

தன்னியக்கம்

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

பாபூஜி மகராஜ் அவர்கள் தனது அருட்செய்திகளின் மூலமாக, நமது பயிற்சிமுறையில் தன்னியக்கத்தை நிலைநாட்டுவதற்கு, நமக்கு அகத்தூண்டுதல் அளிக்கிறார். மிக அடிப்படையான அர்த்தத்தில், நமது பயிற்சியை தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தவறாமல் பயிற்சி செய்யுமாறு நமக்கு அழைப்புவிடுக்கிறார். உணவு உட்கொள்ளும் நேரம், உறங்கும் நேரம் உட்பட, நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குபடுத்துவது, ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை பயக்கும். எந்த ஒரு செயலையும் தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செய்வதால், அது இயல்பாகவும், அந்த குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தானாகவும் நடைபெறும். இவ்வாறு நமது அமைப்பில் உயிரியக்க கடிகாரம் நிறுவப்படுகிறது. இது இயற்கையின் ஒரு எளிய நிதர்சனமாகும்.

முதற்படி

நீங்கள் ஒரு செயல்பாட்டை தவறாமல் மேற்கொள்ளும்போது, உங்களது அமைப்பு அதற்கு ஆயத்தமாகிறது. உங்கள் மனம் அதற்கு தயாராகிறது. குறித்த நேரத்தில் நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது அதிகம் சிரமப்படமாட்டீர்கள். தினமும் காலையில் ஒரே நேரத்தில் தியானம் செய்யும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதால், தானாக தியானத்திற்குள் நழுவிச் செல்வீர்கள், அதிக முயற்சியேதும் பிரயோகிக்க வேண்டியிருக்காது. மேலும் சூரியோதயத்திற்கு முன்பாக தியானத்தை நீங்கள் முடித்துவிட்டால், பாபூஜியின் முதலாவது நியமத்தின்படி, அந்த செயல்பாடு இன்னும் அதிக இயல்பாக நடைபெறுவதை காண்பீர்கள்.

உண்மையில், செயல்பாட்டின் நேரத்தை முறைபடுத்தும் இந்த விஷயம் முதல்படி மட்டுமே; பாயூஜி மகராஜ் தன்னியக்க செயல்பாடு என உண்மையில் எதை குறிப்பிடுகிறாரோ அதன் மேற்பரப்பைகூட இது தொடவில்லை. இருப்பினும் நம்மில் பலருக்கு, இந்த முதல் படியை ஏற்பதற்கும் சில விளக்கங்கள் தேவைப்படுகின்றன, ஏனெனில் தன்னியக்கம் என்பது பெரும்பாலும் தவறாக புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. தானாக செயல்படுதல் எனில் தானியங்கி பொறி அல்லது ஒரு ரோபோவை போன்று, இயந்திரகதியாக அல்லது உயிரற்ற இயக்கமாக இருப்பது என்று பொருளல்ல. அது சுதந்திரத்தை குறைப்பதற்கு மாறாக மென்மேலும் அதிக சுதந்திரத்திற்கே நம்மை தயார் செய்கிறது. உதாரணமாக, இயற்கையின் பணிகளை நீங்கள் கூர்ந்து கவனித்தால், அதன் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் தானாக நடைபெறுகின்றன என்பதை விரைவில் அறிந்துகொள்வீர்கள். மேகமானது மழையை வெளியேற்றுவதையோ அல்லது தாமதிப்பதையோ தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. இயற்கையில் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதே இல்லை. அனைத்தும் தானாகவே மிக இயல்பான விதத்தில் செயலாற்றுகிறது.

நமது செயல்களுக்கும் இது பொருந்தும். இதற்கு மகத்தான உதாரணம், ஒரு விண்வெளி வீரராவார். வெளிமண்டலத்தில் பயணிக்கின்ற அவருக்கு, சுதந்திரத்தை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்க அவரது பழக்கவழக்கங்களில் தீவிர தன்னியக்கம் தேவைப்படுகிறது. நம்மில் பலர் கார் ஓட்டும்போது தன்னியக்கம் தேவைப்படுவதுடன் இதனை தொடர்புபடுத்தி பார்க்க இயலும். பயிற்சியின்றி ஒரே நேரத்தில் பல பணிகளில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் சிரமமாக இருக்கக்கூடும் – திசையை நிர்ணயிக்க ஸ்டியரிங், வேகத்தை தீர்மானிக்க ஆக்சிலேட்டர், ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்த ப்ரேக், கியர் மாற்றும் க்ளெட்சுகள், முன்புறமும், பக்கவாட்டிலும் உள்ள கண்ணாடிகள், பின்னால் வருபவற்றை காட்டும் கண்ணாடி அனைத்தையும் கவனித்து கொண்டிருப்பது மற்றும் திசைமாற்றத்தை தெரிவிக்க இன்டிகேடர்களை பயன்படுத்துவது, முன்னேறிச் செல்வது, அதோடு உரையாடிக் கொண்டோ அல்லது ஏதாவது ஒரு இசையையோ அல்லது இணையத்தில் ஒளிபரப்பப்படும் செய்தியையோ கேட்டுக்கொண்டே ஓட்டவேண்டும். நாம் விரும்பும் இடத்திற்கு சிரமமின்றி ஓட்டிச்செல்ல, தன்னியக்க செயல்பாட்டை சார்ந்திருக்கிறோம்.

முயற்சியின்றி பணியாற்றும் நிலையை அடைய, பெரும் முயற்சி தேவைப்படுகிறது

மனம் ஈடுபடாத நிலை எனப்படும் இதனை இன்னும் உயர்ந்த நிறைவான நிலைக்கு கொண்டுசெல்ல முடியும். இதைப்பற்றி யோகமுறையின் விளக்கமாக, மிக அழகாகவும் எளிமையாகவும் பதஞ்சலி முனிவர் அவரது யோக சூத்திரங்களில் வழங்கியுள்ளார்.

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

யோகஹ சித்த-வ்ருத்தி நிரோதஹ

மனதின் கருத்தியல் சார்ந்த தேர்வுசெய்யும் இயக்கத்தை குறைத்து, அதை இயக்கமற்ற நிலைக்கு கொண்டுசெல்லும் அத்தகைய இருப்பு நிலையே யோகமாகும்.

அந்த பூரணத்துவம் வாய்ந்த உன்னத நிலையில் உணர்வுடன் சரிசெய்துகொள்ளும் உள்ளீடு தேவைப்படுவதில்லை. ஒரு வேலையை செய்வதற்கு அதிக அளவு மனதளவிலான உள்ளீடு தேவைப்பட்டால், அவ்வேலை குறைந்த அளவே பூரணத்துவம் அடைந்ததாக இருக்கும். ஒரு சிறந்த புல்லாங்குழல் வித்வானை உறக்கத்திலிருந்து எழுப்பி இசைக்கும்படி கேட்டாலும் அவர் அதனை திறம்பட வாசிப்பார். அந்த வித்வான், பாதி அளவே விழித்திருக்கலாம், அவரது மனம் முழுவதும் இயங்காமல் இருந்தாலும், கைகளில் புல்லாங்குழலை வைத்ததும் அவரது மூச்சுக் காற்று அதில் பாய்ந்தோடும், அவரது விரல்களும் அசையும். அவர் என்ன பாடலை வாசிக்கிறார் என்பதை அவரே அறியாமல் இருக்கக்கூடும். ஆனால் அதை கேட்கையில் கலையின் பிரசன்னம் அதில் இருக்கும். ஏனெனில் அவரது கலைநயம் தன்னியக்கமாக மாறிவிட்டது, அதற்கு மனதளவிலான தேர்வுசெய்யும் முனைப்பான இயக்கம் இனியும் தேவைப்படுவதில்லை.

சில தருணங்களில், சிந்தித்தலுக்கு இடமில்லை எனும்போது, சிந்திப்பவர் மறைந்துவிடுகிறார். உளவியல் துறை இதனை 'பிரவாக நிலை' அல்லது 'இயங்கும் பகுதியில் இருத்தல்' என விவரிக்கின்றது. இந்த நிலையில் திறமைசாலி தனது திறனில் மிக ஆழமாக மூழ்கியுள்ளதால், தன்னை பற்றிய உணர்வு கரைந்துவிடுகிறது. எனில், அவர் எங்கு சென்றார்? அவரது பணியில் இரண்டற கலந்துவிட்டார்.

ஒரு கூடைப்பந்து வீரருக்கு, இம்முறை பந்தை எடுத்து எறியலாமா அல்லது அடுத்த முறை எறியலாமா என கணித்துப் பார்க்க பெரும்பாலும் அவகாசம் இருக்காது. அவர்கள் தேர்வுசெய்து முடிப்பதற்குமுன், சந்தர்ப்பம் நழுவி சென்றுவிடும். அவர்களது செயல்கள் அனிச்சையாகவும், தானாக நிகழ்வதாகவும் இருப்பது அவசியம். இந்த தன்னியக்க நிலையை அவர்கள் எவ்வாறு அடைகின்றனர்? இந்த நிலையை அடைய அவர்கள் முதலீடு செய்துள்ள முயற்சிகளை நாம் பாராட்டவேண்டும். சிரமமின்றி அல்லது முயற்சியின்றி செயல்பட பெரும் முயற்சி தேவைப்படுகிறது. புல்லாங்குழல் வித்வான் பல வருடங்களை பயிற்சியில் செலவிட்டு, பல தருணங்களில் அவரது கலை நுணுக்கங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆளுமைபெற பெரும்பாலும் போராடுவதுண்டு. கூடைப்பந்து வீரர் பல்லாயிரம் முறை பந்து வீசுவதை, ஒவ்வொரு கோணத்திலிருந்தும் பயின்றிருப்பார். அப்போதுதான் தேவையான நேரத்தில் அந்த செயல் தன்னியக்கமாக மாறும்.

தானாக செயல்படுதல் எனில் தானியங்கி பொறி அல்லது ஒரு ரோபோவை போன்று, இயந்திரகதியாக அல்லது உயிரற்ற இயக்கமாக இருப்பது என்று பொருளல்ல. அது சுதந்திரத்தை குறைப்பதற்கு மாறாக மென்மேலும் அதிக சுதந்திரத்திற்கே நம்மை தயார் செய்கிறது. உதாரணமாக, இயற்கையின் பணிகளை நீங்கள் கூர்ந்து கவனித்தால், அதன் செயல்பாடுகள் அனைத்தும் தானாக நடைபெறுகின்றன என்பதை விரைவில் அறிந்துகொள்வீர்கள். மேகமானது மழையை வெளியேற்றுவதையோ அல்லது தாமதிப்பதையோ தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. இயற்கையில் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதே இல்லை. அனைத்தும் தானாகவே மிக இயல்பான விதத்தில் செயலாற்றுகிறது.

உணர்வுறுநிலையில் ஆளுமைபெறுவது

ஆன்மீகத்தில், உணர்வுறுநிலையை திறம்பட கையாள்வதே நமது பிரச்சினை. உணர்வுறுநிலையின் அலைகற்றையை ஒருவானவில்லை போன்று கருதிக்கொண்டால், ஒவ்வொரு வேறுபட்ட வண்ணமும் ஒரு தனிப்பட்ட அதிர்வெண்ணை கொண்ட உணர்வுறுநிலையை குறிக்கின்றது. நமது பௌதீக வாழ்க்கையில் ஆன்மீக பயிற்சிகளை ஒருங்கிணைத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை நாம் அடைய உதவும் விதமாக நமது பயிற்சிமுறை வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் குறித்த தருணத்தின் தேவைக்கு ஏற்ப, உணர்வுறுநிலையின் எந்த ஒரு அதிர்வெண்ணையும், தன்னியக்கமாக நாம் அணுகலாம். பாபூஜி இதற்கு முன்னுதாரணமாக திகழ்ந்தார். ஒரு தருணத்தில் மெய்மறந்த நிலையில், தன்னை மையத்துடன் அடையாளப்படுத்தி கொள்வார். சற்று நேரத்திற்கு பின்னர், அப்யாசிகளை மிகவும் கலகலப்புடன் மகிழ்வித்துக்கொண்டு காணப்படுவார். அவரது உணர்வுறுநிலையின் அதிர்வெண், அவரது பணியின் தேவைக்கு ஏற்ப தொடர்ந்து சரிசெய்துகொள்ளப்பட்டது. அவர் தனது அலுவலகத்தில், இளைய மற்றும் மூத்த பணியாளர்களிடம் எவ்வாறு கலந்துரையாடி இருப்பார் என்று நம்மால் கற்பனை மட்டுமே செய்துபார்க்க முடிகின்றது. அது அனைத்தும் தன்னியல்பாக நடந்தன. அதுவே அவரது இயல்பான தன்மையாக ஆனது.

உணர்வுறுநிலையின் ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண்ணிற்கு தானாக செல்ல இயல்வதற்கு, நாம் அதில் ஆளுமை பெற்றிருக்க வேண்டும். உணர்வுறுநிலையின் ஒரு குறித்த அதிர்வெண்ணை நாம் அடைந்து, அதை கடந்து செல்லாதவரை, உத்தரவின் பேரில் நாம் அங்கு மீண்டும் செல்ல முடியாது. ஒரு கூடைப்பந்து வீரர், தக்க நேரத்தில் சரியான எறிவை வரவழைக்க, பந்தை எதிர்கொள்ள சாத்தியமான ஒவ்வொரு எறிவையும் கட்டாயம் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும், அவ்வாறே, தேவைப்படும் அதிர்வெண்ணில் நம்மை பொருத்திக்கொள்ள, உணர்வுறுநிலையின் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் நாம் ஆளுமை பெற்றிருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண்ணில் உள்நுழைய விரும்புவதாலோ அல்லது அதற்காக பிரார்த்திப்பதாலோ அது நடக்காது. மீண்டும் மீண்டும், பயிற்சி செய்தல் எனும் அனைத்திலும் முக்கியமான அம்சத்திற்கே நாம் வருகின்றோம். பயிற்சி இன்றி அனிச்சையான செயல்பாட்டை நம்மால் உருவாக்க முடியாது. சைக்கிள் ஓட்டுவது, கால்பந்து விளையாடுவது அல்லது இசைக்கருவி வாசிப்பது, அனைத்திற்கும் பயிற்சியே இன்றியமையாதது. பயிற்சி என்பது என்ன? அது முயற்சியின்றி செயல்படுவதற்காக முயற்சியை பிரயோகிப்பதாகும்.

முயற்சி, முயற்சியின்மை மற்றும் செயலாற்றுபவர்

உணர்வுறுநிலையில் ஆளுமை பெறுவதற்கான நமது முயற்சி, “நானே செய்பவன்”, என்ற உணர்விற்கு இட்டுச்செல்லக்கூடும். இந்த கருத்து, முயற்சியின் கூடுதல்

விளைவும், அகங்காரத்தின் துல்லியமான விரிவுரையுமாகும். இது அகங்காரத்தின் சொல்லிலக்கணத்தில் பிரதிபலிப்பதை காணலாம். வடமொழி வார்த்தையான 'அஹம்' என்பது 'நான்' எனவும், 'காரா' என்பது 'கர்' என்ற மூல வார்த்தையிலிருந்து, செய்வது எனவும் பொருள்படும். இந்த அர்த்தத்தில் 'அஹம்காரா' என்பதன் பொருள் 'நானே செய்பவன்' என்றாகிறது. முயற்சியுடன் தியானம் செய்வதும், அதனோடு 'செய்பவர்' என்ற இணைக்கப்பட்ட உணர்வும், அகங்காரத்திற்கு வலுவூட்டவே செய்கிறது. இது தியானத்தின் உண்மையாக நோக்கத்தையே அழிக்கின்றது.

பயிற்சியில், உண்மையான தன்னியக்க செயல்பாடு என்பது, 'செய்பவர்' என்கின்ற அகங்காரத்தை அல்லது அதிகாரத்தை இடம் மாற்றுவது என்பதாகும். அது எவ்வாறு சாத்தியம்? நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட செயலை பற்றிய விழிப்புடன் இருக்கும்போது, அச்செயல் 'உங்களால் அன்றி' வேறொரு முகவரின் மூலமாக நிகழ்கின்றது என்பதை உணரும்போது அது நடைபெறும். ('செய்பவர்' என்பது ஒரு கருத்து அல்லது மனப்பான்மை மட்டுமே என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும். அதனை துறப்பதால் நீங்கள் செயலாற்றாதவராக ஆகிவிடுவீர்கள் என அர்த்தமாகாது.)

முனிவர்கள் 'சாட்சி பாவம்' என்ற கருத்தை பாராட்ட விழைகின்றனர். அதாவது சாட்சியாக இருந்து கவனிக்கும் நிலை. அதில் நமது செயல்களின் உரிமையாளராக நம்மையே நாம் அறிவதில்லை, அதன் சாட்சியமாக மட்டுமே இருக்கிறோம். பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர், அஷ்டவக்ரர் மற்றும் உபநிடதங்கள் அனைத்திலும் சாட்சிபாவ நிலை பாராட்டப்பட்டு, பல்வேறு இடங்களில் போதுமான விளக்கமும் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் சாட்சிபாவ நிலையில் நுழைவது பலருக்கு எளிதானது அல்ல. சாட்சியானவர் பற்றில்லாமல், கலக்கமற்று இருக்கிறார். தனது அனுபவங்களாலும் சூழ்நிலைகளாலும் அடையாளம் காணப்படாமல் இருக்கிறார். உங்களது சொந்த குடும்பத்திலிருந்து பற்றில்லாமலும், அடையாளம் காணப்படாமலும் இருக்க உங்களால் முடியுமா? எனவே, பாபூஜி நமக்காக விஷயத்தை எளிமையாக்கி, செய்பவரின் குறைகளை களைந்து, கடந்துசெல்லும் ஒரு சுலபமான வழிமுறையை வழங்கியுள்ளார். அவரது வழிமுறையின்படி நாம் செய்பவர்களாக இருந்துகொண்டு, நமது செயல்களை அவருக்கு அர்ப்பணிக்கிறோம். அவ்வாறு செய்வதில், நமது செயல்கள் அனைத்திலும் தன்னலமற்ற

பாபூஜி நமக்காக விஷயத்தை எளிமையாக்கி, செய்பவரின் குறைகளை களைந்து, கடந்துசெல்லும் ஒரு சுலபமான வழிமுறையை வழங்கியுள்ளார்.

அவரது வழிமுறையின்படி நாம் செய்பவர்களாக இருந்துகொண்டு, நமது செயல்களை அவருக்கு அர்ப்பணிக்கிறோம். அவ்வாறு செய்வதில், நமது செயல்கள் அனைத்திலும் தன்னலமற்ற ஒரு உந்துதலை பாபூஜி அறிகமுகப்படுத்துகிறார். இந்த புதிய மனப்பான்மையுடன், நமது ஆன்மீக வாழ்க்கையிலும் மற்றும் உலகாயத வாழ்க்கையிலும், அகங்கார வெடிப்பை உருவாக்காமல், நாம் பாதுகாப்புடன் முயற்சியை பிரயோகிக்கலாம். பக்தி அணுகுமுறையின் செயல்திறன் இதுவே. இதனை நிலையான நினைவிற்கான பயிற்சி எனவும் அறிகின்றோம்.

ஒரு உந்துதலை பாபூஜி அறிகமுகப்படுத்துகிறார். இந்த புதிய மனப்பான்மையுடன், நமது ஆன்மீக வாழ்க்கையிலும் மற்றும் உலகாயத வாழ்க்கையிலும், அகங்கார வெடிப்பை உருவாக்காமல், நாம் பாதுகாப்புடன் முயற்சியை பிரயோகிக்கலாம். 'பக்தி' அணுகுமுறையின் செயல்திறன் இதுவே. இதனை நிலையான நினைவிற்கான பயிற்சி எனவும் அறிகின்றோம்.

உணர்வுறுநிலையின் அதிர்வெண்களோடு இயங்குதல்

உணர்வுறுநிலையின் ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண்ணை ஒருங்கிணைக்கவும், ஆளுமைபெறவும் நாம் கற்றுக்கொள்ளும்போது, என்னென்ன முயற்சிகளை நாம் பிரயோகிக்க வேண்டும்? பொதுவாக, AEIOU என்ற சுருக்கெழுத்தில் விவரிக்கப்பட்ட செயல்முறையை நாம் ஏற்று நடக்க வேண்டும். (உள்நிலையை அடையப்பெறுதல், உள்நிலைக்கு உயிரூட்டுதல், அதை உள்ளீர்த்துக் கொள்ளுதல், அதனோடு ஒன்றாதல், இறுதியாக அந்நிலையுடன் ஐக்கியம் அடைதல்) AEIOU என்பது எந்த ஒரு புதிய நிலையையும் உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு, ஒரு முக்கியமான படியாகும். அதன்மூலம் ஆழ்மனதில் அது உட்கிரகித்துக் கொள்ளப்பட்டு, தன்னியக்கம் நிகழ அனுமதிக்கின்றது. நாம் மேற்கொள்ளும் மற்றுமொரு முக்கியமான முயற்சி, முறைபடுத்தப்பட்ட தினசரி சுத்திகரிப்பு. ஏனெனில் உணர்வுறுநிலையில் தூய்மை இல்லாமல் நமது முயற்சிகள் அனைத்தும் வாழ்க்கையை சிக்கலானதாகவே ஆக்கும். உணர்வுறுநிலையில் தூய்மை இல்லாமல் பல்வேறு அதிர்வெண்களில் இயங்கும் நுணுக்கங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வுகூட நமக்கு இருக்காது.

புதிய உள்நிலையோடு நாம் செயல்படும் விதம் முழுமைபெற்றதாக இருக்கவேண்டும். அது ஆற்றல்மிக்கதாக இருக்க விரும்பினால், பௌதீக மட்டம் உட்பட ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் அதன் வெளிப்பாட்டை பெற்றிருக்கவேண்டும். உதாரணமாக உங்களது சுவாச முறையின் வேகத்தை குறைக்க அனுமதித்து, உங்கள் உள்முகநிலைக்கு இணையாக அதை மாற்றினால், உள்முகநிலை தீவிரம் அடையும். மாறாக, பதற்றமான சுவாச முறை கொந்தளிக்கும் உணர்ச்சியையே உருவாக்கக்கூடும். எனவே அது உள்முக நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

வெளிப்புற நிலையை இசைவாக மாற்றி உள்முக நிலையை இசைவு பெறச் செய்யும் இந்த கோட்பாட்டை பாபூஜி நன்கு அறிந்திருந்தார். உதாரணமாக, அன்பையும் ஏக்கத்தையும் உருவாக்கும் அவரது வழிமுறைக்கு இதையே அடிப்படையாக கொண்டிருந்தார். நாம்

உங்களது சுவாச முறையின் வேகத்தை குறைக்க அனுமதித்து, உங்கள் உள்முகநிலைக்கு இணையாக அதை மாற்றினால், உள்முகநிலை தீவிரம் அடையும். மாறாக, பதற்றமான சுவாச முறை கொந்தளிக்கும் உணர்ச்சியையே உருவாக்கக்கூடும். எனவே அது உள்முக நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

வெளிப்புற ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தி உள்முக ஒத்திசைவிற்கு வழிவகுக்கும் இந்த கோட்பாட்டை, வாழ்க்கையின் பல்வேறு விஷயங்களிலும் நாம் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் உரையாடும் விதம், வெளிப்புற விஷயங்களின்மேல் உங்களது மனப்பான்மை மற்றும் எண்ணங்கள், உங்களது நடத்தைமுறை மற்றும் செயல்கள், உணவு உட்கொள்ளும் விதம், உறங்கும் விதம், சுவாசிக்கும் விதம் அல்லது நீங்கள் தோற்றமளிக்கும் விதம், எதுவானாலும் அவை அனைத்தும் உங்களது உள்முக நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, அதை மேம்படுத்த உதவிபுரியும்.

நேசிக்கும் எவரையும் நினைவில் கொள்கிறோம் என்பதை பாபூஜி அறிந்துகொண்டு, யாரையாவது நேசிக்க வேண்டுமெனில் நாம் விரும்ப நினைக்கும் நபரை நினைவில் கொள்ளுமாறு கூறி, இந்த செயல்பாட்டை மாற்றி அமைக்க ஆலோசனை அளித்தார். 1982ம் ஆண்டு சூரத்தில் வழங்கிய அருட்செய்தியில், உண்மையான ஏக்கம் ஒரு அப்யாசிக்கு இல்லையெனில், ஏக்கம்கொண்ட நிலை உள்ளதாக வெறும் பாவனை செய்வதால் அதனை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும் என்றார். அது செயற்கையானதாக இருப்பினும், காலப்போக்கில் உண்மையானதாக ஆகும்.

வெளிப்புற ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தி உள்முக ஒத்திசைவிற்கு வழிவகுக்கும் இந்த கோட்பாட்டை, வாழ்க்கையின் பல்வேறு விஷயங்களிலும் நாம் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் உரையாடும் விதம், வெளிப்புற விஷயங்களின்மேல் உங்களது மனப்பான்மை மற்றும் எண்ணங்கள், உங்களது நடத்தைமுறை மற்றும் செயல்கள், உணவு உட்கொள்ளும் விதம், உறங்கும் விதம், சுவாசிக்கும் விதம் அல்லது நீங்கள் தோற்றமளிக்கும் விதம், எதுவானாலும் அவை அனைத்தும் உங்களது உள்முக நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, அதை மேம்படுத்த உதவிபுரியும்.

ஒவ்வொரு புதிய உள்நிலையும் உங்கள் ஜீவிதத்தில் ஒருங்கிணைக்கப்படும்போது, உங்கள் முயற்சிகள் சூட்சுமமானதாக மாறும். காலப்போக்கில், அன்பான வாழ்க்கைக்காக உள்நிலையை தக்கவைப்பதற்கு பதில், அது உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பதையும், அதன்மூலம் உங்கள் செயல்கள் நடத்தப்படுவதையும் காண்பீர்கள். நீங்கள் அன்றி, வேறு ஏதோ உயர்வான முகவராக செயல்படும் ஒன்றே 'செய்பவர்' என இருப்பதாக தோன்றும். இது இயல்பாக நடைபெறும்போது, பாபூஜியின் வழிமுறையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு அந்த உயர்வான முகவர், உங்கள் மாஸ்டரே என்றும், 'அவரே செய்பவர்' என்றும் எண்ணிக்கொள்ளலாம். இத்தகைய மனப்பான்மையுடன், 'செய்பவர்' என்ற கருத்தை, உங்கள் அகங்காரத்தை, உங்கள் மாஸ்டரிடம் 'இடம்மாற்றி' விடுகிறீர்கள். பின்னர் உயர்வான பணி வெளிப்படுவதற்கு வெறும்

சாட்சியாக மாறுகிறீர்கள். கடந்தகாலத்தில் வாழ்ந்த மூத்தோர்கள் விவரித்த சாட்சிபாவமாக இருக்கும் நிலை இதுவே. இப்போது நான்தான் செய்கிறேன் என்ற கருத்து மிகத் தொலைவில் இருப்பதாக தோன்றும். இருப்பினும், தன்னியக்க செயல்பாடு இன்னும் நிறைவுபெறவில்லை.

தன்னியக்கத்தின் அதிசூட்சும வெளிப்பாடு – தூரியதீத்

இறுதியாக, சாட்சிபாவம் என்ற அடையாளமும் மறைந்துவிடுகிறது. செய்பவரும் அங்கில்லை – மாஸ்டரும் இல்லை. எதுவுமே இல்லாதபோது, செயல் இன்னும் தானாக நடைபெறுகிறது. இந்த நிலையே தூரியதீத் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நிலையில் நீங்கள் மூழ்கியபடி இருந்தாலும் பணி தடையின்றி நடந்தேறும். இது உங்கள் பயணத்தில் நீங்கள் முன்னேறிச் செல்கையில், உயர்வான அதிர்வெண்களில் ஒவ்வொருமுறையும், மீண்டும் மீண்டும் வெளிப்படும்.

சிலர் கோப்பையில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் வாளியில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் குளியல் தொட்டியில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் குளத்தில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் நதியில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் கடலில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்,
சிலர் பெரும் சமுத்திரத்தில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்.

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,
கம்லேஷ்

பூஜ்ய பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின்
122வது பிறந்தநாள் ஆண்டு விழா
30 ஏப்ரல் 2021

heartfulness
purity weaves destiny