

செபிக்கும்போது உடலை எந்நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி மூவர் வாதாடிக்கொண்டிருந்தனர். செபிக்கும் போது முழந்தாட்படியிட்டு இருப்பது தான் சிறந்த நிலை என முதலாம் நபர் கூறினார். அதற்குப் பதிலாக இரண்டாம் நபர், நீர் கூறுவது சரியென உமக்குத் தோன்றலாம். ஆனால் “முனிவர்கள் தியானத்தின் போது கால்களை மடித்து பாதங்களைக் குறுக்காக வைத்து நிலத்தில் அமர்ந்திருப்பர். இந்நிலைதான் சிறந்தது” என்றார். மூன்றாம் நபர், “நான் செபிக்கும்போது கண்களை மூடி வானத்தை நோக்கித் தலையை உயர்த்தி இறைவனை வேண்டுவேன்.” என்றார் அவர்களுக்கருகாமையில் மின் கம்பத்தில் மின் இணைப்பைத் திருத்திக்கொண்டிருந்த ஒருவர் இவர்களின் உரையாடலுக்குச் செவிமடுத்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் இவர்களிடம் “நீங்கள் எதைக் கூறினாலும், எனது வாழ்க்கையில் அதிக நேரத்தை நான் செலவிடுவது மின் கம்பத்திலாகும். எனது வாழ்க்கை இறைவனின் கைகளில் தங்கியுள்ளது என நான் நம்புகிறேன். ஒரு காலில் தொங்கிக்கொண்டு நான் செபித்த சந்தர்பங்களும் உண்டு.” என்று கூறினார். நீங்கள் அந்த உடல் நிலையை எவ்வாறு அறிமுகம் செய்வீர்கள்? செபிக்கும்போது நாம் செபிக்க வேண்டிய இடம், உடல் நிலை என்பன முக்கியமானது அல்ல, மாறாக, மனதை ஒருநிலைப்படுத்திச் செபிப்பதே முக்கியமாகும். அதற்குச் சிறந்த வழி தியான முறையாகும். கிறிஸ்தவர்களாகிய நாம் தியானத்தில் எதிர்பார்ப்பது, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தல் மட்டுமல்ல. இறைவனோடு உறவுகொண்டு இறைவார்த்தையினால் ஊட்டம் பெற்று இறைவனில் ஒன்றிணைந்து அவரின் பிரசன்னத்தை உய்த்துணர்வதாகும்.

கத்தோலிக்க திருச்சபையின் மறைக்கல்வி நூலில் 2705 - 2706 இன் படி தியானம் என்பது தேடலாகும். இத்தேடலில் இரு முக்கிய விடயங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளன.

1. கிறிஸ்தவ வாழ்வின் குறிக்கோள்
2. கிறிஸ்தவ வாழ்வு வாழவேண்டிய முறை

இறைவன் எம் ஒவ்வொருவரிடமும் எதிர்பார்ப்பதை அறிந்து அதற்குரிய பதிலை வெளிப்படுத்துவதே தேடிச் செல்வதாகும்.

தியானத்திற்காகப் பல்வேறு நூல்களைப் பயன்படுத்த முடியும். ஆனாலும் கத்தோலிக்கராகிய எமது தியானத்திற்கு மிகவும் அடித்தளமாக இருப்பது இறைவார்த்தைகள் அடங்கியுள்ள திருவிவிலியமாகும். தியானத்திற்காக இறைவார்த்தையை வாசித்து தியானிக்கும்போது அது எமக்கு சவாலாக அமையும். அப்போது இறைவனிடம் “ஆண்டவரே நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?” என்று கேட்டு, அவர் செய்யவேண்டுமென கட்டளையிடுவதை செய்வதற்கு உறுதிகொள்ள வேண்டும்.

தியானத்தின் வரலாறு

லெக்சியோ டிவீனா (LECTIO DIVINA) என்னும் தியான நிலை 16ம் நூற்றாண்டு வரை நடைமுறையிலிருந்த தியான முறையாகும். இது நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டது.

1^{ம்} படிமுறை

லெக்சியோ (LECTIO என்பது வாசித்தல்) இப்படிமுறையில் திருவிவிலியத்தை வாசித்தல்.

2^{ம்} படிமுறை

மெடிடாசியோ (MEDITATIO எனும் MEDITATE) இப்படிமுறையில் வாசிக்கப்பட்ட இறைவார்த்தையைத் தியானித்தல்.

3^{ம்} படிமுறை

ஓராசியோ(ORATIO எனும்PRAY)இப்படிமுறையில் வாசிக்கப்பட்ட இறைவார்த்தையின் ஒளியில் செபித்தல்.

4^{ம்} படிமுறை

கொண்டெம் பிலாசியோ (CONTEMPLATIO எனும் CONTEMPLATE) இப்படிமுறையில் தியானித்த இறைவார்த்தையின் மூலம் இறைவனில் ஒன்றித்து நிலைத்திருத்தல்.

தியானத்தில் உயர்நிலைக்கு வந்தவர்களால் மட்டுமே ஆழ்நிலைத் தியானத்தில் ஈடுபட முடியும். ஆகையால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட தியானம் (DISCURSIVE MEDITATION) அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

அதன் படிமுறைகள் இரண்டாகும்.

1. செவிமடுத்தல் :- இறைவார்த்தைக்குச் செவிமடுத்தல்.

2. தியானித்தல் :- இறைவார்த்தையைத் தியானித்து தமது வாழ்வில் அது எவ்வளவு தூரம் செயற்படுத்தப்படுகிறது எனத்தேடிப் பார்த்தல், அதன்படி குறைகளை அறிந்து தூய்மையான வாழ்வு வாழத் தீர்மானித்தல்.

17ம் நூற்றாண்டில் குவைட்ரிசம் (QUIETISM) என்ற வேதபேதகம் உருவாகியது. ஆழ்நிலைத்தியான முறையின் நான்காம் படிமுறையான ஆண்டவரில் நிலைத்திருத்தல் என்பதே இவ் வேதபேதகத்தின் முக்கிய விடயமாயிருந்தது. அதன்படி திருவிவிலியத்திற்கு முக்கியத்துவம் வழங்காது ஆழ்நிலைத் தியானத்தில் ஈடுபடுதல் ஓர் குறைபாடாக இருந்தது.

19ம் நூற்றாண்டில் ஜன்செனிசம் (JANSENISM) என்னும் பேதகம் தலை தூக்கியது. அப்பேதகம், இறை ஆசீரைப் பெற்றுக் கொள்ளுவதற்கு முற்றும் முழுமையாகத் தூய்மை நிலையிலிருக்க வேண்டும் என்றும், முழுமையின் உயர் நிலையை அடையாதவர்களுக்கு ஆழ்நிலைத்தியானத்தில் ஈடுபடமுடியாதென்றும் கற்பித்தது. ஆழ்நிலைத்தியானத்திற்குத் தாம் தகுதியுடையவர் எனச் சிந்திப்பதும் தவறானது என அவர்கள் கூறினார்கள்.

இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் பின்னர் தியானம் பற்றித் திருச்சபையில் மறுசீரமைப்பு ஏற்பட்டது. தூய அவிலா தெரேசாள், மற்றும் தூய சிலுவை அருளப்பர் ஆகியோரின் எழுத்தாக்கங்கள் இதற்குக் கூடுதலான பங்களிப்புச் செய்துள்ளன. அதேபோல் ரப்பிஸ் (TRAPPISTS) ஆசீர்வாதப்பர் மற்றும் கார்மேல் துறவற சபையினரின் விழிப்புணர்வும் பெரும் பங்களிப்புச் செய்துள்ளன.

இலங்கையிலும் தியானத்தில் ஈடுபடுவோரை இன்று நாம் காணமுடிகின்றது நாமும் தியானத்தில் ஈடுபடுவது மிகவும் முக்கியமானது. அதற்காகப் பின்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. தினமும் அதிகாலையில் துயிலெழல்.
2. முகம் கழுவித் தூய்மையான பின்னர் ஒருடம்ளர் தண்ணீர் அல்லது தேநீர் அருந்துதல்.
3. இலகுவான முறையில் அமருதல்.
4. சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.
5. புதிய நாளுக்காக நன்றி கூறி செபித்தல்.
6. அந்நாளுக்குரிய நற்செய்தி வாசகத்தை அல்லது திருவிவிலியப் பகுதியை வாசித்தல்.
7. அந்நற்செய்திப் பகுதியுடன் தனது வாழ்வை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல்.
8. நற்செய்தியின் படி வாழ்த்தவறிய சந்தர்ப்பங்களுக்காக ஆண்டவர் இயேசுவிடம் மன்னிப்புக் கேட்டல்.
9. எதிர்காலத்தில் நற்செய்தி தரும்படிப்பினையின் படி வாழத் தீர்மானம் எடுத்தல்.
10. அந்நற்செய்தியின் படி இன்னும் அதிகமாகச் செய்யக் கூடியவை தொடர்பாகச் சிந்தித்தல்.
11. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், பற்பல துன்பங்களின் மத்தியில் வாழ்வோரின் தேவைகளுக்காகச் செபித்தல்.

12. மீண்டும் சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்.

13. படிப்பதற்கு ஆரம்பித்தல்.

தியானம் : _____

கண்களை மூடி சிறுது நேரம் அசையாமல் இருங்கள் தூய ஆவியின் பாடலொன்றைப் பாடிக்கொண்டு தூய ஆவியின் செயற்பாட்டிற்கு இடமளியுங்கள். இறைவன் நம்மில் இருக்கிறார், நம்மில் செயலாற்றுகிறார் எனத் தியானியுங்கள்.

அந்நாளுக்குரிய வாசகத்தை வாசியுங்கள், அப்பகுதி உமக்குள் எதிரொலிக்க இடமளித்து சிறுது நேரம் மௌனமாக இருங்கள்.

அத்திருவிவிலியப் பகுதியை மீண்டும் வாசியுங்கள். அப்பகுதி உமக்குள் எதிரொலிக்க இடமளித்துச் சிறுது நேரம் மௌனமாக இருங்கள்.

அத்திருவிவிலியப் பகுதியை மூன்றாம் முறை மீண்டும் வாசியுங்கள், அப்பகுதியை வாசித்ததனால், அதிலிருந்து உமது உள்ளத்தைத் தொட்டதை பற்றித் தியானியுங்கள்.

மீண்டும் நான்காம் முறையாகவும் வாசியுங்கள். உம்மைத் தொடும் அளவிற்கு உம்மை அன்பு செய்த இறைவன் முன்னிலையில் தங்கியிருங்கள்.

சிறுது நேரம் சென்றபின் முழந்தாட்படியிட்டுக் கைகூப்பி செபியுங்கள்.

பாடல் ஒன்றைப் பாடுங்கள்.

செயற்பாடு

1. தியானம் என்ற பதத்திற்கு வரைவிலக்கணம் கூறுக.
2. ஆழ் நிலைத் தியானத்தின் இரண்டு படிமுறைகளையும் எழுதுக.

வாழ்க்கைக்கு

தினமும் இறைவார்த்தையின் அடிப்பயில் தியானிக்கவும்
“தூய ஆவி உம்மீது வரும் உன்னத கடவுளின் வல்லமை
உம்மேல் நிழலிடும்”

(லூக்கா 1:35)