

வாழ்க வையகம்

தியானமே மருந்து

வாழ்க வளமுடன்

சி.இரவிச்சந்திரன்¹ மற்றும் முனைவர் எஸ்.சேகா²

1.முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், விஷன் ஆராய்ச்சி மையம், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை, தமிழ்நாடு

2.ஆய்வு நெறியாளர் மற்றும் இணை பேராசிரியர் விஷன் ஆராய்ச்சி மையம் பாரதியார் பல்கலைக் கழகம் கோவை தமிழ்நாடு

ஆய்வுக் கட்டுரை சுருக்கம்

இன்றைய உலகில் இரண்டு ஞானங்கள் மட்டுமே மனித குலத்தை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை 1.மெய்ஞானம் 2.விண்ஞானம். இவை இரண்டும் இன்றைய மனிதனின் உடல், மற்றும் மனதுடன் இணைந்தும் பிணைந்தும் வழிநடத்திச் செல்கின்றன எனலாம். மெய்ஞானம் என்பதில் யோகம் பிரதானமானது அதில் தியானம் மிகவும் பிரதானமானதாக கருதப்படுகிறது. அதுபோல விண்ஞானத்தில் போற்றப்படுவது மருத்துவம் இன்றைய மனிதனின் உடல், மனம் போன்றவற்றின் மேம்பாட்டில் பிரதானமானதாக அமைகிறது. இவை இருண்டுமே இணைந்த ஒன்றாக “தியானமே மருந்து” இன்றைய மனித உடல், மனம் ஆகியவற்றில் சிறந்து செயலாற்றுகிறது என்பதை ஆய்வதே இக்கட்டுரை.

ஆய்வுக் கட்டுரை கலை சொற்கள்

ஞானம், மெய்ஞானம், விஞ்ஞானம், தியானம், மருந்து.

ஆய்வுக் கட்டுரைத் தலைப்பு

“தியானமே மருந்து”

இன்றைய மனித வாழ்க்கையில் உடல், மனம் சார்ந்த சிக்கல்களுக்கு தியானம் எவ்வாறு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது என்பதை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்கின்ற வகையில் தலைப்பாக அமைவது சிறப்பு ஆகும்.

ஆய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கம்

தியானம் எவ்வகையில் மனிதனின் உடல், மனம் சார்ந்த சிக்கல்களை தீர்ப்பதில் மிகவும் சிறந்து விளங்குகின்றது என்பதை ஆய்வதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஆய்வுக் கட்டுரையின் கருதுகோள்

இன்றைய உலக சமுதாயத்தில் மனிதனின் மாபொருள் செல்வமாக கருதப்படுவது இரண்டு 1.உடல், 2.மனம். இவை இரண்டும் எவரிடம் சிறப்பாகவும், சிக்கல் இல்லாமலும் செயல்படுகிறதோ அவரே முழுமனிதனாக கருதப்படுவான். அவ்வாறு ஒரு மனிதன் முழுமையான சிறந்த மனிதனாக அமைவதற்கு தியானமே சிறந்த மருந்தாக திகழ்கிறது என்பதை ஆய்வதே இவ்வாய்வு கட்டுரையின் கருதுகோளாக அமைகிறது.

ஆய்வு முறைமை

1.தியானம்.

2.தியானத்தின் விளைவு.

3.தியானத்திற்கான கால அளவு.

4.தியானத்தின் வகைகள்.

5.தியானத்தின் பலன்.

6.இன்றைய அறிஞர்களின் தியானம்.

7.தியானம் பற்றிய ஆய்வுகள்

1.தியானம்

தியானம் என்பது பற்றி பல அறிஞர் பெருமக்கள், ரிஷிகள், ஆன்மீக பெரியவர்கள் பல்வேறு விதமாக கூறியிருந்தாலும் அவை அனைத்தின் பொருள் ஒன்றே ஆகும். தியானம் என்றாலும் தவம் என்றாலும் ஒரே செயலையே குறிக்கிறது. தியானம் பற்றி முதலில் பதஞ்சலி முனிவர் கூறியுள்ளதை காணலாம்.

“தத்ர ப்ரத்யயை கதானதா தியான”¹

அறிவு ஒரு பொருளை நோக்கி இடையூறற்றுப் பாய்ந்து செல்வது தியானம். தியானத்தின் போது தொடர்ந்து ஒரே மாதிரி அலைதான் எழுந்து கொண்டிருக்கும்.

எண்ணுகிறவர், எண்ணப்படும் பொருள், எண்ணுவது, என்கின்ற மூன்றும் இணைந்ததே தியானம் மேலும் தியானம் என்பதை ஆழ்ந்து எண்ணுகின்ற ஒரு நிலை என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார். மேலும்,

தியானம் ஒரு முனைப்படுவதில் தொடங்குகிறது தன்னை மறந்து அறிவே தானவதில் முடிகிறது

தியானம் பற்றி ஸாங்கிய யோகத்தில் இடைவிடாமல் நினைத்த வண்ணம் இருத்தல் தியானமாகும் என்று கூறப்படுகிறது²

தியானம் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தர் என்ன கூறுகிறார் என்றால் வெளியிலோ உள்ளேயோ மனத்தை ஓரிடத்தில் நிலை நிறுத்தப் பயிற்சி அளித்துவிட்டால் இடையீடற்றும் பாயும் நீரோட்டம் போல் அது அந்த இடத்தை நோக்கித் தொடர்ந்து செல்லும் ஆற்றல் பெறுகிறது. இந்த நிலைதான் தியானம் ஆகும் என்கிறார்.³

தவம் என்பதை மகரிசி அவர்கள் குறிப்பிடும் போது

...என்றென்றும் கருவிடத்தே அறிவை ஒன்றும்

இயற்கைமுறை சிறப்புடைத்து ஈதே தவமாம்⁴

என்கிறார். அதாவது அறிவை கருவிடத்தில் நிறுத்துவதே தவம் என்கிறார்.

தியானம் தவம் என்பதை பற்றி அறிஞர் பெருமக்கள் இவ்வாறு விளக்கி கூறியுள்ளார்கள்.

2.தியானத்தின் விளைவு

தியானம் செய்வதால் என்ன விளைவுகள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்படுகிறது என்பதைப் பற்றி பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடும் போது உடலையும் மனதையும் வழி நடத்தும் போது மனம் தறிகெட்டு வழி தவறிப் போகாமல் தடுத்து நிறுத்துவதாகும், என்று பி.எஸ்.ஆச்சார்யா குறிப்பிடுகிறார்.

“த்யான ஹேயாஸ்தத் வ்ருத்தய”⁵

எண்ண அலைகளை (விருத்தி) அடக்க தியானம் சிறந்தவழி என்கிறார்.

தியானம் செய்யும் போது மூன்று விதமான மாறுதல்கள், யோக நெறியில், சப்தம் (ஒலி) அர்த்தம் (கருத்து), ஞானம் (அறிவு), எனப்படும் மூன்றும் ஏற்படுகிறது. இதுவே இயற்பியலிலும் உடலிலும் இந்த மூன்றும் ஆகாச அதிர்வு, நரம்பியிக்கம், மனதில் எதிர் செயல், எனக் கூறப்படுகிறது.⁶

3.தியானத்திற்கான கால அளவு

“த்ரய மேகத்ர ஸம்யம்”⁷

தாரணை, தியானம், சமாதி, மூன்றையும் பழகுவது சம்யம் மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து நிற்கும் நிலை ஸம்யமம் எனப்படும்

தாரணை: மனதை ஒரு மையத்தில் பன்னிரண்டு நொடிகள் நிறுத்தினால் அது தாரணை என்றும்.

தியானம்: 12 தாரணைகள் சேர்ந்தது ஒரு தியானம் என்றும்

சமாதி: 12 தியானம் சேர்ந்தது ஒரு சமாதி என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்⁸

4.தியானத்தின் வகைகள்

குண்டலினி தியானம்

மந்திர தியானம்

மூச்சை சுவாசிக்கும் தியானம், ஆனா பான பௌத்த வியாசன தியானம்

ஆழ்நிலை தியானம் இப்படி நீண்டுக் கொண்டே செல்லும்

இந்த தவமுறைகளில் சிறந்ததாக கருதப்படுவது குண்டலினி தியானம் ஆகும். ஏனென்றால் இத்தவமுறையால் மட்டுமே மன அலைச் சூழல்களை முறைப்படுத்த முடியும் தவம் செய்கின்ற போது எவ்வளவு ஆழ்ந்த நிலையில் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு மன அலைச் சூழல் குறைந்து கொண்டே வரும்.

புலன்களின் இயக்கத்தால் விநாடிக்கு 14 முதல் 40 வரையிலுள்ள மன அலைச்சூழல்களால் எண்ணங்கள் செயல்களாக உணர்வு நிலையில் ஏற்பட்ட அனுபவமாக அனுபவங்கள் அனைத்தும் மனம் கடந்து வரும்.

இவ்வாறு உணர்ச்சி நிலையைக் (விநாடிக்கு 14 முதல் 40 வரை அலைச்சூழல்) கடந்து அமைதி நிலையில் (விநாடிக்கு 8 முதல் 13 வரை அலைச்சூழல் ஆல்பா நிலை) மன இயக்கும் நிலைபெறும். மேலும் மனம் விரிந்து நுண்மையான மன அலைச்சூழல் விநாடிக்கு 1 முதல் 3 வரையில் இயங்குகின்ற டெல்டா அலைக்கு வரும் அப்போது, இறைநிலையோடு ஒன்றி விடும் இந்த நிலையை அடைய நீண்ட கால தியான பயிற்சி அவசியம்.⁹

மேலும்

“பூவிதம் தீவ்ர வேகேன

யத் வஸ்து நிச்சயாத்மனா

புமாம்ஸ் தத்தி பவேச் சீக்ரம்

ஜ்ஞேயம் ப்ரமர கீடவத்”¹⁰

-எதை நினைத்து தியானம் செய்கிறாயோ அதுவாகவே மாறுகிறாய்

5.தியானத்தின் பலன்

புலன்களிலும் உடலிலும் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றி அவற்றிற்கு ஆற்றலைக் கொடுப்பதே தவத்தின் பயன் தவத்தின் அக்கினி தன்மை புலன்களில் படிந்த மாசுக்களைப் பொசுக்கிவிடும் புலன்களின் ஆற்றலை அது பெருக செய்யும்.

“காயேந்திரிய ஸித்திர சுத்தி சஷயாத்த பஸ”¹¹

மூச்சை கவனிக்கும் பௌத்ததை தியானத்தை செய்யும் போது காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்ற மன அழுக்குகள் ஒடுக்கி வைக்கப்படுகின்றன. பின் இந்த மன அழுக்குகள் விபாசனா பாவனையுடன் செய்யும் போது மனம் ஒடுக்கப்பட்டு தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது.

தியான பயிற்சி செய்யும் போது ஏற்படும் இடைவெளியை கவனிக்கும் போது உடலில் உள்ள பஞ்ச பூதங்களின் அளவை சரிசெய்து உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.¹²

இவ்வாறு தியானத்தின் மூலம் மனதிற்கும் உடலிற்கும் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதை அன்றைய ரிஷி கூறியிருக்கிறார் மேலும் நாம் விஞ்ஞானிகளை ரிஷிகள் என்றே அழைப்பதாக முனைவர் வி.மாகாலிங்கம் ஐயா அவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.¹³

இவ்வாறு தியானம் செய்வதால் மனத்திற்கு ஓர்மை, கூர்மை, சீர்மை ஏற்படுவதால் பல்வேறு உடல், மனம், நலம் பெறுவதை காணலாம்.

6.இன்றைய அறிஞர்களின் தியானம்.

இணக்கம், ஆரோக்கியம், அமைதி, நல்லெண்ணம் ஆகிய கருத்துக்களால் உங்கள் மனதை நிரப்புவதில் அப்போது உங்கள் வாழ்வில் அதிசியங்கள் நிகழும்.

உங்கள் ஆழ்மனதில் விதைக்கப்படும் எண்ணங்கள் ஆக்கப்பூர்வமானவையாகவும் இணக்கமானவையாகவும் அமைதியானவையாகவும் இருக்கும்போது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதமான செயல்பாட்டுச் சக்தியானது அதற்கேற்றவாறு செயல்பட்டு இணக்கமான சூழ்நிலைகளையும் இசைவாக சுற்றுச்சூழல்களையும் மிக சிறந்தவற்றையும் உங்களிடத்தில் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். நீங்கள் உங்கள் சிந்தனை முறையைக் கட்டுப்படுத்த தொடங்கும் போது உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் பயன்படுத்தி எந்தவொரு பிரச்சனையும் அல்லது சிரமத்தையும் உங்களால் தீர்க்க முடியும் என்கிறார்

உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுங்கள் அப்போது உங்கள் தலைவிதியை உங்களால் மாற்ற முடியும்.

ஒரு நிமிடத்திற்கு 150-300 வார்த்தைகள் என்ற நீதியில் நமக்கு நாமே பேசிக் கொள்கிறோம். ஒரு நாளுக்கு கிட்டத்தட்ட 50,000 எண்ணங்களை நாம் சிந்திக்கிறோம்.

“மனிதன் நாள் முழுவதும் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறானோ அதுவாகவே ஆகிறான்” என்று அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளராக ரால்.பீ. வால்டோ எம்ர்சன் கூறியுள்ளார்.

1981-ல் தனது தொண்டையில் ஏற்பட்ட மோனோநியூக்ளியோஸிஸ் என்ற நோயை இந்நூல் ஆசிரியர் ஜேம்ஸ் ஜென்சன் தியானத்தின் மூலம் குணப்படுத்திக்கொண்டதாக கூறுகிறார்.

மேல்மனம்தான் சுயத்தின் மிக இன்றியமையாத பகுதி. இது பொதுவாகப் பிரக்ஞையுடன் கூடிய விழிப்புணர்வால் அணுக முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. தியானப் பயிற்சிகள், வாழ்க்கை நெருக்கடிகள், மனப்போக்குகள் (எ.கா.பற்றற்றத்தன்மை), சுயதூண்டுதல் அணுகுமுறைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் மேன்மனத்தை அணுகுவதற்கான வழிகளை மேம்படுத்தலாம். -வில்லிஸ் ஹார்மன்¹⁴

தியானம் என்பது விழிப்புணர்வுடன் கூடிய தூக்கம், தூக்கம் என்பது விழிப்புணர்வில்லா தியானம்.

தியானம் செய்யும் போதும் மனம் ஆல்பா நிலைக்கு (7-14நொடி) செல்கிறது அந்நிலையில் உடலில் செல்கள் தம்மைதாமே புதுப்பித்துக் கொள்ளுகின்றன அமைதியடைகின்றன. தசைகள் உறுப்புகளின் இறுக்கம் தளர்கிறது. மூச்சு சீர்படுகிறது மூச்சின் எண்ணிக்கை குறைகிறது. இதயத்துடிப்பின் எண்ணிக்கை இயல்பான நிலையை பெற சீர்செய்யப்படுகிறது.

“யத்பாவம் தத்பவதி”

--எப்படி பாவனை செய்கிறாயோ அப்படி ஆகிறாய்

யாதேவ வித்யயா கரோதி

ஷ்ரத்த யோபனிஷதா தவே

வீர்யவத்தரம் பவதி

-சாந்தோக்ய உபநிஷத் (1:10)¹⁵

எது அறிவுடனும் சிரத்தையுடனும் தியானத்துடனும் செய்யப்படுமோ அதுதான் அறிவில்லாமல் செய்யப்பட்டதைக் காட்டிலும் மிகக் பயனைத் தரவல்லது.

7.தியானம் பற்றிய ஆய்வுகள்

1996 ஆண்டு இரத்த அழுத்தம் டென்ஷன் ஆகியவற்றை குறைப்பதில் தியானத்தின் பங்கு பற்றி சார்லஸ் அலக்டாண்டர் (charles N.Alexander ph.D) என்ற ஆராய்ச்சியாளரின் தலமையில் ஒரு குழு அமெரிக்காவில் மூன்று மாத காலம் ஆராய்ச்சி செய்தது. தன் முடிவுகளை அமெரிக்க இருதய அசோசியேசன் வெளியிடும் பத்திரிக்கை ர்லிநசவநளெழை-ல் 1996 ஆகஸ்ட் இதழில் அலெக்சாண்டர் வெளியிட்டார். அதில் வயதான வேறு பல வியாதிகள் இருக்கும் நபர்களும் கூட தியானத்தின் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தை மிகவும் குறைக்க முடிகிறது என்பதை அவர் சுட்டிக்காட்டினார்.

1992-ல் க்குஅகூணிஞ்ச்தூ பத்திரிகை வயதான தோற்றத்தைச் தடுக்கத் தியானம் உதவுகிறது என்பதை ஆய்வு செய்து வெயிட்டது. தொடர்ந்து தியானம் செய்பவர்கள் இளமையான தோற்றமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று அந்த ஆய்வு தெரிவித்தது.

1989-ல் Newsweek பத்திரிகை முதியோர் இல்லங்களில் வாழும் முதியோர்களை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொண்டது. அந்த முதியோர்களை (சராசரி வயது 81 வயது) மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்து ஆட்களுக்குத் தியானப் பயிற்சியும், இன்னொரு பிரிவு ஆட்களுக்கு வெறும் ரிலேக்சேஷன் பயிற்சியும் அளித்தது. மூன்றாவது பிரிவினருக்குத் தியானப் பயிற்சியோ, ரிலேக்சேஷன் பயிற்சியோ அளிக்கப்படவில்லை.

மூன்று ஆண்டுகள் கழித்துப் பார்க்கையில் தியானப்பயிற்சி செய்த அனைத்து நபர்களுமே உயிரோடிருந்தனர். வெறும் ரிலேக்சேஷன் பயிற்சி செய்திருந்த முதியோரில் 12.5 சதவீதம் பேர் இறந்திருந்தனர். தியானமோ, ரிலேக்சேஷன் பயிற்சிகளோ செய்யாதவர்களில் 37.5 சதவீதம் பேர் இறந்திருந்தனர்.¹⁶

ஆய்வு நிரைவுரை

இவ்வாய்வின் மூலம் தியானம் செய்வதால் மனம் ஆல்பா மன அலைகூழல் என்கின்ற ஆழ்மனதிற்கு செல்கிறது. அதனால் அது பிரபஞ்ச சக்தியுடன் தொடர்பு கொள்கிறது. பிரபஞ்ச சக்தி உங்களின் சிந்தனைக்கு ஏற்ப தீர்வை வழங்குகிறது. இந்த தீர்வின் மூலம் உங்கள் உடல் மன வாழ்க்கை சிந்தனைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு ஏற்படுகிறது. அதுவே மருந்தாகிறது மருந்து பற்றி மகரிசி கூறும் போது மரு + உந்து என்று கூறுகிறார். உடலுக்கு மனதிற்கும் நன்மை ஏற்படுத்தும் சக்தியே மருஉந்து =மருந்து என்பதை அறியமுடியும், மேலும் தியானமே மருந்து பற்றி ஆராய முற்பட்டால் அதுவே ஒரு ஆய்வாக அமையும். எனவே தியானமே மனித குலத்திற்கு சிறந்த மாபெரும் மருந்தாகும் என்பதை உணரமுடிகிறது மெய்யுணர்வாக அறியவும்முடிகிறது.

ஆய்வுக்கு உதவிய நூல்கள்:

1. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, நர்மதா வெளியீடு, பக்கம் 193, பக்கம்168, பக்கம் 195.
2. ஸாங்கிய யோகம் நித்தியானந்த பக்கம் 121
3. ராஜயோகம், சுவாமி விவேகானந்தர், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம் பக்கம் 98
4. ஞானக்களஞ்சியம் பாடல் 1473 பக்கம் 553.
5. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, நர்மதா வெளியீடு, பக்கம் 85, பக்கம் 106.
6. ராஜயோகம், சுவாமி விவேகானந்தர், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம் பக்கம் 99
7. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, நர்மதா வெளியீடு, பக்கம் 197
8. ராஜயோகம், சுவாமி விவேகானந்தர், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம் பக்கம் 106
9. யோகமும் மனிதமாண்பும் தாள் 2,wcsc.vision for wisdom தொகுப்பு பக்கம் 191, 192
10. ஆதிசங்கரர் அருளிய அபரோசஷானுபூதி, சுவாமி ஸ்ப்ரஞானந்தர், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம். பக்கம் 148.
11. பதஞ்சலி யோக சூத்திரம், பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, நர்மதா வெளியீடு, பக்கம் 168 சாதனா பாதம் சூத்திரம் 43
12. பௌத்த விபசான தியானம் டாக்டர் பிக்கு போதிபால பக்கம் 28,36
13. யோக முத்திரைகளின் அறிவியல், முனைவர் வி.மாகாலிங்கம் பக்கம் 9

14. ஆழ்மனத்திற்கு அப்பாலுள்ள அதிசய சக்தி ஜேம்ஸ் ஜென்சன் தமிழில் நாகலட்சுமி சண்முகம், மஞ்சள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் பக்கம். 29,30,35,49,65,139,140,141,151
15. வானத்தை வசப்படுத்தும் வார்த்தைகள் பேரா.எம்.இராமலிங்கன், விஜயா பதிப்பகம், பக்கம் 37,45,47.
16. ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள், என்.கணேசன், பிளாக்ஹோல் மீடியா பப்ளிகேஷன் வெளியிடு, பக்கம் 135,136.