான இயக்கங்கள் உட்பட பல உணர்வுகள் முற்றிலும் அவற்றாகவே எழுவதை உணர்வார்கள். A&P-ஐ அடையும் நேரத்தில், பல பயிற்சியாளர்கள் அனைத்து வகையான வசீகரமான உணர்வுகள், அதிர்வுகள், இன்பங்கள் மற்றும் பிற பரவச அனுபவங்கள் இயல்பாகக் கிளர்ந்தெழுவதைக் கவனிப்பார்கள், ஆனால் பலர் இந்த அனுபவங்களில் மிகவும் மயங்கி, இயற்கையான, காரண காரியத்துடன் கிளர்ந்தெழுவது என்ற குறிப்பிடத்தக்க உண்மையைப் பற்றிச் சிந்திக்க மாட்டார்கள். இருப்பினும், இந்த நிலைகள் வழியாக நீங்கள் செல்லும்போது என்ன கவனிக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், நீங்கள் அந்த அம்சத்தில் கவனம் செலுத்தலாம், அதாவது செய்பவரை மறுக்கும் அம்சத்தில் கவனம் செலுத்தலாம்.

அழிவுவாதம் செயலாளரின் பல அம்சங்களைக் களைந்து விடுகிறது. அனுபவத்தின் பல அம்சங்கள் விலகி, கரைந்து, மறைந்து போவதாக உணரப்படுகின்றன. மேலும், நோக்கங்கள் செயல்களுக்கு வழிவகுப்பதற்கு முன்பே கரைந்துவிடுகின்றன என்பதை நாம் கவனித்தால்—அந்த சோபா உருண்டை விளைவு—அப்பொழுது செயலாளர் என்ற மாயையின் அந்த அம்சம் குறித்த நேரடி உள்ளுணர்வுகளை நாம் பெற முடியும். இருண்ட இரவின் மீதமுள்ள பகுதி பல அனுபவங்களை இயல்பாகவே கொண்டு வருகிறது, இருப்பினும் அவற்றின் விரும்பத்தகாத அம்சங்களும், அவை மிக நெருக்கமாகத் தாக்கும் என்பதும் பல பயிற்சியாளர்களை மூழ்கடித்துவிடுகின்றன.

இருப்பினும், செயலாளுமையின்மை என்ற இலக்கைக் கொண்டவர்கள், "ஆ, எத்தனை அனுபவங்கள் இயல்பாகவே, முற்றிலும் அவற்றுக்கே உரியதாக எழுகின்றன!" என்று பிரதிபலிப்பார்கள். செயலாளி என்று தோன்றுவதன் முக்கிய அம்சங்களுக்கான காரண காரியங்களின் இயல்பான தன்மையை உணர்வதில் இது ஒரு பொன்னான வாய்ப்பாகும். எல்லா எதிர்ப்புகள், விரக்திகள், பேச்சுவார்த்தைகள், பேரம் பேசுதல், உத்திகள் வகுத்தல் என அனைத்தும் இயல்பாக எழுவதைக் காணுங்கள். அவற்றை இயக்கும் நோக்கங்களில் ஆழமாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்: இது, மையத்தில் உள்ள தெளிவை மீட்டெடுத்து, ஒன்றைத் திறக்க வழிவகுக்கும் ஒரு விசித்திரமான சக்திவாய்ந்த பயிற்சியாக இருக்க முடியும். செயலற்ற தன்மையை

வலியுறுத்தும்போது, குறிப்பாக இருண்ட இரவில், உங்கள் ஒழுக்கநெறியை வலிமையாக வைத்திருங்கள்.

சமநிலை ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நிலையாகும், ஏனெனில் அது நாம் பயிற்சி செய்யும் மனதின் முழு அடுக்கையும் ஓடும், ஒருங்கிணைக்கும், மாறும் முழுமையாக உள்ளடக்கத் தொடங்குகிறது. அந்த அடுக்கில் அனைத்து முக்கிய செயல்முறைகளும், நுட்பமான முக்கிய நோக்கங்களும், ஞானத்திற்கு எதிரான கடைசி எதிர்ப்புகளும், நடப்பவற்றின் மையத்தில் உண்மையில் ஒரு "நான்" இருக்கிறேன் என்ற உணர்வைத் தக்கவைக்கும் முக்கிய மாயைகளும் உள்ளன. அந்த மைய செயல்முறைகளை, அந்த கடைசி மீதமுள்ளவற்றை, நமது பயிற்சியை வழிநடத்தும் அந்த நோக்கங்களை ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள், மேலும் நீங்கள் நீங்கள்தான் என்று நீங்கள் நினைக்கும் உங்கள் மையத்தையே பாய்ந்து செல்லும் உலகின் மற்ற பகுதிகளுடன் புலனுணர்வாக ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளுங்கள். இறுதியாக, சீரொப்புநிலையில், இது உண்மையில் சமநிலையின் உச்சக்கட்டமாகும், ஒரு கணமாவது நாம் தடைகளைத் தாண்டி முன்னேறுகிறோம், மேலும் மூன்று கதவுகளின் சரியான இயற்கைக்குப் பிறகு, முழு நிறைவு நிலை முழுமையாக ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது.

அந்தக் கணத்தில், செயலியை உருவாக்கும் மாயைகளை மட்டுமல்ல, அந்தச் செயலி நின்றுவிடுவதையும், அது முற்றிலும் நிலையற்றது என்பதையும் நாம் ஒரு கணம் கச்சிதமாகக் கண்டுகொண்டோம். யதார்த்தத்தின் மறுதொடக்கத்தில், அந்த மாயை மீண்டும் எவ்வாறு நிலைநிறுத்தப்படுகிறது என்பதை நாம் கவனிக்கலாம். அந்த மறுதொடக்கத்தில், நமது ஆராயும் மனதின் கவனமான, நுணுக்கமான, நோக்கமுள்ள கவனம், உண்மையில் ஒரு செய்பவர் இல்லை என்பதையும், காரண காரியமும் யதார்த்தத்தின் சட்டப்பூர்வ தன்மையும் உண்மையானவை மற்றும் எப்போதுமே இருந்து வருகின்றன என்பதையும் படிப்படியாக நமக்கு இறுதியாக உணர்த்த முடியும். இந்த உள்ளுணர்வுகள் ஒவ்வொரு பாதை சுழற்சியால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட அடுக்குகள் வழியாக ஊடுருவும்போது, நாம் இறுதியாக ஒரு செய்பவர் என்ற மாயையை நிரந்தரமாகக் கடந்து, மீண்டும் அந்த மாயையில் ஒருபோதும் சிக்க மாட்டோம்.

பிரதிநிதித்துவமின்மை, சுயமற்ற நிலை, சமநிலை போன்றவை மற்றும் தீவிர தியானப் பயிற்சியில் பொதுவாகத் தேவைப்படும் வலி, இன்பம், சலிப்பு, பசி மற்றும் இதர அனைத்தையும் சகித்துக்கொள்வது போன்றவை சம்பந்தப்பட்ட மாதிரிகளைப் பற்றி நான் குறிப்பிட வேண்டிய ஒரு விஷயம் என்னவென்றால்: செயலற்ற தன்மை, குறைபாடுள்ள சூழ்நிலைகளைத் திறனற்ற முறையில் சகித்துக்கொள்வது, மற்றும் உங்களுக்கும் ஒருவேளை மற்றவர்களுக்கும் அக்கறையின்மை ஆகியவற்றிலிருந்து எளிதில் ஒரு நிழல் பக்கம் உருவாகிறது. உங்கள் மார்பில் அந்த வலி இருக்கும்போது, அது சரியாகிவிடும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் ஒருவேளை உடல்நலத்தைப் பற்றி இவ்வளவு அலட்சியமாக இருப்பது ஒரு போதுமான கவனிப்புத் திட்டமாக இருக்காது. உங்கள் வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அந்தத் தேவையைப் பற்றி, இது வெறும் மாரா, மேலும் சம்சாரம், உண்மையில் தேவையில்லை என்று உங்களுக்குள் சொல்லிக்கொள்ளலாம். நீங்கள் உடைந்து போகவிட்ட அந்த உறவு—ஒருவேளை அதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் நன்றியுணர்வு, கவனம் மற்றும் அன்பு தேவைப்பட்டிருக்கலாம். உங்களுக்குப் புரிகிறது அல்லவா?

மிக நேரடியான பெரும்பாலான உள்ளுணர்வுப் பயிற்சிகள், குறிப்பாக நான் அந்தத் தியான முகாமில் செய்துகொண்டிருந்த மிகவும் வறண்ட விபசனையைப் போல, ஆழ்ந்த ஞானத்தை உருவாக்கும் திறனைக் கொண்டிருப்பது மட்டுமல்லாமல், இந்த வகையான தீவிரமான நிழல் பிரச்சினைகளை

உருவாக்கும் வலுவான திறனையும் கொண்டுள்ளன. இது போன்ற எந்தவொரு இலட்சியத்தைத் துரத்தும்போது, இந்த வகையான அலட்சியத்திற்கும், தன்னைத்தானே நியாயப்படுத்திக்கொள்ளும் புறக்கணிப்பிற்கும் எதிராக எச்சரிக்கையாக இருங்கள். செயலற்ற தன்மை இறுதிப் பரிசின் ஒரு முக்கியப் பகுதி அல்ல என்பது அல்ல. அதுதான். ஆனால் எந்தவொரு செயலும், எந்தவொரு எண்ணமும், எந்தவொரு நோக்கமும், எந்தவொரு வார்த்தையும்: இவை அனைத்தும் ஏற்கனவே செயலற்றவையாக இருந்தன, அதை நீங்கள் இன்னும் உணரவில்லை. எல்லா முயற்சிகளும், எல்லா உந்துதல்களும், தானாகவே நடக்கின்றன. ஆகவே, விழிப்புணர்வின் மாதிரிகளில் முன்வைக்கப்படும் மற்ற எல்லா இலட்சியங்களைப் போலவே, இதையும் ஆரோக்கியமற்ற அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் ஒன்றாக உறுதிப்படுத்துவதில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சரி, மீண்டும் கதைக்கு வருவோம்...

4. தள்ளாடி விழ

சுருங்குதல் பற்றிப் பேசுகையில், ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, இந்தத் தூய்மையான மற்றும் மிகவும் சரியான உணர்தல் முறை சிதையத் தொடங்கியது, அந்தத் தெளிவான வெளியும் நடுங்கத் தொடங்கியது, பின்னர், நான் உணர்வதற்குள், அது மறைந்துவிட்டது. யதார்த்தம் மீண்டும் சிக்கலாகிவிட்டது. ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அது மீண்டும் சிக்கலாகியபோது என்ன நடக்கிறது என்று எனக்குப் புரியவில்லை, ஆனால் அதன் விளைவு கண்கூடாகத் தெரிந்தது, அதன் காரணம் மெதுவாக மேலும் தெளிவாகத் தெரியப் போகிறது: பிடிக்க முடியாதது என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஒன்றை நான் பொருளாகக் கருதிப் பிடித்திருந்ததும், நுட்பமாகப் பற்றிக்கொண்டதும்தான் காரணம். ஆனால், அந்தப் பிடிக்க முடியாததன் ஆழத்தில் ஒன்றை ஒருவர் உண்மையாக உணரும் வரை, அந்த "ஆஹா, இதுதான் அது!" என்ற எதிர்வினை, மற்றபடி மிக நேர்த்தியாகத் தெளிவான அந்த உணர்தல் முறையை முற்றிலும் தடம் புரட்டிவிடக்கூடும். பற்றின் மீதான இந்த நுட்பமற்ற பற்று காரணமாக, நான் மீண்டும் நிலைகள், கட்டங்கள், சுழற்சிகள் மற்றும் மிகவும் நுட்பமான அதே சமயம் மனதைக் குழப்பும் எரிச்சலூட்டும் இருமை நிலைக்குத் திரும்பினேன். அது, என் ஒரே உண்மையான காதலனால் என் இதயம் உடைந்தது போலவும், என் சிறந்த நண்பன் கொல்லப்படுவதைப் பார்ப்பது போலவும், என் மிகப்பெரிய புதையல் திருடப்பட்டது போலவும், என் கண்களுக்கு முன்னால் உலகம் போரிலும் குழப்பத்திலும் சரிவது போலவும் இருந்தது.

என் மனம் இதுவரை செய்ததிலேயே இதுதான் மிக மோசமான விஷயம் என்று தோன்றியது, என் மனம் சில மோசமான விஷயங்களைச் செய்திருக்கிறது. நான் பதட்டமடையாமல் இருக்க என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்தேன், ஆனால் எப்படியோ ஒரு அளவு பதட்டம் வந்துவிட்டது. அதை என்னால் ஒருபோதும் திரும்பப் பெற முடியாது என்று நான் பயந்தேன். இது ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரத்திற்கு எனது பயிற்சியைத் தடம் புரளச் செய்தது. பின்னர், என்னை முதலில் அங்கு கொண்டு சென்றதை நினைவுகூர்ந்து, நான் என்னைச் சமாளித்து, அடிப்படை அனுமானங்களுக்குத் (ஆறு ஞானவாயில்கள், மூன்று பண்புகள்) திரும்பி, மீண்டும் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினேன். மீண்டும் முழுமையான புலனுணர்வுப் புரிதலுக்கு சக்தியூட்டி, ஒப்பீட்டளவில் விரைவில், அது திடீரென மாறியது, எல்லாம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியது, முடிச்சு அவிழ்ந்தது, அடிப்படைப் புலனுணர்வு அடையாளம் மற்றும் பிரிவினை நின்றது, எல்லாம் சரியாகிவிட்டது, உண்மையில் சரியாக இருந்தது என்பதை விட மிகச் சிறப்பாக இருந்தது: நான் திருப்தி அடைந்தேன்! பிறகு, ஒரு மணிநேரம் அல்லது

இரண்டு மணிநேரம் கழித்து, அது மீண்டும் நடந்தது; ஒரு நடுக்கம், ஒரு தடுமாற்றம், அது மெதுவாகத் தொடங்கும்போது சமநிலையற்று சுழலும் ஒரு சக்கரம் போல, தெளிவான, பிரதிபலிக்கும் குளத்தில் வீசப்பட்ட ஒரு சேற்றுக் கட்டியாக, ஒரு அறிவியல் புனைகதைப் படத்தில் விசித்திரமான வேற்றுக்கிரக ஆயுதத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்ட விண்வெளியில் உள்ள ஒரு பேரழிவுகரமான கோளாறு போல.

அதன்பிறகு விரைவில், எனது பயிற்சி குறித்து சயாதவ் உ பண்டித ஜூனியருடன் ஒரு சந்திப்பின் போது, நான் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்திய நிலையில், எளிமையாகக் கூறினேன், "சுழற்சிகள், நிலைகள், சக்திகள், அனுபவங்கள்: அவை அனைத்தும் தானாகவே வருகின்றன, போகின்றன," பிறகு நான் புன்னகைத்தேன். அவர் என்னைப் பார்த்து, எனக்கு அருகில் அமர்ந்திருந்த கன்னியாஸ்திரியிடம் ஒரு பெரிய புன்னகையுடன், "அவர் சொன்னதைக் கேட்டீர்களா!?" என்று கூறினார். அது உலகின் மிக அழகான மற்றும் முக்கியமான விஷயம் போல இருந்தது; அந்த நேரத்தில் அது எனக்கு அப்படித்தான் இருந்தது, இப்போதும் அப்படித்தான் இருக்கிறது.

இவ்வாறு, கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரத்திற்கு, விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு சில மணிநேரங்களுக்கும் இந்த முறை தொடர்ந்தது. மனமுடைந்து, எல்லாம் சீர்குலைந்து, சுழற்சிகள், நிலைகள், ஃப்ரூட்டஷன்ஸ், ஜானங்கள், வடிவமற்ற தளங்கள், அனைத்தும் முற்றிலும் திருப்தியளிக்காதவையாக இருந்தன. பின்னர், நடப்பதைப் பற்றி ஒரு அல்லது இரண்டு மணிநேரம் நல்ல பயிற்சிக்குப் பிறகு: திடீர்மாற்றம், வியப்பு, பிரமிப்பு, மகிழ்ச்சி, சரியான தன்மை, திருப்தி, மையமற்ற நிலை, முயற்சியற்ற தன்மை, உடனடித்தன்மை மற்றும் அமைதி. பின்னர், ஒரு அல்லது இரண்டு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு: தடுமாற்றம் மற்றும் வீழ்ச்சி.

அந்த ஒரு வாரம், அந்தத் தூய்மையான மையமற்ற தெளிவைப் பெற்று இழந்ததால்தான், நான் உங்களுக்கு உறுதியாகச் சொல்ல முடிகிறது, கச்சிதமாக ஒத்திசைக்கப்பட்ட வழியே சிறந்தது, மிக மிகச் சிறந்தது, மேலும் மற்ற வழியோ, ஒப்பிடுகையில், முற்றிலும் மோசமானது, அதன் அனைத்து நிலைகளும், படிநிலைகளும் எவ்வளவு ஈர்க்கக்கூடியதாகத் தோன்றினாலும் கூட. வித்தியாசம் மிக மிகப் பெரியது. முற்றிலும் மாறுபட்ட அந்த இரண்டு புலனுணர்வு முறைகளுக்கு இடையில் மாறி மாறி இருந்த அந்த நாட்கள்தான், அடிப்படைத் துன்பத்தின் அர்த்தத்தை மிகத் தெளிவாக உணர்த்தின. அந்தப் பயிற்சி காலம், அந்தத் தூய நிலை ஒவ்வொரு முறையும் சிதைந்து போகும் போதும், அந்தப் புள்ளியை நெஞ்சைப் பதற வைக்கும் விதத்தில் ஒவ்வொரு முறையும் ஆழமாகப் பதிய வைத்தது. இந்தக் கட்டத்தின் ஏதோ ஒரு இடத்தில், சயாதவ் உ பண்டித, ஜூனியர் என்னிடம் மென்மையாகக் கூறினார், "உங்களுக்குத் தெரியுமா, சிலர் தியான முகாமில் இருக்கும்போது மட்டுமே அராஹந்தர்களாக இருக்கிறார்கள்." அந்த அச்சமூட்டும் வார்த்தைகள், என்னுள் தடுத்து வைத்திருந்த மற்ற அனைத்தையும் தூண்டின.

5. விமுக்த்திமார்க்கம் - விடுதலையின் பாதை

ஒரு வாரத்திற்குச் சற்று குறைவான காலத்தில், திரிபுபடுத்தப்பட்ட காலகட்டங்களில், தொடர்ச்சியான முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது போல் உணர்ந்தேன். அது நான்கு தொடர்நிறைகவனம் அடிப்படைகளில், முதலில் உடல் உணர்வுகள், பின்னர் வேதனாவின் அம்சங்கள் (உணர்வுகளின் இனிமை, இன்பமின்மை அல்லது நடுநிலைத்தன்மையின் அளவு), பின்னர் மனப் பண்புகள் மற்றும் எண்ணங்கள், இறுதியாக கவனமே அந்த வரிசையில் (ஏன் என்று தெரியவில்லை) முக்கியத்துவம் பெற்றது. எல்லாம் முழுமையான மற்றும்

முழுமையான வழியில் ஒன்று கூடி, தலைகீழாக மாறியது போல் உணர்ந்தேன், அவ்வளவுதான். இந்த மாற்றத்தில், அது ஒருபோதும் அப்படியில்லாததாக இருந்ததில்லை என்ற ஆழமான மற்றும் நீடித்த உணர்தல் அடங்கியிருந்தது; மிகவும் சீர்குலைந்த தருணங்கள் கூட, அவை அப்படியில்லை என்று தோன்றியபோதும் கூட, அப்படியேதான் இருந்தன.

அந்தத் தியான முகாமிற்கு முந்தைய சில ஆண்டுகளில், நான் கிட்டத்தட்ட எந்தப் போதனையோ எழுத்தோ செய்யவில்லை. ஏனெனில், மிகவும் நெருங்கியதாகத் தோன்றிய, ஆனால் முழுமையாக எட்டாத ஒரு புரிதலால் நான் விரக்தியடைந்திருந்தேன். அந்த நிகழ்வு கடைசி முறையாக ஒத்திசைந்த உடனேயே, சயாதவுடன் ஒரு நேர்காணலின் போது, இந்தப் போதனைப் பற்றாக்குறையைக் குறிப்பிட்டேன், மேலும் நான் மீண்டும் போதிப்பதைப் பற்றி யோசித்ததாகவும் சொன்னேன். அவர் என் கண்களை நேராகப் பார்த்து, எளிமையாக, "நல்லது" என்றார். பிறகு அவர் பர்மாவில் உள்ள சில துறவிகளைப் பற்றி ஒரு நீண்ட கதையைச் சொன்னார். இறுதியில், கதையின் தெளிவான நீதியைச் சுருக்கமாகக் கூறுவது போல, "அதனால்தான் நீங்கள் ஒரு அராஹந்த் அல்லது உங்களுக்கு சக்திகள் உள்ளன என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது," என்று கூறி மீண்டும் என் கண்களை நேராகப் பார்த்தார்.

அந்த அறையில் நம்பிக்கையைப் பின்பற்றும் துறவிப் பெண், அவர், மற்றும் நான் ஆகிய மூவர் மட்டுமே இருந்தோம். நான் அந்த இரண்டாவது ஆலோசனையைத் தெளிவாகப் பின்பற்றவில்லை, ஆனால் அவரும் பின்பற்றவில்லை. ஏனெனில், அந்தத் தியான முகாமில் அவர் சக்திகளை வெளிப்படுத்தினார், மேலும் தன்னை ஒரு அராஹந்த் என்று தெளிவாகக் கருதினார். அவர் அந்தச் சொல்லை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாவிட்டாலும், அவரது பேச்சு மிகவும் வெளிப்படையாக இருந்தது, அதனால் அதை மறைமுகப் பேச்சு என்று கூட அழைக்க முடியாது.

சயாதவ் உ பண்டித ஜூனியரைப் பற்றி நான் இங்கே ஒரு விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும்: என் திறமைகளால் ஈர்க்கப்படாமலும் அல்லது மிரளாமலும், அதற்குப் பதிலாக இலக்கில் தன் பார்வையை வைத்து, மென்மையாக அதில் கவனம் செலுத்திய ஒருவரைப் பெற்றது மிகவும் அருமையாக இருந்தது. அவர் மனோவியல் கோட்பாட்டில் மிகவும் சரளமாகவும் இயல்பாகவும் இருந்தார்; ஆழ்ந்த ஒருமுகப்படுத்துதலிலும் அவ்வாறே இருந்தார். சக்திகளை ஒரு கண்டறியும் மற்றும் கற்பிக்கும் கருவியாகத் தவிர வேறுவிதமாக அவர் கருதவில்லை என்று தோன்றியது. மேலும், அந்தத் தியான முகாமில் நான் கண்டறிந்த காட்டுத்தனமான மற்றும் மாறுபட்ட பிரதேசத்தைப் பற்றிய எனது அனைத்து விளக்கங்களுக்கு மத்தியிலும், அவர் அசைக்க முடியாத ஒரு நிலையான தன்மையை வெளிப்படுத்தினார். எனது சிறந்த அறிவுரை: அந்த நிலையில் ஒரு ஆசிரியரை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால், அவரிடமே படியுங்கள். பக்திக்குத் தகுதியானவர்களிடம் பக்தி செலுத்துவதில் பல நன்மைகள் உள்ளன, துரதிர்ஷ்டவசமாக, அப்படிப்பட்ட ஆசிரியர்கள் மிகச் சிலரே. ஆனால், நீங்கள் ஒரு நல்ல, கௌரவமான, குறைபாடற்ற ஆசிரியரைக் கண்டால், நன்கு படித்து, அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு அதைப் பின்பற்றி, உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் கொண்டு பயிற்சி செய்து அந்த ஆசிரியரிடம் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் அது நிச்சயம் பலனளிக்கும்.

இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் அந்தப் புலம் மீண்டும் நிலைகுலையவில்லை, அந்த அசைவு மீண்டும் ஏற்படவில்லை, மேலும் விஷயங்கள் மீண்டும் ஒத்திசைவை இழக்கவில்லை. அது நடந்தபோது என் விபசன தேடல் முடிந்துவிட்டது என்று எனக்குத் தெரிந்தது. நான் தேடிய பதில் எனக்குக் கிடைத்தது, அது ஒவ்வொரு நிகழ்விலும், ஒவ்வொரு சவாலிலும், ஒவ்வொரு சுழற்சியிலும் தன்னை நிலைநிறுத்தியது. பழைய

முறைகள் மற்றும் சார்புநிலை சிக்கல்களின் ஊடாக இந்த உள்ளுணர்வு வெளிப்பட்டதற்கு பல சுவாரஸ்யமான வழிகள் உள்ளன. அந்த ஒருங்கிணைப்புச் செயல்பாட்டில் இருந்து பல சுவாரஸ்யமான கண்ணோட்ட மாற்றங்கள் உருவாகியுள்ளன. இருப்பினும், முதலில் அந்த மைய உள்ளுணர்வைப் பெறுவதே உண்மையான முக்கிய புள்ளி, நான் தேடிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்திய விஷயம் அதுவே. எனவே, இந்தப் புத்தகம் உங்களில் அதைத் தூண்ட உதவும் என்று நம்புகிறேன், ஒருவேளை அது ஏற்கனவே உங்களிடம் இல்லையென்றால், இருக்கவும் கூடும், அப்படி இருந்தால், அது உங்கள் வெற்றி! நாம் இன்று வாழ்வதற்காக இந்தக் கருத்துக்களைப் பாதுகாத்து, கடத்தி வந்த பல்லாயிரக்கணக்கான பயிற்சியாளர்களுக்கு நான் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அவர்கள் நிர்ணயித்த தரத்திற்கு ஏற்ப நாம் வாழ்வதற்கும், தர்மத்தை உணர்ந்து, அதை நம்மிற்குப் பின் வருபவர்களுக்குத் தொடர்ந்து கடத்துவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிவதற்கும் நம்மால் முடிந்தவரை முயற்சிப்போம்.

எனவே, பதில்கள் முதல் பகுதியில் உள்ளன, முதல் பகுதி கூறுவது போல—ஆரம்ப, முறையான விபஸ்ஸனப் போதனையில்—அனைத்து உணர்வுகளையும் மிகவும் தெளிவாக அறிந்து, அனைத்து உணர்வுகளும் எழுகின்றன மற்றும் மறைகின்றன என்பதை உணர வேண்டும். அதுவே இந்தப் புத்தகத்தின் நூற்றுக்கணக்கான பக்கங்களின் சாராம்சமாக வரும் உயர் தர்மம். விபஸ்ஸனாவின் கண்ணோட்டத்தில், அது அவ்வளவு எளிமையானது. அதுவே புத்தரின் தர்மத்தின் ஆழ்ந்த அழகாகும்: அது மிகச் சிறந்தது, நேரடியானது, விளக்கக்கூடியது, செய்யக்கூடியது, உடனடியானது; மேலும், அனுபவத்தின் ஆரம்பத்திலேயே சோதித்துப் பார்க்கக்கூடிய மிக எளிமையான, தெளிவான அனுமானங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது, இறுதிவரை நிலைத்திருக்கும்.

அதுதான் கதை, குறைந்தபட்சம் அடிப்படை ஞானத்தைப் பொறுத்தவரை. அன்று முதல், முதல் இரண்டு பயிற்சிகள், குறிப்பாக ஒழுக்கம், உலகில் திறமையாக வாழ்வதன் முழுமையான வரம்பு, மற்றும் மதிப்பையும் அர்த்தத்தையும் மேம்படுத்துதல் ஆகியவற்றைப் பற்றி மேலும் பலவற்றைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது, இது நான் சொன்னது போல், ஒரு முடிவற்ற மற்றும் எல்லையற்ற முயற்சியாகும். அந்தப் பின்னணியில் இங்கு விவரிக்கப்பட்டதைத் தாண்டிப் பல விஷயங்களைக் கூறலாம், ஆனால், தற்போதைக்கு, பல நடைமுறை தர்மக் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த இது போதுமானதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். அவற்றுள் முக்கியமானவை: இந்த வாழ்நாளில் ஆழ்ந்த ஞானத்தை அடைய முடியும், மேலும் அதைப் பெற்றிருப்பது அதைப் பெறாமல் இருப்பதை விட மிகச் சிறந்தது என்றாலும், மூன்று பயிற்சிகளின் ஒவ்வொரு பிரிவும் மற்றவற்றை முழுமையாகப் பிரகாசமாக்கும் என்று நாம் முழுமையாக நம்பக்கூடாது, அவை நிச்சயமாக ஒன்றையொன்று சார்ந்திருந்தாலும் கூட. அறநெறி, ஒருமுகப்பாடு, ஞானம் ஆகிய மூன்று பயிற்சிகளும் நமது இந்த மானுட, பாலூட்டி வாழ்நாள் முழுவதும் ஆழ்ந்த கவனம், ஆய்வு மற்றும் பயிற்சிக்குத் தகுதியானவை.

71. மேலும் நடைமுறைக் குறிப்புகள்

இப்போது நான் அந்த கோட்பாடுகளை எல்லாம் விவரித்து, அந்த நுட்பங்கள் அனைத்தையும் விளக்கி, பயணத்தில் சில கதைகளையும் சொல்லிவிட்டேன். பயிற்சியாளரான உங்களுக்கு, இவையனைத்தையும் ஒன்றாக இணைத்து, இதன் மூலம் பயனுள்ள ஒன்றைச் செய்ய உதவும் என்று நான் நினைக்கும் சில நடைமுறைத் தலைப்புகள் உள்ளன. இந்தப் பகுதிகள் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட வரிசையிலும் இல்லை; மற்ற எல்லா விஷயங்களும் கையாளப்படும் வரை, இந்தத் தலைப்புகளை எளிதாக வெளிப்படுத்துவது சாத்தியமில்லை.

1. உங்கள் பயிற்சியை விவரித்தல்

நான் இங்கே கோடிட்டுக் காட்டியிருக்கும் பாதையின் நிலைகள் மற்றும் கட்டங்களுக்கான அனைத்து சொற்களையும் கருத்தில் கொண்டால், ஆசிரியர்கள், சகப் பயணிகள், நண்பர்கள், துணைவர்கள் மற்றும் மாணவர்கள், அல்லது குறைந்தபட்சம் நமது போன்ற ஒரு சொற்களஞ்சியத்தில் பேசுகிறவர்களுடன், நமது பயிற்சியைப் பற்றி எளிதாகப் பேச இந்தச் சொற்களைப் பயன்படுத்தும் உலகில் நாம் எளிதாக மூழ்கிவிட முடியும் என்று கற்பனை செய்வது எளிது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, கோட்பாட்டளவில் இது எளிதாகத் தோன்றினாலும், பல ஆண்டுகளாக மக்கள் இதை முயற்சி செய்து பார்த்ததில் இருந்து, நடைமுறையில் அது அவ்வாறு இல்லை என்பது தெரியவந்துள்ளது. சொற்களுக்கு ஒரு வலுவான தரப்படுத்தலை முயற்சிக்கும் ஆன்லைன் சமூகங்களில் கூட, மக்கள் வார்த்தைகளை முற்றிலும் மாறுபட்ட வழிகளில் பயன்படுத்துவார்கள், ஒரே மாதிரியான அனுபவங்களுக்கு வெவ்வேறு பெயர்களைச் சூட்டுவார்கள், தங்களுடைய மற்றும் மற்றவர்களின் பயிற்சிகளை மிகவும் வித்தியாசமாகப் புரிந்துகொள்வார்கள், மேலும் பொதுவாக, பயிற்சி பற்றிப் பேசும்போது ஒருவருக்கொருவர் பெரிதும் மாறுபடுவார்கள் என்பதை நாம் மீண்டும் மீண்டும் கற்றுக்கொண்டுள்ளோம்.

"பேரின்பம்" போன்ற ஒரு எளிய விவரிப்பான சொல்லை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலருக்கு, ஒரு நுட்பமான இனிமையான உணர்வு "பேரின்பம்" ஆக இருக்கலாம், ஆனால் மற்றொரு பயிற்சியாளர், அது அவரைக் கடும் பரவசத்திற்கு உள்ளாக்கும் வரை அதை "பேரின்பம்" என்று அழைக்க மாட்டார். அனுபவத்தின் வெறும் தோற்றவியலிலிருந்து நாம் எவ்வளவு தூரம் விலகுகிறோமோ, அவ்வளவு மோசமாக இது ஆகிறது. நாம் ஆழ்ந்த ஒருமுகப்பாட்டு நிலைகள் மற்றும் விழிப்பின் உலகம் பற்றிப் பேசும்போது, தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும் சாத்தியம் மிகப் பெரியது. எனவே, மக்கள் தங்கள் பயிற்சியை விவரிக்கப் பயன்படுத்தும் சொற்களை அவர்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதன் குறிப்பிட்ட விவரங்களைப் பற்றி நாகரிகமான, திறந்த கேள்விகளைக் கேட்கத் தயங்காதீர்கள், மேலும் முடிந்தவரை உங்கள் சொந்த அறிக்கைகளில் தெளிவான விவரிப்பான்களைப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

மக்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியையும் மற்றவர்களின் பயிற்சியையும், அந்தப் பயிற்சியின் குறிப்பிட்ட விவரங்களுடன் பெரும்பாலும் தொடர்பில்லாத முற்றிலும் மாறுபட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில் மதிப்பிடுகிறார்கள். யதார்த்த சோதனை மீண்டும் மீண்டும் காட்டுவது என்னவென்றால், ஒரு சமூகத்தில் அதிகாரத்திற்காகப் போட்டியிடுபவர்கள், வெறும் தோற்ற நிகழ்வுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், தங்கள் போட்டியாளர்களின் பயிற்சியையும் சாதனைகளையும் வெளிப்படையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ இழிவுபடுத்தவும், குறைத்து மதிப்பிடவும் கணிசமாக அதிக வாய்ப்புள்ளது. இதேபோல், மற்ற பயிற்சியாளர்களின் நட்பு, ஒப்புதல்

மற்றும் அன்பைக் கூட ஈர்க்க விரும்புவோர், தங்கள் சொந்தப் பயிற்சியை மிகவும் சாதகமாகப் பார்க்க முனைகிறார்கள், இது பெரும்பாலும் சாதனைகளை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதற்கு வழிவகுக்கிறது. ஏறக்குறைய அனைவரும் இந்த வகையான திரிபுபடுத்தும் சக்திகளுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பதால், பயிற்சியின் சார்பு நிலைகளை மதிப்பிடுவது மிகவும் சறுக்கல் நிறைந்த ஒரு விஷயமாகிவிடுகிறது. ஒரு நடுநிலையான ஆனால் திறமையான நபரிடமிருந்து ஒரு நேர்மையான மதிப்பீட்டைப் பெறுவது கடினம், ஏனெனில் ஏறக்குறைய எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஆர்வம் அல்லது நோக்கம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

மேலும், நாம் நமது பாரம்பரியத்தைச் சாராதவர்களுடனோ, அல்லது புத்தத்தின் முக்கிய பிரிவுகளில்கூட பல்வேறு முக்கிய சொற்களின் பயன்பாட்டில் நுணுக்கமாக வேறுபடக்கூடிய ஒத்த பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்தவர்களுடனோ பேசும்போது, சிக்கல்கள் பெரிதாகின்றன. ஏனெனில், மக்கள் அந்தச் சொல்லின் தங்களுக்கு விருப்பமான வரையறைக்காக நுணுக்கமான அல்லது வெளிப்படையான ஒரு போராட்டத்தை நடத்துவார்கள் என்பது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் தங்கள் முக்கிய பயிற்சியாளர்கள் குழுவில் இல்லாத எவரையும் பாராட்ட வாய்ப்பில்லை, இது வெவ்வேறு பயிற்சிப் பள்ளிகளைச் சேர்ந்த மிகவும் தேர்ச்சி பெற்ற உறுப்பினர்கள், மற்றொரு பள்ளியைச் சேர்ந்தவர்களின் உண்மையான சாதனைகளைத் தவறாக மதிப்பிடுகின்ற ஒரு நிரந்தர நிகழ்வுக்கு வழிவகுக்கிறது.

எனவே, வேறு எந்தப் பயிற்சியாளருடனும் உங்கள் பயிற்சி குறித்த ஆழமான, துல்லியமான, உதவிகரமான, அதிகாரமளிக்கும் உரையாடலை நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் உறவின் அடித்தளம் பரஸ்பர மரியாதைக்குரிய ஒரு தளத்தில் இருப்பதை முதலில் உறுதி செய்ய வேண்டும், நீங்கள் ஏற்கனவே தெளிவாக வரையறுக்காத எந்த தர்மச் சொற்களையும் விவாதிக்கவும் விளக்கவும் அதிக நேரம் எடுக்க வேண்டும், மேலும் பரஸ்பரம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வரையறைக்கு வர முடியாத சொற்களில் உடன்படாமல் இருக்க மரியாதையுடன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். மேலும், உங்கள் பயிற்சியை விவரிக்கும்போதும் மற்றவரின் பயிற்சி பற்றி கேட்கும்போதும், குறிப்பிட்ட தர்ம சொற்களைப் பயன்படுத்துவதை விட அடிப்படை அனுபவவியலில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது. இதை நிறுவுவதற்கு பெரும்பாலும் கணிசமான நேரம் எடுக்கும், எனவே, தர்ம சொற்கள் உருவாக்கக்கூடிய நிரந்தரமான குழப்பங்களைத் தவிர்க்கும் ஆழமான தர்ம உரையாடல்களை மேற்கொள்ள விரும்பினால், மணிக்கணக்கில் உரையாடத் தயாராக இருங்கள்.

நீங்கள் ஒரு மேம்பட்ட சுருக்கமான சொல்லைப் பயன்படுத்தும்போது, அவர்கள் நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வார்கள் என்று அனுமானிப்பதைத் தவிர்க்கவும். அதேபோல், அவர்கள் ஒரு மேம்பட்ட தர்மச் சொல்லைப் பயன்படுத்தும்போது, அவர்கள் அதை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறார்கள், அதன் மூலம் என்ன அர்த்தம் கொள்ளப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் துல்லியமாக அறிந்திருப்பதாகக் கருதிக்கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி வெளிப்படையாக ஆர்வம் காட்டுங்கள்; ஏனெனில் இது சிக்கல்களுக்கான ஒரு அமைப்பாக அமையும். ஆழமான தர்ம உரையாடல்கள் குறுகிய காலத்தில் நடக்காது என்பது இல்லை. அவை நடக்கலாம். ஆனால், ஆழமான உரையாடல்கள் மலர்ந்து வளர, மற்றவர்களுக்கு நேரம், விருப்பம், வெளிப்படைத்தன்மை, ஆர்வம் மற்றும் மரியாதை ஆகியவற்றைக் கொடுப்பதைப் போல எதுவும் இல்லை.

இதை இந்தப் புத்தகத்திற்குத் திரும்பக் கொண்டுவந்தால், நீங்கள் ஒரு தியான முகாமிற்குச் சென்றாலோ அல்லது ஒரு தர்ம சமூகத்தின் அங்கமாக இருந்தாலோ, இங்குள்ள அல்லது வேறு எந்த மூலத்திலிருந்தும் காணப்படும் சொற்களைப் பயன்படுத்துவதில் கவனமாக இருங்கள். உங்கள் சொந்தப் பயிற்சியில் அவற்றை ஆழமாக ஆராய்ந்து, அவற்றின் அர்த்தம் குறித்து உரையாடும் நபர்களுடன் நீங்கள் ஒரு தெளிவான, வெளிப்படையான, இணக்கமான ஒற்றுமைக்கு வந்துள்ளீர்கள் என்பதை பரஸ்பரம் உறுதிப்படுத்தும் வரை, உங்கள் பயிற்சியை விவரிக்க மிகவும் எளிமையான, நேரடியான, தெளிவான, சாதாரணமான, புலனுணர்வு சார்ந்த சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள். அது பரஸ்பரம் உறுதிப்படுத்தப்படும் வரை, உங்கள் பயிற்சியை விவரிக்க மிகவும் எளிமையான, நேரடியான, தெளிவான, சாதாரணமான, புலனுணர்வு சார்ந்த சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உதாரணமாக, உங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமில்லாத ஒரு தியான ஆசிரியரிடம், "சரி, இப்போது A&P-க்குள் நுழைந்து, மூன்றாவது விபசன ஜானத்திற்குள் மூழ்குகிறேன்" என்று சொல்லாதீர்கள். இது போன்ற விஷயங்கள் பெரும்பாலான தியான ஆசிரியர்களை எரிச்சலூட்டும், இந்தச் சொற்களஞ்சியப் பழக்கமுள்ளவர்களைக் கூட. ஏனெனில், அனுபவத்தைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, அதன் மூலம் சொற்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகம். குறிப்பாக, நீங்கள் பண்டிதராம லும்பினியில் மூன்று மாத தியான முகாம் போன்றவற்றில் கலந்துகொள்ளும்போது, தர்ம வரைபடச் சொற்களைப் பேசி, அறிவுரைகளைப் பின்பற்றாமல், இடைவிடாமல் கோட்பாடுகளை உருவாக்கி, ஏதோ ஒரு அறிவுசார் தர்மக் கோட்பாட்டுக் கருத்தை ஆதரிக்க இந்தப் புத்தகத்தையோ அல்லது வேறு புத்தகத்தையோ மேற்கோள் காட்டும் தியானிகளில் நீங்களும் ஒருவராக இருக்காதீர்கள். அவ்வாறு செய்வதால், உங்கள் மனதை உங்கள் உணர்வுசார் விழிப்புணர்விலும் அனுபவத்தின் உண்மையான தன்மையிலும் மீண்டும் மீண்டும் நிலைநிறுத்த முடியாது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்தப் புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு இதுபோன்ற பல பயிற்சியாளர்களை உருவாக்கியது, எனவே அவர்களில் ஒருவராக ஆகாமல் இருப்பதற்கு உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த இரண்டாம் பதிப்பு, அதே சிக்கலுக்குப் பங்களிக்க வாய்ப்புள்ளதாக இருந்தாலும், தர்மச் சொற்கள் மற்றும் கருத்துக்களின் இந்த வகையான தவறான பயன்பாட்டைத் தடுக்க இன்னும் குறிப்பிட்ட பிரிவுகளை உருவாக்க முயற்சித்துள்ளது. பொறுமையற்ற, மரியாதையற்ற தியானிப்புகளைப் பற்றி நான் கேட்ட கதைகளை நினைக்கும்போது எனக்குள் ஒரு கூச்சம் ஏற்படுகிறது. அவர்கள் திறமையான ஆசிரியர்களுடன் தியான முகாமிற்குச் சென்று, ஆசிரியரின் திறமையான பயிற்சி வழிமுறைகளைக் கவனிக்கத் தவறி, செயல்முறையை நம்பத் தவறி, மேலும் 'மேப் கோட்பாடு' மூலம் அதைக் கட்டாயப்படுத்த முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, தியானமும் நேர்மறையான மனப் பண்புகளின் இயல்பான வளர்ச்சியுமே தங்களைப் பாதையில் முன்னோக்கி நகர்த்தும் வேலையைச் செய்ய அனுமதிக்கத் தவறிவிட்டனர். இத்தகைய அருவருப்பான விஷயங்களைச் சமாளிக்க வேண்டியிருந்த, சயாதவ் விவேகானந்தர் (மற்றும் பெயர் குறிப்பிட முடியாத பலர்) போன்ற அந்த ஆசிரியர்களிடம் எனது மனமார்ந்த மன்னிப்பைக் கோருகிறேன்.

நீங்களே வரைபடங்களைப் பொறுப்புடன் பயன்படுத்துவதன் மூலம், மக்கள் அவற்றைப் பொறுப்புடன் பயன்படுத்த முடியும் என்ற கருத்தை ஆதரிக்க உங்கள் சிறந்த முயற்சியைச் செய்யுமாறு நான் உங்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்; இல்லையெனில், வரைபடங்களைப் பற்றி மக்களை இருளில் வைத்திருக்கும் ஆசிரியர்களின் வாதங்களை நீங்கள் மேலும் வலுப்படுத்துவீர்கள். நீங்கள்

வரைபடக் கோட்பாட்டை எவ்வளவு அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவாகவே அதை ஆசிரியர்களிடமிருந்து பெறுவீர்கள்; ஏனெனில், நடைமுறைக்குக் கொடுக்கப்படும் உங்கள் கோட்பாட்டு முக்கியத்துவத்தைச் சமநிலைப்படுத்த அவர்கள் இயல்பாகவே முயற்சிப்பார்கள். என்றாவது ஒருநாள் அந்த உரையாடல்களில் நீங்கள் ஈடுபட விரும்புகிறீர்களா? தெளிவான உள்ளுணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும் மிகச் சிறந்த பயிற்சியின் மூலம் உங்களை நிரூபித்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் அவற்றை மிகவும் எளிமையான, நேரடியான சொற்களில் விவரிக்கவும்.

பயிற்சி முகாமில் இருக்கும்போது, அறிவுறுத்தல்களின்படி பயிற்சி செய்யுங்கள். செயல்முறையை நம்புங்கள். ஒரே நேரத்தில் ஒரு தீவிர பயிற்சியாளராக இருங்கள், ஆனாலும் நிகழ்காலத்தில் நிலைத்திருங்கள். ஓரளவு பொறுமையும் ஏற்பும் தேவை. எதிர்கால இலக்குகளில் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். தர்மக் கோட்பாடுகளாலும் எதிர்காலச் சிந்தனைகளாலும் நீங்கள் மூழ்கித் தவிப்பதாக உணர்ந்தால், "ஒரு தெளிவான இலக்கு" என்ற அத்தியாயத்தை மீண்டும் படியுங்கள், அதை மனப்பூர்வமாக ஏற்று, அதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதைச் செயல்படுத்துங்கள். விழிப்பின் ஏழு காரணிகளுக்கு அதிக கவனம் செலுத்துங்கள், விசாரணை மற்றும் ஆற்றலைச் சமநிலைப்படுத்த உங்களுக்குப் போதுமான அமைதி, ஒருமுகப்பாடு மற்றும் சமநிலை இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பரவசம் அந்தத் தருணத்தில் உங்களைத் தக்கவைக்க உதவும். ஞானம் மற்றும் நம்பிக்கையை நீங்கள் கவனமாகச் சமநிலைப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பாக, வாதம் செய்யும், தர்மச் சொற்களை உதிர்க்கும் ஒரு திமிர்பிடித்தவராக இருப்பதற்குப் பதிலாக, முயற்சி செய்யுங்கள், "கடந்த சில நாட்களாக என் உடலில் பல வலுவான அதிர்வு உணர்வுகள் இருந்தன, அவை மிகவும் இனிமையான மற்றும் கூச்ச உணர்வைத் தரும் விதத்தில் இருந்தன, என் சுவாசம் பல நுட்பமான உணர்வுகளால் மிகவும் தெளிவாக ஆனது, கவனம் மிகவும் வலுவாக உணரப்பட்டது, உடல் தோரணை வழக்கத்திற்கு மாறாக நேராகவும் நீடித்திருக்கக்கூடியதாகவும் இருந்தது, சுமார் இரண்டு தியான அமர்வுகளுக்கு முன்பு, நான் மூன்று நிமிடங்கள் நீடித்த ஒரு பிரகாசமான வெள்ளை ஒளியைக் கண்டேன், இப்போது உணர்வுகள் மங்கி, மங்கலாகி வருகின்றன, நான் தரையில் மூழ்குவது போல் உணர்கிறேன், ஆனாலும் அது குளிர்ச்சியாகவும் இனிமையாகவும் இருக்கிறது, மேலும் எனது உடல்நிலை சற்று தளர்ந்துவிட்டது, முன்பு இருந்ததை விட இப்போது என் ஆற்றல் கணிசமாகக் குறைந்துவிட்டது." இருவருக்கும் இடையில் மேம்பட்ட தர்மச் சொற்கள் எதைக் குறிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் தெளிவுபடுத்தி, கோட்பாடு குறித்த மற்றவரின் புரிதலுக்குத் திறமையாகப் பொருந்தும் வகையில் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை இருவரும் அறிந்துகொள்ளும் வரை, பயிற்சியை விவரிக்கும் இந்த முறை உங்கள் ஆசிரியருக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

மேலும், மிகவும் மாறுபட்ட மரபுகளைச் சேர்ந்தவர்களுடனோ, அல்லது தர்மப் பயிற்சியாளர்களாக இல்லாதவர்களுடனோ, அல்லது தொழில்நுட்ப மொழியில் திறமை இல்லாதவர்களுடனோ பேசும்போது, சாதாரணமான அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசுவதை விட, பலவிதமான ஆடம்பரமான தர்மச் சொற்களாலோ அல்லது மேம்பட்ட அனுபவவியக்கையாலோ நிரம்பிய விளக்கங்கள், குறிப்பாக அசாதாரணமான அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசும்போது, பொதுவாக மிகவும் மோசமாகவே செல்லும். உதாரணமாக, தியானம் செய்யாத உங்கள் துணைவரிடம் 'இருண்ட இரவு' அனுபவங்களைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பது குறித்த சாதாரண உணர்ச்சி விளக்கங்கள்,

அதாவது, "நான் வழக்கத்தை விட அதிக பயமாகவும் கவலையாகவும் உணர்கிறேன். நான் எரிச்சலாக இருந்திருந்தால் மன்னிக்கவும், எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது என்பதற்கு உங்களிடமிருந்து சில உறுதிமொழிகள் தேவைப்பட்டன," என்று சொல்வது, "நான் ஆறாவது கட்டத்திற்குள் நுழைந்தேன், என் பார்வையில் பல விசித்திரமான பேய்களைக் கண்டேன், முடிவுகளின் மீது கவனம் செலுத்திய ஒரு ஷாமனிக்-டிரம் துடிப்பைக் கவனித்தேன், மிகவும் சந்தேக மனப்பான்மைக்கு ஆளானேன், பின்னர் உங்கள் முன்னாள் துணையின் கையில் உங்களைப் பற்றிய ஒரு விசித்திரமான, சிதைந்த காட்சியைக் கண்டேன்," என்று சொல்வதை விட மிகவும் சிறப்பாகப் போக வாய்ப்புள்ளது. நான் நேர்மையின்மையை ஆதரிக்கவில்லை, மாறாக முக்கியமான விஷயங்களை வெளிப்படுத்தும் மொழியை ஆதரிக்கிறேன். இது சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் சிறந்த விளைவுகளைத் தருகிறது என்பதை என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியும். மேலும், என் சொந்த வாழ்க்கையில் நான் இதை வழக்கமாகத் தவறாகச் செய்ததால், எனக்குப் பின் வருபவர்களுக்கு நான் கஷ்டப்பட்டுக் கற்றுக்கொண்ட சில பாடங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நமது பயிற்சியை நாம் எப்படி விவரிக்கிறோம் என்பதும் அந்தப் பயிற்சியைத் தானே பாதிக்கும். உதாரணமாக, ஒரு பயிற்சி அமர்வுக்காக விழிப்பின் ஏழு காரணிகளை நீங்கள் தீவிரமாக மேற்கொள்ள முடிவு செய்ததாகக் கொள்வோம். அந்தக் குறிப்புச் சட்டகம் இருப்பது மட்டுமே உங்கள் பயிற்சியைப் பாதிக்கும். உங்கள் பயிற்சியை அந்தச் சொற்களில் விவரிப்பது உங்கள் பயிற்சியில் நன்மை பயக்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு தியான ஆசிரியருடன் ஒரு நாள் முழுவதும் தியானம் செய்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம், மேலும் அவர்கள் ஏழு ஒரு மணி நேர தியான அமர்வுகளில் ஒவ்வொன்றையும் ஏழு காரணிகளில் ஒன்றில் மட்டும் கவனம் செலுத்தும்படி வழிநடத்தி, அதன் குணங்களை வலியுறுத்தும் அறிக்கைகளை எதிர்பார்த்தார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்த வழியில் நீங்கள் பயிற்சி செய்வதாலும், அந்தக் கண்ணோட்டத்தின் மூலம் உங்கள் பயிற்சியை விவரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதாலும், அந்தத் தகுதிகளை ஒவ்வொன்றாகக் கண்டறிந்து, பின்னர் அவற்றைச் சமநிலைப்படுத்தி வலுப்படுத்த நீங்கள் மிகவும் வாய்ப்புள்ளது. அதேபோல், குறிக்கும் நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு தியான முகாமில் நீங்கள் இருந்திருந்தால், உங்கள் பயிற்சியை நீங்கள் எதைக் குறிக்க முடிந்தது மற்றும் எவ்வளவு நன்றாகக் குறித்தது என்ற அடிப்படையில் விவரிப்பது, உங்கள் பயிற்சியை அந்த வழியில் வடிவமைக்க உதவும், மேலும் குறிக்கும் பயிற்சியிலிருந்து அதிகப் பலனைப் பெறவும் உதவும்.

மேம்பட்ட ஞானம் மற்றும் ஜானம் அடிப்படையிலான குறிப்பீட்டைக் கவனித்து வருபவர்களுக்கு, திறமையான பயிற்சியாளர்கள் கூடுதல் பண்புக்கூறுகளுடன் தங்கள் பயிற்சியில் என்ன நடக்கிறது என்பதை விளக்கவும், தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசும் மற்றவர்களின் பயிற்சிகளில் அந்தப் பண்புகளை அடையாளம் காணவும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும், "ñ11.j2" (சமநிலையின் இரண்டாவது உள்-ஞான அம்சம்) என்று சொல்வது, இது போன்ற ஒன்றைச் சொல்வதைப் போல முழுமையானதும் தகவல் நிறைந்ததும் அல்ல "சுமார் மூன்று மணி நேரம் நீடித்த ñ11.j2, அந்த நேரத்தில் நான் காற்றைப் போல சுதந்திரமாக உணர்ந்தேன், மேலும் எந்த முயற்சியும் இல்லாத, பாய்ந்தோடும் ஒரு பிரகாசமான மீறல் உணர்வைப் பெற்றேன், அதில் பல்வேறு மரபுகளின் மர்மமான போதனைகளுக்கு இடையே பல அற்புதமான தொடர்புகளைக் கவனித்தேன், எனது சக தர்மப் பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும் தர்மத்தின் ஒளியால் பிரகாசிப்பதைப் போன்ற சில நிஜமான காட்சிகளைக் கண்டேன், அது அவர்களை அனைவரையும் ஒன்றாக இணைப்பது போல இருந்தது,

இவை அனைத்தும் நடக்கும்போதே பாய்ந்தோடும் வடிவங்கள் தெளிவான, முதன்மையான அனுபவமாக மாறத் தொடங்குவதையும் கவனித்தேன்."

நல்ல விளக்கங்கள், 'ஜான' போன்ற சொற்களைப் பற்றி நடக்கும் 'சொல் யுத்தங்களை' முடிவுக்குக் கொண்டுவரவும் உதவும். நாம் என்ன அர்த்தம் கொள்கிறோம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும் பல விளக்கச் சொற்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். உதாரணமாக, "நான் முதல் ஜானத்தில் இருந்தேன்," என்று சொல்வதை விட, பின்வருமாறு சொல்வது மிகவும் தெளிவானது: "இறுதியாக, கவனம் சுவாசத்தில் நிலைபெற்றது, மனம் அமைதியடைந்தது, மேலும், களங்கங்களிலிருந்து நீக்கப்பட்டு, பொருளில் கவனம் செலுத்த சுதந்திரமாக இருந்தது. இது ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் ஏறக்குறைய இடைவிடாமல் நிகழ்ந்தது. தொடர்ந்து சீரான முயற்சி காரணமாக அமர்வின் போது ஒருமித்த கவனம் ஆழமடைந்தபோது, உடலில் மெதுவாக வலுப்பெற்ற ஒரு மிதமான, சீரான, இனிமையான உணர்வு ஏற்பட்டது."

பி. ஆலன் வாலஸ் அல்லது அஜான் பிராம் போன்றோரின் தாக்கத்தால், முதல் ஜானத்தின் தரத்தை மிகவும் உயர்வாக நிர்ணயித்த ஒரு மிக வலுவான பயிற்சியாளரின் மற்றொரு விளக்கத்துடன் இதை ஒப்பிடலாம். அவர் இவ்வாறு கூறக்கூடும், "ஒரு நாளைக்கு பதினாறு மணி நேரம் தியானத்தில் மூன்று மாதங்கள் கடினமாக உழைத்த பிறகு, நான் இறுதியாக முதல் ஜானத்தில் நுழைந்தேன், அதாவது உடல் முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது, ஒரு பிரகாசமான வெள்ளை ஒளி எல்லாவற்றையும் ஆட்கொண்டது, மேலும் இந்த நிலையான, முற்றிலும் அமைதியான அனுபவம் சற்றும் தடுமாறாமல் நான்கு [அல்லது இருபது நான்கு] மணி நேரம் நீடித்தது." வெளிப்படையாக, அவை மிகவும், மிகவும் மாறுபட்ட அனுபவங்கள், முற்றிலும் மாறுபட்ட பயிற்சிப் பார்வைகளுக்கு இணங்க அமைந்தவை, இருப்பினும் இரண்டும் முதல் ஜானத்தின் பரந்த எல்லையில் சாத்தியமானவையாக இருக்கலாம். தெளிவாக, நாம் முதல் ஜானம் என்று அழைப்பது, பல்வேறு காரணிகளின் வலிமை, பயிற்சியாளரின் முக்கியத்துவம் மற்றும் அவர்கள் தங்கள் மனதைச் சீரமைக்கும் விதத்தைப் பொறுத்து, பல வழிகளில் வெளிப்படக்கூடும். நல்ல விளக்கங்களைப் பற்றி நாம் பழகிவிடும் வரை, ஜானத்தைப் பயிற்சி செய்பவர்களும் அதைப் பற்றிப் பேசுகிறவர்களும் நாம் அனைவரும் ஒற்றுமையாக இருக்க முடியும் என்று நான் அப்பாவித்தனமாகக் கனவு காண்கிறேன்.

அதேபோல், விழிப்பின் பிரதேசத்தின் வரைபடங்கள், குறிப்பாக பாதைகள் மற்றும் பூமிகள், பல்வேறு நூல்கள், மரபுகள், பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் முற்றிலும் மாறுபட்ட அளவுகோல்கள் மற்றும் இலட்சியங்களைக் கருதுகின்ற சொற்களை உள்ளடக்கியுள்ளன. உங்கள் பயிற்சியின் சில அம்சங்களை விவரிக்க இந்தச் சொற்களைப் பயன்படுத்தப் போகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் என்ன அளவுகோல்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைத் தெளிவாக வரையறுப்பது ஒரு நல்ல யோசனையாக இருக்கும். என்றென்றும் சர்ச்சைக்குரிய 'அருகன்' போன்ற சொற்களுக்கு, பயிற்சியின் பல்வேறு நிலைகளில் நான் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் விதத்தின் நிஜ உலக செயல்திறன் சோதனை மற்றும் பண்புகளை என்னால் முடிந்தவரை தெளிவாக வரையறுக்க நான் மிகவும் முயற்சி செய்கிறேன். ஆனால், இந்த அளவிலான குறிப்பிட்ட தன்மை இன்னும் பொதுவானதாக இல்லை, என்றாலும் ஒரு நாள் அது பொதுவானதாகும் என்று நம்புகிறேன். எனவே, உங்கள் பயிற்சி பற்றி ஒரு சொல் பயன்படுத்தும் ஒருவரை நீங்கள் சந்தித்தால், அதன் சரியான மற்றும் ஒரே சாத்தியமான வரையறையை உங்களுக்குத் தெரியும் என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்பினால், திறந்த மனதுடன் இருந்து, அந்தச் சொல்லால் அவர்கள் என்ன அர்த்தப்படுத்துகிறார்கள் என்று அவர்களிடம் துல்லியமாகக் கேளுங்கள்.

மொழி என்பது கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்வதற்கான ஒரு கருவியாகும், மேலும், இந்த விஷயத்தில், அதைக் கேட்பவர்களிடையே நல்ல பயிற்சியை ஊக்குவிக்க முயற்சிக்கும் கருத்துக்கள்; மொழி இந்தப் பாத்திரத்தில், தற்காக்க வேண்டிய ஒரு பகுதிக்கான போர்க்களமாக இருப்பதை விட மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. தர்மத்தின் மொழியைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, இந்த திறமையான மீமெய்யுணர்வு ஞானத்தை முன்மாதிரியாகக் காட்ட முயற்சி செய்யுங்கள்.

2. சார்புத் தோற்றம் மீள்பார்வை

பல கோட்பாடுகள் நிறுவப்பட்டு வரையறுக்கப்படுவதற்கு முன்பு எளிதாக இல்லாத வழிகளில் தலைப்புகளை மீண்டும் ஆராய்ந்து அவற்றை ஒன்றிணைப்பது வேடிக்கையாக இருக்கும், சார்புநிலை தோற்றம் அத்தகைய தலைப்புகளில் ஒன்றாகும். மீள்பார்வைக்காக, சார்புநிலை தோற்றத்தின் பன்னிரண்டு இணைப்புகள்: மரணம், முதுமை, நோய், வலி, புலம்பல், மனக்குறை, மற்றும் விரக்தி ஆகியவை பிறப்பைச் சார்ந்துள்ளன; பிறப்பு உருவாதலைச் சார்ந்துள்ளது; உருவாதல் பற்றிக்கொள்வதைச் சார்ந்துள்ளது; பற்றிக்கொள்ளுதல் ஆசைப்படுதலைச் சார்ந்துள்ளது; ஆசைப்படுதல் வேதனையைச் சார்ந்துள்ளது; வேதனை உணர்வுப்பொறி தொடர்பைச் சார்ந்துள்ளது; உணர்வுப்பொறி தொடர்பு ஆறு அறிவு வாயில்களைச் சார்ந்துள்ளது; ஆறு அறிவு வாயில்கள் பெயர் மற்றும் வடிவத்தைச் சார்ந்துள்ளன; பெயர் மற்றும் வடிவம் உணர்வைச் சார்ந்துள்ளன; உணர்வு விருப்ப உருவாக்கங்களைச் சார்ந்துள்ளது; விருப்ப உருவாக்கங்கள் அறியாமையைச் சார்ந்துள்ளன. இவை அனைத்தையும் விளக்கும் பகுதி ஐந்தின் முந்தைய பகுதியை நீங்கள் ஏற்கனவே நன்கு அறிந்தவராக இல்லாவிட்டால், இந்தப் புத்தகத்தில் இந்த இடத்திற்கு வந்திருந்தால், அதை இப்போது திரும்பிப் படிப்பது சிறந்ததாகும்.

அந்தப் பட்டியலில் நாம் எவ்வளவு முன்னேறுகிறோமோ, அவ்வளவு கடினமாகப் புரிந்துகொள்வது. அதேபோல், நீங்கள் பல தர்ம போதனைகளை சார்புநிலை தோற்றத்தின் பல்வேறு நிலைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம், மேலும் பட்டியலின் தொடக்கத்தில் உள்ளவை, பட்டியலின் முடிவில் உள்ள இணைப்புகளைக் கையாளும் போதனைகளை விட மிகவும் எளிதில் அணுகக்கூடியவை என்பதைக் காண்பீர்கள். பன்னிரண்டு இணைப்புகளின் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் சுட்டிக்காட்டப்படும் உண்மைகளை உங்களால் எந்த அளவிற்கு உணர முடிகிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் சொந்தப் பயிற்சி மற்றும் அதன் ஆழம் பற்றிய ஒரு புரிதலையும் நீங்கள் பெற முடியும்.

உதாரணமாக, பல ஆரம்பகாலப் போதனைகள் சாதாரண துன்பம், இழப்பு, மரணம், வலி, மோதல் போன்ற தலைப்புகளில் தொடங்குகின்றன. வாழ்க்கையின் நேரடியான அம்சங்கள் என்பதால், அனைவரும் பேசப்படுவது என்னவென்று புரிந்து கொள்ள முடியும். பிறப்பும் ஒரு நேரடியான விஷயம். இருப்பினும், உங்கள் பயிற்சியில் கடந்தகால வாழ்க்கை அனுபவங்கள் இருந்தால், "ஆவதல்" போன்ற சொற்கள் மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றும், மேலும் அந்த அனுபவங்கள் இல்லாதவர்களிடம் இவற்றைப் பற்றிப் பேசுவது பெரும்பாலும் விரக்தியில் முடிகிறது.

பிடிப்பு மற்றும் ஆசை வெளிப்படையானவையாகத் தோன்றினாலும், அவை முதல் மூன்று சொற்களை விட நுட்பமான அடுக்குகளைக் கொண்டுள்ளன. பிடிப்பு மற்றும் பேராவல் என்ற கருத்துக்களை நம்மால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. யாராவது நம் இதயத்தை உடைத்தாலும், நாம் அவர்களை நேசிப்பதால், துக்கத்தால் வாடுகிறோம். இது ஏறக்குறைய

அனைவரும் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு தெளிவான உதாரணமாகும். இருப்பினும், பிடிப்பு மற்றும் பேராவல் தொடர்பாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய பல நிலைகள் உள்ளன; அந்த உதாரணத்தில் உள்ள வெளிப்படையான நிலை முதல், தர்மத்தின் மையத்தைச் சென்றடையும் மிக நுட்பமான நிலை வரை உள்ளன.

குறைந்தபட்சம் பிரவாக நுழைவைப் பெற்ற மற்றும் தெளிவான துன்பத்தின் கதவைப் பெற்ற ஒருவருக்கும், தர்மத்தின் பின்னணியில் பற்றுதல் என்றால் உண்மையில் என்ன என்பது இன்னும் நேரடியாகப் புரியும், ஏனெனில் அந்தப் பற்றுதல் அவர்களிடமிருந்து அகற்றப்பட்டிருக்கும். நாம் நடுநிலைப் பாதைகளின் உயர் மட்டத்தை அடையும் போது, நமது விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளின் போது மிக நுட்பமான மட்டத்தில் பற்றுதல் மற்றும் பேராவல் என்றால் என்ன என்பதைத் துல்லியமாகப் பார்ப்பது எளிதாகிறது. ஒரு கணமாவது உண்மையான மையமற்ற தன்மை, ஒளிர்வு மற்றும் செயலற்ற தன்மையின் அனுபவத்தை நாம் திடீரென உணர்ந்தால், பற்று மற்றும் ஆசை ஆகியவற்றின் ஆழ்ந்த தர்மார்த்தங்கள் அற்ற ஒரு உலகின் சுவையை நாம் அறிந்திருப்போம். இதை நாம் நிலைநிறுத்த முடிந்தால், அந்த கருத்துக்கள் எதைக் குறிக்கின்றன என்பதன் ஆழங்களையும், அவை மறைந்துவிடுவது எப்படி இருக்கும் என்பதையும் நாம் உண்மையாகவே அறிந்துகொள்வோம்.

சார்புத்தோற்றம், வேதனை, இன்பத் தொடர்பு மற்றும் ஆறு அறிவாற்றல் வாயில்களில் உள்ள நுட்பத்தில் ஒரு சிறிய இடைவெளியை அளிக்கிறது, அல்லது அப்படித் தோன்றுகிறது, ஏனெனில் இவை நேரடியானவையாகத் தெரிகின்றன. இருப்பினும், வேதனை எவ்வாறு மன வினைகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைத் துல்லியமாகப் புரிந்துகொள்ள, மிக நுட்பமான நிகழ்வுகளைப் பற்றிய தெளிவான பார்வை அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. ஆறு அறிவாற்றல் வாயில்களின் நுணுக்கங்களையும், அவை நமக்குக் காட்டும் அனைத்து சிறிய நிகழ்வுகளையும் உண்மையாகக் கவனிக்க, தியானத்தால் வலுப்படுத்தப்பட்ட, நன்கு பயிற்சி பெற்ற மற்றும் நுணுக்கமாகப் பகுப்பாய்வு செய்யும் மனம் தேவைப்படுகிறது. அபிதர்மத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள நுண்ணியல் நிகழ்வுகளை உணரும் நிலைக்கு எட்டியவர்கள், சார்புநிலை தோற்றத்தின் இந்த அம்சங்களைப் பற்றிய ஆழ்ந்த தர்ம ஞானத்தின் நிலைக்கு எட்டியுள்ளனர். இந்த அளவிலான தனிப்பட்ட விபசனப் பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கு, அத்தகைய ஒரு நூலின் ஆழத்தை புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கும்.

ஒரு கட்டத்தில், நான் மிகவும் சிக்கலான மாதிரிகள், விசித்திரமான நடைமுறைகள் மற்றும் பாதையை அறிவுப்பூர்வமாக்குவதில் அதிகமாக ஈடுபட்டுவிட்டேன். என் முதல் மனைவி எனக்கு ஒரு அற்புதமான பரிசைக் கொடுத்தார், அது மிகவும் எளிமையான, சிறிய மரப்பெட்டி, அதன் உள்ளே ஒரு சிறிய காகிதத் துண்டு இருந்தது. அதில் "ஆறு இந்ரியக் கதவுகள்" என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. பெட்டிக்குள் அது மட்டுமே இருந்தது. அது உண்மையிலேயே ஒரு சிறந்த பரிசாகவும், எளிய முறையில் வைத்திருக்க ஒரு நினைவூட்டலாகவும் இருந்தது.

எளிமையான அதே சமயம் நுட்பமானதைப் பற்றிப் பேசும்போது, பெயர் மற்றும் வடிவம் என்ற நிலைக்கு நாம் வரும்போது, நாம் தர்மத்தின் நுட்பமான மற்றும் ஆழ்ந்த பகுதிக்குள் ஆழமாகச் சென்றுவிடுகிறோம். இங்கு, இன்பஉணர்வு வாயில்கள் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, வெறும் அனுபவத்தின் மைய அம்சங்களை நாம் வந்தடைகிறோம். உணர்வு மற்றும் விருப்ப உருவாக்கங்கள் என்ற நிலைக்கு நாம் வரும்போது, இன்பஉணர்வு வாயில்கள் முழுமையாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, பெயரும் வடிவமும் ஒருங்கிணைந்து, உருவாக்கங்களை

உருவாக்கங்களாகப் புரிந்துகொள்ளும் நிலைக்கு நாம் வந்துவிடுகிறோம். சார்பு நிலை தோற்றத்தின் இந்த நிலை என்ன பேசுகிறது என்பதைப் பற்றிய உண்மையான புரிதலைப் பெற, நாம் குறைந்தபட்சம் சமநிலையை உறுதியாக அடைந்து, அந்த கவன முறை நமக்குக் காட்ட வேண்டியதைப் பாராட்டியிருக்க வேண்டும். இருப்பினும், இந்தத் துறையைப் பற்றி மூன்றாம் பாதையை அடைந்தவர்கள் பெற்றிருக்கும் புரிதலுடன் ஒப்பிடும்போது அது மங்கிவிடும். அந்தப் புள்ளி வரை, ஒரு திறமையான பயிற்சியாளர், "இணைந்த புலன்வாயில் ஒன்றுதான் உள்ளது", அல்லது "தர்மம், பெருங்கடலைப் போல, ஒரே சுவையைக் கொண்டுள்ளது" போன்ற போதனைகளில் தினசரி ஆழ்ந்த ஞானத்தை அனுபவிக்கும் ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வார்.

இறுதியாக, குறைந்த ஞான நிலையில் இருப்பவர்கள் உயர் சமநிலையின் தருணங்களிலும், இணக்கத்தின் போதும், மூன்று வாசல்களின் பின்தொடர் வெளிப்பாடுகளின் போதும் 'அறியாமை' என்றால் என்ன என்பதை ஓரளவு உணர்ந்தாலும், இதை முழுமையாகப் பெற அராஹந்தின் தெளிவு தேவைப்படுகிறது. புத்திப்பூர்வமாக நாம், "ஆ, அனுபவத்தின் முழுப் பரப்பும் தன்னைத் தானே நேரடியாக அறிந்து, ஒரு ஒருங்கிணைந்த, உடனடியான, நிலையற்ற முழுமையாகக் காரண காரியத்துடன் கச்சிதமாக நிகழ்கிறது" என்று புரிந்துகொண்டாலும், சார்புநிலைத் தோற்றச் சங்கிலியின் மற்ற இணைப்புகள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் வகையான வேறுபாடுகள் மற்றும் சிக்கல்களை இது எவ்வாறு தடுக்கும் என்பது பற்றிய இறுதி நேரடி அறிவுடன் ஒப்பிடும்போது இந்தக் கோட்பாட்டுத் துளி ஒன்றுமில்லை. எனவே, உங்களால் அவ்வாறு செய்ய முடிந்தால், புலனறிவு உண்மையை மிகவும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் நிலையை அடைய முயற்சி செய்யுங்கள்; அப்போது அறியாமை என்ற மாயை நீங்கி, இந்த பிரகாசமான உண்மைகள் மகத்தான சங்கிலியின் அடிவாரம் வரை உங்களுக்கு நேரடியாக வெளிப்படும்.

இறுதி விருப்பங்கள்

இந்தப் பணி, புத்தமதம் அல்லது எந்தவொரு தியான மரபுகளின் கோட்பாடுகளிலும் நாம் தொலைந்து போகாமல் இருப்போம் என்று நம்புகிறேன்.

சுதந்திரத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் பயிற்சிகளைச் செய்வதையும், அந்த சுதந்திரத்தை நமது வாழ்வில் ஆழமாக ஒருங்கிணைப்பதையும் நாம் கற்றுக்கொள்வோம் என்று நம்புகிறேன்.

வினைத்திறனை அடைய முடியும் என்பதில் நமக்கு நம்பிக்கை இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

இதை நிறைவேற்ற உதவும் நல்ல கேள்விகளைக் கேட்க நாம் கற்றுக்கொள்வோம் என்று நம்புகிறேன்.

புத்த கலாச்சாரமும், பொதுவாக உலகமும், மேலும் பிரிவினைவாதமாக மாறுவதற்குப் பதிலாக, குறைவான பிரிவினைவாதமாக மாறும் என்று நம்புகிறேன்.

தியானப் பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும் ஆன்மீகக் கருத்துருவாக்கங்களைக் கருவிகளாகப் பயன்படுத்தி, அவற்றை புனிதமான கோட்பாடுகளாக வழிபடாமல் இருப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஆன்மீக மரபுகளுடன் இணைந்து வரும் அறியாமையும் கற்பனையான சிந்தனையும் நிறைந்த பெரும் அளவிலான எண்ணங்கள் இந்தப் பூமியிலிருந்து நிரந்தரமாக உடனடியாக மறைந்துவிடும் என்றும், நல்ல நோக்கத்துடனும் நேர்மையுடனும் இந்தச் சோதனையைச் செய்து, தங்கள் முடிவுகளை நேர்மையாகத் தெரிவிக்கும் மக்கள் மேலோங்கி நிற்பார்கள் என்றும் நம்புகிறேன்.

இந்தப் பாதையில் உள்ள நாம் அனைவரும், தெளிவான மற்றும் தொடர்ந்து வளரும் பயிற்சிக்கு உகந்த வழிகளில், ஒருவருக்கொருவர் அன்பாகப் பேசக் கற்றுக்கொள்வோம் என்று நம்புகிறேன்.

இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எந்தவொரு சர்ச்சைக்குரிய கருத்துக்களும், பயம், தற்காப்பு, புறக்கணிப்பு மற்றும் கோட்பாடுகளில் மூழ்குவதற்குப் பதிலாக, திறமையான விவாதத்தையும் உண்மையான விசாரணைகளையும் ஊக்குவிக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

நாம் இந்தப் பாதையில் உண்மையான தேர்ச்சி பெறுவதற்காக உழைப்போம் என்று நம்புகிறேன்.

நாம் நமது வாழ்க்கையை உள்ளடக்கங்களில் முற்றிலும் தொலைந்து போகச் செலவிடாமல், மூன்று பண்புகளின் விடுதலையளிக்கும் உண்மையில் ஆழமாக ஈடுபடுவோம் என்று நம்புகிறேன்.

சாத்தியமானவை குறித்த எதிர்பார்ப்பு நிலை உதவிகரமான வழியில் உயர்த்தப்படும் என்றும், இதன் விளைவாக ஏற்படும் எந்தப் பொறாமையோ அல்லது விரக்தியோ, திறமையான முறையில் துல்லியமான பயிற்சிக்கும், ஒவ்வொரு நபராலும் அதைச் செய்ய முடியும் என்ற மகிழ்ச்சிக்கும் திருப்பப்படும் என்றும் நம்புகிறேன்.

உணர்ந்த ஆசிரியர்கள் மற்றும் தர்மத்தின் மீது உங்களுக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கை உள்ளதோ, அவ்வளவு அல்லது அதற்கும் அதிகமான நம்பிக்கையை உங்கள் ஆன்மீக இலக்குகளை அடைவதற்கான உங்கள் சொந்த திறமையின் மீதும் நீங்கள் கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

இவை அனைத்தும் எல்லா உயிரினங்களின் நன்மைக்காக அமையட்டும். நீங்கள் விழித்தெழ விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்தால், அது உங்கள் திறமைகளுக்குள் உள்ளது என்பதை அறிந்து, அவ்வாறு செய்யுங்கள்.

இறுதி போதனைகள்

பராமிதங்களின் காரணப் போக்கு

மெதுவாகப் பாதைகளையும் பூமிகளையும் அடைவதாகும்.

பழக்கப் பாதையில், நீங்கள் இன்னும் கருத வேண்டும்

ஐக்கியமான வெறுமை மற்றும் இரக்கத்தின் பயிற்சியைப் பாதையின் அடிப்படையாக.

– ஞானத்தின் ஒளி, மூல நூல்: பத்மசம்பவர், வியாக்கம்: ஜம்கோன் காங்ட்ரல் தி கிரேட்

புத்த மார்க்கம், உண்மையாகப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே துன்பத்திலிருந்து நிவாரணம் அளிக்க முடியும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

– மஹாசி சயாத, அக்கா மஹா பண்டிதர்

எல்லாமே மாற்றத்திற்குட்பட்டவை, ஆகவே உங்கள் முந்நூறு மூன்றாம் நிலைகள், மூன்று என ஏற்ற இறக்கமடைந்துள்ளன.

– கியூகெல் தி க்ளீவர், தி ஐஸ் ஆஃப் தி ஓவர்வேர்ல்ட், ஜாக் வேன்ஸ்