

பிணைப்புகளிலிருந்து விடுபடுதல்

ஆன்மீகப் பாதையில் எதிர்ப்படும் சிக்கல்கள் அந்த பாதையினால் வருவதல்ல. உங்கள் மனதிலிருக்கிற குழப்பங்களால் வருபவை.

யோகாசனப் பயிற்சிகளின் போது உடலளவில் நீங்கள் எவ்வளவு இறுக்கமானவர்கள் என்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். உங்கள் மனதிலும் உணர்வுகளிலும் இருக்கிற இறுக்கத்தை உணர இன்னும் கூடுதல் விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. தன் எண்ணங்களிலும் உணர்வுகளிலும் இறுக்கமாக இருக்கிற மனிதர் வேறுவிதமான பார்வைக்கோ, எண்ணங்களுக்கோ, உணர்வுகளுக்கோ இடம் தராததாலேயே தான் மிகவும் சரியாக இருப்பதாக கருதிக் கொண்டிருக்கிறார். அந்த மனிதரைப் பார்க்கிற போது இவர் பன்றி போல் வாழ்கிறார் என்று நீங்கள் நினைப்பீர்கள். அவரோ தான் பக்குவமாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பார். அதேபோல சக்திநிலையிலேயும் சில இறுக்கங்கள் இருக்கக்கூடும். நீமைத்தன்மையில் ஒருவருடைய சக்திநிலைகள் இருக்குமானால் மிக எளிய யோகக் கிரியைகளின் போது கூட அவரின் சக்திநிலை நகரத் தொடங்கி ஒரு மலர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். ஆனால் வேறுவிதமான மனிதருக்கு நீண்டகால பயிற்சிக்குப்பிறகும் கூட ஏதும் நிகழாமல் இருக்கக்கூடும். உங்கள் சக்திநிலைகள் எந்தத் தன்மையில் இருக்கிறது என்பதைப் பொருத்தது இது. பல்வேறு பரிமாணங்களில் இருக்கக்கூடிய இறுக்கம் என்பவை தனித்தனி விஷயங்களல்ல. அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. ஒரு பரிமாணத்தில் உங்களிடம் இருக்கிற இறுக்கம் இன்னொரு பரிமாணத்திலும் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது. பதஞ்சலியின் பாதையைப் பொறுத்தவரையில் யோக முறை என்பது நீங்கள் எத்தகைய முட்டாளாக இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு விழிப்புணர்வு அற்ற நிலையில் இருந்தாலும் சரி, எத்தகைய கர்மவினையின் கட்டமைப்புகள் இருந்தாலும் சரி, இன்னும் நீங்கள் விடுபட வழி இருக்கிறது. உங்கள் உடலை ஓரளவு வளைக்க நீங்கள் இணக்கம் தெரிவித்தாலேயே ஒரு கர்மவினையை உடைத்தவராகிறீர்கள். உங்கள் நெற்றி உங்கள் முழங்காலைத் தொட்டாலேயே உடலளவில் ஒரு கர்மவினையை உடைத்திருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். இந்த சின்னச் சின்னத் தடையங்கள்

காலப்போக்கில் பெரிதாக வளரும். ஒருநாள் பார்த்தால் நீங்கள் உடலளவிலும் மனதளவிலும் மிக இறுக்கமான மனிதராக இருப்பீர்கள்.

இது எல்லோருக்கும் நிகழ்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கையையே பாருங்கள். 10, 12 வயதுகளில் உங்கள் உடலும் மனமும் எத்தகைய வளைவுத்தன்மை கொண்டவையாக இருந்திருக்கின்றன. இருபது வயதில் அந்த இளக்கம் குறைந்தது, முப்பதுகளில் அந்த இளக்கம் ஏறக்குறைய நீங்கிவிட்டது. உடலளவில் மட்டுமின்றி மனதளவிலும் காலப்போக்கில் நீங்கள் இறுகி வந்திருக்கிறீர்கள். இது வளர்ச்சி அல்ல. பின்னடைவு. பெரும்பாலானவர்களுக்கு வாழ்க்கை ஒரு வளர்ச்சியாக இல்லை. பின்னடைவாகத்தான் இருக்கிறது. அவரிடம் சேர்கிற சின்னச்சின்ன சொதக்களை வைத்துக் கொண்டு கூட அவர்கள் வளர்வதில்லை பின்னோக்கித்தான் போகிறார்கள். பிறக்கும் போது உங்களுக்கிருந்த அத்தனை சிறப்பம்சங்களையும் நீங்கள் மேம்படுத்த வில்லை. அதனை பின்னோக்கித்தான் கொண்டு

தொடர்புகளுக்கு: 416.300.3010
website: www.ishafoundation.org
www.ishayoga.org

சென்றிருக்கிறீர்கள். இந்தப் பாதை உண்மையில் மிக எளிதானது. ஆனால் உங்கள் ஆளுமை காரணமாக இதை மிகுந்த சிக்கலாக ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அந்தப் பாதையில் எந்த சிக்கலும் இல்லை. ஆன்மீகப் பாதையில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் எல்லாச் சிக்கல்களும் அந்தப் பாதையால் வருவதல்ல. உங்கள் மனதில் இருக்கிற குழப்பங்களால் வருபவை. உங்களுக்குள் எதுவுமே நகர்வதில்லை அந்த அளவுக்கு இறுக்கமாகிவிட்டீர்கள். இந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தை உங்கள் மனதிலிருந்து அகற்ற குருவின் அருள் தேவைப்படுகிறது.

குருவின் அருள் உங்களுக்குள் நிகழ நீங்கள்



சக்குரு வாசுதேவ்

நீங்கள் இரண்டறக் கலந்து விடுவீர்கள். உங்களுக்கென்று தனி எண்ணம் இருக்காது. உங்களை முழுமையாக சரணடையச் செய்ய விரும்பாததால் இந்த ஆத்ம சாதனைகள் மூலம் உங்கள் சக்திகளைத் தூண்டி விடுகிறோம். அதற்குத் தான் ஆசனங்களும் கிரியைகளும். நீங்களாகவே அதை செய்ய விரும்பாததால் படைப்பினாலே அந்த சக்தி தூண்டப்படுகிறது. அது நகரத் தொடங்கினால் எல்லாமே சமமாகிறது. அது ஒரு வெள்ளம் போன்றது. பலநூறு ஆண்டுகளாக நீங்கள் உங்களுக்குள் சேகரித்திருக்கிற உலகத்தை அது சில விநாடிகளில் துடைத்தழிக்கிறது. எனவே ஆத்ம சாதனை என்பது எங்கேயும் சென்று அடைவதற்கு அல்ல. வெள்ளம் போல் பெருகி உங்களுக்குள் இருக்கிற இந்த சின்னச் சின்னத் தடைகளை உடைத்து நீங்கள் படைப்பின் தன்மையோடு இருக்க விரும்புகிற நிலையில் உங்களை இருத்துவதான் அவற்றின் நோக்கம்.

அனுமதித்தால், இந்தப் பாதை எளிதாகிறது. இந்தப் பாதையே பயண இலக்காகவும் ஆகிறது. நீங்கள் வெறுமனே அமர்ந்திருந்தால், இந்த பிரபஞ்சத்தோடு உங்கள் தன்மை இரண்டறக் கலந்துவிட முடியும். உங்கள் சக்திநிலைகள் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் ஒடுக்கியிருக்கிறீர்கள் என்றால் உங்கள் மனம் தன் அகங்காரத்திற்குத் துணை புரியாத தையும் நகர அனுமதிப்பதில்லை. உங்கள் அகங்காரத்திற்கு ஏற்பவே சக்திநிலையை நகர உங்கள் மனம் அனுமதிக்கிறது. உங்களுக்குள் சக்திநிலை உயரத் தொடங்கினால் எல்லாம் கரைந்துபோய்விடும். இது உங்கள் அகங்காரத்திற்கு நன்றாகத் தெரியும். எனவேதான் அது ஒடுக்குகிறது. உங்களுக்கு சக்தியே இல்லை என்றாலும் உங்கள் அகங்காரம் பலவீனமாகும். சக்திநிலைகள் அனைத்தும் தடைசெய்யப்பட்டு விட்டால் அகங்காரம் பலவீனத்தை உணரும். அது அதற்குப் பிடிக்காது.

எனவே தனக்குத் தேவையான அளவு சக்திநிலையை அனுமதிக்கிறது. அது அதிகமாகிறபோது அகங்காரம் தூள் தூளாகிறது. குண்டலினி ஆற்றல் உயர்த்தொடங்கிவிடுமேயானால் மற்றையெல்லாம் நொறுங்கிவிடும். ஏதும் மிச்சமிருக்காது. உங்களைச் சுற்றியிருப்பதோடு