

அப்பள்ளி அண்டு ஜார்ஜ்

# ஈ.ஷா யோகா – இறைநிலை யோகம்

தி யானம் என்பது கதந்திரம் என்பதைவிட தியானம் என்பதே கதந்திரம் என்று சொல்ல வேண்டும். தன்னை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் மனிதனை யாரும், எதுவும் அடிமைப்படுத்திவிட முடியாது.

மனிதனின் புறவாழ்வுக்காக சில திறமைகள், தகுதிகள் தேவைப்படுகின்றன. அந்தத் திறமையினாலும், தகுதியினாலும் மனிதன் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டுவிட்டால், அவைத் தான்மே வளர இயலாது. புறச்சூழலின் வெற்றிக்காக பெற்றிருக்கும் தகுதிகளே தடைகளாக மாறி மனிதனை அடிமைப்படுத்த வாழ்ப்புண்டு.

மாறாக, விழிப்புணர்வு நிலையில் ஏதேனும் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளாத தன்மையில் இருக்கும் போது மனிதன் விசேஷமாக வளரமுடியும். அந்த விழிப்புணர்வை தியானம் தருகிறது. மனிதன் தேடிப் பெறுகிற தகவல் அறிவு அவசியம், உலக வாழ்க்கைக்குத் துணைபுரிகிறது. ஆனால் தகவல் திரட்டுவது மட்டுமே யோசனா அடிப்படையில் விழிப்புணர்வு இருந்தால் அந்தத் தகவல்களை உரிய முறையில் அறிவாக வெளிப்படுத்த முடியும். தன் இயல்பான



10வது சக்தி மகத்தான சக்தி

18

● சத்திர கு ஐகிவாகுதேவ்

தன்மையை உணர்ந்த நீருவன் வாழ்வில் அன்பாக, அமைதியாக, ஆனந்தமாக இருக்க முடியும். தன்னுடைய சக்தியைத் தெரிந்து கொள்ளாத போதுதான் பழயம் வளரும், சுபநிலம் கூடும்.

மனிதனின் உடல்-மனம்- அறிவு- ஆன்மீகத் தேவல் அனைத்தையும் ஒரே புள்ளியில் சந்திக்க வைத்து, உள்நிலை வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையுரிய ஈஷா யோக மையம் ஏற்படுத்தியிருக்கும் வழியே "ஈஷா யோகா"

தன் இயல்பு வாழ்க்கையில் இருந்துபடியே தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள அனைவருக்கும் வழங்கப்படும் அன்பு வாழ்ப்பு இது.

ஈஷா யோகா எந்தவொரு பழக்கத்தையும் விடச்சொல்லி வற்புறுத்துவதில்லை. எந்தவொரு மனிதனையையும் மாற்றச்சொல்லி வற்புறுத்துவதில்லை. அனுபவநிபாக எதையும் உணர்ந்து வேண்டாதவற்றை வி ல க் கி க் கொ ள் வ த ற் கா ன விழிப்புணர்வைத் தருகிறது.

இதுவரை உணராத பரிமாணத்தில்

வாழ்க்கையை மனிதன் உணரத்தொடங்குகிறான். அன்பு, அமைதி, ஆனந்தம் ஆகியவை வெளியிலிருந்து பெறவந்தாலும் மனிதனிடம் ஏற்கெனவே இருக்கும் இயல்புதான் எப்பதை அனுபவ அடிப்படையில் உணரும்போது முற்றிலும் புதிய பரிமாணம் கிடைக்கிறது.

செயல்திறன் அதிகரித்தல், உடல்நலம், மனஅமைதி இவைமயல்கள் ஈஷா யோகாவின் முக்கிய அம்சங்களாகும். ஆனால் பயனுள்ள பக்க விளைவுகள், மனிதன் தன்னை உணர்ந்து, தனக்குள் இருக்கும் பேராற்றலை உணர்ந்து, உயிர்களிடையே யுதமில்லை என்று அனுபவத்தை பெறவதே ஈஷா யோகாவின் முக்கிய நோக்கம்.

நோய் வாழ்ப்புடனும் மனிதன் ஈஷா யோகாவிற்கும் பிறகு நோயின் தன்மையை உணர்கிறான். ஆனால் அதுகாலம் தூய்மை அடைவதில்லை.

சில அடிப்படை அணுகுமுறைகள் மாறும்போதே சில நோய்கள் அனைவரிடே நிலைகுலையாத வகையிலும், மேலும், பழயம் போன்றவற்றை தங்கள் பிறவீடுகளுக்கள் என்று கருதிப்பவர்கள், வலியுறுத்துவதால் சில நோய்களிடையே அந்த குணங்கள் தங்களை விட்டு விடுவதற்குக் காரணிகளாகும்.

ஈஷா யோகா, நீண்ட கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள, ஆழ்ந்த யோக அறிவியலின் வெளிப்பாடு.

எல்லா வயதினருக்கும் பொதுவான தன்மையில் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்தப்பயிற்சி, மனிதன் தனது அடிப்படை சக்தியை நன்கு உணரவும் அதனை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் வாழ்ப்பாக அணுகுதல்தான்.

உலகின் பல பகுதிகளிலும் பரவிபுள்ள ஈஷாயோகாவை "தன்னை உணர்வதற்கான அமைதிப்பூரணி" என்று அழைக்கிறோம். இந்த அமைதிப்பூரணிக்கு உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறோம்.

ஈஷா யோகா வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ள 0422-2615345 என்ற தொலைபேசியை தொடர்பு கொள்ளவும்.