

# எப்படி? எப்படி? எப்படி?

முன் இதழ்  
தொடர்ச்சி...

கவனித்தலின் மூன்று அங்கங்களையும்  
தெளிவாக இப்போது காண்போம்.  
முதலில் "பார்ப்பது எப்படி?"  
என்றுபார்ப்போம். பார்ப்பதில் தான்  
எத்தனை ரகங்கள்?

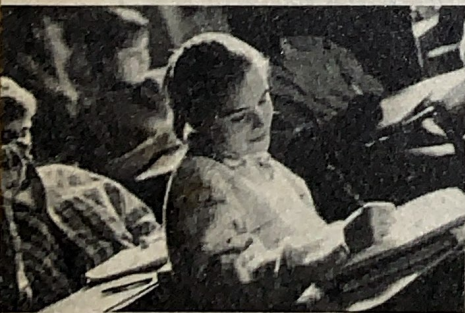
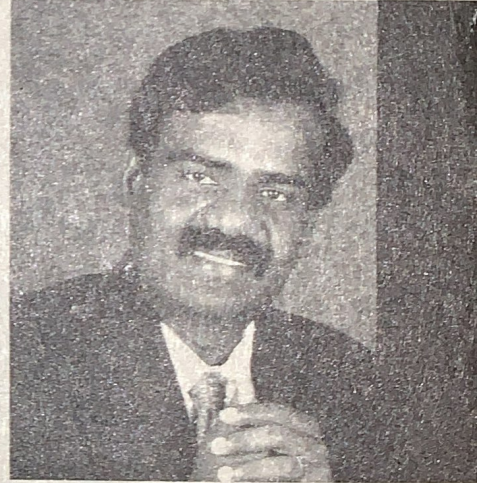
தொடர் 3

பார்த்தும் பாராதிருப்பது; பாராமல்  
பார்ப்பது; பார்க்கப் பார்க்கப் பார்ப்பது என  
எத்தனை பார்வைகள். போதாதற்கு மேலும்  
பல பார்வைகளும் உள்ளன. கிட்டப்பார்வை;  
தூரப்பார்வை; பருந்துப் பார்வை;  
தொலைநோக்குப் பார்வை; குருட்டுப்  
பார்வை... என எண்ணற்ற பார்வைகள். அவை  
இருக்கட்டும்.

ம. திருவள்ளுவர்

விழிகளிரண்டும் திறந்திருந்தால் மட்டும்  
அது பார்ப்பதாகி விடுமா? அப்படி நம்  
வாழ்நாளில், விழிகள் திறந்திருந்தும்  
பார்க்காமல் கோட்டைவிட்டவை ஒன்றா  
இரண்டா.

பள்ளிகளில் கல்லூரிகளில் பாடம்  
கேட்கும்போதும் சரி... ஒரு திருமண  
நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும்போதும் சரி;  
ஒரு சாலையில் பயணம் செய்யும்போதும் சரி;  
நாம் பார்த்தவற்றையெல்லாம் பார்த்தபடி  
திருப்பிச் சொல்ல முடிகிறதா? நாம்  
பார்த்தவை எல்லாம் நினைவில்  
இருக்கிறதா? அப்படி நினைவு கூற  
முடியாவிட்டால் அது பார்த்ததாகுமா? (It is  
mere seeing and not observing) நம்மால்  
முறையாகப் பார்க்க முடிந்தால் நம் கண்ணில்  
தென்படாததே இருக்காது. முறையாகப்  
பார்க்கும் கலையை அறிந்து கொண்டால்  
மட்டுமே எதையும் முழுமையாகப் பார்க்க  
முடியும்.





எப்படி?  
எப்படி?  
எப்படி?

பாடத்திலும் நம் கவனம் குவிய  
மறுக்கிறது என்பது வேறு  
விஷயம்)

அது மட்டுமல்ல... எந்த ஒரு  
மனிதரையும் பார்க்கிறபோது - நாம் திறந்த  
மனதோடும் முழுமனதோடும் பார்ப்பதில்லை.  
எத்தனையோ முன்முடிவுகளோடும்,  
முன்னெச்சரிக்கையோடும், ஏகப்பட்ட  
யுகங்களோடும் தான் பார்க்கிறோம். இந்த மனிதர்  
என்ன மொழிக்காரரோ? என்ன சாதிக்காரரோ?  
என்ன மதக்காரரோ? என்ன கட்சிக்காரரோ? இவர்  
அந்தஸ்து மிக்கவரா? சாமானியரா? இவரால்  
பயனுண்டா இல்லையா? - என்னும் பல்வேறு  
கேள்விகளின் அணி வகுப்பினால், பார்க்கப்படும்  
நம் பார்வையால் அவரது சுயத்தை - முழுமையாக  
பார்த்துணர முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இது மனிதர்களைப் பார்க்கும்போது  
மட்டுமல்ல. பொருள்களை சம்பவங்களை  
மற்றும் அல்லது காட்சிகளைக் காணும்போதும்  
கூட பொருந்தும். புதிதாக ஒரு பொருளைப்  
பார்க்கும்போது ஏற்கனவே நாம் பார்த்துணர்ந்த  
ஒரு பொருளோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக்  
கொள்வதும் "இது.. அது மாதிரி தானே" - என்னும்  
கற்பனையும் நமது முழுமையான பார்வைக்கான  
தடைகளாக அமைந்து விடுகின்றன. அதாவது  
நமது இப்போதைய "அறிவே" - புதிய  
அறிவுக்குத் தடையாக விளங்குவதை உணர  
முடிகிறதல்லவா?

பார்வையற்ற ஐவர் யானையைப் பார்த்த  
கதை - நாம் ஏற்கனவே அறிந்ததுதான். காலைப்  
பார்த்துத் தூண் போன்றதென்றும், காலைப்  
பார்த்து முறமென்றும், முதுகைத் தடவிச் சுவர்  
என்றும், துதிக்கையைத் தொட்டுப் பார்த்து  
உலக்கை என்றும், வாயைத் தடவிக்  
குச்சியென்றும் ஆளுக்காள் விவாதம்  
செய்துகொள்ள தேர்ந்த நிலைதான் நமக்கும்  
நேர்கிறது பெரும்பாலான நேரங்களில்  
இருந்தும், நாம் நமக்கு விழியிருப்பதாக நம்பிக்  
கொண்டிருக்கிறோம்.

சரி... பார்த்தலைப் பற்றியும் - அதன்  
தடைகள் குறித்தும் பார்த்தோம். இனி  
கேட்டலைப் பற்றி கொஞ்சம் கவனிப்போம்.

பார்த்தலைப் போலவே நாம் கேட்பதும்  
முழுமையாக நிகழ்வதில்லை. நாம் ஒரு  
வகுப்பறையில் அமர்ந்திருக்கும்போது  
வகுப்பறையின் வெளியிலிருந்து வரும் வாகன  
ஒலி நம் காதில் விழுகிறதென்று வைத்துக்  
கொள்வோம். தாமாக நம் காலை அடைவதால்  
இது வெறும் கேட்டலைக் குறிக்கிறது. ஆனால்  
வகுப்பறைக்குள் நிகழும் நிகழ்ச்சியிலோ நமது  
கவனம் குவிந்திருக்கிறதல்லவா? இதையே  
நாம் "கவனித்தல்" என்கிறோம் (வகுப்பறைப்

இதிலிருந்து நமக்குப்  
புலப்படுவதென்ன? கண்கள் மட்டும்  
திறந்திருந்தால் அது பார்த்தலாகாது.  
காதுகள் மட்டும் திறந்திருந்தால் அது  
கேட்டலாகாது. இவையிரண்டோடு மனமும்  
குவிக்கிற போது தான் அங்கே  
"கவனித்தல்" நிகழ்கிறது.

"கவனித்தல்" என்பது சிதறாத தன்மையைக்  
குறிக்கிறது. கண், காது, மனம் மூன்றும் குவிந்து  
ஒன்றுதலைக் குறிக்கிறது. உடலும் மனமும்  
ஒரிடத்தில் குவியநேர்வதையே "கவனித்தல்"-  
என்கிறோம்.

அதுசரி... அத்தனை எளிதாக நம்மால்  
கவனிக்க முடிகிறதா? ஒவ்வொரு  
விஷயத்திலும் - நாம் ஒன்றிப்போக முடிகிறதா?  
எப்போதும் எங்கேயும் சிதறியபடியே கிடக்கிறது  
நம் கவனம். எப்பொழுதாவதுதான் கவனம்  
குவிக்கிறது. அப்படி நம் கவனம் குவிவது  
எப்போது? என இப்போது, இங்கே பார்ப்போம்.

எதில் நமது "ஆர்வம்" இருக்கிறதோ  
அதிலும், எது நமக்கு "அவசியமோ" - அதிலுமே  
நமது கவனம் குவிக்கிறது. மேற்கண்ட  
இரண்டுமற்ற பிற எதிலும் நமது கவனமானது  
பரவிக்கிடக்குமே தவிர, குவிவதில்லை. மாறாக  
ஒருவருக்குப் போதுமான விழிப்புணர்வு  
(தெளிவு) ஏற்பட்டு விட்டால் பிறகு அவரால்  
எதிலும் உன்னிப்பான கவனத்தோடு  
இயங்குவது இயல்பாகிவிடும்.

சரி... கவனம் குவியவில்லை என்றால் என்ன  
குறைந்துவிடும் என்கிறீர்களா? - எல்லாம்  
குறைந்து விடும். ஏனெனில் நம்மால் நமது  
இலக்கை எட்ட முடியாமல் போகும். இலக்கை  
எட்ட முடியாதபோது ஏமாற்றமே மிஞ்சு  
மல்லவா?

நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பாருங்களேன்.  
நமக்குப் பிடித்த திரைப்படம்; நமக்குப் பிடித்த  
விளையாட்டு; நமக்குப் பிடித்த நபர்; நமக்குப்  
பிடித்த இசை; நமக்குப் பிடித்த ஓவியம்;  
நமக்குப் பிடித்த கார்ட்டூன்; நமக்குப் பிடித்த  
பேச்சு - என நமக்குப் பிடித்தவற்றை  
இரசிக்கும்போது நமது கண்களும், காதுகளும்,  
மனமும் ஒருங்கிணைய அங்கே  
"கவனித்தல்" நிகழ்வதை உணர முடியும்.  
'இதுதான் "ஆர்வம்" செய்யும் அற்புதமான  
திருவிளையாடல்.

எப்படி?  
எப்படி?  
எப்படி?

அடுத்ததாக “அவசியத்தை” உணர்த்தும் எடுத்துக்காட்டைக் காண்போம். நகர்ப் புறத்துச் சாலையில் இருசக்கர வாகனத்தில் பயணிப்பவரை கவனியுங்கள், அவரால் சாலை நடுவில் எரியும் எச்சரிக்கை விளக்கான சிவப்பு விளக்கை மீறிச் செல்ல முடிகிறதா? அவரால் அப்படி மீற முடியாததற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. ஒன்று; காவலரிடம் சிக்கித் தண்டனை அனுபவிக்க நேரிடும் அல்லது விபத்தில் சிக்கி காயம்படவோ, உயிரிழக்கவோ நேரிடும். ஆகவே இத்தகையே அவசியம் நேரிடும் போதும் நம் கவனம் இயல்பாகவே குவிந்து விடுவதை நீங்களும் உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

இந்த இரண்டு அம்சங்களைத்தவிர, எவர் ஒருவர் தெளிவுபெற்ற மனநிலையில் இருக்கிறாரோ அவர் எந்த விஷயத்திலும் எந்த நேரத்திலும் கவனத்தைக் குவித்துவிடும் வல்லமை பெற்றவராக வாழ்வார். நம் அனைவராலும் அத்தகைய நிலையை எட்டிவிட முடியும். எப்பொழுதென்றால், நமது தொடர்ந்த தேடலின் மூலம் விழிப்புணர்வை அடையும்போது,

“கவனக்குவிப்பு” என்பது “சக்தியின் ஒருங்கிணைப்பு”. பெரும்பாலும் தவறும், தியானமும் புரியும்போது - ஒரு மனிதனின் மனமானது ஓரிடத்தில் குவியும் முனைப்பில் ஈடுபடும். அப்படி ஈடுபாட்டோடும், அர்ப்பணிப்போடும் செய்யப்படும் எந்தச் செயலும் - முழுமை காண்பது உறுதி.

நாம் மனக்கண்ணால் பார்க்கத் தொடங்கும் போது நாம் இதுவரை காண முடியாதிருந்த பலவும் புலப்படும். அப்படிப் புலப்படுகிற போது - பல்வேறு சிக்கல்களும் நம்மிடமிருந்து விடுபடத் தொடங்கிவிடும். விடுபடுவதுதானே உண்மையான வாழ்க்கை! அதுதானே அமைதியும், நிம்மதியும் நிறைந்த ஆனந்த வாழ்க்கை...

அப்படி விடுதலை பெற்றுத்தரும் பார்வையை நாம் பெற வேண்டுமென்றால் பார்வைக்கான தடைகளை அடையாளங் கண்டு தகர்க்கத் தயாராயிருக்க வேண்டும். அந்தத் தடைகளும் கூட அவ்வளவு எளிதில் நம் பார்வையில் படமாட்டா. ஆனால் நாம் மனக் கதவுகளைத் திறக்க முற்பட்டால் - நமது தடைகளெல்லாம் நமக்குப் புலப்படுவது நிச்சயம்.

மொழி, மதம், சாதி, அந்தஸ்து, அவமானம், குற்ற உணர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை,

பொறாமை, கோபம் குறுகிய மனப்பான்மை, மற்றும் ஆணவம் - என்னும் எண்ணற்ற உளவியல் கூறுகளும், ஒருவரின் தேவைகளும், நம்பிக்கைகளும், மதிப்பீடுகளும், வயதும், அறிவும், அனுபவமும் - எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவரது மனோபாவமும் பெரும் தடைகளாக விளங்குகின்றன.

இந்தத் தடைகளைக் களைய வேண்டுமெனில், நாம் ஒவ்வொருவரும் தன்னுணர்வு பெற வேண்டும். சூழலைக் குறை சொல்லும் மனோபாவத்தை விட்டுவிட்டு, சுயம் குறித்த தேடல்களில் இறங்க வேண்டும். அப்படி உள்ளிறங்கித் தேடும்போதுதான் நமது பலவீனங்களை நம்மால் கண்டெடுக்க முடியும். யாரால் தமது பலவீனங்களை உணர்ந்து அடையாளம் காண முடியவில்லையோ, அவரால் எப்படி அந்த பலவீனங்களைத் தகர்க்க முடியும்?

அப்படியொரு சுயதரிசனம் பெற வேண்டுமெனில், தனிமை வேண்டும், தீராத தாகமும் பசியும் வேண்டும். மூன்றாவதாக எப்போதும் விழித்திருக்கும் உணர்வும் வேண்டும்.

இன்றைய சூழலில் இப்படிப்பட்ட இந்தப் பெருந்தன்மையை அடைய வேண்டுமெனில் நாம் நம் மனதை முழுமையாகத் திறக்க வேண்டும். அப்படித் திறக்க வேண்டுமெனில் நாம் எதிலிருக்கிறோமோ அதிலிருக்கும் யோகமும், எண்ணத்தின் மீது எண்ணம் வைக்கும் தியானமும் - இருபெரும் கருவிகளாக அமைந்து நமக்கு உதவ வல்லவையாகும்.

வாழ்க்கையே நமக்கு ஒரு வரமாக வேண்டுமெனில் அதனை ஒரு தவமென்று உணர வேண்டும். அப்படி ஒரு தவத்தை இயற்றுவதற்கான முதல் படிதான் “கவனித்தல்” என்னும் அற்புதக் கலையாகும்.

இனி மெல்ல மெல்ல அனைவரும் கவனிக்கத் தொடங்குவோம்... உண்மையை முழுமையாய் தரிசிக்கும்வரை! கவனிக்கத் தொடங்குவோமாவாசகர்களே...?

- தொடரும்... 4

**உங்கள் சந்தாவை  
புதுப்பித்து விட்டீர்களா... ?**