VLAMBARAM 15 OCT 09

சக்தி வழிபாடு

உங்கள் சக்திநிலையின் மேல் இன்னும் சிறிது ஆளுமை வருமென்றால், 'முடியவே முடியாது' என்று நீங்கள் நினைத்தவற்றையெல்லாம் எளிதாகவும், இயல்பாகவும் செய்வதை உணர்வீர்கள்.

சத்குரு வாசுதேவ்

யோகா என்று சொல்லும்போது உங்களில் பலருக்கு உடலை பல்வேறு கோணங்களில் வளைத்துக் கொள்வது, அசாத்தியமான முறைகளில் வளைத்து வைத்திருக்கிறது என்றுதான் தோன்றும். நான் இங்கே 'யோகா' என்று குறிப்பிடுவது அதையல்ல.

யோகா என்றால் நீங்கள் முற்றிலுமாக பொருந்தியிருக்கிறீர்கள் என்றுபொருள். உங்கள் உடல், மனம், உயிர், இந்த பிரபஞ்சம் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று ஒத்திசைவில் இருப்பதாகப் பொருள். உங்கள் தன்மைகள் அனைத்தும் திறன்பட செயல்படும்விதமாக உங்களை நீங்கள் சீர் அமைத்திருப்பீர்களேயானால், உங்களின் மிகச்சிறந்த தகுதி களெல்லாம் உங்களிடமிருந்து பெருகிவழியும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறபோது உங்கள் சக்திநிலை நன்றாகச் செயல்படுகிறது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிற போதெல்லாம் எல்லையில்லாத சக்தியோடு இருப்பதாக நீங்கள் உணருவீர்கள். நீங்கள் சாப்பிடா விட்டாலும், உறங்காவிட்டாலும் கூட உங்களால் தொடர்ந்து செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்க முடியும். இதை நீங்கள் கவனித்து இருக்கிறீர்களா? எனவே, குறைந்த அளவு மகிழ்ச்சியே உங்கள் தகுதி மற்றும் சக்திநிலையின் எல்லைகளிலிருந்து விடுவிக்கிறது.

யோகா என்பது உங்கள் உள்நிலை சக்திகளைத் தூண்டிவிட்டு உங்கள் உடல், உங்கள் மனம், உங்கள் உணர்வுகள் மிக உச்சத்தில் செயல்படும் விதமாக வழியமைத்துத் தருகிற ஒரு அறிவியல். முழு தளர்வு நிலையிலும் ஆனந்தத்திலும் உங்கள் உடலும், மனமும் செயல்படத் துவங்குகிறபோது, பலரும் துன்பப்படுகிற சில விஷயங்களிலிருந்து நீங்கள் விடுவிக்கப்பட முடியும். நீங்கள் அலுவலகத்திற்கு வந்து அமர்கிறீர்கள். தலைவலி வருகிறது. தலைவலி என்பது ஒரு பெரிய நோயல்ல. ஆனால் முழுநாள் செயல்களையும் அது அகற்றிவிடுகிறது. அந்த வலியே மற்றவற்றையெல்லாம் தடுத்துவிடுகிறது. யோகப் பயிற்சியின் மூலம் உங்கள் உடலும், மனமும், செயல்திறனும் உச்சத்திலேயே இருக்கும். யோகாவுக்கென்று வேறு சில பரிணாமங்களும் உண்டு. உங்கள் சக்திநிலைகளத் தூண்டிவிடுகிறபோது நீங்கள் மிக வித்தியாசமாக செயல்பட முடியும். நீங்கள் அமர்ந்திருக்கிற நிலையில், உங்களை மனிதராக கருதிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கென்று பல அடையாளங்கள் இருக்கின்றது. நான் என்று நீங்கள் கருதிக்கொண்டிருக்கிற சில அம்சங்கள், அதுவும் ஒருவித சக்திநிலைதான். இந்த பிரபஞ்சமே பல்வேறு விதங்களில் வெளிப்படுகிற ஒரு சக்திதான் என்று நவீன விஞ்ஞானம் சொல்கிறது. அப்படியானால் உங்களுக்குள்ளேயும் ஒருதுளி சக்தி, ஒருவிதமாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அறிவியலைப் பொறுத்தவரை 'நான்' என்று நீங்கள் எந்த சக்திநிலையை அழைக்கிறீர்களோ அதுதான் பாறையாகவும் இருக்கிறது, மண்ணாகக் கிடக்கிறது, மரமாக எழுகிறது, நாயாகக் குலைக்கிறது, நீங்களாக அமர்ந்திருக்கிறது. எல்லாமே ஒரே சக்திநிலைதான். வெவ்வேறு விதமான தகுதிகளில் அவை செயல்படுகின்றன.

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

அதேபோல மனிதர்களைப் பொறுத்தவரை நாம் அனைவரும் ஒரேவிதமான சக்திநிலையாகச் செய்யப்பட்டாலும் ஒரேவிதமான தகுதிகளில் செயல்படுவதில்லை. தகுதி என்றும், திறமை என்றும் நீங்கள் அழைப்பதெல்லாம் இந்த உலகில் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள், உங்கள் படைப்பாற்றல் இவை எல்லாமே உங்கள் சக்திநிலைகள் செயல்படுகிற வழிமுறைகள் தான். இந்த சக்திநிலை ஒரு தாவரத்தில் செயல்பட்டு ரோஜாக்களை மலர்த்துகிறது. இன்னொரு தாவரத்தில் செயல்பட்டு மல்லிகைப் பூவை மலரச் செய்கிறது. அதேசக்திதான் உங்களுக்குள்ளேயே இயங்குகிறது. உங்கள் சக்திநிலை மேல் உங்கள் ஆளுமை இருக்குமென்றால் நீங்கள் கற்பனை செய்து கூடப் பாராத அம்சங்களையெல்லாம், 'முடியவே முடியாது' என்று நினைத்தவை-யெல்லாம் இயல்பாகவும், எளிதாகவும் செய்ய முடிவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். ஆத்மசாதனைகளச் செய்யத் தொடங்கிய பலருடைய அனுபவம் இதுதான். நீங்கள் விரும்புகிற விதத்தில் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதற்கான உள்நிலை தொழில்நுட்பம் இது.

ஆரம்பக் காலத்தில் மணலைப் பயன்படுத்தி மனிதர்கள் சிலர் சின்னச் சின்ன குடிசைகளைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். அதே மணலைப் பயன்படுத்தி இன்று மிகப்பெரிய கட்டிடங்களை எழுப்புகின்றோம். அவ்வளவுதான் அதைக் கொண்டு செய்ய முடியும் என்று நினத்தார்கள். பிறகு இதே மண்ணைக் கொண்டுதான் கம்பியூட்டர்களை உருவாக்கியிருக்கிறோம். கம்பியூட்டர் என்பதே இந்த மண்ணினுடய உருவாக்கம் தான். மண்ணைத் தோண்டி பானைகளும். செங்கல்களும் தான் செய்ய முடியும் என்று நினைத்தோம். ஆனால் இன்று மண்ணைத் தோண்டி கம்யூட்டர்களையும், கார்களையும், ஏவுகணைகளையும் கூட செய்து கொண்டிருக்கிறோம். ஒரே சக்திநிலைதான் இன்னும் உச்சகட்ட வாய்ப்புக்களைத் திறந்து கொண்டே போகிறது. நம் உள்நிலைச் சக்திகளும் அப்படித்தான். மிக உச்சகட்ட வாழ்க்கைகளுக்கு அவைகளை எப்படிப் பயன்படுத்தவேண்டும் என்பது பற்றி ஒரு தொழில் நுட்பமே இருக்கிறது. எல்லா மனிதர்களும் இதைக் கண்டுணர வேண்டும். இல்லையென்றால் வாழ்க்கை மிகக் குறுகிய நிலையிலும், தற்செயலாகவும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும். எவற்றையெல்லாம் நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களோ அவற்றை மட்டுமே நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள். உங்கள் உள்நிலை சக்திகளை நீங்கள் தூண்டிவிடுகிறபோது உங்கள் தகுதிகள் மிக வித்தியாசமான கோணத்தில் இயங்கத் தொடங்கும். வாழ்க்கையின் உச்சக்கட்ட வெளிப்பாட்டை உணர்வதற்கு யோகா ஒரு கருவி.