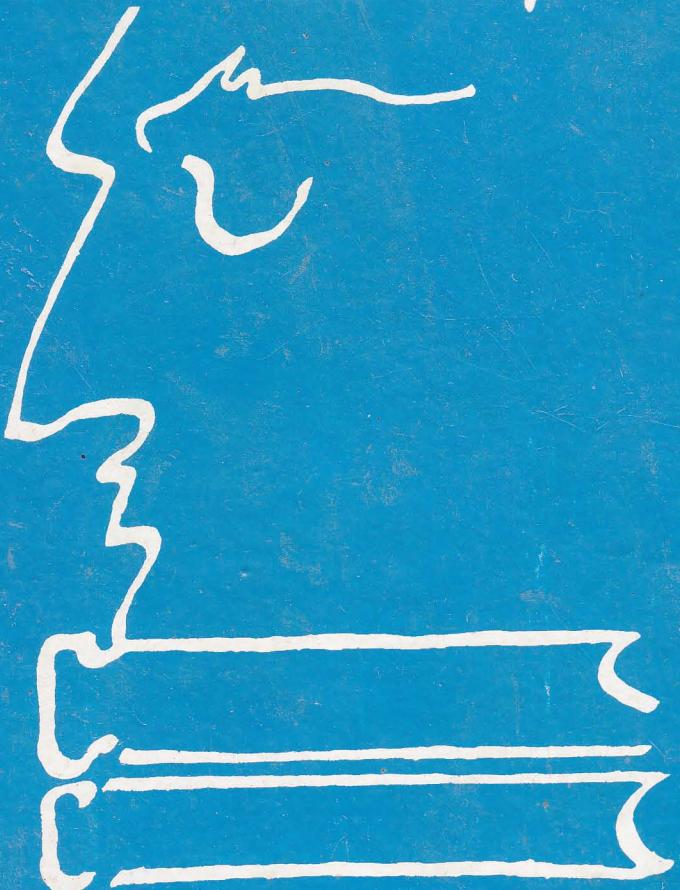


கலாநிதி சபா. ஜெயராசா

# திரும்புத் கால்யுத

SC 237



## தியானமும் கல்வியும்

கலாந்தி சபா. ஜெயராசா

முதுநிலை விரிவுரையாளர்,  
கல்வியியல்துறை,  
யாழ். பல்தலைக்கழகம்.

வெளியீடு:

கல்வியியல் ஆய்வுக் கழகம்  
1999

## காணிக்கை

வெள்ளிவிழாக் கானும்  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்துக்கு  
இந்த ஆய்வு அரும்பு  
காணிக்கை.

- நூலாசிரியர் -

## தியானமும் கல்வியும்

### தியானமும் உளத்தொழிற்பாடுகளும்

சிதறிச் செல்லும் அறிகைத் துணிக்கைகளை ஒன்று சேர்த்தலும் ஒருங்கிணைத்தலும் ( Unification and Integration ) கூட்டு மொத்தமாக உள்ளத்தை ஒளிரச் செய்யும் நடவடிக்கைகளாகும். புறநிலை இயக்கங்களைப் பகுத்தலும், தொகுத்தலும், நிரற்படுத்தலும் உள்ளத்தின் செயற்பாடுகளாகும். உள்ளத்தைச் செழுமைப்படுத்தல் மட்டுமன்றி அதற்கு மேலான தொடுவானங்களை அடையச் செய்யும் முயற்சியாக ‘தியானம்’ சமய உளவியலிலே முன்வைக்கப்படுகின்றது.

உணர்வுநிலை ( Consciousness ) என்பது நான்கு பரிமாணங்களைக் கொண்டதாக இந்து சமய உளவியல் கருதுகின்றது.<sup>1</sup> அவை தூக்கத்திலை, கனவுநிலை, விழிப்புநிலை, மீயனர்வுநிலை என்பனவாகும். மேலைப் புல உளப்பகுப்பு உளவியலாளர் “மீயனர்வு நிலை” பற்றிக் கவனம் செலுத்தவில்லை. அவர்கள் கனவுநிலை பற்றியே கூடிய கவன ஈர்ப்பைக் கொண்டிருந்தனர். “அறிகை” உளவியலின் வளர்ச்சியானது உள்ளத்தின் நனவுநிலைச் செயற்பாடுகளைப் பகுத்தறிவதற்கு உதவி வருகின்றது. “தொலை உணர்வு”, “புலன் கடந்த உணர்வு” என்பவற்றைக் கடப்பு உளவியலாளர் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். இவற்றின் பின் புலத்தில் தியானமும் உளவியலும் பற்றி ஆராய்தல் இன்றைய காலகட்டத்தின் ஆய்வுத் தேவையாக வள்ளது.

ஆன்யீகவியலில் உளவியலின் முக்கியத்துவம் சுவாமி விவேகானந்தரால் விளக்கப்பட்டுள்ளது.<sup>2</sup> உளவியல் என்பது விஞ்ஞானங்களின் விஞ்ஞானம். ஆனால் மேற்கு நாடுகளில் அது ஏனைய விஞ்ஞானங்கள் நோக்கப்படுதல் போன்ற நிலையிலே வைக்கப் பட்டுள்ளது. ஏனைய விஞ்ஞானங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் குணக்கட்டளையே (Criterion) உளவியலுக்கும் மேலைநாடுகளிற் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது பெளதீக் பயன்பாடே முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது என்றவாறு சுவாமி விவேகானந்தர் இக்கருத்தை மேலும் விரிவுபடுத்தியுள்ளார்.<sup>3</sup>

“நனவுமனம்”, “நனவிலிமனம்” என்ற இரண்டுக்கும் மக்கள் அடிமையாகி விட்டனர். குறுகிய புலன்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு விட்டனர். கடந்தகால சிந்தனைகளின்தும், தொழிற்பாடுகளின்தும் “திரட்டிய பதிவுகள்” என்ற பெரும் சமுத்திரத்தை நனவிலி மனம் கொண்டுள்ளது. அதிலிருந்து அலை அலையாக வெளிவரும் எண்ணங்கள் நனவு மனத்தையும், புற நிலைச் சிந்தனையையும் பாதிக்கின்றன. இச்சைகளைத் தூண்டுகின்றன. கண்மூடித்தனமாக நனவிலி ஊக்க ஊக்கு அடிமைப்பட்டு மக்கள் செயற்படுகின்றனர். இந்நிலையில் உளவியற் கல்வியானது உள்ளத்தைப் பரிசீலிக்கவும், சித்த வலுவை உறுதியாக்கவும், உள்ளத்தை விடுவிப்பதற்கும் உதவும் அறிகையைப் பலப் படுத்த உதவுகின்றது. இழுபட்டுச் செல்லும் மனம் மனிதருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் மனமாக அமைந்து விடுகின்றது. மனத்தை அறிய ஒழுங்கமைந்த பயிற்சியும் கட்டுப்பாடும் வேண்டப்படுகின்றன.

தியானமும் உளவியலும் புலன்கள் பற்றியும் அறிகை பற்றியும் ஆழ்ந்த நோக்குகின்றன. படி மலர்ச்சியில் தாழ்ந்த உயிரினங்கள் தமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறு வரையறுக்கப்பட்ட வகையில்

புறவுல்கை விளங்கிக் கொள்வதற்குரிய புலன் உறுப்புச் செயற்பாடுகளையும், உளச் செயற்பாடுகளையும் கொண்டுள்ளன. மனிதரிடத்து நன்கு விருத்தியடைந்த அறிகைத் தொழிற்பாடுகள் காணப்படுவதனால், சூழலைத் தழுவிக்கொள்ளல் மாத்திரமன்றி, சூழலை மாற்றியமைக்கும் நடவடிக்கைகளும் முன்னெடுக்கப் படுகின்றன.

இந்து உளவியலில் ‘‘உள்ளம்’’ என்பது ‘‘அந்தக் கரணம்’’ (உள்ளமைந்த கருவி) என்று குறிப்பிடப்படும். அது அகத்துக்கும் புறத்துக்கும் இடையில் நின்று காட்சி களை அமைத்துக் கொடுக்கின்றது.<sup>4</sup> ஆத்மாவுடன் இணைந்து நிற்பதால் அது தனக்குரிய அறிகைத் திறனைப் பெற்றுக்கொள்கின்றது.

புலக்காட்சியை ஏற்படுத்துவதற்குத் துணையான சாதனங்களாக இந்தியங்கள் அல்லது பொறிகள் விளங்குகின்றன. உள்ளம் தனக்குரிய கருவியாக இந்திரியங்களைப் பயன்படுத்தினாலும், இந்திரியங்கள் உள்ளங்களாக மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஐம் பொறிகளையும் கடந்த (Extra-Sensory Perception) புலக்காட்சிகளும் மனிதரால் அனுபவிக்கப்படுகின்றன.

அறிகைத் தொழிற்பாடுகளும் எழுச்சித் தொழிற்பாடுகளும் உள்ளார்ந்த தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன. மனவெழுச்சி கொள்ளல் (Emotion) அறிகைத் தொழிற்பாடுகள் இன்றி நிகழமாட்டா. இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் உய்த்து அறிவது அறிகைத் தொழிற்பாடுகளின் பாற்படும். ஆழ்ந்த அறிகைத் தொழிற்பாடுகள் இன்ப துன்பங்களை உணரவைப்படுத்தன அவற்றின் காரணகாரியத் தொடர்புகளையும் தெரியப்படுத்துகின்றன. தெறிவினை (Reflex) காரணமாகவும் இன்பதுன்பங்கள் உணரப்படுகின்றன. இவை மேலோட்டமான இன்ப துன்ப நுகர்ச்சித் தெரியப்படுத்தலாக அமையும். விலங்குகள் தெறிவினைகள் வயப்பட்ட

இன்ப துண்பங்களை அனுபவிக்கின்றன. ஆனால் மனிதர் தெறிவினை வயப்பட்ட புலவுணர்வுகளை அனுபவித்த லும் தெறிவினைகளை ஆழ்ந்த உணர்வுகளுடன் தொடர்புபடுத்தக்கூடிய ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளனர்.

மேலைப்புல உளவியலில் நனவிலி உள்ளம் ( Unconscious mind ) பற்றிய ஆய்வுகள் விரிவாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. நனவிலி உள்ளத்திலே தினித்து அடக்கி அழுத்திவைக்கப்படும் உணர்வுகள் உளநல்த்தையும், நடத்தைகளையும் பாதிப்பதாக “ உள்பகுப்பு ” உளவியலிலே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

நனவிலி உள்ளம் என்பதற்கு இணையான எண்ணைக் கரு இந்து உளவியலிலே “ சமஸ்காரங்கள் ” என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. கர்மயோகம் பற்றிச் சுவாமி விவேகானந்தர் குறிப்பிடும்பொழுது, யாம் செய்யும் தொழில்கள், சிந்திக்கும் எண்ணங்கள் மனத்திரளிலே ஒவ்வொரு கணமும் பதிவாகின்றன. கூட்டு மொத்த மாகத் திரண்டெழுந்த இந்தப் பதிவுத் திரள்களின் வாயிலாகவே மனிதப் பண்புகளும், ஒழுக்கங்களும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன<sup>5</sup> என்று விளக்கினார்.

ஓர் உள் எழுச்சிக்குப் பதிலாக இன்னோர் உள் எழுச்சியைக்கைப்பற்றிப் பிரதியீடுசெய்தலும், உணர்ச்சி களைக் கட்டுப்படுத்தி வெளியிடுதலும், உணர்ச்சிகளைச் சமூக விருப்பத்துக்கு ஏற்ப ஒடுக்குதலும், திசைதிருப்புதலும் நனவிலி உள்ளத்தோடு இணைந்த செயற்பாடுகளாக உள்ளன. உள் நெருக்குவாரங்களை விடுவிப்பதற்கு மனிதர் மேற்கொள்ளும் எதிர்ப்புச் சீராக்கம், பிரதியீட்டுச் சீராக்கம் முதலியவை பல்வேறு மட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்திலையில் முழுமையானதும் செறிவுள்ளதுமான சீராக்கத்தைத் தியானத் தின் வழியாக நெறிப்படுத்துதல் தொடர்பான கருத்துக்கள் ஆழ்ந்த முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றன.

உள்ளத்தின் ஒருமைப்பாட்டில் மனித ஆளுமை வளமும் வலுவும் பெறுகின்றது அறிகைத் திறன், எழுச்சித் திறன், உள் இயக்கத்திறன் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பில் ஆளுமை மேலோங்கல் பெறுகின்றது. அறிகை, எழுச்சி, உள் இயக்கம் ஆகியவை ஆட்சிகள் ( Domains ) என்ற எண்ணைக்கருவினாலும் ஆளுமை மதிப்பீட்டியலிலே சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன.

உள் வலுக்களை ஓன்றினைத்தல் பற்றிய சிந்தனை இந்து உளவியலில் நெடிது வேறுன்றியுள்ளது. உள் வலுக்களை ஓன்றினைத்தல் வழியாக உற்பத்தி இயக்கங்களிலே மேம்பாடுகளைக் கண்டமை மானுடவியல் அனுபவங்களாகவுள்ளன. இதன் தொடர்ச்சியும் வளர்ச்சியுமாகவே “ தியானம் ” என்ற செயல் அனுபவம் வளரலாயிற்று. சமூக முரண்பாடுகள் உள்ளத்தில் முரண்பாடுகளையும், மென்வெழுச்சிகளில் முரண்பாடுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. புறநிகழ்ச்சிகளைச் சீராக்கி மன முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தல் அதிக பிரயத்தனம் கொண்ட நெடிய முயற்சி. உள்ளத்திலே முரண்படும் மனவெழுச்சிகளை தியானவழியிலே சிரப்படுத்தல் ஒப்பீட்டளவிற் சுலபமானது.

### உள்ளம் பற்றிய கோபாடு

உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்புகளையும் தனித்துவ இயல்புகளையும் விளக்கிக் கொள்ளுதல் அண்மைய பரிசோதனை ஆய்வு முயற்சி களின் பின்டுலத்தில் மேலும் அறைக்கவல்களை விடுப்பனவாயுள்ளன.<sup>6</sup>

சிந்தனை, கற்பனை, அகப்படிமங்கள், உணர்வு, விருப்பங்கள் முதலியவை உள்ளார்ந்த செயல்முறையாகவும், அதேவேளை அருவமாகவும் தோன்றுதல் உள்ளம் பற்றிய ஆய்வுகளுக்கு விசை தந்தன. மேற்கூறிய செயற்பாடுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரத்தியேகமானவை. பிறரால் உற்றுதோக்கப்படமுடியாதவை.

உளவியல், மெய்யியல் போன்ற அறிதுறைகளில் உள்ள தொடர்பான பல்வேறு எண்ணக்கருக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆன்மா ( Soul ), அகம் ( Self ), மனம் அல்லது உளம் ( Mind ), உணர்வு ( Consciousness ) அகவுணர்வு ( Self Consciousness ) உற்றுளம் ( Psyche ) என்ற பல்வேறு சொல்லாட்சிகள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன.

உள்பபகுப்பு ஆய்வாளர்கள் உள்ளத்தை முன்று பெருங்கூறுகளாகப் பிரித்தனர். அவையாவன:

- (1) ஆழந்த நனவிலி ஊக்கல் பரப்பை உள்ளடக்கிய இட் (id) என்ற உள்ளப் பகுதி.
- (2) பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் ‘இட்’ என்பதன் மீது கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கும் ‘எகோ’ (Ego) என்ற உள்ளப் பகுதி.
- (3) சமூக தேவைகளை உள்வாங்கி உயர் விழுமி யங்களை உள்ளடக்கும் பகுதியாக அமையும் கப்பர் எகோ ( Super Ego ).

நடத்தைக் கோட்பாட்டாளர்கள் ஒருவரது உள்ளம் அவரது நடத்தைகளின் வழியாக வெளித்துலங்கும் என்று கருதுகின்றார்கள். முழுமையான காட்சிகளை வலியுறுத்தும் கெஸ்ரோல்ற் ( Gestalt ) உளவியலில் உள்ளம் என்பது முழுமையான பூரணக் காட்சிகளை உருவாக்கும் செயற்பாடுகளைக் கொண்டது என்று கூறப்படுகின்றது.

மேற்கூறியவற்றின் பின்புலத்தில் உள்ளம் பற்றிய கோட்பாடு நான்கு பிரிவுகளாகப் பகுப்பாய்வு செய்யப் படுகின்றது.

- (1) உள்ளம் என்பதைச் சடப்பொருள் சாராத வஸ்துவாகக் கருதல்.

(2) ஓழுங்கமைப்புக் கண் கேணாட்டத் தில் உள்ளத்தை நேரிக்குதல்.

(3) அனுபவங்களின் கூட்டு மொத்தமான திரண்ட வடிவமாக உள்ளத்தைக் கருதுதல்.

(4) நடத்தைகளின் வடிவமாக உள்ளத்தைக் கருதுதல்.

- (1) பிளேட்டோ, டெஸ்காற்ரேஸ் முதலியோர் உள்ளத்தைச் சடப்பொருளிலிருந்து வேறு படுத்திக் காட்ட முயன்றனர்.
- (2) அரிஸ்ரோட்டில், காஸ்ற் முதலியோர் வாழ்க் கைச் செயல்முறையின் ஒன்றினைந்த ஓழுங்கமைப்புத் தொகுதியாக உள்ளத்தைக் கண்டனர்.
- (3) டேவிட் கியும் என்பவர் ஒருவர் திரட்டிக் கொள்ளும் அனுபவங்களின் கூட்டு மொத்தமான வடிவமாக உள்ளம் தோன்றுவதாகக் குறிப்பிட்டார். புலன் உணர்வுகளின் தொகுதியாகவும் அனுபவங்களின் கூட்டு மொத்தமான வடிவமாகவும் உள்ளம் பரிணமிக்கின்றது என்பது அவரின் கருத்து.
- (4) பி. எவ். ஸ்கின்னர் உள்ளத்தை நடத்தைக் கோட்பாட்டின் வழியாக அறிகினார். தருக்கநடத்தைக் கோட்பாட்டை வலுப்படுத்தி கில்பேட் றைல் ( Gilbert Ryle ) என்பர் உடல், உள்ளம் என்ற இருமைப்பாடு பொருத்தமற்றது என்றும் ஒருவனது நடத்தை அவனது உள்ளத்தைப் புலப்படுத்தும் என்றும் வலியுறுத்தினார்.

உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் உள்ள தொடர்புகள் பற்றிய ஆய்வுகளும் விவிவடைந்துள்ளன. உடல் உள்ளத் தின்மீது செல்வாக்கு விளைவிக்கின்றதென்றும், உள்ளம்

உடலின்மீது செல்வாக்கை ஏற்படுத்துகின்றதென்றும் விளக்குதல் இடைவினைக் கோட்பாடு என்று குறிப்பிடப் படும். இந்தக் கருத்தை மறுப்போர் உடலும் உள்ள மும் ஏக்காலத்திலே சமாந்தரமாகத் தொழிற்படுகின்றன என்ற சமாந்தரக் கோட்பாட்டை முன்வைக்கின்றனர்.

மேற்கூறிய இரு கோட்பாடுகளையும் தவிர மூன்றாவது கோட்பாடு ஒன்றும் உண்டு. அது இரு பண்புக் கோட்பாடு என்று குறிப்பிடப்படும். ஒரே பொருளின் இரண்டு விதமான வடிவங்களே உடலும், உள்ளமும் என இக்கோட்பாடு விளக்குகின்றது. இரண்டையும் இணைக்கும் அறியப்படாத பொருள் இறைவன் என்பது இஸ்பிணோசாவின் கருத்து?

பரிஞாம வளர்ச்சியில் ஏனைய உயிரினங்களுக்கு இல்லாத பல்வேறு சிறப்புக்கள் மனிதர்களிடத்தே காணப்படுகின்றன. நிமிர்ந்து இருக்கவும், நடக்கவும் கூடிய ஆற்றல் மனிதருக்கு மட்டுமே உண்டு. இலாவ கமாகச் செயற்படக்கூடிய விரல்கள், அழுத்திப் பிடிக் கக்கூடிய பெருவிரல், சமூலக்கூடிய கைகள், அதிக விணைத்திறன் கொண்டதும் நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதுமான நரம்பு மண்டலம், ஆற்றல் மிக்க மூளை, கண்டுபிடிக்கும் திறன், புத்தாகத்திறன், அறிவைத் திரட்டவும் பாதுகாக்கவும், வழங்கவும் கூடிய ஆற்றல். அழியில் உணர்வு, ஆன்மீக உணர்வு, மனம் போன்ற பன்முகப் பரிமாணங்களுடன் மனிதர் படி மலர்ச்சி யடைந்துள்ளது.

சமயங்கள் மனித உள்ளத்தை விரிவாக்கவும், பரந்துபட்ட முறையிலும் விளக்குகின்றன. மனிதரையும் விலங்குகளையும் சமய உணர்வே வேறுபடுத்துகின்றதென்ற முன்மொழிவும் உண்டு. பார்க்க முடியாததும், அளக்க முடியாததுமான தரிசனங்களை நோக்கிய தேடல்களுக்கு சமயமே களம் அமைத்துக் கொடுக்கின்றது. உள்ளத்தால் அனுபவிக்கப்படும் சமய உணர்வு பின்வருமாறு பகுத்துக் கூறப்படும்:

- 1) அனுபூதி அனுபவங்கள் (Mystical Experiences)
- 2) ஐம்புள்கடந்த அனுபவங்கள் (Extra-sensory Experiences)
- 3) முன் அறிகை அனுபவங்கள் (Pre-cogn'tive Experiences)
- 4) ஓய்வு நிலை அழியில் அனுபவங்கள் (Aesthetic Relaxation Experiences)
- 5) வழிபாட்டு அனுபவங்கள் (Prayer Experiences)
- 6) தியான அனுபவங்கள்.

### தொழிற்பாடுகளும் தியானமும்

மனித மேம்பாட்டிலே தொழிற்பாடுகள் தவிர்க்க முடியாதவை. உழைப்பு என்பதே மனித முன்னேற்றத்தின் அடிப்படையாகின்றது. உழைப்பின் பரிஞாம வளர்ச்சி மனித உடலியற் பண்புகளினால் வெளிப்படும். உழைப்பு சுரண்டலுக்கு உள்ளாகும் பொழுதும், உழைப்பின் பெறுபேறுகள் உழைப்பவர்களை மீறிச் சென்று குவிக்கப்படும்பொழுதும் மனித உணர்வுகள் பராதீனப்படுகின்றன. இந்நிலையில் “அந்நிய மயப் பாட்டு” உளவியல் அழுத்தங்கள் எழுகின்றன.

தொழிற்பாடு - அறிவு - உணர்வு ஆகியவை ஒன்றிணைந்த தொடர்புகள் கொண்டவை. உழைப்பினால் அறிவு திரண்டெழுகின்றது; செல்வம் அறிவினாலும் உழைப்பினாலும் திரண்டெழுகின்றது.

இந்நிலையில் உழைப்புப் பற்றிய கண்ணோட்டம் மெய்யியில் ஆழ்ந்து நோக்கப்படலாயிற்று. “பயன் கருதாத உழைப்பு”, “சுய நன்மை கருதாத கடமை மேம்பாடானது”, என்ற கருத்து இந்து நெறியிற் குறிப் பிடப்பட்டது.<sup>4</sup> பற்றில்லாத உழைப்பு ஆன்மீக விடுதலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

தொழிற்பாடுகள் வாழ்க்கையின் குறியீடாகின்றன. மனிதர் வாழும்வரை தொழிற்பாடுகள் தொடர்கின்றன. கடந்தகாலத் தொழிற்பாடுகள் தொடர்க்காலத் துக்குப் பின்புலமாக அமைகின்றன. நிகழ்காலத் தொழிற்பாடுகள் எதிர்காலத்துக்குத் தேட்டமாகின்றன. தொழிற்பாடுகள் இவ்வகையான தேட்டங்கள் னால் (Vasanas) உந்தப்படுகின்றன. கடமைகளைப் பிரதிகூலம் கருதாது செய்யும்பொழுது மனிதர் தூய்மையாக்கப்படுகின்றனர்.

மனிதரால் தமது தொழிற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்ய முடியும். இந்தத் தெரிவிலும் ஒழுங்கமைப்பி அலும் சய முயற்சியும் கல்வியும் உள் ஒடுக்கமாகிய தியானமும் பங்குபற்றுகின்றன. ஒவ்வொருவரதும், இயல்போடு கூடிய செயல்கள் ‘ஸ்வதர்ம’ தொழிற்பாடுகள் எனப்படும். ஒவ்வொருவரதும் தனி இயல்புகளுக்கு எதிரான செயற்பாடுகள் ‘பரதர்ம’ செயற்பாடுகள் என்று குறிப்பிடப்படும். தமது இயல்புக்கும் ஆற்றலுக்குமுளிய தொழிற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது எதிர்பாராத அவலங்களில் இருந்து ஒருவர் உள்பபாதுகாப்பைத் தேட்டமுடியும்.

தொழிற்பாடுகள் தொடர்பான விருப்பு வெறுப்புக்கள் பாதகமான உளத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். தொழிற்பாடுகள் எதிர்மறை விசைகளால் தாக்கப்படும் பொழுது உள் நலம் பாதிக்கப்படும். வெறுப்புக்குரிய செயற்பாடுகள் தொடர்ந்து உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் தொழிற்பாடுகள் தொடர்பான விருப்பு வெறுப்பு இன்மை, தியானத்தில் முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும். விருப்பு வெறுப்புக்கள் என்ற இரண்டையும் ஒதுக்கிலிடும் தளமாக தியானம் அமைகின்றது. தொழிற்பாடுகள் சய விருப்பு வெறுப்புக்கள் கலவாது, மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். அந்நிலையில் சயநலம் விடுவிக்கப்படுகின்றது.

பதஞ்சலி முனிவரின் முன்மோழிவுகளும் இன்றைய வளர்ச்சியும்

பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடும் ‘ராஜ யோகம்’ உள் ஒடுக்கத்தை நெறிப்படும் செயல் உபாயங்களைக் கூறுகின்றது. உள் ஒடுக்கத்துக்கான எட்டுப் படிநிலைகளை அவர் குறிப்பிடுகின்றார். அவையாவன:

- 1 - யாம (உள்கட்டுப்பாட்டு நிலை)
- 2 - நியாம (உடலியக்கக்ட்டுப்பாடும் உளப்பயிற்சியும்)
- 3 - ஆசன (அமரும் நிலை)
- 4 - பிராணாயாம (சவாசித்தற் பயிற்சி)
- 5 - பரதயாகார (புறப்பொருள்களிலிருந்து மனத்தை விடுவித்தல்)
- 6 - தார்ண (ஒருமைப்படுத்தல்)
- 7 - தியான (உள் ஒடுக்கம்)
- 8 - சமாதி (மீயுணர்வு கொள்ளல்).

யாதாயினும் ஒரு பொருள் மீது ஒழுங்கமைந்த முறையிலே கவனத்தைக் குவியப்படுத்துவதன் வாயிலாக உள் வலுக்கள் ஒன்றினைக்கப்படும். ஆரம்பத்தில் தியானம் என்பது மிகவும் கடினமானதாயும், இங்கிதமற்றதாகவும் இருக்கும் என்றும் படிப்படியாக அது நித்திய ஆனந்தத்தின் மூல ஊற்றாகவும் கலப்பற்ற தூயதாகவும் அமையும் என்பதும் இந்து உள்வியலிலே சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.<sup>9</sup>

உள் அமைதிக் குலைவு நரம்புத்தொகுதியைப் பாதிக்கின்றது. நரம்புத் தொகுதி பாதிப்பு அடையும் பொழுது உள்ளமும் பாதிக்கப்படுகின்றது. இரண்டும் ஒரே பொருளின் இரு பரிணாமங்கள் ஆகும். உடல் நலமும் உள் நலமும் ஒன்றினைந்தவை உடல் நலம் பேணுவதற்கு ஆழந்து பரந்த முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனால் உள் நல மேம்பாட்டுக்கு அத்துணை கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை.

அவா, கோபம், வெறுப்பு, பயம், சுய இச்சை, பொறாமை போன்றவை மிருக உந்தல்களாக மனித ரிடத்தே தொழிற்பட்டு உள் நலத்தைப் பாதிப்பு அடையச் செய்கின்றன. உடல் நோய்கள் மீது கவனம் செலுத்தப்படுதல் போன்று உள்நோயை உண்டாக்கும் இந்த மூலகங்கள் மீது உரிய கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும். இவற்றின் அடியாக விரிவடையும் சிந்தனைக் கோலங்கள் உள்ச்சமநிலையைப் பாதிக்கின்றன. எதிர்க் கணியத்திலே தூண்டி விடப்படும் மனவெழுச்சிகள் உள்ச் சாந்தியைச் சிறைத்துக்கின்றன. சக மனிதர் மீதும், நல்லுறவின் மீதும் அவநம்பிக்கையை இவை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்நிலையில் நிகழ்ச்சிகளின் ஆழங்களைப் பகுத்தாராய முடியாத “பதகளம்” மேலோங்கி நிற்கும். எதிர் நிலையான மன எழுச்சிகள் தொடர்ந்து எதிர் நிலையான கோணங்களிலே இழுத்துச் செல்வதால் மீட்புக்குரிய ஆழம் மேலும் மேலும் அதிகரித்துச் செல்லும்.

தொழிற்பாடுகளைக் குவியப்படுத்தமுடியாத கவனச்சிறைப்பு அவங்கள் இதனால் ஏற்படுகின்றன. இவற்றினால் மீட்டி விடப்படும் உளவியற் பாதிப்புக்கள் கவனத்தின் இயல்பைப் பாதிக்கும். புலக்காட்சியைப் பாதிக்கும். ஊக்கல் நிலைகளைப் பாதிக்கும். இவை தொடர்ச்சியான துண்பவட்டங்களாய்ச் சுழன்று கொண்டிருக்கும். எதிர்மறையான தாக்கம் விளைவிக்கும் மனவெழுச்சிகள் உடலையும் உள்ளத்தையும் ஏக காலத்திலே பாதிப்புறச் செய்யும். நுண்ணியதாக வேறு படுத்தி ஆராயும் திறன் மனித மூளையின் சிறப்பியல் பாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. தியானத்தின் பொழுது உள் ஓடுக்கத்தை அலைக்கும் செயற்பாடுகளும் நிகழும். அந்நிலையில் உளத்தின் போக்கை இழுத்துக் கட்டுப்படுத்தும் விசையும் மனிதரது உள்ளத்திலே காணப்படும். இந்த விசையைப் பலப்படுத்துதல் உளத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துதலிலே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

தியானம் என்பது உள்ளத்தைக் குறித்த ஒரு பொருள்மீது குவியப்படுத்தி ஏனைய இழுவைகளில் இருந்து விடுவிக்கும் செயற்பாடுகளைக் கொண்டது. அதற்கு மௌனம் துணை செய்யும். வேறுபடுத்தும் இயல்புகளில் இருந்து உள்ளம் விடுவிக்கப்படும் பொழுது உள் அமைதி மீளவலியுறுத்தப்படும். விருப்புக்களிலிருந்தும் சுய இச்சைகளில் இருந்தும் உள்ளம் விடுவிக்கப்படுவதனால் அழுத்தங்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. சிந்தனைகளில் இருந்து உள்ளத்தை விடுவித்தல், மனவெழுச்சிகளிலிருந்துவிடுவித்தல், பதகளித்தலிலிருந்துவிடுவித்தல், சுய இச்சைகளிலிருந்து விடுவித்தல் முதலிய செயற்பாடுகள் அமைதியையும், சாந்தியையும் ஏற்படுத்துகின்றன. கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒழுங்கு குலைந்த சிந்தனைகள் தியானத்தின்போது கைவிடப்படுகின்றன. ஒழுங்கு குலைந்த ஒரு சிந்தனை வேறு ஒழுங்கு குலைந்த சிந்தனைகளாகக் கொத்தனைகளாகத் தொகுத்து நிற்கும் அவலம் தியானத்தின்போது கைவிடப்படுவதால் உள் நலமும் சுகமும் அனுபவிக்கப்படுகின்றன.

உளத்துய்மைப்படுத்தலுடன் தியானம் ஆரம்பமாகின்றது. எதிர்மறையான எண்ணங்களை உள்ளத்திலிருந்து விரட்டலுடன் தியானம் “உறுதி” பெறுகின்றது. உயர் நிலையான உளத் தொழிற்பாட்டுடன் தியானம் இணைந்துள்ளது.

இந்து உளவியற் கோட்பாட்டில் “ஓம்” என்ற குறியீடு தியானத்தை வலுவும் வளமும் படுத்தும் ஓலிக்கோலமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. தெரிந்ததிலிருந்து தெரியா நிறைவை நோக்கிய பெயர்ச்சிக்கு “ஓம்” என்ற ஓலிக்கோலம் துணை செய்வதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

“ஓம்” என்ற ஓலிக்கோலத்தில் உட் சுவாசிப்பும் வெளிவிடுகையும் அமைகின்றதென்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. சிரிப்பும் அழுகையும் போன்று ‘ஓம்’ என்பதும் அகிலப் பொதுமொழியாக அமைந்த ஒரு தொடர்புக் கோலமாகும்.

‘‘ஓம்’’ என்பது பிரணவத்தின் குறியீடாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. இது ‘‘பிராண்’’ என்று குறிப் பிடப்படும். சவாசித்தல் வழியான வாழ்க்கை இயக்கமே சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது. ஓம் என்ற ஒலி ‘அ’ என்பதும் ‘உ’ என்பதும் இணைந்து உருவாகின்றது. அ என்பது சடூலகையும் பருப்பொருள்களையும் குறிப் பிடுகின்றது. ‘உ’ என்பது கனவு சார்ந்த உணர்வு களைச் சுட்டுகின்றது. ‘ம்’ என்ற நிறைவு ஒலி அறியப் படாத ஆழந்த உணர்வுகளைத் தெளிவுபடுத்துகின்றது.<sup>10</sup>

‘‘ஓம்’’ என்பதற்கு இணையான ‘‘சாந்தி ஓலிப் புக்கள்’’ உலகின் பல்வேறு பண்பாடுகளிலும் காணப் படுகின்றன. ஜோப்பிய மரபில் ஆமென் (Amen) என்றும், பாரசிக, அராபிய மரபுகளில் ஆமின் (Amin) என்றும் வழங்கப்படுகின்றன. தியானத்தின் பொழுது ஓம் என்ற ஒலியுடன் ஆரம்பித்தல், தியானம் முழுவதும் ஓம் என்ற ஒலியை எழுப்புதல், தியானத்தின் முடிவில் ஓம் இசைத்தல் என்ற மூன்று முறைகள் காணப்படுகின்றன.

இரண்டு முறை ஓம் ஒலித்தலுக்கு நடுவேயுள்ள அமைதிநிலை ‘‘அமாத்திரம்’’ என்பதும். இது தூய உணர்வைச் சுட்டிநிற்கும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஓம் ஒலியிலும், ஓம் ஒலிகளுக்கு இடையேயுள்ள இடைவெளி களிலும் உள்ள தரித்து நிற்கும். தியானத்தில் நிசப்த நிலை முற்றிலும் அமைதி நிலையாகக் கொள்ளப்படும். அது சிந்தனையற்ற வெற்று நிலையில் பழுவற்ற சுகமாக மாற்றப்படும். அந்திலையில் சுயம் (Self) என்பது முடிவிலியாகிய நித்திய சுயத்துடன் சங்கமமாகும்.

புறச் சூழலுக்கும் அகச் சூழலுக்குமில்லை தொடர்பைத் தியானம் வெளிப்படுத்துகின்றது. புற உலகின் கவனார்ப்பைக் கலைத்தலுடன் தியானம் ஆரம்பிக்கின்றது. இந்திலையில் அமைதி நிலவும் சூழல் தியா

ன த் துக்கு இதமானதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. நிமிர்ந்து அல்லது சிறிது முன்னோக்கிச் சரிந்து இருக்கும் நிலை தியானத்துக்குப் பொருத்தமானதாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது. மடித்திருக்கும் முழந்தான் மூட்டின்மீது மடித்த கை விரல்கள் மிருதுவாகத் தரித்து நிற்கும் நிலை இசைவுள்ளதாக இருக்கும். உடற்சமநிலையின் நடுநராயகமாக முள்ளம்தன்டு இருத்தல் வேண்டும். இது பண்டைய யோகிகள் கண்ட இருக்கை முறை. ஆனால் தற்காலத்தில் சாதாரணமாக அமரும் இருக்கைகளில் இருந்தவாறே தியானத்தில் ஈடுபடமுடியும் என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. புறவுலகக் கவனக் கலைப்பான் களின் வசப்படாமலிருக்கும் பொருட்டுக்கண்களை மூடிக் கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.<sup>11</sup>

கால்களை மடித்து இருப்பதனால் சில தசைநார்கள் இறுக்கமான நிலையில் இருத்தல் உடற் சுகத்தைப் பாதிக்கமாட்டாதா என்ற கேள்வி எழவாம். இதனைத் தீர்ப்பதற்குரிய உபாயமும் தியானவியலிலே குறிப் பிடப்படுகின்றது. தியானத்திலிருந்தவாறே உடலில் நெருக்குதலுக்குள்ளாகிய தசைநார்களை உளத்தால் மேற்பார்வை செய்து நெருக்குவாரத்திலிருந்து விடுவிப் பதற்கான தளர்த்தும் விதப்புரைகளை உள்ளத்தால் வழங்குதல் வேண்டும். சுகம் தரும் அந்த நிலையில் இருந்தவாறே ‘பிராணாயாமம்’ என்ற சுவாச ஒழுங்குபடுத்தல் வருவிக்கப்படுகின்றது. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட சுவாச முறை உள் ஒடுக்கத்துக்கு இன்றியமையாதது.

தியானத்துக்குப் ‘‘பிரம முகூர்த்தமே’’ பொருத்தமானதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. பிரம முகூர்த்தம் என்பது அதிகாலை நான்கு மணிக்கும் ஆறு மணிக்கும் இடைப்பட்ட காலமாகும். வசதியற்றவர்கள் வேறு பொருத்தமான நேரங்களையும் தெரிவு செய்யலாம். உள் ஒடுக்கத்தை மீள் வலியுறுத்தும் பொருட்டு சிலர் ஜெபமாலையைப் (Rosary) பயன்படுத்துதலும் உண்டு.

உள் ஒடுக்கம் குலையும்பொழுது ஜேபமாலை சுற்றும் அசைவை நிறுத்திக் கொள்வதால் ஏற்படும் “குலுக்கம்” மீண்டும் உள் ஒடுக்கத்தை நோக்கி நகரச் செய்யும்.

உள் ஒடுக்கத்தில் உயர் நிலையிலுள்ளோர் ‘ஓம்’ என்ற பிரணவ ஓலியை மௌனமாக உள்ளத்தி னுள்ளே ஒலித்துக் கொள்வதும் உண்டு.

தியானத்தின் பொழுது உள்ளத்தை அழுத்தும் சிந்தனைகள் அழித்துவிடப்படுகின்றன. உயர் நிலையான அகம் வெளிவந்து சுகம் தருகின்றது. மனிதர் ‘பிரஃமன்’ ஆகின்றனர். நித்திய உணர்வுகளுக்கும் தனிமனித உணர்வுகளுக்கும் இடையேயுள்ள அகலம் ஒடுங்கிவிடுகின்றது. உளம் சாதாரணமாக அனுபவங்களுக்கும் ‘மேலான அனுபவம்’ தியானத்தின் பொழுது கிடைக்கப்பெறுகின்றது. அதன் வழியாக ஒரு நித்திய ஆனந்த நிலை (Bliss) கிடைக்கப்பெறுகின்றது. வாழ்க்கையின் முழுத் தோற்றப்பாடுகளையும் தரிசிக்கும் ‘சாட்சிகளாகத் தனி மனிதர் மாற்றப்படுகின்றனர்.<sup>12</sup>

நவீன உலகம் அதிக சிக்கல் பொருந்தியதாகவும் உள் நெருக்குவாரங்களைத் தூண்டக்கூடியதாகவும் அமைந்துள்ளது. இந்நிலையில் நடத்தை ஒழுங்கமைப்பில் உளப் புடமிடல் (Sublimation) என்ற பண்பு வளர்த்தொடங்குகின்றது. ‘புடமிடுகை’ என்பது குறை மான இயல்பூக்கங்களையும், இச்சைகளையும் கட்டுப் படுத்தி நெறிப்படுத்தலைக் குறிப்பிடும் தாழ்ந்த நிலையிலுள்ள உள் உணர்வுகளை நெறிப்படுத்தி சமூகத்துக்கும் தனி மனிதருக்கும் பயன் தரத்தக்க வகையிலே முகிழ்த்தெழுச் செய்தலும் அங்கு இடம்பெறும். மேலையுலகின் பிணிநீக்கல் உபாயங்கள் ‘உளப் புடமிடல்’ நடவடிக்கைகளை உற்சாகப்படுத்துகின்றன.

உளப் பிணிக்குத் ‘திருமணம்’ ஒரு காரணம் என்ற மேலோட்டமான கருத்தும் மேலை நாடுகளில் முன் வைக்கப்படுகின்றது. இதுபற்றி ஓர் உள் மருத்துவர்

பின்வருமாறு கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார். தன்னிடம் வைத்தியம் செய்ய வந்தவர்கள் அரைவாசிப் பேர் திருமணம் செய்தமையால் உளப்பினி அடைந்துள்ளார்கள். மிகுதி அரைவாசிப்பேர் திருமணம் செய்யவில்லை என்ற ஏக்கத்தினால் உளப்பினி அடைந்துள்ளார்கள் என்று அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.<sup>13</sup>

இந்நிலையில் உளநலம் பாதிக்கப்படுதலும், உளப் பினி தோன்றுதலும் பல்வேறு ஆழ்ந்த காரணங்களுடன் தொடர்புட்டு நிற்கின்றது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

உளப் புடமிடலுக்குச் சமயம் வழிசமைத்துக் கொடுக்கின்றது. இந்து சமயத்தில் கர்ம யோகம், பக்தி யோகம், ஞான யோகம், ராஜ யோகம் ஆகியவை உளநல மேம்பாட்டுக்கு உதவும் வழிகளாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. தளைகள், கட்டுப்பாடுகள், மிகுதன்னலம் என்பவற்றிலிருந்து விடுபடும் வழிகள் கர்ம யோகத்திலே குறிப்பிடப்படுகின்றன. செயல் வழியாக நன்மை தரக்கூடிய ஆற்றுக்கள் இதன் வழியாக மேற்கொள்வதுகின்றன.

பிறரை நேசித்தல், உண்மையை மேலோங்க வைத்தல். பிறருக்கு நன்மை செய்தல், இறைநாம இன்பத்தில் ஈடுபடல், தியானித்தல் முதலியவை பக்தி யோகத்திலே குறிப்பிடப்படுகின்றன. வேறு உண்மை களையும் உண்மை அல்லாதவற்றையும் வேறுபடுத்துதல், உள்ளத்தையும் புலன் உணர்வுகளையும் கட்டுப் படுத்துதல், தியானித்தல், புற இன்பங்களில் இருந்து விடுபடல். பற்றுக்களை அறுத்தல் முதலியவை ஞான யோகத்திலே குறிப்பிடப்படுகின்றன.

பிறரிலே தங்கி இராமை, உண்மையானவற்றை இறுகப் பற்றுதல், கோழைத்தனத்தை விட்டொழித்தல். தூய்மை, சிக்கனம், ஆழ்ந்த அறிவைத் தேடல், ஆழ்ந்த உளக் கட்டுப்பாடு, சவாசக் கட்டுப்பாடு,

இறை அர்ப்பணிப்பு, தியானம் முதலியவை ராஜீயோகத்திலே சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன. இந்துசமயத்திலே வலியுறுத்தப்படும் அனைத்து யோகங்களிலும் தியானம் ஒரு முக்கியமான உளச் செயலாக வலியுறுத்தப்படுவதைக் காணலாம். உளத்தைத் தூய்மைப்படுத்த தியானமே உன்னத வழியாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. சைவ சித்தாந்தத்திலே வலியுறுத்தப்படும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு வழிகளிலும் ‘தியானம்’ ஊருவுி நிற்பதாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

உளத் தூய்மைக்கு நடைமுறையிற் கண்டறியப்பட்ட சுலபமான வழியாகத் ‘தியானம்’ விளங்குகின்றது. செயற்பாடுகளையும் தியானத்தையும் ஒன்றிணைக்க வேண்டியுள்ளது. அறிவோடு தியானத்தை ஒன்றிணைக்க வேண்டியுள்ளது. இவற்றின் வழியாக சிந்தனை, உணர்வு, விருப்பங்கள் என்பவற்றிலே ஒன்றிணைப்பை ஏற்படுத்த முடியும் என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் கருத்து.<sup>14</sup>

தியானத்தின் பொருட்டு உள்ளத்தில் ஏற்பட்டுள்ள தடைகளை ஒருவர் தாமாகவே நீக்குவதற்குரிய ‘நெறிகை’ ஏற்படுகின்றது. மிக நுண்ணியதான நித்திய உண்மைகளைத் தரிசிப்பதற்குரிய நிச்சயமான வாய்ப்புக்கள் தியானத்தின் வழி கிடைக்கப்பெறுகின்றன. மாயைத் தோற்றங்களால் மனிதர் வீசி ஏறியப்படும் நிலையின் அவலத்தை விளங்கிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரிடத்தும் ஆழ்ந்து புதைந்துள்ள பேராற்றல் மெதுமெதுவாய்ப் புலப்படத் தொடங்கும். இதனால் தமது பலத்தைத் தாமே அறியும் தெளிவான நிலை தோன்றும்: பலவீனமும் அறியாமையும் அகன்று விடும். உளச் சுகம் மேம்பட்டுக் கொள்ளத் தொடங்கும்.

புற விசைகளிலும் அலைகளிலும் இருந்து விடுபடுவதற்கும் நீங்குவதற்குமான தொழிற்பாடாகத் தியானம் அமையும் பொழுது உயர் நிலையான உணர்வின் உறுஞ்சதல் அந்தத் தொழிற்பாடுகளினாடே நிகழும்.

## உள் மனிதம்

உள் மனிதம் என்பது ஒவ்வொருவராலும் உய்த்து உணரப்படும். சுய புலக்காட்சி, ஆளுமையின் உட்சருவாக அது அமைகின்றது. பிறரால் அறிந்துகொள்ள முடியாத சுய படிமங்களை அது கொண்டிருக்கும். உள் மனிதம் புறச் சூழலோடு இடை விளை கொள்ளும் செயல் முறையால் நேர் வளர்ச்சியையும் எதிர் வளர்ச்சி யையும் பெற்று வருகின்றது. உள் மனிதத்தை அடியொற்றியே ஆக்க வெளிப்பாடுகள் பெருக்கெடுக்கின்றன.

சமூகத்திலே ஒருவர் பல்வேறு நடிபங்குகளை ஏற்று நடிக்கவேண்டியுள்ளது. அந்தச் செயற்பாடுகளின் பொழுது தனது பலத்தை அறிதலும், பலவீனத்தை அறிதலும் தம்மை உணர்தலும் ‘உள் மனிதம்’ என்ற அமைப்பை எடுக்கின்றது. அது ஒருவரை இயக்கித் தொழிற்பட வைக்கின்றது.

உள் மனிதத்துக்கும் புறச் சூழலுக்குமிடையே எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளல் மனித வளர்ச்சியின் ஒரு பிரதான கட்டமாகக் கருதப்படுகின்றது. அவ்வாறான எல்லை வகுத்தலோடு தனிமனித வேறுபாடு களும் பலம் பெறத் தொடங்கும். இந்த எல்லை உளவியலில் விரிவாக ஆராயப்படுகின்றது. இந்த எல்லையானது பல்வேறு இயல்புகளைக் கொண்டதாகப் பாகுபடுத்தப்படும்.

1. கடக்க முடியாத அகன்ற எல்லைகளை வகுத்துக் கொண்டவர்கள்.
2. எல்லைகளைத் தொடர்ந்து அசைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள்.
3. இலகுவிலே கடக்கக்கூடிய எல்லைகளை வைத்திருப்போர்.

கடக்க முடியாத எல்லைகளை வைத்திருப்போரது பேச்சும் எழுத்தும் மேலோட்டமானதாகும். உட்கருத்து, வெளிக் கருத்து என்ற இரட்டை நிலைகள் இவர்களிடத்துக் காணப்படும். இதன் அடிப்படையில் அவர்களது ஆளுமை ‘‘முடிய ஆளுமை’’, ‘‘திறந்த ஆளுமை’’ என்று பாகுபடுத்தப்படத்தக்கது.

தமக்கும் பிறருக்கும் உள்ளார்ந்த வேறுபாடு காண முடியாத நிலையில் இந்த எல்லை வலுவிழுமந்ததாகக் காணப்படும். இதன் அடிப்படையாக எளிதான் ஆளுமை, சிக்கலான் ஆளுமை என்ற இரு தோற்றப்பாடுகளை விளக்கலாம். எளிதான் ஆளுமையில் இந்த எல்லை வலுவிழுமந்ததாக இருப்பதுடன் எல்லையைச் சுற்றி அரும்பும் செயற்பாடுகளிலே சிக்கலான் பண்புகள் காணப்பட்டாது.

இவற்றின் பின்புலத்தில் உள் மனிதத்தை ஒழுங்கமைத்தல், கட்டுப்படுத்தல் என்பவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. உள் மனிதத்தைத் தீண்டும்பொழுது தான் மனவெழுச்சிகளும் தீவிரமடையும். உள் மனிதம் தொடர்பான காட்சி தெளிவடையும்பொழுது, தற் கட்டுப்பாடுகளும் மேலோங்கும். ஒருவர் எவ்வாறு உள் மனிதம் தொடர்பான காட்சியினை அமைத்துக் கொள்கின்றாரோ அதனை அடியொற்றியே தனக்குரிய நடத்தைகளை ஒழுங்கமைக்க முயல்வர்.

மனவெழுச்சிப் பிரச்சனைகளையடையோர், இசைவாக்கப் பிரச்சனையடையோர் என்போரை ஆராய்ந்த பொழுது, அவர்களது ‘‘உள் மனிதம்’’ என்பதற்கும் ‘‘இலட்சிய உள் மனிதம்’’ என்பதற்குமிடையே எதிர் மறையான இணைப்புக்கள் இருத்தல் தெரிய வந்துள்ளது.

உள் மனிதம் என்ற ஒழுங்கமைப்பில் ஒருவருக்குக் குழப்பம் இருக்கின்றதா என்பதைக் கண்டறிய ஒருவரது வாழ்க்கைப் பட்டியலில் இருந்து பின்வரும் துண்டங்களை எடுத்துப் பரிசோதிக்கலாம்.

1. என்னுடன் நெருங்கிப் பழகிய எழுத்தாள நண்பன் இறந்துவிட்டான்.
2. உலகில் மிக்க மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர்களுள் நானும் ஒருவன்.

மேற்கூறிய துண்டங்களுக்கு ஒருவர் எவ்வாறும் விடையளிக்கலாம். ஆனால் இரண்டுக்கும் ‘‘ஆம்’’ என்று ஒருவர் விடையளித்தால் உள் மனிதம் தொடர்பான ஒழுங்கமைப்பில் அவருக்குக் குழப்பநிலை காணப்படுகின்றது என்பது பொருளாகும்.

உள்மனிதம் ஒழுங்குற அமைக்கப்படாதவிடத்து தான் யார் என்பதும் தான் எவ்வாறு தொழிற்படுதல் என்பது பற்றியும் தெளிவுச் சிதறல் காணப்படும். இந்நிலை ‘‘இணங்காணல் நெருக்கடி’’ (Identity Crisis) என்று குறிப்பிடப்படும். எதிர்கால நிர்ணயத்திலும் இது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும்.

### பெளத்த தியான மரபு

தியானம் அல்லது “பாவனா” என்பது பெளத்த நெறியில் மிக ஆழமாக வற்புறுத்தப்படுகின்றது. உள் எத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதன் வாயிலான விடுதலை பெளத்தத்தில் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. தியானத் தின் வாயிலாக அதிமேம்பாடான வலுவைத் திரட்டி ஒருவனை அமானுஷனாக மாற்றுவது தியானத்தின் நோக்கமாக பெளத்தத்தில் கருதப்படவில்லை.

பெளத்தக் கோட்பாட்டின் நடுநாயகமாகத் தியானம் கொள்ளப்படுகின்றது. பொருத்தமான உள் ஒடுக்கத்தை வற்புறுத்தும்பொழுது நடுவழியை (Middle Path) முன்னெடுப்பது பெளத்த தியான மரபின் சாராம்ச மாகும். இவ்வழியில் மேற்கொள்ளப்படும் தியானமே பொருத்தமான உள் ஒடுக்கமாகக் (Right Concentration) கொள்ளப்படும். எந்தப் பாதையிலும் அதீதமாகச்

செல்லாது நடுவழிச் சிந்தனைக்குரிய தியான மாபு அங்கு வற்புறுத்தப்படுகின்றது.<sup>15</sup> உலகியலில் ஆழ்ந்து தோய்ந்து அல்லது அமானுஷ வழியில் ஆழ்ந்து தோய்தல் என்ற துருவங்களுக்குள்ளாகாத நடுவழி அங்கே வற்புறுத்தப்படுகின்றது.

அறம், ஒழுக்கம் என்பவற்றிலே தூய்மை காணப்படும் பொழுதுதான் உள் ஒடுக்கமும் உரிய முறையிலே மேற்கொள்ளப்படலாம். சொல்லிலும், சிந்தனையிலும், செயலிலும் தூய்மை வற்புறுத்தப்படுகின்றது.

சிலம், சமாதி, பன என்ற முப்பொருள்கள் எட்டு உன்னத வழிகளாகப் பகுத்துக் கூறப்படுகின்றன. சரியான பேச்சு, சரியான செயல், சரியான வாழ்க்கை ஆகிய மூன்றையும் ‘‘சிலம்’’ உள்ளடக்கி நிற்கின்றது.

சரியான முயற்சி, சரியான உளப் பக்குவம், சரியான உள் ஒடுக்கம் ஆகியவற்றை ‘‘சமாதி’’ உள்ளடக்கி யுள்ளது.

சரியான நோக்குகள், சரியான இலக்குகள் ஆகிய வற்றைப் ‘‘பன்’’ கொண்டுள்ளது.

மேற்கூறிய சீரிய எட்டு வழிகளையும் பின்பற்றும் போது விடுதலை (Final Release) கிடைக்கும் என்று பெளத்த தத்துவத்தில் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.<sup>16</sup>

பெளத்த தியான மரபில் இரண்டு முறையியல்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் முதலாவது ‘‘சமாதி’’ (Smadhi) என்றும் மற்றையது விபாஸ்ஸன (Vipassana) என்றும் குறித்துரைக்கப்படும்.

உள்ளத்து உணர்வுகளைத் தாழ்நிலையிலிருந்து உயர்நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வதும் தாழ்வான எண்ணங்களை அப்புறப்படுத்தலும், உருவ நிலை நீங்கி

அருவ நிலை ஒடுக்கங்களுக்குச் செல்வதும் சமாதிநிலைத் தியானம் என்று குறிப்பிடப்படும். உளத் தூய்மையையும், உள்ளொளியையும் தெளிவான தரிசனங்களையும் இது ஏற்படுத்தும் என்று கொள்ளப்படுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியும் வளர்ச்சியுமாக முழு அறிவுச் சுடராக மலரும் காட்சியைத் தரும் தியானம் விபஸ்ஸன என்று விளக்கப்படும். இதிலிருந்து ஒருவர் தமக்குரிய மிக வியர்ந்த பேற்றினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

விபஸ்ஸன என்பது விவிதம் (Vididham) என்பது விருந்து தோன்றியது. பலவழிகளிலும் நோக்கிப் பொருளை ஆழ்ந்து தரிசித்தல் என்ற எண்ணக்கருவை இது குறிப்பிடுகின்றது. இவற்றினாடாகத் தெளிந்த அக்காட்சி பரினாமிக்கின்றது.

தியானத்தை ஓர் உளப்பயிற்சியாக பொத்த கோட்பாடு கருதுகின்றது.

### யப்பானிய சென் தியானம்:

வலிமை கொண்டதும், சிக்கல் நிரம்பியதுமான யப்பானிய சமூகக் கட்டமைப்பில் உள் அமைதி தேடிய மனவெழுச்சிகளுக்கு சென் தியான முறை ஆழ்ந்த அமைதியைக் காட்டியது. இந்திய மரபில் ‘‘தியானம்’’ என்பது சீன மொழியில் ‘‘சான்’’ என்று வழங்கப்பட்டது. ‘‘சான்’’ என்ற சீனமொழிச் சொல் ‘‘சென்’’ என்று யப்பானிய மொழியில் நிலைபெற்றது.<sup>17</sup>

ஞானம் பெறுவதற்கு இதுவே பொருத்தமான மார்க்கம் என தியானம் புத்தரால் உணர்த்தப்பட்டது. போதிதர்ம என்பவர் இந்தத் தூதினை சீனாவுக்கு எடுத்துச் சென்றார். போதிதர்மரின் போதனைகளிலே தியானம் என்பது அடிப்படையாக அமைந்தது. தியானத்தின்மீது கட்டியெழுப்பப்பட்ட இந்த பெளத்த தத்துவ மரபு சீனப் பண்பாட்டுடன் இணைந்து ‘‘சான் பெளத்தம்’’ என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்டது.

பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டளவில் பெளத்து குரவர்கள் சான் பெளத்தத்தையப்பானுக்கு எடுத்துச் சென்றனர். யப்பானில் இது மிகவும் திவிரமாகப் பரவத்தொடங்கியது. யப்பானிய மக்களது சமயத்தில் மட்டுமன்றி கலை, பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள், மனை அலங்காரம் போன்ற பல துறைகளிலே ‘‘சென்’’ என்ற தியானம் செல்வாக்குச் செலுத்தி வருகின்றது.

சென் தியான முறையைப் பயன்படுத்த விரும்பு பவர்கள் தங்களுடைய இயல்புகளுக்கேற்றவாறு அதனை இசைவுபடுத்திப் பயன்படுத்த முடியும். பின்வரும் மூன்று பண்புகள் இந்தச் செயல் முறையிலே குறிப்பிடப்படுகின்றன.

1. இடம்: சென் தியானம் மேற்கொள்ளப்படும் இடம் மென்வெளிச்சம் கொண்டதாகவும், அமைதி நிரம்பியதாகவும், இதமான வெப்பநிலை கொண்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
2. உடை: இசைவானதாகவும், இறுக்கமில்லாது தளர்ச்சி யானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
3. இருத்தல்: கால்களை மடித்தவாறு புத்தர் இருப்பது போன்ற நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். முழுங்கால் இருக்கும் நிலைக்குச் சற்று உயர்மான நிலைக்கு உடலின் அடிப்பாகம் சற்று உயர்ந்திருத்தல் வேண்டும். முழுந்தாளின் அண்டும் பகுதிகளுக்கீழே மென்மையான துணியை இடலாம்.

உங்கள் உடலின் கீழ்ப்பகுதியிலே பாரம் தங்கிவிடுகின்றது என்றும் உடலின் மேற்பகுதி லேசாகி விடுகின்றது என்றும் எண்ணுதல் வேண்டும். நிமிஸ்ந

இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் ஓர் இராணுவ வீரனது நிலையில் இறுக்கமாக இருத்தல் ஆகாது. தயார் நிலைக்கு வந்ததும் சென் தியான முறைக்கென்று உருவாக்கப்பட்ட ஒவியம் ஒன்றினைப் பார்த்து மனத்திலே பதித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். எனிதில் பார்க்கக்கூடிய ஓர் இடத்தில் அந்த ஒவியத்தை வைக்கலாம். ஒவியத்தைப்பற்றி உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் உரையாடலை உருவாக்கலாம். மனதை நன்கு திறந்துவிடல் வேண்டும்.

உரையாடல் மேது மேதுவாக மங்கலடையும். கண்களைப் பரப்பி ஒவியத்தின் விபரங்களைப் பார்த்து மீண்டும் உள்ளத்து உரையாடலை ஆரம்பிக்கலாம். அந்திலையில் உங்கள் சுவாசத்தை ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும். ஒவியத்தின் இயல்பு உளக்கோலத்தை மறுவடிவமைப்பதை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். ஓரிரு நிமிடங்கள் கழிந்து செல்ல ஒவியத்துடன் இணையாத சிந்தனைகள் உற்றெறுக்கும். அது இயற்கையாக உருவாகும். மனதை இயங்காது செய்யாது விடுவிப்பதல்ல. அதனை இயக்கத்துடன் ஒன்றினைப்பதே சென் தியானத்தின் நோக்கம் என்று ஆசிரியர் யசத்தானி குறிப்பிடுகின்றார்.<sup>18</sup>

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வரும் சிந்தனைத் துளிகளை ஒரு தாளிலே குறித்துக் கொள்ளலாம். அப்படிச் செய்யும் பொழுது நினைவிலே அவற்றை வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற பாரம் நீங்குகின்றது. புறக் கருத்துக்கள், தீர்மானங்கள் முதலியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மகிழ்ச்சியான ஓர் ஊடகத்தின் வழியாக ஆனந்தத்தில் மிதக்கும் சுகத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

பெரும் இறை பொருளுடன் (Great Tao) குறித்த வகையிலே தொடர்புகொள்ளக்கூடியவாறு ஒவ்வொரு மனிதரும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான இறைபொருள் உண்டு. பெரும்

இறை பொருளுடன் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய பிரத்தி யேகமான அனுகுமுறையினை ஒவ்வொருவரும் கையாளுகின்றனர். அவற்றை முன்னேற்றகரமாகவும், இசைவுபடவும் அவர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்தத் திறவுகோலை ஒவ்வொருவரும் வளம்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளமைந்த பிரத்தி யேகமான, இரகசியமான இந்தத் தொடர்புவழி அல்லது ஞானம் ஒவ்வொருவருக்குமுரிய அனைத்துப் பிணிகளையும் தீர்க்கவல்லது. உள்பபண்புகளை ஆற்றவல்லது.

சென் குறிப்பிடும் பதினெந்து கட்டளைகளும் பின்வருமாறு அமையும்.<sup>19</sup>

1. நாளாந்துப் பொருள்களிலும், தொழிற்பாடுகளிலும் வாழ்க்கையின் யதார்த்தம் துலங்கும்.
2. ஒவ்வொரு பொருளும் தத்தமக்குரிய இயற்கை விதிகளின்படி இருப்புக்கொள்கின்றன. ஒவ்வொருவரதும் புலக்காட்சி, சரி பிழைகாணும் தீர்மானிப்பு, அழகு பற்றிய அறிவு, உருவும் முதலியவை அவர்தம் மூன்றையப் பொறுத்து உள்ளமைந்த பெறுமானமாக அமைகின்றதேயன்றி அவற்றுக்கு வெளியில் அமைவதில்லை.
3. ஒவ்வொரு பொருளினதும் இருப்புபிறபொருள்களுடன் தொடர்பு கொண்ட நிலையிலேதான் அமைகின்றது.
4. அகமும் ஏனைய அகிலமும் வேறுபட்ட பொருள்களல்ல. ஒரே செயற்பாட்டு முழுமையின் அமைப்புக்களாக அவை இருக்கின்றன. அதாவது அகமும் அல்லகமும் ஒன்றே.
5. மனிதன் இயற்கையில் இருந்து தோன்றுகின்றான். இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் இயற்கையோடு இணைந்து விணைத்திறனுடன் தொழிற்படுதலினாலும் நீடித்து வாழ்முடிகின்றது.

## ஆழ்நிலைத் தியானம்:

“ஆழ்நிலைத் தியானம்” (Transcendental Meditation) என்ற எண்ணக்கரு மகரிஷி மகேஸ் யோகியினால் முன்மொழியப்பட்டுள்ளது.<sup>20</sup> அனைத்து ஞானத்தினதும் சாராம்சமும் ஆக்கவலுவும், சமாதானமும், மகிழ்ச்சியும் இந்தத் தியான முறையால் வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றது என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. தியானம் என்பது இந்து நெறியில் வாழையடி வாழையாக ஆழ்ந்து ஊறிய ஒரு சாதனை. துண்ப மீட்சிக்கு இது நண்ட நெடும் உபாயமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. அடிப்படையான ஆழ்ந்த உணர்வுகளில் இருந்து ஆரம்பித்து வளர்ந்து மீண்டும் தொடக்கத்துக்குச் செல்வதாக இத் தியானம் அமைகின்றது. மனித உணர்வுகளை விரிவுபடுத்தும் ஒரு மாற்று வழியாக இது கருதப்படுகின்றது.

மேலை நாடுகளிலே போதைவஸ்துக்களைப் புசித்து உணர்வு விரிவாக்க முயற்சிகளை மேற்கொண்டோருக்கு ஒரு மாற்று வழியாக மகரிஷி மகேஸ் யோகி ஆழ்நிலைத் தியான உபாயத்தை 1960 ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய அமெரிக்காவில் முன்மொழிந்தார். இத்தகைய பின்புலம் ஆழ்நிலைத் தியானத்துக்கு ஆழ்ந்த உளக் கவர்ச்சியைக் கொடுப்பதாக அமைந்தது. உளச்சுகம், கிரகிக்கும் நிறன், புலக்காட்சி, நுண்மதி, கற்றல், புலமைத்திறன் முதலியவை ஆழ்நிலைத் தியானத்தினால் மேம்படமுடியும் என உணர்த்தப்பட்டது.<sup>21</sup> இவை தொடர்பான ஆய்வுகளைச் செய்வதற்கு 1975 ஆம் ஆண்டில் மேருமகரிஷி ஐரோப்பிய ஆராய்ச்சி பல்கலைக்கழகம் சுவிற்சலாந்தில் அமைக்கப்பட்டது. தொழிற்சாலைகள், பிண்ணைகள், காரியாலயங்கள், விளையாட்டுக்களம், சிறைச்சாலை முதலியவற்றில் ஆழ்நிலைத் தியானத்தை மேற்கொண்டபொழுது நல்ல பெறுபேறுகள் அவதானிக்கப்பட்டன. பாடசாலைக் கலைத்திட்டத்திலும் இது அறிமுகம்செய்யப்பட்டது. பண்டைய இந்து மரபுக்கும் நவீன தொழில்நுட்பவியல் உலகுக்குமிடையே ஆழ்நிலைத் தியானம் பாலம் அமைக்க முயல்கின்றது.

## தியான வாஹினி

தியானம் பற்றி ஆழமாகவும், விரிவாகவும் அகல் விரி பண்புகளுடனும் வெளிவந்த நூல்களுள் “தியான வாஹினி (மத்திய இணைப்பாளர் பிராந்தியம் 15 இலங்கை 1995) சிறப்பாகக் குறிப்பிடத்தக்கது. பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா அவர்களால் சனா தனசாரதி மாத சஞ்சிகையில் தெலுங்கு மொழியில் தொடர் கட்டுரைகளாக எழுதப்பெற்றவை ஆங்கி லத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு நூலாக்கம் செய்யப் பெற்றது. அந்நாலின் ஏழாம் பதிப்பு 1985இல் வெளி வந்தது. அதன் மொழிபெயர்ப்பு ஸ்ரீ ஞானசேகரம் குகளூனி அவர்களால் 1995 இல் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

மனிதரது தொழிற்பாடுகள் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்து ஆராயப்படுகின்றன.

அவை:

1. பற்றும் கர்மங்கள் அல்லது விஷய கர்மங்கள்
2. விடுவிக்கும் கர்மங்கள் அல்லது சிரயோ  
கர்மங்கள்

இவற்றுள் பற்றும் கர்மங்கள் துணபத்தையும், விடுவிக்கும் கர்மங்கள் மாசில்லாத மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கின்றன. விடுவிக்கும் கர்மங்களை மேற்கொள்ள வதற்குரிய மேலான வழி தியானம் ஆகும். சத்தியம், தர்மம், சாந்தி, பிரேரமை என்னும் பாதைகளிலே நம்பிக்கையுடன் உள்ளத்தை உலாவவிடுவதற்குத் தியானம் துணை செய்கின்றது. தீய உணர்வுகளைப் பொசுக்கி ஆனந்தத்தை மிரிரச் செய்வதற்கும் மனத் தைப் புலன் இச்சைகளின் வழியே அலையவிடாது குவியப்படுத்தவும் தியானம் நம்பிக்கைப் பெறுமதி வாய்ந்தது. உயர்ந்த இலக்குகளை நோக்கி மனத்தைச் செறிவுபட வைப்பதற்கும் (Concentration) ஒன்றை நோக்கிய முனைப்புக்கும் (One Pointedness) தியானம்

எக கொடுக்கின்றது. கல்வி மேம்பாட்டுக்கும் தொழில் மேம்பாட்டுக்கும் அது தொடர்ந்து உதவுகின்றது. ஆத்மானந்தம் அடைதல் தியானத்தின் உயரிய இலக்காக இருப்பினும் உலகநலன் ஓங்கலும் அதேயளவு முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றது.

தியானம் செய்யும் இடம் தரையிலிருந்து சற்றே உயர்ந்து இருத்தல் வேண்டும். அதன்மீது புற்பாய் ஒன்றை விரித்து அதன்மேல் மான்தோலை இட்டு மென்துணி ஒன்றினைப் பரப்பிப் பத்மாசனமிட்டு அமர வேண்டும். வலது பாதம் இடதின் மேலும், இடது பாதம் வலதின் மீதும் இருத்தல் வேண்டும். கைவிரல்கள் ஒன்றோடொன்று பிணைந்திருப்பதுடன் இரு கைகளையும் முன்னே வைத்திருத்தல் வேண்டும். கண்கள் அரைப்பங்கு திறந்த வண்ணமோ அல்லது மூடிய வண்ணமோ இருக்கலாம். உடல் உறுப்புக்களையும், மூட்டுக்களையும் மனத்தினால் தளர்த்திக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் தமக்குப் பிடித்த வடிவத்தையும் நாமத்தையும் ஒங்காரத்துடன் ஒருங்கு சேர்த்துத் தியானித்தல் வேண்டும். மன அலைச்சல்கள் இன்றி நிலையான அமைதியுடன் இருத்தல் வேண்டும். குறுக்கீடுகளுக்கு அனுமதித்தல் ஆகாது. அத்துமீறி அவை உட்புகுந்தாலும், அவற்றைப் பொருட்படுத்தலாகாது. அவற்றின் வலிமையை இழக்கச்செய்தல் வேண்டும்.

அதிகாலை மூன்று மணிக்கும் ஐந்து மணிக்கும் இடைப்பட்ட நேரம் தியானத்துக்குரிய உன்னத காலமாகும். கட்டுப்பாடுகள் தியானத்தை வெற்றிபெறச் செய்யும்.

சாத்வீக வழி, ராஜஸீக வழி, தாமஸீக வழி என்ற மூன்று வழிகளில் தியானம் முன்னெடுக்கப்படுகின்றது. தியானத்தின் பலணையும் வெகுமதியையும் விரும்பாது பெறுபேறுகள் அனைத்தையும் இறைவனிடம் சமர்ப்பித்துவிடுதல் சாத்வீக வழியாகக் கொள்ளப்படும்.

பலன்மீது மிக்க ஆசை கொண்டு மேற்கொள்ளப் படும் தியானம் ராஜஸீக வழி என்று குறிப்பிடப் படும். பலன் கிடைக்காதவிடத்து அக்கறையின்மையும், விரக்தியும் தோன்றி தியானத்தைப் படிப்படியாகக் கைவிடும் நிலையாக அது மாறிவிடும்.

ஆபத்துக் காலத்திலும், வேதனை ஏற்படும்பொழுதிலும் அவற்றிலிருந்து மீழுவதற்கு இறைவனை வேண்டித் தியானித்தல் தாமஸீக வழியாகும். தமது தியானத்துக்கு இவ்வளவு பயன் கிடைக்கவேண்டும் என்ற இலாபம் கருதிய தியானத்தை மேற்கொள்வோ ருக்கு மனமும் புத்தியும் தூய்மையடைய வாய்ப்பு இல்லை என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

எந்தவொரு வேலைக்கும் உள்ளத்தை ஒருமுகப் படுத்தல் ஓர் அடிப்படையான திறனாகும். உலகியல் முன்னேற்றமாயினும் ஆன்மிக முன்னேற்றமாயினும் அதுவே அடிப்படையான உளத்திறனாகக் கோள்ளப் படுகின்றது. கண்கள் திறந்திருக்கப்படும்பொழுது புறக் காட்சிகள் உட்செலுத்தப்படுகின்றன. அதனால் ஒரு முகப்படுத்தல் சிதறிப் பன்முகப்படுத்தல் ஏற்படுகின்றது. கண்களை மூடிய உறக்கநிலையிலும் ஒருமுகப்படுத்தல் அற்றுப்போய்விடுகின்றது. இந்த இருநிலைகளும் ஏற்படாது தவிர்த்து, உறக்க நிலையில் இருத்தல்போன்று கண்களை மூடாதும், விழிப்பு நிலையில் இருத்தல் போன்று கண்களைத் திறக்காதும், அரை நிலையில் கண்களை மூக்கின் நுனியில் செலுத்துதல் உள் ஒடுக்கத்துக்கு இட்டுச்செல்லும். அதனைத் தொடர்ந்து ஆழ்ந்து பதிந்துள்ள நாமத்திலும், வடிவத்திலும் உள்ளத்தைக் குவியச் செய்தல் வேண்டும்.

உலகின் இழிவான இரசனைகளுக்கு, உள்ளம் ஈர்க்கப்படலாகாது. மலிவாங் மரியாதைகளுக்கும் ஈர்க்கப்படலாகாது. பிறர் இழைக்கும் தீங்குகள் பற்றியும் உரையாடலாகாது. இவ்வாறான ஈர்ப்புக்களில்

இருந்து மீண்டும் எழுதியானமும் ஜெபமும் துணை செய்யும். மதுரமான தெய்விகம் கலந்த சொற்கள் உள்ளத்தை மிருதுவாக்கிவிடும். இதனால் தியானத்தின் பொழுது இறைநாமங்களை உச்சரித்தல் விரும்பப்படுகின்றது. உள்ளத்தை ஒருங்கு குவிப்பதற்கும் அவை துணைசெய்யும்.

மலினமான உலக ஈர்ப்பைத் தூண்டி வளர்ப்பின் அவை கணக்கின்றிப் பெருக்கமடைந்து, உள் ஒழுங்கைக் குலைத்துவிடும். கோபம், அஞ்ஞானம், பேராசை, கர்வம், ஏமாற்றம், வெறுப்பு போன்றவற்றை மலினமான உலக விருப்புக்கள் ஏற்படுத்தும். உயர்ந்த உலக விருப்புக்கள் சுப வாசனைகள் எனப்படும். பெரி யோரைப் பேணுதல், அவர்தம் ஆலோசனைகளைக் கேட்டல், ஈகை, அன்பு, பொறுமை, சத்தியம், திடம், அவா வின்மை முதலியவை சுபவாசனைகளாகும். இவை நல்வழிக்கு இட்டுச்செல்லும் - இவற்றால் துன்பப் பெருக்கம் ஏற்படமாட்டா. துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் மலின வாசனைகள் முன்றுவகைப்படும் அவையாவன:

1. புகழை விரும்பும் பாண்டித்திய வாசனை
2. சரீர இன்பத்தை நாடும் உடல் வாசனை
3. புகழ், அதிகாரம், வல்லமை, ஆடம்பரம் என்பவற்றிற்கு ஆசைப்படும் உலகியல் வாசனை.

இவற்றில் யாதாயினும் ஒன்றை அழித்துவிடின் மற்றயவை செயலிழக்கும். அழிப்பதற்குரிய உபாயம் அஞ்ஞானத்திலிருந்து விடுபடவும், தியானத்தில் ஈடுபடலுமாகும். தியான ஈடுபடலுடன் சமாந்தரமாக மலின வாசனைகளில் இருந்து விடுபடவும் வேண்டும். இடையீடற்ற கண்காணிப்பாலும், சாதனையாலும், துறவுப் பயிற்சியாலும். உள்ளத்தைக் கட்டியடக்க முடியும் என்பது தியானவாஹினியின் சாராம்சம்.

மனித மேம்பாட்டின்பொருட்டுப் பல்வேறு உள்வியற் பாதிப்புக்களையும் இனக்கண்டு அவற்றுக்கு ஏற்றவாறு தியான் உபாயங்களைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

## நரம்பியற் பிணிகள் (Neuroses)

உள்நெருக்குவாரங்கள் ( Stress ), பதகளிப்பு ( Anxiety ) என்பவற்றுடன் இணைந்த பிணியாக இது அமைகின்றது. ஆரம்பநிலைகளில் இந்தப் பிணி உளவியலாளரால் உதவித் தீர்க்கப்படச்சூடியது. சிக்கலடையும் பொழுது உள் மருத்துவரால் இது தீர்க்கப்படத்தக்கது.

நரம்பியற் பிணிகள் பொதுவாக மூன்று வகையாகப் பாகுபடுத்தப்படும்.

1. பதகள் நரம்பியற் பிணிகள் ( Anxiety Neuroses )
2. தொடுகை நரம்பியற் பிணிகள் ( Hysterical Neuroses )
3. மீண்டெழும் நரம்பியற் பிணிகள் ( Absessional Neuroses ).

1. பதகளத்தின் செறிவும், அளவும், தாக்கங்களும் தனிமனிதச் சமநிலைகளைத் தாக்கும்பொழுது பதகள் நரம்பியற் பிணிகள் தோன்றுகின்றன. சமூகப் பாத்திரங்களை ஏற்றுச் செவ்வனே இயக்க முடியாத நிலையைப் பதகளம் ஏற்படுத்தும். இது ஒருவிதமான பரிதவிப்பு நிலையாகும். செயல்களை நிறைவேற்ற முடியாத மீண்டுமிக்கள், அதை மனவெழுச்சிகளும் பதகளத்துடன் தொடர்புடையவையாகும். பிறருடன் தொடர்புகள் மேற்கொள்ளப்படும்பொழுது, இனக்கமின்மை, இசைவின்மை முதலியவற்றைப் பதகளம் உருவாக்கும்.

2. பதகளத்திலிருந்து தப்பும்பொருட்டு உளம் மேற்கொள்ளும் சீராக்க இடர்களில் இருந்து தொடுகை நரம்பியற் பிணிகள் தோன்றுகின்றன.

3. மீண்டெழும் நரம்பியற் பிணிகள், உணர்வின்மை, வண்மமான சிந்தனைகள், திரும்பத் திரும்பாலோ செயலைச் செய்தல், அவலம் நிரம்பிய உணர்வுகள் முதலியவற்றுடன் தொடர்புடையனவாயிருக்கும்.

## உளச் சீர்ப்பிணி ( Psychoses )

உளச்சீர் குலைவுடன் தொடர்புடைய பிணிகள் பல தரப்பட்டவை. பிறழ்வு நடத்தை, பிறழ்வான சிந்தனை, விகாரமாகத் தளம்பும் நடத்தைகள், தமக்குரியவை உள்றவாறான நிலைமைகள் பற்றிப் பிணியாளர் தம்மைத் தாமே அறியமுடியாதிருப்பதுதான் இங்கு காணப்படும் பரிதாபகரமான நிலையாகும்.<sup>22</sup> அது மட்டுமல்ல உளவளத்துணை ஆலோசனைகளையும், உதவிகளையும் அவர்கள் ஏற்கமறுத்தல் நிலைமைகளை மேலும் சிக்கலாக்குகின்றது. உள் ஆட்சிகள் பின்வருமாறு பாகுபாடு செய்யப்படும்:

1. அறிகை ஆட்சி
2. எழுச்சி ஆட்சி
3. செயற்படும் இயக்க ஆட்சி.

உளம் சீராக இயங்கும்பொழுது மேற்கூறிய மூன்று குறைகளுக்குமிடையே இனக்கமும், சமநிலை முகிழிப்பும், கட்டுப்பாடுகளும் ஏற்பட்டவண்ணம் இருக்கும். உளச்சீர்ப் பிணியின்போது இவ்வாறான சமநிலை குழப்பமடையும். சிந்தனை ஒழுங்கு குலையும். மனோ நிலைகள் விகாரமடையும்.

தொடக்கநிலை மேற்வான வளர்ச்சிநிலை, தலைவர்க்கு நிலை ஆழ்பிணி நிலை, என்றவாறு நான்கு நிலைகளிலே உளச்சீர்ப்பிணி பாகுபடுத்தி நோக்கப் படுகின்றது. முதல் இரண்டு நிலைகளிலும் இதனைக் குணமாக்குதல் எளிதானது.

மிகை உணர்ச்சிவசப்படல், அல்லது எதுவித உணர்ச்சியும் அற்றிருத்தல், மிகையான சோம்பல், அல்லது மிகையான அடாவடித்தனம், ஊக்கல் அற்றிருத்தல், தொழிற்பாடுகள் அற்றிருத்தல், பகற்கனவுகானல், அந்நியப்படல், ஒதுங்குதல், தனிமை நாட்டம் முதலியவை உளச்சீர்ப்பிணியின் குணம் குறிகளாகக் கொள்ளப்படும்.

கவன ஈர்ப்பை ஏற்படுத்துதல், தனக்குள்ளே தான் மிகையாகப் பேசிக்கொள்ளுதல், அழிவுநாட்ட முள்ள விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், பொம்மைக் கோடு அதிதமாக விளையாடுதல், சுகமாக இருக்க முடியாது அவஸ்தைப்படுதல், நம்பிக்கையினம், ஆதரவற்ற நிலையை அனுபவித்தல், தலையிடி, மெல்லிய வலிப்புணர்வு, பார்வைக் குறைவு, ஞாபக மறதி, சந்தேகப்படல், விமர்சனங்களைப் பொறுக்க முடியாது அங்கலாய்த்தல் முதலியனவும் உளச்சீர்ப்பிணியுடன் தொடர்புடைய குணங்குறிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

உணவு நாட்டமின்மை, எதிலும் வெறுப்புக் காட்டுதல், நெகிழாத் தன்மை, நித்திரைக் குழப்பம், பேச்சுத் தடுமாறல், வசனக் குலைவு, பதகளம், தொடர்புறு பயம், காரணமற்ற பயம், முதலியனவும் இதனுடன் தொடர்புடையதாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

## உளவியல் நோக்கில் நேர்ப்பயனும் எதிர்ப்பயனும்

தியானம் என்பது ஆழ்ந்த அறிவுக்கும் உணர்வுக்கு முரிய பொருளாகும். இன்றைய உலக நெருக்கு வாரங்களின் மத்தியில் அதிகம் கவர்ச்சிக்குரிய பொருளாகவும் தியானம் வளர்ந்து வருகின்றது. அதனை “விற்பனைப் பொருளாக்கும்” அநர்த்தங்களும் மேலோங்கி உள்ளன.

எத்தகைய ஒரு புலமும் தத்துவம், நடைமுறை என்ற இரு பரிமாணங்களைக் கொண்டதாக அமையும். தியானமும் இதற்குப் பொருந்துவதாக அமையும். ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான இயல்புகள் உள்ளன. இது ‘ஸ்வதர்ம’ என்றும் குறிப்பிடப்படும். ஒவ்வொருவரிடத்தும் ‘ஒதுங்கும்’ பண்புகளும் (Alien nature) காணப்படும். இந்த இரண்டு பண்புகளையும் கருத்திற்கொண்டு தியானத்தைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். தியானம் உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும், ஆன்மாவுக்கும் ஏக காலத்திலே செழுமை விளைவிக்க வல்லது. தியானத்தின் வழியாக அவற்றின் செயற்பாடும் மீளாய்வு செய்யப்படுகின்றன. மீள் ஒழுங்குபடுத்தப் படுகின்றன. இவற்றினாடாக உள்ளலம் மேம்பாட்டை கிடைக்கின்றது.

மேற்கூறியவற்றின் பின்புலத்தில் தியானத்தின் நேர்ப் பயன்பாடுகளையும், எதிர்ப் பயன்பாடுகளையும் அனுகுதல் வேண்டும். சமூகத்தை மறந்து, எதிர்மறையான புறச்சூழல் அவஸ்தைகளை மறந்து அந்நிய மயப் படும் இலக்குகளுடன் தியானத்தைப் பயன்படுத்துதல் எதிர்ப் பயன்பாடாகக் கருதப்படும்.

தியானத்தின் நேர்ப்பண்புகளை அடுத்து நோக்கலாம்:

1. அல்லல் விளைவிக்கும் உந்தல்களையும் ஆசைகளையும் தியானத்தின் வழியாகப் படிப்படியாகக் குறைத்தலும் வலுவிழக்கச்செய்தலும்.
2. தியானத்தின் வழியாக நல்லுணர்வுகளை வளர்த்தலும், வலுப்படுத்தலும்.
3. தியானத்தின் வழியாகத் தவறான செயல்களை விடுத்து மாற்று வழிகளைக் கண்டறிதல்.

சமூக அடுக்கமைப்பில் உயர்ந்தோருக்குரிய ஏற்பாடாகத் தியானத்தைக் கருதலும், “பொருள் வேறுபடுத்தும்”, தனியுரிமை நோக்காகக் கொள்ளப்படும்.

தியானத்தை ஒரு புலமை உசாவல் விருப்புக்குரிய (Intellectual Curiosity) கருவியாகப் பயன்படுத்துதலும் இயற்கை விஞ்ஞான முறைமைக்கு உட்படுத்துப் பரிசோதனைகளை ஊக்குவித்தலும் பல வரையறைகள் மீதும் எடுகோள்கள் மீதும் தங்கவைப்பதற்கான செலாகத் தூண்டப்படும் நடவடிக்கையாகும்.

தியானம் ஒரு வழிமுறையேயன்றி முடிந்தமுடிவு அல்ல. அது ஒரு தேடற் கருவியேயன்றி தேடும் பொருள் அல்ல.

அதிக சமூகக் கவர்ச்சிக்குரிய பொருள்களாக உடற்பலத்துக்கு யோகாசனமும், உளப்பலத்துக்கு தியானமும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. திடீர் உணவைப் பயன்படுத்துதல் போலவும், குளிகைகளைப் பயன்படுத்தல் போலவும் ஒரு திடீர் உபாயமாக அவற்றைப் பயன்படுத்த முயல்கின்றனவேயன்றி ஆழ்ந்த தேடல்களை முன்னெடுக்கும் முயற்சிகள் கைநழுவ விடப்படுகின்றன.

உடனடிப்பயனை பெறாதவிடத்துக் தியானத்தின் மீது எதிர்மறை உணர்வுகளை வளர்த்துக்கொள்ளுதலும் மனமுறிவடைதலும் தவறான அனுகு முறைகளை பயன்படுத்தியமையின் விளைவுகளாகும்.

தியானம் உடனடி மீட்சியைக் கொடுக்கும்வேளை அந்தத் தளத்திலே தங்கிவிடுவோர் மேற்கொண்டு நகர முடியாதோராகின்றனர்.

### **மனவெழுச்சியும், உளநெருடல்களும்:**

சமய உளவியல் மனவெழுச்சிபற்றிக் குறிப்பிடுகின்றவேளை, மனவெழுச்சிக்கு அடிமைப்படலாகாது என்ற கருத்து இந்துசமய உளவியலிலே வற்புறுத்தப் படுகின்றது. அதாவது மனவெழுச்சிகளுக்கு எஜமானாக இருத்தல் வேண்டும் என்றும் அவைகளுக்கு அடிமைகளாகக் கூடாது என்றும் மீளவியறுத்தல் செய்யப்படுகின்றது. மனவெழுச்சிகள் அறிவு பூர்வமாக வேறுபடுத்தப்படல் வேண்டும். கோபம், பயம், வெகுளி, சினம், பொறாமை, மகிழ்ச்சி, பற்றன்பு, பெருமிதம் முதலியவை மனவெழுச்சிகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள்.

விலங்குகள் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில் இருக்கின்றன. வேறுபடுத்தி ஆராயும் அறநெறிச் சிந்தனைகள் விலங்குகளுக்கு இல்லாமையினால், தூண்டிகளுக்கு மனவெழுச்சி வயப்பட்டுத் துலங்குதலும், இயல்புக்க வயப்படலும் விலங்குகளுக்குரிய பண்புகளாகும்.

மனவெழுச்சிகள் தர வேறுபாடுகள் கொண்டவை—செறிவு வேறுபாடுகள் கொண்டவை. மனிதரை எதிர் வழிப்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளும் உண்டு. நேர்வழிப்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளும் உண்டு. எந்த இலக்குகளை நோக்கி மனவெழுச்சிகள் அசைக்கப்படுகின்றன—எவ்வாறு அசைக்கப்படுகின்றன - அவற்றினால் பிற ருக்கு ஏற்படும் தாக்கங்கள் யாவை - போன்றவை மனவெழுச்சி உளவியலில் விடுக்கப்படும் அடிப்படை வினாக்கள் ஆகும்.

மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தாதவேளை—நெறிப்படுத்தாதவேளை, பயிற்சியளிக்காதவேளை அதுபாரிய அழிவுகளையும் ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. அது

காரம் உள்ளோரிடத்து ஏற்படும் கட்டுப்படுத்த முடியாத மனவெழுச்சிகள் பாரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். அதிகாரமும் மனவெழுச்சிகளும் இணைந்து தாக்கம் விளைவித்தல் “எழுவலியம்” என்ற எண்ணைக் கருவால் விளக்கப்படும். தமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை தரக்கூடிய வகையில் மனவெழுச்சிகளைப் பயன்படுத்துதல் “நல்வலியம்” என்று குறிப்பிடப்படும்.

எழுவலிய வீழ்ச்சியிலும் நல்வலிய மேம்பாட்டிலும் தியானத்தின் பயன்பாடு விதந்து குறிப்பிடப்படுவதாகும்.

தமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை தரக்கூடிய மனவெழுச்சிகளுள் அன்பு அதியுன்னத இடத்தைப் பெறுகின்றது. தனது உள்ளத்துக்கும் பிறரது உள்ளத்துக்கு மிடையே ஒத்திசைவைத் தருதல் “அன்பு” ஆகும். ஒவ்வொருவரையும் மேம்பட்ட நிலையில் மதித்தல் அன்புக்கு அடிப்படையாகின்றது. உளவியலில் “அன்பு” ஒரு நேர் மனவெழுச்சி என்று குறித்துரைக்கப்படும். பிறர்மீது அன்பு சொரிவதற்குரிய தத்துவ அடிப்படைகள் இந்து சமயத்தில் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. தன்னலம் கருதாத அன்பிருக்கும் பட்சத்திலேதான் பூரணமான உளச்சுக்கத்தை முன்னெடுக்கலாம் என்பது சமய உளவியலிலே வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அன்பிலிருந்து பற்றிப்பிடிக்கும் பாசத்தை (Attachment) ப் பிரித்தறிந்து சமநிலைப்படுத்துவதற்கத் தியானம் துணை செய்யும். தியானம் விடுவித்தலுக்குரிய (Detachment) நேர்ச் சிந்தனையை உருவாக்க முயல்கின்றது.

குடும்பம் என்பது அன்புக்கு எல்லையாக இருக்கக்கூடாது. அன்புக்கு நடுநாயமாக இருத்தல் வேண்டும். (Your home should be the centre and not the boundary of affection).

அன்பு என்ற மனவளர்ச்சிக்கு பக்கபலமாக உண்மை, அறம், அகிம்சை, சாந்தகுணம் முதலியலை வலியுறுத்தப்படுகின்றன.

தியானத்தின் முதல்நிலையான செல்வாக்கு நேரமனவெழுச்சிகளுக்கு அரண் இடுகின்றது. எதிர் மனவெழுச்சிகளுக்குப் பயிற்சி கொடுத்துப் புடமிடுகின்றது. கோபநிலை, பதற்ற நிலை, அச்சம்மிகு நிலை, பொறாமை நிலை போன்ற கல்விநிலைகளிலே சிறிதளவாயினும் தியானத்தைப் பின்பற்றும்பொழுது அந்தமனவெழுச்சிகளின் செறிவு தணிக்கப்படும். நெருக்குவாரங்களில் இருந்து உள்ளாம் விடுவிக்கப்படும். இந்நிலையில் தியான மரபுகள் பூரணமாகக் கடைப்பிடிக்கப்படாவிடிலும் விளைவுகள் நன்மை தரும் வகையில் இடம்பெறும். திமர் மனவெழுச்சி உதைப்பு நிலையில் மேற்கொள்ளப்படும் தியான “வழித்தியானம்” என்று குறிப்பிடப்படும்.

உளவளத் துணையும், வழிகாட்டலும் கல்விச் செயல் முறையின் ஒன்றிணைந்த கூறுகளாக உள்ளன. எமது பாரம்பரியத்தில் குரு என்பவர் வழிகாட்டியாகவும் உளவளத்துணை மேற்கொள்பவராகவும் இருந்துமை புலனாகும். பின்வரும் இலக்குகள் உளவளத்துணையிலும், வழிகாட்டலிலும் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

1. வாழ்க்கையைச் சீர்படுத்தலும், நெறிப்படுத்தலும்
2. தன்னை உணரவைத்தல்
3. தன்னாற்றலை அறியவைத்தல்
4. உளநெருக்குவாரங்களை விடுவிக்க உதவுதல்
5. மாற்றங்களின் மத்தியில் மனித விழுமியங்களை முன்னெடுத்தல்
6. புறநிலை அறைகளுக்கு முகம்கொடுக்கும் உள ஆற்றலை வளர்த்தல்
7. ஒவ்வொருவரதும் இயல்தகவுக்கேற்றவாறு மேம்பாடுகளை வருவித்தல்

8. நேர்முக நிலைமாற்றக்களை ஏற்படுத்துதல்
9. அக்க காட்சிகளை வளப்படுத்தத் துணை செய்தல்.

உளவளத் துணையும் வழிகாட்டலும் ஒரு தொடர்ச்சியான செயல் முறைகள் ஆகும். அது அனைவருக்கும் உரியது. உள்நெருக்குவாரங்களுக்குட்பட்டவர்களுக்கு மாத்திரம் அன்றி, அனைவரும் வேண்டப்படுவதாகும். சாதாரண நிலையில் இருப்பவர்களும் சமூக நெருக்குவாரங்கள் காரணமாகவும், சமூகப் போட்டி காரணமாகவும் வாழ்க்கை இடர்களை அவ்வப்போது, அல்லது தொடர்ச்சியாகவோ அனுபவிக்க நேரிடுகின்றது.

உணர்வுகளை அடக்குதலும், உள்ளத்துக்குக் கட்டுப்பாடுகளை விதித்தலும், தனி மனித உள்ளக் தோடு ஒன்றிக்காத சமூகச் செயல்முறையின் பொழுது தொடர்ச்சியாக நிகழும் தோற்றப்பாடுகளாகும். வரையறையற்ற விருப்பங்களும் தொடர்ச்சியான மட்டுப்பாடுகளும் நித்தியமான முரண்பாடுகளாக உள்ளன.

உளவிருத்தி, மனவெழுச்சிவிருத்தி, ஆன்மீகவிருத்தி முதலியவை ஒவ்வொருவராலும் தொடர்ச்சியாக அனுபவிக்கப்பட்டுவரும் புலங்களாக இருக்கின்றன.

அடிப்படை உடல் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமை, உளத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமை, சமூக அந்தஸ்தைப் பெற முடியாமை, தொழில் சார் உள நிறைவை எட்ட முடியாமை, ஆக்கத்திறங்களை வெளியிட முடியாமை, எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை, இலட்சியங்கள் கைக்கூடாமை, புரிந்துணர்வு பெற முடியாமை, சீராக்கம் செய்ய முடியாமை போன்ற பல்வேறு தளங்களிலே ஒருவருக்கு உளவளத் துணையும் வழிகாட்டலும் வேண்டப்படுகின்றன;

ஒருவரிடத்து சுய கட்டுப்பாடு (Self control), சுய ஒழுக்கம் (Self discipline) முதலியவற்றை வளர்த்த ஆம். ஆக்கத்துக்கும் தீர்வுக்கும் தன்னைத்தானே நம்பியிருக்கும் உறுதியை வளர்த்தலும், உளவியலிலே வலியுறுத்தப்படுகின்றன. அவ்வாறான ஒரு தளத்துக்கு ஒருவரை நகரச் செய்வதில் தியான உபாயம் குறிப்பிடத்தக்கதொன்றாக விளங்குகின்றது.

சீராக்கத்துக்கான உள இயக்கத்தை வளர்த்தலில் சாதகமான சுய எண்ணக் கருவாக்கத்தின் (Favourable self concept) முக்கியத்துவம் உளவியலாளரால் வற்புறுத்தப்படுகின்றது. இதன் தொடர்பில் பின்வரும் பரிந்துரைகள் தரப்படுகின்றன:

1. தாம் பங்குபற்றுவதென ஒவ்வொருவரும் உளத்திருப்திபெறக் கூடிய புலங்களைக் கண்டறிதல்.
2. உள உறுதி தரத்தக்க பாராட்டுக்களைத் தருதல்.
3. கணிப்பு வழங்குதல்.
4. பொறுப்பு வழங்குதல்.
5. முன்னேற்றங்களை அறியத் தூண்டுதல்.
6. தோல்விகள் தாக்காத வண்ணம் பாதுகாத்தல்.
7. சூழலை ஒருவருக்குப் பொருத்தமான முறை பிலே இசைவாக்குதல்.
8. உள இறுக்கங்களைத் தளர்த்தி விடுதல்.
9. இதுமான ஒய்வு நிலை இன்பத்தைக் காட்டுதல்.

மேற்கூறிய பரிந்துரைகள் சாதகமான சுய எண்ணக் கருவாக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்குத் துணை செய்வதை இணைத்துப் பார்க்கும் பொழுது, அவற்றுக்குப் பொருத்தமான ஒய்வினைந்த செயற்பாடாக தியானமே வழுவதை மாறாக அமைவதைக் காணலாம்.

உள்ளத்துக்குரிய தாக்கங்கள் புறமிருந்தும் எழலாம். ஆழ் மனத்திலிருந்தும் எழலாம். இந்நிலையில் தியானம் என்ற செயல்முறைப் பிரச்சனைகளில் இருந்து ஒதுங்கும் மறை அல்ல. பிரச்சனைகளின் உள்ளிருந்து கொண்டே பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முயலும் உள உபாயமாக முன்வைக்கப்படுகின்றது. பிரச்சனைகளை ஒடுக்கி அகல்விக்கும் ஒரு “முகாமை முறையே” தியானம் என்பது உளவியல் நோக்கிலே குறித்துரைக்கத் தக்கது.

உடைப்பும், முறிவும் இன்றி உள்ளத்தை ஒடுங்கச் செய்தல் தியானம் ஆகும். இந்து நெறியில் உள்ளத்தை ஒடுக்கி ஒருநிலைப்படுத்த “அப்பியாச யோகம்”, பொருத்தமான ஒரு உபாயமாக குறிப்பிடப்படுகின்றது.<sup>22</sup> அதாவது தியானத்திலிருக்கும் பொழுது, நேர் உணர்வைவிடுத்து உள்ளம் அங்குமிங்கும் இழுத்துக் கொண்டு செல்லுமாயின் மீண்டும் மீண்டும் இறை சிந்தனைகளுக்குள் கொண்டு வருதல், “அப்பியாச யோகம்” என்று விளக்கப்படுகின்றது.

உளவியல் நோக்கில் உள்ளத்தை வலிந்து கட்டுப் படுத்தித் தியானத்துக்கு இட்டுச் செல்வதும் பொருத்தமான ஒரு முறையியலாகக் கொள்ளப்படமாட்டாது. வலிமையான இச்சைகளை மெது மொதுவாகக் கைவிடுவதன் வாயிலாக (Calmness resulting from the cessation of the most strong desires) தியானத்தை முன்னெண்டுப்பதே பொருத்தமான முறையியல் ஆகும். இச்சைகளினதும் உந்தல்களினதும் செறிவை மெது மொதுவாக புறக்கீடு செய்யும் பொழுது, தியானம் முன்னெண்டுக்கப்படும்.

தியானத்தின் வழியாக உளச் சுகம் தேட முயல்பவர்கள் அதனை வாழ்க்கையோடு இணைத்தல் வேண்டும். வாழ்க்கைச் செயல் முறையின் ஒரு பகுதி யாக்குதல் வேண்டும். புறம் உள்ள சிந்தனை

களை உள்வாங்குதலும் அகத்தே உள்ள நல்ல சிற்தனைகளை மீட்டெடுத்தலும் உள ஒடுக்கமாகிய தியானத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் அடிப்படைகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

தியானத்தின் பொழுது கிடைக்கப்பெறும் உளவியல் நன்மைகளைப் பின்வருமாறு பகுத்துக் கூறலாம்:

1. உள்ளத்துக்கு அமைதி நிரம்பிய ஓய்வு
2. உள்ளத்துக்கு நன்மை தரும் பயிற்சி
3. உள ஆற்றல்களை மலர்வித்தல்
4. நேர்முக நிலைகளில் உள்ளம் வலிமையாக்கப்படுகின்றது.

உள நெருக்கவாரங்கள் மிகையாக இருக்கும் பொழுது நித்திரையிற்கூட அமைதி நிரம்பிய ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. தியான ஒழுங்கயைப்பானது அமைதிக்கும் ஓய்வுக்கும் பயன்படுகின்றது. இத்தகைய அமைதியின் வழியாக நேர்முகமான உளவைவிமை கட்டி யேழுப்பப்படுகின்றது. இந்த வலிமையானது உள ஆற்றல், மனவெழுச்சித்திறன். ஆக்கத்திறன் என்ப வற்றை மேம்படுத்துவதற்குத் துணைசெய்கின்றது.

பிற அழுத்தங்களைக் கொடுக்காதவிடத்து, அழுத்தத்துடன் கட்டுப்படுத்தாதவிடத்து, கையாண்டு முரண் பாடுகளை வருவிக்காதவிடத்து, உள்ளம் விடுவிக்கப்படுகின்றது. தியானம் மேற் கிளம்புகின்றது.

‘நான் எனது உடலுமல்ல எமது உள்ளமும் அல்ல.’ நான் அவற்றிலும் மேம்பாடான நிலையில் இருக்கிறேன். நான் சுயாதீனமாய் இருக்கின்றேன். நான் சுயநிறைவு பெற்றுள்ளேன்’ என்றவாறு தியானத்தில் எண்ணத்தொடங்கும் பொழுது அமைதியும் ஓய்வும் நிலைகோள்ளத் தொடங்கும். இது தியானத்தின் முதலாவது பயிற்சி என்று குறித்துரைக்கப்படும். உளவியலில் இது பயன்மிக்க சுயகருத்தேற்றமாகக் கருதப்படும்.

நிமிர்ந்து சாயாது நெகிழுாறு நிலைக்குத்தாக இருத்தல் உள்ளத்தை ஓருஷிலைப்படுத்துவதற்குரிய தனமாக இருந்துவருகின்றது. முனிவர்களினால் இந்த இருக்கை நிலை பல்லாண்டு காலமாக பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. இந்த இருக்கைநிலை பத்மாசனம் என்று குறிப்பிடப்படும். தாமரை வடிவிலான உடற் சம நிலையமைப்பு அங்கே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

சீரான சுவாசிப்பு, சீர்மிக்க உடற்தொழிற்பாட்டின் குறிகாட்டியாக கொள்ளப்படும். சுவாச ஒழுங்கமைப்பு தியானப் பயிற்சியின் முக்கியமான கட்டமாக குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஆழச் சுவாசித்தலும் ஒத்திசை வடன் வெளிவிடுதலும் உள் ஒடுக்கத்துக்கு உறுதுணை தருவதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

தியானத்தை மேலும் முன்னெடுத்துச் செல்லும் போது உள் விறைப்புக்கள் தளர்த்தப்படும். உடல் விறைப்புக்கள் தளர்த்தப்படும். உள் ஆற்றல்கள் மேல் கிளம்பும். விளங்கப்படத்தக்க அறிகைப் பரப்பு பரந்து விசாலிக்கும் இந்திலை, மேம்பாடான ஒரு தளத்துக்கு உளச் செயற்பாடுகளை அழைத்துச் செல்லும். இந்த மேம்பாடான உளவியல் நிலை ‘‘குண்டெலியின் மஸர்ச்சி’’ என்று ஆன்மீகவியலில் குறிப்பிடப்படும்.<sup>24</sup> உளவியல் அடிப்படையில் உளச்சுகம் வேண்டி மேற் கொள்ளப்பட்ட ஒரைத் தேடலின் பெறுபேறாகக் கிடைத்தது ‘‘ஓம்’’ என்பதாகும். உளச் செயற்பாட்டின் ஒழுங்கங்களும்பில் பங்கெடுங்காலமாக ஓம் என்ற ஒளி நிபந்தனைப்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது.

மந்திரம் என்பது சிந்தனையைக் குறிக்கும் ‘மனை’ சொல்லை அடியாகக் கொண்டது. ‘திர’ என்பது கட்டுங்களில் இருந்து விடுபடுவதைக் குறிக்கும்.<sup>25</sup> ஓம் என்ற ஒளி சிந்தனை ஒழுங்கமைப்புக்கு மட்டுமன்றி. சிந்தனை அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்குமுரிய

வகையில் ஆக்க நிலையுறுத்தல் பெற்றுள்ளது. மந்திரங்கள் சொற்கள் உருவாக்கப்படுதல் போன்று யாக்கப் படவில்லை. உயர் நிலையான மீயுணர்வில் (Super Consciousness) இருந்து வந்தவை என்ற கருத்தும் உண்டு.

மந்திரங்கள் ஒருவரை ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் கவசங்களாக விளங்குகின்றன என்ற நம்பிக்கை தொல் குடிமக்களிடம் காணப்பட்டதாக சமூக மானுடவியல் ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துகின்றன. உடல் உள் மனவெழுச்சித் தாக்கங்கள் வராது தடுக்கும் உளவியற் காப்புச் செயல்களை அவை புரிந்து வந்துள்ளன.

இந்து மரபில் அனைத்து மந்திரங்களிலும் உயர் நிலையாகக் கருதப்படுவது ஓம் என்ற மந்திரம் ஆகும். ஓம் என்பது பற்றிய விளக்கம் பின்வருமாறு அமைகின்றது. வேதங்கள் காயத்திரி மந்திரத்தில் ஒடுங்குகின்றன. காயத்திரி மந்திரம் பிரணவம் ஆகிய ஓம் என்பதில் ஒடுங்குகின்றது. ஓம் என்பது சமாதியாகிய மீயுணர்வு நிலையில் ஒடுங்க வைக்கின்றது.

உளவியல் அடிப்படையில் நோக்கும் பொழுது ஓம் எவராலும் உச்சரிக்கப்படத்தக்க எளிமை கொண்டிருந்தாலும், தேவைக்கேற்றவாறு ஒலித்தலை நெகிழ்ச்சி யோடு நீடிக்கத்தக்கவாறு அமைந்திருத்தலும் குறிப்பிடத்தக்கவை. இந்நிலையில் உளச் சுகத்தைத் தேடுவதற்கு அன்மித்த ஒரு வழியாக தியானத்திலே ‘‘ஓம்’’ பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சமயங்களின் பரிணாம வளர்ச்சியில் ஐதிகம், சடங்கு, இசை, கலைகள், மெய்யியல் என்பவற்றோடு உளவியலும் ஒரு பிரதான விசையாக இருந்து வந்துள்ளது. அனைத்து விதமான ஆன்மீக ஒழுக்கங்களிலும் தியானமே உச்சநிலையானது என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஆரம்ப நிலையில் உள்ளோர்க்கும்

முதிர்ச்சி நிலைக்கு வந்தோருக்கும் என்றவாறு அவர் வர்க்குரிய படிநிலைகளிலே சாதனை செய்யக்கூடிய நெகிழ்ச்சியும், வலுவும் தியானத்தில் காணப்படுகின்றது. செயற்கையான உபகரணங்கள் இன்றி, பிறரின் கையுதவி இன்றி, ஒவ்வொருவராலும் இயற்றப்படக்கூடியது.

ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து இன்னொரு பாத்திரத்திலே திரவத்தை வார்க்கும் பொழுது ஏற்படும் தொடர்ச்சி போன்றே உள்ளத்தை அலையவிடாது ஒடுங்க வைக்கும் தொடர்ச்சியைத் தியானம் வளியுறுத்துகின்றது.

### தியானமும் சுய நெறிப்பட்ட கற்றலும்

உள்ளத்தில் நிகழும் நேர்முகமான நிலைமாற்றங்களை கற்றல் குறிப்பிடுகின்றது. உள்ளமைந்த உள்மாற்றங்களையும் வெளித் தோன்றும் நடத்தைகளையும் உள்ளடக்கிய தொழிற்பாடுகள் “கற்றல்” என்று கருதப்படும். கற்றலின் வழியாக மனிதர் இலக்குகளை நோக்கி நகர முடிகின்றது. ஆழ்ந்து நோக்கும்பொழுது கற்றலுக்கும் தியானத்துக்குமிடையே பல்வேறு தொடர்புகளைக் கண்டு கொள்ள முடியும்.

கற்றல் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்ந்து செல்கின்றது. கற்றல் ஒவ்வொருவருக்குமுரிய செயல் முறையாகும். ஒருவருக்காக இன்னொருவர் கற்க முடியாது. கற்றல் ஓர் இயற்கைச் செயல் முறையாகவும் சமூகச் செயல் முறையாகவும் அமைகின்றது. கற்றல் உள்மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பொழுது, எதிர்ப்பண்புகள் நீங்குதலும் நற்பண்புகள் சேர்தலும் தொடர்ச்சியாக நிகழும். இதன் காரணமாக கற்றல் ஆளுமையில் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றங்களை வருவித்தல் வேண்டும். அனுபவங்களையும், அனுபவித்தலையும் கற்றல் வழங்கும்பொழுது உள்ளார்ந்த உள்வலுவைக் கற்றல் வழங்கிய வண்ணம் இருக்கும்.

மேற்கூறியவை கற்றலுக்கும் தியானத்துக்குமுள்ள பொதுமைப்பாடுகளாகக் கொள்ளத்தக்கவை.

கற்றல் நிலைமைகள் பற்றி ஆய்வாளர்கள் பின்வரும் கருத்துக்களை முன்வைக்கின்றனர்.<sup>26</sup>

1. கற்பவர்கள் கற்றலுக்கான தேவையை உணர்ந்தவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.
2. முன்னர் திரட்டப்பட்ட அனுபவங்களை கற்றலுக்கு வளமாகவும் பின்புலமாகவும் பயன்படுத்தக்கூடிய நிலை இருத்தல் வேண்டும். அவை உள்ளார்ந்த வலு இருப்பாகக் கருதப்படும்.
3. எவற்றைக் கற்கவேண்டும் என்பது ஒருவரது வளர்ச்சி நிலையையும் வாழ்க்கை நீட்சியின் தேவைகளையும் பொறுத்தவையாக இருக்கும்.
4. கற்பவரது சுயாதீனமான தொழிற்பாடு களுக்கும் கற்கும் முறையியல்களுக்குமிடையே தொடர்புகள் இருப்பது உணரப்படல் வேண்டும்.
5. பரிசோதனை செய்யும் சுதந்திரமும் உள்விருப்பின் உச்ச நிலையும் கற்றலுக்குரிய வளமான கவி நிலையாகக் கருதப்படும்.

கற்றலும், தியானமும் பின்வரும் துவங்கல் நிலைகளை ஒவ்வொருவரிடத்தும் ஏற்படுத்த வல்லவை.

1. உசாவல் விருப்பும் (Curiosity) தேடலும் ஏற்படும்:
2. அறிவையும் அனுபவங்களையும் மேம்பாடான நிலைமைகளிலே பாண்டித்தவும், பிரயோகிக் கவும் முடியும்.
3. சுய விளக்கமும் காரமாடுப்பாடுகளை அறிந்து கொள்வதும் வழுவஶாயம்.

கற்கும் கோலங்கள் ஓவ்வொருவரதும் இயல்பு கருக்கேற்றவாறு வேறுபடும். சிலர் புலத்தில் தங்கி யிருப்போராயும் சிலர் புலத்தில் சுயாதீனமுடையோ ராயும் இருப்பர். புலத்தில் தங்கியிருப்போர் வழிகாட்டல், துணைநலம், புற வடிவம், பின்னாட்டல் முதலிய வற்றில் சார்ந்திருப்போராய் இருப்பர். மற்றை யோர் மேற்கூறியவற்றின் தங்கல் நிலையில் இல்லா தோராயிருப்பர். இருவேறு பண்புடையவர்களையும் இனம் கானும் வரைபட முறைமைகளுள் ஒன்று கீழே தரப்படுகின்றது.<sup>27</sup>

புலத்தில் தங்கியிருப்போர் இரண்டாவது படம் முதலாவது படத்தில் உட்பொதிந்தது என்பதை விளங்கிக்கொள்வதற்குச் சிரமம் அடைவார்கள்.

சிலரால் கருத்துக்களை எளிதிலே வகைப்படுத்திச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க முடியும். சிலர் என்னக்கருக்களை ஆக்குவதிலும் வகைப்படுத்தலிலும் சிமங்களை எதிர் கொள்ளும் நிலை கற்றற்கோல வேறுபாடுகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும்.

ஓரு தூண்டிக்கு விரைவாக துலங்குபவர்கள் இருப்பார்கள். தாமதமாகத் துலங்குபவர்கள் இருப்பார்கள். இவையும் கற்றற்கோல வேறுபாடுகளாகக் கருதப்படும்.

சுய நெறிப்பட்ட கற்றலில் ஒருவர் தனது முன் னேற்றத்தை தானே அறிதலும், திட்டமிடுதலும் தனக்குரிய நல்ல நடத்தைகளைத் தாமே பின்பற்றுதலும், தவறுகளைக் கைவிடுதலும் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன.

எவ்வாறு கற்கவேண்டும் என்பதைக் கற்றலே, சுய நெறிப்பட்ட கற்றலிலும் தியானத்திலும் முன்னுரிமை பெறுகின்றன. குருவின் துணையுடன் தனக்குத்தானே ஆசானாகும் முறைமையினைத் தியானமும் சுய நெறிப்பட்ட கற்றலும் வலியுறுத்துகின்றன. உள்மன உந்த லோடு கற்றலும் உள்மனத்தைத் தேடுவதற்குக் கற்றலும் சுயநெறிப்பட்ட கற்றலாகும்.

வயது, ஏற்றத்தோடு கற்றலும் தியானமும் வளர்ச்சி யடைந்து செல்லுமேயன்றி வீழ்ச்சியடைந்து செல்ல மாட்டா. உள்ளத்தைக் குவியப்படுத்தலும், துணிக்கை களைச் சேர்த்தலும், இணைத்தலும், முழுமையிலிருந்து பகுதிகளுக்கு வருதலும், பகுதிகளிலிருந்து முழுமைக்கு வருதலுமான தொழிற்பாடுகள் கற்றலிலும், தியானத் திலும் ஏக காலத்தில் நிகழ்கின்றன.

கற்றலிலே தியானத்தின் முக்கியத்துவத்தைத் தொடர்பு படுத்தினால் வியக்தகு முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். கற்றலையும் தியானத்தையும் ஒன்றிணைக்கும் செய்பாடு “செம்பயில்வு” என்று குறிப்பிடப்படும். தன்னுள்ளே நிகழும் மாற்றங்களை அறிந்து தெளிந்து செயற்படும் நிலையாக செம்பயில்வு அமையும்.

மனித மூளையைக் கணிப்பொறிகளுடன் ஒப்பிடும் மரபு அண்மைக்காலமாக வளர்ச்சிபெற்று வருகின்றது. உள்ளீடாகக் கொடுக்கப்படும் தரவுகளைச் சிறிதளவும் பிசிகில்லாமல் மீள வழங்கக்கூடியதே கணிப்பொறி. மனித மூளைக்கு உள்ளீடாக வழங்கப்படும் தகவல்கள், உணர்ச்சிகள், மனவெழுச்சிகள் என்பவற்றுடன் கலக்கப்பட்ட தகவல்களாகவே வெளிவரும். தகவல்களை உள்வாங்கலிலும் மறதியிலும் மன வெழுச்சிகளின் தாக்கம் இடம் பெறும்.

ஆனால் கணிப்பொறிகள் தமக்கெண மனவெழுச்சிகளைக் கொண்டிருப்பதில்லை. அவற்றால் அழிவும் சிரிக்கவும் முடியாது.

மூளை என்பது வெகு சிக்கல் பொருந்திய அமைப்பையும் தொழிற்பாடுகளையும் கொண்டுள்ளது. அதிக ஆற்றலைப் பிறப்பிக்கும் பொழுது சிக்கல் தவிர்க்க முடியாது தோன்றும். மூளை சிக்கல் நிரம்பியதாக

இருப்பினும் எவிமையான அலகுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே சிக்கல் நிரம்பிய தொழிற்பாடு உருவாக்கப்படுகின்றது.<sup>28</sup>

கணித பாடத்திலும் எவிமையான அலகுகளைக் கொண்டே சிக்கலான எண்ணக்கருக்கள் விளக்கப்படுகின்றன. இசையில் ஏழு சுரங்களைக் கொண்டே சிக்கலான இசை வடிவங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

எவிமை → சிக்கல் → எவிமை என்ற உடற் தொழிற் பாட்டைத் தியானம் தெளிவாக உள்வாங்கித் தொழிற் படுகின்றது.

மூன்றையின் தொழிற்பாடுகள் தொடர்பான பின் வரும் மாதிரிகள் அல்லது காட்டுருக்கள் (Models) முன்மொழியப்பட்டுள்ளன.

1. தகவல் நிரற்படுத்தல் மாதிரிகை
  2. உருவாக்கல் மாதிரிகை
  3. ஒளிரும் மாதிரிகை
  4. வழுக்கி மாதிரிகை.
1. உள்ளே அனுப்பப்படும் தகவல்களை மூன்றுமுக்கமைத்து வேண்டிய தகவல்களை உள்ளே பதித்தும், வேண்டாதவற்றை வெளியே தள்ளியும் ஒரு பொறிமுறையாகச் செயற்படும் கோலங்களை தகவல் நிரற்படுத்தல் மாதிரியை விளக்குகின்றது.
  2. உள்ளே அனுப்பப்படும் தகவல்களை உள்ளமைந்த வரையறுக்கப்பட்ட கொலங்களுக்கேற்றவாறும், தேவைகளுக்கேற்றவாறும் மூன்று வடிவமைத்தும் வைத்துக்கொள்ளுகின்றது என்றும், வெளியிடுகின்றது என்றும் உருவாக்கல் மாதிரிகை குறிப்பிடுகின்றது.

3. புதிய தகவல்கள் மூன்றையின் உள்ளே செலுத்தப் படும் பொழுது பழைய தகவல்கள்மீது திறனாய்வும், ஒளியும் வீசப்படுவதாக ஒளிரும் மாதிரிகை குறிப்பிடுகின்றது.
4. பழைய தகவல்கள், அனுபவங்கள் என்பவை எவ்வாறு பதிந்தும் சேர்ந்தும் உள்ளனவோ அதற்கேற்பவே புதிய தகவல்கள் தன்மையாக்கப்படும் என்பதை வழுக்கி மாதிரிகை விளக்குகின்றது. மேற்கூறிய மாதிரிகளை ஒவ்வொரு கோணத்தில் உள்ளத்தின் செயற்பாடுகளை விளக்குவதிலிருந்து உள்ளத்தின் கூட்டுமொத்தமான செயற்பாடுகளையாதாயினும் ஒரு மாதிரிகையின் கீழே கொண்டு வர முடியாத இடர்ப்பாடு புலப்படும்.

### தியானமும் கற்றலும்:

உள்வியலுக்கும் தியானத்துக்குமுள்ள தொடர்புகளை ஆராயும்பொழுது, கற்றல் பற்றிய கோட்பாடுகளை ஆழ்ந்து நோக்குதலும் முக்கியமானது. உள்வியலாளர் கற்றலை ஐந்து வகையாகப் பகுப்பாய்வு செய்கின்றார்கள்.<sup>29</sup> அவையாவன:

- (அ) நிபந்தனைப் பாட்டுக் கற்றல்
  - (ஆ) புலன்சார் - இயக்கக் கற்றல்
  - (இ) சொல்சார்ந்த கற்றல்
  - (ஈ) எண்ணக்கரு கற்றல்
  - (உ) பிரச்சனை தீர்வுக்கற்றல்.
- (அ) ஒரு பொருளை அல்லது நிகழ்ச்சியை இன்னொரு பொருளுடன் அல்லது நிகழ்ச்சியுடன் தொடர்புபடுத்திக் கற்றல் நிபந்தனைப் பாட்டுக் கற்றல் (Conditioning) என்பது ஒரு பொதுவான, எவிமையான, விளக்கம். உதாரணமாக ‘மரம்’ என்ற உருவத்தையும் ‘மரம்’

என்ற சொல்லையும் தொடர்புபடுத்திக் கற் பிக்கின்றோம். குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும் இயல்பை இக்கோட்டாடு ஓரளவில் விளக்குகின்றது.

- (ஆ) எழுதுதல், வரைதல், யிதிவண்டி ஓடப்பழகுதல், இசைக்கருவிகள் வாசிக்கப்பழகுதல் முதலியவை தொடர்நிலைப்பட்ட புலன் சார் இயக்கக் கற்றலுக்கு உதாரணங்கள்.
- (இ) சொல்லுக்கும் பொருளுக்கமுள்ள தொடர்புகளைக் கற்றல், சொற்களால் கருத்துக்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளல் முதலியவை சொல்சார்ந்த கற்றலுக்கு உதாரணங்கள் ஆகும்.
- (ஈ) பல்வேறு தூண்டிகளுக்கு ஒரு பொதுவான துலங்கலை வழங்கக் கற்றுக்கொள்ளல், எண்ணைக்கரு கற்றலாகக் கொள்ளப்படும். உதாரணமாக வாலைஆட்டும், குரைக்கும், பாதுகாப்பாக இருக்கும், வீட்டடைக் காக்கும் என்ற பல்வேறு தூண்டிகளுக்கு “நாய்” என்ற துலங்கலை வழங்குதல் எண்ணைக்கரு கற்றலாகக் கருதப்படும். அனுபவங்கள் வளர எண்ணைக்கருவாக்கல் திறனும், வடிவமைப்பு கரும் மேம்பாட்டைந்து கொண்டு செல்லும்.
- (ஊ) தரப்படும் பிரச்சினைகளின் இயல்பையும், செறிவையும், பல்வேறு பரிமாணங்களையும் அறிந்து பிரச்சினைகளுக்குரிய தரவுகளையும், வலுக்களையும் ஒழுங்குபடுத்தி தீர்வை முன்வைப்பது பிரச்சினை தீர்வுக் கற்றலாகும். இது கற்றல் அடுக்கமைப்பில் உயர் நிலையானது என்று கொள்ளப்படும்.

மேற்கூறிய கற்றல் வகைகள் அனைத்திலும் ஊடுருவி நிற்கக்கூடிய திறன் கொண்டிருத்தல் மட்டுமன்றி, தனித்துவமான மேம்பாடுடைய ஒரு கற்றல் வகையாகவும் தியானம் அமைவதை விளக்க முடியும். தியானம் நடத்தைகளின் நனவிலி உளச்சீரமைப்பு முறையாகவும் (Unconscious psychic regulation of Behaviour) நனவு உளச்சீரமைப்பு முறையாகவும் செயற்படுகின்றது.

தியானம் பின்வரும் கற்றல் விதிகளை முன்னெடுக்கின்றது.

- (அ) ஊக்கல் விதி (Law of Motivation)
- (ஆ) பின்னாட்டல் விதி (Law of Feed back)
- (இ) இடமாற்றல் விதி (Law of Transfer)
- (ஈ) மீண்கை விதி (Law of Repetition)

ஊக்கல் அகத்திலிருந்து கிளர்ந்தெழுகின்றது என்று கூறும் பொழுது, அந்தக் கிளர்ச்சியிலும், நெறிப்பாட்டிலும் தியானத்தின் பங்கு முக்கியமானதாகும். புறத் தூண்டிகளை உள்வாங்கி ஒருவர் செயற்படுவதற்கு உள்ளூருமைப்பாடும் கட்டுப்பாடும் அவசியம். முன் அனுபவங்களை ஒழுங்குபடுத்தலும், சுய வெளிப்பாடுகளை மலரச் செய்தலும் தியானத்தின் வழியாகத் தூண்டப்படுகின்றன. சரியாகத் தொழிற்படலும் ஒழுங்காகத் தொழிற்படலும், தியானத்தால் வளர்க்கப்படுகின்றன. கற்ற வற்றை வேண்டியவிடத்து இடமாற்றம் செய்வதற்கு சுயமான உள்நெறியாள்கையை வழங்கும் தியானம் முக்கியமானதாகக் கருதப்படும். குறித்துரைக்கப்படும் இடமாற்றம் (Specific Transfer) குறித்துரைக்கப்படாத இடமாற்றம் என்றவாறு (Non specific Transfer) என்ற வாறு இடமாற்றங்கள் இரண்டு வகைப்படும். ஒத்த மூலக்கூறுகளை இடமாற்றம் செய்வது குறித்துரைக்கப்படும் இடமாற்றமாகும். பொதுத்திறன்களை இடமாற்றம் செய்வது குறித்துரைக்கப்படாத இடமாற்றமாகும். தியானம் மேற்கூறிய இரண்டு இடமாற்றங்களையும் ஒழுங்குபடுத்தவல்லது.

மீன் பதிகை என்பது ரூபகத்துடன் இணைந்தது. வெறும் பொறிமுறையாகவன்றி ரூபகத்துடன் இணைந்த மீன் பதிகையே பொருத்தமானதாகும். ரூபகத்துடன் இணைந்த மீன் பதிகையை மேம்படுவதற்கு தியானம் துணை செய்யும் என்று கருதப்படுகின்றது.

**தன்முகிழப்பு (Originality)** மேலோங்குவதற்கும் தியானம் வலிமையான சாதனமாகும்.

### களைப்பும் சோர்வும்:

களைப்பும் சோர்வும் மனிதனுடைய தொழிற்பாடு களையும், ஆற்றலையும் பாதிக்கின்றன. உளவிழில் இவைபற்றிய ஆய்வுகள் பல கோணங்களிலே முன் ணெடுக்கப்படுகின்றன. களைப்பும் சோர்வும் பற்றிய ஆய்வுத் தெளிவு இன்னமும் எட்டப்படாததாகவே இருக்கின்றது.<sup>30</sup> மேலும் இவற்றுக்குரிய தீர்வு நடவடிக்கைகளிலும், சீர்படுத்தற செயற்பாடுகளிலும் தியானத்தின் பங்களிப்பு உளவியலாளரால் இணைத்து ஆராயப்படவில்லை.

களைப்பும் சோர்வும் தொடர்பான பல கோட்பாடுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முதலாவதாகத் “தசைநார் நிலைக் கோட்பாடு” சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. அதாவது நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியாக ஒருவர் வேலை செய்யும் பொழுது தசைநார் களில் ஏற்படும் பலவீனம் காரணமாக சோர்வு ஏற்படுகின்றது என்பதை இக்கோட்பாடு விளக்குகின்றது

இரண்டாவது கோட்பாடு “நஞ்ச மிகற் கோட்பாடு” என்று குறிப்பிடப்படும். கடுமையாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் வேலை செய்யும் பொழுது குருதியில் இலற்றிக் அமிலத்தின் (Lactic Acid) அளவு அதிகரிப்பதால் சோர்வு ஏற்படுகின்றது என்று இக்கோட்பாடு வலியுறுத்துகின்றது.

மூன்றாவதாக இடம் பெறுவது “வீழ்ச்சியடையும் வலுவளக் கோட்பாடு” ஆகும். தொடர்ச்சியான தொழிற்பாடுகளின் பொழுது உடலில் உள்ள வலுவளம் வீழ்ச்சியடைவதாற் சோர்வு ஏற்படுகின்றது. என்பதை இக்கோட்பாடு சுட்டிக்காட்டுகின்றது. ஓட்சிசன் வளம், மற்றும் பொற்றாசியம், கல்சியும், பொஸ்பரஸ் என்ற தனிமங்களின் வளம் வீழ்ச்சியடைவதால் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படுவதாக இக்கோட்பாடு சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

நான்காவது கோட்பாடாக அமைவது “நடுவண் நரம்பியற் சோர்வுக் கோட்பாடு” ஆகும். உடலில் ஏற்படும் களைப்பும் சோர்வும் நடுவண் நரம்புத் தொகுதியால் உய்த்து உணரப்படும் ஒரு தோற்றப்பாடு என்பதை இக்கோட்பாடு சுட்டிக்காட்டுகின்றது. முழு உடற்றொழிற்பாடுகளையும் தொடர்புபடுத்துதல், கட்டுப்படுத்துதல், நெறிப்படுத்துதல், முதலியவை நடுவண் நரம்புத் தொகுதியுடன் இணைந்த செயலாகும். இந்தக் கோட்பாடு அகல் விரிவு நோக்குடன் சோர்வு நிலையை அணுகுவதாகவுள்ளது.

இவைபற்றி உளவியலடிப்படையில் மேலும் ஆழமாக நோக்க வேண்டியுள்ளது. முதலில் களைப்பு (Tiredness), சோர்வு (Fatigue) என்ற எண்ணக் கருக்களுக்கிடையே தெளிவை ஏற்படுத்தவேண்டியுள்ளது. சாதுவான நிலையில் உள்ள சோர்வு களைப்பு என்று கருதப்படும். சோர்வு ஏற்படுவதற்கு முன் னோடியாகத் தோன்றுவது களைப்பு. இவை இரண்டும் உடற்றொழிற்பாட்டினோடு இணைந்த உள் நிலையாகக் கொள்ளப்படும்.

களைப்பு, சோர்வு என்பவற்றை உருவாக்குவது மூலம், தீர்ப்பதிலும் உள் நிலை பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. உளம் உற்சாகமாயிருக்கும் பொழுது களைப்பும் சோர்வும் தாக்கம் விளைவிப்பதில்லை.

உளம் உற்சாகமாக இல்லாதவிடத்து சிறிய ஒரு தொழிற்பாடு கூட களைப்பையும், சோர்வையும் உண்டாக்கிவிடும். உளம் உற்சாகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் சாதாரண நிலையிலும் பார்க்கத் தலைநார்கள் கூடிய ஆற்றல்களுடன் களைப்பை ஈடு செய்து கொள்ள முடியும் என்பதை செசெனோவ் என்ற சோவியத் ஆய்வாளரது அவதானிப்புகள் புலப்படுத்துகின்றன.<sup>31</sup>

உள்ளீலை பற்றிய ஆய்வு முக்கியம் பெறும்போது தியானம்பற்றி மீள வலியுறுத்தவேண்டியுள்ளது. சோர்வு வராது உளத்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுப்பதற்கும், சோர்வை அகற்றுவதற்கும் தியானம் அனுகூலம் தரத்தக்க முன்மொழிவாகவுள்ளது. சோர்வை ஏற்படுத்துவதில் ஒருவருக்குரிய அகவயக் காரணிகள் (Subjective Factors) பெரும்பங்கு ஆற்றுவதனால், சோர்வுக்கெதிரான மனவுறுதி நடவடிக்கைகள் தியானத்தின் வழியாக முன்னெடுக்கப்படலாம்.

ஓரே தொழிற் கூறினை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் பொழுதும், தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் வேலை செய்யும் பொழுதும், உளச் சவால்களை விடுக்காத வேலைகளைச் செய்யும் பொழுதும் உளச் சவால்களை விடுக்காத வேலைகளைச் செய்யும் பொழுதும் குறைந்த வெகுமதிகளைக் கொண்ட செயல்களைச் செய்யும் பொழுதும் சோர்வு மிகையாக ஏற்படுதலை உளவியல் ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன. மேற்கூறிய எதிர்மறைப் பண்புகளை உள்ளத்திலிருந்து அழித்துச் சுத்தம் செய்து சாந்திநிலையையும் தெளிவு நிலையையும் ஏற்படுத்துவதற்குரிய உளத்திட நிலை தியானத்தின் வழியாகக் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது.

தியானத்தின் வாயிலாகத் தன்னியக்கமான கருத்தேற்றம் (Auto-Suggestion) ஒவ்வொருவராலும் நேர்முகமாக மேற்கொள்ளப்பட முடிவதால் சோர்வுக்கு எதிரான உளத்திடத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

உடலியக்கத் தொழிற்பாடுகள் மத்திய நரம்புத் தொகுதியின் கட்டுப்பாடுகளுக்கு உள்ளாவதனால் உள்ளமே நெறிப்படுத்தும் கூறாக அமைகின்றது. தியானத்தை மேற்கொள்ளாதவரும் சோர்விலிருந்து இயல்பாக மீள முடியும். ஆனால் தியானம் அந்தச் செயற்பாட்டினை விணைத்திறன்படுத்தும்.

உடலில் யாதாயினும் ஒரு பகுதியில் நிகழும் சோர்வு “தனிநிலைச் சோர்வு” என்றும், முழு உடலையும் தாக்கும் சோர்வு “முழு நிலைச் சோர்வு” என்றும் குறிப்பிடப்படும். தியானத்தின் வழியாக விடுக்கப்படும் கருத்தேற்றங்களால் இரு நிலைகளிலும் முன்னேற்றங்களை வருவிக்க முடியும்.

## புதுப் புனைவுத்திறன் மேம்பாடு

புதுப்புனைவுத்திறன் (Creativity) என்பது உளவியலில் ஆழ்ந்து நோக்கப்படும். ஜே. பி. கில்போர்ட் என்பார் புதுப்புனைவுத்திறன் தொடர்பான மூன்று பரிமாணங்களைச் சுட்டிக்காட்டினார்.<sup>32</sup> அவையாவன:

- (அ) அறிவுசார் தொழிற்பாடுகள் (Intellectual Operation)
- (ஆ) அறிவுசார் உள்ளடக்கம் (Intellectual Contents)
- (இ) அறிவுசார் விளைவுகள் (Intellectual Products).

பின்வருவன் அறிவுசார் தொழிற்பாடுகளாகக் கருதப்படும்:

1. அறிகை
2. ஞாபகம்
3. விரிசிந்தனை
4. குவிசிந்தனை
5. மதிப்பீட்டுத்திறன்.

பின்வருவன அறிவுசார் உள்ளடக்கமாக அமையும்:

1. உருவவடிவானவை
2. சூறியீட்டு வடிவானவை
3. சொல் வடிவானவை
4. நடத்தை வடிவானவை.

அறிவுசார் விளைவுகள் பின்வருமாறு அமையும்:

1. அலகு வடிவான வெளியீடுகள்
2. வகுப்பு வடிவான வெளியீடுகள்
3. தொடர்பு வடிவான வெளியீடுகள்
4. மாதிரிகை வடிவான வெளியீடுகள்
5. நிலைமாற்ற வெளியீடுகள்
6. ஊடாட்ட முடிபுகள் சார்ந்த வெளியீடுகள்.

பின்வரும் காட்டுருவால் மேற்கூறியவற்றை விளக்கலாம்:

தொழிற்பாடுகள்

விளைவுகள்.

## உள்ளடக்கம்

புதுப்புணவுத்திறன் என்பது ஒன்றைப் புதிதாக வடிவமைக்கும் திறன், புத்தாக்க முயற்சி, தன்முகிழப்பு (Originality) முதலியவற்றைக் குறிக்கும். இது உயர் நிலையான உள்ளத் தொழிற்பாட்டின் வெளிப்பாடு. சோவியத் உள்வியல் விஞ்ஞானியாக ஈக் (Luk) என்பவர் புதுப்புணவுத்திறன் ஆற்றல்களைப் பதின் மூன்று வகையாக விளக்கிக் காட்டினார். அவை பின்வருமாறு:

1. புதியவற்றைத் தேடும் நாட்டம்
2. சிந்தனையை. ஒருங்கிணைக்கும் ஆற்றல்
3. எண்ணக்கருக்களை இணைக்கும் ஆற்றல்

4. அனுபவங்களை இடம் மாற்றும் ஆற்றல்
5. முழுமையாக நோக்கும் திறன்
6. உள் ஆயத்த நிலை
7. நெகிழ்ச்சியான சிந்தனை
8. மதிப்பீடுசெய்யும் திறனும் தொகுக்கும் திறனும்
9. இணைக்கும் திறனும் பகுக்கும் திறனும்
10. பொதுமையாக்கும் திறன்
11. எதிர்வு கூறும் திறன்
12. மொழித் திறன்
13. செயற்பாடுகளை முழுமையாக்கும் திறன்.

மேற்கூறிய திறன்களை வளர்ப்பதற்குரிய பயிற்சியும், முனைப்பும் தியானத்தின் வழியாக வளமாக்கப்படுகின்றன.

புதுப்புணவுத்திறன் பற்றி விளக்கவந்த கில்போர்ட் நான்கு முக்கியமான படிநிலைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். அவையாவன :

1. தயாரிப்பு நிலை
2. அடைகாக்கும் நிலை
3. உள்ளொளிரும் நிலை
4. படிமலர்ச்சி கொள்ளும் நிலை.

மேற்கூறிய ஒவ்வொரு நிலைகளைத் தழுவியும், வளமாக்கியும் மேம்படுத்தவல்ல வலுவாகத் தியானம் விளங்குகின்றது. சிறப்பாக அடைகாக்கும் நிலையும், உள் ஒளிரும் நிலையும் வெளித்தோன்றாது, உள்ளத் திலே மட்டும் முகிழ்க்கும் செயற்பாடுகளாகவுள்ளன. உள்ளத்திலே நிகழும் செயற்பாடுகள் வலிமையும் வினைத்திறனும் பெறவேண்டுமாயின் உளக்கட்டுப் பாடு, உள் நெறிப்பாடு, உள் ஒருங்கிணைவு, உள் ஒருங்கமைப்பு முதலியவை இன்றியமையாதனவாய்க் காணப்படுகின்றன. மேற்கூறிய உயர்நிலையான உளச்செயற்பாடுகளுக்கு மனிதர் கண்டறிந்த வலுவுட்டும் சாத

னங்களுள் தியானமே உன்னதமான உபாயமாகவும், இயக்கமுள்ள எளிமையான வழிமுறையாகவும் கருதப்படுகின்றது.

சிறந்த கலைஞரும், புத்தாக்கம் செய்யும் விஞ்ஞானி களும் உள் ஒடுக்கத்தில் மேம்பாடு கொண்டவர்களாக இருத்தல் புத்தாக்கப் புனைவுகளுக்கும் தியானத்துக்கு மிடையேயுள்ள இடைவினைகளை ஒருவகையில் வெளிப் படுத்துவனவாயுள்ளன. புத்தாக்கப் புனைவு ஆற்றல் மிகுதியாக உடையோர் பிறரது அங்கீகாரத்தைத் தமது ஆக்கங்களுக்குப் பெற்றமுடியாதவிடத்து, உளவியற் பாதுகாப்பற்ற நிலையை (Psychological Insecurity) அனுபவிப்பர் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. இவ்வாறான உளவியல் அவலங்களில் இருந்து தப்புவதற்கும் தியானம் துணைசெய்யும்.

கற்றல், கற்பித்தல் என்ற செயற்பாடுகளை விணைத்திறன் படுத்தும் பொருட்டுத் தியானத்தைப் பயன்படுத்துதல் “பயில் நிலைத் தியானம்” என்று குறிப்பிடப்படும். பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களிற் பயில் நிலைத் தியானத்தைப் பயன்படுத்தலாம்-

1. தியானத்தைத் தொடர்ந்து ஓர் அலகைக் கற்கத் தொடங்குதல். தெளிந்து உள்ளத் திலே அறிகைப் பதிவு இலகுவாக நிகழும்.
2. கற்றல் அலகை நிறைவு செய்ததும் தியானித்தல் - அதனால் கற்றலை உள்ளத்திலே ஆழ்ந்து பதிகை செய்யப்படும்.
3. விளங்காத பிரச்சனைகளையும் புதிர்களையும் எதிர் கொள்ளும்போது தியானித்தல் - அந்நிலையில் பிரச்சனை விடுவிப்புக்குரிய உளச் செயற்பாடுகள் ஒருமுகப்படும்.
4. புதிதான ஒரு வடிவத்தை உண்டாக்குவதற்கு முன்னதாகத் தியானத்தில் ஈடுபடல் - ஆக்கத்

திறன் மலர்ச்சிக்கு அது தூண்டுகோலாக அமையும்.

5. முரண்பாடான கருத்துக்களை எதிர்கொள் னும் பொழுது தியானித்தல் - தெளிவான முடிவுகளை எட்டுவதற்குரிய உள் உந்தல்கள் அதனாலே தூண்டப்படும்.

கல்வி மேம்பாடானது சுயநல மேம்பாடாகவோ, கர்வ மேம்பாடாகவோ, பாண்டித்திய அகம்பாவ மாகவோ மாறும் அவல நிலையைத் தியானம் தடுக்க வல்லது. எமது பண்பாட்டின் ஆழ்ந்த வேர்களில் தியானமும் கல்வியும் ஒன்றிணைந்திருந்த செம்மைப் பாட்டினுக்கு மீள்வலு வழங்க வேண்டியுள்ளது.

□

## Foot Notes:

1. Swami Akhilananda, **Hindu Psychology** - Its meaning for the west.  
Routledge & Kegan Paul Ltd., London 1953 pp. 11-12
2. Swami Vivekananda, **The Complete Works** - Vol VI pp. 26-30
3. Ibid.
4. Swami Akhilananda, **op.cit**, p. 29
5. Swami Vivekananda, **op.cit.** Vol-1, p. 52
6. Wolfgang Kohler, **Dimensions of Mind**, Collier Books, Newyork, 1961, p.15
7. Titus, Smith, Nolaw, **Living Issues in Philosophy**, Wadsworth Publishing Company, California, 1979, p.78
8. A. Parthasarathy, **Vedanta Treatise**, Vedanta Life Institute, Bombay, 1984, p.64
9. Swami Brahmananda **Spiritual Teachings**, Sri Ramakrishna Math, Madras, 1933 p. 100
10. A. Parthasarathy, Op. cit., p. 217
11. Ibid, p. 218
12. Ibid, p. 223
13. Cited, Swami Yatiswarananda Sri Ramakrishna Math, Madras, 1959, p. 117.
14. Swami Vivekananda, Op. Cit. Vol II p. 386
15. Paravahera Vajeranana Mahathera, **Buddhist Meditation**, Buddhist Missionary Society, Kula Lumpur, 1975 p. 3
16. Ibid, p. 4
17. Stewart H. Holmes and Chimoyo Horioka **Zen Art for Meditation**, Tut Books, Tokyo, 1973, p. 14
18. Ibid, p. 13
19. Ibid, pp. 16 - 17
20. Nemisharan Mital, **Modern Gurus and Guru-cults**, Family Books, PVT Ltd., New Delhi, 1991, pp. 47 - 52
21. Ibid, p. 49
22. K. Hattotuwa, **Grammar of Mental Health**, Hiran Printers, Colombo, 1988, p. 35
23. Monks of the Ramakrishna order **Meditation**, Sri Ramakrishna Math, Madras, 1977, p. 3
24. Ibid, p. 83
25. Ibid, p. 95
26. Robert M. Smith, **Learning: How to Learn**, Open University Press, Milton Keynes, 1985, pp. 47 - 49
27. Ibid, p. 61
28. Edward de Bono, **The Mechanism of Mind**, Penguin Books, Middlesex, 1971, p. 25
29. Ladislav Duric, **Essentials of Educational Psychology**, UNESCO, Paris 1989, p. 67
30. Ibid, p. 117
31. Secenou, **Selected works**, Nauka, 1961
32. J. P. Guilford, **The Nature of Human Intelligence** Warsdw 1978 p. 140.





போஸ்கோ பதிப்பகம், நல்லூர்.

தகு மட்டுத்தணிர் பதிப்பகம், திருமூலவேலி.