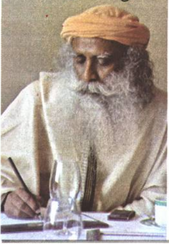
DEVI 21 NOV 2007

யோகா - தியானம்

மன அமைதிக்கு ஜக்கி வாசுதேவ் காட்டும் வழி!



தனிமரம் தோப்பாகுமா?... ஆகாதுதான் ஆனால் இங்கு ஒரு தோப்பு தனிமரமாக தனித்து நின்றதே. ஆம். ஜெகதிஷ் அதாவது ஜக்கிவாசுதேவ் இப்பொழுதெல்லாம் பிரபலமாகி, மக்களால் 'ஜகி' என்று அன்புடன் அழைக்கப்பட்டார். தனிமரமாய் நின்ற 'ஜகி' என்கிற அந்த தோப்பு எந்த ஞானத்தை, முக்தியையும், சக்தியையும் தேடித்தேடி அலையவில்லை. எல்லா உணர்த்துதலுக்கரிய, விளக்கற்கரிய அனுபவங்கள் ஒவ்வொன்றாக ஜகியை நாடி வந்து தஞ்சம் அடைந்தன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அவருடைய தணியாத தாகப்பயணம் விரிந்துக் கொண்டே போனது. காடு, மேடு, பள்ளம், மலை, வனாந்தரம், சமவெளி, பாலைவனம் என நிற்காமல் சலிக்காமல் பயணப்பட்டு கொண்டே இருந்தது.

ஒருநாள் நீண்ட பயண பாதையில் ஒரு மதியம் மூன்று மணிக்கு, சாமுண்டி மலையில் ஒரு பெரிய மரத்தின் நிழலில் ஒரு பாறையில், களைப்புக்கு இளைப் பாற என்றில்லாமல், யாருமற்ற அந்த அமானுஷ்ய அமைதியில், ஒரு மௌன லயிப்பில் தன்னைத்தானே ஐக்கியமாகி விட வேண்டும். என்ற தவிப்பில் தன்னை மறந்து அமர்ந்திருந்த வேளை அந்த அதி அற்புத சுகானுபவ உணர்வு ஜகிக்கு ஏற்பட்டது. ஆகாயத்தைத் தொடுகின்ற போன்றதான உயரம், எட்டிப்பிடித்தால் பிடித்து விடலாம் போன்றதொரு உயரத்தில் வெண் பஞ்சு முகில் குவியல்கள், 'இசைக்கும் பறவைகள் உரசும் தென்றல் அசையும் இலைகள் இவைகளுக்குள் தன்னைத்தானே மூழ்கச் செய்து லயித்திருந்த ஜகிக்கு அந்த அமானுஷ்ய உயரம் அந்த இயற்கையின் ஒவ்வொரு உன்னத அசைவுகளும் தனக்கும் உள்ளாக நிகழ்வதாக, அந்த உன்னத ஸ்பரிச சலனங்களின் ஊடே தானாக, அந்த ஏகாந்த லயிப்பிற்குள்தானா?... தனக்குள் அந்த ஏகாந்த லயிப்புக்களா?.... இனம்காண முடியவில்லையே... தானே எல்லாமாக எல்லாமே தானாக என்ன ஒரு அதி அற்புத அமானுஷ்ய லயிப்பு... இதை வார்த்தைகளில் வடித்து காகிதங்களில் எழுதி மற்றவருடன் பகிர்ந்துக் கொள்ள முடியுமா?... புரிய வைக்கத்தான் முடியுமா?... லயிக்கவைத்த உணர்வுகள் புளகாங்கிதப்படசெய்தன. ஆனால் நல்லவைகள் அனைத்தும் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டுமே அது எப்படி?.... அந்தத் தாகம். வேகம் வந்தது.

இந்த உன்னத அலாதி அனுபவம் குறித்து பிறரிடம் பறைச்சாற்றி தன்னை மற்றவரிடமிருந்து வேறுப்படுத்தி நிரூபித்துக் கொள்வது மாதிரியான வேட்கைகளோ, கேள்விகளோ, அந்த உன்னத லயிப்பைக்குறித்து தன்னிடம் இருந்து வருவதை அவர் விரும்பவில்லை. எனவே, இத்தகைய ஏகாந்தலயிப்பு அனுபவம் பெற்றவரிடம் பகிர்ந்துக் கொள்ள நேரிட்டால், சில தெளிவுகள் கிடைக்குமே இத்தகைய அனுப வத்திற்குரியவர், நான் அந்த அனுபவத்தை பெற்ற வனாவேன் "என்று சொல்லிக் கொண்டுத் திரிவாரா என்ன?...

தேவையில்லையே... இஸ்லாமிய ஞானி அக்தர் பாபாவை ஜகி சந்திக்க நேர்ந்த போது, ஜகியிடம் கையை நீட்ட சொல்லி, ஒரு எலுமிச்சையை பிழிய, அது பாலாக சொறிய, சுவைத்த பால் தேனாக இனித்தது. ஜகிக்கு புரிந்தது. அக்தர் பாபாவுடன் ஈர்க்கப்பட்டு

ஆனந்த லயிப்பில், மோனத்தில் மூழ்கிகிறங்கிப்போகின்ற நிறைய தருணங்களில், அவருடைய உடல் பாரம் முழுவதும் கரைந்து, அவர் அவராக இல்லாமல், ஒன்றுமே இல்லாதவராக உணருவார். இப்படி நிறைய நிறைய அனுபவங்கள்.. உணர்வுகள்... எதை எப்படி கூறுவது... யாரிடம் பகிர்ந்துக் கொள்வது நிச்சயம்.

''யான் பெற்ற இன்பம் இந்த வைகம் பெற''

பெறவேண்டும் என்பதில் ஜகி ஊறுதியாக இருந்தார். ஜகி பெற்ற இந்த இன்பம் ஜெகம் பெற என்ன என்ன வழிகள்...ஜகி முனைப்பாக அலைந்தார். பொன்னா?... பொருளா?... இந்தா பகிர்ந்துக் கொள் என்று பகிர்ந்துக் கொடுக்க இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலான அந்த எல்லையில்லா இன்பம், சுகம், நிறைவு ஆனந்தம் எப்படி வேண்டுமானாலும் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் வார்த்தைகள் எதுவாக இருப்பினும், நிஜங்கள் ஒன்றே ஒன்று. அந்த, உணர்வானுபவங்களை அனைவருக்கும் அளித்தே ஆகவேண்டும். ஜகி தனி ஒருவராக தியான வகுப்புக்களை ஆரம்பித்தார். அவராவேதேடிச் சென்று வகுப்பிற்கு மாணவர்களை அழைத்து வந்து, வகுப்பில் சேர்த்தார். அவரே ஆசிரியராக குருவாக, வகுப்புக்களை நடத்தினார். ஆனால் அவர் சராசரி ஆஸ்ரமங்களைப் போல அல்லாது, அனைத்து நடைமுறைகளையும், சகஜ எளிய நடைமுறையில் அமைத்தார். யோகா தியானம் மிகமிக எளிதில் ஏற்றுக் கொள்வதைப் போன்றதான வகையில் அமைத்ததோடு, குரு சிஷ்ய பந்தம் என்கிற இடைவெளியும் மரியாதையும் கொண்ட நடப்பை மாற்றி, சகஜ சௌஜன்ய உறவில் அன்பு, அனு சரணையும் கொண்ட பரிமாறல் களுடன் கூடிய இணைப்பாக நடத்திக் காட்டினார். மாணவர்களும் ஜகியை குருஜி என்று எல்லாம் விளித்து விலகி நிற்காமல் ஜகி என்று, தம் முன் ஒருவரை அழைப்பதுப் போலவே அழைத்து ஜகியிடம் நிறையப் பேருக்கு விடையையும், விளக்கத்தையும், எல்லாவற்றையும் மீறின நிறைவையும் அளித்துக் கொண்டிருந்தன.

காரண காரியங்களைத்தான் யார் அறிவார்?... அதற்குரிய கால நேரங்களை மட்டும் அறிந்தவர் உளரோ?... ஜகியின் யோக தியான வகுப்புக்கள், ஜகியைப் பொறுத்த வரையில், தன்னுடைய கிடைத்தற்கரிய சுகானுபவ உணர்வுகள், அதன் நிறைவு, ஆனந்தம், அனைவருக்கும் கிடைத்தாக வேண்டும். என்கிற உந்துதல் மட்டுமே. ஆனால் அதற்கும் அப்பாற்பட்ட காரண காரியமும், அதற்கான சரியான காலமுமே இந்த யோக வகுப்புக்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்து வதைப்போல வகுப்பிற்கு ஒரு பெண் வந்து சேர்ந்தார்.

சக்தி

(இன்னும் வரும்)

கற்பக மூலிகையான ஆடா தொடையை குடிநீர் செய்து அத்துடன் தேனையும் சேர்த்து உட்கொண்டால் காய்ச்சல், இருமல், நோய் குணமாகும். உடலுக்கும் வலுவூட்டும்

- கோபுரம், வெள்ளைத்துரை.

நறுக்கிய காய்கறித் துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது மஞ்சள் பொடி கரைத்த வெந்நீரை விட்டு ஐந்து நிமிடம் வைத்திருந்தால் பூச்சி புழுக்கள் அழிந்து விடும். பின் சுத்தமான நீரில் கழுவி சமைக்கலாம்.

- க.வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி.

பத்து கறிவேப்பிலை இலையை மையாக அரைத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாகும். பைல்ஸ்க்கும் இது எளிய மருந்து.

- ரமா ராமநாதன், நாகர்கோவில்.

நாட்டு மன்னரின் முடி சூட்டு விழாவின் போது ''திருவாசகப் பாடல்'' ஒன்றைத் தமிழிலேயே பாடும் வழக்கம் நடை முறையில் இருக்கிறது.

- பா.குணா, வயலூர்.

வசம்பை பொடி செய்து, காலையில் சாப்பிட்டல் நரம்புதளர்ச்சி குணம்மாகும்.

மாம்பழத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டாலும் நரம்பு தளர்ச்சி குணமாகும்

- பா.அச்சுதன், வயலூர்.