

மறக்க முடியாத மாபெரும் சந்திப்பு

1995-ம் வருடம் செப்டம்பர் மாதம் 22-ம் தேதி அன்று எனது நண்பர் பிரபாகர்ராவ் என்னை அழைத்துச் சென்று பிரம்மரிஷி சுபாஷ்பத்ரி அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். திரு. பத்ரி அவர்கள் எனக்கு தியானம் செய்யும் முறையை கற்றுத்தந்தார். அந்த சந்திப்பு என் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத மாபெரும் சந்திப்பாக இருந்தது. அந்த சந்திப்பால் என் வாழ்க்கையில் பல அபூர்வமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன.

இந்த சந்திப்புக்கு முன்பு நான் என் நண்பர் பிரபாகர்ராவ்விடம் என் உடல்நலம் பற்றியும் மனநலம் பற்றியும் நிறைய விஷயங்கள் பேசியிக்கிறேன். அப்பொழுது ஆரோக்கியரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் நான் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். என் நண்பர் பல வழிமுறைகளை எனக்கு சொல்லித்தந்தார். ஆனால் அவை எதுவுமே எனக்கு உதவவில்லை ஒரு சமயம் நான் மிகவும் வருத்தத்துடன் இதை பற்றி பேசும் பொழுது என் நண்பர் நீங்கள் ஏன் தியானம் செய்யக் கூடாது என்று என்னைக் கேட்டார். தியானம் என்றவுடன் எனக்கு பழைய நிகழ்ச்சிகள் ஞாபகம் வந்தன.

என் உடல்நிலைக் காரணமாக ஒரு மருத்துவரை நான் சந்தித்தபோது அவர் எனக்கு மூச்சு இழுத்து அடக்கி விடும் முறையை சொல்லித்தந்தார். அவர் தந்த மருந்துகளுடன் அவர் சொல்லித்தந்த முறையையும் பயிற்சி செய்து வந்தேன்.

அவ்வாறு செய்துக்கொண்டிருக்கும் போது ஒருநாள் எனது கவனக்குறைவால், செய்யும் முறையில் தவறு ஏற்பட்டு என்னுடைய வலதுப்புற கை, கால் வலிமை இழந்து விட்டன. நானும் என்னுடைய குடும்பத்தாரும் மிகவும் பயந்த நிலையில் மீண்டும் அந்த மருத்துவரை சந்திக்கச் சென்றோம். அவர் இதற்கு எதுவும் செய்ய முடியாது என்றும் இந்த பயிற்சியை கடினமாக செய்யாமலும், கவனக்குறைவில்லாமலும் செய்தாலே மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வந்து விடுவீர்கள் என்று கூறிவிட்டார். அவரை சந்தித்து திரும்பி வந்தபிறகு மீண்டும் அவர் கூறியப்படியே எளிய முறையில் பயிற்சியைச் செய்து வந்தேன். ஆனால் என் உடல் நிலையில் எந்த ஒரு மாற்றமும் தெரியவில்லை அது மட்டுமில்லாமல் என்னுடைய தலையிலும் சில பிரச்சனைகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன.

நாங்கள் மறுபடியும் சென்று அந்த மருத்துவரைச் சந்தித்தபோது அவர் தியானம் செய்யுங்கள் என்று கூறினார். தியானம் என்றால் என்னவென்றே எனக்கு தெரியாது என்றேன். அவர் அதற்கு நீங்கள் தனியாக அமர்ந்து ஏதோ ஒரு நாமத்தை மனதில் உச்சரித்துக் கொண்டு இருங்கள் என்று கூறினார். நான் அதையும் செய்யத் தொடங்கினேன். இருந்தும் என் உடல் பிரச்சனைகள் தீரவில்லை. அதே சமயம் எனக்குள் இவைப்பற்றியெல்லாம் நன்றாகத் தெரிந்த, நல்வழிக்காட்டக்கூடிய ஒரு நபர் கிடைத்தால் நன்றாகயிருக்கும் என்று பலமுறை உருக்கமாக எண்ணியிருக்கிறேன்.

என் நண்பர் தியானத்தைப் பற்றிக் கூறியபோது தியானத்தைப் பற்றி எனக்கு தெரியாது என்று தான் பதிலளித்தேன். அப்பொழுது அவர் கர்னூல் என்ற ஊரில் இருந்து தியானத்தைப் பற்றி விளக்கக்கூடிய ஒரு நபர் திருப்பதிக்கு அடிக்கடி வருவார் அவரிடம் உங்களை அறிமுகப்படுத்துகிறேன். அவரிடம் தியானம் பயிலுங்கள் என்று கூறினார். ஆனால் எனக்கோ இந்த சாமியார்கள், குருமார்கள், சந்நியாசிகள் மீது நம்பிக்கை இல்லை, இவர்களெல்லாம் நமக்கு ஏதோ கூறி பணம் பறிப்பவர்கள் என்ற எண்ணம் இருந்தது. ஆகையால் நான் என் நண்பர் கூறியவரைச் சந்திக்க விரும்பவில்லை. ஆனால் என் நண்பர் பிடிவாதமாக என்னை சந்திக்க வைக்க ஏற்பாடுகள் செய்து வந்தார். ஒரு நாள் என் நண்பரை சந்தித்த போது மதியம் 1.00 மணிக்கு திரு. பத்ரி சார் அவர்களை சந்திக்கப் போகிறோம் என்று கூறி மதியம் 1.00 மணியளவில் கூட்டிச் செல்வதாகக் கூறினார். ஆனால் எனக்கு விருப்பமில்லாமல் தாமதித்து 2.00 மணி அளவில் என் நண்பரைச் சென்று சந்தித்தேன். ஆனால் அவர் விடாப்பிடியாக என்னை அழைத்துச் சென்றார். பத்ரி சாரைச் சந்திக்க பீமாஸ் ஹோட்டல் சென்ற போது பத்ரி சார் அறையில் இல்லை, எங்கோ வெளியில் சென்றுயிருக்கிறார் என்று கூறினார்கள். என்கு அவர் இல்லாதது மிகவும் மகிழ்ச்சி அளித்தது. ஏனென்றால் நான் அவரை சந்திக்கவே விரும்பவில்லை. அன்று திரும்பி வந்துவிட்டோம். என் நண்பர் என் மன நிலையை புரிந்துக் கொண்டு எனக்கு தெரியாமலே சந்திப்புக்கு ஏற்பாடுச் செய்து வைத்திருந்தார். மறுநாள் என்னிடம் ஏதும் கூறாமல் எங்கோ செல்வதாக அழைத்துக்கொண்டு பீமாஸ் ஹோட்டலுக்குச் சென்றார்.

எனக்கு விருப்பமில்லையென்றாலும் நண்பரின் வார்த்தையைத் தட்ட முடியாமல் அவருடன் சென்றேன். பத்ரி சார் தங்கியிருந்த அறையின் கதவைத்திறந்து உள்ளே சென்றப்பொழுது என்னை அறியாமல் எனக்குள் ஏதோ ஒரு உணர்வு ஏற்படுவதை நான் உணர்ந்தேன். அந்த அறை முழுவதும் ஏதோ மூடுபனி சூழ்ந்தது போன்று எனக்கு தோன்றியது, இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்த பிறகுதான் படுக்கையில் அமர்ந்திருந்த பத்ரி சாரை நான் பார்த்தேன். அவரைப் பார்த்தவுடன் எனக்கு முதலில் ஏற்பட்ட எண்ணம் நான் இதற்கு முன் இவரை சந்தித்துயிருக்கிறேன் என்பது தான். ஆனால் உண்மையில் என் வாழ்க்கையில் அவரை அப்போது தான் முதல் முறையாக சந்தித்தேன். பிறகு என் நண்பர் என்னை அறிமுகப்படுத்தி என் நிலையை எடுத்துக் கூறி எனக்கு தியானம் கற்றுத்தருமாறு கேட்டுக்கொண்டார். ஆனால் எனக்குள் அந்த அறையில் இருந்து சென்று விட வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான் இருந்தது. என்னுடைய மன நிலையை பத்ரி சார் புரிந்து கொண்டார் போலும், நீங்கள் இப்போது சென்று மதிய உணவு முடித்துக்கொண்டு பிறகு தனியாக வாருங்கள் என்று கூறிவிட்டார். விட்டால் போதும் என்று இருந்த நான் மிக மகிழ்ச்சியோடு திரும்பி வருவதாக உதட்டளவில் கூறிவிட்டு என் நண்பருடன் கிளம்பி விட்டேன். வீட்டிற்கு திரும்பி வந்தபிறகு எனக்குள் ஒரு பெரிய மனப்போராட்டமே ஏற்பட்டது. செல்லலாமா? வேண்டாமா? என்று, என் மனது இரண்டாகப் பிரிந்து ஒரு பாதி செல்ல வேண்டும்

என்றும், ஒரு பாதி செல்ல வேண்டாம் என்றும் கூறுவது போல உணர்ந்தேன். இந்நிலை குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் நடந்தது. இறுதியில் அவர் என்னத்தான் கூறுகிறார் என்பதைக் கேட்போமே என்று நான் தனியாகவே சென்றேன்.

ஆனாபானசதி தியானம்

மீண்டும் அவர் அறைக்குச் சென்றப்போது தரை விரிப்பில் அமரும்படி கூறி, “ஆனாபானசதி” தியான முறையை எனக்கு சொல்லித்தந்து சிறிது நேரம் பயிற்சி செய்யும் படிக்கூறினார். நானும் அவர் கூறியப்படியே ஆனாபானசதி தியானத்தில் ஈடுபட்டேன். அந்நிலையில் பல அனுபவங்கள் எனக்கு ஏற்பட்டன. திரு. பத்ரி. O.K. என்று கூறியப்பிறகு தியானத்தை முடித்து எழுந்தேன். அப்பொழுது பத்ரிசார் என்னை அருகில் அமரச்சொல்லி நீங்கள் தியானத்தில் இருந்தபோது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை கூறுங்கள் என்றார் நானும் என் அனுபவங்களை கூறினேன். என் உடல்நிலைப்பற்றியும் மன நிலைப்பற்றியும் அவரிடம் கூறினேன். அதற்கு அவர் நீங்கள் தியானம் தொடர்ச்சியாக செய்து வாருங்கள் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று கூறினார். பேசிக்கொண்டிருக்கும் போதே திடீரென்று “நீங்கள் ஏன் முக்தி அடையக்கூடாது?” என்று கேட்டார். முக்தி என்பது மாமனிதர்களுக்கோ, மகாயோகிகளுக்கோ, தபஸ்விகளுக்கோ கிட்டும் என்று கூறப்படும் அந்த

முக்தியை என்னை அடைய சொல்கிறாரே இவர் என்று நினைத்த நான் மாபெரும் மனிதர்களுக்கு கிட்டும் முக்தி ஒரு சாதாரண மனிதனாகிய எனக்கு எப்படி சாத்தியப்படும் என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர் “மனிதர்களால் முக்தி அடைய முடியுமா? முடியாதா?” என்று கேட்டார். நான் சிறிது யோசித்தேன். இன்று முக்தி அடைந்து விட்டார்கள் என்று நாம் யார்யாரை நினைக்கிறோமோ அவர்கள் எல்லாம் மனித ஜன்மத்தில் தான் முக்தி அடைந்துயிருக்கிறார்கள், ஆகவே அவரிடம் மனிதனாகப் பிறந்தவர்கள் முக்தி அடைய முடியும் என்று பதிலளித்தேன். உடனே அவர் “நீங்கள் மனிதர் இல்லையா?” என்று கேட்டார். அவர் கேட்ட அந்தக்கேள்வி எனக்குள் ஒரு சவுக்கடி போல் பட்டது. என்னை அறியாமல் எனக்குள் ஏதோ உதயம் ஆன ஒரு உணர்வு ஏற்பட்டது. அந்த உணர்வோடு நான் எந்தவித பதிலும் கூறாமல் அவரிடம் விடைப்பெற்றுக் கொண்டு வெளியேறினேன். அன்று இரவு தியானப்பயிற்சியை ஆரம்பித்தேன்.

என் உடல் நிலை

தியானத்திற்கு முன்பு எனது உடல்நிலை மிகமிக மோசமான நிலையில் இருந்தது. பலரகமான நோய்கள் என்னை ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருந்தன. உதாரணத்திற்கு கேஸ் பிரச்சனை, ஆரம்பநிலை அல்சர், மார்பு சளி, சைனஸ், தொண்டை உபாதைகள், கண்கள் கோளாறு, ஒற்றைத்தலைவளி,

இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், கால், கை மூட்டு வலி, சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால் கால் விரல் முதல் உச்சம் தலை வரை என் உடல் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தது இத்தனை நோய்களுடன் நான் தினமும் மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டிய நிலையில் இருந்தேன். ஒரு நாளுக்கு சிலசமயம் இரண்டு வேளை சில சமயம் மூன்று வேளை பலரகமான மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தேன். மாத்திரைகள் ஒரு வேளை தவறினாலும் நோய்களின் அதிகரிப்பு அறிகுறி தென்படும். அப்பொழுது கண்டிப்பாக மாத்திரை சாப்பிடுவதோ அல்லது மருத்துவரைச் சந்திப்பதோ செய்து தீர வேண்டியக் கட்டாயம். இதற்கு துணையாக மருத்துவர்களின் அறிவுரைகளின்படி உணவில் காரம், உப்பு, புளிப்பு இவைகளை மிகமிக குறைவாக ஏறக்குறைய இல்லாமலே சாப்பிட வேண்டிய ஒரு நிலை, சைனஸ் பாதிப்பு இருந்ததால் குளிர்பானங்கள் குளிர்ந்த நீர் ஐஸ்கிரீம்ஸ் ஆகியவை உட்கொள்ளக்கூடாது, குளியலுக்கு பச்சைதண்ணீர் உபயோகிக்கக்கூடாது, மழையில், பனியில் நனையக்கூடாது, குளிர்க்காலத்தில் மிகமிக எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் இருந்தேன். இவ்விதமாக சில ஆண்டுகள் இருந்து மிகவும் வெறுப்படைந்து, இப்படியும் ஓர் வாழ்க்கை தேவையா? நாம் வாழ்ந்து என்ன பயன்? என்ற எண்ணம் தோன்ற ஆரம்பித்தது. உடல் ரீதியாக நான் இந்த பாதிப்பில் இருந்த பொழுது தான் என் நண்பர் பத்ரி சாரையும் பத்ரி சார் தியானத்தையும் எனக்கு அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

நண்பரும், முதுநிலை மாஸ்டருமாகிய முனுசாமியுடன் சந்திப்பு

நான் விடாமல் தியானப்பயிற்சி செய்துக் கொண்டிருந்தபோது எம். முனுசாமி என்ற பழைய நண்பரை சந்தித்தேன். அவரும் “ஆனாபானசதி” தியானம் செய்வதாகவும் அந்த தியானத்தால் அவருடைய பிணிகளை நீக்கிக் கொண்டதாகவும் எனக்கு தெரிவித்து நீங்கள் விடாமல் தொடர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள் உங்களின் நோய்கள் அனைத்துமே நயமாகிவிடும் என்று கூற, நானும் தியானம் செய்யும் நேரத்தை அதிகரித்தேன். தியானம் ஆரம்பித்து சில நாட்கள் ஆயினும் எனக்கு மாற்றம் ஏதும் தெரியவில்லை. ஒரு நாள் என் நண்பர் முனுசாமியிடம் பேசுகையில் நான் இதைக்கூற அவர் உங்களுடைய உணவுப்பழக்கங்களை கூறுங்கள் என்று கேட்டார். எனக்கு வாரத்தில் ஒரு நாள் தவிர மற்ற எல்லா நாட்களிலும் கட்டாயமாக மாமிச உணவு இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் பழக்கம் என்று கூறினேன். “அந்த ஒரு நாள் என்ன?” என்று கேட்டார். அதற்கு நான் அந்த ஒரு நாள் அதாவது வாரத்தில் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் ஏழுமலையானுக்காக அன்று மட்டும் மாமிசம் உண்பது இல்லை என்று கூறினேன். அவர் திடீர் என்று வாரத்தில் ஒரு நாள் கூட மாமிசம் உண்ணக்கூடாது என்றார். அதிர்ச்சியடைந்த நான் ஒரு நாள் உண்ணாமல் இருப்பதே எனக்கு கடினமாக இருக்கிறது. நீங்கள் உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும்

என்கிறீர்களே அது என்னால் முடியாது என்றேன். அதற்கு அவர் உங்களுக்கு விளக்குவதற்காக சில கேள்விகளை கேட்கிறேன் அவற்றிற்கு நீங்கள் பதில் சொல்லுங்கள் என்று கூறினார். உங்கள் நண்பனும் முனுசாமி என்று அழைக்கப்படும் நான் இறந்து விட்டேன் என்று கேள்விப்பட்டு இறுதி சடங்கிற்கு ஆஜராக வேண்டி நீங்கள் என் வீட்டிற்கு வருகிறீர்கள், அங்கு உங்களுக்கு சிறு சந்தேகம் ஏற்படுகிறது, மயானத்திற்கு சென்று விட்டார்களா? இல்லையா? என்ற எண்ணம் வருகிறது. அப்போது விவரம் அறிய அங்கு இருக்கும் நபரை நீங்கள் என்னவென்று கேட்பீர்கள் என்று கூறினார். நான் சிறிது யோசித்து பிணத்தை எடுத்து விட்டார்களா? என்று கேட்பேன் என்று கூறினேன்.

முனுசாமி மாஸ்டர் சிரித்துக் கொண்டே முனுசாமியை எடுத்து விட்டார்களா? என்று ஏன் கேட்கக்கூடாது? என்று கேட்டார். நான் நண்பராக இருந்தாலும், முனுசாமியாக இருந்தாலும் பிணம் என்றுத்தானே அழைப்பார்கள் என்று கூறினேன். காலை உங்களுடன் பேசி உங்கள் நண்பர் முனுசாமியாக இருந்த நான் மாலை பிணம் என்று அழைக்கக்கூடிய நிலைக்கு காரணம் என்ன? என்று வினாவினார். உயிர்ப்பிரிந்த பிறகு எல்லாமே பிணம் என்று தானே கூறுவார்கள் என்று சொன்னேன். அதற்கு அவர் ஒரு குண்டை தூக்கிப்போட்டதுப்போல் ஒரு கேள்வி கேட்டார். “உங்கள் உணவில் நீங்கள் சாப்பிடும் மாமிச இனங்களில் எவற்றையெல்லாம் உயிருடன் சாப்பிடுகிறீர்கள்?” என்று கேட்டார்.

அதிர்ச்சி அடைந்த நான் எதுவும் இல்லை என்று பதில் கூறினேன். அவர் உயிரற்ற பிணத்தை உண்ணுகிறீர்கள் நீங்கள், அந்த பிணத்தை உண்பதால் உங்கள் உடலுக்கு சத்து கிடைக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள், பிணத்தை சாப்பிடுவதால் சக்தி கிடைக்காது. உங்களுக்குள் ராட்சச குணம் தான் வளரும் என்று கூறினார். ஏனென்றால் ராட்சசர்களுக்கு தான் மாமிச உணவு, மனிதர்களுக்கு அல்ல! ஆகவே நீங்கள் மனிதனாக இருக்க விரும்புகிறீர்களா? இல்லை அரக்கனாக இருக்க விரும்புகிறீர்களா? என்று கூறினார். உங்கள் உடல்நிலை சீராக பிணியின்றி நலமாக வாழ வேண்டும் என்றால் மாமிச உணவை உட்கொள்ளாதீர்கள் என்று கூறினார்.

இந்த சர்ச்சைக்குப் பிறகு எனக்குள் மாறுதல் ஏற்பட ஆரம்பித்தது மாமிச உணவை பார்க்கும் போதெல்லாம் ஒரு பிணத்தை பார்ப்பது போல் எனக்கு தோன்றியது, வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் மாமிச உணவை சாப்பிட்ட நான், இப்பொழுது 11 வருடங்கள் (பதினோறு ஆண்டுகள்) மாமிச உணவை சாப்பிடாமல் இருக்கிறேன். அதனால் என் உடல்நிலையில் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை நான் உணர்ந்தேன். ராயல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் மெடிக்கல் சயின்ஸ் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற பல நோய்கள் பல மாமிச உணவால் தான் வருகின்றன என்று அறிவித்துயிருந்தது. மாமிச உணவைத்தடுத்து தியானப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு வந்தேன். இதற்கு முன்பு பலன்கள் ஏதும் தெரியவில்லையே என்ற நிலையிலிருந்து

பல நல்ல பலன்களை நான் அடைந்துக்கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை என்னால் உணர முடிந்தது.

நாங்கள் முதல் மாடியில் வசிப்பதால் தினமும் பலமுறை ஏறி இறங்க நேரிடும். ஒவ்வொரு தடவை ஏறும் பொழுதும் அதிகமாக மூச்சு வாங்கும் வீட்டிற்குள் சென்று சில நிமிடங்கள் அமர்ந்தால் தான் அது குறையும். மாமிச உணவை நீக்கி தியானம் செய்யச் செய்ய அந்த மூச்சு வாங்குதல் குறைய ஆரம்பித்து ஒரு காலக்கட்டத்தில் மாடிப்படிகளை விசிலடித்துக் கொண்டு ஏறும் நிலை ஏற்பட்டது. இது போன்ற பல மாற்றங்களை கவனிக்க கவனிக்க தியானம் செய்யும் நேரத்தை அதிகரித்து அதே சமயம் ஒரே நாளில் பலமுறை தியானம் செய்வதையும் அதிகரித்தேன். தியானம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க தியானத்தால் வரும் நற்பலன்களும் அதிகரிக்க ஆரம்பித்தன.

இந்த சமயத்தில் என் நண்பர் முனுசாமிக்கும் எனக்கும் மீண்டும் ஒரு சர்ச்சை ஏற்பட்டது தியானத்தில் உங்கள் முன்னேற்றம் எப்படி இருக்கிறது? என்று கேட்டார். அதற்கு நான் உடல்நிலை சுமாராக இருக்கிறது என்று கூறினேன். நீங்கள் நினைத்தால் மருத்துவர் உதவி மருந்து மாத்திரை உதவி இல்லாமல் வாழ முடியும் என்று கூறினார். நானோ எந்த ஒரு மனிதனாலும் மருத்துவர், மாத்திரை, மருந்து இல்லாமல் வாழ முடியாது என்று கூறி, வாழ்க்கையில் கட்டாயமாக இவர்கள் தேவைகள் உண்டு என்று சொன்னேன். அவரோ இவற்றின் தேவையில்லாமலேயே

வாழ முடியும், அதுபோன்று வாழ்ந்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் கூறினார். நான் அதை ஏற்கவில்லை. இந்த சர்ச்சையில் எங்களுக்கிடையில் ஒரு அன்பு சவால் ஏற்பட்டது. அவர் கூறியப்படி மாத்திரை மருந்துகளை நிறுத்தி தியானம் செய்து (40 நாட்கள்) இந்த 40 நாட்களில் மாத்திரை, மருந்து, மருத்துவரின் அவசியம் எனக்கு ஏற்படவில்லை என்றால் அவர் கூறுவது உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்கிறேன். அப்படி ஏதும் நடக்கவில்லை என்றால் தியானத்தை விட்டுவிடுவேன் என்று கூறினேன் அதற்கு அவர் சம்மதித்தார்.

மாத்திரைகள் உட்கொள்ளாமல் தியானம் செய்ய சில யோசனைகள் கூறினார். அதாவது நீங்கள் நன்றாக தியானம் செய்து ஒரு வேளை சாப்பிடவேண்டிய மாத்திரைகளை சாப்பிடாமல் நிறுத்தி உங்கள் உடல்நிலையில் ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா என்று கவனியுங்கள், பிறகு மீண்டும் தியானம் செய்து மறுவேளை சாப்பிட வேண்டிய மாத்திரைகளை நிறுத்தி மறுபடியும் கவனியுங்கள் இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் தொடர்ந்து தியானம் செய்து வந்தால் அந்த மருந்து மாத்திரைகளுக்கு வேளையே இல்லாமல் போய்விடும். தியானம் தொடர்ந்து செய்து நம் அன்பு சவாலில் என்னை வெற்றிப்பெற செய்யுங்கள் என்று கூற, நானும் அவர் கூறியதைப் போலவே அன்று நன்றாக தியானம் செய்து நான் சாப்பிட வேண்டிய ஒருவேளை மாத்திரையை நிறுத்தி வைத்தேன். ஆனால் முன் எச்சரிக்கையாக மாத்திரைகளை என் சட்டை பையிலே

வைத்துக் கொண்டு இருந்தேன். ஆனால் அந்த மாத்திரைகளை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படவில்லை. கடந்த நான்கு, ஐந்து வருடங்களுக்கு பிறகு முதல்முறையாக ஒரு வேளை மாத்திரை சாப்பிடாமல் இருந்தது அதுவே முதல் தடவை.

முன்பு கூறியப்படி ஒருவேளை மாத்திரைகளை நிறுத்தினாலும் நோயின் அறிகுறி எனக்குத் தெரியவரும். ஆனால், தியானம் செய்து மாத்திரைகள் சாப்பிடாமல் இருந்தும் எனக்கு எந்தவித அறிகுறியும் தெரியவில்லை. இது எனக்கு வியப்பாக இருந்தது. தொடர்ந்து தியானம் செய்து கொண்டு மாத்திரைகளை ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொண்டே வந்தேன். ஒரு நாள், இரண்டு நாள் என்று குறைந்தது பத்து நாட்கள் ஆகியும் மாத்திரை உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படவில்லை. அதே சமயம் உடல் ஆரோக்கியத்திலும் நல்ல முன்னேற்றத்தை என்னால் அறிய முடிந்தது. ஆகவே தியானப்பயிற்சியில் முழுமையாக ஈடுபட்டேன்.

தியானத்தின் மீது நம்பிக்கையும், விசுவாசமும்.

மாத்திரைகளை நிறுத்தி தியானம் செய்து கொண்டு வந்தாலும் எனக்கு தியானத்தின் மீது சிறிய நம்பிக்கை எற்பட்டதே தவிர முழுமையான விசுவாசம் இன்னும் ஏற்படவில்லை. மருத்துவர்கள் கூறிய ஆலோசனைகளை அன்றும் கடைப்பிடித்து

கொண்டுதான் வந்தேன். ஒருக்கால் அவற்றை மீறினால் என்னவாகும் என்ற அச்சம் எனக்குள் இருந்தது. அதை என் நண்பர் முனுசாமியிடம் கூறினேன். அவர் புன்னகையுடன் நீங்களே சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார். ஆகவே அவற்றை எல்லாம் நானே சோதித்து அதனுடைய பலன் எப்படி இருக்கும்? என்று தெரிந்துக்கொள்ள விரும்பி உணவில் மருத்துவர்கள் எதை எதை சேர்க்கக்கூடாது என்றார்களோ அவற்றையெல்லாம் சேர்த்து உண்ண ஆரம்பித்தேன். ஆச்சர்யமாக என் உடல்நிலையில் எந்தவித கோளாரும் ஏற்படவில்லை. அதேபோல் மருத்துவர்கள் பருகக்கூடாது என்று சொன்ன குளிர்்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த நீர் வகையை பருக ஆரம்பித்தேன். ஆயினும் உடல்நிலையில் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. இறுதியாக ஒரு பெரும் சோதனையை செய்துப் பார்க்க முடிவு செய்தேன். அதாவது குளிர், பனி ஆகியவற்றிற்கு எளிதாக, விரைவாக பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் என் உடல்நிலையை குளிரிலும், பனியிலும் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். ஆகவே டிசம்பர் மாதம் திருமலைக்கு சென்று இரவு தங்க ஏற்பாடு செய்துக்கொண்டு, முனுசாமி மாஸ்டரும் மற்றும் இரண்டு தியான நண்பர்களும் திருமலைக்கு சென்றோம். டிசம்பர் மாதம் திருமலையில் பனி, குளிர் எப்படி இருக்கும் என்று திருமலைக்கு சென்றவர்களுக்கு நன்றாகத்தெரியும். பனி மழைப்போல் கொட்டும், குளிர் உடலை நடுநடுங்க வைக்கும். அப்படிப்பட்ட திருமலையில் குளிர்க்காலத்தில் நான்

இரவு சுமார் 12.00 மணிக்கு மேல் எந்தவிதமான குளிர் தடுப்பு உடைகள் இல்லாமல் வெறும் கைவி, சட்டையுடன் தீருமலை வீதிகளில் நடந்து சென்றேன். வேண்டுமென்றே அந்த குளிரில் குளிர்பானம் வாங்கி சாப்பிட்டேன். பிறகு அறைக்கு திரும்பி நண்பர்களுடன் கூட்டு தியானம் செய்து படுக்கைக்கு சென்றுவிட்டேன். மறுநாள் என்ன ஆகுமோ? என்ற அச்சத்துடன் அன்று இரவு உறங்கினேன். விடிந்து எழுந்த பொழுது எந்த ஒரு மாற்றமும் இல்லாமல் இருந்தது எனக்கு வியப்பைத் தந்தது. தியானத்திற்கு முன்பு நான் இரவில் செய்தது போல் செய்திருந்தால் என்னை ஒரு சீர்குலைந்த நோயாளியாகத்தான் திருப்பதிக்கு கொண்டு சென்று இருக்க முடியும். ஆனால் இப்பொழுது எந்த ஒரு பாதிப்பும் இல்லாமல் உடல்நலம் நன்றாக இருந்தது. இறுதியாக ஒரு சோதனை செய்ய முடிவு செய்தேன். தீருமலையில் விடியற்காலை பச்சைத் தண்ணீரில் தலை ஸ்நானம் செய்தேன். அதுவும் எனக்கு எந்த பாதிப்பும் தரவில்லை. மிக உற்சாகத்துடன், உடல்நிலையில் எந்தக்கோளாறும் இல்லாமல் திருப்பதிக்கு வந்து சேர்ந்தேன். இந்த சோதனைகளுக்குப் பிறகு எனக்கு தியானத்தின் மேல் நம்பிக்கையை விட ஆழமான முழுமையான விசுவாசம் ஏற்பட்டது வைத்தியர்கள் மருந்து மாத்திரைகள் ஊசி மருந்து இவை எதுவும் தேவையில்லாமல் இவற்றின் அவசியமும் இல்லாமல் நம்முடைய உடல்நிலையை சீராக ஆரோக்கியமாக தியான சக்தியால் முழு உடல் நலனுடன் இருக்க முடியும் என்ற உறுதியான விசுவாசம் எனக்கு ஏற்பட்டது.

அன்று முதல் இன்று வரை மருத்துவரையோ மருந்து மாத்திரைகளையோ ஊசி மருந்துகளின் தேவையோ எனக்கு ஏற்படவில்லை. எனக்கு இருந்த பல நோய்களை தியானத்தால் போக்கிக் கொண்டு முழுமையான உடல் நலத்துடன் வாழ்ந்துக்கொண்டு இருக்கிறேன். அன்பு சவாலுக்கு இணங்க என் அருமை தியான நண்பர் முதுநிலை மாஸ்டர். முனுசாமியிடம் என் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டு, தியானத்தால் வைத்தியர்கள், மருந்து, மாத்திரைகள் அவசியம் ஏற்படாமல் நம் உடல் நிலையை நாமே சிறப்பாக சீராக வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்று அவர் கூறியது முற்றிலும் உண்மை என்று கூறி இந்தக்கருத்தை உடல் நலம் பாதித்திருக்கும் பலருக்கு தெரியப்படுத்தி அவர்களும் பிணியிலிருந்து விடுப்பட என்னால் முடிந்த அளவு இந்த தியானத்தை பரப்புவேன் என்று அவருக்கு உறுதியளித்தேன். அன்று முதல் தொடர்ந்து தியானம் செய்துக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் தியானத்தை போதித்துக் கொண்டும் வருகிறேன். இந்த ஒரு காலக்கட்டத்தில் தியானத்தில் முதுநிலை மாஸ்டராகிய சேகர் அவர்களை சந்திக்க நேர்ந்தது. அவரும் சில வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்கு அறிமுகமாகி நண்பராகியிருந்தார் இந்த தியானப் பயணப் பாதையில் மறுபடியும் ஒரு முதுநிலை மாஸ்டராக அவரை சந்திக்க நேர்ந்தது.

என் மன நிலை

தியானத்திற்கு முன்பு எனது மனநிலை மிக மோசமாக இருந்தது. மிகச்சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு அதையே நினைத்துக் கொண்டு மேன்மேலும் அந்த உளைச்சலைப் பெருக்கிக் கொண்டு பல வருடங்கள் அவதிப்பட்டேன். அதேப்போல எந்த ஒரு செயலில் ஈடுபட்டாலும் ஒரு அச்சம், பயம் எனக்குள் இருந்துக் கொண்டேயிருந்தது. எந்த காரியத்தையும் முழுமனதோடு தைரியமாக செய்ய முடியாமல் தவித்துக்கொண்டு இருந்தேன். ஒரு விதமான தாழ்வு மனப்பான்மை, மனச்சுருக்கம், அச்சம், எதிலும் ஒரு குழம்பிய நிலை, இப்படி பலபாதிப்புகள் எனக்குள் இருந்தன. இதில் பயம் என்பது என்னை மிகவும் கடுமையான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாக்கியது. அறிமுகமில்லாத புது நபரைப் பார்த்தாலும், பேசத்தொடங்கினாலும் எனக்குள் ஒரு பயம் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். ஏதோ நடக்கப் போகிறது, இந்த நபரால் நமக்கு ஆபத்து, போன்ற விபரீதமான யோசனைகள் வந்து விடும், பெண்களிடம் பேசவேண்டிய கட்டாய நிலை ஏற்படும்போது ஒரு வகை பயம் தோன்றி கை, கால்கள் நடுங்க, பேச்சிலும் தடுமாற்றம் ஏற்படும். இத்தகைய காரணத்தினால் புது நபர்களிடம், பெண்களிடம் பேசுவதையும், சந்திப்பதையும் தவிர்த்தே வந்தேன். இதனால் எனக்கு அதிக நண்பர்கள் இல்லாமல் பல பேர்களுடைய அறிமுகம் இல்லாமல் ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள் வாழ்ந்துக்கொண்டு

வந்தேன். அதேப்போல இந்த பயம் என்பது என்னை எவ்வளவு தூரம் ஆட்டிப் படைத்தது என்றால் பயணம் செல்ல பேருந்திலோ, இரயிலிலோ பயணச்சீட்டு பதிவு செய்து கொண்டு பயணம் செய்ய பஸ் நிலையத்திற்கோ, இரயில் நிலையத்திற்கோ சென்றப்பிறகு இந்த பஸ்ஸிற்கோ, இரயிலுக்கோ ஏதாவது ஆகிவிடுமோ? நமக்கு ஏதாவது ஆகிவிடுமோ? என்ற எண்ணமும் பயமும் தோன்றிவிடும். ஆகவே பயணச்சீட்டை இரத்து செய்துவிட்டு வீட்டிற்கு திரும்பி விடுவேன். இவ்விதமாக பலமுறை நடந்துயிருக்கிறது. என்னுடன் குடும்பத்தாரோ, நண்பர்களோ பயணம் மேற்கொள்ளும்போது இந்தபயம் சற்று குறைந்த நிலையிலிருந்து அவர்களுடன் கண்டிப்பாக போக வேண்டிய சூழ்நிலையில் அவர்களுடன் சேர்ந்துப் பயணம் செய்வேன். இந்த நிலை எவ்வளவு மோசம் அடைந்தது என்றால் நண்பர்களின் பைக்கிலோ அல்லது காரிலோ பயணம் செல்லக்கூட எனக்கு பயம் ஏற்பட்டது. கூடுமான வரையில் அவற்றை தவிர்த்துக் கொண்டு வந்தேன்.

இவற்றையெல்லாம் முதுநிலை மாஸ்டர் சேகரிடம் கூறியப்போது அவர் தியானத்தால் முழுமையான மன அமைதி பெறமுடியும், நீங்கள் தொடர்ந்து தியானம் செய்து வாருங்கள், சிறிது நாட்களிலேயே உங்கள் மன நிலையில் மாறுதல் ஏற்படும் என்று கூறினார். அதே சமயம் பல ஆன்மிக விஷயங்கள் அவரிடம் கேட்டு அறிந்தேன். இதுவரை எனக்குத் தெரியாத பல ஆன்மிக உண்மைகள், ஆன்மிக இரகசியங்கள் என்றுக் கூறப்படும்

பலவற்றை அவர் எனக்கு துல்லியமாக விவரமாக எளிதாக புரியவைத்தார். அவரிடம் பல ஆன்மிக விஷயங்களை சர்சித்து அநேக ஆன்மிக ஞானத்தை அறிந்தேன். தியானப்பயிற்சியில் முழுமையாக ஈடுபட, ஈடுபட என் மனநிலையில் பெரும் மாற்றங்களை என்னால் உணர முடிந்தது. என்னுள் இருந்த பயம் குறைய ஆரம்பித்தது. புது நபர்களிடம் பயமின்றி பேசத் தொடங்கினேன். பெண்களிடம் எந்தவித அச்சமும் இன்றி பேசத்தொடங்கினேன். எனக்கு தெரிந்த விஷயங்களை அது சரியோ தவறோ பயமின்றி தயக்கமின்றி எடுத்துக்கூறும் அளவுக்கு முன்னேற்றம் தெரிந்தது. எனது மனச்சஞ்சலமும், மன இறுக்கமும், மன உளைச்சலும் வெகுவாகக் குறைவதை என்னால் அறிய முடிந்தது. தியானத்தை தொடரத்தொடர என் மனத்திற்குள் இருந்த எதிர்மறபு அகன்று சஞ்சலம் அற்ற அமைதியான மனநிலையை என்னால் அடைய முடிந்தது.

இந்தக் காலக்கட்டத்தில் முதுநிலை பிரமிட் மாஸ்டர்களான மிட்டா சீனிவாஸ், டாக்டர். யுகந்தர், திருப்பதி ஸ்பிரிச்சுவல் சொசைட்டி தலைவரான கன்ச்சி. ரகுராம் அவர்கள், குப்புசாமி, மறைந்த வெங்கடராம ரெட்டி, கேசவராஜ் ஆகியோருடன் எனது தியானப்பயணம் மிகச்சிறப்பாக முன்னேற்றம் அடைந்தது. இவர்களின் மூலம் பல தியான அனுபவங்களை கேட்டறிந்து பல ஆன்மிக புத்தகங்களை படித்து, விரிவுரைகளைக் கேட்டு பல முக்கியமான, அற்புதமான, திகைக்கக்கூடிய விஷயங்களைக் தெரிந்துக் கொண்டேன்.

தியானத்தை தொடர்ந்து பயின்று பரிபூரண உடல்நிலையையும், நல்ல மன நிலையையும் என்னால் அடைய முடிந்தது.

என் அறிவு (புத்தி) நிலை

அடுத்ததாக என்னுடைய (புத்தி) அறிவு நிலை தியானத்திற்கு முன்பு எப்படி இருந்தது என்றால், எந்த ஒரு காரியத்திலும் சரியான முடிவு எடுக்க முடியாமல் தத்தளித்து மற்றவர்களிடம் ஓடி அவர்கள் எப்படி செய்யச் சொல்கிறார்களோ அதை செய்வதையே வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தேன். ஞாபக மறதி, எதிலும் முழு கவனம் செலுத்த முடியாது. வைத்தியர் சொன்ன முறையைப் பயிற்சி செய்து அதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்பால் தூக்கமின்மை, தலையில் சிலந்திகள் ஊர்வதை போல் இன்னவென்று கூறமுடியாத பல பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியிருந்தேன். எந்த ஒரு விஷயத்திலும், சூழ்நிலையிலும் அது ஏதுவாக இருந்தாலும் சரி எதிர்மாறான எண்ணங்களும், யோசனைகளும். பேச்சும் இருந்தது. தியானப்பயிற்சியால் இவையனைத்தும் குறைந்து ஒருக்காலக்கட்டத்தில் சரியான முடிவெடுக்கும் திறன், செய்யும் காரியத்தில் முழுகவனம் ஆகியவை தியானத்தால் கிடைக்கப்பெற்றேன். ஞாபக சக்தியும், பெருக ஆரம்பித்ததை உணர்ந்தேன். அந்த சிலந்தி ஊர்வதைப் போன்ற பல உணர்வுகள் அகன்றன. எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எண்ணத்தில், பேச்சிலும், செயலிலும், நேர்மறையாக இருப்பது சாத்தியமாயிற்று. சீரான முழுமையான உடல்நிலை, அமைதியான மனநிலை, சிறந்த அறிவுக் கூர்மை “ஆனாபானசதி” தியானத்தால் முழுமையாக அடைய முடியும். என்பதை என் தியானப்பயிற்சியின் மூலம் விரிவாக என் சுய அனுபவத்தால் தெரிந்துக்கொண்டேன்.

ஆகவே ஆனாபானசதி தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுபவர் எவராக இருந்தாலும் சிறந்த உடல்நிலை, மன அமைதி, புத்தி கூர்மை நிச்சயம் அடைய முடியும் என்பது எனது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. இந்த தியானமுறையை பல நோயாளிகளுக்கு நான் தெரியப்படுத்தி அவர்கள் தியானப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு தமக்கு இருக்கும் பிணிகளை, சரியில்லா மனப்போக்கை, மங்கிய அறிவை போக்கிக் கொண்டு சிறந்த முறையில் நல்ல பலன்களை அடைந்ததை நான் நேரில் கண்டு அறிந்தேன். ஆகவே இந்த தியானப்பயிற்சி ஏதோ சிலருக்கு மட்டும் அல்லாமல் பயிற்சி செய்யும் எப்பேர்ப்பட்டவரானாலும் சரி நல்ல பயன்களையும் மாறுதல்களையும் தரும் என்பது நிச்சயம்.

இப்புத்தகத்திற்கு “தியான முக்தி” என்று பெயரிட வேண்டும் என பிரம்மரிஷி சுபாஷ் பத்ரிசார் கூறிய போது எனக்கு அந்த தலைப்பு சரிவர புரியவில்லை. ஆகையால் நான் தியானத்தில் அமர்ந்து இந்த பெயர் சூட்ட என்ன காரணமாக இருக்கும் என்று கேள்விக் கேட்ட போது எனக்கு பல அற்புதமான விஷயங்கள் தெரிய வந்தன. அவற்றை தியான நண்பர்களாகிய உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எனக்கு அளிக்கப்பட்ட விவரங்களின்படி “முக்தி” என்றால் என்ன? என்ற கேள்விக்கு “முக்தி என்றால் விடுதலை பெறுதல்” என்ற பதில் வந்தது.

சரியில்லா, பாதிக்கப்பட்ட, பிணியில் சிக்கிகொண்டு அல்லல்படும் மனிதன் தியானத்தால் அவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுகிறான். அதாவது முக்தி அடைகிறான்.

அதேபோன்று சரியற்ற, சஞ்சல, பீதியடைந்த, குழம்பிய, மனநிலையை சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் மனிதன் தியானத்தால் அவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுகிறான். அதாவது முக்தி பெறுகிறான்.

மங்கிய புத்தியுடன், எதிர்மறை சிந்தனைகளுடன், ஞாபகசத்தி குறைந்து, சரியான கவனம் செலுத்த முடியாத, சரியான முடிவெடுக்க முடியாமல் தவிக்கும் மனிதன் தியானத்தால் இவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுகிறான். அதாவது முக்தி பெறுகிறான்.

ஆகவே “தியானத்தால் முக்தி” என்பதை நான் தியானத்தில் உணர்ந்தேன். வேறு எந்த விதமாகவும் விடுதலை அடைய முடியாது அதாவது முக்தி அடைய முடியாது. தியானத்தால் மட்டுமே முக்தி அடைய முடியும். ஆகவே தியானத்தால் முக்தி, தியானம் தரும் முக்தி, அதாவது “தியான முக்தி” என்ற தலைப்பை பத்ரிசார் அளித்திருக்கிறார் என்பதை அறிந்தேன்.

தியானம் செய்யும் முறை

மூக்குக் கண்ணாடி அணிபவராக இருந்தால் அதனை கழற்றி விடுங்கள். சௌகரியமான சுகாசனத்தில் (உங்கள் கால்களை குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு) அமருங்கள், இரண்டு கை விரல்களையும் ஒன்றோடொன்றாக கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்து அளவு நிமிர்ந்து, தளர்ந்த நிலையில் இருங்கள். பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் நாசியில் நடக்கும் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு மீது கவனம் செலுத்துங்கள். ஆரம்ப நிலையில் பலவிதமான எண்ண ஓட்டங்கள் இருக்கும் ஆனால் நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் சுவாசத்தின் மீது வைத்தால், எண்ண ஓட்டங்கள் குறையத் தொடங்கும். தியான ஆரம்ப நிலையில் எண்ண ஓட்டங்கள் வரும் போதெல்லாம் நம் சுவாசத்தை கவனிக்க வேண்டும் நாமாக எந்த ஒரு உருவத்தையும் உணகம் செய்யக்கூடாது. மனதிற்குள் எந்த விதமான உச்சரிப்பும் இருக்கக்கூடாது. நம் சுவாசக் காற்றை

அடக்குவதோ அல்லது பலமாக இழுத்து விடுவதோ செய்யக் கூடாது. இயல்பாக நடக்கின்ற நம் சுவாசத்துடன் நாம் இணைந்திருக்க வேண்டும். நம் உள்மூச்சு, வெளி மூச்சுடன் நாம் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இதுவே “ஆனாபானசதி” தியான முறையாகும். பாளி மொழியில் “ஆனா” என்றால் உள்மூச்சு, “அபான” என்றால் வெளிவரும் மூச்சு, “சதி” என்றால் இணைந்திருத்தல் ஆகும்.

ஆகவே இந்த தியானத்தை ஆனாபான சதி என்று கூறுவர். சுவாசத்துடன் இணைந்திருத்தல் என்றும் கூறலாம். இந்த முறை புத்தரால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு போதிக்கப்பட்டது.

தியானம் செய்ய தொடங்கிய பிறகு அடிக்கடி கண்களைத் திறக்கக்கூடாது. ஒருவர் தனியாக தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது குறைந்தது 30 நிமிடங்களிலிருந்து 45 நிமிடம் வரை தியானம் செய்த பிறகு இனித் தியானத்தை முடிக்கலாம் என்று எண்ணும் பொழுது, கோர்த்திருக்கும் கை விரல்களை கண்களின் மீது சில நொடிகள் வைத்துக்கொண்டு பிறகு கண்களை மிகமிக மெதுவாக திறக்க வேண்டும். கூட்டுத்தியானம் செய்யும் பொழுது முதுநிலை மாஸ்டர். O.K. என்று கூறியபிறகு தியானத்தை முடித்து அவ்வாறு செய்ய வேண்டும். முதுநிலை மாஸ்டர்களிடம் தியானத்தில் நமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைக் கூறி அவர்கள் கூறும் குறிப்புகளை அறிந்துகொள்வது நமது தியான முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் உதவும்.

தியானம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்
தியானப் பயன்களை அடையுங்கள்