

விழிப்புணர்வின் தேர்வு

உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றை நீங்கள் செய்ய வேண்டுமென்றால் விழிப்புணர்வோடு தான் செய்ய வேண்டும். வேறு வழியேயில்லை.

எல்லோருமே சிலவற்றை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் விழிப்புணர்வில்லாமல் செய்கிற தேர்வுகள் நிர்ப்பந்தங்களாக மாறுகின்றன. இப்போது நீங்கள் கோப்படுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கோப்படு இருப்பது என்று நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். இந்த குழலைக் கையாள இதுதான் வழி என்று நினைக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் விழிப்புணர்வில்லாமல் முடிவு செய்திருப்பதால் அதுவே நிர்ப்பந்தமாக மாறுகிறது. எனவே நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்கிறீர்கள். விழிப்புணர்வுகள் இல்லாத தேர்வுகள் நிர்ப்பந்தங்களாக மாறுகின்றன.

இவற்றை விழிப்புணர்வு மிக்க தேர்வாக மாற்றுவது தான் அடுத்த நிலை. காலை விழித்தெழுவுவது என்கிற சின்னச் செயல் கூட விழிப்புணர்வில்லாமல் எடுக்கிற முடிவு. என்னவென்றால் விழிக்க வேண்டாம் என்பது தான். சூரியன் உதிக்கிறபோது உங்கள் போர்வையை இழுத்து உங்கள் முகத்தை மூடிப் போர்த்திக்கொண்டு தூங்க முற்படுகிறீர்கள். இது விழிப்புணர்வு இல்லாமலேயே நீங்கள் செய்கிற தேர்வு. இந்த உடல் எத்தனையோ காரணங்களுக்காக எழு விரும்பவில்லை. இன்னும் கொஞ்சநேரம், இன்னும் கொஞ்ச நேரம் படுத்திருக்கலாம் என்று நினைக்கிறது.

வாழ்வின் பல அம்சங்கள், வாழ்வின் பல குறுகிய அணுபாவுகளின் விளைவுகள் எல்லாம் உங்களையும் அறியாமல் உங்களுக்கு பல

தடைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு நாளின் விடியல் உங்கள் எதிர்பார்ப்பில் இல்லை. மறுநாள் நீங்கள் உல்லாசப்பயணத்திற்குப் போக திட்டமிட்டு இருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சூரியன் உதிக்கும் முன்னே எழுந்து விடுகிறீர்கள். ஏனென்றால் முதல் நாளே விழிப்புணர்வோடு நீங்கள் முடிவு செய்திருக்கிறீர்கள். அடுத்த நாளை நீங்கள் ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இது மகிழ்ச்சியான அனுபவம். அதனால் சூரியன் உதிக்கும் முன்பே எழுகிறீர்கள். இல்லையென்றால் இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு உறங்கப் போயிருப்பீர்கள். நீங்கள் ஏன் அடுத்த நாளை எதிர்கொள்ள விரும்பாமல் இருக்கிறீர்கள் என்றால் மறுநாள் பங்குச் சந்தைகளின் முடிவுகள் வரும், அந்த நாளினுடைய சிக்கல்கள் வரும். வெளிச்சம் வருகிறபோது இந்த முழு உலகமே உங்கள் வாழ்க்கைக்குள் வருகிறது. எனவே, உங்களை அதிலிருந்து தடுத்து காப்பாற்றிக் கொள்ள நினைக்கிறீர்கள். ஆனால் இப்போது நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு முடிவெடுக்க வேண்டும். விழித்தபிறகு கூட விழிப்புணர்வில்லாமல் நீங்கள் எடுக்கிற முதல் தீர்மானம் ஒரு கோப்பை காபி அருந்துவது. அது உடம்புக்கு வசதியாக இருக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு எடுக்க வேண்டிய முடிவு என்ன? தண்ணீரில் குளித்துவிட்டு யோகாசனம் செய்வேன் என்பது.

ஆன்மீகத்தில் இதுபோன்ற ஒழுக்கநெறிகள் உருவாக்கப்பட்டதன் அடிப்படையே இதுதான்.

இயல்பாக எது வசதியோ அப்படிப்பட்ட நாளைத் தொடங்க முற்படுகிறீர்கள். உங்களுக்கு வசதியில்லாத உணர்வோடு ஒருநாளை நீங்கள் தொடங்குவீர்களேயானால் அது உங்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. பிடிக்காத ஒன்றை செய்ய வேண்டுமென்றால் விழிப்புணர்வோடு தான் செய்ய வேண்டும். பிடித்த விஷயங்களை உங்களை அறியாமலேயே செய்து கொண்டிருப்பீர்கள். அதற்குத்தான் சில ஆன்மீகப் பாதைகள் உங்களுக்கு வகுக்கப்பட்டன. விழிப்புணர்வோடு எதையும் செய்யத் தொடங்குகிறீர்கள். வேறு வழியேயில்லை.

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

இப்போது மெல்ல மெல்ல வாழ்வில் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளை எப்படி விழிப்புணர்வோடு கையாள்வது என்று நீங்கள் பயின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். பசி எடுக்கிறபோது சாப்பிடுவது என்பது இயல்பான உந்தல். எனக்கு பசிக்கிறது. இப்போது நான் சாப்பிடப் போவதில்லை என்று விழிப்புணர்வோடு முடிவெடுக்கிறீர்கள். உணவிலிருந்து விலகி இருப்பவர்களுக்கு விழிப்புணர்வோடு முடிவெடுத்தால் தான் முடியும். பசித்தவுடன் போய் சாப்பிடுவதற்கு பெரிய விழிப்புணர்வு தேவையில்லை. பசி வந்த போது அவசர அவசரமாக உணவை அள்ளி விழுங்கி விட முடியும். இந்த எளிய விஷயத்தைக் கற்றுத் தருவதன் நோக்கமே, வாழ்க்கையில் செயல்களை இன்னும் விழிப்புணர்வோடு செய்யத் தொடங்குவீர்கள் என்பதற்காகத்தான். உதாரணத்திற்கு நாங்கள் ஒருநாளைக்கு இரண்டுமுறை தான் உணவு சாப்பிடுகின்றோம்.



சத்குரு வாசுதேவ்

சிலசமயங்களில் ஒருவேளையாகக் கூட இருக்கும். உணவு நேரம் வந்தவுடன் நீங்கள் பசியோடு இருப்பது இயற்கை. ஆனால் உடனடியாக யாரும் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லோரும் வந்து அமர்வதற்காக காத்திருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொருவரின் தட்டிலும் உணவு நிரம்பக் காத்திருக்கிறீர்கள். பிறகு ஒரு பிரார்த்தனை சொல்லிவிட்டு மெல்ல சாப்பிடத் தொடங்குகிறீர்கள். இதற்கு விழிப்புணர்வு வேண்டும். பசியிருக்கிறபோது மூன்று, நான்கு நிமிடங்களுக்கு பொறுத்திருப்பதற்கு ஒரு மனிதருக்கு அளவுகடந்த விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

எனவே இப்படி உங்கள் வாழ்வில் பல்வேறு அம்சங்களுக்குள் நம் விழிப்புணர்வு விழித்துக் கொண்டிருக்கும். ஆரம்பகாலத்தில் இந்த விழிப்புணர்வு அரைமணி நேரம் மட்டும் இருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் மெல்ல மெல்ல வாழ்வின் மற்ற அம்சங்களிலும் விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருகிறோம். விழிப்புணர்வை இப்படி உருவாக்குவதன் நோக்கமே இது உங்கள் வாழ்க்கையோடு ஊடுருவ வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். ஒருவிதத்தில் விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள், இன்னொரு விதத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்கிறீர்கள். ஆனால் அதற்காக மட்டும் இது செய்யப்படுவதில்லை. வாழ்வின் வெவ்வேறு சூழ்நிலையில் நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு இருக்க முடியும் என்று சொன்னால் அப்போதான் இந்த உடலை விட்டு உங்கள் உயிர் விடைபெறுகிறபோதும் நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு இருக்கமுடியும். இல்லையென்றால் அதற்கான வாய்ப்பு உங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட வழியேயில்லை.