

# பிரக்ஞை

ஓர் அறிமுகம்

தனிமனித மாற்றத்திலிருந்து சமூகமாற்றத்தை நோக்கி . . .



மீராபாரதி.



എ. എ. ഭവന ഭവനങ്ങൾ





**பிரக்ஞை: ஒரு அறிமுகம்**  
தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி...  
மேற்குலக அறிஞர்களின் பார்வையில்...

---

**மீராபாரதி**



## **பிரக்ஞை: ஒரு அறிமுகம்**

தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி...

மேற்குலக அறிஞர்களின் பார்வையில்...

**கருத்துக்களை தொகுத்தவர்**

**மீராபாரதி**

**வெளியீடு**

**பிரக்ஞை**

**பிரக்ஞை: ஒரு அறிமுகம்**  
தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி...  
மேற்கூலக அறிஞர்களின் பார்வையில்...

**மீராபாரதி**

முதல் பதிப்பு மே 2012	<b>First Publication</b> May 2012
வெளியீடு பிரக்ஞை, கனடா அட்டைவடிவமைப்பும் ஒவியமும் யோகி (இலங்கை) மீராபாரதியின் கோட்டுருவ முகம் ரஸ்மி (இலண்டன்)	<b>Publisher</b> Shirley for Prakinjai Publication, Canada
2-ள் கோட்டோவியம் மெலிஞ்சி (கனடா)	<b>Cover Design and Art:</b> 'Yohi' (Lanka)
அச்சுப்பதிப்பு தியாகு கேசவன் டெக்னோ பிரின்ட் இலங்கை	<b>Meerabharathy's face Art:</b> Rashmy (London)
	<b>Inside Sketch Art:</b> Melinchi (Canada)
	<b>Layout &amp; Printing:</b> Thiyaku Kesavan Techno Print Lanka

**Contacts :**

Shirley, Kesavan,  
80, Douglas Haig Dr. Markham, 7/15A, Pinthaliya Road,  
Canada. L3S 2E1. Mt. Lavania, Sri Lanka.

அம்மா வசந்தாதேவி  
தங்கைகள் ஈழபாரதி & ஜெயபாரதி  
காதலர் & நண்பர் Shirley



## பிரக்ஞை பற்றிய தேடல்...

பிரக்ஞை என்ற சொல்லை, 90களில், தீப்பொறிக்குழுவின் கோட்பாட்டு இதழான “உயிர்ப்பு” மூலம், முதன் முதலில் அறிந்து கொண்டேன். அவர்களது புரிதலில், ஒரு விடயத்தை எழுந்தமானமாக இல்லாது, துல்லியமான நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப தர்க்கம், பகுத்தறிவு என்பவற்றின் அடிப்படையில் தெரிவு செய்வதே பிரக்ஞை எனக் கருதுகின்றனர். ஆனால் 90களின் இறுதியில், முதன் முதலாக ஓசோவை வாசித்ததன் மூலம், பிரக்ஞை தொடர்பான புதிய பரிமாணம் ஒன்றை அறிந்து கொண்டேன். மேற்கூறப்பட்டதன் அடிப்படையில், தர்க்கபூர்வமான முடிவுகள் கூட, நமது பழைய மனதிலிருந்து பிரக்ஞையின்மையாக வெளிவரலாம் என்பதே அது. இது முக்கியமான கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம். இந்தப் (பழைய) மனமானது பிரக்ஞையின்மையாலும் மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையாலும் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்ட ஒன்று. இதனால் நாம் பிரக்ஞைபூர்வமாக சிந்திக்கின்றோம், செயற்படுகின்றோம் என்பது சரியான புரிதலில் எழுதப்படுகின்றதா என்பதில் கேள்வி உள்ளது. ஏனெனில் பிரக்ஞை தொடர்பான புதிய புரிதலானது முற்றிலும் வேறு ஒன்றாக இருக்கின்றது. இப் புதிய புரிதல், “உயிர்ப்பு” சஞ்சிகை மற்றும் “வியூகம்” இதழ் குழுவினரது பிரக்ஞை தொடர்பான விளக்கத்திலிருந்து அடிப்படையில் மிகவும் வேறுபட்டதாகும்.

பிரக்ஞை என்பது வெறுமனே தர்க்கம், பகுத்தறிவு போன்ற ஒரு சொல் அல்ல. அதன் பரிமாணம் முற்றிலும் வேறு ஒன்று. இதற்குப் பிரக்ஞை என்ற சொல்லை அறிவதும் பயன்படுத்துவதும் மட்டும் போதாது. மாறாக அதை ஆழமாக உணர்ந்து, புரிந்து, அறிந்து நம்மில் அதை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு அனுபவரீதியான

பயிற்சி அவசியமாகின்றது. அப்பொழுதுதான் பிரக்ஞை என்பது, அதன் சரியான அர்த்தத்தில் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ப, நம்மில் இயக்கம் பெறும். இவ்வாறு பிரக்ஞை தொடர்பான பல புதிய விடயங்களை அறிந்து, புரிந்து கொண்டமையே, பிரக்ஞை தொடர்பான தேடல் ஆரம்பமாவதற்கு முதல் அடியாக இருந்தது. இவ்வாறு ஆரம்பித்த தேடல், கடந்த பத்துவருடங்களாகப் பல வழிகளில் பயணித்தது. இதன் விளைவாக, ஒரு நூலாக நம் கைகளில் தவழ்கின்றது இன்று. இந்த நூலானது பிரக்ஞையின் புதிய பல பரிமாணங்கள் மற்றும் அதன் வரலாறு தொடர்பான ஒரு அறிமுகத்தை தமிழ் வாசகர்களுக்குத் தரும் என்று நம்புகின்றேன்.

பிரக்ஞை தொடர்பான எனது வலைப்பதிவு எழுத்துக்களும் கருத்துக்களும் நண்பர்கள் மத்தியில் பல கேள்விகளை எழுப்பின. இவர்களது கேள்விகளுக்கான பதிலை, பிரக்ஞை தொடர்பாக மேலும் அறிந்து பதிவு செய்ய விரும்பினேன். அவ்வாறான ஒரு தேடலின் போது, பிரக்ஞையின் வரலாற்றையும் புதிதாக அறிந்து கொண்டேன். மேலும், ஆங்கிலத்தில் awareness எனவும் consciousness எனவும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற சொற்களுக்கு தமிழில் பொருத்தமான சொல்லைக் கண்டுபிடித்து பயன்படுத்த வேண்டிய தேவையும் ஏற்பட்டது. இவை இரண்டும் மனிதர்களின் இரண்டு நிலைகள். Awareness என்பதற்கு பொதுவாக விழிப்புணர்வு என்ற சொல்லையே பயன்படுத்துவதாக பலரும் கூறினார்கள். ஆனால் எனது புரிதலிலும் அனுபவத்திலும் இது பொருத்தமான சரியான சொல்லாக கருதமுடியவில்லை. ஏனெனில் awareness என்பது ஒரு உணர்வு நிலையல்ல. மாறாக, உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள், எண்ணங்கள், செயற்பாடுகள், பார்வைகள், கேட்பவைகள் என ஒரு மனிதருக்குள்ளும் அவரைச் சுற்றியும் நடக்கின்ற அனைத்து விடயங்கள் தொடர்பாகவும் awareness உடன் இருக்கின்ற ஒரு நிலை. ஆகவே தற்போதைக்கு awareness என்பதை விழிப்புநிலை எனப் பயன்படுத்தலாம்.

Consciousness என்பது மனிதர்களின் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் முழுமையான (முழு மனப்) பங்களிப்புடன் செயற்படுத்துவதற்குப் பயன்படுவதாகும். இதற்குப் பிரக்ஞை என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது பிரக்ஞையுடன் எழுதுதல், வாசித்தல், நடத்தல், பார்த்தல், கேட்டல்... என அனைத்து மனித

செயற்பாடுகளும் பிரக்ஞையுடன் முன்னெடுக்கப்பட(லாம்) வேண்டும். இவ்வாறு மனித செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் பிரக்ஞையுடன் நடைபெறும் பொழுது குறிப்பிட்ட செயற்பாடானது முழுமை பெறுகின்றது. பிரக்ஞைப்பூர்வமான தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகள், ஒரு மனிதர் இருக்கின்ற நிலையைவிட மேலான ஒரு நிலைக்கும் வளர்த்துச் செல்கின்றது எனக் கூறப்படுகின்றது. இந்த வளர்ச்சி நிலையே, முழுமையான மனித விழிப்பு நிலையான, awareness ஆகும். இந்த நிலையானது மனிதர்களது பிரக்ஞையான (consciousness) செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் விழிப்பாக (awareness) இருக்கின்ற ஒரு நிலையாகும். இதுவே இன்றைய புரிதல். இது தொடர்பான தொடர்ச்சியான தேடல் இந்தப் புரிதலில் மேலும் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

எனது வாழ்க்கையானது, சமூகமாற்றத்திற்காக செயற்படுகின்ற நோக்கில் புரட்சிகர அரசியலில் நம்பிக்கை கொண்டதாகவே 2000ம் ஆண்டு வரை இருந்தது. இந்த நோக்கத்தினடிப்படையில், இயக்கம், கட்சி, அரசியல், நாடகம், பத்திரிகை என பல தளங்களில் அதுவரை செயற்பட்டேன். இவ்வாறான செயற்பாடுகளின்போது, ஒரே மாதிரியானதும் மற்றும் பல்வேறுவகையான தனிமனித மற்றும் குழுவாதப் பிரச்சனைகளும் முரண்பாடுகளும் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றிய வண்ணமே இருந்தன. இவற்றுக்கான முக்கியமான காரணம், தத்துவம், கோட்பாடு, நடைமுறை போன்றவற்றுக்கு அப்பால், நமது பிரக்ஞையின்மை மற்றும் கூட்டு பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றின் ஆதிக்கம் நம் மனதில் பிரதான பாத்திரம் வகிக்கின்றமை எனலாம். இதற்கு, கடந்த காலத்தில் சமூக மாற்றத்திற்காக செயற்பட்டவர்கள் மற்றும் சமகால சக நண்பர்களின் செயற்பாடுகள், சிந்தனைகள் மட்டுமல்ல, எனது தனிப்பட்ட செயற்பாடுகள், சிந்தனைகள் என்பனவும், ஆதாரமாக விளங்குகின்றன என்றால் மிகையல்ல.

குழுக்களிற்குள்ளும், குழுக்களுக்கிடையிலும், அதேபோல் தனிமனிதர்களுக்குள்ளும், தனிமனிதர்களுக்கிடையிலும், இவ்வாறான முரண்பாடுகளை உருவாக்குவதிலும் அவற்றைத் தீர்ப்பதிலும் பிரக்ஞையின்மை மற்றும் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றின் தாக்கம் நிறையவே இருக்கின்றன. இந்த தாக்கமானது, ஒவ்வொரு மனிதர்களினதும் தன்முனைப்பினூடாக

நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது, மனிதர்களது தன்முனைப்பானது பிரக்ஞையின்மை மற்றும் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றின் பாதிப்புக்கு உட்பட்டே செயற்படுகின்றது. இதுவே அதிகாரம், பதவிகள் மற்றும் பணம் என்பன தொடர்பான ஆசைகளை நோக்கி நம்மை இழுத்துச் செல்கின்றன. இதன் விளைவாகவே, சக மனிதர்களைக் கையாள்வதிலிருந்து, பழி வாங்குவது, துரோகியாக்குவது, மற்றும் படுகொலை செய்வது வரை என பல ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகள், தன்னியல்பாகவும் பிரக்ஞையின்மையாகவும் நடைபெறுகின்றன. இவ்வாறான ஒரே மாதிரியான சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள் பிரக்ஞையின்மையாக மீண்டும் மீண்டும் நமக்குள் உருவாகின்றன. ஆகவேதான் நமது சிந்தனைகள் மற்றும் நோக்கங்கள் எந்தளவுதான் மிக உயர்ந்ததாக இருந்தபோதும், மிக மோசமான இறுதி விளைவுகளையே கடந்த காலங்களிலிருந்து பெற்றிருக்கின்றோம். இதற்கு கடந்த கால வரலாறுகள் சாட்சியாகவும் ஆதாரமாகவும் இருக்கின்றன. இதன் விளைவாகவே பின்வரும் முடிவுக்கு வரவேண்டி இருக்கின்றது.

நம்மைச் சுற்றியிருக்கின்ற வெளியையும், சமூக கட்டுமானங்களையும் மற்றும் அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களையும் மாற்றி விடுவதால் மட்டும் தனிமனித மற்றும் சமூக பிரச்சினைகள் தீர்ந்து விடாது. மாறாக, அவ்வாறான மாற்றத்திற்கான செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கும் அதேவேளை, அதற்குச் சமாந்தரமாக தனிமனித மாற்றத்திற்கான செயற்பாடுகளிலும் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். ஆகக் குறைந்தது பிரக்ஞையை தம்மளவில் வளர்ப்பதிலாவது ஒவ்வொருவரும் அக்கறையாக செயற்படவேண்டும். ஆனால், பிரக்ஞை என்பதை, வெறுமனே சிந்தனைரீதியாக தர்க்கம், விஞ்ஞானம் போன்ற சொற்களைப்போல் பயன்படுத்துவதால் அந்த மாற்றமானது நடைபெற்றுவிடாது. இது பிரக்ஞையை தவறாகவே புரிந்துகொண்டு பயன்படுத்துகின்றமையாகும். இதனால்தான் மாற்றங்கள் மனிதர்களின் அகங்களில் நடைபெறுவதில்லை. மாறாக புறங்களில் மட்டுமே நடைபெறுகின்றன. இதைத்தான், டொல்ஸ்டோய், மற்றும் தாகூர், "எல்லோரும் சமூகத்தை மாற்றுவதில் அக்கறையாக இருக்கின்றார்களே தவிர தன்னை மாற்றுவதில் அக்கறையாக இல்லை" எனக் கூறினார்கள்.

இதனால்தான் சோக்கரட்டிஸ் முதலில் “உன்னை அறி” எனவும் “உனக்கே நீ உண்மையாக இரு” எனவும் கூறினார்.

பிரக்ஞை என்பதை ஆழமாகவும் அனுபவபூர்வமாகவும் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இதற்கு நம் மீதான நமது பிரக்ஞையின்மை மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றின் ஆதிக்கத்தை புரிந்து கொள்வது முதல்படி. இரண்டாவதாக, நம் தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகளில் பிரக்ஞையானது நம்முடன் ஒருங்கிணைந்து இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு, அது நம்முள் வளர்ந்து வருகின்ற ஒன்றாக, இயங்குதன்மையுடன் செயற்படுவதற்கு ஏற்றவகையில் அதற்கான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது. இதுவே நம்மில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் அதேவேளை, சமூகமாற்றத்திற்கான ஆரோக்கியமான பாதையையும் உருவாக்கும். இவ்வாறு தனிமனித மற்றும் சமூக மாற்றத்திற்கான செயற்பாட்டில் சமாந்தரமாக ஈடுபடாது விடுவோமானால், நாம் நம்மில் மட்டுமல்ல, சமூகத்திலும் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த முடியாது எனக் கூறினால் தவறில்லை. இந்த அடிப்படையிலையே, “சிம்மன் பிரய்டும் கார்ல் மார்க்சும்: தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி...” என்ற கட்டுரை எழுதப்பட்டுள்ளது.

எனது குடும்பத்திலிருந்த வறுமையினாலோ அல்லது தந்தையின் அரசியல் கொலையினாலோ அரசியலிலிருந்து ஒதுங்க வேண்டும் என ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை. ஆனால் பிரக்ஞை தொடர்பான புதிய புரிதலானது, அரசியலில் இருந்து நான் ஒதுங்கிக் கொள்வதற்கான ஒரு காரணமாகியது. இவ்வாறு அரசியலில் இருந்து ஒதுங்கியது, “நான், எனது குடும்பம், தொழில்” எனக் குறுகிக் கொண்டும், படித்து ஒரு வேலை எடுத்துக் கொண்டு வாழ்வதற்காக அல்ல. மாறாக நான் என்னை முதலில் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அதற்கான வழிகளை அறிவதில் ஆர்வம் கொண்டேன். இதன் விளைவாக, பிரக்ஞை என்பதை ஆழமாகவும் விரிவாகவும் அனுபவரீதியாகவும் புரிந்து, உணர்ந்து கொள்வதற்கான தேடலில் ஈடுபட்டேன். இந்தத் தேடலின் மூலம், தியானப் பயிற்சி செய்வதுதான் பிரக்ஞையை என்னுள் வளர்ப்பதற்கான பாதை என்பதை அறிந்து கொண்டேன். இப் புதிய பாதையில் பயணிப்பதற்கு, எவ்வாறு முன்பு அரசியல், இயக்கம், நாடகம், பத்திரிகை போன்ற குழுக்களில் செயற்பட்டபோது

முழுமையாக ஈடுபட்டேனோ, அவ்வாறே இதிலும் முழுமையாக ஈடுபடலானேன். (இவ்வாறு ஈடுப்பட்டபோது எனக்கே என்னைப் பார்ப்பதற்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. "நானா இவ்வாறு கண் மூடித் தியானம் செய்கின்றேன்" என என்னையே கேட்டதுண்டு.) அதேவேளை, இதற்காக தற்காலிகமான வேலைகளை தேர்தெடுக்கவும் அல்லது முழுநேர வேலையை விட்டு விலகவும் வேண்டிய முடிவுகளை எடுக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் வந்தன. இவ்வாறான முடிவுகள் தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தன. மறுபுறம் அதனால் உருவான பிரச்சனைகளுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டி வந்தது. இதை எல்லாம் கடந்துதான் இந்த நூல் வெளிவருகின்றது.

கடந்த 10 வருடங்களாக பிரக்ஞையை அறிவது தொடர்பான முயற்சியில் ஈடுபட்டமை மிகவும் சவாலானதாக இருந்தது. ஒரு புறம் பல்வேறு வகையான வாழ்வாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டிய நிலையும், மறுபுறம் என்னைப் பற்றிய நண்பர்களின் (சாமியாராக மாறிவிட்டார் என்ற) தவறான மதிப்பீடுகளும் பல மன வடுக்களை ஏற்படுத்தின. ஆனாலும் இந்தப் பாதையில் செல்வதென உறுதியாக இருந்தேன். இறுதியாக பிரக்ஞை தொடர்பான விஞ்ஞான ரீதியான அறிவை வளர்ப்பதற்காக உளவியல் துறையைத் தேர்வு செய்து மீண்டும் ஒரு பட்டப் படிப்பைக் கற்பதற்கு முடிவு எடுத்தேன். ஒரு வேலை ஒன்றை எடுப்பதற்கான வழியாக மட்டுமே கல்வி கற்பதை பார்ப்பவர்கள், "இதைப் படித்து வேலை எங்கே கிடைக்கும் ஏதாவது ஒரு தொழில்நூட்ப துறையில் படி" போன்ற விமர்சனங்கள், அறிவுரைகள் என்பவற்றுக்கும் அப்பால், எனது நோக்கத்தில் உறுதியாக இருந்தேன். பட்டங்கள் பெறுகின்ற கற்கை நெறிகளின் பிரதான நோக்கங்கள் சமூகத்திற்குத் தேவையான தொழில் வல்லுனர்களை உருவாக்குவதே. மறுபுறம் இவ்வாறான ஒரு கற்கைநெறி மூலம், நாம் ஒழுங்கு முறையாகவும் சுய ஒழுக்கத்துடனும் ஒன்றைக் கற்பதற்கு நம்மைப் பயிற்றுவிக்கின்றோம் என்பதை மறுக்க முடியாது. அதேவேளை இவ்வாறு கற்பதனூடாக, இந்த நிறுவனங்கள் உருவாக்கும் குழியில் விழாதவாறும், நமக்குரியதை மட்டும் பெற்றுக் கொள்வதிலும், நாம் தொடர்ச்சியாக விழிப்பாக இருந்து பிரக்ஞையுடன் செயற்படவேண்டும். அல்லது இக் கல்வி நிறுவனங்கள் தமக்கேற்றவகையில் நம்மை இழுத்துச்

செல்கின்றளவிற்கு ஆதிக்கம் நிறைந்தவையாகும். இந்த விழிப்புநிலையை எனக்குள் உள்வாங்கி, கற்கைநெறியிலிருந்து அறிந்து கொண்ட விடயங்களின் அடிப்படையில் பிரக்ஞை தொடர்பாக சுயமாகத் தேடலானேன்.

நாம் நம்புகின்ற ஒன்றுக்காக நம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்துவது என்பது குறிப்பாக சமூகமாற்றத்திற்கான புரட்சிகர அரசியலில் ஒரு குறைபாடாகவே இருக்கின்றது. இதேபோல் இவ்வாறு செயற்படுகின்றவர்களின் கல்வி, தொழில் என்பனவும் தவறாகவே தேர்தெடுக்கப்பட்டுத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன அல்லது சூழ்நிலையின் கைதிகளாக இருக்கின்றோம். இது துர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும். இதன் விளைவாகவே, சமூக மாற்றத்திற்கான செயற்பாடு என்பது பகுதியானதாகவும், நமது தொழில் என்பது பிரதானமானதாகவும் நமது வாழ்வில் எப்பொழுதும் இருக்கின்றன. சில நேரங்களில் இதுவே நமது பிரதான நோக்கத்திற்கு தடையாகவும் அமைந்துவிடுகின்றன. உண்மையிலேயே சமூகமாற்றத்திற்கான நமது செயற்பாடு என்பது நமது முழுநேர பங்களிப்பாக இருப்பதற்கமைய நமது வாழ்க்கையை நாம்தான் தீர்மானிக்கவேண்டும். இல்லையேல் தன்னியல்பாக, பிரக்ஞையின்மையுடன், ஆனால் முழு அர்ப்பணிப்புடனும் நேர்மையுடனும் செயற்படுகின்றவர்களின் தனிமனித ஆதிக்கமும், அதற்கான நியாயமும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் மேலோங்குவது தவிர்க்கப்பட முடியாததாகிவிடும். இது தொடர்பாக விரிவானதொரு ஆய்வுக் கட்டுரை ஒன்று எழுதப்பட வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

இனிவரும் காலங்களில் சமூகமாற்றத்திற்கான அரசியலுக்காக தம் தம் துறைகளில் செயற்பட விரும்புகின்றவர்கள் மூன்று வகையான செயற்பாடுகளை கருத்தில் எடுப்பது அவசியமானது என நினைக்கின்றேன். இவை நிபந்தனைகளாக இருக்க வேண்டுமா என்பதைப்பற்றி நாம் ஆராயலாம். முதலாவது தமது கடந்த கால கோட்பாடுகள், தத்துவங்கள், மற்றும் செயற்பாடுகள், நடத்தைகள் (பழக்கவழக்கங்கள்) தொடர்பான முழுமையான (சுய) விமர்சனத்தை தொடர்ச்சியாக முன்வைத்தல். இரண்டாவது சமூக மாற்றத்திற்கான அரசியல் செயற்பாட்டை தமது முழுநேர

பங்களிப்பாக கொண்டு தம் தம் துறைகளில் செயற்பட தம்மை முழுமையாக அர்ப்பணித்தல். மூன்றவதும் முக்கியமானதும், தமது (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை (collective) (unconsciousness) தொடர்பான புரிதலைக் கொண்டிருப்பதற்கு முயற்சித்தலும் அதிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ளவதற்காக தமது பிரக்ஞையையும் (Consciousness) விழிப்புத்தன்மையையும் (Awareness) வளர்ப்பதில் அக்கறை செலுத்துவதுமாகும். இவை மூன்றையும் செய்யத் தவறுவோமாயின் நாம் மீண்டும் மீண்டும் ஒரு வட்டத்திலையே சுற்றிக்கொண்டிருப்போம் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

இவை தொடர்பாக அக்கறையற்றும் பொறுப்பற்றும் இருக்கின்ற நமது பண்பானது மீண்டும் புதிய தலைமுறையினருக்கு நம்பிக்கையற்ற ஒரு எதிர்காலத்தையே விட்டுச் செல்வதற்கு வழிவகுக்கும் என்பதை, எனது உறுதியானதும் ஆணித்தரமானதுமான நிலைப்பாடும் புரிதலும் என இங்கு குறித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். இதற்குப் பிரக்ஞை தொடர்பான அனுபவபூர்வமான உணர்தலும் புரிதலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். ஏனெனில் வாசிப்பதால் கிடைக்கும் அறிவு என்பது வெறுமனே தகவல்கள் சேகரிப்பு மட்டுமே. ஆனால் பரிசோதனை அடிப்படையில், அதுவும் நாமே பரிசோதனையில் பங்குபற்றி அதன் அனுபவத்தை உள்வாங்கும் பொழுது, பெறுகின்ற அறிவானது உறுதியானதாகவும் உண்மையானதாகவும் இருக்கின்றது. பிரக்ஞையில் இவ்வாறான அனுபவ அறிவை எவ்வாறு பெறுவது என்பது தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை இந்த நூலின் இறுதியில் இணைத்துள்ளேன். இவ்வாறான ஒரு பயிற்சியில் பங்குபற்றுவதால் சுயமாற்றமானது உடனடியாக வந்துவிடும் என்பதல்ல. கடந்த பத்து வருடங்களாக இவ்வாறான பயிற்சிகளில் பங்குபற்றியதன் அடிப்படையில் சில அடிப்படையான விடயங்களிலேயே மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதாவது ஆயிரம் அடி பயணத்தில் முதல் அடியை எவ்வாறு முன்வைப்பது என்ற புரிதல் மட்டுமே இது. ஆகவே, முழுமையான பயணத்திற்கும், மாற்றத்திற்கும், இன்னும் நெடுந்தூரம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது என்பதும் உண்மையே.

இந்த நூலிற்காக தேடி அறிந்த கருத்துக்களை அல்லது புதிய தகவல்களை முடிந்தளவு எங்கிருந்து பெற்றேன் என்பதற்கான ஆதாரங்களை இணைத்துள்ளேன். ஆதாரங்களில்லாத புதிய, ஆரோக்கியமான நல்ல கருத்துக்கள் இருந்தால் அவை பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நான் வாசித்ததிலிருந்து பெற்றவையே. அவை குறிப்பிட்ட சிந்தனையாளர்களுக்கு சொந்தமானவையே. ஆனால் அதற்கான ஆதாரங்களை தரமுடியாதவகையில் என் நினைவில் இல்லாமைக்காக வருந்துகின்றேன். மேலும் நூலின் இறுதியில் பிரக்ஞை, சக்தி, மனம், சிரிப்பு, மற்றும் தியானம் எனபன தொடர்பான ஓசோவின் கருத்துக்களையும் அதற்கான அவரின் விளக்கங்களையும் எனது புரிதலின் அடிப்படையில் எழுதியிருக்கின்றேன். இந்த நூலில் பல்வேறு கருத்தாளர்கள் மற்றும் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து பெற்ற கருத்துக்களையும் தரவுகளையும் ஆதாரங்களையும் தொகுத்த ஒரு தொகுப்பாளராகவே செயற்பட்டிருக்கின்றேன் என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளவிரும்புகின்றேன்.

இந்த நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பாலான கருத்துக்கள் மேற்குலக தத்துவஞானிகள், விஞ்ஞானிகள், ஆய்வாளர்கள், புலமைசார் துறையினர் என்பவர்களுடையதே. ஆகவே தான் இந் நூலானது, "மேற்குலக அறிஞர்களின் பார்வையில்" என தலைப்பிடப்பட்டுள்ளது. பைதகரஸ் (Pythagoras) போன்றோர், 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலில் அக்கறை கொண்டிருந்த போதும், அந்தப் பாதையிலான வளர்ச்சி மேற்குலகில் ஆழமாக நடைபெறவில்லை எனலாம். கடந்த நூற்றாண்டில், குறிப்பாக சிக்மன்ட் பிரைட்டின் ஆய்வுகளின் பின்பு, பிரக்ஞை மற்றும் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான ஆழமான ஆய்வுகள் ஐரோப்பாவிலும், வட அமெரிக்காவிலும் பரவலாக வெளிவர ஆரம்பித்தன. இதேபோல, கிழக்குலகிலும் பிரக்ஞை தொடர்பான தேடல் இன்னுமொரு தளத்தில் நடைபெற்றுள்ளன. ஆசிய நாடுகளில் குறிப்பாக இந்தியாவில் கௌதம சித்தாத்ரர் என்ற புத்தர், 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, இது தொடர்பான சுய தேடலில் ஈடுபட்டு, மதம் சார்பற்ற, தனது சுய அனுபவரீதியான அறிவை பகிர்ந்துள்ளார். கிழக்கில் இவ்வாறான தேடலுக்கான வரலாறு மிகவும் நீண்டது. மிக அண்மைக் காலத்தில், ஜே.கிருஷ்ண மூர்த்தி, ஓசோ போன்ற மற்றும் பலரால் பிரக்ஞை தொடர்பான

மதம் சாரா அறிவு வளர்த்தெடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது என்றால் மிகையல்ல. இவ்வாறு பிரக்ஞை பற்றிய தேடலிற்காக தம்மை அர்ப்பணித்தவர்களினது வாழ்வும், அவர்களது அனுபவங்களும், படைப்புகளும் தனியான ஒரு நூலாக தமிழ் மொழியில் வெளிவரவேண்டும். இது தொடர்பான தேடலை, பிரக்ஞை - கிழக்குலக அறிஞர்களின் பார்வையில், என்ற தலைப்பில் இன்னுமொரு நூலாக கொண்டுவரும் எண்ணம் உள்ளது. இந்த எண்ணம் விரைவில் கைகூடும் என நம்புகின்றேன்.

ஒருபுறம், பிரக்ஞை தொடர்பான அறிவானது, பெரும்பாலும் ஆன்மிகத்துடனும், மதத்துடனும் இணைந்து வளர்ந்ததால், மதம் சார்ந்த ஒன்றாகவும் அதன் ஒரு வளர்ச்சியாகவுமே பார்க்கப்பட்டது. இவ்வாறான பிரக்ஞை நிலையை அடைவதற்கான ஒரு வழியாக தியானப் பயிற்சிகள் சில பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மறுபுறம், இந்த அனுபீரீதியான மெய்ஞான அறிவானது, உலகத்தில் பரவலாக ஆதிக்கத்திலிருக்கும் மேற்கத்தைய விஞ்ஞான முறையான பரிசோதனை முறை மூலமான அறிதலிலிருந்து, முற்றிலும் வேறுபடுகின்றது. ஏனெனில் இவ்வாறான ஆய்வின் முடிவுகள், விஞ்ஞான அடிப்படையிலான ஆய்வுகளில் கிடைப்பதுபோல், தொட்டுணரும் வகையிலோ அல்லது தரவுகளாலோ நிரூபிக்கப்படுவதில்லை. அவ்வாறு செய்யவும் முடிவதில்லை. இதனால் இவ் வழிமுறையிலான ஆய்வுகளின் முக்கியத்துவமானது தரம் குறைந்ததாகவும் உண்மையற்றதாகவும் மதிப்பிடப்பட்டு வந்துள்ளன. இது இன்றைய அறிவுலகத்திற்கு ஏற்பட்ட மிக துர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும். இதிலிருந்து நாம் மீள்வதற்கு, ஒன்றைப்பற்றிய முழுமையான ஆய்வு என்பது, அகம் மற்றும் புறம் ஆகிய இரண்டு பார்வைகளும் சேர்ந்ததாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதாக இருக்கவேண்டும். அதாவது விஞ்ஞான மற்றும் மெய்ஞான பாதைகள் ஒன்றிணைந்தே இனிவரும் காலங்களில் ஆய்வுகள் முன்னெடுக்கப்படவேண்டும். அதேவேளை இதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர்வதும் இதற்கான முதற்படியாகும். இதுவே நாம் விழிப்புநிலைத்தன்மையில் (awareness) வளர்ச்சி பெறுவதற்கும், சமூக மாற்றத்திற்கான ஆரோக்கியமான பங்களிப்பை பிரக்ஞை (Consciousness) மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞை

(Collective Consciousness) அடிப்படையிலான செயற்பாட்டினுடாக வழங்குவதற்கும் வழிவகுக்கும்.

இறுதியாக, இவ்வாறான ஒரு நூலை எழுதுவதற்கு எவ்விதமான தடையுமின்றி ஆதரவாக இருந்த நான்கு பேருக்கு இந்த நூலைக் காணிக்கையாக்குவது பொருத்தமானது என்று உணர்கின்றேன்.

முதலாவதாக அம்மாவிற்கு! நான் பிறந்ததிலிருந்து இன்றுவரை உயிர் வாழ்ந்து கொண்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றமைக்கு, கடந்த நாற்பது வருடங்களாக அம்மா முகங்கொடுத்த கஷ்டங்கள் பல. தனது நலன்களுக்குப் பதிலாக, குழந்தைகளின் நலன்களை முதன்மைப்படுத்தி, வறுமையான காலகட்டங்களில், சிலவேளைகளில் பிச்சைக்காரியைப் போல, செயற்பட்டும் தன்னை வருத்தியும் நமக்கு உணவளித்திருக்கின்றார். இதைவிட அவரது கணவர் மற்றும் அவரது மூன்று குழந்தைகளாகிய நாம் கொடுத்த பல கஷ்டங்களையும் துன்பங்களையும் பொறுத்துக் கொண்டார். எல்லா அம்மாக்களும் இவ்வாறுதான். ஆனாலும் நான் வளர்ந்தபின் சமூகம் சார்ந்த எனது செயற்பாடுகளுக்கு மட்டுமல்ல காதலுக்கும் தடையாக இருக்கவில்லை. இவ்வாறான பல காரணங்களுக்காக அவரை கௌரவிப்பதற்காகவே இந்த நூலைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன்.

இரண்டாவது, எனது தங்கைகளுக்கு! இவர்கள் எமது தமிழ் சமூகங்களில் வழமையாக இருக்கின்ற நகைகள், சொத்துக்கள் மற்றும் ஆடம்பர வாழ்வின் மீதான ஆசைகள் இல்லாதவர்களாக இருந்தமை என்னளவில் முக்கியமானது. ஏனெனில் அவ்வாறான விருப்பங்களை ஆசைகளை அதற்கான பொறுப்புகளை என் (அண்ணன்) மீது சுமத்தி, தாம் சுகமாக வாழ்வோ அனுபவிக்கவோ அவர்கள் ஒருபோதும் விரும்பவில்லை. என்னிடம் அவர்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை என்பதும் முக்கியமானது. இவர்களது இந்த மனநிலைதான் நான் விரும்பியவாறு எனது வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்கு ஆதரவாகவும் உதவியாகவும் இருந்துள்ளது. இவர்களுக்கும் இந்த நூலைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன்.

இறுதியாக, கடந்த பதினைந்து வருடங்களாக எனது வாழ்க்கைத் துணைவராக, காதலராக, நண்பராக இருக்கின்ற-

வருக்கு.... நான் வேலை செய்தபோது மட்டுமல்ல, வேலைகள் ஏதுவும் இல்லாது இருந்தபோதும் கூட, நான் விரும்புகின்ற துறையில் முழுமையாக ஈடுபடுவதற்கு எப்பொழுதும் ஆதரவாக இருந்தார். சில காலங்களில் எனக்கான பொருத்தமான வேலை கிடைக்காதபோது ஆதரவாகவும் அல்லது கஷ்டமான வேலைகள் கிடைத்தபோது அதனை விட்டு விடும்படி கூறி இருக்கின்றார். இவ்வாறு பல நேரங்களில், பல தளங்களில் எனது வழியில் நான் பயணிப்பதற்கு ஆதரவாக இருந்திருக்கின்றார். சாதாரணமாக பெண்களுக்கு இருக்கின்ற பல்வேறு ஆசைகளை அடைவதற்காக, அதன் பளுவை என் மீதான பொறுப்பாக இவர் சுமத்தவில்லை. மாறாக எனது நோக்கங்களில் இருக்கின்ற உண்மைத் தன்மையைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குப் பக்கபலமாகவே இருக்கின்றார் என்றால் மிகையல்ல. இவருக்கும் இந்த நூலைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன்.

ஒரு மகனாக, அண்ணனாக, காதலராக, துணைவராக இந்த சமூகம் பல கடமைகளை நம் மீது சுமத்தியுள்ளது. இக் கடமைகளுக்கு அப்பால் இவ்வாறான பாத்திரங்களுக்கு பலவகையான பொறுப்புகளும் உள்ளது. இதை எல்லாம் கடந்து, இவ்வாறான ஒரு நூலிற்கான அனுபவத்தை தேடுவதும் தகவல்களை தொகுப்பது, எழுதுவதும் நூலாக வெளியிடுவதும் சாத்தியமே இல்லை என்றால் மிகையல்ல. ஆனால், இவர்களது அன்பும், புரிந்துணர்வும், ஆதரவும் இருந்தமையே, பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலில் ஈடுபட்டு, அதன் அனுபவத்தைப் பெற்று இவ்வாறான ஒரு நூல் வெளிவருவதை சாத்தியமானதாக்கியது. இவ்வாறு எல்லாம் இவர்களைப் பற்றி நேர்மறையாக எழுதுவதால், இவர்களை இலட்சிய மனிதர்களாகக் கருதி உங்களுக்கு இப்படியான உறவுகள் இல்லையே என ஏங்காதீர்கள். பிரச்சினைகள் வருவதுண்டு. அவற்றை ஆரோக்கியமாக தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சித்தமையும், எனது நோக்கத்தில் உறுதியாக இருந்தமையுமே மேலதிக காரணங்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என விரும்புகின்றேன்.

இந்த நூலை எழுதுவதற்கு அடிப்படையாகவும் ஊக்கமாகவும் இருந்தது ஓசோவும் அவரது எழுத்துக்களும். ஆகவே நிச்சயமாக அவர் நினைவு கூறப்பட வேண்டியவர். மேலும் எனது எழுத்தாற்றல் வளர்வதற்கு அடிப்படையாகவும் ஆதரவாகவும்

இருந்த கல்வி கற்ற பின்வரும் கல்லூரிகளையும் ஆசிரியர்களையும் நண்பர்களையும் மற்றும் உறவுகளையும் நினைவு கூறுவது முக்கியமானது. அம்மா அப்பாவின் உறவுகள், தங்கைகளின் துணைவர்களும் அவர்களது குழந்தைகளும், எனது காதலரின் உறவுகளும் நினைவு கூறப்படவேண்டியவர்கள். அட்டன் ஹைலன்ட்ஸ் கல்லூரி (1976 - 83), யாழ். பொன்ட் மற்றும் நியூ மாஸ்டர்ஸ், யாழ். பல்கலைக்கழகம் (1988/89), கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் (1991/94), யோக் பல்கலைக்கழகம் (2008/11). கரவெட்டி, அட்டன், நாவற்குழி, கொழும்பு, டொரண்டோ நகரங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்கள். கைஸ் (மாணவர் அமைப்பு), வி.வி. நவசமசமாஜக் கட்சி, அரங்காடல், சரிநிகர், உயிர்ப்பு போன்ற அமைப்புகளை சேர்ந்த நண்பர்கள். மற்றும் முகப்புத்தகத்தைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் அனைவருக்கும் நன்றிகள். மேலும் என்னை எழுத்துலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்திய சஞ்சீவி, திசை, உண்மை, புதிய சமுதாயம், வீரகேசரி, சரிநிகர், இளங்குரல், வைகறை, விளம்பரம், தமிழர் செந்தாமரை, தேசம், இனியொரு, உயிர் நிழல், யாழ் களம் போன்ற பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், இணையத்தளங்கள் என்பவற்றுக்கும் நன்றிகள். மேலும் நானறியாத ஆனால் எனது ஆக்கங்களை தாமாகவே பிரசுரித்த முகமறியாதவர்களுக்கும் அவர்களது பிரசுரங்களுக்கும் நன்றிகள்.

எனது முதல் தலைமுறை (அப்பா), எனது தலைமுறை, எனக்கு அடுத்த தலைமுறை, அதற்கும் அடுத்த தலைமுறை என பல தலைமுறை நண்பர்களின் வழிகாட்டல்களும் அறிவுப் பகிர்வுகளும் எனக்கு கிடைத்தமை அதிர்ஸ்டமும், ஆரோக்கியமான ஒரு அம்சமுமே. குறிப்பாக, இந் நூலை எழுதுவதற்கு பல்வேறு காலங்களில் பலவிதமான கருத்துக்களை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடி பங்களித்த செல்வதுரை (ராவுத்தர்), மெலிஞ்சி, இளங்கோ டீசே, சசீவன், சுல்பிகா, யாழினி, சுதன், கீத், பிரதிபா, சத்தியா, பார்த்தீபன் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளில் அக்கறையுடன் செயற்பட்ட சுமதி, ரூபன், ரவி ஆகியோரும் நன்றிகளுக்கு உரியவர்கள். இந் நூல் தொடர்பான தனது கருத்துக்களைப் பகிர்ந்த பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரமும் நினைவு கூறப்படவேண்டியவரே. மேலும் முன் பின் அட்டைப்படங்களை குறுகிய காலத்தில் அழகாக வரைந்து தந்த யோகிக்கும் மற்றும் அதற்கான

முயற்சிகளையும் ஒழுங்குகளையும் செய்த நிலாந்தன், கருணாகரன், யோ.கர்ணன், ஜெயசங்கர், நிர்மலவாசன் ஆகியோருக்கும் நன்றிகள். எனது முகத்தைக் கோட்டுருவமாக வரைந்த ரஸ்மிக்கும் நன்றிகள். ஆர்வமுடன் குறிப்பிட்ட காலத்தில் அச்சப் பதிப்பித்துத் தந்த தியாகு கேசவனுக்கும் சரோஜினிக்கும் மற்றும் டெக்னோ பிரின்ட் ஊழியர்களுக்கும் நன்றிகள்.

நாம் அனைவருமே பன்முக ஆற்றல்களையுடைய அசாதாரண மனிதர்கள். ஆனால் அவ்வாறான ஆற்றல்கள் இருப்பதை உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளாது, ஆற்றல்கள் எதுவுமற்ற சாதாரண மனிதர்களாகவே பிரக்ஞையின்மையுடன் வாழ்கின்றோம். ஆனால் அதை மாற்றியமைத்து நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்பு நிலையில் இருக்கவும், பிரக்ஞையுடன் வாழவும், நமது ஆற்றல்களை உணரவும், புரிந்து கொள்ளவும், இவற்றைப் பயன்படுத்தி தனி மனித மற்றும் சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்த பன்முக தளங்களில், பன்முகப் பார்வையுடனும் பிரக்ஞையுடனும் செயற்பட இச் சிறிய நூல் கடுகளவு பங்களிப்பையாவது செய்யும் என நம்புகின்றேன். அந்த நம்பிக்கையுடன் விடைபெறுகின்றேன்.

நன்றி  
நட்புடன்  
மீராபாரதி  
18. 05. 2012

## பொருளடக்கம்

■ பிரக்ஞை: மேற்குலக விஞ்(ஞானி)களின் பார்வையில்....	01
■ பிரக்ஞை: ஒரு வரலாற்றுப் பார்வை	10
■ பிரக்ஞை: மனித மூளையில் இருக்கின்றதா?	20
■ பிரக்ஞை: சக்தியா...? பருப்பொருளா...? அல்லது ஒன்றுமேயில்லையா...?	30
■ பிரக்ஞை - புரியாத புதிரா?	38
■ பிரக்ஞை: மனித வாழ்வில் தவிர்க்கப்பட முடியாத ஒன்று	46
■ (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை - (சுய)பரிசோதனை...	54
■ பிரக்ஞையின்மை: பிறப்பிலிருந்து...	60
■ பிரக்ஞையின்மை: பிறப்பின் பின்...	68
■ கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை — பிறப்பின் முன்பிருந்து....	78
■ சிக்மன் பிரட்டும் கார்ல் மார்க்கம்: தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து...	92
■ பிரக்ஞை	102
■ பிரக்ஞை: ஆரோக்கியமான படைபாற்றாலுக்கான மூலம்!	106
■ தியானம் — மேற்குலக விஞ்(ஞானி)களின் பார்வையில்...	119
■ ஓசோ தியானமுறைகள்: ஒரு ஆய்வு	129
■ குழந்தைகள் எதிர்நோக்கும் உளவியல் போர்	142
■ சிரி.... சிரி.... சிரிப்பு — இயற்கை தந்த பரிசு	156
■ ஓசோவின் — சிரிக்கும் புத்தர் தியானம்	165
■ சக்தி	167
■ மூச்சு	170
■ நமக்காகவே மனம்!	173
■ தியானம்! நான் யார்? என்பதை அறிவதற்கு...	177
■ அனுபவத்தினுடாக அறிவு...	181
■ உசாத்துணைகள்	183

வாசிப்பதற்கு முதல்....

பின்வரும் கோட்டோவியத்திற்கு

உங்கள் மனம் போகின்ற போக்கில் நிறம் தீட்டுங்கள்.

இதற்கான காரணத்தை நூலை வாசித்தபின் அறிந்து கொள்வீர்கள்.



## பிரக்ஞை:

### மேற்குலக விஞ்ஞானிகளின் பார்வையில்...

**மனித வாழ்க்கை** ஒரு இயந்திரமயமானதாகவே மாறிவிட்டது. காலை எழுவதிலிருந்து இரவு நித்திரை கொள்ளுதல் வரை இயந்திரமாகவே செயற்படுகின்றோம். நாம் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு கணத்திலும், நம் கவனம், சிந்தனை, செயற்பாடு என்பன பல்முனைகளில் பிரிந்தே நடைபெறுகின்றன. உதாரணமாக உணவை உட்கொள்ளும் பொழுது மனம் வேலை, அல்லது காதலன்/காதலி அல்லது ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றி சிந்திக்கும். ஒரு கை உணவை உட்கொள்ளும். அதேவேளை, மற்றக் கை உடலை சொறியும். கால்கள் காரணமற்று ஆடிக்கொண்டிருக்கும். அதாவது நம் உடல், மனம், ஆன்மா என ஒவ்வொன்றும் பல திசைகளில் சிதறுண்டு செயற்படுவதுடன் பிரக்ஞையின்மையாகவும் செயற்படுகின்றன. இதன் விளைவாக, நமது செயற்பாடுகள் எந்த ஒரு நிலையிலும் ஒருமித்த முழுமையான செயற்பாடாக, அதாவது நமது உடல், மனம், ஆன்மா என அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து, நடைபெறுவதில்லை. இவ்வாறு மனிதர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற அக பிரிவினைகளுக்கும், முரண்பாடுகளுக்கும் மற்றும் ஒவ்வொரு மனிதர்களது மனோவியல் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாக பிரக்ஞை மற்றும் பிரக்ஞையின்மை என்பன இருக்கின்றன. இதனால்தான், இவை தொடர்பாக, கடந்த நூற்றாண்டில் மேற்குலக சிந்தனையாளர்கள் பலர் அக்கறையாக இருந்ததுடன், பலவகையான ஆய்வுகளை முன்னெடுத்து மனித இனத்திற்கும் அவர்கள் வளர்ச்சிக்கும் சிறந்த பங்காற்றியுள்ளார்கள்.

உதாரணமாக, சிக்மன் பிரைட் (Sigmund Freud) மனிதரது பிரக்ஞையின்மை, தன்முனைப்பு என்பன தொடர்பாக ஆழமாக

ஆராய்ந்துள்ளார். வில்லியம் ஜேம்ஸ் (William James) மனிதரது உடல், மனம், ஆன்மா மற்றும் தன்முனைப்பு என்பன தொடர்பாக ஆராய்ந்துள்ளார். இவர்களைத் தொடர்ந்து கார்ல் யூங் (Carl Jung), அல்பிரட் அல்டர் (Alfred Adler), அபிரகாம் மாசலோ (Abraham Maslow), கார்ல் ரொஜர்ஸ் (Carl Rogers), பெரடிக்ஸ் பெரல்ஸ் (Friedrich Perls) என இன்னும் பலர் பிரக்ஞையின்மை மற்றும் பிரக்ஞை என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தியதுடன், பல விதமான (புறம் சார்ந்த) விஞ்ஞான ஆய்வுகளையும் செய்துள்ளனர். இவர்களில் சிலர், தங்களது ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், மனிதர்களது உடல், மன, நல ஆரோக்கியத்திற்கும் மற்றும் உலக அமைதிக்கும் முக்கியமானதும் அவசியமானதுமான வழிமுறைகளை முன்வைத்துள்ளனர்.

மனிதர்கள் ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையுடன் வாழ்வது முக்கியமானதாகும். ஏனெனில், இது, ஒருவர் தன்னைப் புரிந்து கொள்வதற்கும், தன்மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் வழிவகுக்கின்றன. இதனூடாக, பிற மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தவும் வழியேற்படுகின்றன. இவ்வாறான ஒரு வாழ்வு நிலையானது, மனிதர்களது ஆரோக்கியமான, மேன்மையான படைப்பாற்றலுக்கும் வித்திடுகின்றது. ஆனால் மனிதர்கள் இவ்வாறு வாழமுடியாது இருப்பதற்கு பல தடைகள் இருக்கின்றன. இத் தடைகளில் குறிப்பாக பிரக்ஞையின்மை முக்கியமானது எனலாம். பிரக்ஞையின்மையின் ஆதிக்கத்தினால், மனிதர்கள் சுதந்திரமின்றி, தெளிவின்றி, தெரிவின்றி வாழ்கின்றனர். இதன் விளைவாக பல விடயங்களிலும் குறிப்பான சூழல்களிலும் எந்தவிதமான பொறுப்புணர்வுமின்றியும் பொறுப்புகளை ஏற்காதும் வாழ்கின்றனர். இவை மனித வாழ்வில் முக்கியமான பிரச்சனைகள். இவற்றை மனிதர்கள் புரிந்துகொண்டு தம்மை மாற்றும் பொழுது, மாற்றம் என்பது மனிதர்களில் மட்டுமல்ல, சமூகத்திலும் நடைபெறும் சாத்தியமுள்ளது. இம் மாற்றத்தை நோக்கிய பயணத்தில், மனிதர்களின் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாகவே நாம் முதலில் புரிந்து கொள்ளவேண்டி உள்ளது.

மனிதர்கள் பிரக்ஞையின்மையாகவே (unconsciousness) பெரும்பாலான நேரங்களில் வாழ்கின்றனர். இந்தப் பிரக்ஞையின்மை என்பது மனிதர்களை பல்வேறு தளங்களில் ஆதிக்கம்

செலுத்துகின்றது. பொதுவாக மனிதர்கள், பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை, இயற்கையுடனும் மற்றும் மனித சமூகங்களின் ஒரு பகுதியாகவுமே வாழ்ந்து வருகின்றனர். இதன் மூலம் மனிதர்கள் இயற்கை தொடர்பான பல நம்பிக்கைகளை தம் மனதிற்குள் ஆழமாக வளர்த்து வந்திருக்கின்றார்கள். ஒரு புறம், தாம் அறியாத, புரியாத புற மற்றும் அக உலகம் மற்றும் வெளி தொடர்பான பய உணர்வுகளுடன் வாழ்கின்றார்கள். மறுபுறம் தாம் வாழும் சமூகங்களின் சட்ட திட்டங்கள், ஒழுக்கங்கள், மற்றும் அதன் நிறுவனங்கள் என்பவற்றுக்கும் கட்டுப்பட்டு வளர்கின்றார்கள். இவ்வாறுதான், பிரக்ஞையின்மையாக வாழும் மனிதர்களது மனதிற்குள் மட்டுமல்ல அவர்களது உடலிலும் ஆதிகால அல்லது கடந்தகால சிந்தனைகள் ஆழமாக வேருன்றி வாழ்கின்றன. இவ்வாறு வாழ்கின்ற சிந்தனைகள், அவர்களது எதிர்கால பரம்பரையையும் தொடர்ந்தும் ஆதிக்கம் செய்து கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதைத்தான் கார்ல் யங், கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) எனக் கூறுகின்றார்.

வரலாற்றுக்கு முந்திய மற்றும் கடந்த கால குறியீடுகளும், நம்பிக்கைகளும், மனிதர்களது கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையில் ஆழ்ந்திருக்கின்றன. இவை மனிதர்களது மனங்களை இன்றும் ஆதிக்கம் செய்கின்றன எனக் கூறுகின்றார் யங். உதாரணமாக, இதன் பாதிப்பை நமது கனவுகளில் பொதுவாக காணலாம் என்கின்றார். மேலும், இன்றைய நவீன மின்சார உலகில், மின்விளக்குகள் மின்னி மின்னி இரவை அலங்கரித்துக் கொண்டிருந்தபோதும், இரவைப் பற்றிய ஒருவிதமான பயம் நம்மை அறியாமல் நமக்குள் இருக்கின்றது என்பது இதற்கான இன்னுமொரு நல்ல உதாரணமாகும். இக் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையானது (collective unconsciousness) பல்வேறு தளங்களில் மனிதர்களை ஒன்றிணைத்து வழிநடாத்துகின்றது. அதாவது, சர்வதேசம், நாடு, தேசம், இனம், மதம், சாதி என மனிதக் கூட்டங்களை ஒரு குழுவாக கட்டிப்போடுவதற்கும், அவர்களை ஒரே பாதையில் வழிநடாத்துவதற்கும் இக் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் தாக்கமே அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கின்றது. இதனால்தான் மனிதர்கள் குழுவாக இருக்கும் பொழுது ஒரு விதமான பழக்கவழக்கத்தையும், தனி ஒருவராக இருக்குபொழுது,

பெரும்பாலும், அதற்கு எதிர்மாறான பழக்கவழக்கத்தையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

தனிநபர் ஒருவரின் பிரக்ஞையின்மையான (unconsciousness) செயற்பாடானது, சமூக தளத்தில் மட்டுமின்றி தனிப்பட்ட தளத்திலும் முக்கியபங்காற்றுகின்றது. தனிமனிதர் மீதான இந்தப் பாதிப்பை ஐடி (Id), தன்முனைப்பு (ego), மிகப் பெரிய தன்முனைப்பு (super ego) என மூன்று தளங்களில் பிரிக்கின்றார் சிக்மன்ட் பிரைட். இதில் ஐடி (Id) என்பது, நமது கடந்தகால சிந்தனைகளை மட்டுமல்ல சமூக, கலாசார மற்றும் நாகரிக பண்பாட்டம்சங்களுக்குப் பயந்து அல்லது ஒழுக்கமான பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதற்காக அடக்கப்பட்ட சுய விருப்பங்களையும் ஆசைகளையும் உணர்வுகளையும் கொண்டுள்ளன. இவை மனிதர்களது உணர்வுகளையும், சிந்தனைகளையும், பழக்கவழக்கங்களையும், செயற்பாடுகளையும் ஆதிக்கம் செய்வதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. ஆனால் மனிதர்கள் இவை தொடர்பாக பிரக்ஞையின்மையாகவே இருக்கின்றனர். இதுவே இவர்களை அவை ஆதிக்கம் செய்வதற்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. மறுபுறம் மிகப் பெரிய தன்முனைப்பு (super ego) என்பது சமூகத்தின் சட்டதிட்டங்களாலும், கட்டுப்பாடுகளாலும் உருவாக்கப்பட்ட இலட்சிய நோக்கத்திற்கமைய மனிதர்களிடம் உயர்ந்த (அதாவது யதார்த்தத்திற்கு ஒவ்வாத) ஒழுக்கத்தை எதிர்பார்க்கின்றது. ஆனால் சாதாரண ஒரு மனிதர், இந்த சமூகத்தில் வாழ்வதற்கு, இந்த இரண்டுக்கும் இடையில் ஒரு சமநிலையை பேண வேண்டிய தேவையிருக்கின்றது. இந்த வேலையைத்தான் தன்முனைப்பு (ego) செய்கின்றது. அதாவது யாதார்த்தத்தில் எப்படி வாழ்வது? எதை அடக்குவது? எதை வெளிப்படுத்துவது? என்பதை மனிதர்களுக்கு உணர்த்துகின்ற, தீர்மானிக்கின்ற காரணியாக தன்முனைப்பு (ego) செயற்படுகின்றது எனக் கூறுகின்றார் பிரைட். அதாவது சமாதானத் தூதுவராகவும் சமரசவாதியாகவும் செயற்படுகின்றது.

மனிதர்கள் தமது மிருக உணர்வுகளையும், பாமர தன்மைகளையும் பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளினால் தம்மையறியாமலே கட்டுப்படுத்துகின்றனர். அதேவேளை, தாம் வாழும் சமூக கலாசாரங்களுக்கு ஏற்ப தமது நியாயமான உணர்வுகளையும் சிந்தனைகளையும் கூட பல சந்தர்ப்பங்களில் அடக்கி வாழ்கின்-

றனர். இவ்வாறான செயற்பாட்டிற்காக பலவகையான கட்டுப்படுத்தல்களையும், அடக்குதல்களையும் ஒடுக்குதல்களையும் ஒவ்வொரு மனிதரும் மேற்கொள்கின்றனர் என்கின்றார் பிரட். அதாவது பிரக்ஞையின்மையானது ஒரு மனிதரின் நண்பராகவும் எதிரியாகவும் ஒரே நேரத்தில் செயற்படுகின்றது. இதனால்தான், ஒன்று நல்லது அல்லது மற்றது கெட்டது என்று யங் (Jung) கூறவில்லை. மாறாக ஒன்று பிரக்ஞையின் மேல் (above consciousness) தளத்தில் செயற்படுகின்றது. மற்றது பிரக்ஞையின்மையின் கீழ் (below unconsciousness) தளத்தில் செயற்படுகின்றது என்கின்றார்.

பிரக்ஞையின்மையின் செயற்பாட்டை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்பது சிக்கலான ஒரு விடயமே. இருப்பினும் பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து விடுபட்டு பிரக்ஞையுடன் வாழ வேண்டும் என்ற அக்கறை இருக்குமாயின் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பது கடினமான காரியமல்ல. இவ்வாறான வழியொன்றின் மூலம், மனிதர்களுக்குள் இருக்கின்ற கடந்த கால சிந்தனைகளையும், பாமர பழக்கவழக்கங்களையும், சமூகத்தால் உருவாக்கப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளையும், அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்வது கடினமானதல்ல. இதற்கான முதற் படியும் சிறந்த வழியும், ஒவ்வொருவரும் தமது மனதைப் பிரக்ஞையுடன் கவனிக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்குதலாகும். ஏனெனில், மனம் என்பது சிந்தனைகள் மற்றும் எண்ணங்களைக் கொண்ட ஒரு கூட்டமைப்பு. நமது உடலில் இயற்கையாக வருகின்ற ஒரு உணர்வை அல்லது ஒரு எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தலாமா, இல்லையா என்பதை மனித மனம் (mind) தன்னுள்ளிருக்கின்ற ஆதிக்க சிந்தனைகளின் (thoughts) அடிப்படையில் தீர்மானிக்கின்றது. இதேபோல் நமது பழக்கவழக்கங்களையும் (behaviours) கட்டுப்படுத்துகின்றது. இவ்வாறுதான் ஒரு மனிதரது சுயம் அல்லது ஆளுமை (personality) கட்டமைக்கின்றன. அதேவேளை, எரிக் எரிசன் (Erik Erikson), தனிமனிதரின் சுயத்தை அல்லது ஆளுமையைத் (personality) தீர்மானிப்பதில் சமூகத்தின் பங்கும் முக்கியமானது எனக் கூறுகின்றமை கவனத்திற்குரியது.

ஆங்கிலத்தில் ஒருவரின் சுய ஆளுமை (personality) என்பது, கிரேக்க நாகரிகத்திலும், இலத்தின் மொழியிலும் பயன்படுத்தப்பட்ட, முகமூடி (persona) என்ற அர்த்தத்தை சரியாகவே

கொண்டுள்ளது. ஏனெனில் மனிதர்கள் தமது இயற்கையான சுயமுகத்தை மறைத்து முகமூடிகளுடன் வாழுகின்றார்கள் என்றால் மிகையல்ல. பிரைட் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், ஒரு மனிதருக்குள் நடைபெறுகின்ற அகமுரண்பாட்டு (intrapsychic conflicts) இயக்கமே அம் மனிதரது சுயத்தைக் கட்டமைக்கின்றன என்கின்றார். இதிலிருந்து மனிதர்கள் விடுபட, எந்த சிந்தனைகள் இவ்வாறு நம்மைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன? அந்த சிந்தனைகள் யாருடையவை? எங்கிருந்து வருகின்றன? என்பதை அறியவேண்டியது அவசியமானது. இதற்கு நமது மனதை, அதாவது சிந்தனைகளின் ஓட்டங்களை ஆழமாகவும் பிரக்ஞையுடனும் தொடர்ந்து கவனிக்கும் பொழுது மட்டுமே புரிந்தும், அறிந்தும் கொள்ளலாம். இவ்வாறான ஒரு அக அனுபவத்தையும், புரிதலையும், அறிதலையும் ஆழமாகப் பெறுவதற்குப் பயன்படுவதுதான் பிரக்ஞைபூர்வமான (consciousness) செயற்பாடும், அவை தொடர்பான விழிப்புநிலைத்தன்மையும் (awareness) ஆகும்.

நமது புற, அக உலகம், மற்றும் உடல், உணர்வு என்பவற்றின் இயக்கத்துடன் நாம் ஒவ்வொரு கணமும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த இயக்கம் தொடர்பாக ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையுடன் (consciousness) இருப்பது விழிப்புநிலைத்தன்மையாகும் (awareness). அதேவேளை, பிரக்ஞை (consciousness) என்பதனை மேற்குலக ஆய்வாளர்கள், கடந்த காலத்தை மறப்பது என்பதை நினைவு கொள்ளல் எனவும், நிகழ் காலத்தை மறக்காமலிருப்பது என்பதை நினைவு கொள்ளல் எனவும் விளக்குகின்றனர். இதையே பிரக்ஞை என புரிந்துகொள்ளலாம் என்கின்றனர். இதைவிட, நமது செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் முழு மனதுடன் அல்லது மனம் கடந்தும், சகல புலன்களும் ஒன்றிணைந்தும் மேற்கொள்ளப்படுவதும் பிரக்ஞையாகும். இவ்வாறு பிரக்ஞையின் பல்வேறு நிலைகள் தொடர்பாக பல்வேறு விளக்கங்கள் உள்ளன எனக் குறிப்பிடுகின்றார் சர்க்கர் (Sarkar). உதாரணமாக மேற்குலகில் இதை எட்டுப் பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம் என கோலின் வில்சன் (Colin Wilson) கூறுகின்றார். ஆனால் இந்திய யோகிகள் ஏழு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம் என்கின்றனர். இந்தப் பிரிவுகளின் அடிப்படையில், மனிதர்களது வாழ்வில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுவது நித்திரை கொள்ளல், கனவுகாணல்,

செயற்படுதல் என்ற மூன்று வகையான பிரக்ஞை நிலைகள் மட்டுமே என்கின்றனர்.

சூசன் பிளக்மோர் (Sueson Blackmore) பிரக்ஞை: ஒரு அறிமுகம், என்ற தனது நூலில், பிரக்ஞையாக இருப்பதால் மனிதருக்கு கிடைக்கும் முதல் நன்மை அவரது உடலுக்கானது என்கின்றார். அதாவது ஒருவர், தன் உடல் என்ன கூறுகின்றது என்பதை உணரும் தன்மை கொண்டவராக மாறுகின்றார். மேலும், பிரக்ஞையாக இருப்பதால், மனித மனதின் தேவையில்லாத சிந்தனைகளை, அந்த சிந்தனைகளுடன் சண்டை பிடிக்காமலே மனதை விட்டு அகற்றிவிடுகின்றன. இதன் விளைவாக பல நன்மைகள் கிடைக்கலாம். உதாரணமாக, உடலுக்கு தேவையான, அவசியமான, உணவை மட்டுமே ஒருவர் உட்கொள்வார். இதன் மூலம் ஒருவரது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இயற்கை இயல்பாகவே உதவிபுரிகின்றது. இதற்குமாறாக, இன்றைய நுகரும் கலாசாரத்தில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற, பல ஆயிரம் ரூபாய்களை செலவு செய்து, பலவகையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்கின்ற, அதிக உடற்பயிற்சிகள் செய்து உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதாக கூறி ஆரோக்கியமற்ற பயிற்சிகளுக்கான தேவை அவசியமில்லாது போய்விடுகின்றது.

இதேபோல், அவசியமற்ற சிந்தனைகள், நம்மை ஆதிக்கம் செய்யாது நம்மை விட்டு அகலும் பொழுது, நம் உணர்வுகள் தொடர்பான விழிப்புநிலை மேலும் ஆழமாக ஏற்பட காரணமாகின்றன. இதனையே ஒருவர் இக் கணத்தில் (now-here) வாழ்வது என பெரல்ஸ் (Perls) குறிப்பிடுகின்றார். இந் நிலையில் மனம் ஒருமித்த அல்லது மனமற்ற அதாவது எண்ணங்களற்ற ஒரு நிலையில் ஒருவர் இருப்பதுடன், அவரது பிரக்ஞையும் விழிப்பு நிலையும் துடிப்புடன் இயங்குகின்றன எனக் கூறலாம். இவ்வாறு ஒரு மனிதர் தான் வாழும் கணங்களில் விழிப்பாக இருப்பதும் பிரக்ஞையாக செயற்படுவதும் அல்லது அதற்குத் தன்னை பயிற்றுவிப்பதுமே தியானம் என அறியப்படுகின்றது. இதன் அடுத்த தளமே, நம் ஆன்மாவுடன் ஒன்று கலக்கின்ற உயர்ந்த ஒரு அனுபவத்தை தருகின்றது. இதுவே தன்னை அறிதல் (Self actualization) என அபிரகாம் மால்லோ (Abraham Maslow) குறிப்பிடுகின்றார். பொதுவாக ஆன்மீகப் பாதையில் மனிதர்கள் அடைய

விரும்புகின்ற அதியுயர் நோக்கங்களில் இந்த அனுபவமும் ஒன்று. அல்லது மனிதர்களின் இறுதியாக அடையவேண்டிய தேவைகளில் ஒன்று என்கின்றார்.

மனிதர்கள், இவ்வாறான அதியுயர் நிலையை அடைவதற்கோ அல்லது அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கோ, தமது இறுதிக் காலம் வரை காத்திருக்கத்தேவையில்லை என பிளக்மோர் (Blackmore) குறிப்பிடுகின்றார். மனிதர்கள் தமது செயற்பாடுகளில் முழுமையான பிரக்ஞையுடன் (Total consciousness) ஈடுபடுவார்களாயின், அவ்வாறான ஒரு செயற்பாடு, விழிப்பு (awareness) நிலைக்கு உயர்த்தி விடுகின்றது என்கின்றார். இதுவே இருநிலை (duality) கடந்து பிரபஞ்சத்துடன் ஒன்றிக்கும் ஒரு நிலை (beyond duality) என ஆன்மிகத்தில் அல்லது மெய்ஞானத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது என்கின்றார். பாபரா பிறவுன் (Barbara Brown), இதை பார்ப்பவரும் (subject) பார்க்கப்படுகின்றவரும் (object) ஒன்றென உணர்கின்ற ஒரு நிலை எனக் கூறுகின்றார். மனித இனம் இக்கட்டான ஒரு காலகட்டத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றது. ஆகவே, பிரக்ஞையின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் காலம் வெகுதூரத்தில் இல்லை. பிரக்ஞை என்பது எல்லோருக்கும் சொந்தமானது. எல்லோரிலும் இருக்கின்ற ஒன்று என அலன் (Allan Hobson) குறிப்பிடுகின்றார். மேலும், பிரக்ஞை என்றால் என்ன? அதன் முக்கியத்துவம் என்ன? நாம் ஏன் அக்கறையாக இருக்க வேண்டும்? போன்ற கேள்விகள் மனிதர்களிடம் ஏற்பட்டுள்ளமையும், நேர்மறையான ஆரோக்கியமான விடயமே என்கின்றார்.

இறுதியாக, மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் முழுமையான பிரக்ஞையுடன் செயற்பட்டும், விழிப்புத்தன்மையுடனும் வாழவேண்டிய அவசியம் தொடர்பாக கார்ல் ரொஜர்ஸ், பெரல்ஸ், மற்றும் அபிரகாம் மார்ஸ்லோ எனப் பலர் பல ஆய்வுகளை செய்து அதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியுள்ளனர். மனிதர்கள் இவ்வாறு வாழ்வதும், செயற்படுவதும், குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்குள்ளும் இருக்கின்ற, எதிர்மறை செயற்பாடுகளை நேர்மறை செயற்பாடுகளாக மாற்றுகின்றன. இது மட்டுமல்ல, ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்குள்ளும் இருக்கின்ற ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றலையும் வெளிக்கொண்டுவருகின்றன. இங்குதான் பெரடிக் நீட்சே, மார்ட்டின் ரெய்டர், ஜோன் போல் சார்த்தார்

போன்றவர்களின் இருப்பியல் தத்துவமும் முக்கியத்துவம் பெருகின்றது. ஏனெனில் மனிதர்கள் முழுமையான பிரக்ஞையுடன் வாழ்வதும் செயற்படுவதும், அவர்களை உண்மைக்கு அருகாமையில் அழைத்துச் செல்லும் எனக் கூறுகின்றனர். இதன் விளைவாக, தமது, சுதந்திரம் (freedom) மற்றும் பொறுப்புணர்வு (responsibility) என்பவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் அவர்கள் புரிந்தும் உணர்ந்தும் கொள்வதற்கு வழி செய்கின்றது. இதுவே, மனிதர்களின் ஆரோக்கியமான நல்வாழ்விற்கும், வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உலக சமாதானத்திற்கும், அமைதிக்கும் வழிவகுக்கும் என்கின்றனர்.

இந்தப் புரிதலின் அடிப்படையிலையே பிரக்ஞையின்மை, கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை, பிரக்ஞை மற்றும் கூட்டுப்பிரக்ஞை தொடர்பான கருத்துக்களும் ஆய்வுகளும் அதன் வரலாறும் இந்நூலில் தொகுக்கப்படுகின்றன.

## பிரக்ஞை: ஒரு வரலாற்றுப் பார்வை

**பிரக்ஞை** (Consciousness) அல்லது விழிப்புநிலை (Awareness) என்றால் என்ன? என்பது தொடர்பாக பலர் தொடர்ச்சியாக கேள்வி எழுப்புகின்றனர். சாதாரண மனிதர்களிடம் மட்டுமல்ல, பல்வேறு புலமைசார் துறைகளை சேர்ந்தவர்களிடமும் பிரக்ஞை தொடர்பான முரண்பட்ட பார்வைகள் இருக்கின்றமை இதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றது. ஆகவேதான், பிரக்ஞை (Consciousness) தொடர்பான ஆய்வில் மிக அண்மைக்காலமாக அதிதமான அக்கறை காண்பிக்கப்படுகின்றது. இதனால்தான், மேற்கூலக விஞ்ஞானிகளும், புலமைசார்துறையினரும், 90கள் மற்றும் 2000ம் ஆண்டுகள் என்பன, முறையே மூளை (Brain) மற்றும் பிரக்ஞை (Consciousness) தொடர்பான ஆய்வுகளைப் பிரதானமாகக் கொண்ட முக்கியமான ஆண்டுகள் என்கின்றனர் (Gary Lachman). இவ்வாறான புதிய ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், பிரக்ஞை தொடர்பான விரிவான ஒரு பார்வையை முன்வைக்கின்ற முயற்சியே இது. இதில், பிரக்ஞையின் வரலாறு மற்றும் அது தொடர்பான விளக்கங்கள் வரலாறு, ஆன்மிகவியல், தத்துவியல், பௌதிகவியல், இரசாயனவியல் மற்றும் உளவியல் அடிப்படைகளில் முன்வைக்கப்படுகின்றது.

அல்பேட் ஐன்ஸ்டீனின் (Einstein) புரட்சிகரமான விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள், மனிதப் பிரக்ஞையில் (Consciousness) தெளிவான மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தின. இவருடன், பிளாங்க் (Max Planck), ஹெயின்ஸ்பேர்க் (Heisenberg), சிக்மன் பிரய்ட் (Sigmund Freud), ஜே.பி.ரின் (J.B.Rhine), சி.ஜி.யங் (C.G.Jung) போன்றவர்களும், இன்னும் பலரும், இந்த வரலாற்று முக்கியத்துவமான மாற்றத்தில் பங்குவகிக்கின்றனர். இவர்களின் பங்களிப்பின்

பின்னரே, உலகம் பற்றிய மேற்குலகின் பாரம்பரிய இயந்திரத்-  
தனமான விஞ்ஞானப் பார்வையில் குறிப்பான மாற்றம் ஏற்பட்டுள்-  
ளது. இதன் விளைவாக, பிரக்ஞை மற்றும் அதன் வெளிப்பாடு  
தொடர்பான புதிய பார்வைகள் உருவாகின என்கின்றார் கரி  
லோச்மான் (Lachman, 228).

பிரக்ஞை பற்றிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட, அனுபவங்-  
களைப் பெற்ற மேற்குலகின் ஆய்வாளர்கள், தத்துவவியலாளர்கள்  
மற்றும் விஞ்ஞானிகள் அனைவருக்கும், தமது அனுபவத்தை ஆசிய,  
குறிப்பாக இந்திய, அனுபவங்களுடன் ஒப்பிட்டு எழுதுவதிலும்  
அதன் சொற்பிரயோகங்களைப் பயன்படுத்துவதிலும் பெரும்  
தயக்கம் இருந்திருக்கின்றது (Lachman, 229). ஏனெனில், தாம் தர்க்கம்  
(logic) மற்றும் பகுத்தறிவுக்கு (rational) அப்பாற்பட்ட விடயங்-  
களுக்கு, அதாவது ஆன்மீகம் மற்றும் தனி மனித அனுபவங்களுக்கு,  
முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால் தமது புலமைசார் வட்டத்திலிருந்து  
தாம் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிடுவோமோ என்ற ஐயம் இருந்திருக்-  
கின்றது. இதனால் அவர்கள் உண்மையை உணர்ந்தபோதும் அதை  
வெளிப்படுத்தாது அமைதியாக இருந்திருக்கின்றனர் அல்லது  
குறிப்பிட்ட சொற்களைப் பயன்படுத்தாது தவிர்த்திருக்கின்றனர்.  
இது பிரக்ஞை (Consciousness) தொடர்பான பொருத்தமான  
சொல்லை ஆங்கிலத்தில் பயன்படுத்துவதில் பிரச்சனைகளையும்,  
முரண்பாடுகளையும் உருவாக்கி உள்ளது என்றால் மிகையல்ல.  
ஆனால் இப்பொழுது சிலர் இந்திய தத்துவஞான மரபில் பயன்-  
படுத்தப்பட்ட சொற்களை அதன் ஆழமான அர்த்தம் கருதி தவிர்க்க  
முடியாது பயன்படுத்துகின்றனர். ஆகவே இரண்டு வகையான  
சொற்களான விழிப்புநிலை (Awareness) மற்றும் பிரக்ஞை (Con-  
sciousness) என்பவற்றுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை மீண்டும்  
ஒரு முறை (எனது புரிதலில்) விளங்கிக் கொள்வது இந்த நூலை  
மேற்கொண்டு வாசிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

விழிப்புநிலைத்தன்மை (Awareness) என்பது பன்முக  
பரிமாண தன்மை (Multi dimension) உடையது. இதற்கு குறிப்பிட்ட  
திசை இல்லை. இது 360 திசைகளிலும், ஒளியைப்போல, ஒளிர்ந்து  
கொண்டிருப்பது எனலாம். இவ்வாறான ஒரு உயர் நிலையை  
அடைந்தவர்கள் மனித வரலாற்றில் மிகச் சிலர் என்றே ஆய்-  
வாளர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த விழிப்புநிலைத் தன்மையானது, நாம்

செயற்படும் பொழுது மட்டுமல்ல அல்லது ஒன்றுமே செய்யாமல் இருக்கும் பொழுதும் கூட செயற்படக் கூடியது. ஆனால், பிரக்ஞை (Consciousness) என்பது நாம் செயற்படும் பொழுதே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே, பிரக்ஞை (Consciousness) என்பது ஒற்றைப் பரிமாணம் அல்லது இரட்டைப் பரிமாணமானது என்று குறிப்பிடலாம். நாம் புதிதாக ஒரு விடயத்தை (குறிப்பாக பாதுகாப்பற்ற செயற்பாடுகளான, முதன் முதலாக கார் அல்லது சைக்கிள் பழகுதல்) பழகும்/கற்கும் பொழுது, ஒற்றைப் பரிமாண பிரக்ஞையை (Consciousness) அதிகமாகப் பயன்டுத்துவோம். அல்லது விபத்துக்கள் போன்ற அபாயகரமான சந்தர்ப்பங்களில் நம்மையும் அறியாமலே நமது ஒற்றைப் பரிமாண பிரக்ஞை (Consciousness) விழிப்புற்று அதுவாகவே செயற்படும். இரட்டைப் பரிமாணப் பிரக்ஞை (Double Consciousness) என்பது இதன் அடுத்த கட்டமாகும். தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது, அல்லது நம்மை நாமே கவனிக்கும் பொழுது இந்த அனுபவத்தைப் பெறலாம். இதுவே இவற்றுக்கு இடையிலான அடிப்படையான வேறுபாடு எனலாம். இதை எவ்வளவுதான் எழுத்துக்களால் வேறுபடுத்தி விளக்க முயற்சித்தாலும் அனுபவரீதியாக மட்டுமே ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளமுடியும். இதற்கு தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர வேறுவழியே இல்லை.

பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வில் ஈடுபடுகின்றவர்களில் மான்ஸ் வெல்மான்ஸ் (Max Velmans) என்பவர் புலமைசார் துறையில் பிரபல்யமானவராக இருக்கின்றார். இவர், நாம் பிரக்ஞை எனும் கடலில் நீந்திக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்கின்றார். இதனையே ஓசோ, பிரபஞ்சப் பிரக்ஞை எனும் சமுத்திரத்தில் எழுகின்ற ஒவ்வொரு அலையும், ஒவ்வொரு தனிமனிதரதும் பிரக்ஞை, எனக் குறிப்பிடலாம் என்கின்றார். இதேவேளை ஜப்பானிய சென் குரு ஒருவரின் பின்வரும் கூற்று முக்கியமாக கவனிக்கத்தக்கது. சாதாரண மனிதர்களுக்கும் முழுமையான பிரக்ஞையுள்ளவர்களானக் கூறப்படுகின்ற கௌதம சித்தாத்தர் -புத்தர்- போன்றவர்களுக்கும் இடையிலான பிரக்ஞையின் வேறுபாடு என்பது தெளிந்த நீரும் உறைந்த பனியும் (ஐஸ் கட்டியும்) போன்றது என்கின்றார் (David R. Loy). அதாவது புத்தரின் -ஞானமடைந்தவர்களின்- பிரக்ஞையானது சமுத்திரம் போன்று உறையாமல் இருக்கின்ற

நிலையுடையது. ஆனால் சாதாரண மனிதர்களின் பிரக்ஞையானது துருவங்களில் இருக்கின்ற உறைந்த பனிப்(ஐஸ்) பாறைகளாக இருக்கின்றது. இதனால்தான், நாம், "சாதாரண மனிதர்கள் உறைந்து போயிருக்கின்ற புத்தர்கள்" என்கின்றோம். இதைத்தான் ஓசோ, "நித்திரையில் இருக்கின்ற புத்தர்கள்" என்கின்றார். ஆகவேதான் பிரக்ஞையைப் புரிந்துகொள்வது என்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கின்றமை ஆச்சரியமானதல்ல. அதேவேளை அதை அனுபவமாக உணர்தல் என்பதும் அவ்வளவு இலகுவானதல்ல. இதற்கு முக்கியமான காரணமாகவும் தடையாகவும் இருப்பது, பிரக்ஞை என்பதை அதனிலும் விட சிறிய பொருளாக குறுக்கிப் பார்க்கின்ற குறுகிய பார்வை எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

பிரக்ஞையை மூளையின் ஒரு நிலையாக, எண்ணமாக, மொழியாக, மட்டுமே பார்க்கின்றோம். இதற்கு காரணம் நமது அறிவுசார்ந்த வரலாறாகும். அதாவது உலகம் என்பது தனித்த ஒரு பொருளால் அல்லது பருப்பொருளும் ஆன்மாவும் இணைந்த அல்லது தனித்த ஆன்மா ஆகிய தன்மைகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்ற நம்பிக்கையாகும். இவ்வாறான சிந்தனை சட்டகத்திற்குள் இருந்து வெளியே வந்து பின்வரும் கேள்விகளைக் நாம் கேட்க வேண்டும். பிரக்ஞை என்பது என்ன? எதனால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது? எப்படி செயற்படுகின்றது? எங்கே இருந்து செயற்படுகின்றது? இவ்வாறான கேள்விகளுக்கான விடைகளைக் காணும் பொழுது பிரக்ஞை தொடர்பான ஓரளவு புரிதலை நாம் பெறலாம். இதற்குப் பிரக்ஞையின் வரலாறு தொடர்பாக அறிய வேண்டியது அவசியமானது. ஏனெனில் அணுவிற்குள் இருக்கின்ற சக்தி போல், மனிதர்களுக்குள்ளும் வெடிப்பதற்கு தயாரான நிலையில் பன்முகத்தன்மை வாய்ந்த, பலவகையான பிரக்ஞையானது அடி ஆழத்தினுள் உறைந்து இருக்கின்றது என, ஆர். ஏம். பக் (R.M.Bucke), வில்லியம் ஜேம்ஸ் (William James), ஹென்றி பேக்சன் (Henri Bergson), ஒரேஞ் (A.R.Orange) போன்ற தத்துவவியலாளர்களும் விஞ்ஞானிகளும் நம்புகின்றனர். இது நீட்சே (Nietzsche) நம்புவதுபோல், யார் அதைக் கண்டுபிடிக்கின்றார்களோ, அவர்களுக்குள் மாபெறும் மாற்றத்தை, அதாவது சாதாரண மனிதரிலிருந்து புதிய மனிதரைத் தோற்றுவிக்கும் எனவும் நம்புகின்றனர் (Lachman, 33).

பிரக்ஞை தொடர்பான தேடல் என்பது பல நூற்றாண்டுகளாக நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்ற ஒரு விடயம். கிருஸ்துவுக்கு முன்பு 800 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இந்த தேடல் இருப்பதாக வரலாறு கூறுகின்றது. இந்தத் தேடல்களின் அடிப்படையில், மூன்றரை பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, பிரக்ஞையானது பொருளுடன் ஒன்று கலந்து மிகவும் சிக்கலான, ஆனால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஒரு வாழும் உயிராக உருவாகி உள்ளது என்கின்றனர். இவ்வாறுதான் பருப்பொருட்களினூடாக பிரக்ஞையானது செயற்பட ஆரம்பித்திருக்கின்றது (Lachman, 102). இவ்வாறு தனது பயணத்தை ஆரம்பித்த பிரக்ஞை, பல்வேறு வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் தனது பயணத்தில் கண்டுள்ளது. கணித மேதையும் தத்துவவியலாளருமான அவுஸ்பென்சிகி (P.D.Ouspensky), மனித இனத்தினூடான பிரக்ஞையின் பயணமானது மிகவும் வெற்றிகரமாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது என்கின்றார் (Lachman, 102).

மனிதர்களும் மிருகங்களும் இயற்கையுடன் ஒன்றிணைந்தே ஆரம்பத்தில் வாழ்ந்தனர். ஆனால் 500,000ம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, மனிதர்களின் மூளையில் நடைபெற்ற வெடிப்பானது இயற்கையிலிருந்து ஒருவகையான பிரிவினை அனுபவத்தை மனிதர்களுக்கு கொடுத்தது என்கின்றனர். இதை விஞ்ஞானிகள் "மூளை வெடிப்பு (Brain Explosion)" எனக் கூறுகின்றனர். அதாவது இந்த வெடிப்புக்கு முன்பு, சுமார் இரண்டு மில்லியன் ஆண்டுகளாக மனிதர்களின் மூளையின் அளவானது 600-800 சென்டிமீட்டர் கனவளவுக்கு இடைப்பட்டதாகவே இருந்துள்ளது. ஆனால் அதன் பின் கடந்த 500,000 ஆண்டுகளில் இதன் அளவானது 1330 சென்டிமீட்டர் கனவளவாக அதாவது இரட்டிப்பாக அதிகரித்துள்ளது. இந்த வெடிப்பின் பின்னர் மனிதர்களின் பிரக்ஞையில் ஏற்பட்ட மாற்றமானது, அவர்களது பார்வையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த காரணமாக இருந்துள்ளதாக கருதுகின்றனர். ஏற்கனவே தாம் பார்த்த அதே உலகை, புதியதொரு பார்வையில் அந்த மனிதர்கள் பார்க்க ஆரம்பித்தனர் என்கின்றார்கள் ஆய்வாளர்கள். இந்த மாற்றமே இன்றைய மனிதர்களின் நாகரிக உலகிற்கு வித்திட்டதாகவும் இவர்கள் நம்புகின்றனர் (Lachman, 126).

பிரக்ஞை : ஒரு அறிமுகம் / மீராபாரதி

இந்த வெடிப்பின் பின்னரே, இயற்கையின் மாற்றங்கள் மற்றும் தனி மனித மாற்றங்கள், அவற்றுக்கு இடையிலான உறவுகள் என்பவற்றை மனிதர்கள் அடையாளம் காண ஆரம்பித்தனர். உதாரணமாக காலநிலை மாற்றங்கள், சந்திரனின் ஒவ்வொரு காலகட்டங்கள் மற்றும் கர்ப்பச்சிதைவு எனப் பலவற்றைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தனர். இவ்வாறு பிரக்ஞையானது, தனது வரலாற்றில், வெவ்வேறு பாத்திரங்களினூடாக தனது பயணத்தை தொடர்ந்து வந்திருக்கின்றது. இதனால்தான் பிரக்ஞையும் பரிணாமவளர்ச்சி (Evolution of Consciousness) அடைகின்றது என சில தத்துவவியலாளர்கள், விஞ்ஞானிகள், உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். இதேவேளை, குறிப்பிட்ட காலத்தின்பின் உயிரினங்கள் தமது சுயமான இயக்கத்தில் செயற்படக்கூடியவாறு பிரக்ஞையானது உயிரினங்கள் மீதிருந்த தனது நேரடியான ஆதிக்கத்தை தளர்த்தி இயங்கா நிலைக்கு சென்றிருக்கலாம் என்கின்றனர். இதனால் பிரக்ஞையின் பரிணாம வளர்ச்சியானது தடைப்பட்டிருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. இவ்வாறான மாற்றம் பிரக்ஞையின் வரலாற்றுப் பயணத்தில் ஒரு முக்கியமான திருப்பு முனையாகின்றது (Lachman, 103). இதுவே தனி மனிதர்களில் பிரக்ஞையின்மையாகவும் (unconsciousness) கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையாகவும் (collective unconsciousness) உறைந்து போயிருக்கின்றது எனலாம். இங்கு கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையானது மனிதக் குழு செயற்பாடுகளின்போதே வெளிப்படுகின்றது. இதன் விளைவாக பிரக்ஞையின் பரிணாம வளர்ச்சி என்பது முடக்கப்பட்டுள்ளது எனலாம். இது தொடர்பாக பிரக்ஞையின்மை, கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை என்ற தலைப்புகளின் கீழ் விரிவாக பார்ப்போம்.

இன்று காணப்படுகின்ற மனிதர்களைப் போன்ற உருவங் கொண்ட, நவீன மனிதர்கள் 100,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆபிரிக்காவில் முதன்முதலில் காணப்பட்டனர் என அறியப்படுகின்றது. இவர்கள் இயற்கையுடன் மிகவும் நெருக்கமானவர்களாக இருந்ததாகவும் நம்பப்படுகின்றது. இன்றைய மனிதர்களுக்கு இருப்பதுபோல் அவர்களுக்குப் பிரக்ஞை இருந்ததா என்பதை அறிவது கடினமானது என்கின்றனர். ஆனால் 60,000 ஆண்டுகளின் பின்பே இன்றைய மனிதர்களைப் போல

பிரக்ஞை : ஒரு அறிமுகம் / மீராபாரதி

பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நடத்தைகளைக் கொண்ட மனிதர்கள் காணப்பட்டார்கள் என நம்பப்படுகின்றது. எவ்வாறு மனிதரின் மூளையில் ஏற்பட்ட வெடிப்பானது ஒரு மாற்றத்திற்கு காரணமாக இருந்ததோ, அதேபோல், 40,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இடம் பெற்ற, “மாபெரும் கலாசார வெடிப்பு” (Cultural big bang) காரணமாக மனித வாழ்வில் குறிப்பான மாற்றங்கள் நடைபெற்றன என்கின்றனர். இதைத்தான் பழைய கற்காலம் (Old Stone Age) என்கின்றனர். இக் காலத்தில் தான் முதல் முறையாக கலை, மதம், தொழில்நுட்பம், மாயாஜாலம் மற்றும் சமூக கட்டமைப்புகள் தோன்றியதாக கருதப்படுகின்றது.

இதேவேளை பிரக்ஞையின் வரலாற்றில் சுய-பிரக்ஞை (self-consciousness) என்பது எப்பொழுது தோன்றியது என்பதை அறிவது கஸ்டமானது அல்லது சாத்தியமே இல்லாதது எனக் கருதுகின்றனர். ஆனால் நாம் வரலாறு எனக் கொள்கின்ற குறியீடுகள் மற்றும் எழுத்துக்கள் என்பவற்றின் பதிவுகளின் ஆரம்பம், சுய-பிரக்ஞையின் ஆரம்பம் எனக் கொள்ளலாம் என்கின்றனர் (Lachman, 107). அதாவது “நான்” என்பதன் தோற்றமே மனித வரலாறு என்பது பதிவாக ஆரம்பமாவதற்கு அடிப்படையாக இருந்திருக்கின்றது (Lachman, 108). ஆகவேதான் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பான நாகரிகத்தின் தோற்றம் என்பதே நவீன நாகரிக வரலாற்றின் ஆரம்பமாக கருதப்படுகின்றது. இது தொடர்பாக பல வாதப் பிரதிவாதங்கள் நடைபெறுகின்றன.

மாரிஜா கிம்பட்டாலின் (Marija Gimbutas) ஆய்வின்படி, தாய்வழி கற்காலம் என்பது கி.மு 7000ம் ஆண்டுகளுக்கும் 3500ம் ஆண்டுக்கும் இடைப்பட்டது என்கின்றார் (Lachman, 111). இக் காலத்தில் அதிகாரத்துவ படிநிலையற்ற, பால் வேறுபாடற்ற, ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல்களும் உறவுகளும் நிலவிய காலம் என்கின்றார். ஆனால் இவ்வாறான சமூக அமைப்பானது கி.மு 2800ம் ஆண்டளவில் முடிவுக்கு வந்ததாக குறிப்பிடுகின்றார். இந்த அழிவின் பின்பே இன்றைய அதிகாரத்து படிமுறை கொண்ட, சமத்துவமற்ற, ஆணை மையப்படுத்திய தந்தைவழி சமூகம் உருவாகியது என்கின்றார் (Lachman, 112).



ஸ்பினிக்ஸ் (Sphinx)

இதேவேளை எகிப்திலுள்ள ஸ்பினிக்ஸ் (Sphinx) என்ற ஆரம்பகால கட்டிடக்கலையின் உருவாக்கம் கி.மு வெறும் 2500 ஆண்டுகள் என்றே நீண்ட காலமாக நம்பப்பட்டு வந்தது. ஆனால் இது 10,500 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என்கின்றார் ரேனி ஸ்காவாலர் (Rene Schwaller). இந்தக் கட்டிடக்கலையை உருவாக்கியவர்களின் பிரக்ஞை

என்பது, இதயத்தின் அறிவை (the intelligence of heart) அடிப்படையாகக் கொண்டது எனக் குறிப்பிடுகின்றார் இவர். இதை உறுதி செய்யும்வகையில், கொலின் வில்சன் (Colin Wilson) பின்வருமாறு நம்புகின்றார். அதாவது, இவர்களுக்கும், இதற்கு முன்பும் இருந்த மனிதர்களிடமும் கூட்டுப் பிரக்ஞை (collective consciousness) இருந்துள்ளதாக நம்புகின்றார். ஏனெனில் பிரமிட்டுக்களை கட்டுவதற்காக 20 தொன் நிறையுடைய கற்களை மேல் நோக்கி கொண்டு சென்றது இவ்வாறான ஒரு மாபெரும் கூட்டுச் சக்தியின் மூலமே சாத்தியம் என்கின்றார் (Lachman, 138). அல்லது கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் சக்தியாகவும் இருக்கலாம். இது ஆய்வுக்குரிய விடயமே.

இதனால்தான் எங்களுடையதைவிட மிகவும் வேறுபட்ட பிரக்ஞை நிலை கொண்டவர்களாக அக்கால மனிதர்கள் இருந்துள்ளனர் என்கின்றார் ஸ்காவாலர் (Schwaller). இவர்களது அறிவு அதாவது அறிதல் என்பது, வெறுமனே கற்பதன் மூலம் கிடைத்ததல்ல. இயற்கையின் இயக்கம் மற்றும் அதன் சேர்தல், பிரிதல் தொடர்பான இவர்களது அறிவானது விழிப்புநிலையிலான புரிதலிலும் பிரக்ஞைபூர்வமான அறிதலிலும் உருவானது என்கின்றார். ஆகவேதான், ஆதிகால எகிப்தியர்கள் விண்வெளியை ஆராய்வதற்கு தொலைநோக்கு கருவிகளை பயன்படுத்தவில்லை. ஏனெனில் விண்வெளியை அவர்கள் அறியவேண்டுமாயின், அது அவர்களது விழிப்புநிலையில் நுண்ணுணர்வின் மூலம் சாத்தியமானதாக இருந்திருக்கலாம் என்கின்றார் ஸ்வாலார் (Lachman, 137). இவ்வாறான ஒரு தன்மையை நாம் இழந்ததற்கு காரணமாக நமது பகுத்தறிவு, தர்க்கம் என்பவற்றின் ஆதிக்கமே

காரணம் என இன்றைய அறிவுத் தேடலின் முறையை விமர்சிக்கின்றார் (Lachman, 132). இதற்கு மனித மூளையில், 500,000ம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, நடைபெற்ற மாற்றத்தின்பின், மனிதர்களிலும் அவர்களது மூளையிலும் பல மாற்றங்கள் நடைபெற்று வந்தமையும் காரணமாக இருக்கலாம்.

இன்றைய மனித மூளையானது இரண்டுவிதமான மனித மூதாதையர்களின் மூளையின் பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது என்கின்றார் ஸ்டான் கூச் (Stan Gooch). ஒன்று குரோ-மன்கோன்ஸ் (Cro-Magnons) என்கின்ற மனித இனத்தைச் சேர்ந்தது. இவர்கள் பகுத்தறிவு, தர்க்கம் மற்றும் ஆண் தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டிருந்ததுடன், புற அல்லது வெளி உலகுடன் தொடர்புடையவர்களாக இருந்தவர்கள் என்கின்றார். இவ்வாறான பண்புகள் கொண்ட பகுதி மூளையின் பெரு மூளை புறணி (cerebral cortex) உடன் தொடர்புடையது. இதேபோல் இன்னுமொரு மனித மூதாதையர்களான நீன்டெர்தல்கள் (Neanderthal) என்கின்ற மனிதர்கள். இவர்களிடமிருந்தே மனிதர்களின் இன்னுமொரு தன்மையான உள்ளணர்வு மற்றும் பெண்மை போன்ற ஆற்றல்கள் கிடைத்திருக்கலாம் என்கின்றார். இத் தன்மைகளானது மனிதர்களின் அக உலகுடன் தொடர்புடையதாகும். இவர்களுக்கு மிகப்பெரிய அளவிலான சிறு மூளை (cerebellum) மற்றும் உபகோர்டிகள் (sub-cortical) இருந்துள்ளன. இந்த இரு மூதாதையர்களினதும் இணைவும் கூட இன்றைய மனிதர்கள் முழுமையிலிருந்து அல்லது இயற்கையிலிருந்து பிரிவதற்கு காரணமாக இருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது (Lachman, 140). இவ்வாறான பிரிவு உடனடியாக நடைபெற்ற ஒன்றல்ல. மாறாக கால ஓட்டத்துடன் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்ற ஒன்றாகும் என்கின்றனர்.

இயற்கையை உணர்ந்து, புரிந்து கொள்வதிலிருந்து இன்றைய மனிதர்கள் விடுபட்டமைக்கு இன்னுமொரு காரணம் உள்ளது என்கின்றார், எழுத்து எதிர் தாய்க் கடவுள்" (The Alphabet Versus the Goddess) என்கின்ற புத்தகத்தை எழுதிய லெனோ ஆர்ட் சாலின் (Leonard Shalin). அதாவது, கி.மு 1700-1500 களில் உருவாக்கப்பட்ட எழுத்துக்களும் அதன் பயன்பாடும் இதற்கு காரணமானதாக இருக்கலாம் என்கின்றார் (Lachman, 141). இவ்வாறான

எழுத்துக்களின் உருவாக்கம் ஒரு புறம், சட்ட ஓழுங்குகள், ஜனநாயம், பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம், தத்துவம், மற்றும் அரங்கு என பலவற்றின் உருவாக்கங்களுக்கு வித்திட்டது. மறுபுறம் இயற்கையை ஆதிக்கம் செய்வதற்கும் சுரண்டுவதற்கும் மற்றும் போர், ஏகாதிபத்தியம், இனவாதம், பாலியல்வாதம், பால் அரசியல், என்பவற்றுக்கும் அடிப்படையாக இருந்திருக்கின்றன. இதனால் மனித வரலாற்றை மாற்றியமைப்பதற்கும் இது காரணமாக இருந்திருக்கிறது என்கின்றார். இதன் விளைவாக மனித இனம், தமது பிரக்ஞை, உள்ளுணர்வு, மற்றும் இயற்கையுடன் பங்குபற்றிய தாய்மைவழிப் பண்பு என்பவற்றை இழந்துள்ளன. இதன் காரணமாக, இன்றைய மனிதர்கள் தமது வலது மூளையின் செயற்பாட்டையும் அதிகமாக இழந்ததுள்ளமை தூர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும். ஏனெனில், இன்று இடது மூளையே மனிதர்களை அதிகமாக ஆதிக்கம் செய்கின்றது என்கின்றார் சாலின். இந்த மூளையின் பிரதானமான செயற்பாடே, இன்று பரவலாகக் காணப்படுகின்ற மனித நாகரிகம் உருவாக்கியதற்கு காரணமாகவும் இருக்கலாம் என நம்புகின்றனர் (Lachman, 142).

மனிதர்கள் கடந்த கால வரலாற்றினால் இழந்து போன அல்லது வளர்ச்சியின்றி இருக்கின்ற தமது பிரக்ஞையை மீளவும் கண்டுபிடித்து முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியாதா? என்பதே இன்று விஞ்ஞானிகள் முன்னுள்ள கேள்வி. அவ்வாறு பயன்படுத்துவதற்கு, பிரக்ஞை எங்கே இருக்கின்றது என்பதை அறிவது முக்கியமான ஒன்றாக இவர்களுக்கு இருக்கின்றது. அதிகமானவர்கள் மூளையிலையே பிரக்ஞை இருக்கின்றது எனவும் மூளையே பிரக்ஞையை இயக்குகின்றது எனவும் நம்புகின்றனர். இதை விஞ்ஞானபூர்வமாக நிறுவவும் முயல்கின்றனர். ஆகவே நாம் மூளையினதும் பிரக்ஞையினதும் உறவு தொடர்பாக அறிவது முக்கியமானதாகும். இனி வரும் பகுதிகளில் அதைப் பார்ப்போம்.

## பிரக்ஞை: மனித மூளையில் இருக்கின்றதா?

மனிதர்களுக்கு அதுவும் நவீன மனிதர்களுக்கு மட்டுமே பிரக்ஞை இருக்கின்றது எனவும் ஆதி கால மனிதர்களிடம் இருக்கவில்லை எனவும் ஜூலியன் ஜயன்ஸ் (Julian Jaynes) போன்ற உளவியளாலர்கள் கூறுகின்றனர் (Gerd Sommerhoff, 3). இதேபோல் மிருகங்களுக்கு பிரக்ஞை என்பதே இல்லை என வாதிடுகின்றவர்களும் இருக்கின்றார்கள். ஆனால் உளவியளாலரான பிளக்மோர் (Blackmore), இயற்கையுடன் பங்குபற்றி ஒன்றிணைந்து செயற்படுகின்ற அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் பிரக்ஞை இருக்கின்றது என்கின்றார். ஆகவே மிருகங்களுக்கும் பிரக்ஞை இருக்கின்றது என்கின்ற வாதமும் உண்டு. மிருகங்களிடம் இருக்கின்ற பிரக்ஞை என்பது ஒற்றைப் பரிமாணமானது, அதாவது தட்டையானது என்கின்றார் ஒரேஞ் (Orange) (Lachman, 36). இதைப் பிரபஞ்ச பிரக்ஞை (Cosmic Consciousness) என்ற நூலை எழுதிய ஆர்.எம்.பக்ஸ் (R.M.Bucke) என்பவர் உணர்தல் மனம் (Perceptual mind) என்கின்றார் (Lachman, 8). இது உயிரினங்களின் ஐம்புலன்களின் உணர்வுகளுடன் தொடர்புடையதாகும். அதாவது படங்கள் பிரதிகளாக பதிவு செய்யப்படுவதுபோல் மிருகங்களிலும் இவ்வாறே பதிவு செய்யப்படுகின்றது என்கின்றார். இதற்குமேல் பிரக்ஞை என ஒன்று மிருகங்களிடம் இல்லை என்கின்றார் ஒரேஞ் (Lachman, 37). இவ்வாறான விவாதங்களால், மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் இடையிலான பிரக்ஞையில் பல வேறுபாடுகள் இருக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது.

மனிதர்களிடம் இருக்கின்ற பிரக்ஞை மிகவும் வேறுபட்டது என்கின்றனர். முக்கியமாக சுய பிரக்ஞை (self-conscious) என்பது மனிதர்களிடம் மட்டுமே உள்ளது (Lachman, 8). இதை ஆர்.எம்.

பக்ஸ் (R.M.Bucke) கருத்தை உருவாக்கும் மனம் (conceptual mind) என்கின்றார். உதாரணமாக, மனிதர்கள் ஒரு நாவலை அல்லது நூலை வாசிக்கும் பொழுதோ, அல்லது ஒரு படத்தைப் பார்க்கும் பொழுதோ, அவர்கள் இருக்கின்ற இடத்தில் இருந்து கொண்டே இன்னுமொரு இடத்தில் காலத்தில் சஞ்சரிக்கலாம். இது முக்கியமானதொரு வேறுபாடு என்கின்றனர் (Lachman, 209). இவற்றுக்கு அப்பால், டானியல் டேனட் (Daniel Dennett) போன்றவர்கள் பிரக்ஞை என்பது ஒரு கலாசார உருவாக்கம் என்கின்றனர் (Sommerhoff, 3). இதேபோல் ஜோன் லொக் (John Lock), ஒரு மனிதரின் மனதில் ஓடுகின்ற எண்ணங்களைப் பற்றிய பார்வையே பிரக்ஞை என்கின்றார் (Lachman, 10). இவ்வாறு மனிதர்கள் மிருகங்களில் இருந்து பல தளங்களில் வேறுபடுகின்றனர். ஆகவேதான், பிரக்ஞை தொடர்பாக பல ஆய்வுகள், வாதப் பிரதிவாதங்கள் நடைபெற்று வருகின்றபோதும், பிரக்ஞை என்பது உண்மையில் என்ன? மனிதர்களுக்குப் பிரக்ஞை இருக்கின்றதா? அப்படி இருப்பின், அது மனிதரில் எங்கே இருக்கின்றது? போன்ற கேள்விகளுக்கான விடைகளைத் தேடுவதற்கு முயற்சிப்பது பலரது முக்கியமான நோக்கமாக இருக்கின்றது.

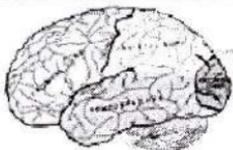
பிரக்ஞையானது இதயத்தில் இருக்கின்றது என புராதன எகிப்தியர்கள் நம்பினர். இதனால்தான் "இதயத்தின் அறிவு" என குறிப்பிடுகின்ற அவர்கள், மம்மி உருவாக்கத்தில் மூளையைவிட இதயத்தையே அதிகம் பாதுகாத்துள்ளார்கள். இதேபோல் ஆதி கிரேக்கர்கள், பிரக்ஞை என்பது வயிற்றின் மேல் பகுதியில் இருப்பதாக கருதினார்கள். ஜப்பானியர்களும் தமது பொக்கிளுக்கு இரண்டு அங்குலம் மேலாக இருப்பதாக உணர்ந்தார்கள். விஞ்ஞான அடிப்படையிலான பரிசோதனைகளுக்கு வித்திட்ட, முதல் விஞ்ஞானியான அரிஸ்டோட்டலும் கூட மூளைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை (Max Velmans). பிரக்ஞை தொடர்பான இவ்வாறான வேறுபட்ட புரிதல்களால்தான், மனித வாழ்வு தொடர்பான புரிதல்களில் பிரக்ஞையே மிகவும் குறைந்தளவு புரிதல் கொண்டதாக (குறிப்பாக மேற்குலக விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையில்) இருக்கின்றது (Sommerhoff, 1). அதேநேரம் அறிய முடியாது அனைவரும் மிகவும் குழப்பத்தில்

ஆழந்திருக்கின்ற ஒரு விடயம் பிரக்ஞை எனவும் கூறுகின்றனர். ஆகவேதான் தத்துவவியலாளர் டானியல் டேனிட் (Daniel Dennett) கடைசியாக இருக்கின்றதும், அறியவேண்டிய மர்மம், பிரக்ஞை என்கின்றார் (Sommerhoff, 1).

இன்றைய உலகத்தில், பிரக்ஞை என்பது, மண்டைக்குள் இருக்கின்ற மூன்று இறாத்தல் நிறையுள்ள மூளையில் இருக்கின்றது என்கின்றனர். அங்கு நடைபெறுகின்ற இரசாயன மற்றும் மின் அலை தாக்கங்களினாலும் அவற்றின் இயக்கங்களினாலும் பிரக்ஞை உருவாக்கப்படுகின்றது எனவும் நம்பப்படுகின்றது. ஆகவேதான் பிரக்ஞை மூளையில் இருக்கின்றதா என்கின்ற ஆய்வுகள் இன்று பிரபல்யமாக இருக்கின்றன. அவ்வாறு மூளையில் இருக்கின்றது எனின், எங்கு இருக்கின்றது எனவும், அங்கிருந்து எவ்வாறு செயற்படுகின்றது, என்பவற்றை அறிவது முக்கியமானதாக இருக்கின்றது. அதேவேளை, பெரும்பான்மையான விஞ்ஞானிகள் மூளையின் செயற்பாட்டில் பிரக்ஞையின் தாக்கம் குறிப்பிடத்தக்கது என்கின்றனர் (Sommerhoff, 3).

மனித மூளை தொடர்பான ஆய்வுகள் 1980களில் மிகப் பிரபல்யமானது. பாசிட்ரான் உமிழ் (வெளிப்படுத்தும்) வெட்டு வரைவு (PET/Positron Emission Tomography) மற்றும் காந்த ஒத்ததிர்வு இயக்கத்தின் வரைவு (functional magnetic resonance imaging /fMRI) போன்ற நவீன உபகரணங்களின் உதவியுடன் மூளையின் தொழிற்பாடுகள் மிகவும் ஆழமாக ஆராயப்படுகின்றன. இவ்வாறான ஆய்வு முயற்சிகள், பிரக்ஞையின் இருப்பும் அதன் முக்கியத்துவமும் தொடர்பான தரவுகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன (Sommerhoff, 148). ஆகவே முதலில் மூளையின் முக்கியமான பகுதிகளையும், அமைப்பு வடிவங்களையும், அதன் செயற்பாடுகளையும் மேலோட்டமாகக் குறித்துக் கொண்டு, இவை எவ்வாறு பிரக்ஞையுடன் தொடர்பாக இருக்கின்றன என்பதை பார்ப்போம்.

மூளையின் பிரதான மேற்பகுதிகள் என்பவை, முன் மடல் (frontal lobe), சுவர் மடல் (parietal lobe), பக்க மடல் (temporal lobe), பிடரி மடல் (occipital lobe) அல்லது பார்வைப் புறணி (visual cortex) ஆகும். மனிதர்கள் ஒரு விடயத்தை அறியும் பொழுதோ அல்-



மூளையின் ஒரு தோற்றம்

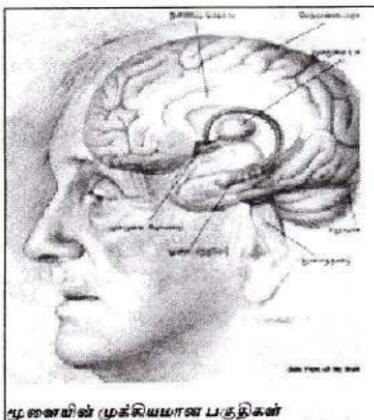
பெருமூளைப் புறணியின் நான்கு மடல்கள் :

1. மூன் மடல் (frontal lobe)
2. கூவற் மடல் (parietal lobe)
3. பக்க மடல் (temporal lobe)
4. பிடரி மடல் (occipital lobe)

லது பார்க்கும் பொழுதோ, நமது தேவைகளாலும் வெளித்தாக்கங்களாலும் மற்றும் நமது ஐம்புலன்களாலும் உந்தப்பட்டு பல தகவல்கள் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இவை உடலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அதேவேளை, வெளி உலகம் தொடர்பான தகவல்களை, (என்ன? எங்கே? நடைபெறு

கின்றன? போன்றவற்றை), பிடரி மடல் (occipital lobe) அல்லது பார்வைப் புறணி (visual cortex) என்பவற்றில் பதிவு செய்து, நமது பிரக்கைக்கு மீண்டும் தருகின்றன. ஆனால் உள்வாங்கப்படுகின்ற அல்லது பதிவு செய்யப்படுகின்ற அனைத்து தகவல்களும் மனிதப் பிரக்கைக்கு கிடைப்பதில்லை (Sommerhoff, 33).

பிரக்கை இரண்டுவிதமான செயற்பாடுகளை சமாந்தரமாக மேற்கொள்கின்றது. ஒன்று, தான் பெற்ற விடயங்கள் தொடர்பான ஒரு கற்பனை ஒன்றைப் பதிவு செய்து மூளைக்கு அனுப்புகின்றது. இரண்டு, மனித மனம் மற்றும் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் என்பன இந்த வெளித் தகவல்களைப் பெற்று அதற்கமைய மூளையை செயற்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு இரண்டு முறைகளில் வருகின்ற தகவல்கள், மூளையின் கடந்தகால நினைவுகளுடன் பொருந்திப் பார்த்து, அதற்கமைய தனது வழமையான செயற்பாடுகளை முன்னெடுகின்றது. கடந்த கால நினைவுகளுடன் பொருந்திப் போகாத கணங்களில், புதிய செயற்பாடுகளை அல்லது நடத்தைகளை மேற்கொள்கின்றது (Sommerhoff, 16). இவ்வாறு மூளை செயற்படும் பொழுது, பார்க்கின்ற வடிவங்களையே முதலில் விரைவாகப் பதிவு செய்கின்றது. இடது கண்



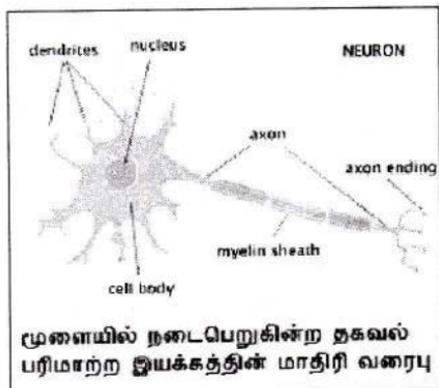
மூளையின் முக்கியமான பகுதிகள்

பார்வையினால் செல்பவை மூளையின் வலது பக்கத்திலும், வலது கண் பார்வையினால் செல்பவை மூளையின் இடது பக்கத்திலும் தமது தகவல்களைப் பதிவு செய்கின்றன. இதேபோல் வலது மூளை உடலின் இடது பக்கத்தையும் இடது மூளை உடலின் வலது பக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது அல்லது நெறிப்படுத்துகின்றது என அறியப்படுகின்றது.

மூளையின் முக்கியமான உட்பகுதிகள் பின்வருவனவை ஆகும். பெரு மூளை புறணி அரைக் கோளங்கள் (cerebral hemispheres), மூளைத் தண்டு (brainstem), சிறு மூளை (cerebellum), முன் மூளை உள்ளறை (thalamus) மற்றும் அமைகடலா (amygdale). இவை ஒவ்வொன்றும் மனிதருக்கு தேவையான முக்கியமான பணிகளை அல்லது தேவைகளை செய்வன அல்லது கட்டுப்படுத்துவன. உதாரணமாக மனிதர்களது பசி, தாகம், காமம், பயம் போன்ற உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் என்பனவற்றை வெளிப்படுத்துவன. ஆகவே, மூளை மற்றும் மூளையின் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விரிவான ஆழமான விளக்கங்களை பெறுவது பிரக்ஞை பற்றிய அறிதலுக்குப் பயனுள்ளதாகும்.

மூளையின் பல்வேறுவகையான தகவல் பரிமாற்ற இயக்கங்களின் போது, நூறு பில்லியன் நியூரோன்கள் (neurons) தகவல்களைப் பரிமாறுவதில் ஈடுபடுகின்றன. இந்த நியூரோன்களுக்கு பல கிளைகள் போன்ற பகுதிகள் இருக்கின்றன. இந்தக் கிளைகளின் நுனிப்பகுதியில் இருந்தே மற்றுமொரு நியூரோனுக்கான தகவல்கள் அக்சோன் (axon) என்பதன் மூலம் பரிமாற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறான நியூரோன்களின் இயக்கம் நமது முள்ளம் தண்டுகளினுடாகவும் பயணித்து மூளையையும் உடலின் அனைத்துப் பாகங்களையும் இணைக்கின்றன (Sommerhoff, 142). இந்தப் பரிமாற்றத்தின் போது ஒரு நியூரோனிலிருந்து குறைந்தது 100,000 எண்ணிக்கையான தகவல்கள் மற்ற நியூரோன்களுக்குப் பாய்கின்றன. இவ்வாறு பாய்கின்றபோது ஏற்படுகின்ற இடைவெளியை அல்லது பாய்ச்சலை ஸ்னப்ஸ் (synapses) எனக் கூறுகின்றனர் (Sommerhoff, 155). இந்த இடைவெளி திண்மமாகவோ, திரவமாகவோ, அல்லது ஒன்றுமற்ற வெளியாகவோ இருக்கின்றது. இது பிரக்ஞையையும் அதன் தன்மையையும் அறிவதற்கு குறித்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய முக்கியமாக ஒரு விடயமாகும்.

இவ்வாறு செயற்படுகின்ற மூளை மூன்று முக்கியமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றது என கேம்பிரிஜ் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் ஜெயராட் சோமரிவ் (Gerd Sommerhoff), பிரக்ஞையை புரிந்து கொள்ளுதல் (Understanding Consciousness) என்கின்ற தனது நூலில் கூறுகின்றார்.



அதாவது நம்மைச் சுற்றியிருக்கின்ற உலகத்தைப் பற்றிய பிரக்ஞை, நம்மைப் பற்றிய பிரக்ஞை, மற்றும் ஒருவரது சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் தொடர்பான சிந்தனை பற்றிய பிரக்ஞை எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இவ்வாறான பிரக்ஞை நிலைகள், மனித மூளையில் நடைபெறுகின்ற தனிமனித அனுபவங்கள் மற்றும் புற உலகிலிருந்து பெறப்படுகின்ற தகவல்கள் அல்லது பொருட்கள் தொடர்பான பதிவுகள் அனைத்தையும் ஒருங்கிணைக்கின்றன. இந்த ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட செயற்பாட்டையே மனிதப் பிரக்ஞை எனக் கூறலாம் என்கின்றார் (Sommerhoff, 1).

இடப்புற மூளையானது, அதாவது இட பெரு மூளை அரைக் கோளம் (left cerebral hemisphere), மொழி, தர்க்கம், நேர்கோட்டு சிந்தனை முறை, ஆய்வு போன்ற பண்புகளை உடையது. அதாவது வெளி உலகை ஒரு "விஞ்ஞானியைப் போல பார்த்தல்" இதன் அணுகுமுறையாகும். இது விரைவாக இயங்கி தேவையானதை பெற்றுக்கொள்ளுகின்றது. மறுபுறம் வலப் புற பெரு மூளை அரைக் கோளம் (right cerebral hemisphere) மெதுவாக இயங்கி உலகை முழுமையாக பார்ப்பதும், உள்ளணர்வுடன் உணர்வு என ஒரு "கலைத்துவப் பார்வையைக்" கொண்டதாக செயற்படுகின்றது (Lachman, 142). இவ்வாறு மூளையின் இரண்டு பகுதிகளும் வழமையாக முரண்பட்டுக்கொண்டே செயற்படுகின்றன (Lachman, 210). ஆனால் சில கணங்களிலாவது இவை இரண்டும் இணைந்து இயங்கும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன என்கின்றார் வில்சன் (Wilson). உதாரணமாக ஆழமான அமைதியில், ஆறுதலாக ஓய்வாக இருக்கும் பொழுது, அவ்வாறு இணைந்து செயற்படுகின்றன. இதைத்தான்

வில்சன் (Wilson) முழுமையான செயற்பாடு (total act) என்றும் சமகால நியூரோ விஞ்ஞானிகள் (Neuro scientists) ஒருங்கிணையும் பிரச்சனை (binding problem) எனவும் கூறுகின்றனர் (Lachman, 211). இவ்வாறான கணங்களில், நமது பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness), தனது இயந்திரத்தனமான தன்னியல்பான செயற்பாட்டை மேற்கொள்ள முடியாது தற்காலிகமாக நின்றுவிடுகின்றது. அதேவேளை, வலது மூளையானது விரைவாக இயங்குவதன் மூலம் நமது பார்வையில் புதிய பரிமாணத்தை, அதாவது மும்பரிமாணப் பார்வையைத் தருகின்றது (Lachman, 210). இது நாம் உலகத்தை தட்டையாகப் பார்க்கின்ற வழமையான பார்வையிலிருந்து வேறுபடுத்தி, யதார்த்தத்துடனான முழுமையான உறவை, அனுபவபூர்வமாக நமக்கு உருவாக்குகின்றது.

மனம் தொடர்பாக ஆய்வுகள் செய்கின்ற தத்துவவியலாளர்களில் ஒருவரான ஜோன் சேர்லி (John Searle), பிரக்ஞை மூளையினால் உருவாக்கப்பட்டது என்கின்றார் (Lachman, 22). அதேவேளை கிரிக் (Crick) மற்றும் டென்னேட் (Dennett) போன்றவர்கள் பிரக்ஞையை மூளையின் ஒரு நிலை அல்லது செயற்பாடாக (function) மட்டும் குறுக்கிவிட்டனர் (Velmans, 7). ஆனால் பிரான்ஸின் தத்துவவியலாளர் ஹென்றி பேக்சன் (Henri Bergson) மூளையின் ஒரு நிலை அல்ல பிரக்ஞை என்கின்றார் (Lachman, 21). மாறாக, பிரக்ஞையே மூளையை பயன்படுத்துகின்றது எனத் தனது படைப்பாற்றலான பரிணாமம் (Creative Evolution) என்ற நூலில் கூறுகின்றார் (Lachman, 22). மேலும், நமது மூளையில் பதியப்பட்டிருப்பதைவிட, பிரக்ஞையில் அதிக தகவல்கள் பதியப்பட்டிருக்கின்றன எனவும் கூறுகின்றார் (Lachman, 64). இவற்றிக்கு மாறாக, பிரக்ஞை அவ்வாறானதல்ல எனவும், அது பருப்பொருள் அல்ல எனவும், ஆனால் விசேடமான ஒன்று எனவும், மூளையுடன் இணைந்து செயற்படுகின்றது எனவும் சிலர் (Sperry மற்றும் Libet) கூறுகின்றனர்.

நித்திரை மற்றும் விழித்திருத்தல் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற பகுதியாக முன் மூளை உள்ளறை (thalamus) ஊடாக ஆர்ஸ் (ARAS) எனக் கூறப்படுகின்ற தொகுதி செயற்படுகின்றது (Sommerhoff, 152). நாம் நித்திரை கொள்ளும் பொழுது பிரக்ஞையானது வழமையாக இயங்குவதில்லை. மேலும் நித்திரை

யில் இருக்கின்ற ஒருவரது நியூரல் (neural) செயற்பாடானது குறைந்ததாக இருக்கின்றது (Sommerhoff, 148). இதனால்தான் நித்திரையில் இருக்கின்றபோது, நாம் மனதின் பிரக்ஞையின்மையான நிலைகளுக்கு செல்வது பற்றிய பிரக்ஞை அல்லது விழிப்புத் தன்மை இல்லாது இருக்கின்றோம். அதேநேரம், மூளையின் கோரிட்டிகல் (cortical) பகுதி, பிரக்ஞையை குறைந்தளவிலாவது இயக்கத்தில் வைத்திருப்பதனால், நமது பிரக்ஞையின்மை நிலைகளில் நடைபெறுகின்ற கனவுகள் போன்றவற்றை கவனிக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. ஆகவேதான் தியான நிலையில் மூளையின் தலமாஸ் (thalamus) பகுதியையும் மற்ற பகுதிகளையும் செயற்பாட்டுநிலையில் வைத்திருக்கின்றது என்கின்றார் மாவாரோமட்ஸ் (Mavromatis). இவை ஒருவரது நித்திரையைத் தடுக்கின்ற அதேவேளை, ஆறுதலாகவும் விழிப்பாகவும் இருந்து உள்நோக்கி கவனிக்க வழி செய்கின்றன (Lachman, 89). மேலும், இவ்வாறான ஆழமான அமைதியான தியான நிலையில், முன்மண்டை புறணி (prefrontal cortex) பகுதி, மூளையின் மற்ற பாகங்களைவிட மட்டுமல்ல வழமையை விடவும் அதிகமாகச் செயற்படுகின்றது (Sommerhoff, 14).

உள்ளார்ந்த டெம்பொரல் கோட்டேக்ஸ் (inferior temporal cortex) பார்ப்பவைகள் தொடர்பான உள்ளுணர்வையும், அந்த உள்ளுணர்வுகளுடன் தொடர்புடைய பழைய நினைவுகளையும் உருவாக்கக் கூடியவை என்கின்றார் சோமரீவ் (Sommerhoff, 146). இதுபோன்று ஹிப்போகம்பஸ் (hippocampus) மற்றும் அமைடலா (amygdale) என்பனவும் பழைய நினைவுகளை மீளவும் நினைவுபடுத்தக் கூடியவை. இதுவே நமது பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) மீது தாக்கத்தை நிகழ்த்துகின்றது. ஆகவே இது தொடர்பான விரிவான பார்வையை பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாக வாசிக்கும் பொழுது பார்ப்போம். மனிதர்கள் விலங்கியல் படைப்புகள். ஆகவே பிரக்ஞையும் விலங்கியல் பொருள் ஒன்றாகவே இருக்கவேண்டும் என பிரக்ஞையை ஒரு பொருளாக அதாவது உடலின் கூறுகளின் ஒன்றாக பார்க்கின்றார் (Sommerhoff, 6). அப்படி எனின் மூளையின் எப்பாகத்தில் பிரக்ஞை இருக்கின்றது?

மூளையின் முன்மூளை உள்ளறை (thalamus) எனும் பகுதியே பிரக்ஞையின் மையப்பகுதியாகும் என்கின்றார் மாவாரோமட்ஸ்

(Mavromatis) (Lachman, 89). இது மூளையின் முக்கியமான மூன்று பகுதிகளான நடுப்பகுதி, மற்றும் லிம்பிக் (Limbic) பகுதி, பெரும் மூளை அரைக்கோளங்கள் (cerebral hemisphere) ஆகியவற்றுடன் இணைந்திருக்கின்றது. மூளையின் இந்த மூன்று பகுதிகளுக்கும் அவற்றுக்கே உரித்தான தனித்துவமான பிரக்ஞையும் அதன் தாக்குதிறலும் உண்டு என்கின்றார். இதனால்தான் ஒரு நிலையில் இருக்கின்ற பிரக்ஞை இன்னுமொரு நிலையில் மிகவும் வித்தியாசமானதாக இருக்கின்றது எனக் கூறுகின்றார் (Lachman, 89). இந்த முன்பூளை உள்ளறை (thalamus) என்பது மிகவும் சிறிய பகுதியான பீனியல் சுரப்பியில் (pineal gland) உள்ளது. இதைத்தான் தத்துவவியலாளர் டேஸ்காட் (Descartes) ஆன்மா இருக்குமிடம் எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இருப்பினும் இந்த இடம் தொடர்பான மர்மம் இன்றும் தொடர்கின்றது என்கின்றார் (Lachman, 89). வெளிச்சங்களுக்கு பரிட்சயமில்லாத இந்த பீனியல் சுரப்பிப் (pineal gland) பகுதி மனிதக் கருவின் (embryonic) ஆரம்பத்தில் தோன்றி பின் மறைந்துவிடுகின்றது. ஆனால் அதன் தொடர்ச்சி மீளவும் காணப்படுகின்றது எனவும் கூறுகின்றனர் (Lachman, 90). இதன் இருப்பிடத்தைத் தான் இந்திய ஆன்மிக ஆய்வுகளின்படி மூன்றாவது கண் என்கின்றனர். இது ஆரம்ப கால மனிதர்களிடம் காணப்பட்டதாகவும் ஆனால் தற்காலிகமாக மனிதர்கள் இதை இழந்துவிட்டபோதும், ஆன்மிகப் புரட்சி ஒன்றின் மூலம் மீண்டும் இதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் எனவும் மாவாரோமட்ஸ் (Mavromatis) நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றார் (Lachman, 90). மேலும், இதயத்தினுடான அறிவை (intelligence of the heart) செயற்படுத்தும் நமது மூளையின் பெரும் மூளைப்புறணியின் (cerebral cortex) தொழிற்பாட்டை காலப்போக்கில் மனிதர்கள் இழந்தமையானது அவர்களின் இன்றைய நிலைக்கு காரணம் என்கின்றார் ரேனி ஸ்காவாலா (Schwaller) (Lachman, 132).

அண்மைய ஆய்வுகளின்படி இந்த பீனியல் சுரப்பி (pineal gland) மெலாடொனின் (melatonin) என்கின்ற அமினோ அசிட்டை உருவாக்குகின்றது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிக வெளிச்சமும், மனச் சோர்வும், அழுத்தமும் பீனியல் சுரப்பியின் (pineal gland) அளவையும் நிறையையும் குறைக்கின்றது. ஆனால் இருட்டிலும், ஆறுதலாகவும் இருக்கும் பொழுது பீனியல் சுரப்பி

(pineal gland) மிகவும் விரைவாக செயற்படுகின்றது. இவ்வாறான நேரங்களில் மெலாட்டொனின் (melatonin) என்ற அமிலம் அதிகமாக சுரக்கப்படுகின்றது. இது உடல் மற்றும் மனம் என்பவற்றை ஆறுதலாக, ஓய்வாக வைத்திருக்கக் கூடியதாகும். ஆகவேதான் தியானம் செய்கின்றபோது, இந்த அமிலம் அதிகமாக சுரக்கப்படுத்துகின்றமையால் மனம், உடல் என்பன ஆறுதல் மற்றும் ஓய்வு நிலையை அடைகின்றன. மேலும் இவ்வாறான ஒரு நிலையில் பழைய எண்ணங்களின் தாக்கங்களும் செயற்பாடுகளும் குறைந்து காணப்படுகின்றன (Lachman, 91). அதேவேளை, பீனியல் சுரப்பி (pineal gland) மூளையின் இயக்கத்திற்கு அடிப்படையான நியூரோரான்ஸ்-மீட்டரின் (neurotransmitter) உருவாக்கத்திற்கும் முக்கியமான காரணியாகவும் செயற்படுகின்றது. இவ்வாறான காரணங்களே, தியான நிலையில் விழிப்புநிலை மற்றும் பிரக்ஞை என்பன முதன்மையாகவும் பிரதானமாகவும் செயற்படுவதாக இருக்கலாம்.

முடிவாக, மேற்கூறப்பட்ட தரவுகளினதும் ஆதாரங்களினதும் அடிப்படையில், புற மற்றும் அக சக்திகள் நம் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கமும் மற்றும் நமது மூளையில் இயங்குகின்ற நியூரோன்களும் (neurons) இணைந்து உருவாக்குவது பிரக்ஞை எனலாம் என்கின்றனர் ஒரு சாரார். அதேவேளை வேறு சிலர், பிரக்ஞையை விசேடமான ஒரு பொருளாக அதவாது பருப்பொருள் அற்ற ஒன்றாக கருதுகின்றனர். இவற்றுக்கு அப்பால், பிரக்ஞையானது உடலின் ஒரு பகுதியான மூளையுடன் சிக்கலான ஒரு நிலையையும் உறவையும் கொண்டிருக்கின்றது என்கின்றனர் இன்னும் சிலர். இவ்வாறான வேறுபட்ட நிலைப்பாடுகளும் புரிதல்களும் “பிரக்ஞை என்பது என்ன” என்பதை தீர்மானிப்பதை கடினமாக்கி உள்ளது. ஆகவே, பிரக்ஞை என்பது ஒரு நிலையா (states) அல்லது மூளையுடன் தொடர்புடைய ஒரு செயற்பாடா (functional object) அல்லது பொருளா அல்லது அருவருவமா (no-thing) என்ற விவாதம் மேற்காலகில் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்று வருகின்றது. இதற்கான பதிலை தத்துவவாதிகளிடமும் உளவியலாளர்களிடமும் நாம் தேட வேண்டி இருக்கின்றது. பிரக்ஞை தொடர்பான ஐரோப்பிய தத்துவங்கள் என்ன சொல்கின்றன?

## பிரக்ஞை: சக்தியா...? பருப்பொருளா...? அல்லது ஒன்றுமேயில்லையா...?

பிரக்ஞை என்பது சக்தியா? ஆன்மாவா? பருப் பொருளா? அருவுருவமா அல்லது அப்படி ஒன்றுமே இல்லையா? அல்லது மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்தும் சேர்ந்த ஒன்றா? என்ற கேள்விகள் அறிவியல் வரலாறு முழுவதும் கேட்கப்பட்டும், விவாதிக்கப்பட்டும், தேடப்பட்டும் வந்திருக்கின்றன. கலாநிதி ஜெவ்ரி மிஸ்கோவ் (Jeffrey Mishlove), பிரக்ஞையின் மூலம் (The Roots of Consciousness) என்ற நூலில், பிரக்ஞை தொடர்பாக விரிவான ஒரு ஆய்வை முன்வைத்துள்ளார். இதில், ஆதிகால மனிதர்களும் அவர்களது கலாசாரமும், பிரக்ஞை தொடர்பான இன்றைய தேடல்களுக்கும், ஆய்வுகளுக்குமான அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

அவுஸ்ரேலிய தத்துவவியலாளர் டேவிட் சால்மார்ஸ் (David Chalmers), பிரக்ஞையைப் பற்றிய தேடல் அல்லது அறிதல் ஒரு கடினமான பிரச்சனை என்கின்றார் (Susan Blackmore, 4). இவர், மூளை எவ்வாறு இயங்குகின்றது போன்ற பரிசோதனைரீதியாக அறியக்கூடியவற்றை "இலகுவான" பிரச்சனைகள் (Easy problems) எனவும், பிரக்ஞை போன்று பரிசோதனைரீதியாக அறிய முடியாதவற்றை "கடினமான" பிரச்சனைகள் (Hard problems) எனவும் பிரிக்கின்றார் (David Papineau & Howard Selina, 19). ஆனால் அமெரிக்க தத்துவவியலாளர் பற்றிசியா சேர்ச்லான்ட் (Patricia Churchland) இவருடன் உடன்படவில்லை. அவரைப் பொறுத்தவரை கடினமான பிரச்சனை என ஒன்றில்லை என்கின்றார் (Blackmore, 4). இந்த வாதத்தை சால்மர்ஸ் (Chalmers) மறுகின்றார். ஏனெனில், கடந்தகாலங்களில் பிரக்ஞை தொடர்பாக ஆய்வு செய்தவர்கள், இலகுவான பிரச்சனைகளை மட்டுமே தொட்டு-

விட்டு, தாம் பிரக்ஞை தொடர்பான ஒரு புரிதலுக்கு விரைவில் வந்துவிடுவோம் என்றார்கள். ஆனால் இவர்கள் ஒருவரும் கடினமான பிரச்சனையான பிரக்ஞையை தொடர்பில்லை என்கின்றார் (Chalmers, xii). இதேபோல், மாஸ் வெல்மான்ஸ் (Max Velmans), பிரக்ஞையைப் புரிந்துகொள்வது (Understanding Consciousness) என்கின்ற தனது நூலில், இலகுவான பிரச்சனைகள் கூட நடைமுறையில் தீர்ப்பதற்கு மிகவும் கஸ்டமானதாக இருக்கின்றது. ஆகவே "கடினமான" பிரச்சனைகள் மேலும் கடினமாகவே இருக்கும் எனக் கூறுகின்றார். ஏனெனில் இது தொடர்பான நமது பார்வையானது தவறானதாகவே இருந்து வந்திருக்கின்றது. இதுவே பிரக்ஞை தொடர்பான அறிதலையும், புரிதலையும், உணர்தலையும் மேலும் கஸ்டமானதாக ஆக்கியுள்ளது (Velmans, 5).

உலகத்தில் இருவகையான உயிரினங்கள் உள்ளன எனக் கருதப்படுகின்றது. ஒன்று பிரக்ஞை (consciousness) உடன் செயற்படுகின்ற ஒரு வகையினம். மற்றது பிரக்ஞையில்லாது (no-consciousness) செயற்படுகின்ற இன்னொரு வகையினம். இரண்டாவது வகையான உயிரினங்கள் இருக்கின்றன அல்லது இருப்பதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன என சால்மர்ஸ் (Chalmers) போன்றவர்கள் கூறுவதுடன், அதனை நம்புகின்றனர். இவ்வாறான பிரக்ஞையில்லாத (no-consciousness) ஒரு உயிரினத்தை சோம்பிஸ் (Zombies) என அழைக்கின்றனர். ஆனால் சேர்ச்லான்ட் (Churchland) மற்றும் அமெரிக்க தத்துவவியலாளர் டானியல் டேன்னேட் (Daniel Dennett) போன்றவர்கள், அவ்வாறான ஒரு உயிரினம் இல்லை எனவும், அவ்வாறு இருப்பதற்கு சாத்தியமே இல்லை என்கின்றனர் (Blackmore, 10). இவர்களைப் பொறுத்தவரை உலகத்திலிருக்கின்ற அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் பிரக்ஞை உள்ளது. இவ்வாறான வாதப்பிரதிவாதங்களும், பல்வேறு கருத்துக்களும், நம்பிக்கைகளும் தத்துவார்த்த, விஞ்ஞான, உளவியல் மற்றும் ஆன்மீக தளங்களில் பலகாலமாக நிலவுகின்றன. இதனால் தான், பிரக்ஞை என்றால் என்ன? அது எங்கே இருக்கின்றது? எவ்வாறு செயற்படுகின்றது? எனப் பல்வேறு கேள்விகளுக்கான விடையை நாம் அறிய முடியாமல் இருப்பதற்கும் அல்லது அறிந்தவற்றைப் புரிந்தும் கொள்ள முடியாமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள் எனலாம். இந்தக் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ளும்

பொழுது பிரக்ஞையை அறிவதற்கும், புரிவதற்கும், அனுபவிப்பதற்கும் நமக்கு இருக்கின்ற தடைகள் நீங்கலாம்.

இன்றைய இந்து மதக் கலாசாரம் என்பது இந்தியாவை ஆரியர்கள் கி.மு 1500 வருடமளவில் ஆக்கிரமித்ததன் அல்லது அதனுடன் ஒன்று கலந்ததன் மூலம் ஆரம்பமானது என்கின்றனர். ஆனால் இவ்வாறான கலத்தலுக்கு முன்பு, 1000 வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட கலாசாரங்கள் மற்றும் அவர்களுக்கான மொழிகள் என்பன இந்தியாவில் இருந்துள்ளது என்கின்றார் ஜெவ்ரி (Jeffrey Mishlove). இவை தொடர்பாக நாம் அறிந்தது மிகவும் குறைவே. இதன் பல அம்சங்கள் இன்றைய இந்திய தத்துவம் மற்றும் இந்து மதத்துடன் ஒன்றிணைந்துள்ளது என்கின்றார் (Jeffrey Mishlove, 1993). ஆகவே பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வு, தேடல் என்பது இந்திய வரலாற்றில் மிக நீண்ட காலமாகவே குறிப்பிடத்தக்களவில் நடைபெற்று வந்துள்ளது எனக் கருதலாம்.

கி.மு 500 ஆண்டளவில் வாழ்ந்த புத்தர் என அறியப்பட்ட கௌதம சித்தாத்தர், பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலில் தன்னையே சுய அனுபவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி பிரக்ஞையின் பல்வேறு பரிமாணங்களை கண்டறிந்தவர் எனக் கூறுகின்றனர். இவர் கண்சிமிட்டும் ஒரு கணத்தில், இருபது வகையான பிரக்ஞையான (consciousness) செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய விழிப்பு நிலைத்தன்மை (awareness) உடையவராக இருந்தார் எனக் கூறப்படுகின்றது. இதன்பின் கி.மு 200ம் ஆண்டளவில் வாழ்ந்த பதஞ்சலி (Patanjali) உருவாக்கிய யோகா முறைமை என்பது, எட்டுப் படிமுறைகளினூடாக எவ்வாறு பிரபஞ்ச பிரக்ஞையுடன் (cosmic consciousness) ஒன்றிணைவது என்பதற்கான வழியாகும். இந்த எட்டுப் படிமுறைகளில், முதல் இரண்டும் ஒழுக்கம் சார்ந்தது. மூன்றாவது உடலைப் பற்றிய அக்கறையுடன் எவ்வாறு இருப்பது என்பது. நான்காவது மூச்சுப் பயிற்சி. ஐந்தாவது தியானம். ஆறாவது கவனித்தல். ஏழாவது கவனிக்கும் பொருளுடன் ஒன்றிணைத்தல். இறுதியாக பிரபஞ்ச பிரக்ஞையுடன் ஒன்றிணைவதன் மூலம் அதி உயர் நிலையை அடைதல் அல்லது அனுபவித்தல் ஆகும் (Mishlove 35). துரதிரஸ்டவசமாக இன்றைய யோக என்பது உடற்பயிற்சி என்ற நிலைக்கு குறுக்கப்பட்டு பிரபல்யமான வியாபார பண்டமாக மாற்றப்பட்டுள்ளமை மிகவும் கவலைக்குரியதே.

இந்திய தத்துவஞான மரபில், பல காலமாக, பல்வேறு பிரிவினரும், பிரக்ஞை தொடர்பான தமது அனுபவங்களையும் உரையாடல்களையும் முன்வைத்து வந்துள்ளனர். மேற்கில் மட்டுமல்ல, இந்திய தத்துவஞான வரலாற்றிலும் பலவிதமான போக்குகள் இருந்திருக்கின்றன. ஒருபோக்கு, பிரக்ஞை என்பதை ஒரு உடமையாக பார்க்கின்றது. இங்கு பிரக்ஞை இருப்பதற்கு இரண்டாவதாக ஒரு பொருளும் தேவைப்படுகின்றது. இந்த இரண்டாவது பொருள் இல்லாதபோது பிரக்ஞை அர்த்தமிழக்கின்றது. இன்னுமொரு போக்கானது, பிரக்ஞை என்பது மேற்குறிப்பிட்டவாறு இரண்டாவது பொருளில் தங்கியிருக்கவில்லை என்கின்றது. இங்கு பிரக்ஞை என்பது ஒரு உடமையல்ல மாறாக சுதந்திரமான ஒன்று என்கின்றது. இதை சுய பிரக்ஞை (self-conscious) அல்லது சுய வெளிப்பாடு அல்லது விம்பம் எனக் குறிப்பிடலாம் என்கின்றார் திமாலஸினா (Sthaneshwar Timalisina, 16).

பிரக்ஞையே எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படையானது என்கின்ற கருத்தும் நிலவுகின்றது. இதுவே இந்திய வரலாற்றில் பிரதானமானதும் பிரபலமானதும் ஆதிக்கத்திலிருக்கின்ற கருத்தாகவும் இருக்கின்றது. இதனால்தான் இந்திய அல்லது இந்து மதத்தின் பிரதான கருத்து “எல்லாம் ஒன்றே” என்பதாக இருக்கின்றது. அதாவது கடவுள், மனிதர்கள், இயற்கை என்பவற்றுக்கு இடையில் எந்த வேறுபாடும் பிரிவும் இல்லை என்கின்றது. இது எல்லாவற்றையும் ஒன்றினைக்கின்ற முழுமையான பார்வை என்கின்றனர். இதையே ஓசோ, பிரக்ஞை தொடர்பான நேர்மறைப் பார்வை என்கின்றார். ஏனெனில் இவர்கள் ஒன்றையும் நிராகரிக்கவில்லை. அனைத்தையும் ஏற்கின்றார். அதேவேளை கௌதம சித்தார்த்தரின் (புத்தர்) பார்வையை, எதிர்மறை பார்வை என்கின்றார். ஏனெனில் கௌதம சித்தார்த்தருக்கு, ஆன்மா என்று ஒன்றில்லை. அனைத்தும் பூச்சியமே அதாவது “சுனியாத்தா”. அதாவது ஒன்றுமே இல்லை என்கின்றார். ஆனால் இவரின் பின்வந்த சங்கரரோ, மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துக்கும் இடையிலான ஒரு நிலைப்பாட்டைக் கொண்டிருந்த போதும், சுயம் என்பது பிரக்ஞையே எனக் கூறியுள்ளார். பிரக்ஞை தொடர்பான இந்திய வரலாறு மிகவும் விரிவாகவும் ஆழமாகவும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம். ஆகவே, பிரக்ஞை - கிழக்கின்

பார்வையில் என்கின்ற நூலை, இதன் இரண்டாவது பகுதியாக எழுத முயற்சிக்கின்றேன்.

இந்தியாவைப் போல் சீனாவிலும் லாவோ சு (Lao Tsu) தாவோயிசம் (Taoism) என்கின்ற தத்துவமரபை உருவாக்கினார். இவர் பிரக்ஞை தொடர்பாக பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார். அதாவது, பிரக்ஞை தொடர்பாக எவ்வளவுதான் எழுதினாலும் அது நமக்குள் இருக்கின்ற பிரக்ஞையாக மாறாது. ஏனெனில் பிரக்ஞையால் நாம் பெறும் அனுபவம் முற்றிலும் வேறுவிதமான ஒரு புரிதலையே நமக்குத் தரும் என்கின்றார். ஆகவேதான் மனிதர்கள் உயர் பிரக்ஞையை அடைவதற்கும், அனுபவிப்பதற்கும் யோகாவைப் போல (Ta-Chi) பலவிதமான (மூச்சு மற்றும் உடலசைவுப்) பயிற்சிகளை சீனர்களும் கண்டறிந்து பின்பற்றினர் (Mishlove, 36).

பிரக்ஞை தொடர்பான ஐரோப்பிய வரலாறும் மிகவும் தொன்மையானது. கணித மேதையான பைதகரலின் குறிப்புகளே பிரக்ஞை (consciousness) தொடர்பான ஆய்வுகளுக்கான முதுகெலும்பாக மேற்குலகில் இன்றும் இருக்கின்றது (Mishlove, 39). இவரது நிலைப்பாடு, ஆன்மா என்பது அழியாதது (Velmans, 5). ஆனால் பிரபஞ்சமானது ஒன்றுமில்லாததால் உருவாக்கப்பட்டது என்கின்றார் (Lachman, 163). இது கௌதம சித்தார்த்தர் கூறுகின்ற உண்மை என்பது "சுனியம்" எனக் கூறுவதற்கு ஒப்பானதாகும். இதைவிட பிரக்ஞையின் அமைப்பு மற்றும் இயக்கம் தொடர்பான புரிதலை, வானவியலின் (astronomy) பின்புலத்திலையே இவரால் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு முன்வைக்கப்பட்டது என்கின்றனர். பிரபஞ்சத்தின் இசைவான இயக்கத்தைப் போல, மனித உடலும் பிரக்ஞையும் ஆன்மாவும் இசைவான ஒரு இயக்கத்தைக்

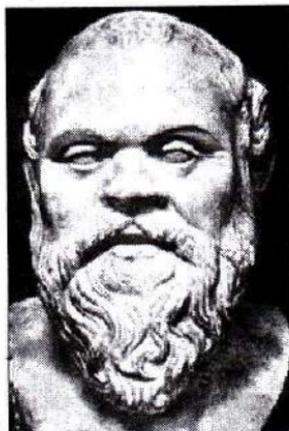


பைதகரஸ்

கொண்டுள்ளன என்கின்றார். மேலும், ஆன்மாவை சுத்தப்படுத்துவது தொடர்பாகவும் இவரும் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவற்றைவிட மேற்குலகின் இசை அளவீடுகளைக் கண்டுபிடித்த பைதகரஸ், இந்த இசையை சொர்க்கத்தின் இசையை கேட்டதன் மூலமே தான் அறிந்ததாக கூறியவர் (Mishlove, 39).

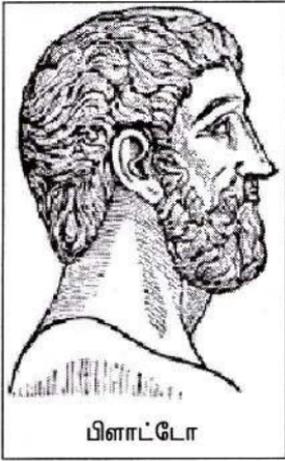
மேற்குலகில் பிரக்ஞை தொடர்பாக நடைபெற்ற தேடல்களில் கிரேக்கமும் முக்கியமானது. குறிப்பாக ஒரக்கல் (oracles) எனப்படும் பல கோயில்கள் கிரேக்கத்தில் இருந்துள்ளன. இதில் டெல்பி (Delphi) எனப்படும் ஒரக்கல் மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் இதனுடன் தொடர்புடையவர்கள் பிரக்ஞை (consciousness) தொடர்பான புரிதலையும், அறிவையும், அனுபவங்களைக் கொண்டிருந்தனர் (Mishlove, 39). இதனால்தான் மற்ற ஒரக்கல்களை விட டெல்பி மிகப் பிரபல்யமாக விளங்கியது. கிரேக்கத்தின் ஆரம்பகால தத்துவத்தின் அடிப்படையில், ஆன்மா என்பது பிரக்ஞையும் (consciousness) மனமும் (mind) சேர்ந்ததாகும். பிரக்ஞை தொடர்பான இவ்வாறான விளக்கங்களே இன்று பல்வேறு வாதப்பிரதிவாதங்களுக்கு வித்திட்டுள்ளன.

சோக்கிரட்டிஸ் அறிவையும் ஆன்மாவையும் இணைத்தவர் (Mishlove, 40). பகுத்தறிவுக்கான ஆற்றல் என்பது ஒருவரது ஆன்மாவில் இருந்தே பிறக்கின்றது எனவும், இது வெறுமனே உளவியல் சார்ந்தது அல்ல என்கின்றார். ஏனெனில், இதுவே ஒரு மனிதரின் உண்மையான ஆன்மா என்கிறார். இவ்வாறான ஒரு மனித நிலையானது, கூடாதவற்றிலிருந்து நல்லதை அடையாளங் கண்டு தெரிவுசெய்வதற்கு மனிதர்களுக்கு வழிகாட்டுகின்றது. ஆகவே தான் சோக்கிரட்டிசுக்கு வாழ்க்கையின் அடிப்படை நோக்கமே, அறிவின் மூலம்



சோக்கிரட்டிஸ்

ஆன்மாவை பரிசுத்தமானதாக்கி முழுமையை அடைதல் என்பதாகும். அதாவது குறிப்பாக கூறிவதாயின், தன்னைப்பற்றி அறிகின்ற அறிவாகும். இதனால்தான் "உன்னை அறி" (know the self) என்றார் (Velmans, 11). மிகப் பிரபல்யமான இந்த சொற்றொடர் பிரக்ஞை தொடர்பான புரிதலுக்கும் அறிதலுக்கும் மிக முக்கியமானதாகும் என்றால் மிகையல்ல. மேலும், இவரது தேடலையும், அனுபவங்களையும் குறிப்பாக தனது சொந்த வாழ்க்கையையும் பகிர்ந்து கொண்டமை, பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகவும் உதாரணமாகவும் இருந்து வந்திருக்கின்றன (Mishlove, 40).



பிளாட்டோவும் பிரக்ஞை தொடர்-  
பான தேடலில் கவனம் செலுத்தியவர்.  
பிளாட்டோவைப் பொறுத்தவரை பிரபஞ்ச-  
மானது அடிப்படையில் இரண்டு பொருட்-  
களால் ஆனது என்கின்றார். ஒன்று பருப்  
பொருள் (matter) மற்றது ஆன்மா (பிரக்ஞை  
- consciousness). இதுவே இன்றைய  
இருமைவாத (Dualism) தத்துவத்திற்கு  
அடிப்படையாகின்றது (Velmans, 7). இவர்  
பருப்பொருளான உடலானது ஆன்மா-  
வுடன் ஊடாடுகிறது என்கின்றார். அதாவது  
மனித உடலானது தாம் பெற்ற அறிவை

தமது ஐம்புலன்களின் செயற்பாட்டினூடாக தமது ஆன்மாவை  
ஆதிக்கத்திற்கு உட்படுத்துகின்றது என்கின்றார். ஆகவேதான்  
உடலும் அதன் ஐம்புலன்களும், மாறுகின்ற உலகைப் பற்றி, மாறாத  
ஒரு தோற்றத்தைத் தருகின்றது. இவை வெறும் தோற்றப்பாடுகள்  
மட்டுமே. ஆனால் ஆன்மா என்பது அறியும் கருவி. இதுவே  
பிரக்ஞையினதும் பகுத்தறிவினதும் மூலம். ஆகவேதான்,  
ஆன்மாவானது உண்மையான உலகைப்பற்றிய, அதாவது மாறு-  
கின்ற பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய, அனுபவத்தை, புரிதலை மனிதருக்கு  
வழங்குகின்றது. இது மனித உடலையும் செயற்படுத்துகின்றது. மறு-  
புறம் உடலும் இதற்குமாற்றாக ஆன்மாவில் ஆதிக்கம் செலுத்து-  
கின்றமையால் பிரக்ஞையில் பதிவு செய்கின்றது (Velmans, 11).  
உலகத்தில் உள்ள பொருட்களைப் (matters) போல கருத்துக்களும்  
(ideas) உண்மையானவை, யதார்த்தமானவை என்பது இவரது  
நிலைப்பாடு. இக்கருத்துக்களினூடாக மனித இனம் பிரக்ஞை  
நிலையை அடையலாம் என்கின்றார். மேலும் இந்திய தத்துவத்தின்  
ஒரு பகுதியைப்போல, இவர்களும் (பைதகரசும் பிளாட்டோவும்)  
பிரக்ஞையே அடிப்படையானது எனவும், அது மனிதர் இறந்த பின்-  
பும் இருக்கின்ற ஒன்று எனவும், தனது பூரணத்துவத்தை அடையும்  
வரை மீள மீள மனிதர்களுக்குள் சென்று வாழும் என்கின்றார்கள்.  
ஆனால் அரிஸ்டோட்டல் இதற்கு மாறாக தர்க்கம் அல்லது  
பகுத்தறிவினூடான விஞ்ஞானபூர்வமான பார்வையை முதன்-  
மைப்படுத்தியபோதும், உயிர்ச்சக்தியானது (Vital force) சுயமுழுமை-  
யடைதலை நோக்கி தள்ளுகின்றது என்கின்றார் (Mishlove 42).

அணு விதியை உருவாக்கிய டேமோகிரிட்ஸ் (Democritus) பிரபஞ்சத்தின் உள்ளடக்கம் தொடர்பாக ஆர்வமுள்ளவராக இருந்துள்ளார். பிரபஞ்சத்தில் உள்ளவை எல்லாம் அணுக்களே (atoms and the void) என்கின்றார் இவர் (Velmans, 121). ஆகவே ஆன்மா என்பது கூட இவ்வாறான நுண்ணிய அணுக்களால் ஆனது என்றும் இவற்றைப் பார்க்க முடியாது என்கின்றார் (Velmans, 38). ஆனால் சிந்தனையால் உள்வாங்கப்படக் கூடியது (Mishlove, 40). இவ்வாறான ஒரு பார்வையே, மேற்குலகின் தத்துவார்த்த மற்றும் விஞ்ஞான சிந்தனை என்பது பொருள்முதல் வாதத்தை அடிப்படையாக கொண்டதாக மாற்றங் காண்பதற்கு அடித்தளமாக இருந்தது எனலாம். இந்த நம்பிக்கையானது, நவீன விஞ்ஞானம், மனிதப் பிரக்ஞையை மிகவும் பின்னோக்கித் தள்ளி, ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட காரணமாகியுள்ளது. மேலும், இன்றைய பொருள்முதல்வாத (materialist) விஞ்ஞானம், மனிதர்கள் இயற்கையை புரிந்து கொண்டு அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்ப்பதற்குப் உதவவில்லை. மாறாக எவ்வாறு இயற்கையைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதற்கான அதிகாரத்தை மனிதர்களுக்கு வழங்கியுள்ளது (Lachman, 74). இதேவேளை இவ்வாறான நிலைப்பாடுகளுக்கு எதிராகவும், பிரக்ஞையை பொருளாக குறுக்குகின்ற போக்குக்கு எதிராகவும், அல்லது பிரக்ஞை என்ற ஒன்று இல்லை என்ற நிலைப்பாட்டிற்கு எதிராகவும் பல்வேறு தத்துவவியலாளர்கள் தமது கருத்தியல் நிலைப்பாட்டை முன் வைத்திருக்கின்றனர்.

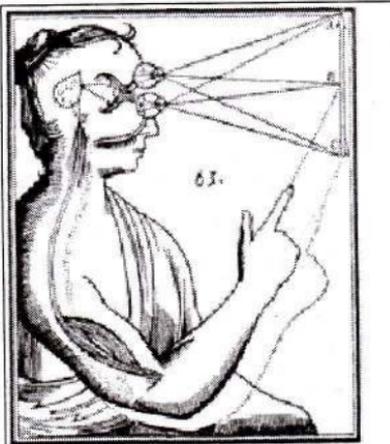
## பிரக்ஞை - புரியாத புதிரா?

இலட்சியவாதிகள் (idealist) பிரக்ஞை அல்லது ஆன்மாதான் எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை என்ற நிலைப்பாட்டை (idealism) ஒருபுறம் முன்வைக்கின்றனர். மறுபுறம் பருப்பொருளே (matter) எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படையானது என்கின்றனர் பொருள் முதல்வாதிகள் (materialist). இவ்வாறான பார்வைகளை ஒரு துருவ (monism) பார்வை அல்லது பொருண்மைவாதம் எனக் கூறுவர். இந்த இரண்டு எதிர்முனைகளையும் இணைக்கும் விதமாக, நவீன தத்துவத்தின் பிதாமகர் எனக் கூறப்படுகின்ற பிரஞ்சு தத்துவவியலாளர் டேஸ்காட் (Rene Descartes), மனம்-உடல் (mind-body) என்ற இருமை வாதத்தை ஒரு கோட்பாடாக (Dualism) முதன் முதலில் முன்வைத்தவர் (Mishlove, 59; Velmans, 14). இவரது "சிந்திப்பதால் நான் இருக்கின்றேன்" (I think; therefore I am) என்கின்ற வசனம் மிகவும் பிரபல்யமானது. இது ஒருவர் தனது சுய இருப்பை, தனது சுய பிரக்ஞையின் ஊடாக மட்டுமே நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்கான அடிப்படையாக இருக்கின்றது என்கின்றார் (Velmans, 14). இவ்வாறான ஒரு நிலை, மிருகங்களுக்கு இல்லை எனவும், ஆகவே மனிதர்கள் மிருகங்களிலிருந்து வேறுபட்ட உயிரினம் என்கின்றார்.



டேஸ்காட்

டேஸ்காட் (Descartes) பிரக்ஞையை மனம் அல்லது ஆன்மாவுடன் அடையாளப்படுத்துகின்றார். ஆகவே, மனித ஆன்மா அல்லது மனம் என்பது மனித உடலிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்ட பொருளற்ற (non-matter) ஒரு பரிணாமம் என்கின்றார் (Blackmore, 4; Papineau &



டேஸ்காட்டின் பார்வையில்  
மூளையும் பிரக்களுயும்  
இணைவதைக் குறிப்பது

Selina, 26). ஆனால் இவை இரண்டும் மூளையில் ஒன்றிணைகின்றன. அதாவது, குறிப்பாக ஆன்மாவானது, பீனியல் சுரப்பியினுடாக (pineal gland) மூளைக்குள் புகுந்து மனித செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துகின்றது (Dennett, 34; Carter; Blackmore, 4; Papineau & Selina, 29). இவ்வாறு பிரக்களுயை மூளையுடன் இணைப்பதற்கு, இவர் அடிப்படையிலேயே பொருள்முதல் வாதியாக இருப்பதும் ஒரு காரணமாகும். ஏனெனில், பருப்பொருட்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதி நமது புலன்-

களில் உருவாக்கும் ஒரு தோற்றப்பாடுதான், நாம் பார்க்கின்ற நிறங்கள், கேட்கின்ற சத்தங்கள் மற்றும் உணர்கின்ற மணம் என்கின்றார். அதேவேளை, மனிதர்களது மட்டுமல்ல மிருகங்களதும் மூளையின் செயற்பாடுகள் வெறும் இயந்திரமயமானவை. இருப்பினும் சில மனித ஆற்றல்களை இவ்வாறு இயந்திரத்தனமான பார்வையில் விளங்கப்படுத்த முடியாது எனக் கூறுகின்றார் (Velmans, 12). அதாவது, ஆன்மா அல்லது பிரக்களுயை விளங்கப்படுத்த முடியாது என்கின்றார்.

பிரக்களு இருப்பதை புரிந்து அல்லது உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய, சிந்தனை, உணர்ச்சி, வலி மற்றும் மகிழ்ச்சி என்பன பருப்பொருளில் உள்ளார்ந்து இருப்பவையல்ல. மேலும், பருப்பொருளுக்கிருக்கின்ற தன்மைகளான அளவுகள், உருவங்கள், மற்றும் இயக்கம் என்பனவும் பிரக்களுக்கு இல்லை என்கின்றார் டேஸ்காட் (Descartes) (Papineau & Selina, 27-28). இவை இவ்வாறு வேறு தன்மைகள் கொண்டிருந்த போதும், மனமும் உடலும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்தும் ஒன்றின் மீது ஒன்று தாக்கத்தை நிகழ்த்துவதுடன் (interact) ஒருங்கிணைந்தும் இயங்குகின்றன. இதுவே நாம் பார்ப்பது, உணர்வது என்பன தொடர்பான தோற்றப்பாட்டை அல்லது மகிழ்ச்சியை, வலியை(நோவை)த் (pain)

தருகின்றன (Mishlove, 59; Blackmore, 4). ஆனால், டேஸ்காட் (Descartes), தனது இருநிலை கோட்பாட்டுக்கு (Dualism) அமைய, பிரக்ஞை என்பது பருப்பொருளற்ற எண்ணங்களால் ஆனதும் உருவமற்றதும் ஆகும். ஆகவே, அவற்றுக்கு பிரபஞ்சத்தில் குறிப்பிட்ட இடம் (space) என ஒன்றுமில்லை (Velmans, 292).

டேஸ்காட்டின் (Descartes) இருமைவாதத்தை இலட்சியவாதிகளும் பொருள்முதல்வாதிகளும் மறுத்தனர். இலட்சியவாதிகளான ஜோர்ஜ் பேர்கெலியை (George Berkeley) பொருத்தவரை பருப்பொருட்கள் என ஒன்றும் இல்லை. மனம் மட்டுமே இருக்கின்றது என்கின்றார் (Papineau & Selina, 31). இக் கருத்தாக்கமானது ஜோன் ஸ்டீவாட் மில் (John Stuart Mill) மற்றும் பேட்ரன்ட் ரஸல் (Bertrand Russell) வரை, அதாவது 19ம் நூற்றாண்டுவரை தொடர்ந்தது (Papineau & Selina, 33). இதற்குப் பின்பும் சிலரால் தொடரப்பட்டது. இவர்களது வாதம் ஒரு கல்லை இரண்டாக பிரிக்கும் பொழுது மீண்டும் இரண்டு கற்களே வருகின்றன. ஆனால் பிரக்ஞையுள்ள மனிதர்கள் மற்றும் மிருகங்களை இரண்டாகப் பிரித்தால் அவ்வாறல்ல என்கின்றனர். ஆகவேதான், இவர்களுக்கு பிரக்ஞை என்பது ஒரு பிரச்சனையான ஒன்றல்ல. ஆனால் பருப்பொருட்களே பிரச்சனையானவை. அதாவது, பிரக்ஞையை எவ்வாறு பருப்பொருட்களுடன் இணைப்பது என்பதே இவர்கள் எதிர் நோக்கிய பிரச்சனை. ஆனால் 20ம் நூற்றாண்டில் தத்துவவியலாளர்களும் உளவியலாளர்களும் இலட்சிய வாதத்திற்கு எதிரான தமது நிலைப்பாட்டை நிறுவ முயன்றனர்.

பொருள்முதல்வாதிகளைப் பொருத்தவரை பருப்பொருட்கள் மட்டுமே இருக்கின்றன. ஆகவே ஒரு அனுபவம் என்பது மூளையிலுள்ள நியூரோன்களால் உருவாக்கப்படுகின்றது. இவை பார்க்கக் கூடியன என்கின்றனர் (Velmans, 292). ஆகவே பிரக்ஞை அல்லது மனம் என ஒன்று சுதந்திரமாக இல்லை (Walker, 163). இதனால் பிரக்ஞை நிலை (Conscious states) என்பது மூளையின் ஒரு பௌதீக நிலை (physical brain states) என்கின்றனர். இதன் நீட்சியாகத்தான் மனிதர்களது உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை மூளையின் ஒரு நிலையாகவே கருதுகின்றனர். இவர்கள், இயற்கையை அறிவதில் பிரக்ஞைபூர்வமான சிந்தனையின் பாத்திரத்தைப் புறக்கணித்தே வந்தனர். ஆகவே பிரக்ஞை என்பது உடலில் எந்தவிதமான

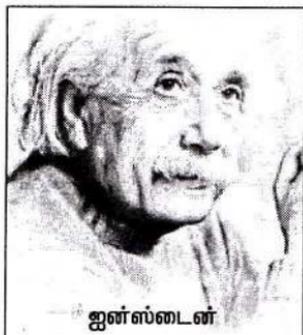
தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது என்கின்ற நிலைப்பாட்டைக் கொண்டிருந்தனர் (Papineau & Selina, 118). இதனால், இவர்களுக்கு பருப்பொருள் என்பது பிரச்சனையான ஒன்றல்ல. ஆனால் பருப்பொருளுடன் எவ்வாறு பிரக்ஞையை இணைப்பது என்பதே இவர்களது கேள்வியாகவும் தேடலாகவும் இருக்கின்றது. ஏனெனில், பிரக்ஞையின் முக்கியமான பங்களிப்பை, காலப்போக்கில் இவர்களாலும், புறக்கணிக்க முடியவில்லை.

ஐசக் நியூட்டனின் (Isaac Newton) பிரபஞ்சம் தொடர்பான வெளி (Space), நேரம் (Time), பார்ப்பவர் (Observer) போன்றன தொடர்பான அனுமானங்களானவை அவரது காலத்தில் புரட்சிகரமானவையாக விளங்கின. அதன் முக்கியத்துவம் பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வில் இன்றியமையாதவையாக இருந்தன. நியூட்டனின் பௌதீகவியல் பார்வையின்படி பருப்பொருளற்ற சக்திகள் இயக்குகின்றன என்பது இருமைவாதத்தை மேலும் வலுவூட்டியது. உதரணமாக புவியீர்ப்புச் சக்தி. இதுபோன்று வேறுபல சக்திகளான அணுச் சக்தி, மின்காந்த சக்தி, மற்றும் இரசாயன சக்திகளும் இருக்கலாம் என நம்பப்பட்டது (Papineau & Selina, 68). ஆனால் இந்த அனுமானங்கள் குவான்டம் கோட்பாட்டை நிறுவுவதற்கு போதாமையானவையாகவும் மட்டுப்படுத்துவனவாகவும் இருந்தன (Hobson, 122). மறுபுறம் நியூட்டனுடன் இணைந்து வகையீட்டைக் (calculus) கண்டுபிடித்த லெபினிஸ் (Wilhelm Leibnitz) பரிணாமமடைகின்ற பிரக்ஞையின் அலகு என்ற தத்துவ அடிப்படை ஒன்றை உருவாக்குகின்றார். இதை இவர் மொனாட் (monad) என்றழைக்கின்றார். இந்த மொனாட் என்பது எப்பொழுதும் இருந்தது எனவும் ஒரு போதும் அழிக்க முடியாததும் என்கின்றார். ஆகவே, எல்லாப் பொருட்களும் உயிருள்ளவை என்றும் மொனாட்டினால் (monad) இயங்குபவை என்கின்றார். இதுவே உடலுக்கும் உளவியலுக்குமான தொடர்பை கொண்டுள்ளமைக்கான காரணமாக இருக்கலாம் (Mishlove, 59). இது பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வில் முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றது.



ஐசக் நியூட்டன்

பாரம்பரிய பௌதீகவியலின்படி உலகமானது துகள்களால் மட்டுமேயானது. இந்தத் துகள்கைளை மட்டும் கொண்டே உலகத்தை அறியலாம் என்கின்ற கருத்தாதிக்கமானது குவான்டத்தின் அறிவினால் கைவிடப்பட்டது. அதேவேளை, பௌதிகவியல் கூறுகளுக்கும் உளவியல் கூறுகளுக்கும் இடையிலான உறவு விஞ்ஞான ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது என்கின்றார் அமெரிக்க பௌதீகவியலாளர் ஹென்றி ஸ்டப் (Henry Stap) (Velmans, 18). இதைவிட ரதபோட்டின் (Rutherford) அணு ஒளியின் பாச்சல் மற்றும் மக்ஸ்வெல்லின் (Maxwell) ஒளி அலை தொடர்பான ஆய்வுகளும் பிரகளைக்கும் பருப்பொருளுக்கும் இடையிலான உறவு தொடர்பான ஆய்வை முன்னோக்கி நகர்த்தின என்றால் மிகையல்ல. இவற்றுடன் ஐன்ஸ்டைனின் (Albert Einstein) புரட்சிகரமான விஞ்ஞான பார்வையான, வெளியும் (Space), நேரமும் (Time), பருப்பொருளும் (Matter), சக்தியும் (Energy), ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தவை (Relative) என்ற கோட்பாடும் ஒன்று கலந்தது. இக் கூறுகள் ஒவ்வொன்றினதும் சிக்கலான உறவில், ஒருவரின் பார்வை அல்லது உணர்வு தீர்மானிக்கப்படுகின்றமை தங்கியிருக்கின்றது. இக் கூற்றும் பிரகளை தொடர்பான ஆய்வுக்கு மேலும் வலுச் சேர்த்தன (Walker, 34).



இவான் ஹரிஸ் வோக்கர் (Evan Harris Walker), பிரகளை பற்றிய பௌதீகவியல் (The Physics of Consciousness) என்ற தனது நூலில், ஐன்ஸ்டைனின் சூத்திரத்தின் அல்லது விதியின் படி திண்மம் அல்லது பருப்பொருள் (matter) என்பது அடிப்படையிலையே சக்தி (energy) என்பது நிரூபனமானது என்கின்றார்

(Walker, 36-37). மேலும், திண்மம் (matter) என்பது பருப்பொருளும் (particiles) அலை (wave) வடிவமும் மட்டும் கொண்டதல்ல. மாறாக ஓரிடத்திலிருந்து இன்னுமோரிடத்திற்குப் பாய்கின்ற சக்தி வடிவங்களைக் கொண்டன (Walker, 65, 126). இந்த சக்தியானது அடிப்படையில் ஆக்கவோ அழிக்கவோ முடியாது என்பது சக்திக் காப்பு விதியாகும் (Velmans, 24). மறுபுறம் நில்போர் (Niels Bohr) வெளிச்சத்தின் தன்மை என்பது பருப்பொருளா அல்லது அலையா

என்பது தொடர்பான விவாதத்தில் அது ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருக்கின்ற ஒன்று என முடிவு செய்தார். இதேவேளை ஹெயின்-பேர்க் (Heisenberg) மற்றும் சோர்டிங்கர் (Schrodinger), ஒரு பருப்பொருளின் இடத்தையும் அதன் அலைகளின் சாத்தியத்தையும் வேகத்தையும் அதன் நிச்சயமற்ற தன்மையினால் அறியமுடியாது என்றனர் (Lachman, 133; Walker, 57). இவை பௌதிகவியல் விஞ்ஞானத்தில் நடைபெற்ற ஆய்வுகளின் முடிவுகள்.

இதேபோல் சேதன இரசாயனவியலிலும் பென்சீன் (Benzene) என்ற அடிப்படை மூலக் கூறின் அமைப்பானது அறுங்கோணமாகும். இதில் மூன்று ஒற்றைப் பிணைப்புகளும் மூன்று இரட்டைப் பிணைப்புகளும் ஒற்றை விட்டு ஒன்றாக இணைந்துள்ளன. ஆனால் இந்தப் பிணைப்புகள் நிரந்தரமானவை அல்ல. இவை ஒன்றிலிருந்து இன்னொன்றிற்கு நிலையற்று மாறிக் கொண்டே இருப்பவையாகும். இவ்வாறான ஆய்வுகளின் முடிவானது உண்மையை அல்லது இயற்கையை அல்லது யதார்த்தத்தை நமது தர்க்க மனதிலூடாக அல்லது சாதாரண பார்வையின் ஊடாக அறியமுடியாது என்பதை விளக்கியது. அதாவது இடது மூளையிலிருக்கின்ற சேர்பல் பகுதியால் மட்டும் அறியமுடியாது என நிறுபனமாகியது. ஏனெனில், இதன் செயற்பாடானது ஒன்றைப் பிரித்துப் பகுப்பாய்வு செய்வதாகும் (Lachman, 134-5). இவ்வாறான, மூளையிலுள்ள சேர்பல் பகுதி, மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புரிதலையே தரும் என்பதை ஏகிப்தியர்கள் அக் காலத்திலையே புரிந்திருந்தனர் (Lachman, 136).

1950 ஆண்டு வெளவாலின் (Bat) தன்மைகள் தொடர்பாக முன்வைக்கப்பட்ட கேள்விகள் பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வில் முக்கியத்துவமுடையவை. 1970ம் ஆண்டு அமெரிக்க தத்துவவியலாளர் தொமஸ் நாகெல் (Thomas Nagel) என்பவரால் இந்தக் கேள்விகள் மீண்டும் பிரபல்யமாகியது. இக் கேள்விக்கான பதில்கள் பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலின் வரலாற்றில் முக்கியத்துவம் பெற்றன என்கின்றார் பிளக்மோர் (Blackmore, 6). ஏனெனில், 20ம் நூற்றாண்டில் உடலில் நடைபெறுகின்ற நீயூரோல் இணைப்புகளும் மின்காந்த செயற்பாடுகளும் முக்கியமானவை என்பது கண்டறியப்படவும், மற்றும் இரசாயன உணர்வுக் களங்கள் மற்றும் நீயூரோரான்ஸ்மீட்டர் போன்ற மூளையின் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக

விரிவாக ஆராயப்படவும் உந்துசக்தியாக இருந்தன (Papineau & Selina, 72).

நரம்பியல் விஞ்ஞானி பெஞ்சமின் லிபெட் (Benjamin Libat) பிரக்ஞை தொடர்பான தனது ஆய்வை 1960ம் ஆண்டு மேற்கொண்டார். இவர் மூளையில் மின் அலை அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் எவ்வாறு உடல் பாகங்களை இயங்கச் செய்யலாம் அல்லது பார்வையை ஏற்படுத்தலாம் என்ற எடுகோல்களினடிப்படையில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார் (Blackmore, 33). இதன்படி உடலில் ஒரு தாக்கம் ஏற்பட்டு, மூளை இயங்க ஆரம்பித்து சிறிது கணத்திற்கு (இது மிக மிக குறுகிய கணம்) பின்பே பிரக்ஞை செயற்படுகின்றது என ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றமையை மறுக்கின்றார். ஏனெனில் இவரது கோட்பாட்டின் படி அவ்வாறான தாமதம் இல்லை என்று கூறுகின்றார். இந்த பரிசோதனை ஆய்வை, விஞ்ஞான தத்துவவியலாளர் கார்ல் பொப்பர் (Karl Popper) மற்றும் உடல் நரம்பியல் நிபுணருமான ஜோன் ஏக்கல்ஸ் (John Eccles) ஆகிய இருமைவாதிகள், பருப்பொருள் அற்ற மனதில் இருக்கின்ற மாபெரும் சக்திக்கான ஆதாரம் என்கின்றனர். இதேவேளை கணிதவியலாளரான ரொஜர் பென்ரொஸ் (Roger Penrose) இதை விளக்குவதற்கு குவான்டம் கோட்பாடு அவசியம் என்கின்றார் (Blackmore, 35).

விஞ்ஞானத்தில் குவான்டம் பௌதிகவியலின் கண்டுபிடிப்பானது பிரக்ஞை தொடர்பான அறிதலின் ஒரு பாச்சல் எனக் கூறலாம் என்கின்றனர். மறுபுறம் பிரக்ஞை இந்தக் கண்டுபிடிப்பில் முக்கியமான பாத்திரத்தையும் வகித்துள்ளது. ஏனெனில் குவான்டம் பரிசோதனையில் எவ்வகையான பரிசோதனையைக் கையாள்கின்றோமோ அதற்கமைய போஸித்ரன்களின் (Positrons) செயற்பாடானது அலைகளாகவோ அல்லது துகள்களாகவோ தோற்றமளிக்கும். கோப்பகேன் மாநாட்டில் நீல் போர் (Niels Bohr) குவான்டம் சூத்திரத்தை (Quantum Theory) முன்வைத்தபோது தெளிவாக இரண்டு செயற்பாடுகளை முன்வைத்தார் (Hobson, 123). ஒன்று பார்ப்பவரில் (Participant) நடைபெறுகின்ற செயற்பாடு. இரண்டாவது பார்க்கின்ற (Observed) இடத்தில் நடைபெறுகின்ற செயற்பாடு. இங்கு பார்ப்பவர் (Observer) என்பது மிகவும் விரிவான ஒன்றாக வரையறுக்கப்பட்டிருந்தது. அதாவது பார்க்கின்ற ஒவ்வொருவரும்

ஒரு மனித முகவராகவும் மற்றும் தொடர்ச்சியாக இயங்குகின்ற பிரக்ஞை (Stream of Consciousness) எனும் ஓட்டத்தைக் கொண்டவர்களாகவும் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தனர். இவர்கள் தம்மைப் பற்றியும் தமது அறிவைப் பற்றியும் இருவகையான விடயங்களை பகிர்ந்தனர். முதலாவது விடயம் இவர்கள், தமது மனம், உடல் மற்றும் உபகரணங்களுடன் எப்படி செயற்படுகின்றனர் எனவும், அதற்காக எவ்வாறு தங்களைத் தயார்படுத்தினர் என்பதாகும். இரண்டாவது அவர்கள் பெற்ற அறிவிலிருந்து எதை அறிந்து கொண்டனர் என்பதாகும். ஆகவே, குவான்டம் விதியின் முக்கியமான தத்துவார்த்த பார்வையானது சுதந்திரமான பார்வையாளர் (Independent Observer) என ஒருவர் இல்லை எனக் கூறுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாகத்தான் இன்றைய பௌதிகவியல் விஞ்ஞானிகள் தங்களது அளவீடுகளில் பிரக்ஞை என்பது ஒரு பகுதியாக இருக்கின்றது என்பதை அறிந்துள்ளார்கள் (Walker 48, 52). இருப்பினும், பிரக்ஞை எவ்வாறு ஒன்றை தெரிவு செய்கின்றது, என்பது தொடர்பான விளக்கத்தை தருவதற்கு குவான்டம் சூத்திரமானது போதாமையானதாகவே இருக்கின்றது என்கின்றனர்.

ஒருபுறம் பருப்பொருள், சக்தி, நேரம், வெளி என்பவற்றின் அடிப்படையில் பிரக்ஞை தொடர்பான இவ்வாறான ஆய்வுகள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருந்தன. மறுபுறம் உளவியல் அடிப்படையிலும் பிரக்ஞை தொடர்பான தேடலும் ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தன.

## பிரக்ஞை: மனித வாழ்வில் தவிர்க்கப்பட முடியாத ஒன்று

உளவியல் என்ற புதிய துறைக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்கிய வில்லியம் ஜேம்ஸ் (William James) உளவியலை, பிரக்ஞையின் (state of consciousness) நிலை தொடர்பான விபரித்தலும் விளக்கமும் என வரையறுத்தார் (Richard Davidson, 12). இவ்வாறு, உளவியலின் அடிப்படை தத்துவத்தை வகுத்த ஜேம்ஸ்சின் (James) ஆய்வில், பிரக்ஞையே (consciousness) அடிப்படையானது (Mishlove, 59, 243). மேலும், புலன்களுக்கும் மூளையின் செயற்பாடுகளுக்கும் இடையிலான உறவை விபரிக்கும் விஞ்ஞானத்தையும் (cognitive science) இது உள்ளடக்கி இருந்தது. ஆனால் பிற்காலங்களில், பருப்பொருளையும் பிரக்ஞையையும் தனித் தனியே இருப்பதை மறுத்த இவர், அவை இரண்டும் ஒன்றிணைந்தே இருக்கின்றது எனவும் இதை அறிவது ஒரு அனுபவம் என்றார் (Mishlove, 243). இதேவேளை அமெரிக்க உளவியல் கல்லூரி, திட்செனர் (E.B.Titchener) தலைமையில், பிரக்ஞை தொடர்பான அனுபவத்தின் அடிப்படைக் கூறுகளை அறிவதற்கான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர் (Davidson, 12). ஆனால் இவர்களது ஆய்வு முறைகளிலும் முடிவுகளிலும் நம்பகத்தன்மையிலும் இருந்த குறைபாடுகளினால் பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வானது கற்பதற்கான ஒரு துறையல்ல என உளவியல்துறையிலிருந்து அகற்றப்பட்டது.

இதேவேளை நடத்தைகள் (பழக்கவழக்கங்கள்) (Behaviors) ஆராய்கின்றமை புதிய முறையாக உளவியலில்துறையில் உருவாகிவந்தது. இவ்வாறான நடத்தைகள் விஞ்ஞானத்தை உருவாக்கிய உளவியலாளர் (Behavior Psychologist) ஜோன் வாஸ்டன் (John Watson) மற்றும் பி.எவ்.ஸ்கின்னர் (B.F.Skinner), விஞ்ஞான உளவியலானது உயிரினங்களின் நடத்தைகளை

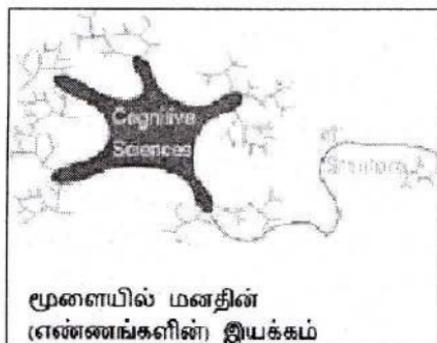
பரிசோதனைரீதியாக கற்பதன் மூலமே நிறுவவேண்டும் என்றனர். ஏனெனில், மனிதர்களுக்கு, தண்டனைகளும் மற்றும் பரிசுகளும் (Rewards and Punishments) வழங்கப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்ற முறைமைகளினூடாகவே அவர்களது மனமானது செழுமைப்படுத்தப்படுகின்றது. மற்றும்படி உயிரணுக்களால் (Genetic) அல்ல என்கின்றனர். மேலும், இந்த முறையினூடான பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளவும் அளவிடக்கூடியதாகவும் இருந்தமை முக்கியமானதாக இருந்தது. அதேவேளை, ஜே.பி.வாஸ்டன் (John Watson) பிரக்ஞை என ஒன்று இருப்பதற்கான விஞ்ஞானபூர்வமான ஆதாரங்கள் ஏதுவும் இல்லை எனவும், அது வரையறுக்கவோ அல்லது அளவிடவோ முடியாதவொன்று என்றார். ஆகவே, பிரக்ஞை என ஒன்று இருக்கமுடியாது எனவும் வாதிட்டார் (Lachman, 100; Mishlove, 59). இதேபோல், ஸ்கின்னரும் (B.F.Skinner) பிரக்ஞை என ஒன்றில்லை என்றார் (Sommerhoff, 3). இவர்கள், ஜோன் வாஸ்டன் மற்றும் பி.எவ்.ஸ்கின்னர், தன்நிலைகளின் உள்நோக்கிய பார்வைகளாலோ (Introspection), தனிப்பட்டவர்களின் உணர்வுகளின் அடிப்படையிலான மதிப்பீடுகளாலோ விஞ்ஞான உளவியல் என்பதை உருவாக்க முடியாது என்றனர் (Papineau & Selina, 37). ஆகவே, பிரக்ஞை என்பது "விஞ்ஞான முறை" ஒன்றினூடாக அறிய முடியாது எனக் கருதப்பட்டது. இதனால் புலமைசார் உளவியல் துறையில் பிரக்ஞை என்பது கற்பதற்கோ ஆய்வு செய்வதற்கோ ஒரு விடயமாக கருதப்படாது நீண்ட காலமாக புறக்கணிக்கப்பட்டே வந்தமை துரதிர்ஸ்டமானது (Sommerhoff, 2).

இதன்பின் இயக்கத்தை (Functionalism) அடிப்படையாகக் கொண்ட உளவியலானது டேவிட் லூயிஸ் (David Lewis) என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது. இக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில், மனிதர்களது மன நிலையானது (mental states) மனித நடத்தைகளைப் (Behaviors) பாதிக்கின்றது என்ற கருத்தை டேவிட் ஆம்ஸ்ரோங் (David Armstrong) முன்வைத்தார் (Chalamers, 14). ஒருவரது மனநிலை என்பது வெளிப்படையாக தெரியாத போதும் யதார்த்தத்தில் உண்மையாக இருக்கின்ற ஒன்று என்கின்றனர். ஆனால், இவை அணுக்கள், மரபணுக்கள் போல விஞ்ஞான ரீதியாக பார்க்க முடியாதவைகளாக இருக்கின்றன (Papineau & Selina, 44). இதனால், இவர்கள்

தமது ஆய்வை, மனித நடத்தைகளிலிருந்து விலகி மீண்டும் உள்நோக்கி, அதாவது மூளையை நோக்கி, நகர்த்தினர். இவர்கள் பிரக்ஞை இருக்கின்றது என்பதனை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். இதன் அருவருவம் அதன் இருப்பை நிராகரிக்காது எனவும் அவ்வாறு வாதிடவும் முடியாது என்கின்றனர்.

நாம் பருப் பொருட்களால் ஆனவர்கள் என்கின்றவர்கள் ஒருபுறம். மறுபுறம் ஆன்மா அல்லது உளவியல் அல்லது மனம் என்பவற்றால் ஆனவர்கள் என்கின்றார்கள். ஆனால் உண்மையில் இவற்றை எல்லாம் எது கவனிக்கின்றதோ, உணர்கின்றதோ, அதுவே பிரக்ஞை (Lachman, 101). ஆகவேதான், பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்விலும் பரிசோதனையிலும் மூன்றாம் நபரின் பார்வை (observer) மட்டுமல்ல, பரிசோதனைக்கு உட்பட்டவரின் (Participant) சுய பார்வையும் (Self-observation) அதனால் பெறப்படும் தரவுகளும் முக்கியத்துவம் பெற்று வருகின்றன. இந்த அடிப்படையில் தான் பரிசோதனை (Experimental) உளவியலை உருவாக்கிய குட்சேவ் தியோடர் பெஞ்சர் (Gutav Theodore Fechner), தனி நபரின் பிரக்ஞைக்கும் பிரபஞ்ச பிரக்ஞைக்கும் இடையிலான உறவை ஆராய்ந்தார் (Mishlove, 242). இன்று உளவியலின் முக்கியமான ஆய்வுப் பொருளாகவும் பிரதானமானதுமான பாத்திரத்தையும் பிரக்ஞை (consciousness) மற்றும் விழிப்புநிலை (awareness) என்பன மீண்டும் பெற்றுக்கொண்டுள்ளன.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றின் தொடர்ச்சியாக, மூளை, புலன்கள் மற்றும் மனம் என்பவற்றுக்கு இடையிலான செயற்பாடுகள் (cognitive) தொடர்பான உளவியல் என்பது உருவானது. ஆனால் இது, நடத்தைகள் உளவியல் கோட்பாடுகளுக்கு எதிரான நிலைப்-



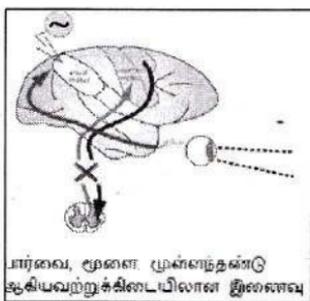
பாட்டை முன்வைத்தே உருவாக்கப்பட்டது. 1980களில், மூளை, புலன்கள் மற்றும் மனம் என்பவற்றுடன் மூளையின் நரம்பியல் செயற்பாட்டையும் (cognitive neuroscience) உள்ளடக்கிய ஆய்வுகள் மிகப் பெரிய மாற்றத்தைக் உளவியல் துறையில் உருவாக்கியது.

இதை உளவியல் வரலாற்றில் நடைபெற்றப் புரட்சிகர மாற்றம் எனக் கூறுகின்றனர் (Thompson, 95).

மனித உள்ளுணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவமளிக்கின்ற கோட்பாட்டை (phenomenology) எட்மன் ஹெசேரல் (Edmund Husserl) முன்வைத்திருந்தார். ஆனால் இது நீண்ட காலமாக கவனிக்கப்படாமல் இருந்தது. இன்று மீண்டும் அதன் முக்கியத்துவம் கருதி கவனிப்பு பெற்றுவருகின்றது. இது, இந்திய அல்லது கிழக்கின் ஆய்வு முறைகளையும் பயன்படுத்துகின்ற நிலைக்கு, மேற்குலக விஞ்ஞானம் இறுதியாக வந்தடைந்துள்ளதோ என எண்ணத் தோன்றுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாக 1990களில் பிரான்சிக்கோ வீரெலா (Francisco Varela) பிரக்ஞையின் விஞ்ஞானம் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு Neuro phenomenology என்ற புதிய ஆய்வை முன்மொழிகின்றார் (Thompson, 140). இது பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை எதிர்காலத்தில் அடையும் என நம்புகின்றனர். ஏனெனில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட பங்களிப்பாளர் (Participant) ஒருவரை பரிசோதனை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி அவரது அனுபவத்தின் மூலம் கிடைக்கின்ற தரவுகளை பயன்படுத்துகின்றமை இந்த முறைமையில் இருக்கின்ற முக்கியத்துவமாகும். இது வழமையான ஒரு வழிப் பார்வையிலான பரிசோதனை முறைமைகளிலிருந்து வேறுபட்டதாகவும் இருக்கின்றது. இவற்றுடன் பாரம்பரிய முறையில், மூன்றாவது நபராக இருந்து ஆய்வு செய்து பெறுகின்ற தரவுகளையும் மற்றும் மூளையின் நரம்பியல் தரவுகளையும் மேற்குறிப்பிட்ட ஆய்வு முறைமையானது உள்ளடக்கி உள்ளது (Thompson, 140). அதாவது இந்த முறைமையானது, மூளையின் பன்முக ஆற்றல்களை அடையாளங் கண்டுகொள்ளவும் இவற்றுக்கும் பிரக்ஞைக்குமான உறவு குறித்து பலவிதமான கருத்துக்களையும் ஆய்வுகளையும் முன்வைக்கவும் முயற்சிக்கின்றது.

இன்றைய விழிப்புநிலை மற்றும் பிரக்ஞை தொடர்பான ஆய்வுகள் மிகவும் ஆழமானதும் வித்தியாசமானதுமாகும். ஏனெனில் விழிப்புநிலைத்தன்மையில் (Awareness) நமது உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் என்பவற்றால் பெறுகின்ற அனுபவத்தைக் கவனிக்கின்றோம். இதேபோல், பிரக்ஞையுடன் (Conscious) பார்க்கின்ற, கேட்கின்ற, செயற்படுகின்ற அனுபவத்தையும்

பெறுகின்றோம். இந்த அனுபவங்களையெல்லாம் உள்ளடக்கியதாக இந்த ஆய்வுகள் இருக்கின்றன. இவ்வாறான அனுபவங்களை கவனிக்கின்ற மனிதர்களது நிலை உயர்தரம் வாய்ந்தமை என்றால் மிகையல்ல. இதுவொரு பன்முகத்தன்மையான அனுபவம். ஆனால் நாம் சாதாரண மனநிலையிலும் பிரக்ஞையின்மையிலும் வாழ்கின்றமையால், இவ்வாறான உயர்ந்த அனுபவத்தை, நம்மால் உணரவோ, புரியவோ, அறியவோ முடியாதளவிற்கு சிக்கலானதாக தோன்றுகின்றது. இதன் காரணமாகவே விழிப்புநிலை மற்றும் பிரக்ஞை என்பன பலவகைகளில் வரையறைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன (Velmans, 293).



(Timalsina, 18). இதைவிட மனிதர்களின் உள்ளார்ந்த அனுபவங்கள், எண்ணங்கள், ஞாபகங்கள் என்பவற்றை கவனிப்பதாகவும் விழிப்புநிலை இருக்கின்றது. அதாவது விழிப்புநிலை (Awareness) என்பது பார்ப்பவருக்கும் பார்க்கப்படும் பொருளுக்கும் அப்பாற்பட்டது. வெறுமனே ஒருவர் ஒன்றைப் பார்ப்பதல்ல விழிப்புநிலை (Awareness) என்பது. ஒரு பொருளை ஒருவர் பார்க்காதபோதும் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது. அதாவது நாம் பிரக்ஞையுடன் (Consciousness), பார்க்கின்ற செயற்பாடும், பார்க்கின்ற இந்த செயற்பாடைக் கவனிக்கின்ற விழிப்புநிலையும் (Awareness) ஒன்றல்ல என்கின்றார் கரி லோச்மான் (Lachman, 34).

விழிப்புநிலைக்கும் (Awareness) பிரக்ஞைக்கும் (Consciousness) இடையிலான இந்த வேறுபாட்டை சில ஆய்வாளர்கள் புரிந்துகொண்டமை மேற்குலகின் விஞ்ஞானப் பார்வையில் ஏற்பட்ட மிக முக்கியமான ஒரு மாற்றமாகும். இது பிரக்ஞை தொடர்பான அறிதலிலும் புரிதலிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தையே குறிக்கின்றது. இதன் காரணமாகத்தான் நமது மூளை

நமக்குத் தருகின்ற அறிவுக்கும், நமது விழிப்புநிலையும் பிரக்ஞையும் நமக்குத் தருகின்ற அறிவுக்கும் இடையில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகள் உள்ளதாக கூறுகின்றனர். விழிப்புநிலை மற்றும் பிரக்ஞையால் பெறப்படுகின்ற அறிவானது மிகவும் உயர்தரம் வாய்ந்ததாக இருக்கின்றது (Thompson, 4). ஏனெனில் இந்த அறிவானது இருநிலை (Dualism) தத்துவ பார்வைக்கு அப்பாற்பட்டதாக உள்ளது. அதாவது இந்த நிலை பன்முக பார்வை கொண்டதுடன் குறிப்பிட்ட திசை அற்றதாகவும் இருக்கின்றது (Timalsina, 5). இது ஒரு சுய ஒளி எனவும் எப்பொழுதும் அணையாது எரிகின்ற விளக்கைப் போன்றது எனவும் கொள்ளலாம் (Timalsina, 20). இவ்வாறான, பிரக்ஞையை சாட்சியாக (Witness) இருந்தே அறிந்து, புரிந்து, உணர்ந்து, விளக்கிக் கொள்ளலாம். பிரக்ஞையின் இவ்வாறான பன்முகத்தன்மை அல்லது பன்முகப்பரிமாணம் தான் அது தொடர்பாக விளக்குவதற்கும் கலந்துரையாடுவதற்கும் மிகவும் கடினமானதாக இருக்கின்றது. பிரக்ஞையின்மையில் வாழும் சாதாரண மனிதர்களுக்கு இது மேலும் கடினமானதாகவே இருக்கும்.

இறுதியாக விழிப்புநிலை, பிரக்ஞை, மனம், ஆன்மா என்பவற்றுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை கடந்தகால மேற்குலக அறிவியல் வரலாறு தெளிவாக முன்வைத்தமைக்கான ஆதாரங்கள் இல்லை. இருப்பினும் நவீன அறிவியலின் புரிதலின்படி இவற்றுக்கு புதிய விளக்கங்கள் அர்த்தங்கள் உள்ளன என்கின்றார் வெல்மான்ஸ் (Velmans 23). பிரக்ஞை தொடர்பாக ஆய்வு செய்பவர்களில், சுமார் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் மனதை பருப்பொருளின் ஒரு வடிவமாகவே பார்க்கின்றனர். ஆனால் பிரக்ஞை என்பது இன்னும் புரிந்து கொள்ளப்படாத ஒரு விடயம் என்கின்றனர். இன்னுமொரு மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் மனமும் பருப் பொருளும் வேறு வேறானவை என்கின்றனர். இன்னுமொரு மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் பிரக்ஞையும் பருப்பொருளும் ஒன்றிணைந்த வித்தியாசமான ஒரு கூறு என்கின்றனர் (unified substance -Chalmers) (Papineau & Selina, 54). ஆனால் இதன் தன்மை இன்னும் அறியப்படவில்லை என்கின்றனர். இதைவிட இந்த மூன்று நிலைப்பாடுகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று உருவாக்குகின்ற கருத்துக்களினால் உருவான வேறுபல புதிய கருத்துக்களும் உள்ளன (Rita Carter, 58). இன்றைய மேற்குலகின் தத்துவ மற்றும் விஞ்ஞான புலமைசார் எழுத்துக்களில் பிரக்ஞை

தொடர்பாக பிரதானமாக பத்து வகையான கோட்பாடுகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன (Evan Thompson, 134-5). (இது கண்சிமிட்டும் ஒரு கணத்தில் 21 வகையான பிரக்ஞை நிலைகளை கவனிக்கும் ஆற்றல் கௌதம சித்தாத்தரின் விழிப்புநிலைத் தன்மைக்கு இருக்கின்றது என முன்பு குறிப்பிட்டதுடன் கவனிக்கத்தக்கது). பிரக்ஞையின் முக்கியத்துவம் எந்தளவிற்கு இன்றைய விஞ்ஞான உலகிலும் காணப்படுகின்றது என்பதற்கு இந்த ஆய்வுகள் ஆதாரமாக இருக்கின்றன.

மேற்குலகின் தத்துவ, விஞ்ஞான, பௌதிக, உளவியல் மற்றும் நரம்பியல் போன்ற புலமைசார் துறைகளில் உள்ளவர்கள் பலர் பிரக்ஞை என்பது இருக்கின்றது என்பதை இன்று தவிர்க்க முடியாமல் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஆனால் அதை எவ்வாறு வரையறுப்பது என்பதில் தான் வாதப் பிரதிவாதத்தில் ஈடுபட்டுள்ளனர். ஆகவே அது பொருளுடன் இருக்கின்றதா? இல்லையா? என்பதோ அல்லது தனித்து இருக்கின்றதா? இல்லையா? என்பதோ பிரச்சனையல்ல. பிரக்ஞை என ஒன்று இல்லை என்றாலும் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் பிரக்ஞை இருக்கின்றது உண்மையானால், அதை புறக்கணிப்பது என்பது மிகப் பெரிய தவறாகி விடும். அவ்வாறான ஒரு தவறை மனிதர்கள் தமது வாழ்வில் மீண்டும் மீண்டும் விட முடியாது. ஆகவே பிரக்ஞை என்பது இருக்கின்றது என ஒரு எடுகோளாக கொள்வதே ஆரோக்கியமானது. இதன்மூலம் அதை அறிவதற்கு மட்டுமல்ல, அதை நம்மில் எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பதற்கான முயற்சியல் ஈடுபடுவது அவசியமானதாகும். இது மனித பரிணாமவளர்ச்சியின் அடுத்த நிலைக்கு மனிதர்களை கொண்டு செல்லலாம். இவ்வாறான முயற்சிகளால் நாம் இழக்கப்போவது ஒன்றுமில்லை. பிரக்ஞை என ஒன்றிருக்குமாயின் அது தொடர்பான ஒரு புரிதலை அனுபவத்தைப் நாம் பெறலாம். அல்லது அவ்வாறு ஒன்று இல்லை என்பதையாவது நிரூபிக்கலாம். ஆனால் இவ்வாறு முயற்சிக்காமல் இருப்பதே தவறான ஒரு நிலைப்பாடும் செயற்பாடுமாகும். நமது நோக்கங்களை அடைவதற்காக பலரை அழிக்கின்ற வன்முறைப் பாதைகளை தேர்தெடுக்கின்றோம். இது தவறானதாக தெரிவதில்லை. நம்மையும் நமது உடலையும் அறிவதற்கான பாதையை தேர்தெடுப்பதை எதிர்மறையாக பார்ப்பதானது முரண்நகையே.

விழிப்புநிலை (awareness) என்பது ஒருவர் இக் கணத்தில் இருக்கின்றா? இல்லையா? என்பதைக் குறிக்கும். அல்லது குறிப்பிட்ட ஒன்றைப் பற்றிய பிரக்ஞையுடன் (conscious) இருக்கின்றாரா, இல்லையா? என்பதைக் குறிக்கும். கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசம் போன்றதே உடலுக்கும் மனதிற்கும் அல்லது மூளைக்கும் பிரக்ஞைக்குமான வித்தியாசம். இதனால்தான் மூளையும் உடலும் பிரக்ஞையும் மனமும் ஒன்றுடன் ஒன்று உறவாக இருக்கும் அதேவேளை ஒன்றின் மீது ஒன்று தாக்கத்தையும் நிகழ்த்துகின்றது. ஒரு பொருள், பார்ப்பவரின் அனுபவத்தைப் பாதிக்கின்றது. இதேபோல் பார்ப்பவரின் பிரக்ஞையின் நிலை அல்லது தெரிவு ஒரு பொருளைப் பாதிக்கின்றது (Velmans, 22). ஆனால் பிரக்ஞை என்பது மனமோ, ஆன்மாவோ அல்ல என்கின்றனர் (Velmans, 22). ஏனெனில் ஒருவரிடம் பிரக்ஞை இருக்கின்றதா? இல்லையா? என்பதையும், ஒரு செயற்பாடு பிரக்ஞையுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டதா? இல்லையா? என்பதையும் பரிசோதனைகள் மூலம் கூற முடியும் என்கின்றனர்.

மனம் என்பது உளவியலுடன் தொடர்புடையது. இது பிரக்ஞையுடன் உறவை கொண்டதாகவோ அல்லது கொள்ளாததாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் பிரக்ஞையின்மையான மனம் (Unconscious Mind) தொடர்பாக பல சான்றுகள் இருக்கின்றன (Velmans, 23). நமது நாளாந்த வாழ்வில் நாம் தினமும் சந்திக்கின்ற, அனுபவிக்கின்ற, கவனிக்கின்ற செயற்பாடு இது என்றால் மிகையல்ல. ஆகவே அடுத்து வருகின்ற மூன்று பகுதிகளிலும், தனி மனித பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) தொடர்பாக பார்ப்போம்.

## (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை - ஒரு (சுய)பரிசோதனை...

பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) மற்றும் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) தொடர்பான இந்த பகுதியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு, ஒரு (சுய)பரிசோதனை மூலமாக (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை என்றால் என்ன என்பது தொடர்பான ஒரு அனுபரீதியான புரிதலை பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. இவ்வாறான ஒரு சுய பரிசோதனையில் இந் நூலை வாசிப்பவர்கள் அனைவரும் பங்குபற்றுவது நல்லது. இந்தப் பரிசோதனையில் வெற்றி தோல்வி என்பதல்ல முடிவு. மாறாக நம்மையும் நமது செயற்பாடுகளையும் மற்றும் நமது பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றைப் புரிந்துகொள்தவற்கான ஒரு வழிமுறையே இது. இதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் மட்டுமே இன்றைய நமது உடல், மன, மற்றும் நடத்தைகள் தொடர்பான நிலைகளைப் புரிந்துகொண்டு, ஆரோக்கியமான நேர்மறையான செயற்பாடுகளை நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணமும் செயற்படுத்தலாம். இதுவே தொடர்ந்து வரும் நம் வாழ்வின் கணங்களை (எதிர்காலத்தை) ஆரோக்கியமானதாக மாற்றியமைக்கும் என எதிர்வு கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறான பரிசோதனைகளில் இருக்கின்ற முரண்நகை என்னவென்றால், பிரக்ஞையின்மையை (unconsciousness) அறிந்து கொள்வதற்காகப் பிரக்ஞையைப் (consciousness) பயன்படுத்துவது தான். அதாவது பிரக்ஞை என்பதை அனுபவபூர்வமாக அறிவதற்கும் அல்லது உணர்வதற்கும் பயன்படுத்துகின்ற உள்நோக்கிய பார்வையே (introspection) பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாகவும் அறிவதற்கும் அல்லது உணர்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரே வழி. பரிசோதனையடிப்படையில் இது சாத்தியமானது (Miller, J.G.). மேலும், இவ்வாறு அறிந்து கொள்வது என்பதும் ஒரு விஞ்ஞான

வழிமுறையே. அதேநேரம் நமது பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளை நம்மிலிருந்து விடுவிப்பதற்கும், நாம் பிரக்ஞையாக வாழ்வதற்குமான வழியையும் இச் சுய பரிசோதனை உருவாக்குகின்றது. இப்பொழுது சுய பரிசோதனைக்குச் செல்வோம்.

முதலாவது பரிசோதனை. கையில் கடிகாரம் கட்டுபவர்களுக்கு இது பொருத்தமானது. சிலர் வழமையாக கைக்கடிகாரத்தை தமது இடது கையிலோ அல்லது வலது கையிலோ தான் கட்டுவார்கள். இப் பரிசோதனைக்காக, ஒரு மாறுதலுக்காக, வழமையான கையில் கடிகாரத்தைக் கட்டாமல் மற்றக் கையில் கட்டுங்கள். உதாரணமாக வழமையாக இடது கையில் கடிகாரத்தைக் கட்டும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் வலது கையில் கட்டுங்கள். மற்றர்கள் இதன் மறுதலையைச் செய்யுங்கள். இவ்வாறு ஒரு நாள் காலையில் செய்த பின், அக் கணத்திலிருந்து, அன்று இரவு நித்திரைக்குப் போகும்வரை, கடிகாரம் கட்டியிருக்கும் கையைப் பார்க்காது, எந்தக் கையில் வழமையாக கடிகாரம் கட்டப்பட்டிருக்குமோ அந்தக் கையை, நேரத்தைப் பார்ப்பதற்காக, எத்தனை தரம் பார்க்கின்றீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். அதாவது, எத்தனை தரம் பிரக்ஞைபூர்வமாக (consciousness) கடிகாரம் கட்டிய கையைப் பார்த்தீர்கள் என்பதையும், பிரக்ஞையின்மையாக (unconsciousness) கடிகாரம் கட்டாத கையை எத்தனை தரம் பார்த்தீர்கள் என்பதையும் கணக்கில் எடுங்கள். இச் சுய பரிசோதனையானது, எமது நாளாந்த வழமையான செயற்பாடுகளில், நாம் எந்தளவு பிரக்ஞையின்மையாக, இயந்திரமயமாக செயற்படுகின்றோம் என்பதனை ஆதாரபூர்வமாக நமக்குப் புரிய வைக்கும்.

இதேபோல் கடிகாரத்தை கையில் கட்டியிருப்பவர்கள் நேரத்தைப் பார்க்கும் பக்கத்தையும் மாற்றி வைத்து சுய பரிசோதனையில் ஈடுபடலாம். அதாவது சிலர் கடிகாரத்தின் முள்ளுகளைப் பார்க்கும் பொழுது உள்ளங்கையையும் பார்க்கக் கூடியவாறே கடிகாரத்தைக் கட்டியிருப்பர். இதற்குமாறாக, சிலர் புறக்கைப் பக்கமாக, அதாவது கையைத் திருப்பி, உள்ளங்கையைப் பார்க்க முடியாதவாறு, கடிகார முள்ளுகளைப் பார்க்கும்படியே கட்டியிருப்பர். இப் பரிசோதனைக்காக, இந்தப் பக்கங்களையும் மாற்றிவைத்து செய்து பார்க்கலாம். அல்லது வழமையாக கடிகாரம்

கட்டுகின்றவர்கள் ஒரு நாளைக்கு கட்டாமல் இருந்தும் இச் சுய பரிசோதனையை செய்து பார்க்கலாம்.

கடிகாரம் கட்டுகின்ற பழக்கம் இல்லாதவர்கள் பின்வருகின்ற பரிசோதனையைச் செய்யலாம். காலையில் எழும்பியவுடன் வழமையாக ஒரு பொருளை எந்த இடத்திலிருந்து எடுக்கின்றோம் என்பதைக் கவனியுங்கள். இரவு நித்திரைக்குப் போவதற்கு முதல், அப் பொருளை குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு மாற்றி வையுங்கள். மறுநாள் காலை எழுந்தவுடன் குறிப்பிட்ட பொருளை எங்கே தேடுகின்றார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். இதேபோல் வேலையிலிருந்து வட்டுக்கு வந்தவுடன், வழமையாக என்ன செய்வீர்களோ, அதற்காக எந்தப் பொருளைப் பயன்படுத்துவீர்களோ அதில் ஒரு (இட) மாற்றத்தை செய்து விட்டு வேலைக்குச் செல்லுங்கள். வேலையால் வந்தவுடன் என்ன செய்கின்றீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். இப்படி நமது வழமையான செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் நாம் பிரக்ஞையின்மையால் எந்தளவு ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டுள்ளோம் என்பதை சுய பரிசோதனை ஒன்றின் மூலம் உணர்ந்து, புரிந்து, அறிந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறான சுய பரிசோதனையில் நாங்கள் எதைச் செய்தாலும், நிச்சயமாக வழமையாக செய்கின்ற செயற்பாட்டைத்தான் பிரக்ஞையின்மையாக செய்வோம் என்பது நிரூபிக்கப்படுவதை அறிவோம். இதேநேரம் தன்முனைப்பு அதிகம் இருப்பவர்கள் தாம் தோற்கக் கூடாது என்பதற்காக மட்டும் மிகவும் கஸ்டப்பட்டு குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டில் குறியாகவும் (concentrate) கவனத்துடனும் (attentive) இருந்து புதிய மாற்றத்தை பின்பற்றிக் கவனிப்பார்கள். ஆனால் இருவருக்கும் இவ்வாறு தமது செயற்பாடுகளை தாமே கவனிப்பது ஒரு புதிய அனுபவமே என்றால் மிகையல்ல. ஏனெனில் பிரக்ஞையின்மையாக செய்பவர்கள் தாம் எந்தளவு பிரக்ஞையின்மையாக இருக்கின்றார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுவார்கள். மற்றவர்கள் தமது பிரக்ஞை தொடர்பான குறுகிய நேர அனுபவத்தைப் பெறுவார்கள்.

இதேபோல் இன்னுமொரு பரிசோதனையை முயற்சித்துப் பாருங்கள். நாம் வழமையாக பேருந்திலோ புகையிரத்திலோ பயணம் செய்பவர்கள். இவ்வாறு பயணம் செய்யும் பொழுது ஆண்

பயணிகள் எவ்வாறு தமது இருக்கையில் பிரக்ஞையின்மையாக இருக்கின்றார்கள் என்பதை கவனியுங்கள். வழமையாக, தமது கால்களை அகல விரித்துக்கொண்டு அதிகாரத்துவத்துடன் வீற்றிருப்பார்கள். இதுவே ஆண்களின் அதிகாரத்துவ உடல் மொழி. இவ்வாறு நாம் இருப்பது என்பது நமது பிரக்ஞையின்மையில் ஆண்டாண்டு காலமாக புதைந்திருக்கின்ற ஆணாதிக்க மனோபாவத்தின் வெளிப்பாடு என்றால் மிகையல்ல. இதனைத்தான், ஆண்கள், தமது இருக்கின்ற நடத்தைபுடாக, பிரக்ஞையின்மையாக வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். இதேபோல் பெண் பயணிகள் எவ்வாறு தமது இருக்கையில் இருக்கின்றீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். வழமையாக இரண்டு கால்களையும் ஒடுக்கிக் கொண்டு பதுங்கி இருப்பதைக் கவனியுங்கள். இது பெண்களுக்கு பல்லாண்டு காலமாக ஊட்டப்பட்ட, அவர்கள் மீது கட்டமைக்கப்பட்ட பெண்ணடிமைத்தன பண்புகள் என்றால் மிகையல்ல. இதைத்தான் பெண்கள் தமது நடத்தைபுடாக பிரக்ஞையின்மையாக வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். இவ்வாறான நடத்தைகளைதான் உண்மையிலேயே நமது அசாதாரண பண்புகள் எனக் கூறுகின்றார் ஓசோ. ஆனால் நாம் இவற்றைத்தான் சாதாரண பண்புகளாக ஏற்று பின்பற்றுகின்றோம் என்கின்றார்.

இவ்வாறான நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த, பயணிக்கும் பொழுது, தாம் வழமையாக எப்படி இருக்கின்றோம் என்பதை விழிப்புடன் (awareness) கவனியுங்கள். பின் பிரக்ஞையின்மையான நமது நடத்தைகளில், பழக்கவழக்கங்களில் பிரக்ஞைபூர்வமான ஒரு மாறுதலை செய்யுங்கள். இந்த மாறுதல் என்பது உடனடியாக மறுமுனைக்குச் சென்று எதிர்வினையாற்றுவதல்ல. அதாவது ஆண்கள் காலை ஒடுக்கியும் பெண்கள் கால்களை விரித்தும் இருப்பதல்ல. மாறாக நமக்கு உரிய இருக்கையின் வெளியில் அதன் அளவிற்கு ஏற்ப நமது கால்களை அதிகாரத்துவத்துடன் விரிக்காமலும் அடிமைத்தனத்துடன் ஒடுக்காமலும் சாதாரணமாக இருக்க பிரக்ஞையுடன் (conscious) முயற்சித்துப் பாருங்கள். இவ்வாறான ஒரு முயற்சியில் நமக்குள் ஏற்படும் மாற்றத்தை விழிப்புடன் (awareness) கவனியுங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனையைப் பின்பற்றியவர்கள் மேலும் கொஞ்சம் ஆழமான பரிசோதனையில் ஈடுபட விருப்பமாயின் அடுத்த சுய பரிசோதனையைச் செய்யலாம். முதலாவதாக

சாதாரணமாக தம்முள்ளே வந்துபோகின்ற நமது மூச்சை ஒரு நிமிடமாவது பிரக்ஞைபூர்வமாக கவனியுங்கள். இவ்வாறு கவனிக்கும் அந்த ஒரு நிமிடப் பொழுதில் கூட நமது கவனம் மன எண்ணங்களால் திசை திருப்பப்படுவதைக் கவனியுங்கள். அதாவது நாம் பிரக்ஞையின்மையாக மனதில் ஓடுகின்ற எண்ணங்களின் பின்னால் செல்வதைக் கவனியுங்கள். இவ்வாறு கவனித்தபின் மீண்டும் மூச்சைக் கவனிக்கும் செயற்பாட்டை தொடருங்கள். இரண்டாவதாக நமது மன எண்ணங்கள் மற்றும் உடல் உணர்வுகள் தொடர்பான பரிசோதனையைச் செய்யலாம். உதாரணமாக நாம் ஒருவரைப் பார்த்தவுடன் பாலியல் ரீதியாக கவரப்படுகின்ற ஒரு சூழலை விழிப்புடன் கவனியுங்கள். அக் கணத்தில் நம் மனதிற்குள் ஏற்படுகின்ற எண்ணங்களையும் உடலுக்குள் உருவாகின்ற உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் விழிப்புடன் கவனியுங்கள். இதேபோல் வேறு இன, மத, சாதியைச் சேர்ந்தவர் என அடையாளம் கண்டபின் நம் மனதில் உருவாகின்ற எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். இவ்வாறான எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதைக் கவனியுங்கள். அல்லது நாம் பிரக்ஞையின்மையாக என்ன செய்கின்றோம்? எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகின்றோம்? என்பதைக் கவனியுங்கள். இவ்வாறான மன எண்ணங்கள் மற்றும் உடல் உணர்வுகள் எல்லாவற்றையும், குறிப்பிட்ட சூழல், கலாசாரம், பண்பாடுகளுக்கு ஏற்ப, பிரக்ஞையின்மையாக, உடனடியாக அடக்கி ஒடுக்கி விடுவோம். இது நமக்கு மட்டுமே தெரிந்த உண்மைகள். அதாவது தனிப்பட்ட இரகசியங்கள். ஆனால் துரதிர்ஸ்டவசமாக இவை தொடர்பான விழிப்புநிலை நமக்கு வழமையாக இருப்பதில்லை. ஆனால் இவ்வாறு விழிப்புடன் (awareness) கவனிக்கும் பொழுது மட்டுமே உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

இதன் மறுதலைதான் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness). கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையில் நடைபெறுகின்ற செயற்பாடுகள் அனைவருக்கும் தெரிந்த செயற்பாடுகள். அதாவது நாம் தனிமையில் இருக்கின்ற போது செய்யாத விடயங்களை, கூட்டாக இருக்கின்றபோது எந்தவிதமான தயக்கமுமின்றி (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மையாக செய்வோம். உதாரணமாக பொதுக் கூட்டங்களில் மற்றும் விளையாட்டுத் தளங்களில் கூச்சல் போடுவது,

சண்டையிடுவது, ஆடுவது, பாடுவது என்பவையாகும். இவை நமது பொதுவான இயல்பையும் மீறி பெரும்பாலும் கூட்டாக இருக்கின்ற பொழுது மட்டுமே வெளிப்படுகின்ற நமது பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளாகும். நமது (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாக மேலும் பல விடயங்களை அதனது பகுதியில் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

நாம் பிரக்ஞையுடன் (conscious) வாழ்வதற்கு, முதலில் நாம் பிரக்ஞையின்மையாக (unconscious) வாழ்கின்றோம் என்பதை அறிந்து புரிந்து உணர்ந்து கொள்வது முக்கியமான ஒன்றாகும். இவ்வாறான ஒரு புரிதல் சமூகமாற்றத்தை நோக்கிய அரசியல் செயற்பாட்டில் மிகவும் அவசியமானதாகும். அப்பொழுதுதான் கடந்தகால அல்லது பழைய தவறுகளை மீளவும் வடாது, மிகக் குறைந்த தவறுகளை அல்லது புதிய தவறுகளை மட்டுமே விட்டுக் கொண்டு ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளுடன் முன்னேறிச் செல்லலாம்.

இறுதியாக மேற்குறிப்பிட்ட சுய பரிசோதனையில் ஈடுபட்டவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இந்த அனுபவங்கள் நேர்மறையாகவோ எதிர்மறையாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் இப் பரிசோதனையில் கிடைத்த அனுபவம் என்பது முக்கியமானது. இவ்வாறான பரிசோதனையை தொடர்ச்சியாகவும் மீண்டும் மீண்டும் செய்வோமாயின் நாம் பிரக்ஞையின்மையாகவும் (unconscious) இயந்திரத்தனமாகவும் செயற்படுவதிலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடுபட்டு பிரக்ஞையுடன் (conscious) வாழ்வதற்கான வழியை உருவாக்கும். இதுவே அதன் உயர் நிலையான விழிப்புத்தன்மைக்கு (awareness) நம்மை வளர்த்துச் செல்லும் எனக் கூறுகின்றனர்.

## பிரக்ஞையின்மை: பிறப்பிலிருந்து...

இந் நூலின் நோக்கம் விழிப்புநிலைதன்மை (awareness) மற்றும் பிரக்ஞை (consciousness) தொடர்பாக அறிவதும், அதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்வதும், அதன் மூலம் அவற்றை நமது வாழ்வில் பயன்படுத்துவதுமாகும். ஆனால் இவற்றைப் பற்றி அறிந்து, புரிந்து, உணர்ந்து கொள்வதற்கு நம்மை ஆதிக்கம் செய்கின்ற, நமது வாழ்வை வழிநடாத்துகின்ற பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாக முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) மனிதருக்குள் செயற்படுகின்றது என்பதை பலவகைகளில் அறியலாம். உதாரணமாக இதற்கு முன்பான அத்தியாத்தில் கூறப்பட்ட சுய-பரிசோதனைகளை செய்வதன் மூலம் பிரக்ஞையின்மையின் இயக்கத்தையும், நம் மீதான அதன் ஆதிக்கத்தையும் நாம் புரிந்து கொள்ளலாம். மேலும் இவ்வாறான பரிசோதனைகளை மனிதரின் கனவுகள், ஆசைகள், மனதில் அலைபாயும் எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், மனித நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் என்பவற்றை ஆய்வு செய்வதன் மூலமும் அறிந்தும் கொள்ளலாம். ஏனெனில் இவை ஒவ்வொன்றுடனும் ஏதோவொரு வகையில் பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness) பின்னிப் பிணைந்து இருப்பதுடன் அவற்றை ஆதிக்கமும் செய்கின்றது.

பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) என்பது பிரபஞ்சத்தில் இருக்கின்ற, மனிதர்களுக்குள் இயங்குகின்ற ஒன்று என்பதில் விஞ்ஞானிகளுக்கும், தத்துவவியலாளர்களுக்கும், உளவியலாளர்களுக்கும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் இது பிரக்ஞைக்கு முன்பானதா? அல்லது பின்பானதா? இதன் மூலம் அல்லது ஆணிவேர் என்ன? இது நேர்மறையானதா? எதிர்மறையானதா?

எனப் பல கேள்விகள் கேட்கப்பட்டு வாதப்பிரதிவாதங்கள் புலமைசார் துறையில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. இதன் வெளிப்பாடாகவே பிரக்ஞையின்மை என்பது 16 வகைகளில் வரையறை செய்யப்பட்டிருக்கின்றது (Miller, J. G.). மறுபுறம், பிரக்ஞையை (consciousness) நம் உடலின், குறிப்பாக மூளையின் ஒரு பகுதியான சேர்பம் (cerebrum), பகுதியில் இருக்கின்றது என்பதற்கு ஆதாரமான கருத்துக்களை பொருள்முதல்வாதிகள் (materialist) முன்வைத்ததை முன்பு பார்த்தோம். அதேபோல் பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness) மூளையின் தலைமாஸ் (thalamus) பகுதியில் இருக்கின்றது என்கின்ற கருத்தும் முன்வைக்கப்படுகின்றது. இன்னும் சிலர் இவை இரண்டும் மூளையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் இருந்தே செயற்படுகின்றது என்கின்றனர் (Miller). பிரக்ஞையின்மையானது மூளையில் இருக்கின்றதா இல்லையா என்பது குறுக்கல் வாதமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் நாம் உண்மையை அறியும் வரையில் எதையும் மறுப்பதற்கில்லை. முடிந்த முடிவுகள் என ஒன்றுமில்லை. ஏனெனில் பிரக்ஞையின்மையானது எங்கிருந்தோ... எப்படியோ... எப்பொழுதும்... செயற்படுகின்றது என்பது மட்டும் உண்மையானதே. இதை யாரும் மறுப்பதில்லை.

பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) தொடர்பாக எதிர்மறையான அல்லது தவறான கருத்தும் நிலவுகின்றது. அதாவது பிரக்ஞையின்மை என்பது பிரக்ஞை-அற்ற (non-consciousness) நிலை என்கின்ற நிலைப்பாடே அது. இது ஒரு தவறான புரிதலே. ஏனெனில் பிரக்ஞை அற்ற தன்மை என்பது (non-consciousness) என்பது பிரக்ஞை என்ற ஒன்று இல்லை என்பதை குறிப்பதாகும். இதற்கு கணணி அல்லது ரோபோ போன்ற இயந்திர மனிதர்கள் என்பன பிரக்ஞை இல்லாதவைகள் (non-consciousness) என உதாரணமாகக் கூறலாம். ஆனால் மனிதர்கள் அவ்வாறு இயந்திரம் போன்றவர்கள் அல்ல. அவர்களுக்குள் பிரக்ஞை மற்றும் பிரக்ஞையின்மை இரண்டும் உள்ளது. ஆனால் பொதுவாக பிரக்ஞையின்மையே (unconsciousness) ஆதிக்கத்திலும் தொடர்ச்சியான இயக்கத்திலும் இருந்துகொண்டு மனிதர்களை வழிநடாத்துகின்றது. இதற்கான உதாரணங்கள், ஆதாரங்கள் நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணங்களிலும் இருக்கின்றன. இதற்குமாறாக, பிரக்ஞை (conscious-

ness) மிகக் குறுகிய அவசரமான கணங்களில் மட்டும் மனிதர்களில் செயற்படுகின்றது. உதாரணமாக புதிதாக நாம் ஒன்றைப் பழகும் பொழுது அல்லது விபத்து ஒன்று நடக்கப் போகின்ற போது அல்லது நடக்கின்ற போது பிரக்ஞை செயற்படுகின்றது. இவ்வாறு குறைந்தளவு நேரங்களில் மட்டும் செயற்படுகின்ற பிரக்ஞையை எவ்வாறு தொடர்ச்சியாகவும் முழுமையாகவும் இயக்கச் செய்வது என்பதே நமது பிரதான நோக்கமாகும். இதனை அறிவதற்கு, நாம் நமக்குள், மனிதர்களுக்குள், செயற்படுகின்ற பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாக முதலில் அறிவது அவசியமாகும்.

பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான தேடல்/அறிதல் என்பது பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் ஆரம்பமானது எனலாம். இதற்கு அடிப்படையாக அமைந்தது மேசமீர் (Franz Anton Mesmer) முதல் சாரோட் (Jean-Martin Charcot) வரையான ஆய்வாளர்களின் தேடல்கள். இவர்கள் மனிதர்களிலும் மனிதர்களுக்கிடையிலும் இருக்கின்ற "காந்த சக்தி" மற்றும் "தன்னிச்சையாக எழுதும் ஆற்றல்", "கற்பனை", "மனதின் சக்தி அல்லது ஆற்றல்" என்பன தொடர்பான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர். சாரோட் (Charcot) பிரக்ஞையின்மையின் "நிலைத்த கருத்துக்கள்" (fixed ideas) தொடர்பாக முதன் முதலில் குறிப்பிட்டார் (Ellenberger, 102). இவ்வாறான ஆய்வுமுறைகளின் வெளிப்பாடாக ஹிப்னோடிசம் (Hypnotism), பிரக்ஞையும் பிரக்ஞையின்மையும் என இரு கூறுகள் கொண்ட மனித மனம், மனதின் ஆற்றல் அல்லது சக்தி அல்லது பிரக்ஞையின்மையின் தன்னியல்பான செயற்பாடுகள், மற்றும் பன்முக மனித ஆளுமைகள் (multiple personalities) என்பன முக்கியமான பிரதானமான ஆய்வுப் பொருள்களாகின. இதுவே பின்னாளில் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான விரிவான ஆழமான ஆய்வுகளுக்கு வித்திட்டது.

பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) என்ற சொல்லானது கடந்த பல பத்தாண்டுகளாக அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதுடன் நமது நாளாந்த சொல்லாடலிலும் சாதாரணமாக இடம்பிடித்திருக்கின்றது. ஏனெனில் பிரக்ஞையின்மையானது நமது வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கும் அளவிற்கு முக்கியமான பங்கையாற்றுகின்றது. ஆகவே தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக இருக்கின்றது (Lachman, 191). மேலும் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் இன்றைய

உலகத்தின் சூழலை உருவாக்கியதிலும் மனித மனத்திற்கு (பிரக்ஞையின்மைக்கு) பாரிய பொறுப்பிருக்கின்றது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டிய காலகட்டத்தில் இருக்கின்றோம் (Lachman, 192). ஆனால் அவ்வாறு புரிந்துகொள்வதற்கு, நமது மனம், நமது பிரக்ஞையின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லை என்பது துரதிர்ஸ்டமானது. இதேவேளை பிரக்ஞையை (consciousness) நோக்கிய பயணம் என்பது போராட்டம் நிறைந்ததாகும். அதை தக்கவைப்பது என்பது மிகவும் கடினமான சுமையான ஒரு செயற்பாடு என்கின்றனர். ஏனெனில், மனித வாழ்வில் பிரக்ஞையின்மையை (unconsciousness) நோக்கிய பரஸ்பர ஈர்ப்பு என்பது மிகவும் பலமானதாகவும், உறுதியான பிணைப்புக் கொண்டதாகவும் இருக்கின்றது (Lachman, 106). ஆகவேதான் கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக பிரக்ஞையின்மையை (unconsciousness) அறிவதில் பல புலமைசார் துறைகளில் உள்ளவர்கள் முனைப்புடன் செயற்பட்டு வந்திருக்கின்றனர். வருகின்றனர்.

பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) தொடர்பான தத்துவ அடிப்படையிலான ஆரம்பக் கருத்துக்களை, காராஸ் (C.G. Carus) மற்றும் வொன் ஹாட்மன் (Eduard von Hartmann) அறிமுகப்படுத்தினர். இவர்களே சிக்மன் பிரைட்டின் (Sigmund Freud) கருத்துக்களுக்கான அடிப்படையை உருவாக்கியவர்கள் எனக் கூறப்படுகின்றது. பிரக்ஞை (consciousness) தொடர்பான மனித ஆன்மாவின் தன்மையை அறிவதற்கான திறவுகோல் பிரக்ஞையின்மையிலையே (unconsciousness) இருக்கின்றது என்கின்றார் காராஸ் (Carus). இவர், உளவியலை பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து பிரக்ஞையை (from unconsciousness to consciousness) நோக்கிய மனித ஆன்மாவின் வளர்ச்சி பற்றிய விஞ்ஞானம் என வரையறுக்கின்றார். இந்த அடிப்படையில் மனித வாழ்வானது மூன்றுவிதமான காலங்களைக் கொண்டுள்ளதாக கருதுகின்றார். முதலாவது தாயின் வயிற்றில் முட்டையாக இருக்கின்ற காலம் (pre-embryonic period). இரண்டாவது மனித உருவாக்கத்தின் அடிப்படை நிலை (embryonic period). இந்த நிலையிலையே மிக நீண்ட தூக்கத்திலிருந்து கருவானது விழித்தெழுகின்ற அதேவேளை, பிரக்ஞையின்மையின் உருவாக்கம் நடைபெறுகின்ற காலமும் இது என்கின்றார். மூன்றாவது பிறப்பின் பின்பான காலம். இக் காலத்தில்

பிரக்ஞையின்மையானது மனிதரை வழிநடாத்துவதும் மற்றும் உடல் உறுப்புகளை இயங்கச் செய்கின்ற செயற்பாடுகளையும் முன்னெடுக்கின்றது என்கின்றார். இக் காலங்களில் பிரக்ஞையானது (consciousness) வளர்ச்சி பெறுகின்ற போதும் பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) ஆதிக்கத்திற்குள்ளேயே எப்பொழுதும் இருக்கின்றது (Ellenberger, 207).

பிரக்ஞையின்மையை (unconsciousness) மேலும் மூன்று அடிப்படைகளில் காராஸ் (Carus) பிரிக்கின்றார். முதலாவது நமது பிரக்ஞையால் (consciousness) முழுமையாகவும், எப்பொழுதும், அறிந்து கொள்ளமுடியாத முழுமையான பிரக்ஞையின்மை (absolute unconsciousness). இரண்டாவது நமது உடல் உறுப்புகளை இயங்க செய்விக்கின்றதும் மற்றும் நமது உணர்ச்சிபூர்வமான வாழ்வை ஆதிக்கம் செய்து தீர்மானிக்கின்ற பகுதியான பிரக்ஞையின்மை (partial unconsciousness). மூன்றாவது ஓரளவாவது நமது பிரக்ஞை மூலம் அறியமுடிகின்ற சார்புநிலை அல்லது இரண்டாம் தர பிரக்ஞையின்மை (relative or secondary unconsciousness). இவ்வாறான பிரிவினைகளுக்கு அப்பால், பொதுவாக பிரக்ஞையின்மையானது இறந்தகாலம் (past) அல்லது எதிர்காலம் (future) தொடர்பான உறவிலேயே எப்பொழுதும் இருக்கின்றது. ஆகவே பிரக்ஞையின்மையானது நிகழ்காலம் (present) தொடர்பான புரிதலற்றதாகவும் அறிவற்றதாகவும் இருக்கின்றது. இது தொடர்பான பிரக்ஞை (consciousness) அல்லது விழிப்புநிலை நமக்கு இல்லாது இருப்பதால் நாமும் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) ஊடாகவே நம்மை சுற்றியிருக்கின்ற உலகத்துடன் மட்டுமல்ல சக மனிதர்களுடனும் உறவு கொள்கின்றோம். இந்த உறவானது கடந்த கால அல்லது எதிர்கால அடிப்படைகளிலேயே இருக்கின்றன. இதற்கமையவே நிகழ்காலம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது என பெரும்பான்மையான ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர் (Ellenberger, 207).

சோகோபென்ஹனுவர் (Arthur Scopenhauer), பிரக்ஞையை (consciousness) பூமியின் மேற்பரப்பிற்கு ஒப்பிடுகின்றார். பூமிக்குள் என்ன இருக்கின்றது என்பதை நாம் எவ்வாறு அறியாது இருக்கின்றோமோ அதேபோலவே பிரக்ஞைக்குள்ளும் என்ன இருக்கின்றது அல்லது அதற்கு எது அடிப்படையாக இருக்கின்றது என்பன பற்றி அறியாது இருக்கின்றோம் என்கின்றார். அதேவேளை இதன்

உள்ளே அதாவது அடி ஆழத்தில் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட இரு விதமான உள்ளுணர்வுகளான காம அல்லது பாலியல் உள் உணர்வுகளும் பாதுகாப்பு சக்தியும் இருக்கின்றது என்கின்றார். இது மனிதர்களை பகுத்தறிவற்று செயற்படுவதற்கு வழிகாட்டுகின்றன. இதில் காம அல்லது பாலியல் சக்தியானது மிகவும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அதாவது இச் சக்தியை மரமொன்றுடன் ஒப்பிட்டு மனிதர்களை மரத்தின் இலையுடன் ஒப்பிடுகின்றார். இவ்வாறான ஒரு சக்தியை அடக்கி ஒடுக்குவது மனிதர்களில் மனப்பிறழ்வை உருவாக்கவும் வல்லது என்கின்றார் (Ellenberger, 208-9). ஆகவே தான் நமது பிரக்ஞையின்மையின் தன்னிச்சையான வழிகாட்டலில் இவ்வாறான சக்தி செயற்படுவதிலிருந்து அதனை விடுவித்து பிரக்ஞையின் நேரடிப் பார்வைக்கு கொண்டுவரவேண்டிய தேவையுள்ளது. ஆனால், நமது நவீன நாகரிகமான பண்பாடுகள், கலாசார பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சமூக கட்டுப்பாடுகள் என்பனவற்றால், இச் சக்தியை பிரக்ஞையின்மையாக அடக்குவதற்கு நாம் பழக்கப்பட்டு விட்டோம்.

பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness) மூன்று தளங்களில் பின்வருமாறு செயற்படுகின்றது என்கிறார் வொன் ஹாட்மான் (Von Hartmann). அதாவது பிரபஞ்சம் (universe), உடல் (physiological), உளவியல் (psychological) என்ற தளங்களிலிருந்து செயற்படுகின்றது (Ellenberger, 210). இதனால்தான், பிரக்ஞையின்மையின் வழிகாட்டலில், நமது நாளாந்த வாழ்வை, முழுமையான வாழ்வை வாழ்கின்றோம் என்கின்றார் ஹெரிகோட் (Hericourt). பொதுவாக பிரக்ஞையும் (consciousness) பிரக்ஞையின்மையும் (unconsciousness) கூட்டணி அமைத்து ஒருங்கிணைந்து அமைதியாக செயற்படுகின்றன. ஆனால் பல நேரங்களில் பிரக்ஞையின்மையானது தன்னை ஒழுங்கமைத்துக் கொண்டு தானே முன்னின்று செயல்படுகின்றது. தன்னால் முடியாத கணங்களில் கூட, பிரக்ஞையை அடக்கிவிட்டு, மீண்டும் தானே முன்னின்று அனைத்தையும் எப்பொழுதும்போல செயற்படுத்துகின்றது. இதுவே மனப் பிறழ்வுகளும் மனநோய்களும் மனிதர்களிடம் ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றது என்கின்றார் ஹெரிகோட் (Ellenberger, 314). மேலும் நமது புலன்களால் உருவாக்கப்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட பார்வைகளுக்கும் (perceptions) ஏற்கனவே நமது

பிரக்ஞையின்மையில் இருக்கின்ற மனப்பதிவுகளுக்குமிடையில் (representation) தொடர்ச்சியான போராட்டம் நடைபெறுகின்றது என்கின்றார் ஹெபட் (Herbart). இதில் எது பலமானதாக இருக்கின்றதோ அது மற்றதை அடக்கிவிட்டு தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொள்கின்றது (Ellenberger, 312, 536).

நவீன நாகரிகத்தின் விளைவுகளால், மனிதர்கள் தமது புற மற்றும் அக உலகில் எதிர்கொள்ளுகின்ற முக்கியமான ஒரு பிரச்சனை அடக்குமுறையும் ஒடுக்குமுறையும் என்றால் மிகையல்ல. இது தொடர்பாக பாகோவென் (Johann Jakob Bachofen) ஆரம்ப ஆய்வொன்றை மேற்கொண்டார். தந்தையாதிக்க சமூகமானது, தனது ஆதிக்கத்தை உருவாக்கி தன்னை நிலைநாட்டிக்கொண்ட பின்பும் கூட, கடந்த கால தாய்வழி சமூகம் தொடர்பான நினைவுகளை நீண்ட காலமாக சகிக்க முடியாதவர்களாகவே இருந்தனர் என்கின்றார். ஆகவே இந்த தாய்வழி சமூக நினைவுகள் அடக்கப்பட்டு மனித மனதில் குறியீடுகளாகவும் புராண கதைகளாகவும் வாழ்ந்தன. இக் கருத்துக்களின் அடிப்படையில், பிரட்டின் ஆய்வுகளுக்கு அடிப்படையான, சுய அடக்குமுறையை (repression) கண்டுபிடித்தவராக இவர் இருக்கின்றார். மேலும் இவரின் அனிமா (anima) அனிமஸ் (animus) போன்ற கருத்துக்கள் அனைத்து மனிதர்களுக்குள்ளும் இருக்கின்ற ஆண்மை பெண்மை கூறுகள் தொடர்பான யங்கின் (Jung) ஆய்வுகளுக்கான அடிப்படையாகவும் இருக்கின்றன (Ellenberger, 220-3). இதேபோல் டார்வினின் பல்வேறு ஆய்வுகளும் (உதாரணமாக உள்ளூணர்வு) பிரட்டின் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான ஆய்வுகளுக்கான அடிப்படையாகவும் இருக்கின்றன (Ellenberger, 236).

நீட்சேயின் (Nietzsche) கருத்துக்களும் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான ஆய்வுகளுக்கு வலுச்சேர்த்தன. இவர் மனித மனம் என்பது பல்வேறு இயக்கங்களின் ஒரு அமைப்பு என்கின்றார். அதாவது, பிரக்ஞையின்மையின் ஆழத்தில் இருக்கின்ற குறியீடுகளின் சிக்கலான ஒரு வெளிப்பாடு நமது உணர்ச்சிகள், உள்ளூணர்வுகள், சிந்தனைகள் என்கின்றார். இவை மனிதரின் கடந்த காலங்களிலேயே நிலைகொண்டுள்ளன. ஆகவேதான், மனிதரின் அனைத்து உணர்வுகளும், அபிப்பிராயங்களும், பண்புகளும் மற்றும் தொடர்புகளும் அடக்கப்பட்டு ஒடுக்கப்பட்டு அவரவர் சுய

பிரக்ஞையின்மையிலேயே வேர் கொண்டுள்ளன என்பதை நிரூபிப்பதற்கு மிகவும் முயற்சித்தார். மனிதர்களின், கோபம், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகள் தடைசெய்யப்பட்டு, அடக்கப்பட்டு பொய்யான, யதார்த்தத்துடன் முரண்பட்ட, தார்மீக நெறிகள் உருவாக்கப்பட்டன. மனிதர்களது பிரக்ஞையின்மைக்குள் இவை இருப்பதாலும், ஆனால் வெளிப்படுத்த முடியாதவாறு நாகரீக உலகுடன் முரண்பட்டிருப்பதாலும் மனிதர்களது நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் குளறுபாடானவையாக இருக்கின்றன (Ellenberger, 273). இதேபோல் கிராவ்ட் எபிங்கின் (Krafft-Ebing) மற்றும் ஹவலொக் எல்ஸ் (Haverlock Elsse) ஆகியோரின், குழந்தைப் பருவங்களில் பாலியல் உள்நுணர்வுகள் அடக்கப்படுகின்றமை பிற்காலங்களில் பிரக்ஞையின்மையாக வெளிப்படுகின்றன என்ற ஆய்வுகளும் முக்கியமானவை. ஏனெனில் மனிதர்களுக்குள்ளும் மனிதர்களுக்கிடையிலும் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளிலும், முரண்பாடுகளிலும் மற்றும் வக்கிரமான நடத்தைகளிலும் பிரக்ஞையின்மையின் தாக்கம் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆகவே இவ்வாறான ஆய்வுகள், இது தொடர்பான எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கு ஊக்கிகளாக இருந்தன (Ellenberger, 299).

பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான மேற்கூறப்பட்ட மூலவர்களின் கருத்துக்கள், வழமைபோல அவர்கள் வாழ்ந்த குறிப்பிட்ட காலங்களில் கருத்தில் எடுக்கப்படவில்லை. ஆகவே குறிப்பிட்ட காலம் வரை மறைந்தும் மறந்து போனது. ஆனால் மீண்டும் நீண்ட காலத்தின் பின், சிக்மன் பிரைட்டின் (Sigmund Freud) முயற்சியால் மேற் கூறப்பட்ட பலரின் கருத்துக்களை ஒருங்கிணைத்து பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான ஆழமான விரிவான ஆய்வு விஞ்ஞான மருத்துவ உளவியல் துறையில் தோன்றியது என்கின்றார் யங் (Jung, 152). ஆகவே அடுத்த பகுதியில் பிரட்டின் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான விளக்கத்தையும் அது மனிதர்களில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களையும் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சிப்போம்.

## பிரக்ஞையின்மை: பிறப்பின் பின்...

**பிரக்ஞை** (consciousness) மற்றும் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) என்பன பிரபஞ்சத்தில் இருக்கின்ற ஒன்று என நம்பப்படுகின்றது. இவற்றிக்கிடையிலான முரண்பாடுகளும், கூட்டுறவும், ஒன்றின் மீதான ஒன்றின் ஆதிக்கமும் மனிதர்களது உளவியலையும், மனதையும், பல வகைகளில் தாக்கம் செலுத்தி இயங்கச் செய்கின்றன. இதன் விளைவாக மனிதர்கள் தமது இயற்கையான இயல்புக்கு மாறான நடத்தைகளிலும், பழக்க வழக்கங்களிலும் முகமுடிகள் அணிந்து ஈடுபடவே வழிகாட்டுகின்றன. ஆகவே நமது உண்மைத்தன்மையையும் இயற்கையான இயல்பையும் புரிந்து கொள்வதற்கு நமது மூகமுடிகள் தொடர்பாக அறிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இந்த முகமுடிகளை நமது பொய்யான/செயற்கையான மனித ஆளுமைகள் (personality) எனக் கூறலாம். இதை அறிந்து கொள்வதற்கு, புதிதாக பிறக்கின்ற ஒரு மனிதரில் பிரக்ஞை மற்றும் பிரக்ஞையின்மை என்பன எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் அவை மனிதருக்குள் எவ்வாறு இயங்குகின்றன என்பதையும் விரிவாகப் பார்க்கவேண்டும். இது தொடர்பாக சிக்மன் பிரைட்டின் (Sigmund Freud) விளக்கத்தையே முதலில் அறிவது அவசியமானது.

சிக்மன் பிரைட்டே (Sigmund Freud) பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான நவீன கருத்தியலின் முக்கியமான மூல கருத்தாவாக இருக்கின்றார். ஆனால் தனக்கு முதலே, கவிஞர்களும் தத்துவவியலாளர்களும் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) தொடர்பாக எழுதிவிட்டனர் என்பதே பிரைட்டின் நிலைப்பாடு. பிரக்ஞையின்மையை எவ்வாறு விஞ்ஞான முறைமையினூடாக கற்கலாம் என்பதை மட்டுமே தான் கண்டுபிடித்தது என்கின்றார் பிரைட்

(Macintyre, 47). இருப்பினும் இவரின் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) தொடர்பான கருத்துக்களே கடந்த பல பத்தாண்டு காலமாக உளவியலில் துறையில் மட்டுமல்ல சாதாரண மனிதர்களது வாழ்விலும் ஆதிக்கம் செலுத்துவனவாக இருந்துவருகின்றன. ஆனால் நமது ஐம்புலன்களினால் கிடைக்கின்ற தகவல்களைக் கொண்டு வெளி உலகை எவ்வாறு தவறாகப் புரிந்து அறிந்து கொள்கின்றோமோ, அதுபோலவே பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) என்கின்ற நமது உள்ளார்ந்த உளவியல் தன்மை தொடர்பாகவும் தவறாகவே புரிந்திருக்கின்றோம் என்கின்றார் பிரட் (Macintyre, 65).

மனித உளவியலை குறிப்பாக இருவகையான செயற்பாடுகள் தொடர்ந்தும் பாதித்து வந்திருக்கின்றன. ஒரு புறம், சமூக கலாசார, பண்பாட்டு அம்சங்களின் அடிப்படையில் பல்லாயிரம் ஆண்டு காலமாக கட்டமைக்கப்பட்ட கருத்தாக்கங்களும் சட்டங்களும், இதன் தொடர்ச்சியாக மனிதர்கள் மீது பிரயோகிக்கப்பட்ட அடக்குமுறைகளால் அடக்கப்பட்டவைகள் (Repression). மறுபுறம் இவ்வாறான அடக்குமுறைகளின் விளைவுகளால் நாம் நமக்குள்ளே ஒடுக்கியவைகள் (Suppressions). இவற்றுக்கு உதாரணமாக, அனைத்துவிதமான நினைவுகள், விருப்பங்கள், ஆசைகள், பழக்கவழக்கங்கள், நடத்தைகள், உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் என்பனவற்றைக் கூறலாம். இவ்வாறு நம்மை அடக்கியவையும் நாம் ஒடுக்கியவையும் பிரக்ஞையின்மையுடன் பின்னிப்பிணைந்து நமக்குள் இருக்கின்றன (Macintyre, 66, 67, 96; Ellenberger, 210; Chalmers, 13). இவற்றின் விளைவாக உருவானதே மனிதர்களது பிரக்ஞையின்மையான செயற்கைத்தனமான நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள், சிந்தனைகள். இவை அனைத்தும் மனிதர்களது நாளாந்த வாழ்வில் இயற்கையான, இயல்பான வெளிப்பாடுகளாக தோன்றி சாதாரணமானவையாக பிரக்ஞையின்மையுடன் வெளிவருகின்றன (Jung, 172). இவ்வாறு வெளிப்படுபவை, ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்குள்ளும் மற்றும் மற்றும் சக மனிதர்களுக்கிடையிலும் புரிந்து கொள்ளமுடியாத பல முரண்பாடுகளை உருவாக்குகின்றன. இதை மனிதர்களாகிய நாம் புரிந்து கொள்ள முடியாமைக்கு காரணம், நாம் பிரக்ஞையின்மையாக இருப்பதும் செயற்படுவதுமே என்றால் மிகையல்ல. இந்நளவிற்கு பிரக்ஞையின்மை முக்கியத்துவமாக இருப்பதால் தான், பிரக்ஞையின் (con-

sciousness) தாய் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) எனக் கூறப்படுகின்றது (Jung, 172).

ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் அவர்களது சமூக கட்டுப்பாடுகளால் அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டவைகள் தான் அவர்களது மனதுக்குள் இருக்கின்ற பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) பெரும் பகுதியாகும். அதேவேளை அடக்குதல், ஒடுக்குதல் என்பதால் மட்டும் பிரக்ஞையின்மை ஏற்படுவதில்லை. இவை பிரக்ஞையின்மையின் ஒரு பகுதியே என்கின்றார் பிரட் (Freud). உண்மையிலேயே பிரக்ஞையின்மை என்பது மிகப் பெரிய இருப்பை மனிதரில் கொண்டுள்ளது (Freud, 49). இவ்வாறான பிரக்ஞையின்மையானது வட துருவங்களில் உறைந்து போயிருக்கின்ற பனிக்கட்டிகள் போல, மனித மனங்களில் ஆழமாக உறைந்து போயிருக்கின்றன என்கின்றார் பிரட் (Macintyre, 98). இவை இவ்வாறு உறைந்துபோயிருந்தாலும் நமது பிரக்ஞையின்மையான (unconsciousness) சிந்தனைகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் மட்டுமல்ல பிரக்ஞையுடையமான (consciousness) சிந்தனைகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் கூட தொடர்ச்சியாக தாக்கத்தை செலுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன (Macintyre, 66). இதனால்தான் மனிதர்களின் மன அமைப்பும் அதன் செயற்பாடுகளும் அடிப்படையில் பிரக்ஞையின்மையானது என்கின்றனர் (Macintyre, 67). ஆகவேதான் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) என்பது நாம் புறக்கணிக்கக் கூடிய சாதாரண விடயமல்ல.

டேஸ்காட்டின் இருநிலைக் (Dualism) கோட்பாட்டை பிரட் (Freud) புறக்கணித்தபோதும், அக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையிலான மனம் (mind) என்பது வேறான ஒன்று என்பதை ஏற்றுக் கொள்கின்றார். ஆனால் இது பிரக்ஞைதன்மையால் (consciousness) ஆனதல்ல. மாறாக பிரக்ஞையின்மைத்தன்மையே (unconsciousness) இங்கு பிரதானமானது என்கின்றார் (Macintyre, 77). மனம் (mind) என்பது ஒவ்வொருவரதும் தனிப்பட்ட (personal) விடயம். இதனால்தான், பிரக்ஞையின்மை என்பது பிரட்டுக்கு மட்டுமல்ல தனக்கும் சந்தேகமில்லாமல் ஒருவரின் தனிப்பட்ட விடயம் என்கின்றார் யங் (Jung). குறிப்பாக, இது ஒருவரது அடக்கப்பட்ட, ஒடுக்கப்பட்ட மற்றும் மறக்கப்பட்ட விடயங்களுடனேயே

மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருப்பதால், பெரும்பாலும் மறைவானதாகவும் வெளித்தெரியாததாகவுமே இருக்கின்றது (Jung, 3).

மனிதப் பார்வைகள் மற்றும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) தாக்கம் அதிகமானதாகவே இருக்கின்றது என்கின்றார் பிரட். ஏனெனில் நமது பிரக்ஞையின்மையான (unconsciousness) செயற்பாடுகள், நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் என்பது, நம் மனதில் உருவான பல சிக்கலான எண்ணங்களின் பாதிப்புகளினால் ஏற்பட்ட விளைவாக நடைபெறலாம். இதேவேளை சில எண்ணங்கள் திட்டமிட்டவகையில் நமது, மனித பிரக்ஞையிலிருந்து வெளியிலேயே இருக்கின்றது என்பதையும் தர்க்கத்துடன் விளக்கியுள்ளார். அதாவது ஒரு புறம், குறிப்பிட்ட நமது எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் நமது பிரக்ஞைக்கு (consciousness) வராது தடுப்பது அல்லது அடக்குவது பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) முக்கியமான தொழிற்பாடாகும். இதுவே ஒவ்வொரு மனிதரது நடத்தைகளிலும் பழக்கவழக்கங்களிலும் முக்கியமான தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது (Davidson, 19). இந்த அடிப்படைகளில்தான் ஒரு மனிதரது ஆளுமையானது (personality) கட்டமைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான தாக்கங்கள் எவ்வாறு ஒரு மனிதருக்குள் நடைபெறுகின்றது எனவும் இதனடிப்படையில் மனித ஆளுமைகள் எவ்வாறு கட்டமைக்கப்படுகின்றது என்பதையும் பிரட் பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

மனித மனதை (mind) மூன்று வகையாக பிரட் (Freud) பிரிக்கின்றார். அதாவது, மனிதப் பிரக்ஞை (consciousness), முன் அல்லது ஆரம்ப பிரக்ஞை (pre-consciousness), மற்றும் பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness).



பொதுவாக ஒரு மனிதர் பிரக்ஞை (consciousness) நிலையில் இருப்பதைத் தாங்கிக் கொள்ளமுடியாத ஒன்றாகவே அவரது பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) நிலை இருக்கும்.

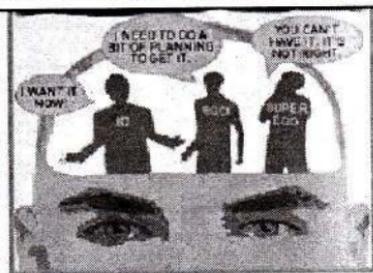
இதேவேளை முன்-பிரக்ஞையின்மை என்பது சில வரையறைகளுக்கு உட்பட்டு சமூகத்திற்கு பொருத்தமான வகையில் ஓரளவாவது பிரக்ஞையை உள்வாங்கக் கூடியது. அடிப்படையில் முன் பிரக்ஞையானது (pre-consciousness) பிரக்ஞையின்மைக்கும் (unconsciousness) பிரக்ஞைக்கும் (consciousness) இடையிலான ஒரு வடிகட்டியாக தொழிற்படுகின்றது. பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து வருகின்ற அனைத்தையும் வடிகட்டி குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு தேவையானதையும் நாகரீக சமூகத்திற்குப் பொருத்தமானவற்றையும் மட்டுமே மனித பிரக்ஞைக்கு கொண்டுவருகின்றது. ஆனால் இவ்வாறான விளக்கம் கூட தான் கூற வருவதை விளங்குவதற்கு போதாமையாக இருப்பதாக பிரட் (Freud) கருதினார் (Brill, 512). இதன் விளைவாக மனதை உளவியலடிப்படையில் பின்வருமாறு பிரித்தார்.

மனம் என்பதன் இருப்பை, தன்முனைப்பு (ego), ஈடி (id), மற்றும் மாபெரும் தன்முனைப்பு (superego) என்ற மூன்று வகையான உளவியல் கூறுகளுக்கு இடையிலான தொடர்பாடல் என விளக்கினார். இங்கு தன்முனைப்பு (ego) என்பது மன செயற்பாட்டை ஒழுங்கமைத்து செயற்படுத்துகின்ற ஒன்று என்றார். இதில் பிரக்ஞையும் பிரக்ஞையின்மையும் கலந்து இருக்கின்றன. இங்கு பிரக்ஞையான தன்முனைப்பு (conscious ego) என்பது நமது பார்வைகளுடனும் மற்றும் மனக் கட்டுப்பாடுகளுடனும் தொடர்பு கொண்டதாக இருக்கின்றது. பிரக்ஞையின்மையான தன்முனைப்பு (unconscious ego) என்பது கனவுகளை கட்டுப்படுத்துவதாகவும் சுய அடக்குமுறைகளை செயற்படுத்துவதாகவும் இருக்கின்றது. இவ்வாறு ஒருவரது தன்முனைப்பானது சமூகத்தின் தேவைகளுக்கும் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கும் ஏற்ப சமரசம் செய்கின்றது. ஈடி (id) என்பது நமது அடக்கப்பட்ட ஆசைகள், உணர்வுகள் மற்றும் குற்ற உணர்வுகளையும் ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து கொண்டதாக இருக்கின்றது. மாபெரும் தன்முனைப்பு (superego) என்பதே, இந்த நாகரிக சமூகத்துடன் பொருந்திப் போகின்ற வகையில் அதன் சமூக மற்றும் இன, மத உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப அனைத்தையும் கவனித்து, மதிப்பிட்டு, இவற்றை மீறுவதற்கான தண்டனையையும் அளிக்கின்றது. அதாவது ஈடி (id) என்பது தன்னளவில் அறத்திற்கு அப்பாற்பட்டு (amoral) செயற்படுகின்றது. தன்முனைப்பு (ego)

என்பது அறத்துடன் (moral) செயற்படுவது. மாபெரும் தன்முனைப்பு (superego) என்பது அதியுட்சமானதும் கடுமையாக வரையறுக்கப்பட்டதுமான அறத்தை (hyper-moral) கோரி நிற்பதாகும் (Ellenberger, 515-6). இவை அனைத்தும், தமது வரையறுக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் மூலம், நாம் இந்த சமூகத்தில் வாழ்வதற்கு ஏற்றவகையில், நம்மை ஆதிக்கம் செய்து இயங்குகின்றன.

ஒருவரின் தன்முனைப்புதான் (ego) சுய ஒடுக்குதலுக்கு காரணம் என்கின்றார் பிரட் (Boag, 166). ஒரு விடயம் தனக்கு போட்டியானது அல்லது பொருந்தாதது எனக் கருதும்பட்சத்தில், தன்முனைப்பானது தன்னைப் பாதுகாப்பதற்காக, பிரக்ஞையின்மையாக தானாகவே குறிப்பிட்ட விடயத்தை அடக்கி ஒடுக்கிவிடுகின்றது. இதைவிட ஒரு விடயத்தை தனது நினைவில் வைத்திருக்க விரும்பாதபோதும் அதை அடக்கி ஒடுக்கிவிடுகின்றது. அதாவது தன்முனைப்பானது ஒரு மனிதரின் காவலாளியாக செயற்படுகின்றது (Boag, 166). நாம், நமது ஆசைகள், உணர்வுகள், எண்ணங்கள் பலவற்றை அடக்கி ஒடுக்குகின்றோம் என்கின்ற அறிவு நமக்கு இருக்கின்றது. அல்லது அதைப் பற்றி தெரிந்திருக்கின்றோம். ஆனால் இது தொடர்பான பிரக்ஞைபூர்வமான அனுபவ அறிவு இல்லாது இருக்கின்றோம். அதாவது அவ்வாறு நடைபெறும் கணத்தில், அதை அனுபவத்தில் அறியாது தவற விடுகின்றவர்களாக இருக்கின்றோம். இதற்கு காரணம் நமது பிரக்ஞையின்மை (Boag, 166). ஆகவேதான், இதை அனுபவத்தில் அறிவதற்கு, நாம் பிரக்ஞையுடன் செயற்படவேண்டியது அவசியமாகின்றது. ஆனால் அது அவ்வளவு இலகுவான காரியமல்ல.

நம் மனதைக் (mind) கவனிக்கும் பொழுது அதில் ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பில்லாத பல எண்ணங்கள் ஒடிக்கொண்டிருக்கும். இந்த எண்ணங்களை உருவாக்குபவையும் அவற்றுக்கு இடை-



ஈடி - எனக்கு இப்ப வேண்டும்.  
தன்முனைப்பு - பெறுவதற்கு சமரசம் செய்வது  
பெரும் தன்முனைப்பு - வைத்திருப்பது சரியானதல்ல

யிலான தொடர்பையும் கொண்டவையாக பிரக்ஞையின்மையே (unconsciousness) இருக்கின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாக, நமது மதிப்பீடுகளை தீர்மானிக்கின்றவையாகவும் பிரக்ஞையின்மை செயற்படுகின்றது (Miller). இதனால்தான் நமது நினைவுகள் என்பவை பிரக்ஞையின்மையால் மிகவும் அலைக்கலைக்கப்படுகின்றது. இதேநேரம் பிரக்ஞை (consciousness) என்பது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நினைவுகளின் அடிப்படையிலையே தீர்மானங்களை எடுக்கின்றது. இருப்பினும், பிரக்ஞையின்மையைப் போல, பிரக்ஞையும் பல விடயங்களை அடக்கியும் ஒடுக்கியும் சமூகத்திற்கு ஏற்றவகையில் சமரசமாக வாழ்வதற்கு ஏற்றவகையில் மனித வாழ்வை தீர்மானிக்கின்றன என்கின்றனர் (Jung, 282). இக்கருத்துக்கு மாறாக பிரக்ஞையானது நமது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் அடக்கி ஒடுக்குவதற்குப் பதிலாக ஆக்கபூர்வமான சக்தியாக மாற்றுகின்றது என்பதே ஓசோவின் புரிதல்.

மேற்குறிப்பிட்ட மனிதர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற, அடக்குதலும் (repression) ஒடுக்குதலும் (suppression) அடிப்படையில் ஒன்றையானபோதும் இவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாடு என்பது அவை எந்தளவிற்கு பிரக்ஞையுடன் (consciousness) செயற்படுத்தப்படுகின்றது என்பதற்கான வித்தியாசமே என்கின்றனர் (Boag, 165; 168). இதில் சுய ஒடுக்குதல் என்பது பிரக்ஞையின்மையாகவே (unconsciousness) நடைபெறுகின்றது. ஆனால் சுய அடக்குதல் என்பது பிரக்ஞையுடன் (consciousness) நடைபெறுகின்றது (Boag, 164). அதேவேளை, மனித பிரக்ஞை செயற்படாது இருப்பதற்கு முதன்மையான அடிப்படைக் காரணிகளாக, சுய ஒடுக்குதலும் (suppression) அடக்குதலும் (repression) இருக்கின்றன. ஏனெனில், மன விடயங்களை பிரக்ஞைக்கு வரவிடாது தடுப்பதே இவற்றின் அடிப்படையான பொதுவான செயற்பாடுகள் (Boag, 168). இதேவேளை பிரக்ஞையின்மை-பிரக்ஞை, அடக்குதல்-ஒடுக்குதல், மற்றும் உள்-வெளி... போன்ற இவ்வாறான பல பிரிவுகள் உண்மையிலேயே தனித்தனிப் பிரிவுகள் அல்ல. இவை ஒரு கோட்டின் இரு முனைகள் கொண்ட தொடர்ச்சியாகவே (continuum) இருக்கின்றன. (Boag, 169). இதனால்தான் மேற்குறிப்பிட்டவற்றை, "இது தான்" என உறுதியாக வரைவிலக்கணப்படுத்துவதில் பல

சிக்கல்களை ஆய்வாளர்களும் விஞ்ஞானிகளும் தொடர்ச்சியாக எதிர்நோக்குகின்றனர்.

ஜேனட் (Pierre Janet), ஒரு மனிதரது உளவியல் செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்க முடியாதளவிற்கு மனிதப் பிரக்ஞையானது (consciousness) பலவீனமானதாக இருக்கின்றது என்கின்றார். ஆனால், மனதிற்குள் நடைபெறும் போட்டிபோட முடியாத சில போக்குகளை மனித பிரக்ஞையின்மையானது அடக்கி விடுகின்றளவிற்கு பலமானது என்கின்றார் பிரட் (Freud) (Jung, 277). இவை இரண்டுக்கும் ஆதாரமாக பல மனித நடத்தைகளின் உதாரணங்கள் இருக்கின்றன. அதேவேளை தன்முனைப்பான (ego) செயற்பாட்டை பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness) மேற்கொள்ளக் கூடியளவிற்கு ஆற்றலுடையதாக இருக்கின்றது. இதன் விளைவாகவே ஒருவர் மனக் குழப்பதற்கு உள்ளாகின்றார் என்கின்றார் யங் (Jung). இதற்குக் காரணம், பிரக்ஞையின்மையானது பொதுவாக ஒருங்கிணைக்கப்படாத ஒழுங்கமைக்கப்படாத செயற்பாட்டையே முன்னெடுக்கின்றமையாகும். இதனால்தான் பொதுவாக மனிதர்கள் முரண்பாடானதும் தன்னிச்சையானதுமான செயற்பாடுகளிலும் பிரக்ஞையின்மையுடன் ஈடுபடுகின்றனர். இது மன நோயாளர்களுக்கு மட்டும் பொருத்தமான ஒன்றல்ல. இவ்வாறான ஒரு பாதிப்புக்கு அநேகமாக அனைத்து மனிதர்கள் மட்டுமல்ல குழுக்கள் மற்றும் முழு தேசமுமே உட்பட்டு செயற்பட முடியும் (Jung, 278). அதாவது பிரக்ஞையின்மையாக ஒருவர் செயற்படுகின்றார் என்பதை, மனம் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு மனிதரைவிட, சாதாரண ஒரு மனிதர் அதிகமாக உறுதிப்படுத்துகின்றார் (Jung, 280).

மனிதர்களில் எப்பொழுது உணர்ச்சிகள் (emotions) ஆரம்பிக்கின்றனவோ, அப்பொழுதே பிரக்ஞையின்மையின் (unconsciousness) தன்னிச்சையான ஆதிக்க செயற்பாடும் ஆரம்பிக்கின்றது. ஏனெனில் உணர்ச்சிகள் என்பவை அகம் சார்ந்தவை. அதுவாகவே உருவாகின்றன. இவற்றின் ஆக்குரோசமான வெளிப்பாடானது பிரக்ஞையின் பகுத்தறிவை குழப்பத்திற்குள்ளாக்குகின்றது (Jung, 278). இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் திட்டமிட்டு ஒரு நோக்கத்துடன் உருவாக்கப்படுபவையல்ல. இவை சாதாரணமாகவே நடைபெறுகின்ற ஒன்றாகும். இதனால்தான்

அன்பு, வெறுப்பு, கோபம், இன்பம், துன்பம் போன்றவை தன்முனைப்பும் பிரக்ஞையின்மையும் ஒன்றை ஒன்று தாம் விரும்பியபடி செயற்படவைக்கக் கூடியன. இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சூழலில் வாழ்கின்றோம். ஆகவேதான் மனிதர்களின் பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளும் அவை குற்றமாகக் கருதப்படுதலும் அதற்கான தண்டனை வழங்கப்படுதலும் விரிவான ஆழமான விவாதத்திற்குரியவையாகும்.

பிரக்ஞையின்மையானது பிரக்ஞையுடன் எந்தவிதமான முரண்பாடுகளையும் பிளவுகளையும் ஏற்படுத்தாது கூட்டிணைந்தும் செயற்படக்கூடியது. பிரக்ஞையுடனான இக் கூட்டு என்பது பிரக்ஞையின்மை தன்னுடைய இருப்பை நிலைநாட்டுவதற்காகவே பயன்படுத்துகின்றது. ஆகவே, நாம் பிரக்ஞையின்மையாக இருப்பதற்கும், அவ்வாறு செயற்படுவதற்கும் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. இதனால்தான் பிரக்ஞையின்மையின் இருப்பைப்பற்றி (existence of unconsciousness) நாம் கவனமின்றி இருக்கின்றோம். ஆனால் நாம், நமது உள்ளுணர்வுகளிலிருந்து வெகுதொலைவுக்கு சென்றுவிடுவோமாயின் அப்பொழுது பிரக்ஞையின்மையின் முழுமையான பாதிப்பை, அதன் தாக்கத்தை அனுபவிக்கலாம் என்கின்றார் யங் (Jung, 282). அதேபோல் பிரக்ஞையான செயற்பாடுகளுக்கு அதற்கான நோக்கங்களும் இருக்கின்றன எனக் கூறுகின்றனர் (Macintyre, 86). ஆனால் பிரக்ஞையான செயற்பாடு அக் கணத்திலேயே முழுமை பெற்று விடும் எனவும் அதுவே அதன் உயர் நோக்கமும் என்கின்றார் ஓசோ.

பிரட் மனிதர்களின் மனங்களை பல்வேறு பகுதிகளாகப் பிரித்து அவற்றுக்கிடையிலான முரண்பாடுகளினூடாகவே அதற்கான காரணங்களை (cause) அறிவதில் அக்கறை செலுத்தினார் (Jung, 609). இதேவேளை, பிரட்டின் காலத்தில் இவரது தாக்கத்திற்கு உட்பட்டும் சுயாதீனமாகவும் தனிமனித உளவியல் தொடர்பாக ஆராய்ந்த அல்பிரட் அல்டரின் (Alfred Adler) ஆய்வுகள், பிரக்ஞையின்மை தொடர்பான ஆய்வில் முக்கியமானவை. இவர் தனிமனித உளவியல் பற்றியே அதிகமாக அக்கறை கொண்டவராகவும், மனிதர்களை மனம்-உடல் என ஒன்றிணைந்த பிரிக்க முடியாத ஒரு கூறாகவும் கருதினார். மனித உளவியல் செயற்பாட்டின் நோக்கங்களை (intentionality) அறிவதிலும் அக்கறையாக

இருந்துள்ளார். குறிப்பாக மனிதர்களிடம் உள்ளார்ந்து இருக்கின்ற தாழ்வுச் சிக்கல் (inferiority complex) மற்றும் மற்றவர்களை விட பெரியவராக நினைக்கும் சிக்கல் (superiority complex) தொடர்பான இவரது ஆய்வுகள் முக்கியமானவை (Ellenberger, 604-9). இவர் பிரட்டை போல மனிதரை புரிந்து கொள்வதற்கு அகக் காரணிகளை மட்டும் ஆராயவில்லை. மாறாக, அதற்கான சமூக காரணிகளையும் ஆராய்ந்தமை முக்கியமானது.

மனிதர்கள் சுயாதீனமாக முடிவெடுத்து செயற்படும் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக இருந்தபோதும், சமூகம் அல்லது பிரபஞ்சத் திலிருந்து விடுபட்டு தனித்து இயங்க முடியாது எனவும் இவற்றின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவர்களாவே இருக்கின்றார்கள் என்கின்றார் அல்டர். அதாவது, கார்ல் மார்க்ஸ் கூறியதைப் போல, சமூகத்தை மாற்றுவதன் மூலம் தமது எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கும் ஆற்றலுடையவர்களாக மனிதர்கள் இருக்கின்றார்கள். ஆனால், தமது செயற்பாடுகளின் விளைவாக மீள முன்வைக்கப்படும் எதிர் செயற்பாடுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியவர்களாகவும் உள்ளார்கள் (Ellenberger, 610). இவ்வாறான எதிர் செயற்பாடுகளுக்கு தமது மனநிலையைப் பொறுத்து நேரடியாகவே மறைமுகமாகவோ எதிர் வினைக்கு மீள எதிர்வினையாற்றுகின்றார்கள். இவ்வாறு பிரக்ஞையின்மையுடன் எதிர்வினையாற்றுகின்றமை முடிவின்றி தொடர்ச்சியாக நடைபெற்றுக்கொண்டே இருப்பதுடன் ஆரோக்கியமற்ற விளைவுகளையும் தந்து கொண்டே இருக்கின்றது. இவ்வாறான சங்கிலித் தொடரான செயற்பாட்டிலிருந்து எப்பொழுது விடுபடுகின்றோமோ அப்பொழுதே அரைவாசி விடுதலையடைந்தவர்களாவோம்.

பிரக்ஞையின்மை, பிரக்ஞை ஆகியவற்றின் ஆதிக்கம் கொண்ட மன செயற்பாட்டை அல்லது மனித உளவியலை பின்வருமாறு சுருக்கமாக கூறலாம். தனி மனிதர்கள் தமது இயல்பான தேவைகளை நோக்கிய செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கும் பொழுது அவை பல்வேறு காரணங்களால் தடைப்படலாம். இது குறிப்பிட்ட மனிதரின் ஆளுமையைப் பொறுத்து நிறைவு செய்யப்படும். தனது நோக்கத்தை தனது பலத்தினால் நிறைவு செய்தவர் தான் அறத்தை மீறியதற்காக குற்ற உணர்வில் கஸ்டப்படலாம். பலம் இல்லாதவர் தனது தேவையை நிறைவு செய்யாது

அடக்கி ஒடுக்கி விடலாம். இதற்காக இவர் தாழ்வுச்சிக்கலில் வருந்தலாம். ஆனால் இவர்களது இந்த பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாட்டின் விளைவை வேறு ஒரு தளத்தில் பிரக்ஞையின்மையுடன் மீண்டும் வெளியேற்றுவார்கள். இவ்வாறு வெளியேற்றுகின்றபோது அதை வெளியேற்றுபவரும் அதை எதிர்நோக்குகின்றவரும் இவ்வாறு ஏன் நடைபெறுகின்றது என்பதை அறியாதவர்களாகவே இருப்பர். ஆனால் இப் புதிய தளத்தில் சந்திக்கும் மனிதர்களின் தன்முனைப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அப்பொழுது இவர்களின் பலம் பலவீனத்தைப் பொருத்து இதன் பாதிப்புகள் இன்னுமொரு புதிய தளத்தில் பிரக்ஞையின்மையுடன் மீண்டும் தொடரும். இப்படித்தான் முரண்பாடுகளின் மூல காரணங்களை அறியாது அதன் விளைவுகளால் வெளிப்படுகின்ற பிரச்சனைகளையே பிரதானமான மூலப் பிரச்சனைகளாக கருதி முகம் கொடுக்கின்றனர். இதனால் மனித வாழ்வு முரண்பாடுகளும் பிரச்சனைகளும் கொண்டதாகவே தொடர்கின்றது.

பிரபஞ்சத்திற்கும் பிரக்ஞைக்கும் இடையிலான உறவு பற்றி நாம் அறியாமலிருப்பதற்கு காரணம் நாம் பிரக்ஞையின்மையாகவும் இயந்திரத்தனமாகவும் செயற்படுவதினாலாகும் என்றால் மிகையல்ல (Lachman, 173). துரதிரஸ்டவசமாக பிரக்ஞையின்மை என்பது உண்மையிலேயே பிரக்ஞையின்மைதான். ஏனெனில் இது மனிதர்களுக்கு அறியமுடியாத தெரிந்து கொள்ளமுடியாத ஒன்றாகவே இருக்கின்றது (Jung, 287). உண்மையிலேயே அறிய முடியாதா? முடியும். அதற்கு முதலாவது தேவை, நமது சூழல் மற்றும் பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகள் தொடர்பாக விழிப்பாக (awareness) இருப்பதற்கு நம்மைப் பழக்கப்படுத்துவது. இரண்டாவது நமது செயற்பாடுகளை முடிந்தளவு பிரக்ஞையுடன் (conscious) முன்னெடுப்பது. இதுவே நமது இயந்திரத்தனமானதும் பிரக்ஞையின்மையானதுமான (unconscious) வாழ்விலிருந்து விடுபடுவதற்காக இருக்கின்ற ஒரே வழி (Lachman, 174). ஆனால் பிரக்ஞையின்மை தொடர்பாக மட்டும் விழிப்பாக இருப்பது போதாது என்கின்றார் யங். இதனுடன் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) தொடர்பாகவும் நாம் விழிப்பாக இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம் என்கின்றார். ஆகவே கூட்டுப் பிரக்ஞை தொடர்பாக அடுத்த பகுதியில் பார்ப்போம்.

## கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை - பிறப்பின் முன்பிருந்து...

**பிரக்ஞையின்மை** (unconsciousness) என்பதை தனி-மனிதர் சார்ந்தது எனவும் ஒருவர் தனது மனதை உள்நோக்கி சென்று பார்ப்பது எனவும் கூறலாம். ஏனெனில் இது தனி மனிதர் ஒருவருக்கு ஏற்படும் அனுபவங்கள், பாதிப்புகள், தாக்கங்கள் என்பவற்றினாலேயே பெரும்பாலும் உருவாகின்றது அல்லது இவற்றுடன் இணைந்து செயற்படுகின்றது எனலாம். இது குறிப்பிட்ட தனிநபர் அறிந்தோ அறியாமலோ அவருக்கு மட்டுமே உரியதும் தனித்துவமானதுமாகும். ஆனால் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) என்பது அவ்வாறானதல்ல. தனி மனித மனங்களில் பிரக்ஞையின்மையைவிட மிகவும் ஆழமாக வேருண்டியிருக்கின்ற ஒன்றாகும். இது தனிமனிதர்களுக்குள் இருந்தாலும், அடிப்படையில் பல மனிதர்கள் சார்ந்ததாக அல்லது அவர்களை ஒரு குழுவாகப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவதாகவே இருக்கின்றது. இதனை மனிதக் குழுக்களின் பரந்தளவிலான ஒருங்கிணைந்த வெளிநோக்கிய செயற்பாடுகள் மூலம் அறியலாம்.

ஒரு மனிதருக்குள் உள்ள அவரது தாயினதும் தந்தையினதும் மரபணு மூலக் கூறுகளின் தாக்கத்தை கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையானது கொண்டுள்ளது. தனி மனிதருக்குள் இருக்கின்ற கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் மீது, அவரது பெற்றோர், குடும்பம், பெற்றோரின் குடும்பம், உறவினர்கள், பரம்பரை, மொழி, மதம், சாதி, இனம், தேசம், நாடு, சர்வதேசம் எனப் பல மூலக்கூறுகளின் தாக்கம் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கின்றது. அதாவது இவை ஒவ்வொன்றினதும் அடிப்படையிலான கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையானது ஒரு தனிநபருக்குள் ஆழமாகப் பதிந்து இருக்கின்றது. இவை ஒரு மனிதரின் அல்லது சூழலின் தேவையைப் பொறுத்து அல்லது



ஏதாவது ஒரு புறக் காரணங்களால் பாதிக்கப்படும் போது அல்லது தாக்கப்படும் போது பிரக்ஞையின்மையூடாக (unconsciousness) குறிப்பிட்ட மனிதரை ஆதிக்கம் செய்கின்றது (Ellenberger, 706). இதன் விளைவாக வெளிப்படுகின்ற செயற்பாடுகள்

சக மனிதர்களின் செயற்பாடுகளுடன் அடையாளப்படுத்தப்பட்டு ஒருங்கிணைந்து கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் வெளிப்பாடாக வருகின்றன.

கூட்டுப்பிரக்ஞை தொடர்பாக கார்ல் குட்ஸ்வேவ் யங் (Carl Gustav Jung) முதன் முதலாக விரிவான ஆழமானதொரு ஆய்வை மேற்கொண்டார். இது தொடர்பாக அறிவதன் மூலம் மனிதர்களுக்குள் இருக்கின்ற கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை பற்றி புரிதலை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கலாம். இது மனிதர்கள் மீதான அதன் பாதிப்பையும் தாக்கத்தையும் புரிந்து கொள்ள உதவிசெய்யும். இவ்வாறான அறிதலும் புரிதலும் மனிதர்களுக்குள் எதிர்மறையாக ஆதிக்கம் செய்கின்றவற்றையும் மற்றும் வாழ்வதற்கு அவசியமற்ற பல உளவியல் சக்திகளையும் எண்ணங்களையும் அடையாளங்காண உதவலாம். இதன்மூலம் அவற்றை எவ்வாறு நேர்மறையான ஆரோக்கியமான ஒன்றாக மாற்றுவது எனவும் சிந்தித்து செயற்படலாம்.

சிக்மன் பிரட் (Sigmund Freud), தனி மனித பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) தொடர்பாகவே அதிகமான அக்கறை கொண்டிருந்தார். குறிப்பாக மனிதர்களது பாலியல் சக்தி, அதன் செயற்பாடுகள், இயல்புக்கங்கள், ஞாபகங்கள் மற்றும் அவை அடக்கி ஒடுக்கப்படுவதால் மனிதர்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தொடர்பாகவே தனது ஆய்வை மேற்கொண்டார். இதற்கு அவரது குறிப்பான மருத்துவ தொழிலினூடாக மனம் நலம் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்களிடமிருந்து (neurotic patients) கிடைத்த தகவல்களும் அனுபவமுமே அடிப்படையாக இருந்தன. இதேபோல் யங்கும்

(Jung) தனது மருத்துவ தொழிலினூடாக வேறுவகையான மனநோயாளர்களிடமிருந்து (schizophrenics patients) கிடைத்த தகவல்கள் மற்றும் அனுபவங்களின் அடிப்படையில் தன்னுடைய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். இது பல விடயங்களில் பிரட்டி-லிருந்து வேறுபட்டு இருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது (Ellenberger, 891). ஏனெனில் பிரட் குறிப்பிடுகின்ற பிரக்ஞையின்மையைத் தவிர வேறுவகையான பிரக்ஞையின்மையும் மனித மனதுக்குள் உள்ளது. இது பிரட் கூறுவதிலிருந்து வேறுபட்டது என்கின்றார் யங். இது மனித வரலாற்றுடனும் அதன் பாரம்பரியத்துடன் தொடர்புடையது மட்டுமல்ல மனித உடலுடன் பிறக்கும் போதே உள்ளடங்கி இருக்கின்றது. ஆகவேதான், இதனை வெறுமனே குறிப்பிட்ட ஒரு தனிமனித அனுபவமாகவோ பிரக்ஞையின்மையாவோ (unconsciousness) குறுக்கிவிட முடியாது. இதனை கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) என்கின்றார் (Jung, 155; 357).

புதிதாக பிறக்கின்ற எந்தவொரு மனிதரும் அவர்களது உடலைத் தவிர வேறு ஒன்றிலும் புதிதாக பிறப்பதில்லை. ஏனெனில் பிறக்கும் போதே, அவர்களது மனங்களின் ஆழத்தில் பலவிதமான பிரக்ஞையின்மைகளை (unconsciousness) உள்ளடக்கித்தான் பலரும் பிறக்கின்றனர். அதாவது ஒவ்வொருவரும் பிறக்கும் பொழுதே மரபணுவினுடன் இணைந்து பாரம்பரியமாக அவர்களுக்குள் வருகின்ற ஒன்று என்கின்றார் யங் (Jung, 42). இவை மனித உளவியல் சக்தியின் முக்கியமான கூறுகளாகவும் அடிப்படையாகவும் செயற்படுகின்றன (Ellenberger, 706). ஆகவேதான் மனிதர்களின் தனிப்பட்ட பிரக்ஞையின்மை என்பது அவர்களது அனுபவத்திலிருந்து மட்டும் வருவதல்ல (Jung, 3; 43). இதைத்தான் யங் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) என்கின்றார். இதற்கு வரலாற்றுபூர்வமான தன்மையும் பாத்திரமும் இருக்கின்றது (Jung, 280). இதனடிப்படையில், ஒரு மனிதர் தனது வாழ்வை வருடங்களின் அடிப்படையிலையே சிந்திக்கின்றார். ஆனால், (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மையின் வாழ்வானது மிலேனியம் அடிப்படையிலே இருப்பதுடன் அவ்வாறுதான் அதனது சிந்தனையும் செயற்படுகின்றது (Jung 280). அதாவது பிரக்ஞையின்மையானது (unconsciousness) ஆகக் குறைந்தது 5000 வருடங்கள் மிக பழமையானது மட்டுமல்ல

அதேயளவு மனிதரின் எதிர்காலம் தொடர்பாகவும் முன்னோக்கியும் செல்லக்கூடியது என்கின்றார்.

மனிதரின் பிறப்பின் பின் உருவாகின்ற தனிப்பட்ட தன்முனைப்பு பிரக்ஞையின்மைக்கு (ego unconsciousness) குறுகிய காலமே இருக்கின்றது என்கின்றார் யங். இது எப்பொழுதும் புதிதாக உருவாகி, விரைவாக முடிவுக்கும் வந்துவிடும் (Jung, 287; 711). ஆனால் மனிதர்களது இந்த தன்முனைப்பு தான் அவர்களது (கூட்டுப்) பிரக்ஞையின்மை என்பவற்றை புரிந்துகொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் தடையாக இருக்கின்றது. அதேவேளை, இவை அனைத்தும் இணைந்து மனிதருக்குள் பல்வேறுவகையான முரண்பட்ட இயக்கத்தை நடாத்துகின்றன. இதன் விளைவுகளே மனிதர்கள் வெளிப்படுத்துகின்ற தமது ஆளுமைகளும் அதனடிப்படையிலான செயற்பாடுகளும் ஆகும்.

ஒருவரது தனிப்பட்ட பிரக்ஞையின்மை (unconsciousness) போல், கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) அவ்வளவு விரைவில் ஒருவரது சுய பிரக்ஞைக்கு (self-conscious) வருவதில்லை. தனிப்பட்ட மனித பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து வெளிவரும் சில விடயங்கள் அல்லது எண்ணங்கள் ஒரு கணமாவது மனித பிரக்ஞைக்கு வந்த பின்புதான் மனிதர்களின் மறதியால் அல்லது ஒடுக்கப்படுவதால் அவை மீண்டும் மறைந்து விடுகின்றது. ஆனால் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து வெளிவரும் எண்ணங்கள் மனித பிரக்ஞைக்கு அவ்வளவு விரைவாக வருவது இல்லை என்கின்றார் யங். இதனால் இது தனிப்பட்ட முறையில் ஒருவரால் அறியமுடியாதிருக்கின்றது. இவ்வாறு மனிதர்களின் மனங்களின் அடி ஆழத்திலிருக்கின்ற இந்தக் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையானது தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு உரியதல்ல, மாறாக பிரபஞ்சத்திற்கு உரியது என்கின்றார். ஏனெனில் தனிப்பட்ட பிரக்ஞையின்மையை விட கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை பெரும்பாலும் எல்லா இடங்களிலும், எல்லா மனிதர்களிலும் பொதுவானதாகவும் ஒரேமாதிரியானதாகவும் காணப்படுகின்றது. ஆகவே இது அனைவருக்கும் தெரிகின்ற ஒன்றாகவும் இருக்கின்றது (Jung, 4). இவ்வாறு கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையானது சர்வதேசத்திற்கும் (universal) பொதுவானதாக இருப்பதற்கு அடிப்படையாக பல்வேறு கூறுகளை தன்னுள் படிமங்களாக கொண்டுள்ளது.

முதலாவது கூறு, மனிதர்களின் மன ஆழங்களில் அல்லது கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையில் (collective unconsciousness) படிந்திருக்கும் பண்பாட்டு மூலப்படிமங்கள் அல்லது ஆதிவகைப் படிமங்கள் (Archetypes) (Jung, 4). இதை பல்வேறு பிரதிநிதித்துவங்களின் கூட்டு (representations collectives) என்கின்றார் யங் (Jung, 42). இது அடிப்படையில் பிரபஞ்ச அல்லது சர்வதேச குறியீடுகளையே (universal symbols) அடிப்படையாக கொண்டதாக இருக்கின்றது. இதனால்தான் மனிதர்கள் இன்றைய நவீன யுகத்திலும் பல விடயங்களில் ஆதிகால மனிதர்களைப் போலவே பார்க்கின்றனர், சிந்திக்கின்றனர், வாழ்கின்றனர். கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையிலிருக்கின்ற இந்த படிமங்களானது மனித பிரக்ஞையின்மையை (unconsciousness) ஆதிக்கம் செய்கின்றது. அதேநேரம் அவர்களது பிரக்ஞைக்கு (consciousness) வருவதில்லை. இது பிரக்ஞையின்மையை ஆதிக்கம் செய்கின்ற கணங்களில், மனித பிரக்ஞையின் தாக்கம் குறைவானதாக இருக்கின்றது. இதனால் மனிதர்கள் கவனக் (attention) குறைவாக இருப்பதுடன் தமது புலன்களை ஒருமுகப்படுத்தி ஒரு செயற்பாட்டில் குவிசச் (concentration) செய்கின்ற தன்மையும் குறைந்து காணப்படுகின்றது (Jung, 155). மேலும் இவ்வாறான ஆதிவகைப் படிமங்கள் பயமூட்டுபவை மட்டுமல்ல பயங்கரமானவையும் கூட (Ellenberger, 725). ஆகவே இவை தொடர்பாக மனிதர்கள் மிகவும் விழிப்பாகவும் பிரக்ஞையுடனும் இருக்கவேண்டிய தேவை உள்ளது.



கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையான (collective unconsciousness) மனிதர்களும் பிரக்ஞையுள்ள (conscious) மனிதரும்

கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையில் (collective unconsciousness) இருக்கின்ற ஆதிகால மூல படிம வடிவங்களுக்கான ஆதாரங்கள் பல உள்ளன என்கின்றார் யங். உதாரணமாக, புராண கால நம்பிக்கைகளையும் இதிகாசங்களையும் தேவதைகள் தொடர்பான கட்டுக்கதைகளையும் மற்றும் மனிதர்களுக்குள் உருவாகின்ற பல்வேறுவிதமான கனவுகளையும் குறிப்பிடுகின்றார் (Jung > 5; Ellenberger, 706). வட அமெரிக்கா, அவுஸ்ரேலியா சைபிரியா என பரந்துபட்டு வாழ்ந்த பழங்கால மனிதர்களிடம் காணப்பட்ட, ஏழு சகோதரிகள் தொடர்பான நட்சத்திர கூட்டங்களின் புராணக் கதையை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம் (Lachman, 120). மேலும் மனிதர்களிடம் இருக்கின்ற பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட இரவு பற்றிய பயம் இப்பொழுதும் இருக்கின்றமை கூட்டு பிரக்ஞையின்மையினால்தான் என்கின்றார் (Jung, 169).

நாகரீகமடைந்த மனிதர்கள் எனத் தம்மை இன்று கூறுகின்றவர்கள் கூட ஆதிகால இருண்ட உலகிலிருந்து முழுமையாக இன்னும் விடுதலையடையவில்லை என்கின்றார் யங். இதற்கு காரணம் மனிதர்களது மனமும் அதை ஆதிக்கம் செய்கின்ற பிரக்ஞையின்மையும் மிகவும் பழமை வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றமையாகும் (Jung, 280). ஏனெனில் மனித மனம் என்பது யதார்த்தத்தில் தான் காண்பதை உடனடியாக ஆதி காலம் முதல் பதிவு செய்து வந்திருக்கின்றது. இதனால்தான், குறிப்பிட்ட பொருளை மனிதர்கள் மீண்டும் மீண்டும் காண்கின்ற பொழுது அவர்களது பிரக்ஞையின்மையின் ஊடாக அது அடையாளங் காணப்படுகின்றது. இந்த அடையாளமானது ஏற்கனவே அது தொடர்பாக தமக்குள் கட்டமைக்கப்பட்ட மதிப்பீடுகளையும் உள்ளடக்கியதே. ஆகவே, இந்த அடையாளமானது எப்பொழுதும் உண்மையான யதார்த்தத்தைப் பிரதிபலிப்பதல்ல. இதனால் மனதாலும் (mind), அதை ஆதிக்கம் செய்கின்ற பிரக்ஞையின்மையாலும் (unconsciousness) மனிதருக்கு புதிய பிரச்சனைகளும் அக முரண்பாடுகளும் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ச்சியாக உருவாக்குகின்றன. இதன் விளைவாக, பலவிதமான மனநோய்கள் உருவாகி, அவர்களது உடல் உள நலமும் பாதிக்கப்படுகின்றமை துர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும் (Lachman, 23).

கூட்டுப் பிரக்ஞைக்குள் (collective unconsciousness) மேற்குறிப்பிட்ட படிமங்களைத் தவிர இன்னுமொரு வகை கூறுகள் உள்ளது. இது மனிதர்களுக்குள் இருக்கின்ற ஆளுமைக் கூறுகள் அல்லது ஆன்மா என்கின்றனர். இதில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று அனிமா (anima) மற்றது அனிமஸ் (animus). அனிமா என்பது ஆணிலிருக்கின்ற பெண்மையின் பகுதி. அனிமஸ் என்பது பெண்ணிலிருக்கின்ற ஆண்மையின் பகுதி (Ellenberger, 707-8). இது சீன தத்துவவியலில் குறிப்பிடப்படுகின்ற யங் (yang) (masculine) மற்றும் ஜின் (yin) (feminine) போன்றவற்றுடன் ஒப்பிடலாம். இவை பிரபஞ்ச அடிப்படையில் பொதுவானதாக இருக்கின்றமையும் கவனிக்கக் கூடியது (Jung, 59). அனிமா, அனிமஸ் என்ற கூறுகள் மனிதர்களது உளவியல் அமைப்பை பலவிதங்களில் ஆதிக்கம் செய்கின்றன. இவை மனிதர்களது மனதின் அடி ஆழத்தில் இருந்து செயற்படுவதுடன் கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையின் முக்கியமான கூறுகள் என்கின்றார் யங் (Jung, 286; Ellenberger, 708).

பொதுவாக மனிதர்களுக்குள் ஆண்மை, பெண்மை ஆகிய இரு கூறுகளும் இருக்கின்றன எனக் கருதப்படுகின்றமைக்கு மேற்குறிப்பிட்ட கோட்பாடானது வலுச் சேர்க்கின்றது (Ellenberger, 204). இந்த உளவியல் கூறுகள் புறச் சூழல்களின் அதாவது சமூகத்தினதும் அதன் பண்பாட்டு, கலாசார அம்சங்களினாலும் மற்றும் மனிதர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பால் அடையாளத்தின் அடிப்படையிலும் இவற்றின் செயற்பாடுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. அதாவது குறிப்பிட்ட மனிதருக்கு அவரது பால் அடையாளத்திற்கு ஏற்ப, அனிமாவோ அல்லது அனிமலோ, ஒரு கூறு மட்டுமே பொருத்தமானதாக தீர்மானிக்கப்பட்டு இயங்குவதற்கு அனுமதிக்கப்படுகின்றது. இதற்கே சமூக அங்கீகாரமும் கிடைக்கின்றது. மற்றைய கூறு இயங்கவிடப்படாது அடக்கப்பட்டுவிடுகின்றது (Ellenberger, 717). இந்த அடிப்படைகளிலையே மனிதர்களின் மீதான இருதுருவ பால் அடையாளங்களும் இதனடிப்படையிலான பாலியலுறவுகளும் கட்டமைக்கப்பட்டு, அவை மட்டுமே சமூகங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு வரையறுக்கப்பட்ட அடையாளங்களுக்கு புறம்பானவை விதிவிலக்கானவை எனக் கூறி புறக்கணிக்கப்படுகின்றன அல்லது

அடக்கி ஒடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு மனிதருக்குள் நடைபெறுகின்ற பல்வேறு வகையான உளவியல் தாக்கங்கள் மனிதர்களை பால் அடிப்படையில் மட்டுமல்ல சகல வகைகளிலும் ஒருவகையான மனநோயாளர்களாக உருவாக்கிவிடுகின்றன.

கார்ல் யங் குறிப்பிடுகின்ற கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) என்பது மேற்குறிப்பிட்டவை மட்டுமல்ல. அவை மனித உளவியலின் மையமாக இருக்கின்றபோதும் அவற்றைவிட மேலும் பல வகைகள் உள்ளன. (Ellenberger, 706). மனிதர்களது தனிப்பட்ட பிரக்ஞையின்மைகள் மற்றும் அவர்களது ஆதிகால மனம், மொழி, மதம், இனம், தேசம், நாடு ஆகியவற்றின் வரலாறுகளின் கூட்டுக்களின் தொகுப்பே கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (Jung, 27). பொதுவாக மனித உளவியல் சக்தியானது சமூகத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றிக் கொண்டு முன்னேறி செயற்படும். அவ்வாறு செயற்பட முடியாதாவிடத்து, அவை மனித மனங்களுக்குள் மீண்டும் உள்நோக்கி சென்று, குறிப்பிட்ட மனிதருக்குள் இருக்கின்ற (கூட்டுப்)பிரக்ஞையின்மையையும், மற்றும் ஏற்கனவே உள்ளார்ந்து இருக்கின்ற முரண்பாடுகளையும் மீண்டும் இயங்கச் செய்கின்றது (Ellenberger, 704). இவை மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரதும், தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக, வாழ்க்கையை அவர்களையறியாமலே பெருமளவு பாதிப்பதுடன் அவற்றைத் தீர்மானிப்பவையாகவும் இருக்கின்றன. ஆனால் மனிதர்கள் இதனையே விதி எனக் கூறி அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் அதன் பின்னணியிலுள்ள உண்மையை அறியாது விட்டுவிடுகின்றனர் (Jung, 30).

கூட்டுப் பிரக்ஞையின்மையில் இருக்கின்ற இவ்வாறான படிமங்களினால் தாமாகவே செயற்படக்கூடிய மனித உள்ளுணர்வுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக, மனிதர்களின் பொதுவான நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் உருவாக்கப்படுவதுடன் அவற்றில் ஒரு முறைமையையும் உருவாக்குகின்றன (Jung, 44). இதனால்தான் சாதாரணமான மனித செயற்பாடுகள் என்பவை, அவர்களது பிரக்ஞைபூர்வமான பகுத்தறிவுக்கும் மன நோக்கங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டு, பெரும்பாலும் உள்ளுணர்வுகளின் தாக்கத்திற்கும் பாதிப்பிற்கும் உட்பட்டதாக இருக்கின்றது (Jung, 44). உதாரணமாக ஒரு சூழலில்

நடைபெறும் நிகழ்வொன்று ஒருவரது கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் மூலப் படிமங்களுடன் பொருந்திப் போகின்றபோது அவரது உள்ளுணர்வானது ஒன்றிணைந்து இசைந்து இயங்குகின்றது. அல்லது இந்த உள்ளுணர்வானது சகலவிதமான பகுத்தறிவுக்கும் காரண காரியங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டு, குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு முரணான வகையில் அவரை செயற்பட வைக்கின்றது. இதன் மூலம், குறிப்பிட்ட மனிதருக்குள் அக முரண்பாட்டை உருவாக்குகின்றது. இதன் விளைவாக உருவாவதையே மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற ஒருவகையான நரம்பியல் தளர்ச்சி (neurosis) என்கின்றனர் (Jung, 48).

மேற்குறிப்பிட்ட மனித உளவியலின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு வெளிப்படுகின்ற பொதுவான மனித செயற்பாடுகளே அடிப்படையில் மனித ஆளுமைகளாக (personality) இருக்கின்றன. இவ்வாறான மனித ஆளுமைகள் என்பது முகமூடி (mask) போன்றது. இது மனிதர்களது பொய்யான/செயற்கையான ஒரு வெளித் தோற்றத்தையே வழங்குகின்றது. இந்த பொய்மையைக் கட்டமைப்பதில் ஒரு சமூகத்தில் இருக்கின்ற வர்க்கம், சாதி, அரசியல், கட்சி, தேசம், கல்வி, தொழில் என பல்வேறு கூறுகள் பங்களிப்பதுடன், இவற்றின் தொகுப்பாகவும் வெளிப்படுகின்றன. இதனை குறிப்பிட்ட ஒரு மனிதர் தொடர்பான அவரது இன, சமூக, தேசிய அடையாளங்கள் தொடர்பான மதிப்பீடுகளில் காணலாம் (Ellenberger, 707).

பொதுவாக, சமூகத்தில் ஒவ்வொரு மனிதரும் தான் மதிக்கின்ற வரை, உதாரணமாக தனது தந்தையை அல்லது தாயை பிரக்ஞையுடனோ பிரக்ஞையின்மையாகவோ பிரதி செய்பவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் யாரை பிரதி செய்கின்றாரோ அதுவே அவர் வாழ்கின்ற குறிப்பிட்ட ஒரு சமூகத்தின் வேராகவும் இருக்கின்றது (Ellenberger, 528). இவ்வாறு பிரதி செய்கின்றமையில் கள்ளத்தனம் ஒன்றுமில்லை. மாறாக, இது தமது சமூக மதிப்பை, அந்தஸ்தை உயர்ந்துவதையே அடிப்படை நோக்கமாக கொண்டிருக்கின்றது. இதனால் மனிதர்களது உண்மையான ஆளுமையானது மறைக்கப்படுகின்றமை தொடர்பான விழிப்பு நம்மிடமில்லை. ஏனெனில், இது எந்தளவிற்கு மறைக்கப்படுகின்றதோ, அந்தளவிற்கு அது மனிதரின் உளவியலில் ஆதிக்கம் நிறைந்ததாக உருவாகி, குறிப்பிட்ட மனிதரின் வாழ்க்கைப் பாதைக்கு முரணான பாதைகளுக்கும் கொண்டு செல்கின்றது (Ellenberger, 708).

ஒரு குழுவுடனான ஒரு தனிநபரின் அடையாளப்படுத்தலுக்கு அடிப்படையாக இருப்பது இவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்ற கூட்டு அனுபவம் என்கின்றார் யங். இவ்வாறான ஒரு குழுவின் அனுபவத்தை ஒருவர் பெறுவது என்பதும், தனிநபர் ஒருவர் சுய அனுபவத்தை பெறுவது என்பதும் இரு வேறு விடயங்கள். அதாவது மனிதர்களது மனதின் ஒரு குறிப்பிட்ட வரையறைக்கு உட்பட்டே, ஒரு குழுவிலுள்ள ஒவ்வொருவருடனும் தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறு ஒன்றுபடுகின்ற ஒரு குழு பெறுகின்ற அனுபவமானது, தனிநபராக ஒருவர் பெறுகின்ற அனுபவத்தைவிட, அதன் தரத்தில், குறைவானதாகவே இருக்கும் என்கின்றார். அதாவது குழு ஒன்றின் கூட்டு அனுபவமானது தனிநபரின் அனுபவத்தை விட குறைவான பிரக்ஞை நிலையிலையே இருக்கின்றது. அல்லது அதிகூடிய பிரக்ஞையின்மை நிலையில் உள்ளது எனவும் கூறலாம். இதற்கு காரணம் ஒரு குழுவினது உளவியலானது தனிநபரினது உளவியலை விட குறைவான, தாழ்ந்த தரத்தில் இருக்கின்றது (Jung, 125-6; Ellenberger, 528).

ஒரு குழுவானது மிகப் பெரியதாகின்றபோது அக் குழுவின் கூட்டு உளவியலானது மிருகத்தினது உளவியலைப் போல இருக்கும் என்கின்றார் யங். இதனால்தான் மிகப் பெரிய குழுக்களினது அல்லது அமைப்புகளினது தார்மீக அறப் போக்கு (moral aspect) என்பது எப்பொழுதும் சந்தேகத்துக்கு உரியதாக இருக்கின்றது. ஏனெனில் இவர்களது உளவியலானது குழுக்களின் (mob) உளவியலாக குறைந்து கீழ் இறங்குகின்றது. ஆகவேதான் இவ்வாறான குழுக்களினால் தார்மீக அறத்திற்கு எதிரான முன்மொழிவுகளைக் கூட மிக சாதாரணமாக ஆதரிக்க முடியும். ஏனெனில் குழுவில், அதாவது ஒரு சனக் கூட்டத்தில், உள்ள எந்த ஒரு தனிநபரும் தனது செயலுக்கான பொறுப்பை உணர்வதில்லை. இதற்கும் மேலாக, அதைப் பற்றியோ அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியோ பயமும் கொள்வதுமில்லை (Jung, 125-6). இதன் விளைவாக, ஒரு கூட்டத்தில் அல்லது குழுவிலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதரும், தனது தனித்துவத்தை அல்லது ஆன்மாவை இழந்து, தனது குழுவின் ஆன்மாவை, தனது கூட்டத்தின் ஆன்மாவை பெறுகின்றார். இந்த குழு ஆன்மாவானது தனிமனிதரின் அறிவைவிட குறைவானதாகவே இருக்கின்றது (Ellenberger, 528). ஆகவே, இக்

குழுக்களும் குழுக்களிலுள்ள தனிநபர்களும் எதையும் செய்வதற்கு துணிந்தவர்களாகவும் தயாரானவர்களாகவும் எப்பொழுதும் இருக்கின்றார்கள். மேலும் தனி மனித அனுபவங்களிலும் பார்க்க இவ்வாறான கூட்டு குழு அனுபவங்கள் மீள மீள நடைபெறக் கூடியது. இதனால்தான் மனிதர்களது மன சக்திகளை திசைதிருப்பு வதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலுமே அரசாங்கங்களின் அடிப்படை யான செயற்பாடாகவும் நோக்கமாகவும் இருக்கின்றன (Ellenberger, 396).

ஒரு குழுவிலுள்ள ஒரு மனிதரின் உளவியலானது பெரிதடை கின்றது அல்லது வீக்கமடைகின்றது என்கின்றார் யங். அதே வேளை, பிரட் மனித கூட்டமானது தம்மை தமது தலைவருடன் அடையாளப்படுத்துகின்றது என்கின்றார் (Ellenberger, 735). இவற்றின் விளைவாக, மனித உளவியலின் குறிப்பிட்ட சக்தியானது தனது தனித்துவத்தையே தலைவருக்காக விட்டுக் கொடுக்கும் அளவிற்கு தூண்டப்படக் கூடியதாக இருக்கின்றன. குறிப்பாக இராணுவம் மற்றும் மத நிறுவனங்களைப் பொறுத்தவரை, தனது தலைவர் அல்லது கடவுள் அல்லது சாமியார் தன் மீது அன்பு செலுத்து கின்றார் என்ற மாயையான நம்பிக்கை அவர்களை உறுதியாக அந்த அமைப்புடன் பிணைத்திருக்கின்றது (Ellenberger, 735). இது அவர்களுக்கிடையிலான பொது அடையாளத்தினூடாக இலகுவாக நிறைவேறுகின்றது. இதுவே இக் குழுவின் ஆக்கிரமிப்பு மனோ பாவத்திற்கான வழியை உருவாக்குகின்றது. ஏனெனில் ஒன்றுட னான அடையாளப்படுத்தல் என்பது மனிதர்களிடம் சுய பிரக்ஞையை உருவாக்காது. மாறாக எதிர்ப்பு நிலையை உருவாக்கி பிரிவையும் விலகலையும் முறுகலையும் மட்டுமே சாத்தியமாக்கு கின்றன (Jung, 171). உதாரணமாக மதத்தின் அடிப்படை இயங்கு சக்தியாக இருப்பது இந்தக் கூட்டுப்பிரக்ஞை(யின்மை) என்றால் மிகையல்ல (Lachman, 138).

இவ்வாறான கூட்டுப் பிரக்ஞையை(யின்மையை) பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அனுபவித்திருக்கின்றோம். உதாரணமாக இசை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் உதைபந்தாட்டம் போன்ற நிகழ்வு களிலும் இந்த அனுபவத்தைக் பெறலாம். இவ்வாறான கூட்டுப் பிரக்ஞை(யின்மை) ஆதிக்கம் செலுத்தும் பொழுது தனிமனிதர்கள் மாபெரும் சக்தியின் ஒரு பகுதியாகவே (கூட்டுப்) பிரக்ஞை

யின்மையுடன் இயங்குவர். இவ்வாறான இயங்குதலுக்கான உணர்வு மனிதர்களிடம் சாதாரணமானக காணப்படுகின்ற ஒன்றே. ஆனால் இவ்வாறான கூட்டுப்பிரக்கை (யின்மை)யானது ஹிட்லர் காலங்களில் மனிதர்கள் பின்பற்றியதைப் போல எதிர்மறையாகவும் செயற்பட்டுள்ளது. ஆகவேதான் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் அறிவுபூர்வமானவையல்ல என்கின்றனர் (Lachman,138). உதாரணமாக ஒரு மனிதருக்கு கொடுக்கப்படும் மதிப்பை விட, ஒரு நாட்டை அல்லது தேசத்தை அல்லது குழுவை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற, ஒரு சாதாரண கொடிக்கான மதிப்பானது பல மடங்கு உயர்வானதாக இருக்கின்றது. இந்த உணர்வைப் புரிந்துகொள்வதற்கு இவற்றை செய்கின்ற மனிதக் கூட்டங்களின் கூட்டுப்பிரக்கையை புரிந்து கொள்வது அவசியமானது.

இவ்வாறான குழு அடையாளத்தை மனிதர்கள் பெறுவதும் மிகவும் சாதாரணமான ஒரு செயற்பாடும் பின்பற்றுவதற்கு இலகுவான வழியுமாகும். இது மனிதர்களின் சாதாரணமான ஒரு மனநிலையே. இதன் மூலம் மனிதர்கள் ஆழமான அனுபவங்களுக்கு செல்வதில்லை. ஆனால் இது ஒரு மாற்றத்தை தனிமனிதரில் உருவாக்கும். இந்த மாற்றமானது ஆழமானதல்ல. ஆகவே நீண்ட நாட்களுக்கு தாக்குப்பிடிக்காது. இவ்வாறான குழுவிலிருக்கின்ற ஒரு தனி நபரை அதிலிருந்து அகற்றி விட்டால் குறிப்பிட்ட நபர் மீண்டும் வேறு மனிதராகி விடுவார். அதாவது குழுவிலிருந்த அதே மனநிலையை மீண்டும் அவரால் உருவாக்க முடியாதவராகவே இருப்பார். ஏனெனில் இவ்வாறான குழு அடையாளங்கள் என்பது (கூட்டுப்பிரக்கையின்மையான தன்மையால் உருவானதே. உதாரணமாக திரைப்படம் பார்க்கும் பொழுது பார்வையாளர்களுடன் ஒன்றுபடுதல் (Jung, 126). இப்படி பல ஆதாரங்களை இவற்றுக்கு காட்டலாம். உதாரணமாக இலங்கையில் நடைபெற்ற இன முரண்பாடுகள் அதனால் ஏற்பட்ட வன்முறைகள், போர்கள், சிறிலங்கா இராணுவத்தின் செயற்பாடுகளும் தமிழ் இயக்கங்கள்களிற்கு உள்ளாக்குள்ளும் இடையிலும் நடைபெற்ற பல சம்பவங்கள் என பல இருக்கின்றன. இதன் அர்த்தம் இவ்வாறான குழுக்கள் நேர்மறையான தாக்கங்களை உருவாக்குவதில்லை என்பதல்ல. ஒருவருக்கு உற்சாகம் கொடுக்கவும் தன்னம்பிக்கையை அளிக்கவும் கூடியவையாகவும் இவ்-

வாறான குழுக்கள் இருக்கின்றன (Jung, 127). இந்த வேறுபாடானது குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகள் பிரக்ஞை அல்லது பிரக்ஞையின்மையின் அடிப்படையிலா செயற்படுகின்றது என்பதைப் பொருத்தே அதன் விளைவானது ஆரோக்கியமானதா ஆரோக்கியமற்றதா என தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

இவ்வாறான கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையின் ஆழ்மனப் பதிவுகள் மனிதர்களின் உளவியலில் உயர்ந்த மதிப்பைக் கொண்டன. ஆகவே இவை அர்த்தமற்றவை என இலகுவாக ஒதுக்கிவிடுவது முடியாத ஒரு விடயமாக இருக்கின்றன. ஏனெனில் பொதுவாக மனிதர்களைப் பொருத்தவரை இவற்றை மறுப்பது அல்லது ஒதுக்குவது என்பது அவர்களுக்கு மிகப் பெரிய இழப்பும் குழப்பமுமாகும். ஆகவே இவ்வாறான கூட்டுப்பிரக்ஞை தொடர்பான புரிதலின் நோக்கமானது இவற்றை மறுப்பதல்ல. மாறாக இதனடிப்படையில் உருவாக்கப்படும் கட்டமைப்புகளை உடைத்து தனிநபரின் பார்வையில் உண்மையை காணச் செய்வதாகும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு மனிதர்களும் தமது இயற்கையான இயல்பான உண்மையான பார்வையை இழந்தவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். இதேபோல் ஒரு நாட்டின் அல்லது தேசத்தின் கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மையை புரிந்து கொள்வதற்கு அந்த நாட்டின் அல்லது தேசத்தின் மக்கள் கூட்டத்தின் வரலாற்றை பன்முக தளங்களில் ஆய்வுகள் செய்வதன் மூலமே புரிந்துகொள்ளமுடியும். இவ்வாறான புரிதல்களே இந்த மக்கள் கூட்டங்களை அதன் (கூட்டு)பிரக்ஞையின்மை (collective unconsciousness) நிலையிலான செயற்பாடுகளிலிருந்து விடுவிக்க முயற்சிக்க முடியும். அதேவேளை, அவர்களை ஆரோக்கியமான (கூட்டு) பிரக்ஞையுடனான (Collective consciousness) செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதை நோக்கி வழிகாட்டவும் முடியும். அதாவது சமூக மாற்றமானது வெறுமனே சமூக கட்டமைப்புகளையும் மேற்கட்டுமானங்களையும் மாற்றுவதால் மட்டும் ஏற்பட்டுவிடுவதல்ல. மாறாக ஒவ்வொரு மனிதரும், அந்த மனிதர் சார்ந்து வாழ்கின்ற மக்கள் கூட்டமும் (கூட்டு)பிரக்ஞையுடன் மாறுவதனுடாகவுமே சமூகமாற்றத்தை நோக்கிய ஆரோக்கியமான நேர்மறையான பயணமானது சாத்தியமானது எனலாம்.

## சிக்மன் பிரட்டும் கார்ல் மார்க்சும்:

தனி மனித மாற்றத்திலிருந்து சமூக மாற்றத்தை நோக்கி...

இக் கட்டுரைக்கான தலைப்பை தெரிவு செய்தமைக்கான காரணம், சமூக மாற்றத்திற்கான பாதையில் பிரக்ஞையின் முக்கியத்துவத்தையும் தனிமனித மாற்றத்தையும் வலியுறுத்துவதற்காகவே. இது ஆழமான விரிவானதொரு ஆய்வல்ல. மாறாக ஒரு நூலின் (Ellenberger, 1970), அத்தியாயத்தையும் இன்னுமொரு ஆய்வுக் கட்டுரையையும் (Frederick Hacker, Freud, Marx and Kierkegaard) தழுவினும் அடிப்படையாகவும் கொண்ட ஒரு சிறு ஒப்பீட்டுக் குறிப்பு மட்டுமே.

கார்ல் மார்க்சையும் சிக்மன் பிரட்டையும் ஒப்பிடுவதும் இணைத்து ஆய்வு செய்வதும் வரலாற்றில் தவிர்க்கமுடியாத வகையில் முக்கியமானது என்கின்றனர். ஏனெனில் இருவரது தத்துவங்களினதும் ஆய்வுகளினதும் அடிப்படை நோக்கங்கள் மனித நல்வாழ்விற்கான ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதே. அதாவது மார்க்ஸ் சமூக தளத்திலும், பிரட் தனிமனித தளத்திலும் முன்னேற்றகரமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான கோட்பாடுகளையும் அதற்கான வழிமுறைகளையும் முன்மொழிவுகளையும் உருவாக்கினர். இந்த முன்னேற்றகரமான மாற்றமானது மனிதர்களின் பிரக்ஞையான முயற்சியினூடாக சமூக தளத்தில் நடைபெறுகின்ற தவிர்க்க முடியாத இயங்கியல் செயற்பாடு என்கின்றனர் மார்க்சிய மூலவர்கள். இதேபோல் இந்த முன்னேற்றமானது தனிப்பட்ட மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தமக்குள் பிரக்ஞைபூர்வமான நடைமுறைப்படுத்தவேண்டிய அவசியமானதொரு முயற்சி என்கின்றார் பிரட். இதை விரிவாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு அவர்களது அடிப்படைத் தத்துவங்களை சுருக்கமாக ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது நல்லது.

மார்க்ஸியமும் உளவியலும் சமூகத்தையும் தனிமனிதரையும் புரிந்து கொள்வதிலும் அதனுள் இருக்கின்ற முரண்பாடுகளையும் மற்றும் அவற்றை மாற்றுவதிலும் ஒப்பீட்டளவில் ஒரே வகையான பார்வையையே கொண்டிருக்கின்றனர். இதன் அர்த்தம் மார்க்ஸியர்களும் உளவியலாளர்களும் அனைத்திலும் உடன்பட்டு ஒருவருடன் ஒருவர் புரிந்துணர்வுடன் செயற்படுகின்றார்கள் என்பதல்ல. இவர்களும் தமது புரிதல்களின் அடிப்படையில் ஒருவர் மீது ஒருவர் விமர்சனங்களை முன்வைக்கின்றனர். அவை முன்வைக்கப்பட்டு விவாதிக்கப்படும் வந்திருக்கின்றன. இந்த இரு தத்துவங்களும் அடிப்படையில் எதிர் எதிர் முனைகளில் கூட இருக்கின்றன என சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால் இவர்கள் ஒரு விடயத்தில் உடன்படுகின்றனர். அதாவது சமூக மற்றும் தனிமனித அக முரண்பாடுகள் பலவிதமான பாதிப்புகளை மனிதர்களில் ஏற்படுத்தி அவர்களை மனநோயாளியாக்கியிருக்கின்றன. ஒருபுறம் வர்க்க, இன, சாதி, மத, பால் அடிப்படையிலான முரண்பாடுகளும் அடக்குமுறைகளும் சமூகத்தை ஆரோக்கியமற்ற ஒரு நோயுற்ற சமூகமாக உருவாக்கியுள்ளது. இந்த நோயுற்ற சமூகமானது மனிதர்களையும் மனநோயாளர்களாக உருவாக்கியுள்ளது. மறுபுறம் இந்த மனநோய்க்குட்பட்ட மனிதர்கள்தான் மீண்டும் இந்த சமூகத்தை மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கின்றனர். ஆனால் தாம் விரும்புகின்ற நோக்கத்தை அவர்களால் முழுமையாக இதுவரை அடைய முடியவில்லை. இதற்கு காரணம் என்ன? இவற்றையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டே நாம் நமக்கான தத்துவத்தை, கோட்பாட்டை உருவாக்கி நடைமுறை செயற்பாட்டிற்கான வழிகளைக் கண்டடைய வேண்டும்.

கடந்த நூற்றாண்டு முழுவதும், தத்துவத்திலும் கோட்பாட்டிலும் நடைமுறையிலும், ஆதிக்கம் செய்த ஒரே கருத்தியல் மார்க்ஸியம் என்றால் மிகையல்ல. இன்று மார்க்ஸியம் தோற்றுவிட்டதான தோற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு முதலாளித்துவ ஊடகங்கள் முயற்சிக்கின்றன. உண்மையில் தோற்றுப்போனது மார்க்ஸிய அடிப்படையிலான நடைமுறைக்கான முன்மொழிவும் அதனடிப்படையிலான செயற்பாடுகளுமே என்றால் தவறல்ல. மார்க்ஸியம் ஒரு தத்துவம், கோட்பாடு என்றளவில் தோற்கவில்லை. ஏனெனில் இந்த தத்துவத்திற்கும் அதன் நோக்கங்களுக்கும்

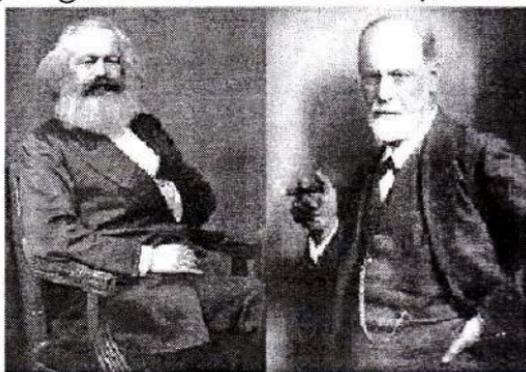
அடிப்படையாக இருந்த சமூக காரணங்களில் இன்றுவரை எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை. அப்படியே தொடர்கின்றன. ஆகவேதான் தத்துவவியலாக உருவாகிய மார்க்சியம் வெகுவிரைவில் வரலாறு தொடர்பான ஒரு தத்துவமாக, ஒரு பொருளாதார கோட்பாடாக, ஒரு அரசியல் விஞ்ஞானமாக மட்டுமல்ல ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவும் மாறியது. அதாவது மார்க்சியமானது தவிர்க்க முடியாதவகையில் மனித வாழ்வின் சகல அம்சங்களினதும் தளங்களிலும் ஒரு பகுதியாக இன்று இருக்கின்றது.

ஆனால் மார்க்சியத்தை நடைமுறையில் பயன்படுத்தியோர் அதை முழுமையான ஒரு தத்துவமாக சகல சமூக மனித பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வை முன்வைக்கின்ற சர்வரோக நிவாரணியாகவே பின்பற்றினர். பின்பற்றுகின்றனர். மார்க்ஸ் மனிதர்களின் விடுதலைக்கு தேவையான மிகவும் உயர்ந்த ஒரு கோட்பாட்டை உருவாக்கி விட்டு சென்றுள்ளார் என்பதில் துளியளவும் சந்தேகமில்லை. அதற்காக மார்க்ஸிலும் அவரது மார்க்ஸிய தத்துவத்திலும் இருக்கின்ற போதாமைகளை, குறைபாடுகளை, தவறுகளை கண்டுகொள்ளாமல் விடுவது நாம் தொடர்ச்சியாக தவறிழைக்கவே வழி செய்யும். இதேபோல் மார்க்சின் பின் உருவான பிரட்டின் உளவியல் தத்துவமனாது தனி மனித முரண்பாடுகளை புரிந்து கொள்ளவும் தீர்க்கவும் முக்கியமானது. ஆனால் இதுவும் அனைத்துக்கும் முழுமையான ஒரு தீர்வல்ல. ஆனால் இவ்வாறான பல்வேறு தளங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒப்பீட்டளவில் முன்னேற்றகரமான ஒரு தத்துவத்தை உருவாக்கவும் கோட்பாடுகளை வரையறுக்கவும் நடைமுறை செயற்பாட்டை திட்டமிடவும் முடியும்.

சமூக மேற்கட்டுமானமான கலாசாரமானது அதன் வர்க்க உறவுகள் மற்றும் பொருளாதார காரணிகள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்படுகின்றது என்கின்றார் மார்க்ஸ். இதன் ஊடாக அதிகார வர்க்கமானது தனது நலன் சார்ந்த கருத்தாதிக்கத்தை ஒரு சமூக கருத்தாக்கமாக நிலைநாட்டுவது ஊடாக தனது சுரண்டலை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்கத்தை இலகுவாக நிறைவேற்றிக்கொள்கின்றது. ஆனால் இந்த கருத்தாதிக்கத்திற்கு உட்பட்ட அடக்கப்பட்ட வர்க்கத்தினர், மனிதர்கள், தாம்

சுதந்திரமாக செயற்படவும் சிந்திக்கவும் உடையவர்கள் என பிரக்ஞையின்மையாக நம்புகின்றனர். உண்மையில் அவ்வாறு சுதந்திரமானவர்களாக அவர்கள் இல்லை என்பதே யதார்த்தம். இதனை விளக்குவதற்கு ஹெகலின் தத்துவத்திலிருந்தே பெறப்பட்ட இயங்கியல் முறைமையை பயன்படுத்தினார் மார்க்ஸ். இந்த முறைமையானது முரண்பட்ட கோட்பாடுகளை ஆய்வு செய்து அவற்றை இணைப்பதனுடாக ஒரு பொதுவான கோட்பாடு ஒன்றை உயர்ந்த நோக்கமொன்றிக்காக கண்டுபிடிப்பதாகும். இவ்வாறான ஒரு முறைமையை ஹெகல் சக்திவாய்ந்த இலட்சிய-பூர்வமான தத்துவம் ஒன்றை உருவாக்கவே பயன்படுத்தினார். ஆனால் மார்க்ஸ் வரலாற்றுப் பொருள்முதல்வாதத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்குப் பயன்படுத்தினார். இதனுடாக தத்துவ வரலாறு என்பது வர்க்கப் போராட்டத்தின் அடிப்படையில் விளங்கப்படுத்தக் கூடியது என்றார். அதாவது, சமூகத்தை ஆதிக்கம் செய்கின்ற தத்துவ கருத்தாதிக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ளவதனுடாக வரலாற்றில் இடம் பெற்று வந்த, வருகின்ற வர்க்க போராட்டத்தை புரிந்து கொள்ளலாம். இப் புரிதலினடிப்படையில் புதிய கோட்பாட்டினை உருவாக்கி முழுமையான மாற்றம் ஒன்றை அடைவதற்கான நடைமுறை செயற்பாட்டிற்கான வழிகளை உருவாக்குவதே மார்க்சிய மூலவர்களின் இறுதி நோக்கமாகும்.

இதேபோல் பிரட் மனிதர்களின் அடிப்படை உளவியல் (பாலியல்) சக்திகளை பிரதானமாக முக்கியத்துவப்படுத்தி தனது ஆய்வை மேற்கொண்டார். மனிதர்களது மேலோட்டமான பிரக்ஞையான வாழ்வு என்பது அவர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற பிரக்ஞையின்மை மற்றும் முரண்பட்ட உளவியல் சக்திகளின் இயக்கத்தினால் உருவாகப்படுகின்றது என்கின்றார். ஆகவே தான் மனிதர்களது பிரக்ஞைபூர்வமான அல்லது பகுத்தறிவான சிந்தனைகளும் செயற்பாடுகளும் கூட பிரக்ஞையின்மையால்



தீர்மானிக்கப்பட்டு சிக்கலான ஒன்றாக உருவாக்கப்படுகின்றன. ஆனால் மனிதர்கள் இதை அறியாதவர்களாகவே இருக்கின்றனர். மாறாக தாம் சுதத்திரமாக சிந்திக்கவும் செயற்படவும் முடிந்தவர்கள் என மனிதர்கள் பொதுவாக நம்புகின்றனர் என பிரட்டும் கூறுகின்றார். உண்மையில் மனிதர்கள் அவ்வாறு இல்லை என்பதனை விளக்குவதற்கும் அதனை மாற்றுவதற்குமே உளவியலின் புதிய துறையான மனோதத்துவவியலை உருவாக்கினார். இதனூடாக மனிதர்களின் செயற்பாடுகள், சிந்தனைகள், கனவுகளை புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற முரண்பட்ட இயக்கத்தையும் அது மனிதர்கள் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தையும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் புரிந்துகொள்ளலாம் என்கின்றார். மனிதர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற இந்த முரண்பட்ட இயக்கத்தை மார்க்சிய சிந்தனையின் அடிப்படையிலும் புரிந்து கொள்ளலாம். அதாவது ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்குள்ளும் ஒரு சமூகம் செயற்படுகின்றது. அதாவது மனிதர் ஒருவரின் மனம், தன்முனைப்பு, பிரக்ஞை, பிரக்ஞையின்மை என ஒவ்வொரு பகுதிகளும் அரசாங்கம், பாதுகாப்பு படைகள் மற்றும் மனிதக் கூட்டங்கள் என்றடிப்படையில் மனிதர்களுக்குள் இயங்குகின்றன. எவ்வாறு சமூக முரண்பாடுகளின் வெளிப்பாடாக ஒரு சமூகம் அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றதோ, அதேபோல மேற்குறிப்பிட்டவற்றுக்கு இடையிலான முரண்பாடுகளின் வெளிப்பாடாக ஒரு மனிதரின் ஆளுமையும் வெளிப்படுகின்றது.

மேற்குறிப்பிட்டவாறு வர்க்க அடிப்படையில் சமூகத்திலும், உளவியல் அடிப்படைகளில் தனி மனிதர்களுக்குள்ளும் செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்ட பல்வேறு கட்டமைப்புகளும், கருத்தாக்கங்களும், கட்டுப்பாடுகளும் மனிதர்களது சிந்தனைகளையும் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன என மார்க்சும் பிரட்டும் கூறுகின்றனர். அல்லது மார்க்ஸின் கூற்றுடன் பிரட் உடன்படுகின்றார் எனவும் கொள்ளலாம். இவை மனிதர்களை அவர்களிடமிருந்தே அந்நியப்படுத்தவே (alienate) உதவிபுரிகின்றன. அதாவது மனிதர்கள் தம்மிடமிருந்தே அந்நியமாக இருக்கின்றனர் என்பதை ஹெகலின் அந்நியமாதல் (alienation) கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் விளக்குகின்றார் மார்க்ஸ்.

மார்க்ஸ் இந்த அந்நியமாதல் கோட்பாட்டை வர்க்கப் பார்வையில் மேலும் விரிவாக்கினார். இவ்வாறான அந்நியமாதல் தத்துவங்களிலும் மதங்களிலும் மட்டுமல்ல, இவற்றைவிட அரசியல், சமூக, பொருளாதார தளங்களிலும் மனிதர்களின் அந்நியமாதல் இருக்கின்றது என்கின்றார். வர்க்க பிரிவினைகளின் அடிப்படையில் அதிகாரத்தில் இருக்கின்ற வர்க்கப் பிரிவினர் பிற வர்க்கத்தினரை அடக்கியும் சுரண்டுவதாலும், அடக்கப்படுகின்ற மனிதர்கள் தாம் உற்பத்தி செய்கின்ற பொருள்களிலிருந்தும் அதன் இலாபங்களிலிருந்தும் அந்நியமாக இருக்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்குள்ளும் பல்வேறுவகையான உளவியல் மனப் பாதுகாப்பு கவசங்கள் (Defence mechanism) இருக்கின்றன. இவை, மனிதர்கள் தமது வாழ்வை இயல்பாக வாழ்வதற்கு தடையாகவும், சமூகத்திற்கு ஏற்றவாறு வாழ்வதற்கும், பலவகையான அக அடக்குமுறைகளையும் ஒடுக்குமுறைகளையும் செயற்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு, மனிதர்களுக்குள் நடைபெறுகின்ற அக அடக்குமுறைகளை அவர்களது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தி மனமானது நியாயப்படுத்தி விடுகின்றமை துரப்பாக்கியமானது. இவ்வாறான அக உளவியல் சக்திகளின் முரண்பாடுகளின் விளைவால் மனிதர்கள் தமக்குள்ளும், தம்மிலிருந்தும் அந்நியப்பட்டு (alienation) இருக்கின்றனர். அதாவது பொதுவாக மனிதர்கள் சமூக மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் முழுமையாக ஒன்றிணைந்து வாழாது பிளவு படும் அந்நியமாகவுமே (alienation) இருக்கின்றனர். தம்மிடமிருக்கின்ற ஒரு பகுதியை வெளியானதாகி அதை வெளியிலிருக்கின்ற ஒரு உண்மையாக கருதுகின்றனர். இதன் வெளிப்பாடாகத் தான் தன்னைபோல் தோற்றமுள்ள, ஆனால் மிகவும் சக்திவாய்ந்த கடவுளை உருவாக்கினார்கள் என்ற கருத்தாக்கமும் முன்வைக்கப்படுகின்றது. இதன் விளைவாக மனிதர்களுக்குள் இருக்கின்ற இவ்வாறான சக்தியானது தமக்குள் இருக்கின்றது என்பதை மனிதர்கள் நம்புவதற்கு மறுக்கின்றனர்.

மனிதர்களை அடக்குவதற்கும், சுரண்டுவதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மட்டுமல்ல அவர்களை அவர்களிடமிருந்தே அந்நியப்படுத்தி வைத்திருப்பதற்கும் அதிகார வர்க்கமானது பல தளங்களில் பலவகையான வழிமுறைகளைக் கையாள்கின்றது. ஒரு புறம் அரசியல் கட்டமைப்புகளையும் நிறுவனங்களையும்

உருவாக்கி அமுல்படுத்துகின்றது. இவ்வாறான கட்டமைப்புகளை நியாயப்படுத்துகின்ற தமது கருத்தாதிக்கத்தை தத்துவங்கள், தார்மீக அறங்கள், மற்றும் மதங்கள் என்பவற்றினுடாகவும் இவர்கள் கட்டமைக்கின்றனர். ஆகவேதான் இவையும் இவற்றினடிப்படையிலும் உருவாக்கப்பட்ட நீதியும் சட்ட முறைமைகளும் ஒரு புறம் அதிகாரமற்ற வர்க்கத்தினரை தொடர்ந்தும் அடக்குவதற்கும் சுரண்டுவதற்கும் துணைபோகின்றன. மறுபுறம் அதிகார வர்க்கத்தினரைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதேபோல் தனி மனிதர்களின் உளவியல் சக்திகளையும் அதனடிப்படையிலான இயல்பான, இயற்கையான செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அடக்குவதற்கும் பண்பாடுகளும் கலாசாரங்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனை சமூக நிறுவனங்கள் மற்றும் அதன் கருத்தாதிக்கங்கள் ஊடாக செயற்படுத்துகின்றன. இக் கருத்தாதிக்கங்கள் பாரம்பரிய தத்துவவியலாளர்களால் தொடர்ச்சியாக வரையறுக்கப்பட்டு, இவை நிரந்தரமானவையும் முழுமையானவையும் என நியாயப்படுத்தப்படும் வருகின்றன. ஆனால் இவ்வாறான அதிகார வர்க்கத்தின் நீதியும் அறமும் நிரந்தரமான முழுமையான ஒரு வரையறையல்ல. மாறாக இவை சார்பு நிலையான ஒன்று என்பது வரலாற்று பொருள்முதல் வாதத்தின் அடிப்படையிலும் வர்க்க போராட்ட வரலாற்றின் அடிப்படையிலும் தெளிவானது என்கின்றார் மார்க்ஸ்.

சமூக கட்டுப்பாடுகளுடன் உடன்பட முடியாதவர்கள் அல்லது முரண்படுகின்றவர்கள் தமது பிரக்ஞை அல்லது பகுத்தறிவு என்பவற்றினடிப்படையில் சிந்தித்து அவற்றை மீறுகின்றனர். ஆனால், இவர்களை சமூக விரோதிகளாக அடையாளப்படுத்தி குற்றம் சுமத்தி தண்டனை வழங்குகின்றது சமூக நீதியும் சட்டங்களும். இது மட்டுமல்லாமல், இவர்கள் மாபெரும் தவறு செய்து விட்டார்கள் என்ற குற்ற உணர்ச்சியை அவர்களிடம் உருவாக்கியும், அவர்களை மனநோயாளர்களாக அடையாளப்படுத்தியும் அவ்வாறே உருவாக்கியும் விடுகின்றன. இதனை சமூக கட்டமைப்புகளும், நிறுவனங்களும் அதன் கருத்தாதிக்கங்களும், ஊடகங்களும் அவற்றை மீள மீள வலியுறுத்துவதன் மூலம் சிறப்பாக செய்து முடிக்கின்றன. மேலும் மனிதர்கள் இவ்வாறான சமூக கட்டமைப்புகளை நிறுவனங்களை கருத்தாதிக்கங்களை

இல்லாது ஒழிக்க பிரக்ஞையுடன்(?) எழுச்சி கொள்ளும் காலங்களில் எல்லாம் போர் என்ற மாய வலைக்குள் மனிதர்களை சிக்க வைத்துவிடுகின்றனர். அதனால்தான் போர் என்பது சமூகத்தில் ஏற்படுகின்ற புரட்சிகர மாற்றங்களை திசைதிருப்புவதை நோக்கமாக கொண்டதும் அடக்கப்பட்ட மனிதர்களை ஏமாற்றுகின்றதுமான ஒரு மாயமான கருவி என்கின்றார் மார்க்ஸ்.

இவ்வாறான சமூக அடிப்படையில் மனிதர்கள் அந்நியமாகி இருப்பதை வர்க்கமற்ற ஒரு சமூகமே இல்லாமல் செய்யும் என்றார் மார்க்ஸ். இந்தடிப்படையில்தான் அவரது பிரபல்யமான வாசகத்தை முன்வைத்தார். இதுவரையில் தத்துவமானது உலகத்தைப் பற்றி விளங்கப்படுத்தியது. ஆனால் உண்மையான பிரச்சனை அதை மாற்றுவதில் தான் இருக்கின்றது என்றார். இதனால்தான் அவரது தத்துவமானது செயற்பாட்டிலிருந்து பிரிக்க முடியாததாக இருக்கின்றது. இவ்வாறான செயற்பாடு மனிதர்களின் பிரக்ஞைபூர்வமான ஒரு செயற்பாட்டினாலேயே சாத்தியம் என்பதை வலியுறுத்துகின்றார். இதேபோல் தனி மனிதர்களுக்குள் அகவயமாக நடைபெறுகின்ற அந்நியமாதலை பிரக்ஞையுடன் செயற்படுகின்ற முழுமையான ஒரு மனிதரே (unsplit human) இல்லாமல் செய்யலாம். அதாவது பிரக்ஞை உள்ள மனிதராக ஒவ்வொருவரும் மாற்றமடைவதனுடாக, வளர்ச்சி பெறுவதனுடாக இதனை சாத்தியமாக்கலாம் என்கின்றார் பிரட். இதற்கான மனோதத்துவ வழிமுறையையே பிரட் உருவாக்கினார். இதன் மூலம் மனிதர்களது பிரக்ஞையை வளர்த்து அவர்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதே அவரதும் அவருக்கு பின் உளவியலை பல தளங்களில் விரிவாகவும் ஆழமாகவும் வளர்த்தவர்களின் நோக்கம். இவ்வாறு பிரக்ஞையை மனிதர்களில் உருவாக்குவதன் மூலம் அவர்களை அக முரண்பாடற்ற முழுமையான ஒரு மனிதராக உருவாக்கலாம் என இவர்கள் நம்புகின்றனர்.

மார்க்ஸ் பிரட்டும் ஒரு விடயத்தில் ஒன்றுபடுகின்றனர். அதாவது பிரக்ஞை உள்ள மனிதர்கள் அல்லது மனிதர்களின் பிரக்ஞைபூர்வமான (conscious) செயற்பாடுதான் மனிதர்களின் அகத்திலும் புறவயமான சமூகத்திலும் மாற்றத்தை உருவாக்கும் என்கின்றனர். மேலும் குறிப்பான சூழலை சமூக மாற்றத்திற்கு, புரட்சிக்கு, சாதகமாக மாற்றுவதற்கு ஏற்றவகையில் மனிதர்களை

விழிப்புநிலையில் (awareness) தொடர்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும் எனவும் மார்க்ஸ் குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆகவே மார்க்சிய மூலவர்களும் உளவியல் மூலவர்களும் மனிதர்களின் விழிப்புநிலை (awareness) மற்றும் பிரக்ஞை (consciousness) என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆனால் இவை தொடர்பான விரிவான ஆழமான ஆய்வை அவர்கள் செய்யவில்லை என்பதால் நாமும் அவற்றுக்கான முக்கியத்துவத்தை வழங்காமல் விட்டது துர்ப்பாக்கியமே. இதற்குக் காரணம் நமது சோம்பேறித்தனமும் எல்லாவற்றையும் உடன் தயாரிப்பாக (ரெடிமேட்டாக) எதிர்பார்க்கின்ற நமது குணமுமே என்றால் மிகையல்ல.

மார்க்ஸ் மற்றும் பிரட் ஆகியோரின் தத்துவங்களில் இருக்கின்ற தவறுகளுக்கும் குறைபாடுகளுக்கும் அப்பால், இவர்கள் கூறியதை நாம் எந்தளவு புரிந்து கொண்டோம், கொள்கின்றோம் என்பது கேள்விக்குறியே. ஏனனில் மார்க்ஸ் குறிப்பிடுவது போன்று மனிதர்களின் எண்ணங்கள், பார்வைகள் எல்லாம் அவரவரது வர்க்க சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்பட்டது என்கின்றார். ஆகவே இவ்வாறான மனிதர்களின் பார்வைகளுக்கு அவரது வர்க்கம் சார்ந்த பொருளாதார காரணங்கள் அடிப்படையாக இருக்கின்றன. இதேபோல் பிரட்டும் அவர் பின் வந்த உளவியலாளர்களும் மனித சிந்தனை அல்லது எண்ணங்கள் என்பன மனிதர்களது உளவியல் தேவைகளினாலும் அதன் முரண்பாடுகளினாலும் பிரக்ஞையின்மையாக உருவாகின்றன என்கின்றனர். இவை குறிப்பிட்ட மனிதரின் எண்ணங்கள் மட்டுமல்ல. மாறாக அம் மனிதரினது சொந்த அனுபத்தினதும் மற்றும் அவரது சமூகத்தின் கடந்த கால வரலாற்றினதும் அடிப்படையாக பிரக்ஞையின்மையாக உருவாகின்ற கூட்டு எண்ணங்கள் என்கின்றனர். ஆகவேதான் நமது பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளில், நடத்தைகளில் நமது வர்க்க, சாதிய, மத, பால் என்பவற்றின் தாக்கம் நம்மையறியாமலே அதிகமாக இருக்கின்றது. ஆனால் நாம் இவ்வாறான பாதிப்புகளின் முக்கியத்துவத்தை எந்தளவு புரிந்து கொண்டோம் என்பது சந்தேகமானதே. இவ்வாறான புரிதலைப் பெறுவதற்கு அவசியமானது மனிதர்கள் பிரக்ஞையுடன் வாழ்வது என்றால் மிகையல்ல.

பிரட்டின் காலத்தில் மனித பிரக்ஞை தொடர்பாக அக்கறையாக இருந்து பல்வேறு பரிசோதனைகள் மூலம் ஆய்வு செய்த குருஜித் (George Gurdjieff) முக்கியமானவர். இவரின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த மேற்குலகின் புலமைசார் துறையினர் பலர் இவரது பரிசோதனை ஆய்வுகளில் பங்கு பற்றியிருக்கின்றனர். ஆனால் சமூக மற்றும் தனிமனித மாற்றத்திற்கான பாதையில் இவரின் கருத்துகள் இன்றும் பரவலாக உள்வாங்கப்படாமல் இருக்கின்றமை துர்ப்பாக்கியமே. அதேவேளை மேற்கைப் போல் அல்லாது இந்தியா, சீனா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் மட்டுமல்ல சில மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் கூட பிரக்ஞை தொர்பான சுய பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில் விரிவான ஆழமான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன எனக் குறிப்பிட்டப் படுகின்றது. இதை அறிவதன் மூலமாகவே நமது பிரக்ஞையை வளர்ப்பதற்கு எவ்வாறு முயற்சிக்கலாம் என்பதை நாம் அறியலாம்.

## பிரக்ஞை

விழிப்பாக (awareness) இரு! பிரக்ஞையாக (conscious) செயற்படு!

இருபத்தி நான்கு மணிநேரமும் விழிப்பாக இரு! ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையாக செயற்படு!

இது தான் ஓசோவின் பிரதான கற்பித்தல். அதாவது காலை எழுதலிலிருந்து இரவு நித்திரைக்குச் செல்லும் வரை மட்டுமல்ல, நித்திரை கொள்ளும் பொழுதும் பிரக்ஞையாக இரு. இது நமக்கு பல வழிகளில் உதவிபுரிகின்றது. நமது உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள், எண்ணங்கள், மனம், செயற்பாடுகள் என்பவை தொடர்பாக நாம் பிரக்ஞையாக இருப்போமானால், அவற்றினால் உருவாகும் பாதிப்புகளிலிருந்து, ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம். இது இவரது அனுபவம் மட்டுமல்ல இப் பாதையில் பயணித்த பலரது அனுபவம்.

நம் பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளின் விளைவுகளையே விதி எனவும், முற்பிறவியின் பயன் எனவும் கூறுகின்றோம். பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகள் ஒரு எதிர் செயற்பாடாகவே (reaction) இருக்கின்றன. இவ்வகையான எதிர் செயற்பாடுகள் முடிவற்ற தொடர்ச்சியைக் கொண்டிருக்கும். இதனால் தான் நேற்று அல்லது கடந்த வருடம் அல்லது கடந்த பிறவியில்(?) நாம் முன்னெடுத்த பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளின் விளைவுகளை, இன்றும் நாம் எதிர்கொள்கின்றோம். இன்றைய பிரக்ஞையின்மையான செயற்பாடுகளின் எதிர் விளைவுகளை, அடுத்த நிமிடம் அல்லது நாளை

அல்லது அடுத்த வருடம், நாம் எதிர்நோக்கலாம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

பிரக்ஞையான செயற்பாட்டை எவ்வாறு மேற்கொள்வது? இதற்கு முதலில், நாம் பிரக்ஞையின்மையாக எவ்வாறு வாழ்கின்றோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமானது. நாம் ஒரு இயந்திரமாக வாழ்கின்றோம் என்பதை ஒருவரும் மறுப்பதற்கில்லை. நம் நாளாந்த செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் இயந்திரத்தனமானவை. நம் உடலின் பகுதிகள் வேவ்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டிருக்கும் அதேவேளை, மனம் இன்னுமொரு செயற்பாட்டைக் மேற்கொள்ளும். உதாரணமாக உணவை உட்கொள்ளும் பொழுது ஒரு கை உணவை எடுக்கும். மறு கை உடலைச் சோறியும். கால்கள் ஆடும். மனம் வேலை தொடர்பாக அல்லது காதலன் அல்லது காதலி தொடர்பாக சிந்திக்கும். இதயம் வேறு ஒரு பாதிப்பினாலோ அல்லது சந்தோசத்தினாலோ உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் இருக்கும். இவ்வாறு நம் உடல், மனம், ஆன்மா அனைத்தும் பிரிந்து (split) ஒரு கணத்தில் பல முனைகள் நோக்கி செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இவை அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்த முழுமையான (total) ஒரு செயற்பாட்டை நாம் முன்னெடுப்பது மிகவும் அரிது. ஆனால் புதிய வேலைகளை செய்கின்ற, மிக அரிதான நேரங்களில், இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் முழுமையாக ஈடுபாடு உருவாகும். உதாரணமாக, முதன் முதலாக கார் அல்லது துவிச்சக்கரவண்டி பழகும் பொழுது, நாம் ஒவ்வொரு அசைவுகள் தொடர்பாகவும் பிரக்ஞையாக இருப்போம். கை என்ன செய்கின்றது, கால் என்ன செய்கின்றது, நம் பார்வை என ஒவ்வொரு சிறிய விடயங்களிலும் நமது அவதானம் இருக்கும். அதாவது தொடர்ச்சியாக விழிப்புநிலையில் இருப்பதுடன் பிரக்ஞையுடன் செயற்படுவோம். ஆனால் நன்றாக பழகிய பின், பழக்கப்பட்ட வீட்டு மாடுகள் போல், எந்தவிதமான அவதானமோ பிரக்ஞையோ இன்றி ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் இயந்திரத்தனமாக முன்னெடுப்போம். ஆனால் மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் இடையிலான

வேறுபாடு என்பது அவர்களின் பிரக்ஞை நிலைதான். துரதிஸ்டமாக, மனிதர்கள் பிரக்ஞையை பயன்படுத்துவதில்லை.

பிரக்ஞையான செயற்பாட்டிற்கு பிரதானமான எதிர் பிரக்ஞையின்மையான மனம். மிருக நிலை என்பது நூறு வீதம் பிரக்ஞையின்மையான (unconscious) செயற்பாடு. நாம் இன்று மிருக நிலையிலிருந்து, ஒரு வீதமே மனித நிலையை அடைந்திருக்கின்றோம். சாதாரணமாக மனிதர்கள் ஒரு வீதம் பிரக்ஞையாகவும் (conscious) தொன்னூற்றி ஒன்பது வீதம் பிரக்ஞையின்மையாகவும் (unconscious) செயற்படுகின்றனர். தியானம் மூலம் படிப்படியாக இதிலிருந்து முன்னேறி நூறு வீதம் பிரக்ஞையாக (conscious) செயற்படும்போதே மனித பரிணாம வளர்ச்சி நடைபெறுகின்றது. ஆனால் மனிதர்களின் பரிணாம வளர்ச்சி தற்பொழுது முடங்கிப்போயுள்ளது எனக் கூறினால் மிகையாகாது. நூறுவீதம் பிரக்ஞையாக (conscious) செயற்படும் பொழுதே அடுத்த நிலையான விழிப்பு நிலை (awareness) நிலைக்கு மானுடம் செல்லமுடியும். இவர்களுையே ஞானிகள் எனக் கூறுகின்றோம். ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்பாக (awareness) இருப்பதும் பிரக்ஞையாக (conscious) செயற்படுவதும் என்பது, முழுமையான (totalness), பொறுப்பான (responsible), கவனத்துடனான (alert) செயற்பாடாக எப்பொழுதும் இருக்கும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் இக் கணமே முழுமை பெற்றுவிடும். இதனால் எதிர்காலத்தில் விதியின் பயனை அனுபவிப்பதிலிருந்து விடுலை பெறலாம். சில கலைஞர்களின் படைப்புக்கள் சிறப்பாக இருப்பதற்கு அவர்களது இவ்வாறான ஒருமித்த முழுமையான பிரக்ஞையான செயற்பாடே காரணம் என்றால் மிகையல்ல.

இதற்கு இக் கணத்திலிருந்தே பிரக்ஞையாக செயற்பட வேண்டியது அவசியமல்லவா? நாம் இன்று எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு அடிப்படை நம் கடந்தகால செயற்பாடுகள். ஆகவே, பிரக்ஞையான செயற்பாடுகள் (actions) அவசியம். நம் செயற்பாடுகளுக்கு அடிப்படை, நம் சிந்தனைகள், எண்ணங்கள். ஆகவே பிரக்ஞையான எண்ணங்கள் (thoughts) அவசியம். நம் எண்ணங்களுக்கு அடிப்படை, நம் உணர்ச்சிகள் மற்றும்

உணர்வுகள். ஆகவே உணர்வுகள் (feelings) உணர்ச்சிகள் தொடர்பாக விழிப்பாக (awareness) இருப்பது அவசியம். நம் உணர்ச்சிகளுக்கும் மற்றும் உணர்வுகளுக்கும் அடிப்படை, நமக்குள்ளிருக்கின்ற சக்திகள். ஆகவே சக்திகள் (energy) தொடர்பாக விழிப்பாக இருப்பது அவசியம். நமக்கு சக்திகள் வழங்குவது, நம் மூச்சு. ஆகவே, மூச்சு (breathing) தொடர்பான பிரக்ஞையும் விழிப்புநிலையும் அவசியம்.

பிரக்ஞை எனும் சாவியை திறவுகோலாகப் பயன்படுத்தி, நம்மை மட்டுமல்ல, இவ்வுலக பிரபஞ்ச உண்மையையும் அறிந்துகொள்ள முடியும். இவ்வாறு ஓசோ மட்டுமல்ல அக்காலத்திலிருந்து பைதகரஸ், புத்தர், சோக்கிரட்டிஸ், லாவஸ், சரசுத்ரா, இயேசு, நபி என இன்றுவரை உண்மையைக் கண்டறிந்த பலர் கூறுகின்றனர். இது சாதாரண மனிதரால் முடியாத கடினமான காரியமல்ல. எல்லா விடயங்களும் முதல் அடி எடுத்து வைப்பதன் மூலமே ஆரம்பமாகின்றன. தியான வழி முறைகள் பிரக்ஞையான செயற்பாட்டிற்கு நம்மை தயார் செய்கின்றன. நம் உடலை, மனதை, ஆன்மாவை சுத்தம் செய்து பிரக்ஞையான செயற்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கின்றது. அதாவது தியானப் பயிற்சிகள் (meditation techniques), ஆற்றைக் கடப்பதற்கு படகு பயன்படுத்தப்படுவதைப்போல, மனதிலிருந்து மனதிற்கு அப்பால் செல்வதற்கு, அல்லது பிரக்ஞையின்மையிலிருந்து பிரக்ஞையை நோக்கி செல்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மறுகரையை அடைந்தபின் குறிப்பிட்ட கணங்களில் ஏற்படுகின்ற பரவசமான ஆனந்தநிலைதான் தியான நிலையாகும் (meditative states). இவ்வாறான பரவசமான ஆனந்த நிலையை நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணங்களிலும் அனுபவிக்கலாம்.

**பிரக்ஞை நம் வாழ்வின் அடிப்படை.**

**தியானப் பயிற்சி அதை அடைவதற்கான வழிமுறை.**

**பிரக்ஞை:**

**ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றாலுக்கான மூலம்!**

மனிதரை மையப்படுத்திய உளவியல் சிகிச்சைக்கு (person-centered therapy) முக்கியத்துவமளிக்கும் முறைமையையும் உருவாக்கியவர், பிரபல்யமான மனிதத்துவ (humanistic) உளவியலாளரான கார்ல் ரொஜர்ஸ் (Carl Rogers). இவரது மகனும் உளவியலாளருமான நட்டாலி ரொஜர்ஸின் (Natalie Rogers) நூலை, Creativity Connection Expressive Arts as Healing, அடிப்படையாகக் கொண்டும் மற்றும் அந்த நூலில் கூறப்பட்ட முக்கிய விடயங்களின் சுருக்கமாகவும் இப் பகுதி எழுதப்படுகின்றது. இவர் மனிதர்களின் கலைத்துவ படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்தும் முறைமை (Expressive Arts) மூலமாக அவர்களது உளவியல் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு குணமாக்குவது மற்றும் அவர்களது ஆற்றல்களை அவர்களே கண்டறிவதற்கான வழிமுறைமைகளையும் இந்த நூலில் குறிப்பிடுகின்றார். இதற்காக தனதும் பிறரதும் பல்வேறுவகையான பரிசோதனை அனுபவங்களை பகிர்ந்துள்ளார். மேலும் இவர் பெண்ணிய சிந்தனையில் அக்கறையும் உள்ளவராக இருப்பதால், Emerging Women: A Decade of Midlife Transitions என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளமையுடன், இந்த நூலிலும் இவரது பெண்ணிய பார்வை இருக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

படைப்பாற்றல் என்பது அடிப்படையில் வாழ்க்கைச் சக்தி. இது நதியைப் போல நம் எல்லோருக்குள்ளும் பாய்ந்து சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இவ்வாறு பாய்ந்து செல்லும் சக்தியை நாம் அடக்கி தேக்கி வைத்திருப்போமேயானால், தேங்கிய குட்டைகள் போல, நாம் உளவியல் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி, மன அழுத்தம், மனப் பாரம், கவலை என பல எதிர்மறைப் பண்புகளுக்கு உள்ளாவோம். இவ்வாறு இந்த படைப்பாற்றல் சக்தியை பயன்படுத்தாது அடக்கி

விடுவதுதான் வன்முறை பாதைகளுக்கும் வித்திடுகின்றன. இவ்வாறான எதிர்மறை சக்திகளை நிராகரிப்பதும் அடக்குவதும் மேலும் மேலும் நமக்கு பாதிப்பையே தருகின்றன. அதாவது தனிப்பட்ட முறையிலும் உலகளவிலும் நமது எதிரியாகின்றது. ஆகவே நமது பன்முக படைப்பாற்றல்களை வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் தேடிக் கண்டுகொள்வது, நமது வாழ்க்கைச் சக்தி எனும் நதி ஆரோக்கியமாகவும் நேர் மறைப்பண்புடனும் ஓடிக் கொண்டிருப்பதற்கு உதவலாம். அதற்கான தேடலே இது.

நாம் வாழும் இந்த உலகம் பல்வேறுவிதமான புதிய புதிய பிரச்சனைகளை நாள்தோறும் உருவாக்குகின்றது. இப் பிரச்சனைகளை தனி மனிதர்களாகவும் முழு சமூகமாகவும் தவிர்க்க முடியாமல் எதிர்கொள்ளவேண்டி இருக்கின்றது. ஆனால் அதற்கான தீர்வுகளும், தீர்வுகளைக் காண்பதற்கான முறைமைகளும், வழமையான பழமைவாய்ந்த பாரம்பரிய முறைமைகளாகவும் தீர்வுகளாகவுமே இருக்கின்றன. இதையே மீண்டும் மீண்டும் பின்பற்றும் நடைமுறையும் இருப்பதைக் காணலாம். இதனால் மேலும் பல புதிய சிக்கலான பிரச்சனைகள் முளைப்பதற்கு காரணமாகின்றன. இதன் காரணமாகவே பல பிரச்சனைகள் இன்னும் தீர்க்கப்படாமல் அல்லது தீர்க்க முடியாமல் இருக்கின்றன. இவ்வாறான பழமையான தீர்வுகளுக்கும் முறைமைகளுக்கும் மாறாக, புதிய ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல் கொண்ட தீர்வுகளையும் வழிமுறைமைகளை எவ்வாறு முன்னெடுக்கலாம் என்பதற்கு இந்த நூலின் ஆசிரியர் கூறும் அணுகுமுறைகள் மற்றும் கருத்துக்கள் பயனுள்ளவையாக இருக்கலாம். ஏனெனில் நாம், குறிப்பாக தமிழ் பேசும் மனிதர்கள், அவ்வாறான ஒரு சூழலில் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். சமகால பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு அல்லது கடந்து செல்வதற்கு, நமக்கு புதிய சிந்தனைகளும் பார்வைகளும் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக வாழ்வதற்கான நம்பிக்கையும் இன்று அவசரமாகவும் அவசியமாகவும் தேவைப்படுகின்றது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டியவர்களாக உள்ளோம்.

நாம் நம்மை புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருப்பதும், இதனால் மற்றவர்களை புரிந்து கொள்ள முடியாமலிருப்பதும் பல தனிப்பட்ட மற்றும் சமூகப் பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாக

இருக்கின்றன என்றால் மிகையல்ல. இதுவும் அவ்வாறான பிரச்சனைகளையும் முரண்பாடுகளையும் தீர்க்கமுடியாமலிருப்பதற்கு காரணமாகின்றன. ஒருவரை ஓரளவு அறிவதற்கு ஒருவரது பேச்சு, எழுத்து என்பவற்றை கேட்பதும், வாசிப்பதும் முக்கியமானதாகும். ஒருவரை முழுமையாக அறியமுடியாதது உண்மையாயினும் ஓரளவாவது ஆழமாக அறிவதற்கு, அவர் வெளிப்படுத்தும் குறியீட்டு அம்சங்களான நிறம், வடிவம், மற்றும் அவரது உடல் அசைவு, குரலின் தன்மை, பார்வை என பலவற்றைக் கவனிப்பது முக்கியமானதும் பயனுள்ளதுமாகும். ஏனெனில் ஒருவர் மேற்குறிப்பிட்ட குறியீட்டு அம்சங்களை பிரக்ஞையின்மையான ஒரு நிலையிலேயே பெரும்பாலும் வெளிப்படுத்துவார். இவ்வாறு பிரக்ஞையின்மையாக வெளிப்படுத்தப்படும் விடயங்கள் என்பன, பல்வேறு காரணங்களால் அடக்கப்பட்ட ஒருவரின் உள்ளக்கிடக்கைகளான ஆசைகள், உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் என்பனவாகவும் இருக்கலாம். மறுபுறம் ஒவ்வொருவருடைய மனமும் தமது படைப்பாற்றல் திறன் தொடர்பாக எதிர்மறையான மதிப்பீட்டைக் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக, "என்னால் முடியாது", "எனக்குத் தெரியாது", "குறிப்பிட்ட ஆற்றல் என்னிடம் இல்லை", "குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டிற்கும் எனக்கும் தொடர்பில்லை" என பலவற்றைக் கூறலாம். இதை எல்லாம் கவனத்தில் கொண்டே தன்னையும் இன்னுமொருவரையும் ஒருவர் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒரு மனிதருக்கு கடந்த காலத்தில் பிற மனிதர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட அல்லது ஏற்பட்ட தவறான மதிப்பீடுகள், மற்றும் புரிதல்கள் மூலம் உருவான கசப்பான எதிர்மறையான அனுபவங்கள், தன்னைப்பற்றி தாழ்வாக எண்ணுவதற்கும் உணர்வதற்கும் காரணமாக இருக்கலாம். இவ்வாறான எதிர்மறை அனுபவங்கள் நடைபெறுவதற்கு நமது சமூகங்களும் அதன் அங்கங்களான பெற்றோர், உறவினர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் என்பவர்களும் முக்கியமான காரணகர்த்தாக்களாக பெரும்பாலும் இருக்கின்றனர். இவர்களில் பலர், ஒருவரின் தனித்துவத்தையும் அவரது ஆற்றலையும் முளையிலேயே அழித்துவிடுகின்றனர். ஏனெனில் இவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட துறை சார்ந்த படைப்பாற்றல் தொடர்பான மதிப்பீடு ஒன்று ஏற்கனவே இருக்கும்.

மேலும் இவர்களுக்கு தம் துறை சாராத பிற துறைகள் சார்ந்த அறிவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். ஆகவே இவர்களிடம் பன்முகத்தன்மையான பார்வைகள் இல்லாதிருப்பதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன. ஆகவே, இவர்களது மதிப்பீடு சரியானது தவறானது என்பதற்கும் அப்பால் தமது மதிப்பீட்டை அனைவருக்கும் பொதுவானதாக்கி அதனடிப்படையிலேயே ஒருவரை மதிப்பிடுவதுடன் அவருக்கு ஒரு முத்திரையையும் குத்திவிடுவர். இதன் மூலம் ஒருவரது தனித்துவ படைப்பாற்றலானது சிறுவயதிலேயே எதிர்மறையாக மதிப்பிடப்பட்டு அடக்கப்பட்டு அழிக்கப்படுகின்றது. அல்லது வேருடன் பிடுங்கி எறியப்படுகின்றது.

உதாரணமாக, நாம் வாழுகின்ற ஆணாதிக்க சமூகம் ஆண்களின் பெண்மையையும் பெண்களின் ஆண்மையையும் அடக்கியே வந்துள்ளது. இதனால் மனிதர்களின் ஒரு பகுதி ஆற்றல் மட்டுமே அவர்களின் செயற்பாடுகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மறுபகுதி பயன்படுத்தப்படாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல அவ்வாறான ஒரு ஆற்றல் நம்மிடம் இருக்கின்றது என்ற பிரக்ஞை கூட இல்லாதிருக்கின்றோம் என்பது மிகவும் துரதிர்ஸ்டமானது. இவற்றின் விளைவாகவும் நம் மனதுக்குள் எதிர்மறையான பல விடயங்கள் விதைக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக நமது சுய-உள் விமர்சகரின் பங்கு முக்கியமானது.

நமது சுய-உள் விமர்சகர் (internal self-critic) நம்மிடம் எந்தவகையான படைப்பாற்றலும் இல்லை எனவும் பிறரிடமே இருக்கின்றன என பொதுவாக ஒப்பிட்டு நம்மை குறைத்து மதிப்பிடுவதே வழமை. இதன் விளைவாக நமது மனமும் அவ்வாறாக சிந்திப்பதற்கும் அதன்வழி நகர்வதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன. இதனால் நமது சுய-உள் விமர்சகரின் முக்கியத்துவமான பங்களிப்பை குறைத்து மதிப்பிடவோ புறந்தள்ளவோ தேவையில்லை. இவருக்கு இரண்டுவிதமான பணிகள் இருக்கின்றன. ஒருபுறம் இந்த சுய-உள் விமர்சகர் நாம் ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளில் படைப்பாற்றலுடன் செயற்படுவதற்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றார். உதாரணமாக நாம் அடக்கப்பட்ட மனிதர்களின் விடுதலை நோக்கியும் அவர்களின் நன்மைக்காகவும் மற்றும் நமது சுய வளர்ச்சியை நோக்கியும் செயற்படுவதற்கும் இந்த

சுய-உள் விமர்சகர் பயன்படுகின்றார். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இது நேர்-மறையான பாத்திரத்தை ஆற்றுகின்றது.

மறுபுறம் நமக்கு வெட்கம், பயங்கரம், தோற்றுப்போவோம் என்ற பயம், போன்ற பல்வேறு எதிர்மறை உணர்வுகளையும் சிந்தனைகளையும் தடைக் கற்களாக இது தருகின்றதாக இருக்கின்ற போது நமக்கு பயனில்லாததாக செயற்படுகின்றது. இச் சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்-மறையான பாத்திரத்தை ஆற்றுகின்றது. குறிப்பாக பயம் என்பது பிற மனிதர்களின் விமர்சனங்களுக்கான பயம், ஒரு செயற்பாட்டில் தோல்வி ஏற்படலாம் என்ற பயம், பிறரால் தவறுதலாக புரிந்துகொள்ளப்படலாம் என்ற பயம், தெரியாத ஒன்றைப் நோக்கிப் பயணிக்கின்றோம் அல்லது செயற்படுகின்றோம் என்பது பற்றிய பயம் எனப் பயம் என்பது பலவகைப்படும். மேற் குறிப்பிட்டவையெல்லாம் நம் படைப்பாற்றலை வெளிக்கொண்டுவருதற்கு தடைகளாக மட்டுமல்ல தடுத்து நிறுத்துவனவாகவும் இருக்கின்றன. இதற்குக் அடிப்படையில் காரணமாக இருப்பது நம்மைப் பற்றிய பிரக்ஞை நம்மிடம் என்றும் இருந்ததில்லை அல்லது குறைவாகவே இருக்கின்றமை எனலாம்.

உதாரணமாக, பெண்கள் நீண்ட காலமாக, குறிப்பாக, கணவருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் குடும்பத்திற்கும் பணிவிடை செய்வதற்காகவே பயிற்றுவிக்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றனர். இதுவே அவர்கள் பிறந்ததற்கான நோக்கம் மற்றும் அவர்கள் செய்ய வேண்டிய கடமை என நம்பவைக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. இதனால் அவர்களது வாழ்க்கை அதுவாகவே இன்றும் இருக்கின்றது. இதனால் அவர்கள் தங்களையும் தங்களது ஆற்றல்களையும் பற்றிய சுய-பிரக்ஞை இல்லாமலே தமது வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். அல்லது அது தொடர்பான தமது பிரக்ஞையை இழந்திருக்கின்றனர். இவ்வாறுதான் நமது பாரம்பரிய கலாசார பண்பாட்டுக் கூறுகள் பெண்களை பயிற்றுவிக்கின்றன. இதனால்தான் அவை கேள்விக் குட்படுத்தப்பட வேண்டியவையாகின்றன.

இதேவேளை, சமூகத்தின் மேலாதிக்க சிந்தனைகள் தர்க்கவியல், நேர்கோட்டுதன்மை, ஆண்மைத்தனம் போன்ற ஆற்றல்களை குறிப்பாக ஆண்களுக்கு மட்டும் பயிற்றுவிக்கின்றனர். இவற்றையே சமூகத்தில் முதன்மைப்படுத்துவதுடன் சமூகத்தின்

பிரதானமான மேன்மையான பண்பாகவும் அடிப்படையானவையாகவும் கட்டமைக்கின்றனர். இதனால் ஆண்கள் ஆழ்கியல், கற்பனை, பணிவு, விளையாட்டு போன்ற தன்மைகளை ஏற்காதவர்களாகவே பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றனர். ஆகவே இவ்வாறான தன்மைகளை ஆண்கள் ஒதுக்கியே வந்துள்ளனர். இவற்றையும் மீறி ஆண்களிடம் இவ்வாறான பண்புகள் வெளிவரும் பொழுது தாமாகவே அடக்கிவிடுவது ஆண்களின் இயல்பாகிவிட்டது. இதனால் இவர்களுக்கு நிறங்கள் மற்றும் ஆடல்கள் போன்ற கலைப்பண்புகள் மூலம் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது என்பது முட்டாள் தனமான ஒரு செயற்பாடு என நம்புகின்றனர்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றின் விளைவாக, ஆண்கள், பெண்கள் உட்பட அனைத்து மனிதர்களும் தமது முழுமையான இயற்கையான படைப்பாற்றலை இழந்துள்ளனர் என்றால் மிகையல்ல. தமது இயற்கையான படைப்பாற்றல்களை வெளிக்கொண்டு வருவதற்கு நாம் நமது எண்ணங்கள் பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். முதலாவது ஒவ்வொருவரும் தம்மை தாமாக ஏற்றுக்கொள்ளவும், தாம் தனித்துவமானவர்கள் என புரிந்துகொள்ளவும் அதற்கமைய தம்மை பழக்கவும் பயிற்றுவிக்கவும் வேண்டியது அவசியமானது. அதேவேளை சமூகத்தால் ஊட்டப்பட்டு நம்முள் உள்ளார்ந்திருக்கும் எதிர்மறை மதிப்பீடுகளை புரிந்துகொண்டு அவற்றை தம்மிலிருந்து அகற்றவும் அல்லது அதைக் கடக்கவும் வேண்டிய தேவை ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது.

தனி மனிதர்கள் எதிர்கொள்ளும் மேற்குறிப்பிட்ட தமது சுய மற்றும் சமூகத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்ட தடைகளை கடப்பதற்கு, உளவியலாளர் கார்ல் யங் (Carl Yung), நமது ஆன்மாவின் நிழல் தொடர்பான பிரக்ஞை நமக்கு வேண்டும் என்கின்றார். இந்த நிழல் என்பது நமது ஆன்மாவின் இன்னுமொரு பகுதி. இதைப்பற்றி நாம் பெரும்பாலும் அறியாது இருக்கின்றோம் அல்லது இது நமது பிரக்ஞையின்மையின் ஆழத்தில் அமிழ்ந்துபோய் இருக்கின்றது. இவ்வாறு பிரக்ஞையின்மைக்குள் நாம் கட்டுண்டு கிடப்பதற்கு காரணங்கள் பல. உதாரணமாக, நமது இளமை அல்லது கடந்த கால நினைவுகளை மீண்டும் நினைவுக்கு கொண்டுவர விருப்பமில்லாதளவு கசப்பான அனுபவங்களாக இருப்பது ஒரு காரணம். மேலும் சமூக கட்டுப்பாடுகளுக்கு எதிராக செயற்படவோ

வெளிப்படுத்தவோ முடியாது நாமே அடக்கிய விடயங்களுமே இவ்வாறு நமது பிரக்ஞையின்மைக்குள் கட்டுண்டு உள்ளன என்றால் மிகையல்ல.

நமது உடலில் இயற்கையாக இருந்த, நமது இயல்பான உணர்வுகளினதும் உணர்ச்சிகளினதும் நிராகரிக்கப்பட்ட, புறக்கணிக்கப்பட்ட, மறுக்கப்பட்ட, அடக்கப்பட்ட பகுதிகளே, நமது நிழலாக நம்முடன் பிரக்ஞையின்மை நிலையில் வாழ்கின்றன. இவை, அமுக்கப் பாத்திரத்திற்குள் இருக்கின்ற கொதிக்கும் நீரைப் போன்று நமக்குள் நிலையற்று அலைந்து கொண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதிக் கொண்டும் இருக்கின்றன. மறுபுறம் இதற்குள் மிகப் பெரும் சக்தி அடங்கியிருக்கின்றது. முரண்நகை என்னவெனில், இந்த பிரக்ஞையின்மையின் நிழல் நம்முடனிருப்பதற்காகவே, பெரும்பாலான நமது நாளாந்த வாழ்க்கைச் சக்தியை நம்மிடமிருந்து எடுத்தே பயன்படுத்துகின்றது. இதனால்தான் நாம் உற்சாகமாக துடிப்புடன் வாழாது, பல சந்தர்ப்பங்களில் நமது மூட்டுக்களில் நோவும், தசைநார்களில் பதட்டமும், இதயத்தில் படபடப்பும் ஏற்படுகின்றது எனப் பல குறைகளைக் கூறிக்கொண்டு வாழ்கின்றோம். மேலும் இவ்வாறு நடைபெறுபனவற்றுக்கு முக்கியத்துவமளித்தும் அவற்றை முதன்மைப்படுத்திக்கொண்டும் நமது நாளாந்த வாழ்வை சலிப்பாக, சக்தியற்று, துடிப்பற்று வாழ்கின்றோம். இது மிகவும் துர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும்.

நமது வாழ்வை பிரக்ஞையின்மையான இந்த நிழலே, பல சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானிப்பதாக இருக்கின்றது. ஆனால் இந்த இருண்ட பிரக்ஞையின்மையான இரகசிய உலகத்தை நமது பிரக்ஞைக்கு கொண்டுவந்து நேருக்கு நேர் பார்ப்பதற்கு நமக்கு பயமும் தயக்கமும் இருக்கின்றது. ஆகவே நம்மிடமிருக்கின்ற ஆற்றலை நாம் ஏற்றுக்கொள்வதிலும் நமக்குப் பிரச்சனையும் இருக்கின்றது. ஆனால் நம்முடன் நமது பிரக்ஞையின்மையான நிழல் வாழ்வதற்காக நமது சக்தியின் பல மடங்கை செலவு செய்கின்றோம் என்பதை பிரக்ஞைபூர்வமாக நாம் என்றும் உணர்வதில்லை. அதைப் பற்றிய அக்கறையும் நமக்கு இல்லை. இவ்வாறு பிரக்ஞைபூர்வமாக உணரும் போது நமது இயற்கைச் சக்தியை அதிகமாக நாம் சேமிக்கின்றோம். இது மட்டுமல்ல, நமது வாழ்வை, நமது பிரக்ஞையின்மையான நிழல் தீர்மானிப்பதிலிருந்து விடுவித்து,

நாமே ஆரோக்கியமான வழியில் பிரக்ஞைபூர்வமாக தீர்மானிப்பதற்கு வழியேற்படுத்துகின்றோம். ஆகவேதான், நாம் பிரக்ஞையுடன் வாழ்வதற்கு நம்மை பயிற்றுவிக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

நாம் ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையுடன் வாழும் பொழுது, இந்த நிழலின் ஆழத்திற்கு சென்று, பிரக்ஞை என்ற ஒளி மூலம் நமது பிரக்ஞையின்மையான நிழலைப் பார்க்கலாம். இவ்வாறு பார்ப்பதற்காக, நாம் பயமின்றி துணிவுடன் முடிவை எடுப்போமானால் கிடைக்கின்ற நன்மைகள் பல. நமது படைப்பாற்றலை, நமது பலத்தை, நமது தீவிர அல்லது கிளர்ச்சித்தன்மையை, நமது நுண்ணுணர்வாற்றலை, நமது காம மற்றும் காதல் சக்தி என நமது பன்முக படைப்பாற்றல்களை உணர்ந்து அறிந்துகொள்ளலாம். இவ்வாறாக நமது நிழழை பார்ப்பதற்கான, ஒரு முடிவை எடுப்பதற்காக சிந்திப்பதும், அதை நடைமுறையில் செயற்படுத்துவதும் ஆபத்தானதாக இருந்தபோதும், நமது சுயவளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது என உணரும் பொழுது ஆபத்துக்கள் ஒரு பொருட்டல்ல. ஆனால், நமது வாழ்க்கை அனுபவமானது இந்த நிழலை ஏற்றுக்கொள்வது என்பதை இலகுவான ஒரு விடயமாகவே கொண்டுள்ளது. அதேவேளை இந்த நிழலை நேரடியாக பிரக்ஞையுடன் சந்திப்பது என்பது சற்றுக்கடினமானதாகவே இருக்கின்றது. ஏனெனில் நமது நிழலை பிரக்ஞையுடன் நேருக்கும் நேர் சந்திப்பதானது நமது பொய்மைகள் பலவற்றை நமக்கு வெளிச்சமிட்டு காண்பிக்கும். இருப்பினும் நமக்குள் சற்றுத் துணிவை வரவழைத்து சந்தித்து விடுவோமாயின், நமக்குள்ளிருக்கும் பல உளவியல் பிரச்சனைகளும் தீர்வதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளது. மேலும், நமது நேர் மறைப் பண்புகளும் ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல்களும் வெளிவருவதற்கான பாதையை நாமே திறந்துவிடுவோம்.

உதாரணமாக நமது கோபம் என்ற உணர்வுச் சக்தியை பிரக்ஞையுடன் கவனிப்பது நமது கோபத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அதாவது நாம் எதை நோக்கி கோபப்படுகின்றோமோ அந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல் சக்தியாக கோபம் என்ற சக்தி மாற்றம் பெறும். ஆகவே நமக்கோ அல்லது சமூகத்திலோ அநீதிகள் பல நடக்கும் பொழுது ஒடுங்கி மனம் நொந்து மன அழுத்தத்தில் வாழவேண்டிய அவசியமில்லை. அதைக் கண்டு பயந்து ஒதுங்கியுமிருக்கவேண்டிய

தேவையுமில்லை. ஏனெனில் நமது கோபத்தை பிரக்ஞையுடன் எதிர்கொள்ளும் பொழுது கோபத்திற்கான மூல காரணம் நம் பிரக்ஞைநிலைக்கு வருகின்றது. அதாவது நமது கோபத்திற்கு இரண்டு அடிப்படைக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று வெளிப்படையாக தெரிகின்ற காரணம். மற்றது நம்முள்ளே மறைமுகமாக பிரக்ஞையின்மையாக இருக்கின்ற காரணம். இதை அறிவதே முக்கியமானது. இவ்வாறு மூல காரணத்தை அறியும் பொழுது, அதற்கான தீர்வாக ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல்களும் வெளிவருகின்றன. இவ்வாறு வெளிவரும் பல படைப்பாற்றல்களிலிருந்து ஒன்றைப் பிரக்ஞையுடன் நாம் தேர்வுசெய்து நமது பிரச்சனைகள் முரண்பாடுகளுக்கான தீர்வொன்றை நோக்கி செயற்படுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒருவர் மேற்குறிப்பிட்டவாறு தன்னை அறிவதற்கும் மற்றும் இயல்பாக எந்தக் கட்டுப்பாடுகளுமின்றி தன்னை வெளிப்படுத்துவதற்குமான முதல் நிபந்தனை, அம் மனிதர் பிற மனிதர்களால் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளவும் புரிந்துகொள்ளப்படவும் வேண்டும். ஒரு இதமான வெப்பமான நாளில், ஒரு பூவொன்று தன் இதழ்கள் ஒவ்வொன்றையும் விரித்து தன் மணம் பரப்புவதைப்போல, மனிதர்களும் தங்கள் படைப்பாற்றல்களை அன்பான அரவணைப்பின் மூலம் வெளிக்கொண்டுவந்து பரப்ப முடியும். ஏனெனில் நம் படைப்பாற்றல்களை வெளிப்படுத்தக்கூடிய பல விதைகள் நமது பிரக்ஞையின்மையிலும் உணர்ச்சிகளிலும் உணர்வுகளிலும் உள்ளார்ந்து அமிழ்ந்துபோய் கிடக்கின்றது. அதாவது நமது பிரக்ஞையின்மையான தன்மை என்பது ஒரு மாபெரும் ஆழமான கிணறு. இதற்குள் நமது ஆற்றல்கள் பல அமுங்கி மூண்டு கிடக்கின்றன. இவ்வாறு அமுக்கிவைத்திருக்கும் மூடியை திறப்பது என்பதும் சவாலானதாக இருப்பினும் அதுவும் ஒரு படைப்பாற்றலாகும். மேலும் இதற்கு சில முறைமைகளும் உள்ளன. இவ்வாறான முறைமைகளைத்தான் கார்ல் ரொஜர்சும் நத்தாலிய ரொஜர்சும் முன்வைக்கின்றனர்.

முதலாவதாக நாம் கற்கவேண்டியது, வாழ்கையின் இறுக்கத் தன்மையிலிருந்து எவ்வாறு நாம் நம்மை விடுவிப்பது என்பது. இரண்டாவதாக, நமது வாழ்க்கையை ஒரு விளையாட்டாக வாழ்வது எப்படி என்பதையும் அதை எவ்வாறு புரிந்துகொள்வது

என்பதையும். மூன்றாவது, நமது உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் பிரக்ஞையுடன் எவ்வாறு எதிர்நோக்குவது என்பது. இச்செயற்பாடுகள் மூலம் உள்ளக தடைகளை, அதன் அமைப்புகளை உடைத்துக் கொண்டு, நமது படைப்பாற்றல்களை வெளிக்கொண்டு வரலாம் என்பதை அறிவது. இவ்வாறு வெளிப்படுத்தப்படும் படைப்பாற்றல் என்பது, பல்வேறு வழிகளில் நமது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை இயற்கையாகவே குணப்படுத்துகின்றது. இவ்வாறான ஒரு செயற்பாட்டை முன்னெடுப்பதற்கு மானிட கோட்பாடுகளின் (Humanistic philosophy) அடிப்படை என்ன என்பதைப் புரிந்திருப்பது நல்லது. ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கும் ஒவ்வொருவிதமான தனித்துவமான ஆற்றல்களும் அதை தமது பல்வேறு படைப்புகளுடாக வேறுபட்டவிதங்களில் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலுமிருக்கின்றன. இதை ஒரு மனிதர் தனது சுய-பிரக்ஞை, சுய-புரிதல் மற்றும் உள்நோக்கிய பார்வையின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். இது ஒரு மனிதரின் சுய வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் அவரது பிரக்ஞைத்தன்மையை அதன் உயர் தளங்களுக்கும் கொண்டு செல்வதற்கு வழிவகுக்கின்றது. இதற்கு நமது உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் அடிப்படையில் சக்தி என்ற புரிதல் நமக்கு ஏற்படவேண்டும். இந்த சக்தியே படைப்பாற்றல் சக்தியாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுவதுடன் நம்மையும் ஆரோக்கியமான மனிதராகவும் செயற்பாட்டாளராகவும் மாற்றுகின்றது.

ஒருவர் இவற்றைச் செய்வதற்கு அவருக்கு நிபந்தனையற்ற ஆதரவும் அன்பும் நம்பிக்கையும் கிடைப்பது அவசியமாகின்றது. இதனை உளவியல் பாதுகாப்பு மற்றும் உளவியல் சுதந்திரம் என கார்ல் ரோஜர்ஸ் வரையறுக்கின்றார். இவற்றுடன், படைப்பாற்றலை தூண்டும் உணர்வுகளையும் அதற்கான சவால்களையும் அளிக்கும் சூழலும் வேண்டும் என்கின்றார் அவரது மகள் நத்தாலியா. அதாவது, புதிய அனுபவங்களை சவாலுடன் சந்திப்பதற்கான சூழல் இருக்கவேண்டும் என்கின்றார். அதேவேளை, எந்தவொரு சூழலிலும், திறந்த மனதுடன் இருப்பதுடன் நமது உணர்வுகள் உணர்ச்சிகள் தொடர்பான பிரக்ஞையும் இருக்கவேண்டும். இவ்வாறான ஒரு சூழலில் நமது உடல், மனம், உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள், ஆன்மா என அனைத்துக் கூறுகளும் ஒன்றிணைந்து நமது படைப்பாற்றலின் மூலத்தையும் கற்பனை ஆற்றலையும்

இயங்கச் செய்து படைப்புச் சக்தியாக வெளிக்கொண்டுவருகின்றன என்கின்றார்.

ஒருவருக்குள் உள்ளார்ந்திருக்கும் பன்முகப் படைப்பாற்றலை மேற்குறிப்பிட்ட வெளிப்படுத்தும் படைப்பாற்றல்கள் மூலமாக வெளிக்கொண்டுவரலாம். இது, மன அல்லது உளவியல் முரண்பாடுகளை களைவதுடன் நமது உணர்ச்சிகளுக்கான வடிகாலாகவும் இவை அமையலாம். இவ்வாறான வெளிப்படுத்தும் படைப்பாற்றல் என்பது பல வகைகள் உள்ளன. உதாரணமாக உடலசைவுகள், வரைதல், ஓவியம், சிற்பங்கள் வடிவமைத்தல் அல்லது செதுக்கல், இசை, எழுதுதல், சத்தம், பேச்சு என சிலவற்றைக் கூறலாம். இவ்வாறான சுய படைப்பாற்றல்களை வெளிக்கொண்டு வர வழமையான கட்டுப்பாடுகளோ ஒழுக்கங்களோ தேவை இல்லை. மாறாக ஒருவர் தனது படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்த பூரண சுதந்திரத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்கான நோக்கம் இவற்றை வெளியிடுதல் அல்லது காட்சிப்படுத்தல் என்பதற்கும் மேலாக ஒருவர் தன்னை அறிவதற்கான ஒரு வழிமுறையே இது. இவ்வாறான வழிகளின் மூலம் நமது உள் உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை வெளிவிட்டு மனதை சுத்தம் செய்து நம் ஆன்மாவை உயர் நிலைக்கும் வளர்த்துச் செல்கின்றது என்கின்றனர். இதன் மூலம் தன்னை தேடுவதற்கும் அறிவதற்கும் தன்னுடன் உரையாடுவதற்கும் உடல், மனம், ஆன்மா என் அனைத்தையும் ஒன்றிணைக்க வழிவகுக்கின்றன. இதன் விளைவாக, நமது பிரக்ஞை இன்னுமொரு உயர் நிலைக்கு செல்வதுடன் நமக்குள் புதைந்திருக்கும் முழுமையான படைப்பாற்றலும் வெளிவரலாம். அதாவது படைப்பாற்றலுக்கான செயற்பாட்டு அனுபவம் என்பது தேடுதல், பரீட்சித்தல், பொருட்களுடன் விளையாடி அவற்றை வீணாக்கல் அல்லது குழப்பல் என பல விளையாட்டுத்தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. முன் தெரியாத ஒரு புதிய உலகத்தின் உள்ளே பயமின்றி செல்கின்ற பயணம்தான் நமது படைப்பாற்றல் எனவும் அதன் வெளிப்பாடுதான் படைப்புகள் எனவும் கூறலாம்.

இச் சக்திப்பரிமாற்றமானது, மதம்சாரா ஆன்மீக வாழ்விற்கான வழிகளையும் உருவாக்குகின்றன. இவ்வாறான சக்திப் பரிமாற்றம் நடைபெறுவதற்கும் நேர் மறை சக்தியாக ஊற்றெடுப்ப-

தற்கும் நமது அனைத்து சக்திகள் தொடர்பாகவும் நாம் பிரக்ஞையாக இருக்கவேண்டும். இது நமது உடல், உணர்ச்சி, உணர்வு, மனம், ஆன்மா என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து முழுமையாகி நமக்குள் அமைதியை ஏற்படுத்துகின்றன. அதாவது நமக்குள் பிளவுபடுத்தப்பட்டிருக்கும் ஆண்மை, பெண்மை போன்ற பல எதிர்முனைகளான பண்புகளை ஒன்றிணைக்கின்றன. இவ்வாறான உயர்ந்த நிலையை அடைவதற்காக, நமது நாளாந்த வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள், முரண்பாடுகள், கல்டங்கள் என்பவற்றைக் கண்டு விலகி ஓடுவதற்காக பல்வேறு வகையான மதம் சார்ந்த ஆன்மீகத் தேடல்களில் ஈடுபடுவது தீர்வல்ல. ஏனெனில் இவ்வாறு விலகி ஓடுவது என்பது தற்காலிக நிவாரணம் அல்லது அமைதியே. இது நமக்கு நிரந்தரமான தீர்வைத் தராது.

இவ்வாறான செயற்பாட்டுத் தன்மைகளை அனுபவிக்க பல தடைகளை கடக்க வேண்டியிருக்கின்றது. முதலாவது, நமது பிரக்ஞையின்மையான நிழழை ஏற்றுக்கொள்வது. இரண்டாவது, அதை பிரக்ஞை என்ற ஒளி ஏற்றிக் கவனிப்பது. இந்த இரண்டு செயற்பாடுகளினாலும், இரு அந்தங்களில் இருக்கின்ற எதிர் எதிர் சக்திகள் முட்டிமோதாது ஒரு இணக்கத்திற்கு வருகின்றன அல்லது ஒன்றிணைக்கின்றன. இந்த சமநிலை இணைவே நமது வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல் வெளிப்பாட்டிற்கும் ஆதாரமான அடித்தளமாகின்றது. இதன் விளைவாக நாம் பிறரின் அனுமதி, ஏற்றுக்கொள்ளல், மற்றும் அங்கீகாரம் என்பவற்றுக்கு அப்பாற்பட்டு, நமது சுயாதீனமான வெளிப்பாட்டிற்கான, சுதந்திரமான உரிமையை மீளப்பெறலாம். இவ்வாறான ஒரு நிலையிலையே நமது படைப்பாற்றல்கள் சுயாதீனமானதாகவும் தனித்துவமானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கின்றன. இறுதியாக, இப் பயணம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொண்டு தன்னையறிதலை நோக்கிய பாதைகளில் பயணிக்கின்றது.

நாம் பிரக்ஞைபூர்வமாக ஒவ்வொன்றையும் அணுகினால், அல்லது ஒரு படைப்பை படைத்தால் அது பன்முகத்தன்மைகளையும் பன்முகப்பரிமாணங்களையும் வெளிப்படுத்துவதுடன் ஆரோக்கியமான தீர்வுகளையும் முன்வைப்பனவையாகவும் இருக்கும். இது பிற்போக்கான சமூக அரசியல் தலைமைகளின் பின்னால் எந்தக் கேள்வியுமின்றி பின் செல்வதை பிரக்ஞைபூர்வ

மாகத் தடுக்கின்றது. இதற்கு நாம் நம்மைப்பற்றியும் நம்முள்ளே உள்ள பற்றியும் மற்றும் நமக்கு வெளியே நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விழிப்புத்தன்மை கொண்டவர்களாகவும் பிரக்ஞையுடன் செயற்படுகின்றவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக நமது மூச்சு, சிந்தனை, செயற்பாடுகள், உணவு, நீர், சுற்றுச்சூழல், இயற்கை, கலாசாரம், அரசியல், மற்றும் சமூக முரண்பாடுகள். இதன் மூலம் நம்மிடமிருக்கும் அடிப்படையான வாழ்க்கைச் சக்தியை ஆரோக்கியமாகப் பயன்படுத்தலாம். நமது படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்துவதே இந்த சக்திதான். இந்த சக்தி எல்லையற்றளவில் நம்மிடம் உள்ளது மட்டுமல்ல, நமது உடல், மனம், ஆன்மா என அனைத்தையும் இணைக்கின்றது. இவ்விணைப்பே நமக்குள் ஒரு வகையான அமைதி நிலையை உருவாக்குகின்றது.

இவ்வாறான நமது பிரக்ஞை நிலையே, இந்த உலகத்தையும் சமூகத்தையும் மாற்றுவதற்கு பெருமளவில் பங்களிப்பை செய்யலாம். இதற்கு நமது பிரக்ஞையின் தன்மையை ஆழமாகவும் பரந்ததாகவும் மாற்றவேண்டும். ஏனெனில் நமது பிரக்ஞை ஆழமாகும் பொழுது நம்மை நாம் புரிந்துகொள்வது மட்டுமல்ல சக மனிதர்களையும் இயற்கையையும் பிரபஞ்சத்தையும் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள வழிவகுக்கின்றது. இதன்மூலம் நாம் எந்தளவு தனித்தவமானவர்கள் (unique individual) என்பதை மட்டுமல்ல, ஒவ்வொன்றுடனும் ஒவ்வொருவருடனும் பிணைக்கப்பட்டுள்ளோம் (interconnected) என்பதையும் அவற்றில் தங்கியுள்ளோம் (inter-dependent) என்பதை பிரக்ஞையுடன் உணர்வதுடன் விழிப்பு நிலையிலும் கவனிக்கலாம். இவ்வாறான ஒரு பிரக்ஞை நிலையே மனிதர்களது செயற்பாடுகளை பொறுப்புள்ளதாகவும் ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றல் கொண்டதாகவும் மாற்றுகின்றது. ஆகவே, நாம் ஒவ்வொருவரும் பொறுப்புடனும் ஆரோக்கியமாகவும் சுயமாகவும் சுதந்திரமாகவும் இணைந்தும் செயற்படுவதற்கு, நம் பிரக்ஞையையும் விழிப்புநிலையையும் வளர்ப்பதற்கு முக்கியத்துவமளிப்பது அவசியமான ஒரு செயற்பாடும் ஆகும்.

## தியானம் - மேற்குலக விஞ்(ஞானி)களின் பார்வையில்...

கிழக்குலகம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக தமது சுய பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்த முறை தியானம். ஆனால், இதை அவர்கள் பயன்படுத்தியது தமது சமயம் சார்ந்த ஆன்மீக தேடலுக்கே என்றால் மிகையல்ல. புத்தர் அதிலொரு புரட்சியை ஏற்படுத்திய போதும் துரதிர்ஸ்டவசமாக மீண்டும் அது சமய நிறுவனங்களின் ஆதிக்கத்திற்குள் சென்றுவிட்டது. ஆகவே தியானம், ஆன்மீக ரீதியான அதியுயர் நிலையை (ஞானமடைதல் அல்லது சமாதி நிலை) அடைவதற்கான ஒன்றாகவும், ஒரு சமய வழிபாட்டு நெறியாகவும், குறிப்பாக வயது போனவர்களுக்கும் மட்டுமே, அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. மறுபுறம் தியானம் என்பது மேற்குலகில் பொதுவாக வியாபாரமயப்படுத்தப்பட்டு, வெறும் உடல், மன ஆறுதலுக்காக மட்டுமே அதிகமாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் இந்த இரு துருவ பயன்பாடுகளுக்கு இடையிலும் அப்பாற்பட்டும், மனிதர்களுக்கு பல்வேறு வகைகளில் நன்மையளிக்கும் வகையில் தியானம் பயன்படுத்தப்படக் கூடியது என்பதை அண்மைக்காலமாக தியானம் தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்ற விஞ்ஞான ஆய்வுகள் அறிவிக்கின்றன. குறிப்பாக சாதாரண மனிதர்களுக்கு பலவகையில் பயன்தரக்கூடியதாக தியானம் இருக்கின்றது.

சாதாரண மனிதர்களின் பழக்கவழக்கங்களை, இயந்திரமயமாக்கலிலிருந்து விடுவித்து, உயிரோட்டமுள்ளதும் முழுமையானதும் பிரக்கனூபூர்வமானதுமான ஒரு செயற்பாடாக மாற்றுவதற்கு தியானமானது பயன்படக்கூடியது. அதாவது, மனித மனத்தின் முரண்பாடுகளை, மதிப்பீடுகளை, நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களை, அதன் குழப்ப நிலைகளை, மனித உணர்ச்சி-

களையும் உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்வதற்கு தியானப் பயிற்சிகள் வழிகாட்டுகின்றன. இதன் விளைவாக மனித செயற்பாடுகளை மேலும் வினைத்திறனுடனும் படைப்பாற்றலுடனும் வெளிக் கொண்டு வருவதற்கு தியானம் பயன்படலாம். இதனால் சாதாரண மனித வாழ்க்கையானது பல்வேறு தளங்களில் மேம்படுத்தப்படுகின்றது. இதைவிட, மனிதர்களிடம் காணப்படுகின்ற பல்வேறு விதமான உடல், உள, மன நோய்களை மாற்றுவதற்கும் குணப்படுத்துவதற்கும் தியானப் பயிற்சிகள் இன்று பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு தியானப் பயிற்சிகளைத் தனிதர்கள் தொடர்ந்து செய்தால் பல நேர்மறை விளைவுகள் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றனவென விஞ்ஞான பரிசோதனை ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. இது தொடர்பாக பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் 1994ம் ஆண்டு பேராசிரியர் வித்தியானந்தன் நினைவாக ஆற்றிய "தன்னாத்மாவைத் தேடி அலையும் மனித(ர்)" என்ற உரையில் விரிவாக கூறியுள்ளார். நூலக இணையத்தளத்தில் இது உள்ளது.

காலனியாதிக்கத்தின் பின், கிழக்குலகின் அறிவுகளை மேற்குலகின் அறிவுகள் ஏற்றுக்கொண்டு, அந்த அறிவை அவர்கள் மீளக் கூறும்பொழுதே அதற்கான அங்கீகாரத்தை கிழக்குலக அறிஞர்களும் மனிதர்களும் வழங்குகின்றார்கள். இந்த நிலைமை துரதிர்ஸ்ட்மானதே. அந்தளவிற்கு மேற்குலகின் அறிவின் மீது நம்பிக்கை கொள்வது மட்டுமல்ல, அதன் மாயைக்குள்ளும் நாம் சிக்கியுள்ளோம். நம் அறிவையும் மனதையும் ஆக்கிரமித்திருக்கும் நவீன காலனியாதிக்கம் தொடர்பான நமது பிரக்ஞை எந்தளவுக்கு உள்ளது என்பது கேள்விக்குறியே. ஆனால் முரண் நகை என்னவெனில், இந்த காலனியாதிக்க அறிவின் அடிப்படையிலேயே, நாம் பிறந்த நாடுகளின் மீதான நவீன காலனியாதிக்கத்தை எதிர்க்கின்றோம். இது ஒரு முரண்நிலை. பெண்ணிலைவாதி ஒருவர் குறிப்பிடுவது போன்று, அதிகாரத்திலுள்ளவர்களின் உபகரணங்களைக் கொண்டு அவர்களது வீட்டை உடைக்க பயன்படுத்தமுடியாது. அதிகார வர்க்கத்தை எதிர்ப்பவர்கள் இதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அடக்கப்படுபவர்களின் விடுதலைக்கான சரியான உபகரணங்களைக் கண்டுபிடித்து செயற்படுவோம். இதனடிப்படையில் இக் கட்டுரையானது தியானம் மற்றும் அதன் பயன்பாடுகள், நன்மைகள் தொடர்பாக மேலோட்டமாக ஆராய்கின்றது.

கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக மேற்குலக ஆய்வாளர்கள், தியானம் தொடர்பான நீண்ட கால மற்றும் குறுகிய கால ஆய்வுகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். இதற்காக தமது வாழ்வில் நீண்ட காலம் தியானம் செய்தவர்கள், குறுகிய காலம் தியானம் செய்தவர்கள், தியானம் செய்யாதவர்கள் என்பவர்களுக்கிடையே பல்வேறுவிதமான ஆய்வுகளை நடாத்துகின்றார்கள். மேலும் பல்வேறுவகையான தியான முறைகளை பின்பற்றுவோர்களுக்கு இடையிலும் இவ்வாறான பரிசோதனைகள் நடைபெறுவதுடன் அவற்றை ஒப்பிட்டும் தமது ஆய்வுகளை முன்னெடுகின்றனர். இதற்காக நவீன தொழில்நுட்ப உபகரணங்களைப் (உதாரணமாக எம்.ஆர்.ஐ (MRI), ஈசிஜி(ECG)) பயன்படுத்துகின்றனர். இவ்வாறான ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், மனிதர்களின் வளர்ச்சிக்கும், மகிழ்வான வாழ்விற்கும் மற்றும் உடல், உள, மன, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்திற்கும், இவற்றுடன் தொடர்புபட்ட நோய்களை தீர்ப்பதிலும் தியானத்தின் பங்களிப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் ஆதாரங்களுடன் முன்வைக்கின்றனர். இந்த ஆய்வுகள் ஒவ்வொருவரதும் தனிப்பட்ட ஆற்றல்களையும் அதிகரிப்பதற்கும், தியானம், பிரக்ஞை என்பன தொடர்பான புதிய பார்வை ஒன்றையும் தரலாம்.

இதில் முன்வைக்கப்படும் தரவுகள், பிரதானமாக கத்தியா ரூபியா (Katya Rubia) என்பரின் தியானம் தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரையின் அடிப்படையிலேயே எழுதப்படுகின்றது. இவர் இங்கிலாந்திலுள்ள கிங்ஸ் கல்லூரியின் குழந்தைகள் மற்றும் இளையவர்களுக்கான மன நலப் பிரிவில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றுகின்றார். இதைவிட, மேலும் சிலரின் ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் இங்கு ஆதாரமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உலக நல அமைப்பினதும் (WHO) மற்றும் வேறு பல ஆய்வுகளினதும் (Mathers and Loncar, 2005) ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்வரும் முன்மொழிவை ரூபியா முன்வைக்கின்றார். உலகில் மன சோர்வு, மனநோய், மன அழுத்தம், மற்றும் இளையோரின் தற்கொலை வீதம் என பல்வேறு விதமான நோய்கள் 2020 ஆண்டளவில் அதிகரிக்கவுள்ளதாக கூறுகின்றார். இதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது அல்லது குணப்படுத்துவது என்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு

தியானத்தின் பங்களிப்பு தொடர்பான தனது ஆய்வை மேற்கொண்டார். ஏனெனில் இவ்வாறான நோய்களைத் தீர்ப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஆங்கில மருந்துகள் பக்க விளைவுகளையும் எதிர் விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. மேலும் இந்த மருந்துகளை உற்பத்தி மற்றும் விற்பனை செய்கின்ற நிறுவனங்களின் ஆதிக்கத்தினால் இந்த மருந்துகள் முக்கியத்துவப்படுத்தப்பட்டு அவற்றின் பாவனையை மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாததாக்குகின்றனர். இதன் மூலம் தமது பிரதான நோக்கமான பெருமளவு இலாபத்தைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். இதற்குமாறாக தியானம் எவ்விதமான பக்க விளைவுகளையோ மற்றும் எதிர் விளைவுகளையோ ஏற்படுத்தாதுமட்டுமல்ல இலவசமாக அனைவரும் பயன்படுத்தக் கூடிய ஒரு முறையாகும். ஆகவே தியானம் தொடர்பாக நமது தேடலை ஆரம்பிப்போம்.

எதிர்காலத்தில் வரப்போகின்ற மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளை வரவிடாமல் தடுப்பதற்கு இன்றே அதற்கான தடைகளை உருவாக்க முயற்சிப்போம். எதிர்காலத்தில் மட்டுமல்ல இலங்கையில் வடக்கு கிழக்கில், நடைபெற்ற போரில் பாதிக்கப்பட்டமையினால் ஏற்பட்ட உடல், உள, மன பாதிப்புகள் மற்றும் வடுக்கள் கொண்ட பலர் இன்று இருக்கின்றனர். இவர்களின் இந்தப் பாதிப்புகளை நீக்க, நாம் சமயம் நிறுவனங்களைச் சாராத தியானப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம். இவ்வாறான தியானப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்துவதற்காக, ஆய்வாளர்கள் முன்வைக்கும் விஞ்ஞானரீதியான காரணங்களையும் முடிவுகளையும் அதற்கான ஆதாரங்களையும் கவனிப்போம்.

பிரக்ஞை (state of consciousness) நிலையை மூன்று அடிப்படைகளாக மேற்குலகின் உளவியல் பிரிக்கின்றது என்கின்றார் காதிய ரூபியா. ஒன்று நித்திரை நிலை. இரண்டாவது கனவு நிலை. மூன்றாவது விழித்திருக்கும் நிலை. ஆனால் கிழக்கின் தத்துவவியல் அல்லது ஆன்மீக மெய்ஞானம் எனப்படுகின்ற உள்நோக்கிய விஞ்ஞானம் நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கின்றது. இந்த நிலையானது மேற்குறிப்பிட்ட மூன்றுடன் "நான்காவது நிலை" அல்லது உயர்ந்த பிரக்ஞை நிலை என இன்னுமொன்றையும் குறிப்பிடுகின்றனர். அதாவது மனதில் எண்ணங்கள் இல்லாத நிலை (No mind or no thoughts) என குறிப்பிடலாம் (Rubia, 2009). இந்த

நிலை தொடர்பாக மேற்குலகில் ஆழமான புரிதல் இல்லாமையினால், தியானத்தின் ஆழமான பகுதிகளை இவர்களால் நீண்டகாலமாக புரியவோ அறியவோ முடியவில்லை. ஏனெனில், நீண்ட காலமாக, தியானம் என்பது ஒன்றைக் குறித்து முழுமையாக கவனித்தல் (concentration) என்ற புரிதலே இருந்தது. இவ்வாறான கவனிக்கும் நிலையில் மனமானது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே, தியானத்தின் ஊடான ஆழமான அனுபவங்களையும் நன்மைகளையும் கண்டறிவதில் மனமானது ஒரு தடையாக செயற்படுகின்றது. இதைப் புரிந்துகொள்வதிலோ அல்லது இந்தத் தடையைத் தாண்டிச் செல்வதில் மேற்குலகம் அதிக ஆர்வம் காண்பிக்கவில்லை எனலாம். ஆனால் இந்த நிலைமைகள் இன்று மாறிக் கொண்டுவருகின்றன.

மேற்குலகத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற தியானப் பயிற்சிகளில் பல வகைகள் உண்டு. மிகவும் பிரபல்யமான பாரம்பரிய முறையானது, ஒரு பொருளை அல்லது ஒளியை தொடர்ந்து கவனிப்பது (concentration). அல்லது ரமண மகரிஸியால் உருவாக்கப்பட்ட பிரபல்யமான இன்னுமொரு முறை, ஒரு சொல்லை தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் கூறுகின்ற தியான முறை (Transcendental Meditations (TM)). இந்த சொல்லை மந்திரம் எனவும் கூறுவார்கள். இவற்றைவிட யோகாவையும் தியானத்தின் ஒரு பகுதியாக பார்க்கின்றனர். இவ்வாறான தியான முறைகள் எல்லாம் மேம்போக்கான அல்லது வியாபார ரீதியாக பிரபல்யமான தியானப் பயிற்சிகள்.

தியானத்தில் அக்கறையுடனும் ஆழமாகவும் ஈடுபடுகின்றவர்கள், தமது மூச்சை மூக்கின் நுனியில் பிரக்ஞையுடன் கவனிப்பர். இது ஒரு தியான முறை. இதை விப்பாசனா (vipassana) என குறிப்பிடுவார்கள். அல்லது தமது வயிற்றுப்பகுதி, மேல் எழுந்து கீழ் இறங்குவதைக் கவனிப்பது. இது இரண்டும் முக்கியமான பயிற்சி முறைகள். முதலாவது கௌதம சித்தாத் தரினால் (புத்தரினால்) பிரபல்யமாகி அன்றிலிருந்து தியானத்தில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடுடையவர்களால் பயன்படுத்தப்பட்டுவருகின்றது. மற்றது ஜப்பான் நாட்டில் அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டதாக அறியப்படுகின்றது. ஜப்பான் நாட்டில் பின்பற்றப்படும் இன்னுமொரு தியான முறையான சென் (Zen) மற்றும் சாசென் (ZaZen) முறையும்

மேற்குலகில் பிரபல்யமானது. மற்றும் ஜிட்டு கிருஸ்ணமூர்த்தியின் தியானம் தொடர்பான கருத்துக்களும் ஆழமான தியானப் பயிற்சி செய்பவர்களிடையில் இன்று பிரபல்யமானவையாக இருக்கின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட பல்வேறு வகையான கிழக்குலகின் தியான முறைகளை (உதராணமாக யோகா மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி) ஒன்றிணைத்து முழுமனம் அல்லது நிறைவான மனம் (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR) என்ற தியான முறையானது பேராசிரியர் காபாட் சின்னால் (Kabat- Zinn) உருவாக்கப்பட்டது. இந்த முறையானது மேற்கில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு பல்வேறு வகையான உள, மன நோய்களை குணப்படுத்துவதற்காக இன்று பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுவருகின்றது. இந்த தியானப் பயிற்சி முறையானது, குறிப்பாக புலமைசார் துறையில் பிரபல்யமானது மட்டுமல்ல ஆய்வுகளுக்காகவும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

மேற்குறிப்பிட்ட தியான முறைகளைத் தவிர, கிழக்கு மற்றும் மேற்கு தேசங்களின் அறிவுப் பரம்பலைப் பயன்படுத்தி இக்காலத்திற்கு ஏற்றவகையில் புதிய தியான முறையொன்றை உருவாக்கியதாக ஓசோ குறிப்பிடுகின்றார். இதை active meditation எனக் கூறுகின்றார். இந்த தியான முறை இன்னும், புலமைசார்துறையில் அதிகளவு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படவில்லை. இந்த முறை இரு பகுதிகளைக் கொண்டது. முதலாவது பகுதி நமது அடக்கப்பட்ட சகல உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளை செயற்கையான செயற்பாட்டினுடாக பிரக்ஞையூர்வமாக வெளிப்படுத்துவது. இரண்டாவது பகுதி, இவ்வாறு முழுமையாக வெளிப்படுத்தப்பட்ட பின், அமைதியாக இருந்து விழிப்புநிலையில் நம்முள்ளே கவனிப்பது. இந்த முறையிலுள்ள பிரதான நன்மை நமக்குள் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. இதனால் உள்ளமைதியும் அது தொடர்பான அனுபவமும் இயல்பாக ஏற்படுகின்றன.

கடந்தகால தியான முறைகளுக்கும் இந்த முறைக்கும் இடையில் குறிப்பான வேறுபாடு உள்ளது. பாரம்பரிய தியான முறைகளில், மனிதர்கள் ஒன்றைக் கவனிப்பதனுடாக மன அமைதியை கட்டாயப்படுத்தி நிர்ப்பந்தமாக உருவாக்கவேண்டும்.

இது பலருக்கு கஸ்டமான ஒன்றாக இருக்கின்றது. ஏனெனில் இவ்வாறு கவனிக்கும் போதுதான் மேலும் பல புதிய எண்ணங்கள் தோன்றி மனிதர்களின் கவனத்தைக் குழப்புகின்றன அல்லது திசைதிருப்புகின்றன. இந்த எண்ணங்களை என்ன செய்வது என தெரியாததன் விளைவாக, தியானம் செய்வதால் பயன் இல்லை அல்லது அவ்வாறு செய்வது கஸ்டம் எனக் கூறி பலர் இடையில் கைவிட்டுவிடுகின்றார்கள். ஆனால் ஓசோவின் முறையூடாக, இந்தத் தடையானது கடக்கப்பட்டு, உடல், உள, மன அமைதி தானாவே உருவாகின்றது. இதுமட்டுமல்ல தியான நிலையை குறுகிய நேரத்தில் அனுபவிப்பதற்கும் இந்த முறையானது வழிகாட்டுகின்றது. குறிப்பாக இவரது முதலாவது பகுதி, பல உடல், உள, மன பிரச்சனைகளை தீர்க்க அல்லது புரிந்துகொள்ள வழி செய்கின்றது. இவ்வாறு உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவது மனக் கவலையைக் குறைத்து உடல், உள மற்றும் மன ஆறுதலை தருகின்றது (Davidhizar and Bowen, 1992).

கத்தியா ரூபியா (Katya Rubia) தியானத்தின் நன்மைகளை நான்கு வகையாக பிரிக்கின்றார். முதலாவது உடல் சார்ந்தது. இதில் உடலானது அமைதியாக, ஓய்வாக எந்தவிதமான அழுத்தங்கள் இல்லாது இருக்கின்ற நிலை (physical level). இரண்டாவது மனம், எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் சார்ந்த நிலை. அதாவது எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றல், சுய கட்டுப்பாடு, கண்காணிப்பு, மற்றும் உள், வெளி செயற்பாடுகளை ஆரோக்கியமான ஆற்றலுடன் எதிர்கொள்ளல் அல்லது முன்னெடுப்பது போன்றவை (cognitive level). மூன்றாவது உணர்ச்சிகள் சார்ந்த நிலை. இதில் எதிர் மறை உணர்ச்சிகளைக் கடந்து நேர் மறை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உருவாக்கின்ற நிலை (emotional level). நான்காவது உளவியல் சார்ந்தது (psychological level). இது ஒரு மனிதரது தன்மையை (personality) நிர்ணயிக்கின்றது. அதாவது ஒருவரது உடல், உள, மன சமநிலையைப் பேண உதவுகின்றது என பல ஆய்வாளர்களின் ஆய்வுகளை ஆதாரம் காண்பித்துக் கூறுகின்றனர் (Rubia, 2009).

தியானப் பயிற்சி செய்பவர்களிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல்வேறுவிதமான ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் மேற்கூலகின் விஞ்ஞான ஆய்வாளர்கள் பல முடிவுகளுக்கு வந்துள்ளனர். இந்த

ஆய்வுகள் வெறுமனே, தியானம் செய்பவர்களின் நேர்காணல்களிலிருந்தோ மற்றும் எழுத்து மூலமான தரவுகளிலிருந்தோ மட்டும் பெறப்பட்டதல்ல. மாறாக, அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் நீண்ட காலம் கண்காணித்துப் பெறப்பட்டவை. மேலும் இன்றைய நவீன உபகரணங்கள் (எம்.ஆர்.ஐ (fMRI), ஈ.சி.ஜி (ECG)) மூலம் அவர்களது மூளை, உடல், மூச்சு மற்றும் இவற்றின் செயற்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் அவை தரும் தரவுகளையும் கொண்டே தீர்மானிக்கப்பட்டது. உதாரணமாக மூளையில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்வின்படி, எண்ணங்களின் சிந்தனைகளின் செயற்பாடுகளை அறியக்கூடிய மூளையின் முன்பகுதியில் குறைந்தளவிலான செயற்பாடுகள் தியான நிலையின் போது காணப்படுகின்றது என்பது கண்டறியப்பட்டது. இதனால்தான் தியானம் செய்பவர்களது மனம் அமைதியடைகின்றது எனலாம். ஆகவே இவர்களுக்கு ஒருபுறம் மனக்குழப்பங்கள் குறைவதுடன் மறுபுறம் மகிழ்ச்சியானவர்களாக இருக்கின்றார்கள் (Rubia, 2009).

இன்னுமொரு ஆய்வின் அடிப்படையில், தியானம் செய்பவர்களின் மூளையின் வலது பகுதியின் செயற்பாடுகள் அதிகரித்தும், இடது பகுதியின் செயற்பாடுகள் குறைந்தும் காணப்படுகின்றன. ஆகவேதான், தியானப் பயிற்சி செய்பவர்களிடம் அல்லது மனம் ஒன்றித்தோ, மனம் கடந்தோ செயற்படுகின்றவர்களிடம் நேர்மறையான உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் மற்றும் கற்பனைத் திறன்களும் படைப்பாற்றல்களும் அதிகமாக வெளிப்படுகின்றன. ஏனெனில் மூளையின் வலது பகுதி நேர்மறையான உணர்ச்சிகளுடனும் மற்றும் தர்க்கத்திற்கு அப்பாற்பட்ட எண்ணங்கள் கற்பனைகளுடனும், இடது பகுதி எதிர் மறையான உணர்ச்சிகளுடனும், தர்க்கம் தொடர்பான எண்ணங்களுடனும் தொடர்பு கொண்டுள்ளதே இதற்குக் காரணமாகும். ஆகவேதான் தியானம் செய்பவர்கள் குறிப்பிட்ட விடயத்தில் முழுமையான கவனம் செலுத்தி ஈடுபடுவதற்கும், அவர்களின் செயற்பாடுகள் பன்முக ஆற்றலுடன் வெளிப்படுவதற்கும், அவர்களது படைப்புகள் நேர்மறை விளைவுகளைத் தருவதற்கும் அவர்களது மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களே காரணம் என்கின்றனர் (Rubia, 2009).

இன்றைய சமூகத்தின் பிரதான ஆதிக்க செயற்பாடுகளும் சிந்தனைகளும் ஆண் வழிப்பட்டவையும் தர்க்க அடிப்படையிலானவையும் என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. இவ்வாறான தர்க்க சிந்தனைக்கு மூளையின் இடப்பகுதியே காரணமாக இருக்கின்றது. குறிப்பாக ஆண்களின் இடப்பகுதி மூளையே அவர்களது சிந்தனைகளும் செயற்பாடுகளும் அதிக செயற்திறன் கொண்டு இயங்குவதற்கு அடிப்படையாக இருக்கின்றது. ஆனால், தியானம் செய்கின்ற ஆண்களின் மூளையின் வலது மற்றும் இடது பகுதிகள் இரண்டும் துடிப்புடன் செயற்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Shao & Skarlicki, 2009). இவ்வாறான மூளையின் செயற்பாடுகள் ஆண்களை தர்க்கத்திற்கு அப்பாற்பட்டு சிந்திக்கவும் செயற்படவும் வைப்பதுமட்டுமல்லாது அவர்களது பன்முகப் படைப்பாற்றலையும் வினைத்திறனையும் அதிகரிக்கின்றது. இதேவேளை, பெண்களின் மூளையின் இரு பகுதிகளும் பொதுவாகவே இயற்கையாகவே செயற்திறன் கொண்டவையாகவே அமைந்துள்ளது. ஆனாலும், தியானப் பயிற்சி செய்கின்ற பெண்களின் படைப்பாற்றல், செயற்திறனாற்றல் தியானப் பயிற்சி செய்யாத பெண்களினதைவிட அதிகமானதாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆகவேதான், தியானப் பயிற்சியின் மூலம் நேர்மறையான நன்மைகள் அனைவருக்கும் ஏற்படுகின்றன என்பது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

சமூகமாற்றம் என்ற நோக்கத்திற்காக செயற்பட விரும்புகின்றவர்கள், தமது சுய வளர்ச்சிக்கான மாற்றத்திற்கும், தமது படைப்பாற்றல்களையும் செயற்திறன்களையும் ஆரோக்கியமான வழியிலும் நேர்மறைத் தன்மையுடனும் பிரக்ஞையுடன் வெளிக் கொண்டு வருவதற்கும் தியானப் பயிற்சி முக்கியமானது என்றால் மிகையல்ல. ஏனெனில் எந்தளவிற்கு சமூக கட்டமைப்பு மற்றும் அதன் ஆதிக்க சிந்தனைகளிலும், நிறுவனங்களிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்துவது இன்றியமையாததோ அதேயளவு தனிமனித மாற்றமும் வளர்ச்சியும் இன்றியமையாததாகும். ஆகவே, சமூக மாற்றத்திற்காக, குறிப்பாக இலங்கையில் ஈழத்தில், செயற்படுகின்றவர்கள், முதலில் தம்மில் மாறுதலையும் வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துவதற்காக செயற்படவேண்டியது அவசியமானதாகும். அதேவேளை போரினால் உடல், உள, மனரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டு

இருக்கின்ற மனிதர்களின் உடல், உள, மனபலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் அவர்களிடம் ஏற்படுத்துவதற்காகவும் செயற்படவேண்டியது இன்றியமையாததாகும். ஏனெனில் ஒரு ஆரோக்கியமான சமூகமே, மனிதக் கூட்டமே, ஆரோக்கியமான புதிய சமுதாயத்தைக் கட்டி எழுப்பக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள் என்பதை நாம் ஒவ்வொரு கணமும் நினைவில் இருத்தவேண்டியவர்களாக உள்ளோம். இதற்கு நம்மில் பிரக்ஞையை வளர்க்கும் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியமானதாகும்.

முடிவாக, தியானம் செய்பவர்கள் இளமையாக தோற்றம் தருவதற்கும் அவர்களது மூளையில் சுரக்கின்ற சில ஹோமோன்கள் காரணமாக இருக்கின்றன எனக் கூறுகின்றனர். இத்துடன் மனச் சோர்வு, மன அழுத்தம் உருவாவதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஹோமோன்களும் சுரக்கின்ற காரணத்தினால் அவற்றின் பாதிப்பின்றி மகிழ்வாகவும் ஆனந்தமாகவும் தியானம் செய்கின்றவர்கள் வாழ்கின்றனர் என்கிறார்கள். நீண்ட காலம் தொடர்ச்சியாக தியானப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டவர்களது வாழ்க்கை முறைகளும் அவர்களது தனி மனித தன்மைகளும் மாறுவதுடன் அதிக உடல், உள, மன நலத்துடனும் வாழ்கின்றனர் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இந்த ஆய்வுகளின் போது கண்டறியப்பட்ட இன்னுமொரு விடயம், நீண்ட காலம் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் கடவுள் மற்றும் மதங்கள் மீது நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருக்கின்றனர். இவ்வாறான காரணங்களினால், சமூக மாற்றத்தில் அக்கறையாக இருப்பவர்கள், செயற்படுகின்றவர்கள், தமது நோக்கத்திற்காக தியானத்தையும் பயன்படுத்தலாம் என்பது எனது முன்மொழிவு. ஏனெனில் தியானம் தனிமனித மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் அடிப்படையானதாகவும் பல்வேறு நன்மைகளை அளிப்பதாகவும் உள்ளது. தியானம்! நம் ஒவ்வொருவரினதும் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக மாறும் காலம் விரைவில் வரவேண்டும்.

## ஓசோ தியான முறைகள் : ஒரு ஆய்வு

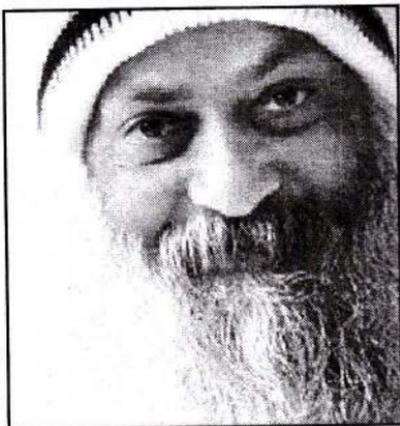
எதிர்வரும் பத்தாண்டுகளில் உலகத்தில் வாழும் மனிதர்கள் பலவிதமான உளவியல் மற்றும் மனநோய்களால் பாதிக்கப்படப் போவதாகவும், இது உலகத்தின் முக்கியமான ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கப்போவதாகவும் ஆய்வுகள் எதிர்வு கூறுகின்றன. (Katyá Rubia, 2009). ஏற்கனவே பல நாடுகளில், புலம்பெயர்(ந்து)க்கப்பட்டு, வாழ்கின்ற தமிழ் பேசுகின்ற நாம் நமது நாளாந்த வாழ்வின் பலவகையான கஸ்டங்களால் பலவிதமான மன அழுத்தங்களுக்கு உட்பட்டிருக்கின்றோம். நம்மைவிட, இலங்கையில், குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கில், வாழ்கின்ற தமிழ் பேசும் ஈழத்து மனிதர்கள் கடந்தகால போரினாலும் அதில் ஏற்பட்ட தோல்விகளாலும், சுனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களாலும் தாக்கப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனால் அதிகமான உளவியல் மற்றும் மனநோய்களுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு மன வடுக்களையும் அழுத்தங்களையும் கொண்டுள்ளனர். இதேபோல் தமிழ் பேசுகின்ற இலங்கை வாழ் மலையக மனிதர்கள், தமிழக மனிதர்கள், மற்றும் பிற நாடுகளில் வாழ்கின்றன தமிழ் பேசுகின்ற மனிதர்கள் மட்டுமல்ல உலகத்தில் உள்ள அனைத்து மொழி பேசுகின்ற மனிதர்களும் பல்வேறு காரணங்களால் உளவியல் மற்றும் மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். இது சகல வர்க்க நிலைகளிலும் சூழல்களிலும் வாழ்கின்ற மனிதர்களது நாளாந்த வாழ்வை, ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு மட்டுமல்ல, சாதாரணமாக வாழ்வதற்கு கூட தடையாக இருக்கின்றது. இவ்வாறான உளவியல் மற்றும் மன நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கு ஐ.நாவின் மனித நலத்திற்கான பிரிவும் மற்றும் பல நாடுகளிலுள்ள உடல் நல அமைச்சகளும், சமூக நிறுவனங்களும், அமைப்புகளும் அக்கறையாக இருக்கின்றன. இவர்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கின்ற, இயற்கையான,

பக்கவிளைவுகளற்ற, ஆரோக்கியமான முறைகள் பலவற்றை முன்மொழிவு செய்கின்றனர். இவற்றில் தியானமுறைகள், மூச்சுப் பயிற்சிகள் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் என்பன சிலவாகும் (Gillani, 2001).

மனிதர்களது ஆன்மா, மனம், உள்ளம், உடல் என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து அதன் முழுமையான செயற்திறனை அதிகரிக்கவும், மறுபுறம் மன அழுத்தத்தை குறைத்து உடல், உள, மன ஆறுதலை ஏற்படுத்தவும் மிகவும் அதிகமாக ஊக்குவிக்கப்படுகின்ற ஒருமுறை தியானம் ஆகும் (Gillani, 2001; Rubia, 2009). தியானப் பயிற்சி முறைகளில் பலவிதமான வேறுபாடுகள் உள்ளன. அதில் உடற் செயற்பாடுகளையும் மற்றும் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துகின்ற முறைகளையும் அல்லது அமைதியான முறைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்ட பல வழிமுறைகள் உள்ளன. இதில் அமைதியான தியான முறைகளான மனதை முழுமையாகக் கவனித்தல் அல்லது முழுமையான மனதால் கவனித்தல் (mindfulness) மற்றும் டிஎம் (TM- Transcendental meditation) எனப்படுகின்ற தியான முறைகளே அதிகமாக அறியப்பட்டவையாக இருக்கின்றன. இம்முறைகளே புலமைசார்துறைகளிலும் அதிகமானளவில் பரிசோதனைக்கு பயன்படுத்தப்பட்டு, விஞ்ஞானரீதியான நேர்மறை முடிவுகளை முன்வைத்துள்ளனர். இந்த முடிவுகள் தியானம் தொடர்பான முக்கியத்துவத்தையும் அதன் பயன்களையும் ஆதாரத்துடன் முன்வைத்துள்ளன. ஆனால் ஓசோவின் தியான முறையானது புலமைசார்துறைகளில் அதிகமாக இன்னும் பயன்படுத்தப்படவில்லை. இது ஒரு முக்கியமான குறைபாடாகவே புலமைசார் துறையில் இருக்கின்றது. ஓசோவின் தியான வழிமுறைகளின்படி, அமைதியாக இருந்து தியானம் செய்வதற்கு முதல், உடல் அசைவுகள், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தல் மற்றும் மனதை சுத்தப்படுத்தல் என்பவை முக்கியமான முன்நிபந்தனைகளாகும். இது ஒருவர் தியான நிலையில் ஆழ்ந்து செல்வதற்கான அவசியமானதுமான ஆரம்பநிலைகள் என்பதை ஆய்வினடிப்படையில் வலியுறுத்துவதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும். மேலும் ஓசோ தியானம் தொடர்பான புலமைசார் ஆய்வுகளை அதிகம் மேற்கொள்வதும் அவசியமானதும் பயனுள்ளது என்பதை வலியுறுத்துவதுமாகும்.

அண்மையில் யோர்க் பல்கலைக்கழகத்தின் இரு பேராசிரியர்கள் நடாத்திய பயிற்சிகள் இரண்டில் பங்குபற்றியிருந்தேன். இவர்கள் மனிதர்களின் உளவியலிலும், மனநிலையிலும், பிரக்ஞையிலும் மாற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய முக்கியமான ஆய்வுகளை முன்னெடுப்பவர்கள். ஒருவர் பேராசிரியர் லெஸ்லி கிரின்பேர்க் (Lesli Greenberg). இவர், மனிதர்கள் தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது அவர்களது உடல், உள மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் மிக முக்கியமானது என்கின்றார். ஆகவே உளவியல் சிகிச்சை முறைகளில் இது முக்கியமான ஒரு பகுதியாக இருக்கவேண்டும் எனவும் வலியுறுத்துகின்றார். இது தொடர்பாக இவர் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் (Emotion focused therapy) உளவியல் உலகிற்கு புதிய வரவாக இருப்பதுடன், மிகவும் பிரபல்யம் பெற்றுவருகின்ற ஒன்றுமாகும். மறுபுறம் பேராசிரியர் ரிவிடா போல் (Rivito Paul), மேற்குலகில் ஏற்கனவே பிரபல்யமான சி.பி.டி (CBT) எனப்படும், மூளை-மன செயற்பாடுகளுடான நடத்தைகளுக்கான சிகிச்சை (cognitive behavior therapy) முறையில் தியானத்தின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக தனது ஆய்வுகளை பரிசோதனை ரீதியாக முன்னெடுத்து வருபவர். இந்த முறை உளவியல் தொடர்பான சிகிச்சையில் கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக பிரபல்யமானது. இருவரும் தங்களது முறைமைகளுக்கு கொடுக்கின்ற முக்கியத்துவத்தை மற்றவரது முறைமைக்கு வழங்காது புறக்கணிக்கின்றனர் அல்லது கவனிக்காமல் விடுகின்றனர். இது இவர்களது ஆய்வுகளைப் பொறுத்தவரை முக்கியமான ஒரு குறைபாடு என குறிப்பிடலாம்.

பேராசிரியர் கீரின்பேக் கினது, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது தொடர்பான ஆய்வு இன்றைய சூழலில் மிகவும் முக்கியமானது என்றால் மிகையல்ல. ஏனெனில் சமூக கலாசாரங்களாலும் மற்றும் அதிகாரமயப் பட்ட சூழல்களாலும் வெளிப்படுத்த முடியாது அடக்கிய அல்லது அடக்கப்பட்ட மனித



உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளுமே ஒருவரது மன அழுத்தம் அல்லது மனச் சோர்வுக்கு காரணமாக இருக்கின்றன. ஆகவே இவ்வாறான உளவியல் சிகிச்சை முறை, ஒருவர் தான் அடக்கிய அல்லது வெளிப்படுத்த முடியாது போன உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான சூழலை, சந்தர்ப்பத்தை அவருக்கு வழங்குகின்றது. இருப்பினும் இது கதைக்கும் அல்லது உரையாடல் முறையிலான சிகிச்சை (talk therapy) என்பதுடன் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவே இருக்கின்றது. ஆனால் ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகளை இவ்வாறு வெளியேற்றியபின், உருவாகின்ற அமைதியான ஆறுதலான மனநிலையைத் தொடர்ந்தும் வைத்திருப்பதற்கு, அவருக்கு ஒரு ஊன்றுகோல் தேவைப்படுகின்றது. இந்த ஊன்றுகோலானது இங்கு தியானம் எனக் கொள்ளலாம். ஆனால் பேராசிரியர் கீரின்பேர்க் தனது உளவியல் சிகிச்சை முறையில் தியானத்தைப் பயன்படுத்தாமல் விட்டது மட்டுமல்ல அது தொடர்பான அக்கறையும் இல்லாதிருந்தமை துர்ப்பாக்கியமானது மட்டுமல்ல ஆச்சரியமானதாகவும் இருந்தது.

உதாரணமாக மேற்குலகில் பொதுவாக நடைபெறுகின்ற (கதைக்கும்) உளவியல் சிகிச்சை முறைமை என்பது, நடுக் கடலில் தத்தளித்துக் கொண்டிருப்பவரை காப்பாற்றி ஒரு படகில் ஏற்றுவது எனலாம். ஆனால் இவ்வாறு காப்பாற்றியவரை கரை சேர்க்காது அப்படியே படகுடன் கடலில் விட்டுவிடுவதுதான் இந்த முறையில் உள்ள குறைபாடாகக் கூறலாம். இவ்வாறு நடுக்கடலில் காப்பாற்றியவர்களைக் கரைசேர்ப்பது தான் தியானப் பயிற்சியின் பயன்பாடாகும். அதாவது நாம் கரையை அடையும் வரை - வாழ்வின் முடிவு வரை - மீண்டும் கடலில் விழுந்துவிடாது காப்பாற்றுவதே தியானத்தின் மூலம் மனிதர்கள் பெறுகின்ற அல்லது அதன் மூலம் வளர்க்கின்ற பிரக்ஞை செய்யும் பேருதவியாகும். இதேவேளை இவ்வாறான உளவியல் சிகிச்சை முறைமையைப் பயன்படுத்தாது வெறுமனே தியானம் மட்டும் செய்வதனுடாக முயற்சிப்பது என்பது, நடுக்கடலிலிருந்து நீந்திக் கரையை அடைவது போன்றது எனக் கூறலாம். இது சரியானதும் பாதுகாப்பானதுமான வழியாயினும் கூட தேவையல்லாது கஸ்டப்பட்டு முன்னேறுகின்ற ஒரு வழிமுறையாகும். இதுவே பேராசிரியர் போல் போன்று, தியான வழிமுறைமையை மட்டும் முக்கியத்துப்படுத்துகின்றவர்கள் மீதான விமர்சனம் ஆகும்.

ஒருவர் தியானம் செய்வதற்கு தடையாக இருக்கின்ற, அதாவது ஒருவரது சஞ்சலப்படுகின்ற உணர்வுகளுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் மன ஆதிக்கத்திற்கும் முக்கியத்துவம் வழங்காது விடுகின்றனர் பாரம்பரிய தியானப்பயிற்சியைப் பின்பற்றுவோர். இது ஒருவர் அமைதி நிலையை அடைவதற்காகவும் அதனுள் ஆழ்ந்து செல்வதற்காகவும் செய்கின்ற தியானப் பயிற்சி செயற்பாட்டிற்கு தடையாக இருக்கின்றது. ஏனெனில் இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் கொந்தளிக்கும் நிலையானது ஒருவரை அமைதியாக இருக்கவிடாது. தியானம் எந்தளவிற்கு முக்கியமோ அந்தளவிற்கு அதற்கான மனநிலையை உருவாக்குவதும் முக்கியமானது. உண்மையிலேயே இந்த இரண்டு ஆய்வுகளும் முக்கியமானவை. ஆனால் அவை பிரிந்து இருப்பதனால் அதன் முழுமையான பயனை பெறமுடியாமல் இருக்கின்றது. இவை ஒன்றிணையும் பொழுது முக்கியமான ஒரு திருப்புமுனையை அவர்களது ஆய்வில் ஏற்படுத்துவதுடன் மிகப் பெரும் பயனை அனைவருக்கும் தரக்கூடியது எனலாம். இவ்வாறான ஒரு இணைவையே ஓசோ பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு (60களில்) உருவாக்கி அதை பயன்படுத்தி வந்தார். ஆனால் துரதிர்ஸ்டவசமாக அது புலமைசார்துறையின் கவனத்திற்கோ ஆய்வுகளுக்கோ உட்படுத்தப்படவில்லை.

ஓசோவின் தியான முறைகள் தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் புலமைசார் துறையில் இரண்டு மட்டுமே காணக்கூடியதாக இருந்தது. ஒன்று அந்தோனி டி அந்திரேயாவின் (A. D'Andrea, 2007), ஓசோவின் புனே தியான இடம் தொடர்பான சூழல்சார்ந்த வரலாற்று ரீதியான ஆய்வுக் கட்டுரை. மற்றது அவனி வையாலின் (A.Vyas, 2007) கலாநிதிப் பட்டத்திற்காக செய்யப்பட்ட பரிசோதனை அடிப்படையிலான ஆய்வுக் கட்டுரை. இவர்களது கூற்றின் படி ரஜனிஸ் என அறியப்பட்ட இந்திய ஞானியான ஓசோ கிழக்கினதும் மேற்கினதும் தத்துவங்களையும், இயற்கை மருத்துவ முறைகளையும் உள்ளடக்கி ஒன்றிணைத்து புதிய தியான முறையை உருவாக்கியவர். இவ்வாறு புதிய முறையை உருவாக்குவதற்கான காரணம், வழமையான பாரம்பரிய அமைதியான தியான முறைகள் (passive meditation methods) இக் காலத்தில் வாழ்கின்ற மனிதர்களுக்கு பெரியளவில் உதவுகின்றது இல்லை என்கின்றார் ஓசோ (Osho, 2003; 2010). ஏனெனில் இவ்வாறான பாரம்பரிய

தியானமுறைகள், குறிப்பாக புதிய தலைமுறையினருக்கு அல்லது புதிதாக தியான வழிமுறையைப் பின்பற்றுகின்றவர்களுக்கு, மிகவும் கஸ்டமானதாக இருக்கின்றன. இருப்பினும் இவ்வாறான பாரம்பரிய தியான முறைகள் நீண்ட காலமாக பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளதுடன் அந்தக் கால மனிதர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்துள்ளது. இவ்வாறான ஆதாரபூர்வமான காரணங்களுக்காக, இக் கால மக்களும் அதை அப்படியே பின்பற்றுவதால் பயனடைய முடியுமா என்ற கேள்வியை எழுப்புகின்றார்.

கௌதம சித்தாத்தர் என்கின்ற புத்தரின் வருகைக்குப் பின்பு, இவ்வாறான அமைதியான தியான முறைகளான விபாசனா (vipassana) போன்றவை பிரபல்யமாகியது என்கின்றார் ஓசோ. இதன் பின் கீழைத்தேய நாடுகளில் இது தொடர்ந்தும் பிரபல்யமாக இருந்ததுடன் பின்பற்றப்பட்டும் வந்துள்ளது. ஆனால் மேற்கில் கடந்த சில பத்தாண்டு காலமாகவே இவ்வாறான தியான முறைகளுக்கு முக்கியமான கவனம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆகவே தான், புலமைசார்துறைகளிலும் இதன் உண்மையான பயன்களை அறிவதற்கான பரிசோதனை முயற்சிகளும் நடைபெற்று வருகின்றன. இது ஒரு மகிழ்வான விடயமே. இந்தப் பாரம்பரிய தியான முறைகளிலும் பல்வேறு வகைகள் இருந்தபோதும் அவை பொதுவாக மனிதர்களது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து அவர்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் வழங்குவதற்கும், நீண்ட கால குறுகிய கால நன்மைகளையும் பெறக்கூடியதாகவும் உள்ளன (Weiss, Nordlie & Siegel, 2005).

பாரம்பரிய அமைதியான தியான முறைகளில் குறிப்பாக விபாசனா (vipassana), சென் (Zen), முழுமனத் தியானம் (Mindfulness) மற்றும் டி.எம் (Transcendental meditation) ஆகிய முறைகளே இன்று மேற்கில் அதிகமானவர்களால் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன. இதன் காரணமாகத்தான் அவை புலமைசார்துறைகளில் ஆய்வுகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன (Rubia, 2009; Smith, 2001; Shao, 2009). இவ்வாறான தியான முறைகள், வழமையாக அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடி தமது மூச்சையும் எண்ணங்களையும் எந்தவிதமான மதிப்பீடுகளுமில்லாது கவனிப்பதாகும். இந்த முறையானது மனச் சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தங்களுக்கான ஆரம்ப அறிகுறிகளை அறிவதற்கு உதவி செய்கின்றது. மேலும்,

பிரக்ஞையுடன் மூச்சைக் கவனிப்பது, நம் மீதான, நமது எண்ணங்களின் அதாவது மனதினதும் மற்றும் உணர்ச்சிகளினதும் ஆதிக்கத்தை குறைக்கவும் உதவி செய்கின்றது என்கின்றனர் (Toneatto & Nguyen, 2007).

பாரம்பரிய தியான முறைகளை எந்தவிதமான கேள்விகளுமின்றி பின்பற்றுவது தொடர்பாக ஓசோ தனது விமர்சனத்தை முன்வைத்து வந்துள்ளார். ஏனெனில் அவை மிகவும் சீராக ஒரு கட்டமைப்புக்குள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டவை. இவை நம் மீதான கடந்தகால கட்டுப்பாடுகளை நீக்காததுடன், சீராக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஒழுக்கமான நமது மனதையும் மாற்றாது என்கின்றார். அதேவேளை, இக்கால மனிதர்கள் தமது உடலுடனும் செய்கைகளுடனும் எந்தவிதமான பிரக்ஞையோ தொடர்போ அற்றவர்களாக இருக்கின்றனர். மேலும் இயந்திரத்தனமானதும் அதிவிரைவானதுமான ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். மறுபுறம், தமது சமூக கலாசார ஆதிக்கங்களினால் தமது உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை தொடர்ச்சியாக அடக்கியே வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவை மட்டுமின்றி, இக் கால மனிதர்களின் மனம் தேவைக்கு அதிகமான அறிவையும் கொண்டுள்ளது. இவ்வாறான பிரச்சனைகளினால் மனிதர்கள் ஒரு விதமான உடல், உள மற்றும் மன பதட்டத்துடன் வாழ்கின்றனர். ஆகவேதான், இந்த மனிதர்களால் ஓரிடத்தில் அமைதியாகவும் ஆறுதலாகவும் இருந்து பிரக்ஞையுடன் தமது மூச்சையும் எண்ணங்களையும் கவனிப்பதற்கு கஸ்டமாக இருக்கின்றது என்கின்றார் ஓசோ (2003, 2010).

பாரம்பரிய தியான முறையைப் போன்றே, சென் (Zen) முறை மற்றும் பேராசிரியர் காபாட் சின்னால் (Kabat-Zinn) உருவாக்கி மேற்கில் பிரபலமான முழுமனத் தியானம் (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) என்பன தியானப்பயிற்சிக்கு புதிதாக வருகின்றவர்களுக்குப் புரிந்துகொள்வதற்கும் பயிற்சி செய்வதற்கும் கஸ்டமானதாகவே இருக்கின்றன (Smith, 2001). ஏனெனில் இவ்வாறான முறைமைகளினூடாக, தியானம் செய்வதற்காக ஒருவர் இருக்கின்ற பொழுது, வழமையை விட அதிகமான எண்ணங்கள் அவர் மனதில் வந்து குவிகின்றன. இது தியான பயிற்சியினூடாக அமைதியாக இருப்பதற்கான அவரது நிலையை குழப்புகின்றது. ஆகவேதான் எண்ணங்கள் அற்ற ஒரு மனநிலையை அடைய

முடியாதவர்களாக இவரைப் போன்றவர்கள் இருக்கின்றனர். குறிப்பாக புதிதாக தியானம் செய்ய முயற்சிக்கின்றவர்களுக்கு இவை மிகப் பெரும் சவாலாக இருக்கின்றன. இதேபோல், அமைதியான பாரம்பரிய தியான வழிமுறைகள் மனிதர்களது உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியான நிவாரணமாகவும் இல்லாமலும் இருக்கின்றன. இவ்வாறான காரணங்களே புதிய தியான முறைகளை ஓசோ உருவாக்குவதற்கு அடிப்படைகளாக இருந்தன.

தியானம் என்பது எண்ணங்கள் அற்று அமைதியாக ஆறுதலாக இருப்பது மட்டுமல்ல. ஒரு வேலையில் முழுமையாக ஈடுபடுவதும், அதாவது உடல், மனம், ஆன்மா ஒன்றிணைந்து ஈடுபடுவதும், தியானமாகும். இவ்வாறான ஒரு நிலையை வழமையான பாரம்பரிய தியான முறைகள் மூலம் அடைவதற்கு நீண்ட கால தொடர்ச்சியான பயிற்சி தேவைப்படுகின்றது. இதற்கு காரணம் இந்த முறைகளில் இருக்கின்ற பற்றாக்குறை என்கின்றார் ஓசோ. ஏனெனில் ஒருவர் அமைதியாக இருப்பதற்கு, முதல் அவசியமானது, அவர் பதட்டமாக இருப்பதை குறைக்கவேண்டிய செயற்பாடு. இதுவே தேவையானது. இந்தப் பதட்ட நிலையை குறைக்கும் பொழுது ஒருவரின் உடலும் மனமும் தானாகவே அமைதியையும் ஆறுதலையும் அடைகின்றது. இதன் விளைவாகவே ஒருவர் அமைதியான அனுபவத்தைப் பெறுகின்றார் (Osho). ஆகவேதான் தனது தியான வழி முறைகளை ஓசோ இரண்டாகப் பிரிக்கின்றார்.

ஓசோ தியானங்களில் முதலாவது பகுதி, செயற்பாட்டுப் (Active) பகுதியாகும். இரண்டாவது பகுதி அமைதியான (Passive) ஆறுதலான பகுதியாகும். முதலாவது பகுதி, கத்துதல், அலம்புதல், கோப்ப்படுதல், துள்ளுதல், ஆடுதல், அழுதல், சிரித்தல், மற்றும் ஆழமான விரைவான மூச்சு விடுதல் என்பவற்றை பிரக்களுயுடன் செய்கின்ற பயிற்சிகளைக் கொண்டதாகும் (D'Andrea, 2007; Vyas, 2007; Osho). இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தனது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளியேற்றியும் தனது மனதை சுத்தமாக்கியும் உடலையும் ஆறுதல்படுத்துகின்றார். இதன் மூலம் தனது மனம், உடல் ஆகிய இரண்டுடனும் மீண்டும் ஒன்றிணைகின்றார். இதன் விளைவாக ஒருவருக்கு தியான நிலையானது இயற்கையாகவே ஏற்படுகின்றது. இவ்வா-

றான ஒரு நிலையில், தனது மூச்சை தொடர்ச்சியாக ஒருவர் கவனிப்பாராயின் தியான நிலையின் சிறிய அனுபவத்தை ஒருவர் விரைவாக பெறமுடிகிறது என்கின்றார். ஆனால் இவ்வாறான சிறிய அனுபவத்தை பாரம்பரிய தியானத்தின் மூலமாக பெறுவதற்கு நீண்ட காலப் பயிற்சி அவசியமாகின்றது. இதனால்தான், ஓசோ தனது தியான முறையில் இவ்வாறான முதல் பகுதியை உருவாக்கினார். இதன்பின்பே ஓசோ தியானத்தின் இரண்டாவது பகுதியான பிரக்ஞையுடன் கவனித்தல் அல்லது அமைதியாக இருத்தல் என்பதை உள்ளடக்கினார். ஏனெனில் இவ்வாறான ஒரு மன அமைதியின் போதும் உடல் ஆறுதலாகவும் இருக்கின்ற நிலையில்தான் பாரம்பரிய தியான முறையைப் பயிற்சி செய்வது இலகுவானதாக இருக்கும் என்பது அவரது புரிதல்.

பேராசிரியர் லெஸ்லி கீரின் பேக் (Greenberg, 2008), உணர்ச்சிகளை மையப்படுத்தியும் அதை வெளிப்படுத்தும் உளவியல் சிகிச்சை தொடர்பான முக்கியத்துவத்தைப் பரிசோதனை அடிப்படையிலான விஞ்ஞான ஆய்வின் மூலம் நிரூபித்துள்ளார். இவரது ஆய்வினடிப்படையில், ஒருவருக்கு தனது உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமாயின், அவரது மனமும் உடலும் ஆறுதலடைகின்றது என்கின்றார். இவ்வாறான ஆய்வின் முடிவுகள் ஓசோ முன்வைக்கின்ற தியானத்தின் முதலாவது பகுதியை விஞ்ஞான ஆய்வின் அடிப்படையில் உறுதிப்படுத்துகின்றது. அதாவது கீரின் பேக்கின் ஆய்வினடிப்படையில், ஒருவருக்கு ஆரோக்கியமான உடலும் மனமும் இருக்கவேண்டுமாயின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தலும் பிரக்ஞையும் முக்கியமானதும் அவசியமானதுமான செயற்பாடுகளுமாகும். இதனையே ஓசோவும் கூறுகின்றார். இச் செயற்பாடுகள், ஒருபுறம் ஒருவரது மனச் சோர்வையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கின்ற அதே வேளை மறுபுறம் அவருக்கு ஆறுதலை அளித்து அவரது பிரக்ஞையை அதிகரிப்பதற்கு வழிசெய்கின்றது. ஏனெனில், மன அழுத்தம் மனச் சோர்வு என்பன ஒருவர் தனது உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் அடக்குவதனாலேயே உருவாகின்றன. இந்தக் கூற்றுகளைப் புலமைசார்ந்த ஆய்வுகளும் வலியுறுத்துகின்றன. உதாரணமாக அழகை போன்ற உணர்ச்சிகளை ஒருவர் வெளிப்படுத்துவதானது அவர் ஆறுதலடைய வழி செய்கின்றது. இவ்வாறு

ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாது விடுவாரானால் அவருக்கு உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகள் மற்றும் மனச் சோர்வு, மன அழுத்தம் போன்ற பல மன நோய்கள் ஏற்படலாம் என்கின்றனர்.

உணர்ச்சிகளை நேர்மறை, எதிர்மறை என பாகுபடுத்துவது சிக்கலான ஒரு விடயம் என்கின்றார் கீரின் பேக். ஏனெனில் இரண்டுவகையான உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடும் ஒரு மனிதரை குணப்படுத்த உதவுகின்றது. ஆனால் இந்த உணர்ச்சியானது மேலோட்டமான ஒன்றா அல்லது இதுவே மன அழுத்தத்திற்கும் பிற உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படையாக இருக்கின்ற பிரதானமான உணர்ச்சியா என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்கின்றார். இவ்வாறான ஆழமான அறிதலே, குறிப்பிட்ட மனிதரின் உடல் மற்றும் உளவியல் பிரச்சனைகளை முழுமையாக குணப்படுத்துவதற்கு உதவி புரியும். ஒரு உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் போது அது இன்னுமொரு அடக்கப்பட்ட உணர்ச்சி வெளிவருவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை உருவாக்குகின்றது என்பதை ஓசோ மட்டுமல்ல இவ்வாறான ஆய்வுகளில் ஈடுபட்ட அனைவரும் உடன்படுகின்றனர் (Pascual-leone & Greenberg, 2007). அதாவது ஒருவர் சிரிக்கும் பொழுது அழுகையும், அழும் பொழுது சிரிப்பும் மிக இயல்பாக வெளிப்படுகின்றன (osho, 2003; 1995). இவ்வாறு இரண்டாவதாக வெளிவருகின்ற உணர்ச்சியே ஒருவரது மன அழுத்தம் அல்லது மனச் சோர்விற்கான அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கின்றது (Greenberg, 2007). அதாவது ஒருவரது உளவியல் பிரச்சனைக்கான மூலத்தின் வெளிப்பாடாக இருக்கின்றது. ஆகவே ஒருவர், தனது எந்தவகையான உணர்ச்சியாக இருந்தபோதும் அதை வெளிப்படுத்தும் பொழுது அதை பிரக்ஞையுடன் கவனிப்பது மட்டுமல்ல ஏற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டும் என்கின்றனர். இவ்வாறு மனிதர்கள் தமது அடக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகளை வெளிவிட்டபின் அவர்களது நேர்மறையான ஆற்றலுக்கும் மற்றும் வாழ்வின் மீது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவும் நேர்மறையான சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இவ்வாறான செயற்பாட்டை சிரிக்கின்ற தியானம் செய்கின்றது.

சிரிப்பு தொடர்பான விரிவான விபரங்களை "சிரி...சிரி... சிரிப்பு - இயற்கை தந்த பரிசு" என்ற பகுதியில் பார்க்கலாம். சிரிப்பு

இரண்டுவிதமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றது. முதலாவது, மன அழுத்தத்தையும் மனச் சோர்வையும் குறைத்து எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை நேர்மறையாக மாற்றும் செய்கின்றது. மேலும் அதிகளவான செயற்திறனை அதிகரிக்கின்ற மனித சக்தியையும் உருவாக்குகின்றது (osho, 2003; 1995). ஆகவேதான் சிரிப்பை ஒரு மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம் என்கின்றனர் (Davidhizar and Bowen, 1992). இது மனிதர்களிடம் இருக்கின்ற இயற்கையான சக்தி என்பதுடன் பல உடல், உளவியல் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் வழிசெய்கின்றது. ஒருவர் முழுமையாகவும் நன்றாகவும் சிரிப்பாரேயானால் அவருக்குத் தியான நிலை தானாகவே உருவாகலாம் (osho, 2003; 1995). அதாவது, உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றி மனதை சுத்தம் செய்த பின்பே தியானம் செய்வது இலகுவானதாக இருக்கின்றது. இதனால்தான் தியானம் அல்லது அமைதியாக கவனித்தல் என்பதை தனது முறையின் இரண்டாவது பகுதியாக ஓசோ இணைத்துள்ளார்.

தியானநிலை என்பது மன அமைதியாகவும் விழிப்பு நிலையில் இருப்பதும், அதேநேரம் ஒரு செயற்பாட்டில் முழுமையாகவும் பிரக்ஞையாகவும் ஈடுபடுவதுமாகும். இது மனதிலிருந்து எண்ணங்களை நீக்குவதற்கும் மற்றும் மனம், உடல் என்பன ஆறுதலாக இருப்பதற்கும் உதவுவதுடன் தன்னிலையை அறிவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன (Rubia, 2009). அதேவேளை அக எண்ணங்கள் புற பொருட்கள் போன்றவற்றை எந்தவிதமான மதிப்பிடும் செய்யாமல் இருப்பதற்கும் வழிசெய்கின்றன (Sutorius, 1995). இதன் விளைவாக உடல், உள்ளம், மனம், உணர்ச்சிகள் என்பவற்றுக்கிடையில் ஒரு சமநிலையைப் பேண தியானம் உதவுகின்றது. ஆனால் ஆங்கில மருந்துகள் உருவாக்கும் பக்கவிளைவுகள் போல் தியானம் செய்வதால் ஏற்படுவதில்லை. அதேவேளை, தியானப் பயிற்சியை எந்தவிதமான செலவுகளுமின்றி இலவசமாகவே நாம் செய்யலாம் (Rubia, 2009). தியானம் இயற்கையான சிகிச்சைமுறை. இது மனச் சோர்வு அழுத்தம் என்பவற்றைக் குறைப்பது மட்டுமல்ல, பல உளவியல் பிரச்சனைகளை தீர்த்து, நேர்மறையான பக்கவிளைவுகளைத் தந்து, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் வழிகாட்டுகின்றது (Oman et al., 2008; Skevington &

White, 1998). இதனை பல விஞ்ஞான அடிப்படையிலான பரிசோதனை ஆய்வுகள் மூலம் நிறுப்பிக்கப்பட்டுள்ளன (2008).

முடிவாக சிரிப்பு, அழகை, கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடானது ஒருவரில் ஆறுதலை ஏற்படுத்தவும் மனச் சோர்வை குறைப்பதிலும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இதை ஓசோவின் தியான முறைகளை பரிசோதனை அடிப்படையிலான ஆய்வுகள் செய்வதன் மூலம் நிரூபிக்கலாம். பல வகையான ஓசோ தியான முறைகள் உள்ளன. இவற்றின் முதல் பகுதி, பல வகையான உடல் அசைவுகளையும் இயக்கங்களையும் கொண்டதாகும். இரண்டாவது பகுதி அமைதியாகவும் ஆறுதலாகவும் இருந்து பிரக்ஞையுடன் கவனிப்பதாகும். இவ்வாறான ஓசோவின் தியான செய்முறைகளை, ஓசோவின் அமைதியான தியான முறையான விப்பாசனாவுடன், அதாவது முழுநேரமும் மூச்சைக் கவனிக்கும் முறையுடன், ஒப்பிட்டு இந்தப் பரிசோதனைகளை நிகழ்த்தலாம்.

உதாரணமாக ஓசோவின் பின்வரும் தியான முறைகள் விஞ்ஞான ரீதியான பரிசோதனை ஆய்விற்காக பயன்படுத்தலாம். இவரது தியான முறைகளிலேயே மிகவும் பிரபல்யமானதும் முக்கியமானதுமான தியான முறை ஓசோ டைனமிக் தியானம் (Osho Dynamic Meditation) ஆகும். இது முதலில் விரைவான ஆழமான மூச்சை வெளிவிடுதலுடன் ஆரம்பிக்கின்றது. பின்பு நமது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை (கோபம், சிரிப்பு, அழகை) வெளிப்படுத்தலாக தொடர்கின்றது. பின் துள்ளுவதன் மூலம், அடக்கப்பட்ட நமது வாழ்வு (காம) சக்தியை தட்டி எழுப்புகின்றது. இவ்வாறாக துள்ளி சக்தி வெளிப்படுகின்ற நிலையில் சடுதியாக நிற்பதன்மூலம் முதல் பகுதி நிறைவடைகின்றது. பின் குறித்த நிலையில் ஆடாது அசையாது அமைதியாக இருந்து இதுவரையான செயற்பாடுகளினால் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை விழிப்புநிலையிலும் பிரக்ஞையுடன் எந்தவிதமான மதிப்பீடுகளும் இல்லாது கவனித்தல். இதுவே நமது தியான நிலையை நாம் அனுபவமாக உணர்கின்ற நிலை. இறுதிப் பகுதி, நாம் புதிதாக உணர்ந்ததையும் அனுபவித்ததையும் ஆனந்தமாக ஆடிக் கொண்டாடி மகிழ்கின்றமையாகும். இவ்வாறு ஓசோ டைனமிக் தியானம் என்பது ஐந்து பகுதிகளை கொண்ட ஒரு மணிநேர பயிற்சியாகும்.

இதேபோல நமது உடம்பை முழுமையாகக் குலுக்குவதன் மூலம் நமது மூட்டுக்களில் உறைந்து கிடக்கும் நமது சக்திகளை எழுப்பும் குண்டலினி தியானமும் இவ்வாறான ஆய்வுக்கு உட்படுத்தக்கூடியது. உடலைக் குலுக்குவதன் மூலம் உயிர்த்தெழுந்த நமது சக்திகைள் ஆடல் மூலம் நேர்மறையாகப் பயன்படுத்துவது இரண்டாவது பகுதியாகும். இறுதியாக அதுவரை நடைபெற்ற மாற்றத்தை அமைதியாக இருந்து பிரக்ஞையுடன் கவனித்தல் என்பதுடன் நிறைவு பெறுகின்றது. இறுதியாக சிரிக்கும் (புத்தர்) தியானம். காரணங்கள் எதுவுமில்லாது சிரித்தல். சிரிப்பதற்காகவே சிரித்தல். இவ்வாறு சிரித்த பின் அமைதியாக இருந்து நமக்குள் நடைபெறும் மாற்றத்தை கவனித்தல். இதையும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தலாம். இவ்வாறான பயிற்சிகள் மூலம் நேர்மறை விளைவுகளை வழங்குமா என்பது தொடர்பாக விஞ்ஞான அடிப்படையில் ஆய்வு செய்தும் நிரூபிக்கலாம். இதன் மூலம் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் குறிப்பாக பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்களின் பயன்பாட்டுக்கு உகந்தது என சிபார்சு செய்யலாம்.

இவ்வாறான தியானமுறைகள் போரினாலும் மற்றும் வன்முறைகளாலும் பாலியல் துன்புறுத்தல்களாலும் மற்றும் இயற்கை அனர்த்தங்களாலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற மனிதர்களுக்கு பலவிதங்களில் உதவி செய்யக் கூடியது. ஏனெனில் இந்த மனிதர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளால் பல வகைகளிலும் உளவியல் மற்றும் மன ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆகவே இவ்வாறான பயிற்சிகள் மூலம் அந்த மனிதர்களை மீளவும் நம்பிக்கையுடன் வாழ்வதற்கு வழிகாட்டலாம். இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கில் வாழ்கின்ற மனிதர்களுக்கு உதவ விரும்புகின்றவர்களும் இவ்வாறான விடயங்களில் அக்கறையும் ஆர்வம் உள்ளவர்களும் இது தொடர்பாக சிந்திக்கலாம். ஏனெனில் ஆரோக்கியமான ஒரு சமூகமே தனது உரிமைகளுக்காவும் விடுதலைக்காகவும் போராடுவதற்காக ஆரோக்கியமான ஒரு பாதையை தேர்தெடுத்து செயற்பட முடியும் என்பது எனது புரிதலும் நம்பிக்கையும்.

தியானம் ஒருவரது பிரக்ஞையை மேன்மேலும் வளர்ப்பதற்கும், அதாவது மனிதரது பரிணாம வளர்ச்சிக்கும், இக் கணத்தில் விழிப்புநிலையிலும் முழுமையாகவும் வாழ்வதற்கும் பங்களிக்கின்றது என்கின்றார் ஓசோ.

## குழந்தைகள் எதிர்நோக்கும் உளவியல் போர்

மனிதர்கள், இந்த பூமியில், வாழ ஆரம்பித்த காலங்களிலிருந்தே இயற்கையாலும் மனிதர்களாலும் உருவாக்கப்பட்ட பல்வேறு பயங்கரமான நெருக்கடிகளுக்கும் அதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களுக்கும் மற்றும் அனுபவங்களுக்கும் தொடர்ச்சியாக முகம் கொடுத்து வருகின்றனர். குறிப்பாக இன்றைய காலங்களில் நிறுவனமயப்பட்ட அடிப்படையில் முன்னெடுக்கப்படும் போர்களில் வெளிப்படுத்தப்படும் வன்முறை வடிவங்களாலும் அதன் சூழல்களாலும் பல்வேறுவிதமான நெருக்கடிகளை மனிதர்கள் எதிர்கொள்வதுடன் மிகவும் வேதனையான வாழ்வையும் அனுபவிக்கின்றனர். இது மனிதர்களிடம் உடல் ரீதியான பாதிப்புகளுக்கு சமாந்தரமாக மன, உளவியல் ரீதியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதால் அவர்களின் உடல், உள, மன வளர்ச்சிகளை தொடர்ச்சியாகப் பாதிக்கின்றது. இதனால் மனித வளர்ச்சி தடுக்கப்படுகின்றது. வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகின்றது. ஆனாலும் இம் மனிதர்கள் தம்மால் சமாளிக்கவோ, ஏற்றுக்கொள்ளவோ, புரிந்துகொள்ளவோ முடியாத பயங்கரமான, நெருக்கடியான, வேதனையான ஒரு சூழலுக்குள் தொடர்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றனர். இதனால் இவர்களுக்கு மன வடுக்கள், மன அழுத்தம், மன விரக்தி, மற்றும் மனச் சோர்வு என்பன ஏற்படுகின்றன. அதாவது உடலில் அங்கங்களை இழப்பதால் அங்கவீனர்களாவது போல், மனம் மற்றும் உளவியல் என்பவற்றில் ஏற்படுகின்ற தாக்கத்தினால் அகரீதியாக உருவாகின்ற பாதிப்புகள் இவை. இவ்வாறு ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மீள மீள ஏற்படும் பல்வேறு வகையான பயங்கரமான நெருக்கடி சம்பவங்களின் பின் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மன உளவியல் தாக்கத்தை

ஆங்கிலத்தில் Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) எனக் கூறுவார்கள். சிக்மன்பிரைட் இவ்வாறான ஒரு சொல்லாடலை உருவாக்கியதற்கான முக்கியமான காரணகருத்தாவாக இருக்கின்றார்.

போர் மற்றும் இயற்கை அனர்த்தங்கள், பொதுவாக அனைத்து மனிதர்களைப் பாதித்த போதும், குறிப்பாக குழந்தைகளையும் பெண்களையும் வேவ்வேறு வகைகளிலும் அதிகமாகவும் ஆழமாகவும் பாதிக்கின்றது. குறிப்பாக இவ்வாறான சம்வங்களால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் போரில் ஈடுபட்ட அல்லது ஈடுபடுத்தப்பட்ட குழந்தைகள், சிறுமிகள், பெண்கள் தொடர்பாக "பெண்களும் அக மனப் போரும்" என்ற அடிப்படையில் விரிவாக ஆராயப்பட வேண்டும். ஏனெனில் இவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள், ஆண்கள் மற்றும் ஆண் குழந்தைகள் ஆகியோரின் அனுபவங்களிலிருந்தும் பாதிப்புக்களிலிருந்தும் மிகவும் வேறுபட்டது எனலாம். குறிப்பாக பெண்களுக்கே உரித்தான விசேசமான பிரச்சனைகளும் உள்ளன. ஆகவே பெண்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்து பொதுவாக குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் என்ற அடிப்படையில் மட்டுமே இங்கு கவனத்தில் கொள்ளப்படுகின்றது. அதாவது குறிப்பாக போரினால் பாதிக்கப்பட்ட பொதுவான (ஆண், பெண்) குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்கள் தொடர்பான கவனத்தையே பிரதானமாக கொண்டுள்ளன.

குழந்தைகளை பல பிரிவுகளாக வரையறுக்கலாம். இவர்களைப் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம். பிறந்த குழந்தைகள், ஆரம்ப கல்விக்கு செல்லாத குழந்தைகள் (3 வயது வரை), ஆரம்ப கல்விக்கு முன் கற்க செல்கின்றவர்கள் (5 வயதுவரை), ஆரம்ப கல்வி கற்கின்றவர்கள் (7 வயது), நடுத்தர கல்வி கற்கின்றவர்கள் (14 வயது வரை), உயர் கல்வி கற்பவர்கள் (18 வயது வரை) மற்றும் முதல் பட்டப்படிப்பை கற்கின்றவர்கள் (21 வயது வரை). குறிப்பாக தென்னாசிய சமூகங்களைக் பொறுத்தவரை தமது முழுமையான கல்வி முடிகின்ற 21 வயது வரை தமது குடும்பங்களில் மாணவர்களாக தங்கியிருக்கின்றனர் என்பது கவனத்திற்குரியது. ஆனால் சர்வதேச சட்டம் 18 வயது வரையானவர்களையே குழந்தைகளாக அல்லது சிறுவர்களாக கணிக்கின்றது. இருப்பினும், இவ்வாறான ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் உட்பட்டவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட போர்

மற்றும் இயற்கை அனர்த்தங்களினால் உருவாகின்ற பயங்கரமான நெருக்கடியான சம்பவங்களால் ஒவ்வொரு வகையில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வாறான தாக்கத்தின் பாதிப்பை தம் வாழ்நாள் முழுவதும் எதிர்கொள்ள வேண்டியவர்களாகவும் இவர்களில் பலர் உள்ளனர். 2000ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட ஐ.நா வின் கணக்கின்படி, 90களில், அதாவது பத்தாண்டுகளில், இரண்டு மில்லியன் குழந்தைகள் போரினால் கொல்லப்பட்டும், ஆறு மில்லியன் குழந்தைகள் காயத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டு அல்லது உடல் அங்கங்களை இழந்து உள்ளனர் என தெரிவிக்கின்றன.

தமிழ் குழலில் குழந்தைப் போராளி என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு போராளி என்பவர், சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற அநீதிகளையும் அடக்குமுறைகளையும் தனது சுய அனுபவத்தில் கண்டு, சுய உணர்வு, அறிவு மற்றும் சிந்தனைகளினடிப்படையில் அதைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கு எதிராக போராடுவதற்காக, சுயமாகவும் சுதந்திரமாகவும் தானே ஒரு போராட்ட வழிமுறையை தெரிவு செய்வதாகும். ஆனால் குழந்தைகள் அவர்களது விருப்பங்களுக்கும் ஆற்றல்களுக்கும் எதிராக செயற்பட நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதாலும், மற்றும் அவ்வாறான வன்முறைப் பாதையை பின்பற்ற திட்டமிட்ட முறையில் குழந்தைகள் பயிற்றுவிக்கப்படுவதாலும், அவர்களை குழந்தைப் போராளிகள் என்ற சொற்பதம் கொண்டு அழைக்காமல், குழந்தை இராணுவம் என்றே அழைப்பது பொருத்தமானது. அதேவேளை இவ்வாறு குழந்தைகளை கட்டாயமாக இணைப்பதோ, அல்லது சூழ்நிலையின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு விரும்பி வருகின்றவர்களை இணைப்பதோ, அடிப்படையில் ஒரு மனித உரிமை மீறுகின்ற தவறான செயற்பாடாகவே பார்க்கப்படுகின்றது. மேலும், குழந்தைப் போராளி என்ற சொற்பதம் ஒரு வகையான நேர் மறைத் தன்மையையும் கொண்டுள்ளதாலும், அதை நியாயப்படுத்தும் தன்மை தொக்கு நிற்பதாலும், அச் சொற்பதத்தை தவிர்க்கின்றேன். ஆகவே இனிவரும் பகுதிகளில் குழந்தை இராணுவம் என்றே அழைக்கின்றேன்.

குழந்தைகளுக்கான அடிப்படை மனித உரிமைகளாக, பாதுகாப்பு, அன்பு, ஆரோக்கியம், நலம், குடும்ப ஆதரவு மற்றும் கல்வி எனக் கூறப்படுகின்றது. இதைவிட குழந்தைகள் அதிகளவு

பாரத்தையும் பொறுப்புகளையும் சுமக்காதளவு ஆனந்தமான வாழ்வுக்கு உரித்தானவர்கள் என்பது புரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்று எனவும் ஐ.நா கூறுகின்றது. ஆனால் குழந்தைகள் தொடர்பான இவ்வாறான ஒரு சிந்தனைப்போக்கு, தமிழ் சமூகத்திலோ தேசிய விடுதலைப் போராட்டத்திலோ இல்லாமலே இருந்தது. இது மிகவும் பாரதூரமான எதிர்மறை நிலையையும் விளைவுகளையும் போராட்டத்திற்கு மட்டுமல்ல குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த அடிப்படையிலையே குழந்தை இராணுவம் என்பதை நாம் ஆழமாகவும் விரிவாகவும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியவர்களாக உள்ளோம்.

அண்மைக் காலங்களில் குழந்தை இராணுவம் என்பது சர்வதேச கவனத்தை அதிகமாகப் பெற்றிருக்கின்றது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். ஏனெனில் உலகளவில் 18 வயதுக்கு குறைந்த 300,000 பேர் குழந்தை இராணுவத்தினராக, அரச இராணுவத்திலும், மற்றும் தீவிரவாத போராட்டக் குழுக்களிலும் இணைக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். ஒரு புறம், இவ்வாறான குழந்தை இராணுவம் பயன்படுத்தப்படுவது மனித உரிமை மீறல் தொடர்பான விடயமாகும். மறுபுறம் இவ்வாறு குழந்தை இராணுவத்தில் ஈடுபட்ட குழந்தைகளினதும் சிறுவர்களினதும் மன, உளவியல் பற்றிய பிரச்சனையாகும். இது மிகவும் அக்கறைக்குரிய விடயமுமாகும். ஏனெனில், இந்த குழந்தை இராணுவத்தினர், எதிர்கொள்கின்ற மன, உளவியல் பிரச்சனைகள் பொதுவாக குழந்தைகள், சிறுவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகளிலிருந்து குறிப்பான வேறுபாட்டை கொண்டுள்ளன. ஒரு புறம் இவர்கள் அதிகமான வன்முறை தன்மை கொண்டவர்களாக தொடர்ந்தும் இருப்பதால் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகள். மறுபுறம் இவர்கள், தமது கடந்தகால வன்முறை செயற்பாடுகளிலிருந்து விடுபட்டு புனர்வாழ்வு அடிப்படையிலோ அல்லது சுயாதீனமாகவோ மீண்டும் தமது சமூகத்தில் வாழ வரும் பொழுது அல்லது வாழ முற்படும் பொழுது அல்லது வாழும் பொழுது எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகள். இவ்வாறான பிரச்சனைகளிலும் குழந்தை இராணுவத்தில் ஈடுபட்ட பெண் குழந்தைகளின் பிரச்சனைகள் வித்தியாசமானவை. இதுவே இவர்களது பிரச்சனைகள் தனித்துவமானவையாகவும் முக்கியமானவையாகவும் கவனிக்கப்படுவதற்கு காரணமாகின்றன.

அண்மைக் காலங்களில் உலகத்திலுள்ள பல நாடுகளில் அதிகமான போர்கள், வன்முறைகள் என்பன பரவலாகவும் சாதாரணமாகவும் நடைபெறுகின்ற சம்பவங்களாக இருக்கின்றன. இதனால் மனிதர்களுக்கு குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் பெண்களுக்கும் குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக உடல், உள மற்றும் மன பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் இவை தொடர்பான ஆரோக்கியமான பார்வையும் அக்கறையும் குறைவாகவே இருக்கின்றன என ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இலங்கையை விட ஆப்கானிஸ்தான், ஈராக், பாலஸ்தீனம், சூடான், ருவன்டா, பொஸ்னியா போன்ற பல நாடுகளில் நடைபெற்ற பயங்கரமான நெருக்கடியான நிகழ்வுகளின் பின், குழந்தைகள் அதிகமான மனச் சுகமை, மன அழுத்தம் மற்றும் உளவியல் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளார்கள். இவ்வாறான போர், வன்முறை போன்ற நெருக்கடியான சூழலில் வாழ்ந்தமையும் மற்றும் பயங்கரமான சம்பவங்களை நேரடியாகப் பார்த்தமையும், குழந்தைகளில் பல்வேறுவிதமான மன, உளவியல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன. உதாரணமாக பயங்கரமான நெருக்கடியான அனுபவங்கள் மீள, மீள நினைவுக்கு வருதலும், அவற்றை மீண்டும் அனுபவிக்கின்றமையும் மேலும் மீள, மீள இவ்வாறு வருகின்ற ஒரேவிதமான பயங்கர சிந்தனைகள் அல்லது நெருக்கடியான சம்பவங்களை, நினைவுகளை மீண்டும் நினைக்க விரும்பாது தவிர்க்கின்றமையும் அல்லது தவிர்க்க முயற்சிக்கின்றமையும் உடலில் ஏற்படும் உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் என்பவற்றினாலான பாதிப்புகளை புரியவோ உணரவோ முடியாதிருக்கின்றமை, மற்றும் கவனித்தல், நித்திரை என்பவற்றில் ஏற்படும் குழப்பங்கள் இவ்வாறான பல பிரச்சனைகளை அவர்கள் எதிர்நோக்குகின்றார்கள்.

குழந்தைகளாக இருக்கும் பொழுது இவ்வாறு ஏற்படும் பாதிப்புகள், அவர்களுக்கு வயது வந்த பின்னும் தொடர்க்கின்றது என நீண்ட கால அடிப்படையில் ஆய்வுகள் செய்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இதற்கு ஆதாரமாக முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் உலகப் போரின் போது பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளையும், அதே குழந்தைகள் பெரியவர்களாக வளர்ந்த பின்பும், ஒப்பிட்டு பல்வேறு விதமான மன, உளவியல் ஆய்வுகள் செய்து தரவுகளையும் ஆதாரங்களையும் முன்வைத்துள்ளனர். ஆகவே

குழந்தைகளாக இருக்கும் பொழுதே, இவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதும் குணப்படுத்துவது, இவர்களதும், சமூகத்தினதும் எதிர் காலத்திற்கு நன்மையானதாகும். ஆகவே குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இவ்வாறான மன உளவியல் தாக்கங்களும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்குமான காரணங்களை ஆராய்வது அவசியமானதாகும்.

போர், வறுமை, குடும்ப வன்முறைகள், வீடில்லாமை, நிரந்தர வதிவிடமின்றி அலைதல், அகதி வாழ்வு, குண்டுகள், செல்கள் போன்றவற்றின் தாக்குதல்கள், இவற்றால் ஏற்பட்ட உடற் காயங்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் இழப்புகள், உறவுகளின் மரணங்கள், இழப்புகள் மற்றும் பயங்கரமான மோசமான சம்பவங்களை பார்த்தமை, அதை அனுபவித்தமை என்பனவும், இச் சந்தர்ப்பங்களில் உதவிகள் எதுவும் கிடைக்காமையும், குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம், மனச் சுமை மற்றும் உடல், உள, மனப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக இருக்கின்றன. இவற்றைவிட கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் வீட்டிற்குள்ளும் வெளியிலும் நடைபெறும் பாலியல் துன்பிரயோகங்கள் மற்றும் வன்முறைகளும் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஆப்கானிஸ்தான் மற்றும் ஈராக் போன்ற நாடுகளில் மேற்குறிப்பிட்ட நிலமைகள், குறிப்பாகவும் அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றன. ஆய்வு முடிவுகளின்படி, இலங்கையில் ஒன்றிக்கு மூன்று என்ற வீதத்திலும், ஆப்கானிஸ்தானில் அரைவாசி எண்ணிக்கையான குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என தெரிவிக்கின்றன. ஏனெனில் இலங்கையை விட ஆப்கானிஸ்தானில் வறுமையும் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட குழந்தை தொழிலாளர்களும் அதிகமாக இருப்பதே காரணமாகும். ஆனால் இலங்கை தொடர்பான இந்த ஆய்வானது, இறுதியாக நடைபெற்ற போருக்கு முன்பான, சமாதான காலத்தில் செய்யப்பட்ட ஒன்று. ஆகவே இலங்கையில் பயங்கரமான, மோசமான பல அழிவுகளை ஏற்படுத்திய 2008ம் 2009ம் ஆண்டுகளில் நடைபெற்ற போரின் முடிவின் பின்னான வடக்கு கிழக்கில் காணப்படுகின்ற நிலைமை, குழந்தைகளுக்கு அதிகமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஏனெனில் இன்று காணப்படுகின்ற மோசமான வறுமை, பசி,

இடம் பெயர்தல், அகதி வாழ்வு, வேலையின்மை, பயம் மற்றும் போரினால் ஏற்பட்ட இழப்புகள், பாதிப்புகள், இராணுவத்தின் பிரசன்னம் என்பன அதிகரித்துள்ளன. இதுபோன்ற நிலைமைகள் இங்கு வாழும் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களை அதிகமாக பாதித்துள்ளதுடன் தொடர்ந்தும் பாதிக்கின்றன என்பது புரிந்துகொள்ளக் கூடிதே.

இலங்கையில், குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கில், கடந்த 30 ஆண்டு காலமாக நடைபெற்ற வன்முறைகளும், 20 ஆண்டுகாலமாக முன்னெடுக்கப்பட்ட போரும், அங்கு வாழும் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களிடம் ஆழமான உளவியல் மற்றும் மனநிலை பாதிப்பை அதிகமாக ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன என பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நீண்ட கால போர்கள் மட்டுமல்ல, வன்முறை சம்பவங்களினால் ஏற்படும் குறுகிய கால ஒரு நாள் அனுபவங்கள் கூட மனப் பாதிப்பு, சோர்வு மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தவல்லன என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இத்துடன் 2004ம் ஆண்டு நடைபெற்ற சுனாமியும் இப்பாதிப்புகளை அதிகப்படுத்தியுள்ளது. இதனால் இக் குழந்தைகளிடமும் சிறுவர்களிடமும் மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. மேலும் மோசமான உடல் நலம், மன, உளவியல் என்பவற்றிலும் மற்றும் சாதாரண மனிதப் பழக்கவழக்கங்களிலும் பல்வேறு வகையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

பல குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் தம்மை பாதித்த இவ்வாறான சம்பவங்கள் நடைபெற்றபோது எந்தவிதமான உதவியையும் பெற முடியாதவர்களாகவும் இருந்துள்ளார்கள் என்பது கவலைக்கிடமான துர்ப்பாக்கியமான ஒரு நிலையாகும். இது இவர்களுக்கு மேன்மேலும் மன உளவியல் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதை அதிகப்படுத்தியுள்ளது. இவ்வாறான சம்பவங்களின் அனுபவமானது ஒரு சுமக்க முடியாத பெரும் சுமையாகவே இவர்களுக்கு இருக்கின்றது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இது சிறுவர்களுடைய நாளாந்த வாழ்க்கையை, குறிப்பாக தங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்களுடனான உறவுகளை பாதிப்பனவாகவும் உள்ளன. மேலும், இவர்கள் கல்வி தொடர்பான கவனித்தல், ஞாபகம் கொள்ளுதல் என்பவற்றை செயற்படுத்த முடியாதவர்களாகவும், பரீட்சையில் நல்ல பெறுபேறுகள் எடுக்க முடியாதவர்களாகவும்

இருக்கின்றனர். இதற்கும் மேலாக, தமது கல்வியையே தொடர முடியாதளவிற்கும் இவர்களை இவர்களது மனநிலை மற்றும் உளவியல் என்பவற்றின் பாதிப்புகள் கொண்டு செல்கின்றன. சமூக மற்றும் உறவுகளினால் கிடைக்கக்கூடிய அன்பும், ஆதரவும் இல்லாமையும் இவர்களை மேலும் அதிகமாகப் பாதிக்கின்றன. இதனால் பயம், வேதனை, துன்பம், இயலாமை, தன்நம்பிக்கையின்மை என்பனவும் இவர்களிடம் அதிகம் காணப்படுகின்றன.

இவற்றைத் தவிர வீடு இல்லாமை, தொடர்ச்சியான இடம்பெயர்தல், சுற்றுச்சூழல் மாசடைந்திருப்பதாலும் அவற்றுக்கு அருகிலிருக்கும் நீரைப் பருகுவதாலும் வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களும் இவர்களுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான எதிர்மறை தாக்கங்களின் விளைவாக வாழ்வின் மீதான நம்பிக்கை, தன் நம்பிக்கை மற்றும் நேர் மறைத்தன்மைகள் என்பன இவர்களிடம் குறைகின்றன அல்லது இல்லாமல் போகின்றன. இதனால் இவர்கள் மேலும் அதிகமான பிரச்சனைகளை தம் வாழ்வில் எதிர்நோக்குகின்றார்கள். இதன் விளைவாக இவர்களது நாளாந்த வாழ்வில் பலவகையான எதிர்மறை தன்மைகள் உருவாகி அவர்களது வாழ்வை இருண்டதாக்குகின்றன. உதாரணமாக தன் மீதும், தான் வாழும் சமூகத்தின் மீதும், பிற சமூகங்களின் மீதும் நம்பிக்கையில்லாது போகின்றது. ஆகவே இவ்வாறான சூழலில் வாழுகின்ற குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்கள், ஒருபுறம் அதிகமான வன்முறையாளர்களாக மாறுகின்றனர். மறுபுறம் இந்த வன்முறைகளாலும், அவை உருவாக்கிய இழப்புகளாலும் வேதனைகளாலும், இவர்கள் உணர்வு ரீதியாக பாதிக்கப்பட முடியாதவர்களாக அல்லது அதனால் ஏற்படும் தாக்கம் குறைவானவர்களாக அல்லது இல்லாதவர்களாக வளர்கின்றனர். அதாவது இரும்பு மனிதர்களைப்போல உருவாகி, இறுக்கமான மன, உள தன்மை கொண்டவர்களாக வளர்கின்றார்கள்.. குறிப்பாக போரில் ஈடுபடும் இராணுவம் மற்றும் போராளிகளின் குழந்தைகளின் பழக்கவழக்கங்கள் வழமையான பெற்றோர்களின் குழந்தைகளை விட அதிகமான வன்முறையானதாகவும் மூர்க்கமானதாகவும் இருக்கின்றன என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பாடசாலைக்குச் செல்லாத குழந்தைகள் மற்றும் ஆரம்ப கல்வி கற்கும் குழந்தைகள், மிக அதிகமாகவும் ஆழமாகவும்

பின்வரும் காரணங்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். முதலாவது மீண்டும் மீண்டும் ஒரே விதமான போர் மற்றும் வன்முறை சம்பவங்களை பல தடவைகள் எதிர்கொள்ளும் பொழுது ஆழமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களுக்கு அல்லது இவர்களது அன்புக்குரியவர்களுக்கு அல்லது நெருக்கமான உறவினர்களுக்கு காயங்கள் ஏற்படும் பொழுது பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் அல்லது இவர்களது உற்றார் உறவினர்கள் மரணத்தை சந்திக்கும் பொழுது அல்லது இறக்கும் பொழுது பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

இக் குழந்தைகள் இவ்வாறான சம்பவங்களால் அதிகமாகவும் ஆழமாகவும் பாதிக்கப்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவது காரணம், இந்த வயதுக் குழந்தைகள், அதாவது 14 வயது வரையான குழந்தைகள், திறந்த மனதுடன் அப்பாவிக்களாக இருக்கின்றார்கள். இரண்டாவது காரணம், தொடர்ச்சியான எதிர்மறை அனுபவங்களும் அதனால் ஏற்பட்ட காயங்கள் பாதிப்புகள் தொடர்பான இக் குழந்தைகள் கொண்டிருக்கின்ற பார்வைகள். மூன்றாவது காரணம் இடம் பெயர்ந்து இருப்பதாலும், இவ்வாறான இடம் பெயர்தல் தொடர்வதாலும், இதன் விளைவாக தனித்து இருப்பதாலும், தமது அனுபவங்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் இருப்பதாலும், மேலும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய முடியாதவகையில் குறைவான தன்னம்பிக்கையும் உள்ளவர்களாக இருப்பதும் என பல காரணங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கில் நிலவிய சமூக, கலாசார மற்றும் அரசியல் சூழல்கள் இந்தப் பிரதேசங்களில் வாழ்ந்தவர்களை, குறிப்பாக குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும், தமது எண்ணங்களை பேசவிடாது அடக்கி வைத்திருப்பதற்கே வழிவகுத்தது. இது இவர்களது மன உளவியல் தன்மையில் குறிப்பானதும் ஆழமானதுமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம் என கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறு உடல், உள, மன ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இவ்வாறான பாதிப்புகளிலிருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்கான அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள் மிகவும் நுணுக்கமான தன்மைகளையும் பொறுப்புணர்வையும் அதிகமான ஆற்றலையும் வேண்டி நிற்கின்றன. இக் குழந்தைகளுக்கான

சிகிச்சை முறைகள் மூன்று தளங்களில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்கின்றனர். ஒன்று உடல் சார்ந்தது. இரண்டாவது சிந்தனை அல்லது உளவியல் சார்ந்தது. மூன்றாவது பழக்கவழக்கம் சார்ந்தது. இதற்காக குடும்பம், குழுக்கள், விளையாட்டுக்கள் மற்றும் கலை சார்ந்த வேவ்வேறு வழியிலான குழுமுறை மற்றும் தனிப்பட்ட சிகிச்சை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம் என்கின்றனர் இவர்கள் தொடர்பாக ஆய்வுகள் செய்த புலமைசார்துறையினர்.

குறிப்பாக சிக்மன்பிரைடின் காலத்திலிருந்து அடக்கப்பட்ட நினைவுகளையும் அதனுடன் தொடர்புபட்ட உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவதை இவ்வாறான உள, மன பாதிப்புக்களை குணப்படுத்துவதற்கான அடிப்படை சிகிச்சை முறையாக கொண்டுள்ளனர். இவ்வாறான அடக்கப்பட்ட விடயங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு மனிதர்களுக்கு உதவமுடியுமாயின், அவர்களை பெருமளவில் குணப்படுத்தலாம். ஏனெனில் மனிதர்களிடம் காணப்படும் பெரும்பாலான நோய்களுக்கான மூல காரணிகள், அவர்களின் உள மன தன்மைகளிலையே காணப்படுகின்றன எனக் கூறப்படுகின்றன. மேலும் இந்த மனிதர்கள் இவ்வாறு தமது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதானது, மற்றவர்கள் இவர்களை புரிந்துகொள்ளவும் மற்றும் இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவையான பொருத்தமான குணப்படுத்தும் சிகிச்சை வழிமுறைகளையும் அறிமுகப்படுத்தவும் உதவலாம். அதேவேளை குறிப்பிட்ட நாட்டில், பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பொருத்தமான, எவ்வாறான சிகிச்சை முறையை அளிப்பது என்பது தொடர்பாக மிகவும் அக்கறை கொள்ள வேண்டியவர்களாகவும் உள்ளோம்.

இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கு போன்ற பிரதேசங்களில் போர் முடிந்த நிலையில் பல முன்னால் குழந்தை இராணுவத்தினர் மீண்டும் நாளாந்த வாழ்வுக்கு திரும்பிக்கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்களுடன் எவ்வாறு உறவு கொள்வது என்பது ஒவ்வொரு தளத்திலும் முக்கியமானதும் கரிசனைக்குரியதுமாகும். அதாவது குடும்பம், பாடசாலை, மற்றும் பொது இடங்களில் இவர்களுடன் ஏற்படும் உறவுகள் மற்றும் அவர்களை புரிந்துகொள்ளுதல் என்பன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. ஏனெனில் குடும்ப சூழலில், அதன் அங்கத்தவர்கள், பெற்றோர், சகோதரங்கள் மற்றும் நண்பர்கள்,

பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களும் நண்பர்களும் பொது இடங்களில் சந்திக்கும் மனிதர்கள் என ஒவ்வொருவரும் கடந்து சென்ற போரினால் பல வகையான மன உள மற்றும் உடல் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பது வெளிப்படையான ஒரு உண்மை. இதை ஏற்றும் புரிந்து கொள்ளும் அதேவேளை, குழந்தைகள், சிறுவர்கள், குறிப்பாக முன்னாள் குழந்தை இராணுவத்தினர், தொடர்பாக மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தளங்களிலும் உள்ள மனிதர்கள் மிகவும் கவனமாகவும் உணர்வுபூர்வமாகவும் பிரக்ஞையுடனும் செயற்படவேண்டியவர்களாக உள்ளார்கள். ஏனெனில் இந்த குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் விட ஏதோ ஒரு வகையில் அறிவிலும் அனுபவத்திலும் அவர்கள் வளர்ந்தவர்களாகவும் முன்னேறியவர்களாகவும் இருப்பதால் இது தொடர்பான பொறுப்பும் அதிகமாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

ஆய்வுகளினடிப்படையில் குழந்தை இராணுவத்தில் பங்குபற்றிய குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் கூறுகின்ற, "அவ்வாறான குழுக்களுடன் இணைந்து செயற்பட்டது எங்களது தவறில்லையே" என்ற கூற்று மிகவும் ஆழமாக புரிந்துகொள்ளவேண்டிய ஒன்றாகும். ஆகவே இந்த முன்னாள் குழந்தை இராணுவத்தினரை மீண்டும் நாளாந்த வாழ்வில் இணைக்கவேண்டிய பாரிய பொறுப்பு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது. ஒரு பொறுப்புள்ள அன்பான ஆதரவான செயற்பாட்டினூடாகத்தான் இவர்களது மன உள ரீதியான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கலாம். அதாவது அரசாங்கம் முன்னேடுக்கும் குறுகிய கால புனர்வாழ்வு திட்டம் மூலம் இவர்கள் முழுமையாக நலமடைவார்கள் என எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தமற்றது. ஆய்வுகளின் படி இவர்களுக்கான புனர்வாழ்வு என்பது நீண்ட கால அடிப்படையிலானதும், குறிப்பாக குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையிலும், கல்வியை மீண்டும் தொடர்வதற்கான சாத்தியப்பாடுகளிலும், இவர்களுக்கு வழங்கப்படும் தொடர்ச்சியான பயிற்சிகளிலும், மற்றும் இக் குழந்தைகளினதும் சிறுவர்களினதும் சொந்த பங்களிப்பிலும் மற்றும் அரசியல் என பல்வேறு காரணங்களின் அடிப்படையில் தங்கியுள்ளது என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

பொதுவாக குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களின் மன உளவியல் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதை மூன்று அடிப்படைகளில்

மேற்கொள்ளலாம் என்கின்றனர். முதலாவதும் பிரதானமானதும் சர்வதேச அடிப்படையிலான தடுப்புமுறைமையைக் கொண்டது. அதாவது இவ்வாறான பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் வாழ்கின்ற மனிதர்களுக்கு, குறிப்பாக குடும்பங்களுக்கும் கல்வி கற்கின்ற மாணவர்களுக்கும், மன உளவியல் பிரச்சனைகள் தொடர்பாகவும் அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பது தொடர்பாகவும் பல்வேறுவகைகளில் அறிவூட்டுவது. இரண்டாவது, தேர்வு செய்யப்பட்ட தடுப்பு முறைமை என்பது சராசரிக்கு அப்பாற்பட்ட பாதிப்புகளைக் கொண்ட, அதாவது குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை பாதிக்கின்றளவிற்கு உள்ள, பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வது தொடர்பானது. இவ்வாறான குழந்தைகள் போரினால் ஏற்பட்ட மிகமோசமான அனுபவங்களை நேரடியாக பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள். உதாரணமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் கொல்லப்பட்டும், தமது வீடுகள் அழிக்கப்பட்ட அனுபவங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். மேலும் அநாதரவாக விடப்பட்ட குழந்தைகளும் மற்றும் பொருளாதார ஆதரவை இழந்த குழந்தைகளும் இதற்குள் அடங்குவர். இவர்களுக்கு நெறிப்படுத்தப்பட்ட அக உரையாடல் மற்றும் ஆறுதலடைவதற்கான தியானப் பயிற்சிகள் போன்ற பல்வேறுவிதமான சிகிச்சை முறைகள் பயனுடையவை என்கின்றனர். மூன்றாவது, குறிப்பான தடுப்பு முறைகள் இதில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஏனெனில் இவர்கள் மிகவும் பாரதூரமாக உடல் மற்றும் மன உள அளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் நீண்ட கால அடிப்படையில் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

பொதுவாக குடும்ப சூழலில் கிடைக்கின்ற அன்பு, அரவணைப்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு உணர்வு மற்றும் வழிகாட்டல் என்பன நெருக்கடியான சம்பவங்களின் பின் உருவாகின்ற மன சுமை, மன அழுத்தம் மற்றும் உளவியல் பாதிப்புகளை குறைக்கின்றன என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவற்றுடன் தியானம் மற்றும் புதிய சூழலை எதிர்கொள்ளும் சிகிச்சை முறைகளும் பயனள்ளவையாகும். ஆசிய, குறிப்பாக தென்னாசிய, சமூகங்களைப் பொருத்தவரை தியான வழிமுறைகள் அதிகம் பயன்மிக்கவையாக உள்ளன. காரணம் சூழலாலும் பரம்பரை உறவுகளாலும் இவர்களுக்கு இதனுடன் ஏற்கனவே இருக்கின்ற இயல்பான

பரிச்சயமும் உறவும் காரணமாக இருக்கின்றன. இதற்காக அதிகாரத்துவ வர்க்கத்தின் ஆக்கிரமிப்பு வடிவங்களில் ஒன்றாக அதிகாரத்துடன் நிறுவும் சிலைகள் நாம் தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கான மனத் தடைகளை உருவாக்கலாம். ஆனால் புத்தர் சிலை என்பதும் புத்தரின் போதனைகள் என்பது இரு வேறு விடயங்கள். புத்தரின் போதனைப் படி நாம் தியானம் செய்வது என்பது நம்மை பௌத்தர்களாக மாற்றாது. ஆனால் சிறந்த பிரக்ஞையுள்ள மனிதர்களாக வளர்ச்சிப்பாதையில் செல்ல அடித்தளமிடும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் ஆயுதப் போராட்டத்திற்கு மாற்றீடாக ஆரோக்கியமான போராட்ட வழிமுறைகள் சிந்திப்பதற்கும் கண்டடைவதற்குமான ஒரு வழிமுறையாக இருக்கலாம்.

இன்று போர் முடிந்த நிலையில் குழந்தைகளினதும் சிறுவர்களினதும் மன் உளவியல் நலன் தொடர்பாகவும் அதன் வளாச்சி தொடர்பாகவும் அக்கறை கொள்ளவேண்டியவர்களாகவும் அதற்காக பெறுப்புகள் எடுத்து செயற்படவேண்டியவர்களாகவும் நாம் உள்ளோம். குறிப்பாக புலம் பெயர்ந்து வாழ்கின்றவர்களுக்கு பாரிய பொறுப்புகள் உள்ளன. ஏனெனில் ஆயுதப் போராட்டம் ஒன்று தவறான பாதையில் பயணம் செய்தபொழுது, அதன் மீது எந்த விதமான விமர்சனங்களையும் முன்வைக்காது தாமும் தமது குழந்தைகளும் பாதுகாப்பாக வாழ்ந்துகொண்டும், தமக்குள் இருந்த குற்றவுணர்வை மறைக்க, குறைக்க, தமது இன உணர்வை காண்பிக்க, எந்தக் கேள்வியுமின்றி அதிகளவு பணத்தை மட்டும் வாரிவாரி இறைத்தவர்களுக்கும், தவறான ஆயுத போராட்ட வழிமுறைக்கு தொடர்ச்சியான ஆதரவை அளித்தவர்களுக்கும் போரில் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் போராட்டத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள் சிறுவர்கள் தொடர்பாக பாரிய பொறுப்பு உள்ளது என்பது இவர்களால் புரிந்துகொள்ளவேண்டிய ஒன்றாகும். இக் குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியமான மனிதர்களாக உருவாவதற்கு, புலம் பெயர்ந்து வாழுகின்ற தமிழ் பேசும் மனிதர்களின் பங்களிப்பு என்பது அவசியமானதும் இன்றியமையாததுமாகும்.

ஒரு போராட்டம் என்பது ஆரோக்கியமான வழியில் செல்ல குறிப்பிட்ட சமூகமும், அதற்குள் வாழும் மனிதர்களும், ஆகக்

குறைந்தது தமது சிந்தனையிலும் மன உளவியலிலும் ஆரோக்கிய-  
மானவர்களாக இருக்கவேண்டியது அவசியமானது. ஏனெனில்  
ஆரோக்கியமான மனிதர்களே ஆரோக்கியமான முன்னேற்ற-  
கரமான நேர்மறையான ஒரு போராட்டத்தை முன்னெடுக்க  
தகுதியானவர்கள். இக் கட்டுரையின் விபரங்கள், தரவுகள் மற்றும்  
அதில் கூறப்பட்ட பெரும்பான்மையான கருத்துக்கள் புலமைசார்  
ஆய்வுக் கட்டுரைகளில் இருந்து பெறப்பட்டு அதனடிப்படையில்  
இன்றைய இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கு சூழலுக்கு ஏற்ப  
தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டது.

## சிரி... சிரி... சிரிப்பு - இயற்கை தந்த பரிசு

**சிரிப்பு** மனிதரின் இயற்கையான இசை. மனம் விட்டு சிரி. நோய் விட்டுப் போகும் என்பது தமிழில் உள்ள ஒரு முதுமொழி. ஆனால் நாம் எங்கே தொலைத்தோம் நம் சிரிப்பை...? அல்லது யார் களவெடுத்தார்கள் மனிதர்களின் சிரிப்பை...? யார் அடக்கினார்கள் மனிதரின் சிரிப்பை...? சிரிப்பை இழந்த மனிதர்கள் தேடுகின்றார்கள், தம் சிரிப்பை எல்லா இடங்களிலும். அவர்களுடன் சேர்ந்து நாமும் தேடுவோம் நமது சிரிப்பை.

சிரிப்பின் ஆரம்பம் மனிதக் குரங்குகளிலும் இருந்துள்ளது என்கின்றனர். இக் குரங்குகள் ஆறுதலாக இருக்கும் பொழுது சிரிக்கின்றன. குழந்தைகளும் பிறந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்களிலேயே சிரிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றார்கள். இதற்கு குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதும் அவர்களுக்கு கிளிகிளப்பூட்டுவதும் மற்றும் அவர்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் மட்டும் காரணமல்ல. அவர்கள் இந்த உலகைப் பார்க்கின்ற விதமும் அவர்களது இயற்கையான இயல்பும் அவர்களுக்கு சிரிப்பை வரவழைக்கின்றன. அவர்கள் தர்க்கரீதியாகவோ பகுத்தறிவாகவோ சிந்திப்பதால் சிரிப்பதில்லை. மாறாக, சிரிப்பானது இயல்பாக இருக்கின்ற மனிதர்களுக்கு இயற்கையாக வருகின்ற ஒன்று.

சிரிப்பு தொடர்பான பல விடயங்கள் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. ஆரம்ப கால மனிதர்கள், விளையாட்டாக நடைபெறும் சண்டை பிடிக்கின்ற சமூக நிகழ்வுகளில் பொதுவாக "ஆஹா...அஹா...அஹா..." என சிரிப்பதுண்டு (Dacher Keltner & George A. Bonanno). இவ்வாறு மனிதர்கள் சிரிப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு

மட்டுமல்ல. தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக உறவுகளை உருவாக்குவதற்கும் வளர்ப்பதற்கும் இவ்வாறான சிரிப்புகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தமது மேலாதிக்க தன்மையை வெளிப்படுத்துவதற்கு கூட மனிதர்கள் சிரிப்பதாக டார்வின் கூறுகின்றார். சிக்மன் பிரைட்டோ, மனிதர்கள் தமது பதட்டமான உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றுவதற்காக சிரிக்கின்றனர் என கூறுகின்றார். மனிதர்களது சிரிப்பு “ஹி... ஹி...ஹி...” என ஆரம்பித்து, “ஹா...ஹா...ஹா...” எனவும், பின் “ஹோ...ஹோ...ஹோ...” எனவும் தொடர்கின்றது. இதன்போது வாய் அகலமாக திறபட, முகத் தசைகள் தளர, இதயத் துடிப்பும் மூச்சும் அதிகரிக்க, மனிதர்களது உடல், உள, மனப் பகுதிகள் ஆறுதலடைகின்றன. இதேவேளை, மூளையின் சில பகுதிகளும் இயங்கி பலவிதமான ஹோமோன்களை உருவாக்குகின்றது. விளைவாக, நேர்மறை உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் உருவாகின்றன. இதனால்தான் ஆதிகால மனிதர்கள் ஆரோக்கியமான பார்வைகளையும் உறவுகளையும் கொண்டு ஆனந்தமாக வாழ்ந்தனர் என்கின்றனர். இன்றும் இவ்வாறு வாழலாம். இதற்கு மனிதர்கள் தாம் தொலைத்த சிரிப்பை மீண்டும் கண்டுபிடிக்க வேண்டியுள்ளது.

வரலாற்றில், மனித சிரிப்புக்கு என்ன நடந்தது என்பதை அறிவதே ஒரு புதிய கட்டுரையைத் தரும். சுருக்கமாக பார்க்கும் பொழுது குறிப்பாக ஐரோப்பிய மையவாத சிந்தனைகளாலும், அது பரப்பிய மனித நாகரிகங்களினாலும் மனிதர்களது சிரிப்பு அடக்கப்பட்டு விட்டது. ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே பொது இடங்களில் வாய்விட்டுச் சிரிப்பதற்கான உரிமை வழங்கப்பட்டிருந்தது. இவர்கள் பலவகைகளிலும் சமூகத்தில் அரசியல், அதிகாரம் மற்றும் பொருளாதார பலம் கொண்டவர்களாக இருந்துள்ளார்கள் அல்லது இருக்கின்றார்கள். குறிப்பாக இவர்கள் ஆண்களாகவே இருப்பார்கள். அதேநேரம் அதிகாரமில்லாத அல்லது அடக்கப்படும் ஆண்கள் மறைவாகவோ அல்லது தமது வீடுகளுக்குள் மட்டுமே சிரிப்பதற்கான உரிமையை பெற்றிருந்தனர். இதற்குமாறாக அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களின் முன் வாய் திறந்து சிரிப்பதானது அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களை ஏளனம் செய்வதாக அர்த்தப்படுத்தப்பட்டு பொது இடங்களில் சிரிப்பவர்களுக்கு தண்டனைகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

பெண்களின் நிலை இன்னும் மோசமாகவே இருந்துள்ளது. இன்னும் இருக்கின்றது. பெண்ணியப் பார்வையில் மட்டுமல்ல சாதாரணப் பார்வையில் கூட, பெண்கள் வீட்டிற்குள் கூட சிரிக்க முடியாத நிலையே இன்றும் பல சமூகங்களில் காணக் கிடைக்கின்றது என்பதை அறியலாம். இதனால்தான் குறிப்பாக தமிழ் சமூகங்களில், பொது இடங்களில் வாய் விட்டு சத்தமாக சிரிக்கும் பெண்களை, சமூகம் மதிக்காததுடன் அவர்களை கீழானவர்களாகவே பார்க்கின்றது. மேலும் பல சமூகங்களில் சிரிப்பவர்கள் பைத்தியக்காரர்களாகவும் பொது இடங்களில் சிரிப்பது அநாகரிகமாகவும் கணிக்கப்படுகின்றன. இதனால் இவர்கள் சமூகங்களிலிருந்தும் பொது நிகழ்வுகளிலிருந்தும் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்றனர். குறிப்பாக குடும்பங்களில், பாடசாலைகளில், மத நிறுவனங்களில் அவசியமற்று சிரிக்கின்ற குழந்தைகள் தண்டனைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறு மனித வாழ்க்கை மட்டுமல்ல அவர்களிடம் இருந்த இயற்கை இசையான சிரிப்பு கூட வரலாற்றில் பல அர்த்தங்கள் கற்பிக்கப்பட்டு அதிகார வர்க்கங்களால் படாதபாடுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. அதை இன்னுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் விரிவாக பார்ப்போம். இதன் நோக்கம் சிரிப்பினால் ஏற்படுகின்ற உடல், உள, மன மற்றும் ஆன்மாவிடான நன்மைகள் என்ன என்பதை அறிவதே.

சில சமூகங்களில், குறிப்பாக அமெரிக்காவின் அலஸ்கா மாநிலத்தில் வாழ்கின்ற பூர்வீக அல்லது செவ்விந்திய மனிதர்களின் சமூகங்களில், சிரிப்பது என்பது ஒரு கலையாக இன்றும் கொண்டாடப்படுகின்றது. ஏனெனில், சிரிப்பு பல நோய்களைக் குணமாக்கிக்ின்ற மருந்து என்பதுடன், அதை மேலும் மேலும் அறிவதற்கு ஆச்சரியமான ஒன்றாக இருப்பதும் காரணமாகும். ஆகவேதான், இந்தியாவில் யோகாவை ஒரு பயிற்சியாக செய்வதுபோல, இச் சமூகங்களில், சிரிப்பு என்பது அனைவருக்கும் குழந்தைகளிலிருந்தே ஒரு பயிற்சியாகப் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றது. ஏனெனில் சிரிப்பானது தமது, மனிதர்களது உடல், உள்ளம், மனம் என்பவற்றை சுத்தம் செய்கின்றது எனக் கூறுகின்றனர் (Cueva, Melany., etl., 2006). இந்த விபரங்களை சிரிப்பு தொடர்பாக அல்பேட் (Albert Nerenberg) உருவாக்கிய, “சிரிப்பியல்” (“Laughology”) என்ற விவரண திரைப்படத்திலும் காணலாம்.

மனிதருக்கு கிடைத்த இந்த இயற்கையான சிரிப்பின் மூலம் ஒருவரது உடல், உள, மன மற்றும் ஆன்மாவிலுள்ள பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். உதாரணமாக மன அழுத்தம், உடல் நோ, மனப்பாதிப்பு எனப் பலவற்றைக் குணப்படுத்தலாம் எனக் கூறுகின்றனர் (Ruth Davidhizar and Margaret Bowen, 1992). மறுபுறம் செயற்கையான சிரிப்பினால் பயனில்லை என மேற்கூல்கின் ஆய்வாளர்கள் சிலர் குறிப்பிடுகின்றார்கள். ஆனால் செயற்கையான சிரிப்புக் கூட இறுதியில் உண்மையான சிரிப்பாக மாறுவதற்கான ஆற்றலுடையது என்கின்றனர். இது மட்டுமல்ல அருகில் உள்ளவர்களுக்கும் அது வைரலைப் போல தொற்றி விரைவாகப் பரவக் கூடியது எனப் பலர் கூறுகின்றனர். அதாவது சிரிப்பானது சிரிப்பவருக்கு மட்டுமல்ல அருகிலிருப்பவரையும் குணப்படுத்துகின்ற ஆற்றலுடையது என்கின்றனர். இப்படி சிரிப்பு தொடர்பாக சில முரண்பாடுகள் இருந்தபோதும், அனைத்து ஆய்வாளர்களும் ஒன்றுபடும் புள்ளி, "சிரிப்பு மனித வளர்ச்சிக்கும், உடல், உள, மன மற்றும் ஆன்ம நலத்திற்கும் பயனுள்ளது" என்பதாகும். இதற்கான காரணம் சிரிப்பு மனித உடலில் சில ஹோமோன்களை சுரப்பதற்கு உதவி செய்கின்றது. குறிப்பிட்ட ஹோமோன்கள் மனிதர்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் பொழுது குறைவாக காணப்படுகின்றது. ஆகவே மனிதர்கள் சிரிக்கும் பொழுது இந்த ஹோமோன்கள் சுரந்து மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு உதவிபுரிகின்றன.

மனிதர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பயிற்சியாக தொடர்ந்து சிரிப்பார்களேயானால் அவர்களது உடலுக்கு அதிக சக்தி கிடைப்பதுடன் அவர்களைத் துடிப்பாகவும் இயங்கச் செய்விக்கின்றது. இதன் விளைவாக, உடலில் குறிப்பாக முகத்தில் உள்ள இறுக்கமான தசைகளை இலகுவடுத்துவதன் மூலம் மனிதர்களுக்கு மன அமைதியையும் உடலுக்கு ஆறுதலையும் தருகின்றன (Davidhizar & Bowen, 1992; Martin, 2001). சிரிக்கின்ற மற்றும் சிரிக்காத மனிதர்களுக்கு இடையிலான ஒப்பீட்டு ஆய்வின் அடிப்படையில், சிரிக்கின்ற மனிதர்களுக்கு மன அழுத்தம் மனச் சோர்வு என்பன வராதிருக்கும் வகையில் சிரிப்பானது அவற்றைத் தடுக்கின்றது என்கின்றனர் (Kuiper and Martin, 1998).

நோர்மன் கசின்ஸ் (Norman Cousins) என்பவரது அனுபவமும் அவரது புத்தகமும், சிரிப்பு தொடர்பான பல உண்மைகளை

அறிவதற்கும் மற்றும் பல தரவுகளுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கின்றன. இந்த நூலின் அடிப்படையில்தான், சிரிப்பானது, புற்றுநோய் செல்களும் அதன் வைரசுகளும் பரவாமல் தடுக்கின்றதும் அவற்றைக் கொல்கின்றதுமான செல்களின் உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது என நம்பப்படுகின்றது. ஏனெனில், கசின்ஸ் (Norman Cousins) தானாக எழும்பி, தன்னால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாத ஒரு வகையான நோய்க்கு உள்ளாகியிருந்தார். இவரது செயற்பாடு எல்லாமே தள்ளு வண்டி மூலமே நடைபெற்றன. இவ்வாறு இருக்கின்ற ஒரு நிலையில், சிரிக்கும் பொழுது தனது உடல் நோ குறைவதையும், ஆழமான நித்திரை கொள்வதையும் அவதானித்திருக்கின்றார். ஆகவே, சிரிப்பை ஒரு மருந்தாக தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தி வந்தார். இதன் விளைவாக, தானே சுயமாக எழும்பி நடக்கின்றளவிற்கு தன்னைக் குணமாக்கினார். இவர் குணமானதற்கான காரணங்கள் தொடர்பாக பல வாதப்பிரதிவாதங்கள் இருந்தபோதும் மேற்குலகின் வைத்திய உலகிற்கு சிரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை மீண்டும் உணர்த்த இவரும் இவரது நூலும் முக்கியமான காரணமாகின என்றால் மிகையல்ல. இவரது கூற்றின் படி பத்து நிமிடங்கள் ஒருவர் வயிறு குலுங்கி சிரிக்கும் சிரிப்பானது, அவரது உடல் நோவைக் குறைப்பது மட்டுமல்ல இரண்டு மணித்தியால ஆழமான நித்திரையையும் தருகின்றது என்கின்றார்.

சிரிப்பானது உளவியல் அடிப்படையில் ஒரு மாற்றத்தை மனிதரில் ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது எதிர்மறைத் தன்மையிலிருந்து நேர்மறைத் தன்மைக்கு மனிதரது உணர்ச்சிகளை மாற்றிவிடுகின்றது. அல்லது அதிகாரத்துவ தன்மையிலிருந்து புரிந்துணர்வு தன்மைக்கு மாற்றிவிடுகின்றது. இதனால் மனிதர்களிடம் இருந்த மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம் என்பன குறைந்து, சுய பிரக்ஞை நிலைக்கு வருகின்றனர். மேலும் சிரிப்பானது மனிதர்களது கோபத்தையும் மனப் பயத்தையும் குறைக்கின்றது. இது நேர்மறை உணர்வுகளை மனிதரில் உருவாக்கின்றது. இவ்வாறான ஒரு உறவானது, மனிதர்களது சிரிப்புக்கும் அவர்களது உணர்ச்சிகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் மற்றும் மன உள நிலைமைகளுக்கும் இடையில் இருக்கின்றது. இதனால்தான் சிரிப்பானது ஒரு குழுவிற்குள் ஒருமைப்பாட்டை மேலும் உருவாக்குகின்றது

என்கின்றனர். காதலர்களுக்கிடையில், அல்லது இரு முரண்பட்ட மனிதர்களுக்கிடையில் அல்லது குழுக்களுக்கிடையில் முரண்பாடுகளை ஆரோக்கியமாகவும் நேர்மறைத் தன்மையுடன் தீர்ப்பதற்கும் திருப்திகரமான உறவை ஏற்படுத்துவதற்கும் சிரிப்பு வழிசெய்கின்றது.

ஒருபுறம் அதிகமாக சிரிக்கின்ற மனிதர்களது வாழ்வில், நேர்மறை சம்பவங்கள் தனிப்பட்டளவில் அதிகமாக நடைபெற்றுள்ளன. ஆனால், சிரிக்காத மனிதர்களது வாழ்வில் எதிர்மறை சம்பவங்கள் தனிப்பட்டளவில் அதிகமாக நடைபெற்றுள்ளன. மறுபுறம், மனிதர்களுக்கு அவர்களது உறவுகளின் இறப்பினால் ஏற்படும் துக்கத்தையும், அதனால் ஏற்படும் மனச் சோர்வு மன அழுத்தம் என்பவற்றையும், அவர்களது வாழ்வையும் நேர்மறைத் தன்மையானதாக சிரிப்பு மாற்றியுள்ளது. இவ்வாறான முடிவுகள் சிரிப்பு தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டன.

சிரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை முதன் முதலில் ஆழமாக அறிந்தது ஓசோவின் மூலம். இவர் சிரிப்பை மூன்று பகுதிகளாக அடிப்படையில் பிரிக்கின்றார். முதலாவது பிறரைப் பார்த்து சிரிப்பது. அதாவது அவர்களது தவறுகள் குறைகள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் அவர்களை ஏளனம், கிண்டல் அல்லது நையாண்டி செய்து சிரிப்பது. இந்த சிரிப்பை அவர் மதிப்பதுமில்லை உற்சாகப்படுத்துவதுமில்லை. இச் சிரிப்பை அவர் கீழ் நிலையிலையே வைத்தள்ளார். தமிழ் படங்களில் மட்டுமல்ல உலகளாவிய ரீதியில் வருகின்ற பெரும்பான்மையான வணிக ரீதியான திரைப்படங்களில் வருகின்ற சிரிப்புப் பகுதிகள் இந்த வகைக்குள் அடங்கும். இவ்வாறான சிரிப்புகளுக்கு எதிர்மறைத் தன்மை இருந்தபோதும், மனிதர்களுக்கு சிரிப்பை உருவாக்குகின்றமையினால் நேர்மறைத் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. இரண்டாவது வகை இடைநிலையானது. அதாவது நமது தவறுகள் குறைகள் கோமாளித்தனங்களை நாமே பார்த்து சிரிப்பது. இது ஓரளவு பரவாயில்லை எனக் கூறுவார். இவ்வாறு சிரிப்பது, குறித்த ஒரு பிரச்சனையை புதிய கோணத்தில் பார்ப்பதற்கு உதவும் என்கின்றார் ஐரோப்பாவைச் சேர்ந்த வைத்திய ஆய்வாளர் (Sutorius, D., 1995).

மூன்றாவது சிரிப்பு முக்கியமானதும் உயர்ந்ததுமாகும். இது சிரிப்பதற்காக மட்டும் சிரிப்பது. சிரிப்பதன் நோக்கமே சிரிப்பதுதான். சிரிப்பதன் நன்மைக்காகவே சிரிப்பது. சிரிக்கின்றோம் என்பதற்காகவே சிரிப்பது. இதில் நம்மை மட்டுமல்ல பிறரையும் அவமதிப்பதோ நையாண்டி செய்வதோ இல்லை. இவ்வாறான சிரிப்புப் பயிற்சியில் கவரப்பட்டு ஓசோவால் உருவாக்கப்பட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட மிஸ்டிக் ரோஸ் (mystic rose) எனப்படும் சிரிக்கும் தியான பயிற்சி ஒன்றில் பங்குபற்றினேன். இப் பயிற்சிகள் இந்தியாவில் புனேயிலிருக்கின்ற அவரது தியான நிலையத்தில் 21 நாட்கள் நடைபெறுகின்றன. முதல் ஏழு நாட்களும் சிரிப்பது மட்டுமே நமது வேலை. மூன்று மணித்தியாலங்கள் மிகவும் ஆழமான அழகான சிரிப்பு பயிற்சி. அதாவது வயிற்றைக் குலுக்கி, குலுக்கி சிரிக்க வேண்டும். சிரிப்பு ஆழமாக செல்ல செல்ல அழுகை வரும். வந்தாலும் -சிரிப்பது மட்டுமே நமது வேலை. பிற நேரங்களிலும் சிரிப்பதுதான் நமது வேலை. சாப்பிடும் பொழுதும், ஒன்றும் செய்யாது வெறுமனே இருக்கும் பொழுதும், சிரிப்பது ஒன்றே நமது செயற்பாடு. இரண்டாவது பயிற்சி, ஏழு நாட்களும் அழுவது மட்டுமே வேலை. இப்பொழுது சிரிப்பு வந்தாலும் அழுவதை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். அழுவது மட்டுமே நமது ஒரே செயற்பாடாக இருக்கும். மூன்றாவது பயிற்சி, ஏழு நாட்களும் அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடி நம் உள்ளே நடப்பதை கவனிப்பது. விழிப்பு நிலையில் இருப்பது. அதாவது தியானிப்பது. இவ்வாறான பயிற்சி ஒவ்வொரு மனிதரையும் மீண்டும் சுதந்திரமான மனிதராக்கும் என்பது ஓசோவின் அனுபவம், புரிதல் மற்றும் அறிவு.

இவ்வாறு மூன்று பகுதிகளாக இப் பயிற்சியை செய்வதற்கு இவர் கூறுகின்ற காரணம் முக்கியமானது. அதாவது நாம் வாழுகின்ற சமூகத்தின் பிற்போக்கான சட்ட திட்டங்கள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளுக்குப் பயந்து நாம் அடக்கியவை எல்லாம் நமக்குள் ஒவ்வொரு தளங்களில் இருக்கின்றன. நமது சிரிப்பானது, முதல் தளத்திலையே தனது வேலையை செய்கின்றது. இருந்தபோதும், நம் உடல் மற்றும் உள்ளத்தில் பல மாற்றங்களை இந்த சிரிப்பானது ஏற்படுத்தக் கூடியது. நமது அழுகை அடுத்த தளத்திற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றது. இதன் போது நாம் நீண்ட காலமாக அடக்கிய ஆழமான பல உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள்

வெளிவருவதற்கான சாத்தியங்களும் உள்ளன என்கின்றார். இவ்வாறு வெளிவருதல் மனித உளவியல் பிரச்சனைகளை குணமாக்குவதுடன் அவர்களை புதிய மனிதராக்குகின்றது. இந்த அனுபவத்தை இறுதி ஏழு நாட்களும் அமைதியாக இருந்து உள்நோக்கிப் பார்ப்பதன் மூலமாக உணர்ந்து கொள்கின்றோம். இதனால் பலதை அறிகின்றோம்.

சமூக கட்டுபாடுகளையும் அடக்குமுறைகளையும் பிரக்ஞையாக உணர்ந்து புரிந்தபோதும் அவற்றை மீறவோ அதிலிருந்து விடுதலை பெறவோ முழுமையாக முடியவில்லை. ஏனெனில் அந்தளவிற்கு இந்த சமூக அடக்குமுறைகள் ஆழமாக நமக்குள் வேருன்றி இருக்கின்றன. அதாவது சமூகம் நம் மீது திணித்த இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட யதார்த்தமற்ற நாகரிக வாழ்வுக்குள் நாம் சிக்குண்டு போயுள்ளோம். இதிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு நமது சிரிப்பும் நமக்கு உதவும். ஆனால் நாங்கள் மறந்துபோனோம் எங்களது சிரிப்பை. அந்த சிரிப்பை மீண்டும் எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

மீண்டும் சிரிப்பதற்கான வழியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான இரகசியம் இதுதான். முதலில் வாயை அகலத் திறவுங்கள். இப்பொழுது பின்வருகின்ற சொல்லை சத்தமாக உச்சரியுங்கள். முதலில் "ஹி... ஹி... ஹி..." பின் "ஹா... ஹா... ஹா..." அதன் பின் "ஹோ... ஹோ... ஹோ...". இந்தச் சத்தங்களை மாறி மாறி செய்யுங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் வாய் விட்டுச் சிரிக்கின்றீர்கள். இவ்வாறு சிரிக்கும் பொழுது உங்கள் வயிற்றைக் குலுக்குவதுடன் உடலையும் பலவாறு அசையுங்கள். ஒரு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாக சிரித்த பின்பு கண்களை மூடி மீண்டும் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் அமைதியாக இருங்கள். இது உண்ட உணவை சமிக்க வைப்பதைப் போன்றது. இந்த நிலையின் போது நம்முள்ளே என்ன நடைபெற்றாலும் அதை எந்தவிதமான மதிப்பீடுகளும் இல்லாது கவனிப்பது மட்டுமே நாம் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடு. இதை சிரிக்கும் தியானம் அல்லது சிரிக்கும் புத்தர் தியானம் எனவும் அழைக்கலாம்.

சிரிப்பு இயற்கையின் இசை. மனிதர்களோ அதை இசைக்கும் வாத்தியம். இந்த இசை மனிதர்களுக்கு இயற்கை தந்த பரிசு. இந்தப்

பரிசை சரியாக நாம் பயன்படுத்தினால் அருகிலிருக்கின்ற சிரிக்காத மனிதரையும் சிரிக்க வைக்கலாம். இந்த சிரிப்பு வைரஸாக பரவும். நாம் வாழும் இடங்களிலிருந்தே இந்த சிரிப்பு வைரஸை உலகின் பல பாகங்களுக்கும் அனுப்பலாம். குறிப்பாக இது தமிழ் கட்டுரையாக இருப்பதால் உலகில் வாழ்கின்ற தமிழ் பேசுகின்ற மனிதர்களுக்கும், குறிப்பாக இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கில் நடைபெற்ற போரினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதர்களுக்கும், அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கும், அதிலும் குறிப்பாக பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளுக்கு ஒரு மருந்தாக இது பயன்பட்டும்.

நம் மீது சுமத்தப்பட்ட செயற்கையான நாகரிகங்களுக்காகவும் மற்றும் யாருக்காகவும் பயந்து நமது சிரிக்கின்ற உரிமையை விட்டுக் கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் வாய் விட்டுச் சிரிப்போம். நம் நோய் விட்டுப் போவது மட்டுமல்ல, அனைவருக்கும் ஆனந்தம் பிறக்கட்டும். சிரிப்போம்! வாய் விட்டுச் சிரிப்போம்!.

## ஓசோவின் - சிரிக்கும் புத்தர் தியானம்



சிரிக்கும் புத்தர் தியானம் ஓசோ அறிமுகப்படுத்திய விசேடமான தியான முறைகளில் ஒன்று. இந்த உலகை உணர்வுள்ளதாகவும் உணர்ச்சிமிக்கதாகவும் விளையாட்டுத்தன்மை நிறைந்ததாகவும் உருவாக்குவதே அவர் விருப்பம். இதற்கு சிரிப்புத்தான் ஆன்மிகத்தின் அடிப்படைத் தன்மை என்பதை இந்த உலகுக்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

எங்களால் சிரிக்க முடியவில்லை எனில் எங்களது வாழ்வில் அநேக விடயங்களை நாம் இழந்துவிடுவோம். ஏனெனில் சிரிப்பு எங்களை மீண்டும் கள்ளம் கபடம் அற்ற குழந்தையாக மாற்றுகின்றது. இதன் மூலம் எங்கள் சிரிப்பு இயற்கையுடன் இணைந்து விடுகின்றது. ஆர்ப்பரிக்கும் கடலோடும் நட்சத்திரங்களோடும் அவைகளின் அமைதியோடும் இணைந்துவிடுகின்றது. நாங்கள் சிரிப்பதன் மூலம் இந்த உலகின் அறிவுள்ள ஒரு பகுதியை தனியாக அமைக்கின்றோம். ஏனென்றால் அறிவுள்ளவர்கள் மட்டுமே சிரிக்கமுடியும். அதனால் தான் மிருகங்களால் சிரிக்க முடியவில்லை. அவைகளுக்கு அந்தளவு அறிவு இல்லை. "எதையும் பெரிய

விடயமாக (serious) எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். விளையாட்டாக (playfulness) எதையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது” என நமக்கு கற்பிக்கப்பட்டுள்ளது. எதையும் பெரிய விடயமாக (serious) எடுத்துக்கொள்வதால் சமூகத்தில் மரியாதை கிடைக்கின்றது. அந்த மரியாதைக்காக நாம் எதையும் விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஆனால் எல்லாவற்றையும் பெரியவிடயமாக எடுப்பது நம்மை நோயாளியாக்கிவிடும் என்பதை கற்பிப்பவர்கள் மறந்து விடுகின்றனர். அல்லது மறைத்துவிடுகின்றனர். அல்லது அறியாது இருக்கின்றனர். இதனால்தான் நம்மிடம் சிரிக்கும் உணர்வு மங்கிப்போய்விட்டது. மரணித்துவிட்டது.

சிரிப்பை மட்டும் நாம் மறக்கவில்லை இதனுடன் சேர்ந்து வேறு பல விடயங்களையும் மறந்துவிட்டோம். அதாவது, சிரிப்பை மறந்துவிட்டால் நாம் பாடுவதை மறந்துவிடுவோம். ஆடுவதை மறந்துவிடுவோம். அன்பை மறந்துவிடுவோம். ஆகவே, சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம். சிரிப்பது புனிதமானது. ஆன்மீக அனுபவங்களில் மிகவும் முக்கியமானது சிரிப்பு. எங்களைச் சுற்றிலும் உள்ள வாழ்க்கை முழுமையும், மகிழ்ச்சியான விடயங்களால் நிறைந்திருக்கின்றன. எங்களிடம் சிரிக்கும் உணர்வு இருந்தால், கவலைப்படுவதற்கு நேரம் இல்லாமல், முழுநேரமும் சிரித்துக் கொண்டே இருக்குமளவுக்கு பல விடயங்கள் உள்ளன, என்பது தெரிந்தால் நாம் ஆச்சரியப்படுவோம். ஏதாவது ஒன்று எங்கேயாவது சிரிக்கும் படி நடந்துகொண்டே இருக்கும். எனவே மனித வாழ்வில் நாம் மறந்துவிட்ட சிரிப்பைக் கொண்டுவருவது தான் நமக்கிருக்கும் பல வேலைகளில் நோக்கங்களில் ஒன்று. இதன் மூலம் மனித வாழ்வை சிரிப்பதற்கும் ஆடுவதற்கும் பாடுவதற்கும் என்பதாக மாற்றலாம்.

ஒரு மனிதரால் எதையும் அடி மனதில் அடக்கி வைக்காமல் முழுமையாகவும் இதயபூர்வமாகவும் சிரிக்க முடியுமாயின் அந்தக் கணத்தில் மிகப்பெரிய மாற்றம் நடைபெறலாம். ஏனெனில் முழுமையான சிரிப்பு என்பது (ego) தன்முனைப்பற்றது. இது தான் உண்மையை, மெய்ஞானத்தை அறிவதற்கான ஒரே வழி. ஆகவே சிரிக்கும் பொழுது, பிரக்ஞையாகவும் முழுமையாகவும் சிரிப்போம். சிரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை தவறவிடாதிருப்போம்.

சிரிப்பு என்பது ஒரு வழிபாடு.

## சக்தி

**அடிப்படையில்** அனைத்தும் சக்தி மயம். நான், நீ, நாய், பூனை, புல், பூண்டு, மரம், ஏன் கற்பாறைகள், மலைகள் மட்டுமல்ல, செயற்பாடுகள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் என்பனவற்றுக்கும், அணுவுக்கும் சக்திதான் அடிப்படை. ஒவ்வொன்றினதும் தோற்றப்பரிமாணங்களே வேறுவெறானவை. நம் பார்வையின் பற்றாக்குறை. நம் கண்ணினது வரையறுக்கப்பட்ட பார்வை, உண்மையான இயற்கையான தோற்றத்தைப் பார்ப்பதை தடுக்கின்றது.

அடிப்படைச் சக்தி கருக்களின், பருப்பொருட்களின் வேகங்கள் ஒவ்வொரு பரிமாணங்களைத் தோற்றங்களைத் தீர்மானிக்கின்றன. உதாரணமாக கல்லினது சக்திக் கருக்களின் வேகம் அதி கூடியது. இது நம் பார்வைப் புலனுக்கு அப்பாற்பட்டது. மனித உடலிலுள்ள அணுக்களின் வேகமானது கல்லினதை விடக் குறைவானது. நேரத்தின் அளவைக் கொண்டு இதன் வேகத்தைத் தீர்மானிக்கலாம். காரணம் நாட்கணக்கில் மனித உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கவனிக்கலாம். நீரினது அணுக்களின் வேகம் மனிதனினதை விடக் குறைவானது. இதனால் தான் நீர் ஓடுவதைப் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. அதாவது ஒரு பருப்பொருள் சக்தியாகவும் தீர்மானிக்கவும் மாறும் வேகம் பொருளின் பரிமாணத்தை தீர்மானிக்கின்றது. இந்த வேகத்தின் அளவை இன்றைய விஞ்ஞானம் கண்ட வேகத்தைவிட அதாவது இந் நிலை மாற்றம், வேகமானது என அன்றைய இந்திய, சீன ஞானிகள் தம் மெய்ஞானத்தினால் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அனுபவத்தில் அறிந்துள்ளனர். இதற்கு காரணம் விஞ்ஞானம் வெளிப் பொருட்களைப் பிரித்துப் பிரித்து ஆய்வு செய்கின்றது. தர்க்கத்தின்

அடிப்படையிலான அறிவு. மனமே இதன் எல்லை. இவர்கள் இறுதியில் வந்தடைந்தது அணுச்சக்திகள் (quanta). இவர்களால் கண்டறிய முடியாதது இரண்டு அணுச்சக்திகளின் நிலைகளுக்கு இடைப்பட்ட இடைவெளியை. ஆய்வு தொடர்கின்றது.

மெய்ஞானம் உள் நோக்கி செல்வது. முழுமையாக பார்ப்பது. அனுபவத்தின் அடிப்படையிலான அறிவு. அறிய முடியாததை அறிவது. இல்லாததை அறிவது. நீர்த் துளியை அறிவது. நீர்த் துளியே சமுத்திரம் என அறிவது. சமுத்திரமே நீர்த் துளி என அறிவது. நீர்த்துளியாக இல்லாத நிலையையும் அறிவது. சக்தியானது தோற்றமற்றது உருவமற்றது. திண்மமில்லாதது. ஒன்றுமில்லாததாக தோன்றுவது. ஆனாலும் இருப்பது இதை அறிவது மெய்ஞானம்.

உண்மையை அறிவது என்பது விஞ்ஞானத்தால் பகுத்தறிவால் தர்க்கத்தால் இதுவரை முடியாத காரியம். காரணம் பிரபஞ்சம் அப்படியிருக்கின்றது. அறிந்தது (known), அறியாதது (unknown), அறியமுடியாதது (unknowable), என பிரபஞ்ச இரகசியம் தொடர்கின்றது. நேற்று அறியாதது (unknown), இன்று அறிவோம் (known). இன்று அறியாததை (unknown), நாளை அறியலாம் (knowable). ஆனால் எப்பொழுதுமே அறிய முடியாதது (unknowable), கண்டுபிடிக்க முடியாதது என்று ஒன்று இருந்து கொண்டே இருக்கும். இது தான் பிரபஞ்ச இரகசியம்.

நீர் ஒரு நிலை. சக்தியின் ஒரு வடிவம், தோற்றம். இது ஆவியாகும் பொழுது இன்னுமொரு நிலை. மீண்டும் கருமேகமாகி நீராசி, பனி மழையாகி, பனிக் கட்டியாகி, தன்வடிவத்தை சூழலுக்கு ஏற்ப, தன் நிலையை தானே மாற்றிக் கொண்டிருக்கும். மாற்றுகின்றது. ஆனால் இவை அடிப்படையில் ஒரே மூலக்கூறுகள். சக்தி அணுக்கள். இதன் தோற்றங்களும் வடிவங்களும் வேகங்களும் மட்டுமே வேறுவேறானவை. நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுக்களும் உருவாகும் உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் அடிப்படையில் சக்தியே. நம் அடிப்படை வாழ்வுச் சக்தி, இவ்வாறு வெவ்வேறு பரிமாணங்களை எடுக்கின்றது. சாதாரண அணுவிலிருந்து மாபெரும் சக்திமிக்க அணு குண்டைக் கண்டுபிடிக்கலாம் எனில், நமக்குள் இருக்கும் ஒன்றுமில்லாததில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் சக்தியைக் கண்டுபிடிக்க

முடியும். ஆகவே இதுவரை வெளியை ஆராய்ந்தது போதும். இனி நம் உள்ளே கவனிப்போம். நம் சக்தியைக் அறிவோம்.

மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு இச் சக்தியைப் பயன்படுத்துவதிலேயே உள்ளது. மிருகம் தன் சக்தியை அப்படியே எந்தவிதமான கட்டுப்பாடுமின்றி பயமின்றி இயற்கையாக வெளிப்படுத்தும். ஆனால் மனிதர் நாகரிக வாழ்வுக்காக சில சக்திகளை அடக்குகின்றனர். சில சக்திகளை மறைக்கின்றனர். முடியாத ஒன்றுக்கு முயல்கின்றனர். இத் தவறான வழிமுறையானது மனிதரை நோயாளியாக்குகின்றது. ஆனால் இதற்குமாறாக ஆரோக்கியமான வழியில் இச் சக்தியை அடக்காமல், மறுக்காமல், மறைக்காமல் மாற்றவும் (transform) மனிதரால் முடியும். ஆனால் இதை அறியாது உள்ளோம். இவ்வாறு சக்தியை தன் தேவைக்கு ஏற்ப மாற்ற (transform) மனிதரால் மட்டுமே முடியும். இது தான் நம்மை மிருக நிலையிலிருந்து வேறுபடுத்துகின்றது.

விழிப்புநிலை (awareness). இதுதான் நம் சக்தியை மாற்றுவதற்கான வழி. சாவி. இச்சக்தி நடுநிலையானது. நமது பிரக்ஞை மூலம் ஆக்கபூர்வமாகவும் பிரக்ஞையின்மை மூலம் அழிவுக்கும் இச் சக்தியைப் பயன்படுத்தலாம். நம் சக்தியின் பயன்பாடு நமது கைகளிலையே தங்கியுள்ளது. ஐன்ஸ்டைனின் பிரக்ஞை அணுச் சக்தியைக் கண்டுபிடித்தது. அவரது பிரக்ஞையின்மை அணு குண்டை உருவாக்கி அழிவுக்கு வித்திட்டது. இதற்காக இவர் காலங் கடந்து வருந்தியது உண்டு எனக் கூறுவர். நமது நாளாந்த இயந்திரத்தனமான வாழ்வில் நடுநிலையான நம் வாழ்க்கைச் சக்தியை ஆக்கபூர்வமான படைப்புச் சக்தியாக பயன்படுத்துவதற்கு தடை என்ன? பிரக்ஞையற்ற வாழ்வு. பிரக்ஞையாக வாழ்வதற்கு பல தடைகள். அவை என்ன? எவ்வாறு அத் தடைகளை அகற்றுவது?

## மூச்சு

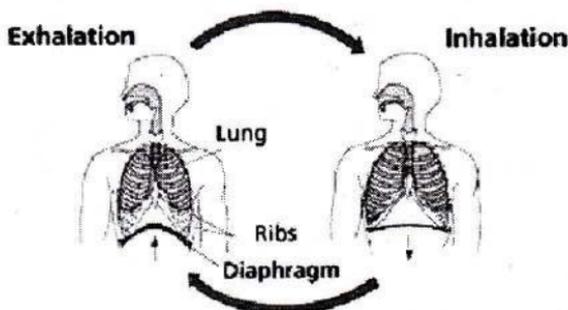
**மூச்சு** நம் வாழ்வின் ஆதாரம். மூச்சு இல்லையேல் நாம் இல்லை. மூச்சு ஒரு பெயர்ச் சொல்லல்ல. இது ஒரு வினைச் சொல். ஏனெனில் மூச்சு (breathing) இடைவிடாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு இயக்கம். தூரதிஸ்டவசமாக நாம் இயற்கையில் உள்ள அனைத்துக்கும் நிலையான பெயர்ச் சொற்களை வழங்கி அவற்றின் உண்மையான இயல்பை கவனிப்பதற்கு, புரிந்துகொள்வதற்கு, அனுபவிப்பதற்கு, அறிந்து கொள்வதற்கு பெரும் தடையை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இதுமட்டுமின்றி இயற்கைக்கு எதிராக செயற்படுவதற்கும் இப் போக்கானது வழிவகுக்கின்றது.

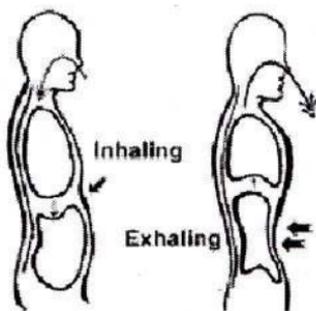
சக்தி இல்லாத மூச்சு, உயிர் இல்லாத உடல் போன்றது. மூச்சிலும் சக்தி உண்டு என ஓசோ கூறுகின்றார். சாதாரண மனிதர் ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் மூச்சில் சக்தியும் கலந்து உள்செல்கின்றது. இவர் வெளிவிடும் மூச்சு சக்தியின்றி வெளியேறுகின்றது. மூச்சைத் தொடர்ச்சியாக முழுமையாக, பிரக்ஞையாக கவனிக்கும் பரிச்சயம் இருக்குமாயின், நமது இயற்கையான இறப்பை ஆறுமாதங்களுக்கு முன்பே கணிக்கலாம் எனவும் கூறுகின்றார். ஏனெனில் இறப்பதற்கு முன்னான ஆறு மாதத்திலிருந்து, நாம் உள்ளெடுக்கும் மூச்சு சக்தியின்றி உள் செல்கின்றது எனவும், வெளிவிடும் மூச்சு சக்தியுடன் வெளியே செல்கின்றது எனவும் கூறுகின்றார்.

ஆரம்ப காலங்களில் மனிதர் இயற்கையுடன் இயல்பாக வாழ்ந்த காலங்களில் மனித மூச்சு இயல்பாக இருந்துள்ளது. இந்த மூச்சு ஆழமானதாக, நம் தொப்புலுக்கு அருகிலிருக்கும் உயிர்நாடி (hara) வரை சென்றுள்ளது. ஆனால் இன்று நாம் விடும் மூச்சு ஆழமற்றிருக்கின்றது. நாம் இயற்கையாகவும் இயல்பாகவும் வாழ முடியாததற்கு இது ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது

என்கின்றார். நமது கட்டுப்பாடுகளும் பயங்களும் நம் மூச்சை நெஞ்சப் பகுதிக்கு கீழே கொண்டு செல்ல அனுமதிப்பதில்லை. காரணம் கீழே செல்லும் மூச்சு, நம் காம சக்தியை தடவி தட்டி புதிய சக்தியை எழுப்ப உதவுகின்றது. நமது வாழ்வுச் சக்தியை இயங்கச் செய்கின்றது. இச் சக்தியைக் கண்டு பயந்தவர்கள், பயன்படுத்த தெரியாதவர்கள், வாய்க்கால்கட்டி வழியனுப்பத் தெரியாதவர்கள், இச் சக்தியைக் கட்டுக் கோப்புக்குள் கொண்டு வருவதற்காக இயற்கைக்கு மாறான பல்வேறு கட்டுப்பாடுகளை நாகரிகம் என்ற பெயரில் உருவாக்கினார்கள். இதை சமூகத்தில் ஆதிக்கத்திலிருந்தவர்கள் அதிகாரத்துடன் அமுலாக்கினர். இந் நீண்ட கால கட்டுப்பாடுகளும் பழக்கவழக்கங்களும் நம்முடன் ஒன்றுகலந்து இதுவே இயல்பான இயற்கையான வாழ்வாகிவிட்டன இன்று.

மூச்சு தொடர்பான நம் பிரக்ஞை ஆழமாகும் பொழுது பல விடயங்களை நாம் கவனிக்கலாம். நம்மில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு உணர்வு, உணர்ச்சி நிலைகளுக்கும் மூச்சுக்கும் தொடர்பு உண்டு. கோபம், காமம், வெறுப்பு, ஆசை, இன்பம், ஆனந்தம் என நமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் மூச்சின் இயக்கம் மாறுகின்றது என்கின்றார் ஓசோ. இதனால் மூச்சைக் கவனிப்பதன் மூலம் நம் நிலையை அறிந்து வேறு ஒரு நிலைக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம். அல்லது மூச்சின் இயக்கத்தை நாம் மாற்றுவதன் மூலம் நம் நிலையை மாற்றலாம். இவ்வாறு மாற்றுவதன் அல்லது கவனிப்பதன் மூலம் குறிப்பிட்ட சக்தி அழிவுச் சக்தி நிலையிலிருந்து ஆக்கபூர்வமான ஆரோக்கியமான படைப்புச் சக்தியாக மாற்றங் காணுகின்றது. அதாவது மூச்சு தொடர்பான நம் பிரக்ஞை அல்லது பிரக்ஞையான மூச்சின் இயக்கம், நம் கோபம் வன்முறை, காமம் ஆக்கிரமிப்பு மனோபாவம், பேராசைகள் என்பவற்றின்





சக்திகளை ஆரோக்கியமான படைப்புச் சக்தியாக மாற்றுகின்றது. இது புதிய படைப்பாற்றலுக்கு வழிவகுக்கின்றது.

ஆழமான மூச்சு நம்முள் ஓட்சிசனை அதிகரித்து காபனீர் ஓட்சைட்டின் அளவைக் குறைக்கின்றது. இது நமக்கு அதிக சக்தியையும் வாழ்வுத் தன்மையையும்

(lifeness) தருகின்றது. நாம் முழுமையாக மூச்சு விடுதலை செயற்படுத்தவில்லை எனில் முழுமையாக வாழவும் முடியாது. மூச்சு ஒழுங்காக இயங்குமாயின் அனைத்தும் ஒரு ஒழுங்குக்கு வந்துவிடும். மூச்சு என்பது வாழ்க்கை. நாம் அதைப் புறக்கணிக்கின்றோம். அதைப்-பற்றி நாம் கவலைப்படுவதே இல்லை. கவனிப்பதுமில்லை. நடைபெறும் ஒவ்வொரு மாற்றமும், மூச்சின் மாற்றத்திலையே நடைபெறுகின்றது. எல்லாமே மாறிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால் மூச்சு மட்டும் தொடர்ந்தும் மாறாது இயங்கிக் கொண்டு இருக்கும். ஏனெனில் இதுதான் பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையிலான மாறாத இணைப்பு. ஆகவே தொடர்ச்சியானது. இடைவெளி என்பது இதற்கு இல்லை.

பிரபஞ்சம், ஆன்மா, உடல் என்பவற்றுக்கு இடையிலான உறவுப்பாலம் இந்த மூச்சு. இதன் ஆரம்பமும் முடிவும் பிரபஞ்சமும் நம் உடலும் தான். அல்லது இதன் மறுதலை. ஏனெனில் இதன் இரண்டு முனைகளுக்கும் மையங்களுக்கும் இடையில் தொடர்ச்சியாக மூச்சு இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றது. ஆகவேதான் மூச்சினூடாக இக் கணத்தில் இருப்பதன் மூலம், வாழ்வதன் மூலம், வாழ்க்கையின் மூலத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம், அடையலாம் என்கின்றனர்.

நாம் தேடுகின்றோம், விவாதிக்கின்றோம், எல்லாம் செய்கின்றோம். அனைத்தும் அறிவோம். ஆனால் ஒன்றை மட்டும் அறியாது இருக்கின்றோம். அது, நம் வாழ்க்கையில், நமக்கு அருகில், என்றும் நம்முடன் இருக்கும் நம் மூச்சு. இனியாவது மூச்சைக் கவனிப்போமா?

## நமக்காகவே மனம்!

இன்று உலகம் எதிர்நோக்கும் பெரும்பாலான பிரச்சனைகளுக்கு இந்த மனம் தான் காரணம் என்றால் மிகையல்ல. ஏனெனில் மனம் என்பது எண்ணங்களின் கூட்டமைப்பு. சிறைக்கூடம். இதில் புதிய எண்ணங்கள் மட்டும் கைதிகளல்ல. பழம் பெரும் கைதிகளும் இருக்கின்றன. சிலர் தொடர்ந்தும் ஆதிக்கம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் தேவையானபோது மட்டும் வெளிவருவர். சிலர் வெளிவரும் பொழுது நமக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கும். நம் மனதில் இவ்வளவு காலமும் இது இருந்ததா என. இந்த மனதிலிருந்தே உலகத்தில் உள்ள எழுத்துக்களும், சொற்களும், அதிலிருந்து வசனங்களும், எண்ணங்களும், சிந்தனைகளும் பிறந்தன. இவற்றின் பிறப்பில் ஒரு தவறும் இல்லை. இவை நம்மை வழிநடாத்த, நாம் எருமை மாடுகள் போல், இயந்திரமாக இதன் பின் இயங்கிக்கொண்டிருப்பது தான் தவறு.

நமது பிரக்ஞையின் கட்டுப்பாட்டில் நம் மனம் இருக்க வேண்டும். மனம் சிறந்த சேவையாற்றும் உறுப்பு. நுட்பமான செயற்திறன் கொண்டது. ஆனால் மிக மோசமான முதலாளி. நம் அனைவரினதும் இன்றைய முதலாளி நம் மனமே. நம் மனதிலிருந்து, பிரக்ஞையின்மையாக, தான்தோன்றித்தனமான எண்ணங்களும் சிந்தனைகளும் வெளிவருவதற்கு நாம் காரணமாகி விட்டோம். மனதை நாம் சரியான வழியில் பயன்படுத்த தவறிவிட்டோம். இன்று இவற்றை இல்லாது செய்வது பெரும் பணியாக உள்ளது. நம் மனம், எப்பொழுது தான்தோன்றித்தனமாக சிந்தனைகளை வெளிவிடுவதை நிறுத்தி, நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகின்றதோ, அன்று நாம் சரியான பாதையில் செல்கின்றோம் என்பதை உத்தரவாதப்படுத்தலாம். நம் மனம், ஒரு முதலாளியாக

நம்மை வழிநடாத்துவதிலிருந்து அதனைப் பதிவியிறக்கி, நமக்கு சேவை செய்கின்றன சிறந்த வேலையாளாக மாற்றிவிடுவோமானால், நம் பிரச்சனைகளில் தொன்னூறுவீதம் இல்லாமல் போய்விடும் என ஓசோ கூறுகின்றார். ஏனெனில் மனம் நல்லதொரு தொழிலாளி. நமக்காகவே மனம் செயற்படவேண்டும். மனதிற்காக மனிதர்கள், நாம், வாழவில்லை.

மனம் என்றால் என்ன எவ்வாறு இயங்குகின்றது என்ற ஆழ்ந்த புரிதலை நாம் மனதிலிருந்து விடுபட வழி வகுக்கும். மாறாக மனதுடன் சண்டையிடுதோ அல்லது அதை அடக்குவதோ மனதை மேலும் பலப்படுத்தும். நம் பிரக்ஞையின்மைத்தன்மை நமக்குள் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. பிரக்ஞையின்மை (unconscious), உபபிரக்ஞையின்மை (subunconscious), கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை (Collective unconscious), பிரபஞ்ச பிரக்ஞையின்மை (Cosmic unconscious), என நம் மனதுக்குள் நம்மையறியாமலே பலவகை இருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றையும் நாம் அகற்றவேண்டும். நம் மீதான அதன் ஆதிக்கத்தை குறைக்கவேண்டும். ஏனெனில், இவை ஒவ்வொன்றும் நம் கடந்தகாலங்கள். நம்மால் அடக்கப்பட்டவை. ஒதுக்கப்பட்டவை. முடியாது தவிர்க்கப்பட்டவை. இவ்வாறு பல விடயங்கள் நம் ஆழ்மனதில், பிரக்ஞையின்மையாக, வாழ்கின்றன. தேவையான நேரங்களில், இவைதான் நம்மை தவறாக வழிநடத்துகின்றன. சிலவேளைகளில் ஒரு செயலை செய்து முடித்தவுடன் ஏன் இப்படி செய்தோம் என பிரக்ஞையுடன் கவனிக்கும் பொழுது, நமக்கு புரியலாம், நாம் பிரக்ஞையின்மையாக செயற்பட்டிருக்கின்றோம் என. ஆனால் அது காலம் கடந்த ஞானம். இதற்காக, காலம் கடந்து வருந்துவோம். இவ்வாறு வருந்துவதற்குப் பதிலாக ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையுடன் செயற்படுவோமாயின் வாழ்வோமாயின் இந்த மனங்கள், ஆழ்மனங்கள் நம்மை ஆதிக்கம் செய்யமுடியாது.

மனதைப் பிரக்ஞையுடன் கவனிக்கும் பொழுது, சில விடயங்களை அவதானிக்கலாம். மனம் எப்பொழுதும் கடந்த காலத்தில் அல்லது எதிர்காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும். நிகழ்காலத்தில் ஒருபோதும் வாழாது. இக் கணத்துடன் மனதிற்கு எந்தவிதமான உறவும் இல்லை. இக் கணம் நாம் பிரக்ஞையுடன் இருப்போமாயின் மனம் இருக்காது. இயங்காது. மனதிற்கு

நினைவுகளாக கடந்தகாலங்கள் தேவை. மனதிற்கு கற்பனைகளாக எதிர்காலங்கள் தேவை. கடந்த காலமும் இல்லாமல் எதிர்காலமும் இல்லாமல் மனதிற்கு இருப்பே இல்லை. ஏனெனில் இக் கணம் மிகவும் சிறியது. இதில் மனதிற்கு ஒரு வேலையும் இல்லை.

உடலுடனான எங்கள் உறவு பற்றே (attachement) மனம். இது மனதின் இன்னுமொரு பரிமாணம். இந்த உடலினூடாக உலகத்தில் வாழ்கின்றோம். ஆசைகள், கோபங்கள், காதல்கள், வெறுப்புக்கள், பொறாமைகள் எனப் பல விடயங்கள் மனதில் வாழ்கின்றன. மனம் சிறந்த இரசாயன கணனி. சரியாகவும் நன்றாகவும் நாம் பயன்படுத்தினால், இதன் பலன் அதிகம். இதற்கு, மனம் போன போக்கில் போகாமல், மனதை நாம் வழி நடாத்த வேண்டும். நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்கு வழி என்ன?

பிரக்ஞையுடன் மனதைக் கவனிப்பது. நம் எண்ணங்களைக் கவனிப்பது. அவற்றுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்தாது கவனிப்பது. அவற்றுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்துவது என்பது, அதற்கு நாம் சக்தியை வழங்குகின்றோம் என்பதாகும். மாறாக அந்த எண்ணங்களுடன் நாம் ஒத்துழைக்காமல் விடுவோமாயின், அவற்றுக்கு வாழ்வு இல்லாது போய்விடும். நம் சக்தி தேவையற்று வீணடிக்கப்படாது. இச் சக்தியானது ஆரோக்கியமான படைப்பாற்றலை நோக்கிச் செல்கின்றது.

ஒரு நிமிடம், நம் மனதைத் தொடர்ச்சியாக, அதனுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்தாது, எங்களால் கவனிக்க முடியாமாயின், நாம் நம்முள் செல்வதற்கான முதற்படியில் காலடி எடுத்து வைத்துள்ளோம். தொடர்ந்தும் கவனிப்போமாயின் எண்ணங்கள் இறந்துவிடும். நாம் மனதுக்கு அப்பால் (no-mind) சென்றுவிடுகின்றோம். இது ஒரு தியான முறை. நாம் மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு ஆனந்தமாக வாழ்வதற்கும் இது வழிசெய்கின்றது. இலகுவானசெய்முறை. ஆனால் கஸ்டமானது. தொடர்ச்சியான ஆழமான பயிற்சியும் தேவை.

சோக்கிரட்டீஸ் மனதை அதன் உச்சத்திற்கு முழுமையாகப் பயன்படுத்தினார். அதனால் தான் உண்மையை அறிவதற்காக தான் மரணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும் தவறவிடவில்லை. ஐன்ஸ்டைன் தன்

பிரக்ஞையால் முக்கிய விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளை கண்டறிந்தார். முக்கியமாக அணுசக்தியைக் கண்டு பிடித்தார். ஆனால் அவரது பிரக்ஞையின்மையான மனதால் அணு குண்டைப் பயன்படுத்தி அழிவுக்கு வழிகாட்டினார். காலம் கடந்து அதற்காக அவரால் வருந்துவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்யமுடியவில்லை. ஆகவே மனம் என்ற உறுப்பில் எந்த தவறும் இல்லை. இதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றோம் என்பதில் தான், நம் வாழ்க்கை மட்டுமல்ல, நாழும் உயர்கின்றோமா, தாழ்கின்றோமா என தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. மனதை சரியான வழியில் பயன்படுத்தக் கூடிய வழிநடாத்தக்கூடிய ஒரே சக்தி, நம் பிரக்ஞை மட்டுமே.

ஆழமான அறிதல் அழகான ஆனந்தமான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளம்.

தியானம்!

நான் யார்? என்பதை அறிவதற்கு...



தியானம் என்பது என்ன?

நாம் நாமாக இருப்பது. இருக்கும் இடத்தில் இருப்பது. முழுமையாக இருப்பது. ஒவ்வொரு கணமும் பிரக்ஞையாக செயற்படுவது. விழிப்புநிலையில் தொடர்ச்சியாக இருப்பது. ஆனால் யதார்த்தத்தில் நாம் முழுநேரமும் பிரக்ஞையாக செயற்படுவதும் இல்லை. விழிப்புநிலையில் இருப்பதுமில்லை. இதுவே நாம் அறியாதது.

தியானம் என்பது ஒன்றைக் குறித்து கவனிப்பதோ (concentration), சிந்திப்பதோ (thinking), ஒன்றைப்பற்றி ஆராய்வதோ (contemplation) அல்ல. ஏனெனில் இவற்றில் எல்லாம் மனம் தொடர்பு கொள்கிறது. தியானம் என்பது மனம் கடந்து செல்வது. மனதுக்கு அப்பால் செல்வது ஆகும். இதனை மனவோட்டங்களை, எண்ணங்களைக் எந்த மதிப்பீடுகளும் இல்லாது கவனிப்பதன் மூலம் சாத்தியமாக்கலாம். இது ஒருவரது மனதைச் சுத்தப்படுத்துவதுடன், மனதிற்கு அப்பால் செல்வதற்கும் வழி செய்கின்றது. ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்பு நிலையில் இருக்க முடியுமானால், மேற்குறிப்பிட்டவை தாமாகவே நடைபெறும்.

இதேபோல் நமது உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் பிரக்ஞையுடன் கவனிப்பது இதற்கான வழியாகும்.

தியானம்! நமக்குள் அமைதி நிலவுவதற்கான ஒரு நிலைமையை உருவாக்கும்.

எப்பொழுதெல்லாம் அமைதி நிலவுகின்றதோ, அப்பொழுதெல்லாம், கவலை கொள்ளமாட்டோம். மன அழுத்தம் வராது. உலகத்திலிருந்து தப்பித்து ஓடமாட்டோம். இந்த உலகத்திலேயே இருப்போம். ஆனால் நடைபெறும் அனைத்தையும் ஒரு விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்வோம். ஒரு அழகான விளையாட்டாக, மிகப் பெரிய ஒரு நாடகமாக எடுத்துக் கொண்டு, ஆடிப் பாடி மகிழ்வோம். விளையாட்டுத்தன்மை உள்ளவர்களாக வாழ்வோம். அப்பொழுதெல்லாம், நம் வாழ்க்கையில் சிரிப்பு தானாக நிகழ்கின்றது

நம்முள்ளே அமைதி நிலைமையை உருவாக்குவதற்கான தியான வழிமுறைகள் பல உள்ளன. குறிப்பாக 118 அடிப்படை வழிமுறைகள் உள்ளன. இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இக்கால மனிதர்களுக்கு ஏற்றவகையில் ஓசோ பல தியான முறைகளை உருவாக்கி உள்ளார். இதில் மிகவும் பிரபல்மானது. டைனமிக் (dynamic meditation) தியானமுறை. இது இதுவரை காலமும் பின்பற்றப்பட்ட மரபு நிலையான தியான முறைகளிலிருந்து வித்தியாசமானது. நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை வெளிக் கொண்டு வரச் செய்வது. டைனமைட், கற்களை வெடித்து சிதறடிப்பதுபோல், டைனமிக் தியானம், நம் கடந்த காலத்தை, நாம் அடக்கிய உணர்ச்சிகளை, உணர்வுகளை வெடிக்கச் செய்து படைப்புச் சக்தியாக மாற்றுகின்றது.

நமது வாழ்க்கை எந்தநேரமும் அவசரம், பயம், சந்தேகம் என பல அமைதியற்ற தன்மைகளைக் கொண்டது. இவற்றை எவ்வாறு அமைதியாக்குவது? கடந்த காலத்தில் நாம் விரும்பியது ஆனால் பண்பாடு கலாசாரம் நாகரிகம் கருதி நாம் தவிர்த்தது, அடக்கியது எல்லாம் நம்மை விட்டு விலகிவிடவில்லை. அது, நமக்கே தெரியாமல், நமக்குள் இன்றும் வாழ்கின்றது. எந்த நேரமும் வெளியில் எட்டிப்பார்த்து நம்மை அது அலைக்கழிக்கும். இதை எப்படி முடிவுக்கு கொண்டுவருவது என்பது தான் தியானத்தின் பாதை.

முதலில் நம் உடலில் இருந்து ஆரம்பிக்கவேண்டும். உடலை அமைதியாக இயல்பாக வைத்திருக்கப் பழகுவது. இதன் பின் மனதை அமைதியாக்குவது. நம் மிகப்பெரிய சவால் நம்முடன் இருந்துகொண்டே, நம்மைக் கொல்லும் மனத்தை அமைதியாக்குவது தான். உடலைப் போல மனதை அவ்வளவு இலகுவாக அமைதியாக்க முடியாது. ஆனால் உடலை அமைதியாக்கப் பழகினோம் என்றால், மனதையும் வழிநடத்தலாம். மனம் அமைதி ஆக இருக்குமாயின், அப்பொழுது இதயத்திற்குச் செல்லலாம். நம் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் மனதை விட மேலும் சிக்கலானவை. ஆனால் நம்பிக்கையுடன் இதயத்தை அணுகினால், இதையும் அமைதியாக்குவது சாத்தியம். இதன்பின் நம் மையத்திற்கு, அதாவது உடல், மனம், இதயம் என்பவற்றுக்கு அப்பால் நம் இருத்தலின் மையத்திற்கு செல்லலாம். இங்கு அமைதியாக இருக்கலாம். இந்நிலையில் நம்மில் ஆனந்தம் பிறக்கும், பேரின்பம் கொள்வோம், என்கின்றனர் அனுபவித்த பலர்.

முழு இயற்கையும் ஆனந்தமாக நடனமாடுகின்றது, மனிதரைத் தவிர. மனிதர், இயற்கையை புரிந்துகொண்டால் கடவுளுக்கு (?) மேலேயும் உயரலாம். புரிந்துகொள்ளவில்லை எனில் மிருக நிலைக்கு கீழேயும் விழலாம். மனிதருக்கு மட்டுமே சாத்தியமான சிறந்த ஆற்றல் இது. ஆகவே, ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். மிகவும் வசதியாக கஸ்டம் எதும் இல்லாமல் இருக்குமாறு உடலை சரிசெய்யுங்கள். கண்ணை மூடியவாறே மூக்கின் நூனியைக் கவனியுங்கள். மூச்சு உள்ளே வருவதையும் வெளியே செல்வதையும் கவனியுங்கள். மூக்கின் நுனியில் மூச்சின் தொடுகையை உணருங்கள். இத் தியான முறை நம்முள் அமைதியை உருவாக்கின்றது. இம்முறை மூலமே கௌதம சித்தாத்தர் என்ற இளவரசர் புத்தர் நிலையை அடைந்தார். புத்தர் நிலை என்பது தன்னை கண்ட நிலை. உண்மையை உணர்ந்த நிலை! அதாவது ஞானம் அடைந்த நிலை! அனைத்தும் அறிந்த நிலை. எதையும் துறக்காமல், உலகத்தை விட்டு காட்டுக்கு ஓடாமல், நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே, நாம் ஒவ்வொருவரும் புத்தர் என்பதை அறிவதற்கான வழிகளையே ஓசோ கற்றுத்தருகின்றார். இதற்கு தினந்தோறும் தியானம் செய்வோம்.

ஒருவரின் மனம் அமைதியாக இல்லை எனில், அது இமய மலைக்குச் சென்றாலும் அமைதியாக இருக்காது. எந்த ஒருவரின் மனம் சந்தையிலும் அமைதியாக இருக்கின்றதோ, அவர் பிரக்ஞையாகவும், தியான நிலையிலும் இருக்கின்றார். இவருக்கு ஞானம், பேரின்பம் சந்தையிலும் கிடைக்கும். சந்தையிலும், அதாவது நம் சாதாரண நாளாந்த வாழ்க்கையிலும் அமைதியாகவும் பிரக்ஞையாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழ்வதற்கே ஓசோ நமக்கு வழிகாட்டுகின்றார். ஒவ்வொரு தியான முறைகளும் இந் நிலையை நோக்கி நம்மை வழிநடத்துகின்றன. தியான முறைகள், படகுள் போல, ஆற்றைக் கடப்பதற்கு மட்டுமே. தியான நிலையை அடைவதற்கான, பேரின்பத்தை அனுபவிப்பதற்கான, ஒரு ஊடகம். ஒரு பாதை.

## அனுபவத்தினுடாக அறிவு பெறவும் தனி மனித மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான பயிற்சிப் பட்டறை

### மூன்று பகுதிகள்

- உடல்** - கட்டுப்பாடுகளாலும் அடக்குமுறைகளாலும் இறுகிப்போயுள்ள நமது உடலை மீண்டும் இயல்புநிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும், இயந்திரமாக இயங்கும் உடலை பிரக்ஞை-பூர்வமாக இயங்கச் செய்வதற்கான பயிற்சி.
- மனம்** - தேவைக்கதிகமாக மனதில் ஒடுகின்ற எண்ணங்களைக் குறைக்கவும், மனதைக் கடந்த காலத்திலும் எதிர் காலத்திலும் இயங்கச் செய்யாது, நிகழ் காலத்தில் இயங்கச் செய்வதற்கான பயிற்சி.
- ஆன்மா** - ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் படைப்பாற்றலான செயற்பாட்டிற்கும், நம்மையும் நமது பன்முக ஆற்றல்களையும் அறிவதற்கான பயிற்சி.
- தேவை** - அமைதியான வெளியைக் கொண்ட ஒரு மண்டம். பங்குபற்றும் ஒவ்வொருக்கும் இரு வெள்ளைத் தாள்கள். குறிப்பு ஏடுகள். கலர் பென்சில்கள்.
- நேரம்** - ஒரு மணி நேரம் அல்லது ஒரு நாள் (8 மணி நேரம்) அல்லது மூன்று நாட்கள்.

**பங்குபற்றுவோர்** - குறைந்தது 10 பேர். ஆகக் கூடியது 40 பேர்.

**கட்டணம்** - கலந்துரையாடி முடிவு செய்யலாம்.

**தொடர்புகளுக்கு** - meerabharathy@hotmail.com

இதுவரை பல நூல்களை நீங்கள் வாசித்திருப்பீர்கள். வாசிப்பதால் கிடைக்கின்ற அறிவு, தகவல்களும், உண்மையைப் பற்றிய விபரணமும் கற்பனையும் விபரங்களுமீடும். இந்த நூல் அவ்வாறு வாசிப்பதற்கு மட்டுமல்ல, பிரக்ஞை தொடர்பான ஆழமான புரிதலைத் பெறுவதற்கும், நமது பன்முக ஆற்றல்களை அறிவதற்கும், தனி மனித மாற்றத்திற்கும் வளர்ச்சிக்குமான வழிகாட்டியாக இருக்கலாம். இவற்றைப் பயிற்சிகள் மூலமாக அனுபவிப்பதற்கும் இது உதவலாம்.

- நட்புடன் மீராபாரதி -

- வாசித்து முடித்து விட்டீர்களா...
- இப்பொழுது உங்களுக்கு இருக்கின்ற நேரத்தைப் பொறுத்து... அமைதியான ஒரு இடத்தில் கண்களை மூடி அமைதியாக இருங்கள்.
- மூச்சைக் கவனியுங்கள்... (பத்திலிருந்து முப்பது நிமிடங்களாவது)
- சிறிது நேரத்தில் கண்களைத் திறந்து....
- இக் கோட்டோவியத்திற்கு முழு மனதுடன் பிரக்ஞையுடன் நிறந்தீட்டுங்கள்



இப்பொழுது இந்த நூலின் ஆரம்பத்தல் நிறம் தீட்டிய அந்த ஓவியத்துடன் இந்த ஓவியத்தை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். மாற்றமிருப்பின் புரிந்து கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

## உசாத்துணைகள்

- Allan. H. (1998). Consciousness. California/ Scientific American Library.
- Blackmore, Susan. (2005). Consciousness. A Very Short Introduction. New York/ Oxford University press.
- Boag, S. Repression, Suppression, and Conscious Awareness. Psychoanalytic Psychology, 2010, Vol. 27, No. 2, 164–181
- Brill, A.A. (1995). The basic writing of Sigmund Freud.
- Brown. B. (1980). Super mind – The ultimate energy. Toronto/ Fitz Henry & Whiteside.
- Canadian Mental Health Association, (2011). Coping with Stress. Mental Health Week. Retrieved, 05, 2011, from [http://www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=2-28-30&lang=1](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28-30&lang=1).
- Carter, R., (2002). Exploring conscious.
- Claudia Catani, Abigail H. Gewirtz, Elizabeth Wieling, Elizabeth Schauer, Thomas Elbert, & Frank Neuner. (2010 ) Tsunami, War, and Cumulative Risk in the Lives of Sri Lankan School children. Child Development, July/August Volume 81, Number 4, Pages 1176–1191.
- Chalmers, David., (1996). The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory.
- Cueva, M., Kuhnley, R., Lanier, A., & Dignan, M. (2006). Healing hearts: Laughter and learning. Journal of Cancer Education, 21(2), 104-107.

- D'Andrea, A. (2007). Osho international meditation resort (PUNE, 2000s): An anthropological analysis of sannyasin therapies and the Rajneesh legacy. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(1), 91-116.
- Dacher Keltner & George A. Bonanno A Study of Laughter and Dissociation: Distinct Correlates of Laughter and Smiling During Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, Vol. 73, No, 4, 687-702
- David R. Loy. Awareness bound and unbound : Buddhist essays.
- Davidson, R. The Psychobiology of consciousness.
- Davidhizar, R., & Bowen, M. (1992). The dynamics of laughter. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(2), 132-137.
- Dennett, D.C., (1991). *Consciousness Explained*.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M. & Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five Factors of Personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192-203.
- Dubow, Eric F. , Boxer, Paul , Huesmann, L. Rowell , Shikaki, Khalil, Landau, Simha, Gvirsman, Shira Dvir and Ginges, Jeremy(2010). Exposure to Conflict and Violence Across Contexts: Relations to Adjustment Among Palestinian Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39: 1, 103 — 116
- Ellenberger, H. F. (1970). *The Discovery of the Unconscious – The Hystory and Evolution of Dynamic Psychiatry*.
- Freud, S. (2005). *The Unconscious*
- Gillani, N.B., & Smith, J.C. (2001). Zen meditation and ABC relaxation theory: An exploration of relaxation states, beliefs, dispositions, and motivations. *Journal of Clinical Psychology*, 57(6), 839-846.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology*, 49(1), 49-59.
- Hacker, Frederick. *Freud, Marx and Kierkegaard*

- Hart, Robert. (2009). 'Child refugees, trauma and education: interactionist considerations on social and emotional needs and development', *Educational Psychology in Practice*, 25: 4, 351 — 368
- Hobson, J.A. (1999). *Consciousness*.
- Jung, C.G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious* 2nd ed. vol.9.
- Keltner, D., & Bonanno, G.A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, (73)4, 687-702.
- Kirsi Peltonen and Raija-Leena Punama. (2010). Preventive Interventions Among Children Exposed to Trauma of Armed Conflict: A Literature Review. *AGGRESSIVE BEHAVIOR*. 36, 95–116.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22(2), 133-153.
- Lachman, Gary. *A secret history of consciousness*.
- Macintyre, A. *The unconscious – a conceptual analysis revised edition –1958/2004*
- Martin, R.A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- María Dolores Braquehais & Leo Sher. (2009). Posttraumatic stress disorder in war veterans: A discussion of the Neuroevolutionary Time-depth Principle. *Journal of Affective Disorders*.
- Maslow.A. (1998). <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html>
- Miller, J.G. *Unconsciousness*. New York: John Wiley and Sons, 1942.
- Mishlove, Jeffrey. (1975). *The Roots of Consciousness*.
- Morin. A. (2006). Levels of Consciousness and Self awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and cognition*. Vol 15 issue 2 pages 358-371

- Natalie, R. (1993). The Creative Connection: Expressive Arts as Healing <http://www.nrogers.com/pubs2.html>
- National College Health Assessment Survey Results, (2010). Retrieved December, 13, 2010, from York University website: [http://www.yorku.ca/sclcd/healthed/ncha\\_survey.html#stress](http://www.yorku.ca/sclcd/healthed/ncha_survey.html#stress).
- Nerenberg, Albert. Laughology, [http://www.albertnerenberg.com/AlbertNerenberg/Albert\\_Nerenberg.html](http://www.albertnerenberg.com/AlbertNerenberg/Albert_Nerenberg.html)
- Norman Cousins (1976) . “Anatomy of an Illness” . New England Journal of Medicine,
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-578.
- Osho. (2010). The Psychology of the Esoteric. Retrieved December, 4, 2010, from <http://www.osho.com/Main.cfm?Area=Magazine&Language=English>.
- Osho. (2003). Meditation: The art of ecstasy. (5th ed.) Pune: Tao Publishing Pvt. Ltd,
- Papineau, David. & Selina, Howard., 2005. Introducing Consciousness.
- Pascual-leone, A & Greenberg, L.S. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why “the Only Way Out Is Through”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 875–887.
- Rubia, K. (2009). The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biological Psychology*, 82, 1-11.
- Sarkar.B. (2001). Consciousness – our third eye. <http://www.lifepositive.com/Mind/consciousness/human-consciousness.asp>.
- Shao, R., & Skarlicki, D. P. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(4), 195-201.

- Skevington, S. M., & White, A. (1998). 'Is laughter the best medicine?' *Psychology & Health*, 13(1), 157-169.
- Smith, J.C. (2005). Assessment Tools. In *Relaxation, meditation, & mindfulness: A Mental health practitioner's guide to new and traditional*. (chap.17) Retrieved October, 22, 2010, from York University Library website: <http://site.ebrary.com/lib/oculyork/Top?id=10265596>.
- Smith, J.C. (2005). *Relaxation, Meditation, & Mindfulness: A Mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional*.
- Somasundaram, Daya (2010) . Collective trauma in the Vanni- a qualitative inquiry into the mental health of the internally displaced due to the civil war in Sri Lanka. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Somasundaram, Daya. (1994). "தன்னாத்தமாவைத் தேடி அலையும் மனித(ர்)" <http://noolaham.net/project/26/2559/2559.pdf>
- Sommerhoff, Gerd. (2000). *Understanding Consciousness: Its function and brain processes*.
- Sutorius, D. (1995). The transforming force of laughter, with the focus on the laughing meditation. *Patient Education and Counseling*, 26, 367 – 371.
- Thompson, E., (2003). *The problem of Consciousness*.
- Timalisina, S. *Consciousness in Indian philosophy : the advaita doctrine of 'awareness only'*.
- Toneatto, T. & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 260-266.
- T.S. Betancourt et al. (2010). Past horrors, present struggles: The role of stigma in the association between war experiences and psychosocial adjustment among former child soldiers in Sierra Leone. *Social Science & Medicine* 70 17–26

- University Health Network, (2011). Mindful Cognitive-Behaviour Therapy Program. Retrieved, 05, 2011, from [http://www.uhn.ca/About\\_UHN/programs/pain\\_management/docs/mindfulness.pdf](http://www.uhn.ca/About_UHN/programs/pain_management/docs/mindfulness.pdf).  
[http://www.uhn.ca/About\\_UHN/programs/pain\\_management/patientinfo/mindfulness.asp](http://www.uhn.ca/About_UHN/programs/pain_management/patientinfo/mindfulness.asp)
- Velmans, Max., (2009). Understanding consciousness.
- Vyas, A. (2007). Effects of Seven-Day Osho Dynamic Study: A Pilot Study. Psychological Science: Research, Theory and Future Directions. Ed. by Kostas Andrea Fanti. ATINER.
- Walker, E.H., (2000). The Physics of Consciousness.
- Wilmer.H. (1994). Understandable Jung: the personal side of Jungian psychology. New York/ Chiron publication.
- Weiss, M., Nordlie, J.W. & Siegel, E.P.(2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy. Psychotherapy and Psychosomatics, 74(2), 108-112. <http://site.ebrary.com/lib/oculyork/Top?id=10265596>.
- Zayfert, C & Becker, C.B. (2007). Cognitive-Behavioural Therapy for PTSD. A case formation Approach. The Guilford Press. New York.
- Zipora Shechtman , Michal Mor. (2010). Groups for Children and Adolescents with Trauma-Related Symptoms: Outcomes and Processes. INTERNATIONAL JOURNAL OF GROUP PSYCHOTHERAPY, 60 (2) .
- படங்கள் - விக்கிபீடியா, கூகுள், Osho.com
- நூலகம் - <http://noolaham.net/>
- வியூகம், 2010





நாம் இன்று எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு அடிப்படை நம் கடந்தகால செயற்பாடுகள். ஆகவே, பிரக்ஞையான செயற்பாடுகள் அவசியம். நம் செயற்பாடுகளுக்கு அடிப்படை, நம் சிந்தனைகள், எண்ணங்கள். ஆகவே பிரக்ஞையான எண்ணங்கள் அவசியம். நம் எண்ணங்களுக்கு அடிப்படை, நம் உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகள். ஆகவே உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் தொடர்பாக விழிப்பாக இருப்பது அவசியம். நம் உணர்ச்சிகளுக்கும் மற்றும் உணர்வுகளுக்கும் அடிப்படை, நமக்குள்ளிருக்கின்ற சக்திகள். ஆகவே சக்திகள் தொடர்பாக விழிப்பாக இருப்பது அவசியம். நமக்கு சக்திகள் வழங்குவது, நம் மூச்சு. ஆகவே, மூச்சு தொடர்பான பிரக்ஞையும் விழிப்புநிலையும் அவசியம். இவ்வாறு பிரக்ஞை எனும் சா்வியை திறவுகோலாகப் பயன்படுத்தி, நம்மை மட்டுமல்ல, இவ்வுலக பிரபஞ்ச உண்மையையும் அறிந்துகொள்ள முடியும். இதற்கு தியானம் செய்ய வேண்டும்.

தியானம் என்பது ஒன்றைக் குறித்து கவனிப்பதோ, சிந்திப்பதோ, ஒன்றைப்பற்றி ஆராய்வதோ அல்ல. ஏனெனில் இவற்றில் எல்லாம் மனம் தொடர்பு கொள்கிறது. ஏனெனில் நம் மனதுக்குள் நம்மையறியாமலே, நம் பிரக்ஞையின்மைத்தன்மை நமக்குள் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. பிரக்ஞையின்மை, உப பிரக்ஞையின்மை, கூட்டுப்பிரக்ஞையின்மை, பிரபஞ்ச பிரக்ஞையின்மை, எனப் பலவகை இருக்கின்றன. ஆகவே தியானம் என்பது மனம் கடந்து செல்வது.

ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்பாக இருப்பதும் பிரக்ஞையாக செயற்படுவதும், முழுமையான, பொறுப்பான, கவனத்துடனான ஆரோக்கியமான செயற்பாடாக எப்பொழுதும் இருக்கும்.

தனிமனித மாற்றம் என்பது சமூகமாற்றத்திற்கு சமாந்தரமாக நடைபெறவேண்டிய தவிர்க்க முடியாத அவசியமானதொரு செயற்பாடு ஆகும்