

## கிரியா யோகா

- பீ வைப் -

கிரியா என்பது செயலையும் யோகா என்பது ஒருமைப்பாட்டையும் குறிக்கும். கிரியா யோகா என்பது உணர்வு நிலையில் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு இட்டுச் செல்லும் செயற்பாடாகும். இந்திய ஆன்மீக நூலான பகவத்கீதையில் இது தெளிவாக விளக்கப்படுகிறது. இங்கு சிறந்த வில்வித்தை வீரரான போர்வீரன் அர்ச்சுனன் பற்றி அறிகிறோம். அவன் வாழ்க்கையில் பல சவால்களின் மத்தியில் நன்மைக்காக போராடுவதே அவனது குறிக்கோளாக இருந்தும் போர் முனையில் சில உள் முரண்பாடுகளால் அவன் முடக்கப்படுகிறான். எதிரியின் தரப்பில் இருக்கும் அவனது குடும்ப அங்கத்தவர்களை கொல்ல வேண்டிய நிலை அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. இதனால் துன்பமடையும் அர்ச்சுனன் தீர்மானமேதும் எடுக்க முடியாத உறுதியற்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான். கிருஷ்ண பரமாத்மா அவனுக்கு உதவும் வரை அவனால் எந்த நடவடிக்கையையும் மேற்கொள்ளமுடியவில்லை. இங்கு அர்ச்சுனனின் உணர்வு நிலை குழப்பமற்ற ஒருமுக நிலைக்கு உயர்த்தப்படுகிறது. இதனால் தனது வாழ்வின் புனித பணியை நிறைவேற்றக்கூடிய வல்லமையை அவன் பெற்றுக்கொள்கின்றான்.

உள்முரண்பாடுகளற்ற சிறந்த வாழ்வே மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவையாக அமைகிறது. யார் உண்மையாகவும், நேர்மையாகவும் ஆன்மாவைக் காண்கின்றார்களோ, யார் படிப்படியாக கிரியா நுட்பங்களைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்களோ அவர்களே தியானம் என்பதன் ஆழமான அர்த்தத்தை புரிந்துகொள்கிறார்கள். அறிவிற்கான மூலங்கள் முடிவற்றவை. வாழ்க்கைக்கும் ஆன்மாவிிற்கும் இடையேயான தொடர்பு உயர்வு நிலையில் ஒருமுக நிலையை அறிவதற்கு அவசியம்.

கிரியா, உணர்வு நிலையில் மனதை பல நிலைகளிற்கு எடுத்துச்செல்கிறது. மூச்சின் நெருக்கம் தாமரைமலரின் இருமையற்ற தன்மைக்கு, ஆழமான உள்ளார்ந்த அமைதி நிலைக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. இதன்வாயிலாக உணர்வு நிலையில் விழிப்பும் அன்பும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. அறிவோ, உணர்வோ எம்மை இந்நிலைக்கு எடுத்துச்செல்லமாட்டா. மூச்சு, வாழ்வின் ஆதாரம், இது மட்டுமே எம்மை ஆன்மாவிடம் எடுத்துச் செல்லவும் சக்தியைக் கொண்டிருக்கிறது.

உலகின் தோற்றத்தின் ஆரம்பத்தில் இருந்தே கிரியா யோகா காணப்படுகிறது. பரமகம்ச யோகானந்தாவின் (AUTOGRAPHY OF A YOGI) என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் பாலாஜி என்பவர் கிரியா யோகாவிற்கு 1861 இல் இமாலயக் குகையில் புத்துயிருட்டினார். அங்கு லகிரி மகசாயா என்ற குடும்பஸ்தர் ஒருவருக்கு அவர் இதனை போதித்தார். இதுவே நவீன காலத்துக்குரிய கிரியாயோகாவிற்கு அத்திவாரமாக அமைந்தது. பல ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் உண்மையான ஆத்மா பற்றிய அறிவைத் தேடுவதற்கு லகிரி மகசாயா வழிவகுத்தார். இவரது சிறந்த மாணவர்களில் ஒருவர் ஸ்ரீ உக்ரேஸ்வர். இவர் பின்னர் பரமகம்ச யோகானந்தாவின் ஆசிரியரானார். யோகானந்தாவிலும் அதிகமான மாணவர்கள் ஸ்ரீஉக்ரேஸ்வருக்கு இருந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவர் சுவாமி நாராயண கிரி. இவர் உக்கிரேஸ்வர் மகா சமாதி அடையும் வரை அவருக்கு சேவை செய்தார். இதனால் இவர் பிரபுஜி (சேவை செய்பவர்) என்ற பெயரைப் பெற்றார். பிரபுஜியின் மாணவர்களில் ஒருவர் சுவாமி சங்காரனந்த கிரி, இவர் இந்தியாவிலும் ஐரோப்பாவிலும் கிரியா யோகாவை போதித்தார். இவர் ரிஷிகேஷ், இமாலயம் உள்ளிட்ட பல இடங்களில்

ஆசிரமங்களையும், இத்துடன் இந்தியாவின் ஓரிசா மாநிலத்தில் வறிய மக்களிறறாக பாடசாலைகளையும், வைத்திய நிலையங்களையும் நிறுவினார்.

( Written by Per. H.Wibe)

எல்லா மனிதர்களும் வாழ்வின் பொதுவான மூலம் என்ன? எம் எல்லோரையும் இணைப்பது எது? நாம் எல்லோரும் கடவுளிடம் ஐக்கியமாகிறோம் என்று சொல்ல முடியுமா? நாம் அவரது சிருஷ்டியின் ஒரு அங்கம். எமது அன்றாட வாழ்வில் இதனை உணர்ந்து செயற்படுவதற்கு இக் கூற்று எவ்வகையிலாவது உதவுகிறதா? உண்மையைத் தேடுவதற்கு இது எம்மைத் தூண்டுகின்ற போதும் அதனை நாம் உணர்ந்து கொள்வதற்கு இது உதவவில்லை. இக் கூற்று எழுத்து வடிவிலான அறிவுபூர்வமான கருத்தாகவே உள்ளது. இந்த உண்மையினை எமது சொந்த வாழ்வில் உணர்ந்து கொள்வதற்கும், வாழ்வுடன் தொடர்பு படுத்தவும் நாம் தியானத்தினூடாக இதனை அநுபவிக்கவேண்டும்.

உணர்வு நிலையில் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான அவாவானது இயல்பானது. பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள், குழப்பங்களினால் வருந்துபவர்கள் மன அமைதியற்றவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இந்த தேவையை இனம்காண்பர். ஆன்மாவை உணர்ந்து கொள்வதற்கும் இரட்டைத் தன்மையை இல்லாதொழிப்பதற்கும் விரைவான வழி தியானமாகும். உண்மையான வாழ்வு அகத்தே உள்ளது. எமது மனம் உறுதியானதாக இருந்தால் எந்த விடயத்தையும் அமைதியாக, மகிழ்ச்சியான வழியில் கையாள முடியும். சந்தோஷம் என்பது மனதின் ஒரு நிலையே.

சந்தோஷமான வாழ்வு என்பது பிரச்சினைகளையோ, கஷ்டங்களையோ சந்திக்காத வாழ்வு என்று அர்த்தமாகிவிடாது. வாழ்வின் உண்மைத்தன்மையை தேடுபவர்கள் பலர் இந்த இடத்தில் தோல்வியுறுகின்றார்கள். ஏனென்றால் இதனை உணராததால். இவர்கள் யதார்த்தத்திற்கு புறம்பான எதிர்பார்ப்புகளை கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது உள்ளுணர்வில் முரண்பாடு தொடர்ந்துகொண்டேயிருக்கும். உண்மை மிகவும் இலகுவானது, சாதாரணமானது. எங்கு முரணான நிலை இல்லாதொழிக்கப்படுகிறதோ அங்கு பேரின்பம் உருவாகின்றது. ஒன்றுபடுவதும் முன்னேறுதற்காக இயற்கைமுரண்பாடுகளை அநுபவிப்பதும் உணர்வுபூர்வமானது. உலகாய்த உலகம் ஆன்மீகமானதும் கூட அத்துடன் ஆன்மாவை உணர்வதற்கான குறிக்கோளில் எம்மை நாம் சோதித்துக் கொள்ளவும், எமது தரத்தையும் திறமையையும் விருத்திசெய்யவும் பயன்படும் களமாகவும் இது அமைகிறது.

துன்பங்கள் உட்பட எதிர்மறையான அநுபவங்களை கொண்ட புறநிகழ்வுகளே சந்தோஷத்திற்கு அடிப்படையாகின்றது. இதுவே உண்மையானது. இது வெறும் எழுத்துவடிவிலான கருத்து அல்ல. சந்தோஷத்திற்காக புற நிகழ்வுகளில் தங்கியிருக்கும் போது நாம் வருத்தப்பட நேரிடுகிறது. கஷ்டமான சூழலிலும் அமைதியாகவும், உறுதியாகவும் இருப்பது சாத்தியமாகிறதா?

இயற்கையின் படைப்பில் அனைத்தும் எப்போதும் மாற்றமடைந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. சில சமயங்களில் இந்தச் சுழற்சி குறுகிய காலத்தைக் கொண்டதாக இருக்கும். வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இது நீண்டதாக இருக்கும். ஆனால், இவை அனைத்தும் ஒரே கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகவே இருக்கும். இவை அனைத்தும் காலவரையறையற்ற மாற்றங்களின் விதியை பின்பற்றுவதாகவே இருக்கும்.

வேதாகமங்களில் மிக உயர்ந்தது பற்றிய அறிவை நாம் பெறக்கூடியதாகவிருக்கின்றது. பைபிள் இவ்வாறு சொல்கின்றது: “கடவுளுடைய இராஜ்யம் உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கின்றது” நிலையான சகவாழ்வு எங்கேயுள்ளது என்பதை இது காட்டுகின்றது. பைபிள் மேலும் ஒரு விடயத்தைச் சொல்கின்றது. ‘தந்தையும் மகனும் ஒன்றுதான்.’ உணர்வு நிலையில் ஒருமைப்பாட்டு நிலையை இது உணர்த்துகிறது.

உங்களுக்குள்ளேயே கடவுளின் இராஜ்யம் இருப்பதான அனுபவம் உள்ளத்தில் நம்பிக்கையையும் அமைதியையும் தரும். தண்ணீரைப் பற்றிய ஒரு விபரிப்பின் மூலமாகவோ அல்லது ‘தண்ணீர்’ என்ற சொல்லின் மூலமாகவோ நாம் எம்முடைய தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ள முடியாது. தாகத்தை தணிக்க நாம் தண்ணீரைப் பருக வேண்டும். வார்த்தைகள் எமக்கு அகத் தூண்டுதலைக் கொடுப்பதாக அமையலாம். ஆனால், அவை மட்டும் போதுமானதல்ல. ‘எமக்குள்ளுள்ள கடவுளின் இராஜ்யம்’ பற்றிய அனுபவம்தான் உண்மையான தியானமாகும்.

தியானமானது ஒரு மத ரீதியான (Religious) செயற்பாடா? மதம் (religion) என்ற சொல் “religare” என்ற லத்தீன் சொல்லிலிருந்து பிறந்த ஒரு சொல்லாகும். கட்டுப்படுத்துதல் என்பதே அதன் அர்த்தமாகும். எம்முள்ளே உள்ள பரம்பொருளை உணர்வதன் மூலம் மனக்குழப்பத்தை இல்லாதொழிப்பதற்கான இடைவெளியை நிரப்புதல், அல்லது தொடர்பினை ஏற்படுத்துதல் என நாம் இதனைப் பொருள் கொள்ளலாம். பல சமயங்கள் காணப்படுகின்ற போது எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை ஒன்றே. அதுவே தியான நிலை. தியான நிலை என்பதல்ல முக்கியம், அதன் நடைமுறையின் மூலம் வாழ்க்கையில் நாம் எதனைப் பெறுகின்றோம் என்பதுவுமே முக்கியம்.

எமது அன்றாட அவசர வாழ்க்கையில் பயன்படக்கூடிய, வாழ்வுடன் தொடர்புடக் கூடிய தியான நுட்பங்களை பயிற்சி செய்வதே பொருத்தமானது. வாழ்வின் ஆதாரமான மூச்சு,(சுவாசம்) பற்றிய விழிப்புணர்வை தொடர்ந்து பெறுவதற்கு கிரிய யோகா போதிக்கிறது, மகிழ்ச்சியைப் புறத்தே தேடுவதற்கான மனப்பாங்கு எமக்கு இயல்பாகவே உள்ளது. இதனை மாற்றுவதற்கு கிரிய யோகாவினை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது அவசியம். இப்பயிற்சியின் மூலம் அகத்தேயும் புறத்தேயும் ஒரே நேரத்தில் கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது. அத்துடன் படிப்படியாக இரண்டிற்கும் இடையில் இணைப்பும் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

அமைதியான மனமே விழிப்புணர்விற்கான அதிக இடத்தை வழங்குகின்றது. இது முழுவாழ்விலுமே சாதகமான தாக்கத்தை றுற்படுத்துகின்றது. விழிப்புணர்வே மூலமாகவும், தூய்மைப்படுத்தும் நீராகவும் அமைகின்றது. விழிப்புணர்வு உருவத்தையும் அருவத்தையும் ஐக்கிமாக்கின்றது. அதுவே நிலையான வாழ்வை அளிக்கின்றது. விழிப்புணர்வு எல்லையற்றது. இதனை எவரும் தமது என்று உரிமை பாராட்ட முடியாது.

அமைதி நிலையில் அவதானமே சிருஷ்டி சக்தியைக் குறிக்கும். அத்துடன் எமது வாழ்வில் நிறைவேற்றவேண்டியதுமாகும். அப்பொழுது எமக்கு அவசியமானது கிடைக்கிறது. அமைதியான விழிப்புணர்வே ராஜ்யத்திற்கான வழியாகும் அதுவே ராஜ்யமுமாகிறது. எம்முள்ளும் எமக்கு வெளியேயும் உள்ள ஒவ்வொன்றின் மீதும் உயிர்ப்பாகவும், உயிர்ப்பற்றும் செலுத்துகின்ற கவனம் எமது மனதில் நிலையான அமதியை தருவதுடன் மன நிறைவையும் தருகின்றது.

அடிப்படைக் கேள்விகளிற்கு மற்றவர்களிடம் விடைகளைப் பெறுவதென்பது பெறுமதி குறைந்தது, அது விளக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப்பதிலாக புரிந்துணர்விற்கு தடையாக அமைந்துவிடலாம். கேள்விகள் கேட்கும் ஒருவருக்கு அதற்குப் பதிலளிக்கும் வல்லமையும் இருக்கும். கேள்விகளே நாம் மண்ணில் விதைக்கும் விதைகள். மலர்களே அதற்கான பதில்கள். உணர்வு நிலையில் கேள்விகள் உயிர்ப்பாக இருக்கும்போது அதற்கான விடையும் வெளிப்படும். கண்டுபிடிப்புக்களே பிரச்சினைகளிற்கான முடிவாகும். எந்த ஒரு பிரச்சினை மீதோ, கேள்வி தொடர்பாகவோ நாம் போதிய அக்கறையும் கவனமும் செலுத்தும்குபோது அதற்கான பதிலைப் பெறமுடியும்.

நாங்கள் யார்? எங்கிருந்து வந்தோம்? எங்கே போகிறோம்? போன்ற கேள்விகளிற்கான பதில்கள் எமது சொந்த அநுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. கிரிய- யோகா கவனத்தை உள்ளிழுக்கின்றது. அது பரம்பொருளின் மௌனத்தை உணரச் செய்கின்றது. முழு சிருஷ்டியினதும் மூலாரத்தை, தோற்றத்தை எம்மால் உணர முடிகின்றது.

ஆத்மாவின் ஒத்திசைவுத் தன்மையை வார்த்தைகளால் விபரிப்பதென்பதோ, அல்லது அந்த அநுபவத்தை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவது என்பதோ இயலாத காரியம். ஸ்ரோபரிப்பழம் ஒன்றின் சுவைபற்றி விபரிப்பதற்கு நாம் முயற்சிக்கலாம். ஆனால் அதன் சுவையுடன் ஒப்பிடும் போது இந்த விளக்கம் மிகக் குறைவானதாகவே இருக்கும். அதனை ஒவ்வொருவரும் தாமே சுவைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

அடிப்படையும் இதுபோன்றதே. அநுபவமே விடையாகின்றது. உணர்வு நிலையில் கேள்விகள் இல்லாதொழிக்கப்படுகின்றன. எமது விருப்பங்கள் திருப்திபெறுகின்றன. அன்றாட வாழ்வின் சவால்களிற்கும், சந்தர்ப்பங்களிற்கும் முகம் கொடுத்து சுறுசுறுப்பான வாழ்வில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே எமது ஆத்மாவில் இளைப்பாறுகின்றோம்.

எமது அநுபவத்தை விபரிப்பது கடினமாக உள்ளபோதும் அதனை வெளிப்படுத்த நாம் முயற்சிக்கலாம். மனித விழிப்புணர்வே அடிப்படை விழிப்புணர்வாகும். இதுவே பலரால் “கடவுள்” என அழைக்கப்படுகின்றது. நாம் இதனை அடையாளம் காண்கிறோமோ இல்லையோ இதுவே யதார்த்தம். பூவானது எப்போதும் நேர்த்தியானது. அதன் வளர்ச்சி நிலை முக்கியமானதல்ல. அதே போன்றுதான் மனிதனும். இந்த பரந்து விரிந்த பரிமாணத்திற்கு எம்மை உயர்த்துவது பரம்பொருள் பற்றிய அறிவும், சொந்த அநுபவங்களும், மாற்றமுடியாத ஐக்கியமுமாகும். ஐக்கிய நிலையில் நாம் எம்முள் இணக்கத்தைக் காண்கின்றோம். அற்புதங்கள் அல்லது விசேட கொடைகள் எனப்படுபவை இந்ந உண்மைத்தன்மையை அடைவதற்று தேவையற்றவை. சிருஷ்டி., தோற்றப்பாடு இதுவே அற்புதமாகும். சிறிய அற்புதங்களுக்காக நாம் ஏன் ஆசைப்படவேண்டும்? நாம் உண்மையாக உள்ளோமா இயற்கையுடன் இசைந்து வாழ்கின்றோமா என்பதே பிரச்சினை.

கிரியா- யோகா பயிற்சியின் மூலம் சுவாசம், அவதானம் என்பவற்றை பயன்படுத்தி முள்ளந்தண்டின் குறிப்பிட்ட சக்தி மையங்களிலுள்ள கஷ்டங்களை, தடைகளை இல்லாதொழிக்க முடியும். ஒவ்வொரு மையமும் அல்லது சக்கரமும் வெவ்வேறு பொதுவான பிரச்சினைகளைக் கொண்டுள்ளன. சக்கரங்களை சீராக்கித் தடைகளையும் முடிச்சுக்களையும் இல்லாது செய்வதே இதன் நோக்கமாகும்

இதனால் உயிர் இயக்கம் முள்ளந்தண்டில் மேல்நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும் தடையின்றி அசைய முடிகின்றது.

விழிப்புணர்வு மேல்நிலைக்கு உயர்த்தப்படுகின்றது. அதேவேளை எமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு பாகமும் ஒரே நேரத்தில் வளமாக்கப்படுவதுடன், பின்னடைவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இவ்வழியில்தான் அமைதி, சுறுசுறுப்பான செயற்பாடு என்பன ஒன்றுபடுத்தப்படுகின்றன.

ஒரு நீர்க்குழாயில் அடைப்போ அல்லது மண்கட்டியோ இருந்தால் முழு நீரோட்டமுமே தடைப்பட்டுவிடும். அவ்வாறெனின் தடி போன்ற ஒன்றின உதவியுடன் அந்த அடைப்பை அகற்றவேண்டியேற்படுகின்றது, இங்கு தடியே சுவாசம், அவதானம் ஆகும். தண்ணீர்க்குழாயே முள்ளந்தண்டு ஆகும். சக்திமையங்களில் இருக்கக்கூடிய பிரச்சினைகளே நீர்க்குழாயில் உள்ள அடைப்பு ஆகும். முள்ளந்தண்டில் மேற்புறமாகவும், கீழ்ப்புறமாகவும் அசையும் சக்தி தடுக்கப்படுகின்றது.

கற்பித்தல் (Teaching)

Per.H.Wibe என்பவர் 1997 இல் இருந்து கிரிய-யோகா பற்றிய நூட்பங்களில் ஆரம்பம் பற்றி தந்துள்ளார். இவர் சுவாமி சங்கரானந்த கிரியினுடாக பாபாஜி மரபில் இணைக்கப்பட்டவர். இவர் குடும்பத்திற்கான அர்ப்பணிப்புடன், வியாபார நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டு ஒரு சாதாரண வாழ்வை வாழ்ந்தவர்.

உலகாயத வாழ்க்கைக்காக கொண்டு வரப்படும் பொருட்கள் சில காலத்தின் பின் அழிந்துவிடும். இவை முக்குணங்கள் என அழைக்கப்படும். அவை எல்லாமே உற்பத்தியாக்கி- ஒன்றில் மூன்று, மூன்றில் ஒன்று. இந்த மூன்று மூலங்கள் இல்லாமல் வாழ்வு இல்லை. சிருஷ்டி இல்லை. உணர்வு நிலையில் வாழ்க்கையில் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.

ஏதும் ஒரு தவறு நிகழ்ந்தால் ஏதாவது தூய சம்பவங்கள் நிகழ்ந்தால் நாம் மற்றவர்கள் மீதோ, புறக்காரணிகள் மீதோ குற்றத்தை சுமத்துகின்றோம். ஆனால் மற்றவர்களையோ, சூழலையோ சாட்டாகக் கொள்வது எமது முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாகின்றது. தடைகளும் பிரச்சினைகளும் வாழ்க்கையின் முக்கிய கூறுகளாகும். ஒலியை ஏற்படுத்தி அதனை நகரச்செய்வதற்கு வளியில்(காற்றில்) ஏதோ ஒரு வடிவில் தடை தேவையாகின்றது.

ஒரு இசைக்குழுவிற்குரிய இனிய இசையை வழங்குவதற்கு ஒரு வயலின் மட்டுமே போதுமானதல்ல. எல்லாவகையான இசைக்கருவிகளுமே இதற்குத் தேவை. இது போன்றதே மனிதர்களிற்கிடையேயான செயற்பாடும். இது எமது வாழ்வை உருவாக்குவதோடு அதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது. ஒரு மூளைக்கலத்தால் மட்டும் தனியாக எந்த ஒரு செயற்பாட்டையும் நிறைவேற்ற முடியாது. பெருந்தொகையான மூளைக்கலங்களின் இடையேயான தொடர் செயற்பாடே உடல், உள் செயற்பாடுகளை உருவாக்குகின்றன.

அதேவேளை புறநிகழ்வுகளும் எமது உணர்வுகளை பாதிக்கின்றன, என்பது சந்தேகத்திற்கிடமற்ற உண்மையாகும். உள்ளுணர்வில் ஏற்படும் அசௌகரியம், அமைதியின்மை என்பவற்றை அறிந்துகொள்வதற்கு கஷ்டமான அநுபவங்கள் உதவுகின்றன. வாழ்க்கையில் எல்லா நிகழ்வுகளுமே மிக ஆழமாக

ஒன்றிணைந்துள்ளன. இது தொடர்பான நோக்கில் உள்ள குறைபாடு சமநிலையற்ற தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

பீரச்சினைகள் நிறைந்த, மாற்றங்களைக் கொண்ட இவ்வுலகில் தளம்பலற்ற சிறந்த வாழ்வு ஒரு உறுதியான உள்ளத்திலேயே நிலையொள்கிறது. இந்த நுண்ணறிவுத் திறன், வாழவை மிகச் சிறப்பாகத் தெரிந்து கொண்டுள்ளது என்பதை எமக்கு சொல்கின்றது, என்ன சம்பவம் நிகழ்ந்தாலும் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படாதபடி அதனை ஒரு ஆக்கபூர்வமானதாக எடுத்துக்கொள்வதே சிறந்தது, எமது உள்ளக நிலை, புரிந்துணர்வு, இயல்பு என்பவற்றிலேயே நாம் ஆதிக்கம் செலுத்த முடியும். இதுவே வாழ்வில் சாத்தியமாகும்.

ஆழ்ந்த தியானதன்போது நாம் அமைதியின் பல படிநிலைகளை உணர முடியும். எங்கு அன்பு, உறுதி, ஆக்கத்திறன் என்பன ஆட்சிசெலுத்துகின்றனவோ அங்கு சிருஷ்டியின் மூலம் உணரப்படுகின்றது, உள்ளம் பிரகாசமாக இருக்கும்போது முழு உலகுமே பிரகாசமாக இருப்பது போன்று தோன்றும் மனம் இருளடைந்து போனால் முழு உலகுமே இருளாக தோன்றும். உள்ளக பயணத்தில் மனித வாழ்வே முதன்மையானது,

உலகின் தோற்றத்தில் இருந்தே கிரிய -யோகா காணப்படுகின்றது என கூறப்படுகின்றது, அதுவே வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தியானமாகும் .இது பற்றிய அறிவு இழக்கப்பட்டு நீண்ட காலமாகின்றது, நாம் இவ்வுலகில் பிறக்கும் போதே சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கின்றோம். நாம் இறக்கும்போது மூச்சு உடலிருந்து பிரிகின்றது, சுவாசமே சிருஷ்டி கர்த்தாவுடன், கடவுளுடன் நிரந்தர அமைதியுடன் எம்மை இணைக்கின்றது, கிரியா என்பர் சுவாசம். வாழ்வின் ஆதாரம் இதுவே. இதுவே வாழ்வு.

வாழ்வின் நோக்கம் என்ன? எமது முயற்சிகளதும், செயற்பாடுகளதும் இலக்கு என்ன? குறிப்பிட்ட நம்பிக்கைக்குட்படாத, அறிவுபூர்வமான கருத்துக்களில் தங்கியிராத எல்லா மனிதருக்கும் பொதுவானதான உண்மை, யதார்த்தம் ஏதாவது உள்ளதா?

வாழ்க்கையின் உயர்வு தாழ்வுகளினாலேயே நாம் முன்னேறுகின்றோம் எனக் கூறப்படுகின்றது இது உண்மையானதே. குறைந்தளவிலேயே இது புரிந்துகொள்ளப்படுகின்றது, ஆன்மீகத்தில் மிகப்பயன் தருவது எதுவெனின் கிரியாவின் மூலம் உள்ளிருந்தே தரத்தை உயர்த்துவதேயாகும். அப்போது எம்மைச் சுற்றி புயல் வீசும் போதும் மகிழ்ச்சிக்கான, அமைதிக்கான நிலையான அடித்தளத்தை எம்மால் ஏற்படுத்த முடியும். இந்த நோக்கத்திற்கு தியானம் மிகவும் பிரதானமானது. இது உணர்வு நிலையில் மனதை அமைதியான பல பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்கின்றது. இது மனதைத் தூய்மைப்படுத்துவதுடன் உறுதி, புரிந்துணர்வு என்பவற்றையும் தருகின்றது,

ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கான உயிர்ப்பான முயற்சிக்கான எமது விருப்பம் உடலில் அநுபவங்கள் மூலம் பலப்படுத்தப்படுகின்றது,

ஆன்மீகம் மீதான எனது ஈடுபாடு இவ்வாறான கேள்விகள், கருத்துக்களுடனேயே ஆரம்பித்தன. துன்பங்கள், சிறந்த அமைதியான வாழ்க்கை என்பவற்றுக்கான கடுமையான விருப்பம் இணைந்திருந்தன. எனது கேள்வி எதுவெனில் மனதின் நிரந்தர சந்தோஷத்திற்கு தடையாக அமைவது எது? தியானம் இதற்கு உதவுமா? பொதுவாக எமது வாழ்வு எதைப்பற்றியது? மனதின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு

முயற்சியும் உண்மைத்தன்மையும் அவசியம் என நான் உணர்ந்தேன். வாழ்க்கையில் மாற்றவேண்டிய, நீக்கவேண்டிய, முன்னேற்ற வேண்டிய இலக்குகள் எவை என்பதை குறித்துக்கொண்டேன். அதனைக் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் அடைந்துவிட தீர்மானித்தேன். எனது வாழ்க்கை முறையை படிப்படியாக உயர்த்தினேன்.

பேரின்பம் எனப்படுவது ஆற்றல் மிக்க, அதிரும் உணர்வு எல்லையற்ற அண்டவெளியில் இளைப்பாறுதலே ஆகும். இருமை தனது எதிர்மறையான ஒருமையுடன் ஐக்கியமாகும்போது பேரின்பம் ஆரம்பமாகிறது. மனது எந்த தடைகளையும் சந்திக்காது இது நாம் முன்னர் எதுவாக இருந்தாமோ அதனைவிடுத்து வேறு ஒன்றைத் தேடுவதற்கு தடையாக அமைவதைக் குறிக்கும். இதற்கு ஒரு சிறிய உதாரணம் ஒரு பூ தோன்றும்வரை அது பல படிகளைக் கடக்கிறது. உதாரணமாக மணிவாழைப்பூவை எடுத்துக்காள்வோம். அது முதலில் வேருன்றி, முளைத்தண்டு உருவாகி அதில் முதலிலை உருவாகி இறுதியாக மொட்டு உருவாகி அதிலிருந்து பூ மலர்கிறது, இதில் எந்த ஒரு படியையும் தவிர்த்து கடந்து செல்ல முடியாது. பூ இயற்கையான ஒழுங்கு முறையில் வளர்கிறது என இதனை நாம் கொள்ளலாம்.

வளர்ச்சி, அசைவு என்பவற்குத் தேவையான சக்தியை இருமை (duality) தருகின்றது, மணிவாழைப்பூவை ஆளும் அதே விதிகள், மனிதன் உட்பட உலகின் எல்லா சிருஷ்டிகளிற்கும் பொருந்தும். இவ் ஒருமைப்பாட்டை நாம் வாழ்க்கையில் உணர்ந்துகொள்கின்றோம்.

கடவுள் தனது சிருஷ்டிகளின் மூலம் சிருஷ்டிப்பை நடாத்துகின்றார். கடவுள் நீயாக, நானான, எல்லாமுமாக உள்ளார். பேராவல் எமக்கு அறிமுகம் இல்லாததாக தோன்றுவதால் அது எமக்கு அசைகளையியமாக இருப்பதாக நாம் நினைக்கிறோம்.

நாம் பேராவலை எவ்வாறு திருப்தி செய்யலாம். அமைதியினை உணராமல் இருப்பதே குறையாக உள்ளது, அமைதி எங்கும் உள்ளது. அது ஆதியும் அந்தமும் இல்லாதது. ஆனால் அதன் ஒரு சிறு பகுதியை நாம் உணர்கின்றோம். நாங்கள் கவலையடையும்போது. மலைகளில் பிரயாணம் செய்யும்போது நாம் உணர்கிறோம். எதிலிருந்தும் தோன்றாமல் அமைதி தானாகவே திடீரென ஏற்படுகின்றது.

நாம் எமது மனநிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ளாமல் சிறந்த எதிர்காலத்தை எதிர்பார்க்கமுடியாது. இதுவே நிழ்காலத்திற்கான அடிப்படை. இந்தக்கணம் காலத்திலும் மேலான மூலமாகும். தியானம் அமைதியைக் காண்கிறது அதுதான் கணத்தின் முடிவற்ற மூலமாகும்.

கணம் நிலையானது, அமைதியின் அங்கம், எம் ஆழ்ந்த உள்ளத்தின் ஒரு பகுதி, எமது உண்மையான இயற்கை, இதனை நாம் எந்த அளவினில் உணர்ந்து கொண்டாலும் அல்லது அக்ககறை கொண்டாலும் நாம் நிலையானதாகிறோம்.

காட்டுப்பூக்களின் விதைகள் மண்ணில் விதைக்கப்படுவதுபோல அமைதி எமது உள்ளத்தில் விதைக்கப்படுகின்றது, அமைதியும், செயற்பாடுகளும் ஒரே விடயத்தின் இரு பக்கங்கள். அமைதியான, தளம்பலற்ற மனது முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் புதிய எண்ணங்களால் ஆசீர்வதிக்கப்படுகின்றது. அமைதி வாழ்வின் மாற்றங்களிற்கு உதவுகின்றது, வாழ்வுடன் இணைந்துள்ளது, அதேவேளை

நேரத்திலும் அண்டவெளியிலும் மேலானது. அமைதியின் அநுபவம் இருமையை இல்லாதொழிக்கின்றது, முடிவற்ற சக்தியான கணத்தினை உறுதிபெறச்செய்கின்றது,

நவீன மனிதனின் பிரச்சினைகள், வாழ்க்கை தொடர்பான உள்ளார்ந்த பார்வையையும் சொந்த அநுபவத்தையும் கொடுத்துள்ளது, அதேவேளை அவர் தனது ஓய்வு நேரத்தின் பெரும்பகுதியை கிட்டத்தட்ட முப்பது வருடங்கள் தியானத்திற்கும் ஆன்மீகக் கல்விக்கும் அர்ப்பணித்துள்ளார்.