

# அந்த விதை முளைக்கட்டும்

பிரபஞ்ச நடனம் எத்தனை அற்புதமாயிருக்கிறது தெரியுமா? நடனமாடுபவரையே நீங்கள் மறந்துவிடும் அளவுக்கு!! ஆனால் நடனமாடுபவர் இல்லாமல் நடனம் இல்லை. ஒரு நடனத்தின் போது நடனக் கலைஞரை நீங்கள் அடையாளம் காண வேண்டுமென்றால், நடனத்திலேயே நீங்கள் அமிழ்ந்து விட வேண்டும். அந்த நிலையில் நீங்கள் பார்வையாளராக இல்லாமல் நடனத்தின் அங்கமாகவே ஆகி விடுகிறீர்கள். அந்நிலையில் நடனக் கலைஞரை உங்கள் அழகுபவத்தில் நீங்கள் உரை முடியும். அல்லது அந்த நடனக்கலைஞரை அவருடைய அத்தனை பரிமாணங்களிலும் ஆழமாக உரை வேண்டுமென்றால், நடனத்தின் மூலத்தை உரை வேண்டுமென்றால், நீங்கள் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது முன்னுக்குப் பின் முரணாகத் தோன்றலாம்.

Contact: 1 866 424 ISHA (4742)  
Email: toronto@ishafoundation.org  
Website: www.ishafoundation.org /  
www.ishayoga.org

ஒரு நேரம் உங்களை நடனத்தின் அமிழ்ந்து போகச் சொல்கிறேன். மறுநேரம் உங்களை முழு கவனத்தடன் இயங்கச் சொல்கிறேன். இது முன்பாடு போலத் தோன்றும். ஆனால் இது முன்பாடு அல்ல. இந்த உலகம் உருண்டையானது. எதுவும் எதனோடும் முரண்படுவதேயில்லை. நீங்கள் அனைத்தையும் பகுதி பகுதியாகப் பார்ப்பதால் முரண்பாடுகள் இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது.

நடனத்தில் முற்றாக அமிழ்ந்து போவதன் மூலமும் நீங்கள் உணர்வீர்கள். நிகழ்வதை முழு தீவிரத்துடன் உள்வாங்குவதன் மூலமும் உணர்வீர்கள். இரண்டாவது முறையில் உரை அளவில்லாத விழிப்புணர்வும், கூர்மையும், தீவிரமும், பயிற்சியும் வேண்டும். இதன்மூலம் நடனத்தின் அங்கமாக நீங்கள் எளிதில் மாறிவிடுகிறீர்கள். ஒத்திசைவு மெல்ல மெல்ல கைகூடுகிறது. நடனம் உங்களை மெல்ல மெல்ல ஆழமாய் உள்வாங்குகிறது. ஒரு கட்டத்தில் உங்களுக்கும், நடனத்திற்கும் பேதமில்லாமல் போகிறது. நடனத்தின் அங்கமாக நீங்கள் மாறிவிடுகிறீர்கள், நடனமாடுபவரை நீங்கள் உணராதிருக்க வாய்ப்பில்லை. இல்லாத தடைகளையும், இடையூறுகளையும் நீங்களாக உருவாக்குகிறீர்கள்.

சமீபத்தில் ஒரு சத்தியத்தில் என்னிடம் கேட்டார்கள். "நான் பல ஆன்மீக போதகர்களைக் கண்டிருக்கிறேன். ஆனால் உங்கள்பால் ஈர்க்கப்படுவது போல் நான் ஒருவர்பாலும் ஈர்க்கப்பட்டதில்லை. உங்களிடம் அப்படி என்னதான் இருக்கிறது" என்று. உங்களிடம் இல்லாத எதுவும் என்னிடம் இல்லை. நம் எல்லோருக்குமே, எல்லையின்மையை உணர்வதற்கான விதை வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. நீங்கள் எச்சரிக்கையோடும், கவனத்தோடும் அந்த விதையைப் பாதுகாத்து வருகிறீர்கள். நானோ அந்த விதையை அழித்து விருட்சமாக்கி விட்டேன். விதையை இழந்தால்தான் விருட்சம் கிடைக்கும். விதையை விதையாகவே வைத்திருப்பது முட்டாள்தனமானது. ஆனால் அதை நீங்கள் சாமர்த்தியம் என்று நினைக்கிறீர்கள். உங்களை சிதைக்க அனுமதிப்பதும், ஒரு

தனி மனிதனின் குறுகிய எல்லைகளைத் தகர்ப்பதும் சாமர்த்தியமாகக் கருதப்படுவதில்லை. அந்த வகையில் நீங்கள் வாழ்வையே ஏமாற்றிய சாமர்த்தியசாலிகள்.

ஒருநாள் சங்கரன் பிள்ளை ஈஷா யோக மையத்திற்கு வருவதாகத் தீர்மானித்தார். அவரை நன்கறிந்தவர்கள் நாம் என்பதால், நல்ல முறையில் வரவேற்று எல்லா இடங்களையும் சுற்றிக் காட்டினர் ஆசிரவாசிகள். பிறகு ஆசிரமம் முழுவதையும் பார்ப்பதற்கு வசதியாய், வெள்ளியங்கிரியை எதிர்கொண்டு அமைந்திருக்கும் சித்ரா குடியிருப்பின் முதல்மாடியில் அவர் தங்க வைக்கப்பட்டார். அவரை அங்கு அமர்த்திய சுவாமி, மலையை சுட்டிக்காட்டி, "இங்கிருந்து நல்ல காட்சி உங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்பதால் இங்கு தங்க வைத்திருக்கிறோம்" என்றார். உடனே, சங்கரன் பிள்ளை, "இங்கிருந்து நல்ல காட்சி கிடைத்திருக்கும். ஆனால், இந்த மலைதான் மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது" என்றார்.

இதைத்தான் மனிதர்கள் தமக்குத் தானே செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மலை ஒரு காட்சி என்பதை உணராமல் அதைப் பாதை என்று கருதுகிறார்கள். இதையும், அதையும் செய்வது மட்டுமல்ல ஆன்மீகம். அது பல அம்சங்களைக் கொண்டது. மனிதர்கள் அதிகம் வெறுக்கும் இடங்களில் அவர்களைத் தங்க வைக்க ஈஷாவில் போதிய இடங்கள் இல்லை. அத்தகைய இடங்களிலேயே மனிதர்களை இருக்கச் செய்ய விரும்புவேன்.

கண்ணன் கீதையைப் போதிக்க போர்க்களத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தான். இது நடந்தது 3,500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு. தன் போதனைகளை வழங்குவதற்காக, கண்ணனால் போரையே உருவாக்க முடிந்தது. நான் போரை உருவாக்கப் போவதில்லை. பெருங்குழப்பத்தையும் உருவாக்கப் போவதில்லை. ஆனால் உங்களுக்குப் பிடிக்காத சிலருடன் உங்களை சேர்த்து சிறிய அளவிலான குழப்பத்தை உண்டாக்க முடியும். இதை ஒரு தடை என்று நினைத்தால் இழிப்பு உங்களுக்குத்தான். உங்களால் எதன் பகுதியாகவும் மாற முடியாது. எதையும் ஆழ்ந்து உள்வாங்கவும் முடியாது.

ஒருமுறை அபே மேகஸ்வெல், வொல்கோவிட்ச் என்ற பெயருடைய ஓவியர் ஒருவரை சந்தித்தார். ஓவியருக்கு அப்போது வயது 73. சில நாட்களுக்கு முன்னர்தான் கண்ணில் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தார். அவரிடம் மேகஸ்வெல், "இவியும் உங்களால் ஓவியப் பணியைத் தொடர முடியுமா?" என்று கேட்டார். அதற்கு வொல்கோவிட்ச், "என்னால் தொடர்ந்து வரைய முடியும் என்று நம்புகிறேன். ஒருவேளை பார்வை மங்கி, ஓவியம் வரைய முடியாமல் போனால் நான் விமர்சனாகி விடுவேன்" என்றாராம். உண்மைதான்.

விமர்சகர் ஆகிறபோது உங்கள் கண்களில் எவையும் படாது. ஒரு கலைஞராகவோ, அந்தக் கலையின் ரசிகராகவோ இருக்கும்போதுதான் உங்களால் எதையும் உரை முடியும்.

புகழ்பெற்ற இலக்கிய விமர்சகர் ஒருவர், ஒருமுறை குறிப்பிட்டார், "நான் உலகின்

புகழ்பெற்ற கவிஞர்கள், ஓவியர்கள் மற்றும் கலைஞர்களின் சிலைகளையும் கண்டுள்ளேன். ஆனால் எங்கேயும் ஒரு விமர்சகரின் ஓவியத்தையோ, சிலைகளையோ கண்டதில்லை" என்று.

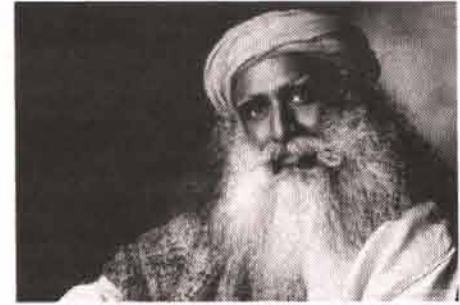
ஏனெனில் பெரும்பாலான விமர்சகர்கள் ஒட்டுண்ணிகளைப் போன்றவர்கள். அவர்களுக்கென்று வாழ்க்கை இல்லை. நீங்கள் வெறும் பிழைப்பைத் தேடுபவர்களாக இருந்தால் ஒட்டுண்ணிகளாக வாழலாம். நீங்கள் விடுதலையைத் தேடுபவர்களாக இருந்தால், ஒட்டுண்ணிகளாக வாழ முடியாது. ஒரு குழந்தை தாயின் முலைப்பாலை அருந்துகிறது. ஆனால் அதை நீங்கள் ஒட்டுண்ணி என்று சொல்வதில்லை. காரணம், அது தாய்ப்பாலருந்தி, வளர்ந்து, தாயிடமிருந்து விடுதலை பெறுவதற்காகவே பாலருந்துகிறது. ஒர் ஒட்டுண்ணி ஒருபோதும் விடுதலையை விரும்புவதில்லை. தன் பிழைப்பையே பிரதிகா நினைத்து பல பெரிய வாய்ப்புகளைத் தவற விடுகிறது. எனவே, நீங்கள் பிழைப்பைத்தான் விரும்புகிறீர்களென்றால் அதற்குப் பலவழிகள் உள்ளன. நான் அவற்றைக் கற்றுத் தர மாட்டேன். நீங்கள் அவற்றை இந்த சமூகத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் தேடுவது விடுதலையை என்றால் நான் உங்களுக்குப் பயன்படுவேன். அப்போதுதான் இங்கிருப்பதும், இங்கு நடைபெறும் தீவிரமான பணிகளில் பங்கெடுப்பதும் அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும்.

நாம் எல்லோரும் ஒரே விதமான விதையைச் சுமந்துதான் வந்திருக்கிறோம். எல்லா விதைகளுக்கும் ஒரேவிதமான வாய்ப்பு இருக்கிறபோதும் கூட விதைக்கும், மரத்துக்கும் இடையிலான பயணம் ஒன்றிருக்கிறது. விதை மரமாக வேண்டுமென விரும்புவீர்களேயானால், அதை பராமரிக்க வேண்டும். வளர்க்க வேண்டும். களைகளைக் களைய வேண்டும். பல இலட்சம் ஆண்டுகளாய் மனிதர்களை அலைக்கழிக்கும் அதே களைகள்தான் திரும்பத் திரும்ப முளைக்கின்றன. அவற்றை எப்படிக்க கையாள்வதென்று மனிதர்களுக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை, அச்சம், எல்லையிலலாத சந்தேகம் போன்ற அதே களைகள்தான். களைகளைப் பயிரிடத் தேவையில்லை. வேலி போட வேண்டியதில்லை. அவை தாமதமாகவே வளரும்.

ஆனால் விதையன்று புனிதமிக்கதாக வளர வேண்டுமானால், நிலத்தைக் கொத்தி, விதைத்து, போதிய நீரும், சூரிய வெளிச்சமும் கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சூரியனின் வெப்பத்திற்கு பயந்து விலகியிருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கையை உயிர்ப்புள்ளதாகும் அதன் சக்தியிலிருந்தும் விலகியிருப்பீர்கள். அந்த சக்தியே வாழ்வை ஆக்கும் சக்தியாகவும், அழிக்கும் சக்தியாகவும் இருக்கிறது.

தற்காப்பு என்கிற உணர்வுக்கு அடிமையாகி அதிலிருந்து தள்ளிப்போய் நிழலில் நிற்குதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வாதாரத்தையும் இழக்கிறீர்கள். நெருப்பு உணவைப் பக்குவப்படுத்துகிறது. அதுவே, அதிகமானால் உணவைக் கருக்கவும் செய்கிறது.



## சக்குரு வாசுதேவ்

உணவைப் பக்குவப்படுத்தும் எளிய கலை உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் நல்லது. தெரியாதவர்கள் பக்குவப்படுத்துவதாக கருதிக் கொண்டு அதைக் கருக்கி விடுகிறார்கள். கரியை உருவாக்குகிறார்கள். இன்று இந்த உலகில் வாழ மிகவும் அவசியம் கரியமில்லாது என்று அவர்களுக்குத் தெரியுமல்லவா!! உங்களை முழுமையாக ஒப்புக் கொடுக்கும்போது பக்குவப்படுத்துவது மிகவும் எளிய காரியம். எதிர்ப்புணர்வுடன் தடைகளை எழுப்பிக் கொண்டால் அது மிகவும் கடினமான வேலையாகி விடுகிறது. இதை நான் பலமுறை சொல்லியிருக்கிறேன்.

ஈஷா யோக மையத்திற்கு வருபவர்களில் சிலர், துப்பறியும் நோக்கில் வருகிறார்கள். மெல்ல மெல்ல மாணவர்களாகிறார்கள். படிப்படியாக சீடர்களாகிறார்கள். இதையும் கூடந்து வேகமாகப் பயணம் செய்யவும், விரைவாக உள்வாங்கப் படவும் விரும்புவீர்களானால், நீங்கள் பக்தராக வேண்டும். உங்களை பக்தராக்குவதற்கென்று பயிற்சிகளோ, போதனைகளோ கிடையாது. சிலவற்றை செய்வதாலோ சிலவற்றை சொல்வதாலோ உங்களை பக்தராக்க முடியாது. ஆனால் வளர்ச்சி நிகழ நீங்கள் அனுமதித்தால், நடனத்தின் அங்கமாக நீங்கள் மாறிப்போனால், நடனத்தின் மூலம் எதுவோ அது உங்களைத் தொடும். அப்போது நீங்கள் இயல்பாகவே அதனுடன் இரண்டறக் கலப்பீர்கள்.

"தியானலிங்கத்தின் முன்னிலையில் அமரும்போது நான் முழு பிரபஞ்சத்தையே பார்த்தேன்" என்றார் ஒருவர்.

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணைப் போல, நான் தியானலிங்கத்தை என்னுள் மூன்று பிறவிகளாகச் சுமந்தேன். ஒன்பது மாதங்கள் சுமக்கும் பெண்களுக்கு அது எவ்வளவு சிரமமான காரியம் என்பது புரியும். அவர்களுக்கும் ஒன்பது மாதங்களானால் பெற்றெடுத்தால் போதும் என்று தோன்றி விடுகிறது. மூன்று பிறவிகளாய் ஒரே கருவை உள்ளே சுமப்பது சாதாரண வேலையல்ல.

எனவே பல இலட்சம் ஆண்டுகளாய், மனிதர்கள் செய்யும் அதே ஆத்தங்களை, திரும்பத் திரும்பச் செய்யாதீர்கள். குறைந்தது புதிய அபத்தங்களையாவது செய்து காட்டுங்கள். ஒரு விநாடி அற்புதமாக இருக்கிறது. மறுவிநாடியே அவலமாகத் தோன்றுகிறது. இதைத்தான் பல இலட்சம் ஆண்டுகளாய் மனிதர்கள் செய்து வருகிறார்கள்.

நீங்கள் அற்புதமான பயிரை விளைவித்துக் காட்டவில்லையென்றால், புதிய களைகளையாவது எனக்குக் காட்டுங்கள். களையை வளர்க்க எந்த முட்டாளாலும் முடியும். நீங்களோ, அதை மற்றவர்களை விடவும் சாமர்த்தியமாக செய்வதாய் நினைக்கிறீர்கள். அப்படி எதுவும் கிடையாது. நீங்கள் நீச்சல் பழக விரும்பினால், உங்கள் படுக்கையில் கிடந்துபடி பயிற்சி செய்ய முடியாது. தண்ணீரில் குதித்து எப்படியாவது கரையேற வேண்டும். "நான் முழுகிவிட்டால் என்னாவது" என்கிற அச்சம் உங்களுக்கு அவசியமில்லை. இங்கே நாம் உருவாக்கும் நீர்நிலைகளில் இதுவரை யாருமே முழுகவில்லை என்பதே உங்களுக்குப் போதுமான ஆதாரமானதே! நீங்கள் உள்ளே முழுகினாலும் அது உங்களை வெளியே தள்ளி விடுகிறது.

ஷாம்பவி மஹாமுத்தா என்னும் எளிய 21 நிமிடப் பயிற்சியை உங்களுக்குத் தர உங்களுடன் 40-45 மணி நேரங்களை செலவிடுகிறோம். சக்தி சலனக் கிரியை என்ற பெயரில் உண்மையில் 15 நிமிட சூன்ய தியானத்தை உங்களுக்குத் தர ஏற்குறைய 60 மணி நேரங்களை உங்களுடன் செலவிடுகிறோம்.

இவையெல்லாம் முக்கியமில்லையென்றால் அவ்வளவு நேரங்களை உங்களுடன் செலவிட என்ன அவசியம் எங்களுக்கு?

உங்களுக்கு நான் தந்தவை மூன்று அம்சங்கள். வழிகாட்டுதல், உண்மையான ஈடுபாடு, தீவிரமான செயல்பாடு. இவற்றை நீங்கள் சரியாக செய்து வந்தாலே அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய நிலைக்கு உங்களை இவையே கொண்டு செல்லும். இது என் சிந்தனை என்பதாலோ, உங்களுக்கான என் விருப்பம் என்பதாலோ அல்ல. இடுகாடு உலகைப் படைத்தவரின் இயல்பு. படைத்தவரின் விதை உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கிறது. அதன் இயல்பை நீங்கள் உணரும்போது வாழ்வின் இன்னொரு நொடியைக் கூட உங்களுக்குத் தராது. படைத்தவனுக்கு உங்களுக்குள் தன் வழியைத் தேட இடந்தராமல், அமைதியையோ, ஆனந்தத்தையோ உரை முடியுமென்று கனவு கூடக் காணாதீர்கள். படைத்தவனின் விதை உங்களுக்குள் முளைக்க அனுமதிப்புகள். அதுவொன்றே வழி.