வாழ்க்கை பிரச்சினைகளுக்கான
ஒரு தீர்வு

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

இறுதிப் பரம்பொருளுடன் ஐக்கியம் அடைவதே யோகாவின் நோக்கமாகும். இந்த லட்சியத்தோடு நம்மை முழுவதும் ஒருங்கிணைத்துக் கொள்வதே நமக்கான சவாலாகும்.

நிர்வாக துறையில் முன்னோடியான, அன்பு சகோதரர் இசக் அடிஸஸ், நமது குறிக்கோளை எவ்வாறு அடையலாம் என செய்முறை விளக்கம் தரும் ஒரு எளிய விகித முறையை வழங்கியுள்ளார். இந்த முறை நிறுவனங்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டது எனினும் ஆன்மீக பாதையில் வெற்றிகரமாக இலக்கை எட்டவிரும்பும் அப்யாசிகளாகிய நமக்கும் பொருந்தும்.

அந்த விகிதமுறை பின்வருமாறு:

$$f\left\{\frac{\text{வெளிப்புற “ஒருங்கிணைப்பு”}}{\text{உள்முக “ஒருங்கிணைப்பின்மை”}}\right\}$$

இந்த விகித முறையில் கீழ்ப் பகுதி நிறுவனத்தின் உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மை, அதன் முரண்பாடு மற்றும் ஒத்திசையாமையை குறிக்கிறது. விகிதத்தின் மேல் பகுதி, நிறுவனத்தின் உண்மையான நோக்கத்தை அல்லது குறிக்கோளை ஒருங்கிணைப்பதில் உள்ள வெற்றியை குறிக்கிறது. வெற்றி என்பது உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மையின் விகிதாச்சாரத்திற்கு எதிர்மறையாக தொடர்புடையது.

உதாரணத்திற்கு, ஒரு வாகனத்தின் இயந்திரம் 100 குதிரைத்திறன் அளவிற்கு ஆற்றலை (brake horsepower - bhp) அதன் சக்கரங்களுக்கு வழங்குகிறது, ஆனால் உண்மையில் எவ்வளவு ஆற்றல் அதன் சக்கரங்களை சென்றடைகின்றது? அது முழுமையாக வந்தடைவதில்லை. அவற்றில் சிறிது உராய்விலும், ஊடுருவல் இழப்புகளிலும் விரயமாகின்றன. இந்த இழப்புகளுக்கு பின், மீதமுள்ள ஆற்றல் மட்டுமே சக்கரங்களை வந்தடைகின்றது. ஒரு வாகனம் நன்றாக பராமரிக்கப்பட்டிருந்தால், சிறிதளவு ஆற்றல் மட்டுமே விரயமாகிறது. இதனால் அதிக ஆற்றல் சக்கரங்களை சென்றடையும். இவ்வாறு அந்த வாகனத்தின் பயன்பாடு இன்னும் சிறப்பாக நிறைவேறுகிறது.

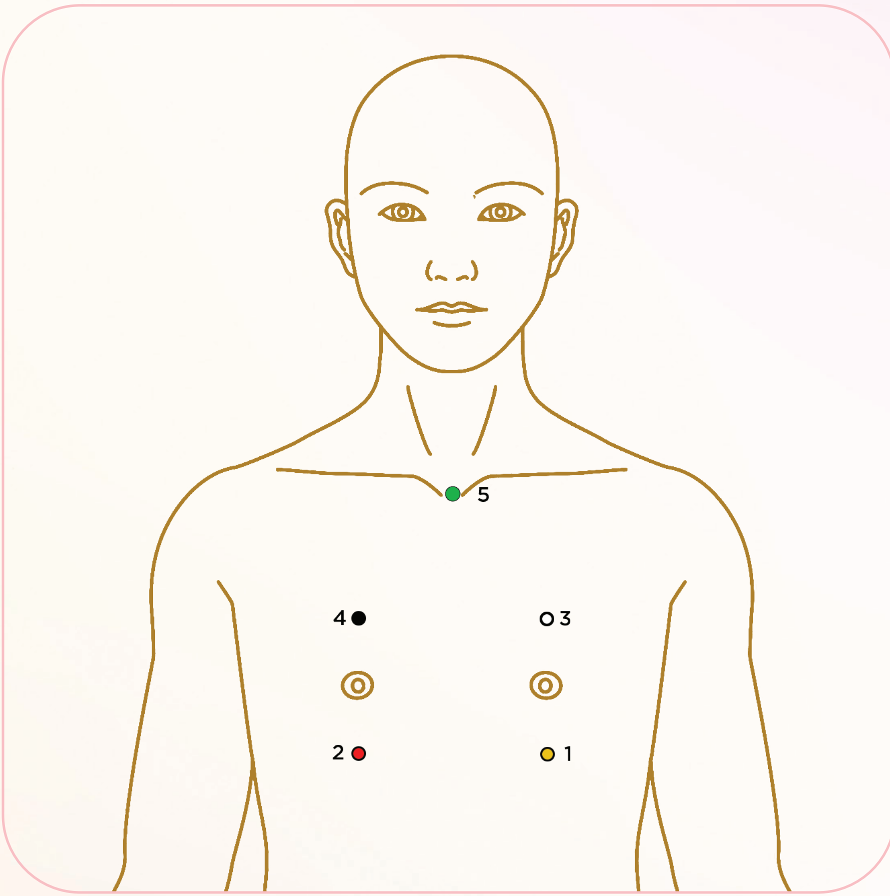
ஒரு நிறுவனத்தின் வரையறுக்கப்பட்ட திறன் கணிக்கக்கூடிய விகிதத்தில் உள்ளது. முதலில் நிறுவனத்திற்குள் உள்ள முரண்பாடுகள் மற்றும் திறனின்மைகள் போன்ற ஒருங்கிணைப்பின்மைகளால் ஆற்றல் விரயமாகிறது. உட்புற கட்டமைப்பிற்கு அதிகப்படியான ஆற்றல் அர்ப்பணிக்கப்படுவதால், நிறுவனத்தின் குறிக்கோளை அடைவதற்கு குறைந்த அளவு ஆற்றலே கிடைக்கப்பெறுகிறது.

ஆன்மீக ஆர்வலர்கள் என்ற முறையில் இது நமக்கும் பொருந்தும். நமது உள்முக குழப்பங்கள் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பின்மைகளுக்கு அதிக அளவு முக்கியத்துவம் அளிக்கும்போது, நமது உண்மையான லட்சியத்துடன் குறைந்த அளவே நம்மால் ஒருங்கிணைய முடிகிறது. சகஜ மார்க்கம், இந்த பிரச்சினைக்கான தீர்வை அளிக்கிறது. சகஜ மார்க்க பாரம்பரியத்தில், ஆன்மீக பயணத்தை, ஒரு உள்முக யாத்திரையை நாம் மேற்கொள்கிறோம். அதில் நமது இருப்பில் உள்ள, முன்னேறிச்செல்வதற்கான மூன்று படிநிலைகளுடன் தொடர்புடைய பதிமூன்று சக்கரங்களின் ஊடே நாம் பயணிக்கிறோம். அவை இதய மண்டலம் (*பிண்ட பிரதேசம்*), மன மண்டலம் மற்றும் மைய மண்டலம் எனப்படுகின்றன. இந்த மண்டலங்களின் வழியே பயணித்து நாம் வளர்ச்சி அடையும்போது, ஒருங்கிணைப்பு அதிகமாவதை உணர்கிறோம். மாறாக, நாம் வீழ்ச்சியுற்றால், ஒருங்கிணைப்பின்மை அதிகரிக்கும் என்பதே அதன் விளைவாகும்.

சகஜ மார்க்க பாரம்பரியத்தில், ஆன்மீக பயணத்தை, ஒரு உள்முக யாத்திரையை நாம் மேற்கொள்கிறோம். அதில் நமது இருப்பில் உள்ள, முன்னேறிச்செல்வதற்கான மூன்று படிநிலைகளுடன் தொடர்புடைய பதிமூன்று சக்கரங்களின் ஊடே நாம் பயணிக்கிறோம். அவை இதய மண்டலம் (பிண்ட பிரதேசம்), மன மண்டலம் மற்றும் மைய மண்டலம் எனப்படுகின்றன. இந்த மண்டலங்களின் வழியே பயணித்து நாம் வளர்ச்சி அடையும்போது, ஒருங்கிணைப்பு அதிகமாவதை உணர்கிறோம். மாறாக, நாம் வீழ்ச்சியுற்றால், ஒருங்கிணைப்பின்மை அதிகரிக்கும் என்பதே அதன் விளைவாகும்.

இதய மண்டலத்தின் 5 ‘C’ மற்றும் 5 ‘D’

இதய மண்டலமானது, மார்பு மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ள, ஐந்து சக்கரங்களை உள்ளடக்கியது. இந்த ஒவ்வொரு சக்கரமும், பஞ்ச பூதங்கள் எனப்படும் இயற்கையின் இன்றியமையாத ஐந்து மூலக்கூறுகளின் பிரத்தியேகமான பிரசன்னத்தின் அடிப்படையில் அறியப்படுகின்றன.



சக்கரம் 1
நிலம்
(ப்ரித்வி)

சக்கரம் 2
ஆகாயம்
(ஆகாஷ)

சக்கரம் 3
நெருப்பு
(அக்னி)

சக்கரம் 4
நீர்
(ஜல்)

சக்கரம் 5
காற்று
(வாயு)

அந்த பஞ்ச பூதங்களின் அடிப்படையில், சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றும் அதற்கே உரிய தனித்துவம் கொண்ட இணையான எதிரெதிர் பண்புகளை பெற்றுள்ளன.

படத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆங்கில வார்த்தைகளில், நேர்மறையான பண்புகள் அனைத்தும் C என்ற எழுத்தைக் கொண்டும், எதிர்மறையான பண்புகள் அனைத்தும் D என்ற எழுத்தைக் கொண்டும் தொடங்கியுள்ளன என்பதை நீங்கள் காணலாம். இந்த ஐந்து Cs மற்றும் Ds நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறைகளுக்கிடையே, அடிக்கடி ஊசலாடும் நிலையில் நாம் மீண்டும் மீண்டும் செல்கிறோம். எனவே, சமநிலையற்ற மற்றும் ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலையில் நாம் இருக்கிறோம்.

நமது உள்நிலை பெரும்பாலும் Cs மற்றும் Ds -களின் கலவையாக உள்ளது. ஒரு மட்டத்தில் நாம் குழப்பம் அடைந்திருந்தாலும், வேறொரு மட்டத்தில் திருப்தியுடன் இருக்கலாம். உண்மையில், நமது உள்ளார்ந்த நிலைகள் சிக்கல் நிறைந்ததாக இருக்கக்கூடும்.

சக்கரங்களின் செயல்பாட்டை நிர்ணயிப்பது எது? எதுவும் குறுக்கிடாதபோது, சக்கரங்கள் இயல்பாகவே ஒருங்கிணைப்பை நோக்கி விழைகின்றன. ஒருங்கிணைப்பற்ற நிலை பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. பிரதான காரணமாக இருப்பது சம்ஸ்காரங்கள் உருவாவதுதான்.

சம்ஸ்காரங்கள் என்பது நமது உணர்வுநிலையில் ஆழமாக படிந்துள்ள கடந்தகால நிகழ்வுகளின் பதிவுகளாகும். ஒரு பதிவு என்பது, கடந்தகால நிகழ்வின் நினைவை மட்டுமல்ல, அதனுடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சியையும் உள்ளடக்கி உள்ளது. தற்சமயம் நிகழ்கின்ற ஒரு விஷயம் நம்முள் சம்ஸ்காரமாக பதிந்துள்ள கடந்தகால நிகழ்வை ஒத்திருக்கும்போது, அது அந்த சம்ஸ்காரம் முதன்முதலாக உருவானபோது இருந்த உணர்ச்சியை விடுவிக்கும். கடந்தகால நிகழ்வைப் பற்றி நாம் உணர்வுடன் நினைவு கூர்ந்தாலும் இல்லாவிடினும், புலப்படாத மட்டத்தில் இது நிகழும். தற்போதைய சூழ்நிலைகளின் மீது கடந்தகால உணர்ச்சிகளை நாம் திணிக்கிறோம். அந்த கடந்தகால உணர்ச்சிகள், நம்மை ஒருதலைபட்சமாக சிந்திக்க வைத்து, தற்போதைய தருணத்தை தவறாக புரிந்துகொள்ள செய்கிறது. சாதாரணமாக, கடந்தகாலத்தில் நாம் விரும்பிய அல்லது விரும்பாத விஷயங்களின் அடிப்படையில், தற்போது நிகழ்பவற்றை விரும்புவதற்கு அல்லது விருப்பமில்லாமல் இருப்பதற்கு, சம்ஸ்காரங்கள் நம்மை தூண்டிவிடுகின்றன.

கடந்தகாலத்தில் நாம் விரும்பிய அல்லது விரும்பாத விஷயங்களின் அடிப்படையில், தற்போது நிகழ்பவற்றை விரும்புவதற்கு அல்லது விருப்பமில்லாமல் இருப்பதற்கு, சம்ஸ்காரங்கள் நம்மை தூண்டிவிடுகின்றன.

மேலும், சம்ஸ்காரங்கள் *தமஸ், ரஜஸ்* அல்லது *சாத்விக்* என எதுவாகவும் இருக்கலாம். *தம், ரஜ்* மற்றும் *சத்* ஆகியவை, இயற்கையின் மூன்று குணங்கள் அல்லது பண்புகள் ஆகும். குணங்கள் என்றால் என்ன? உணர்திறனை கடந்த இயல்பு அதாவது *பிரக்ருதி*, குறிப்பிட்ட அதிர்வுறு நிலையில் அதிர்ந்து, உணர்வுறுநிலையை மற்றும் அதன் விரிவாக்கத்தை தீர்மானிக்கின்றன. இயற்கையின் மூன்று முதன்மையான அதிர்வுறு நிலைகள் *தம், ரஜ்* மற்றும் *சத்* குணங்களாகும். இந்த மூன்று அதிர்வுகளும் உணர்வுறுநிலையின் வெளிப்பாட்டை மாற்றியமைத்து, அதனை *தமஸ், ரஜஸ்* அல்லது *சாத்விக்* என ஆக்குகின்றன.

பூஜ்ய லாலாஜி மகராஜ், உணர்வுறுநிலையின் மீது குணங்களின் தாக்கத்தை விளக்குகிறார்:

> “தம் என்பது அறியாமை, சோம்பல், செயலற்ற தன்மை, கடினத்தன்மை, குழப்பம் போன்றவற்றைக் குறிக்கிறது. இவையனைத்தும் அடித்தளம் அல்லது ஆதாரம் என்ற அர்த்தத்தைக் குறிக்கின்றன. ரஜ் என்பது இடைப்பட்ட அல்லது மைய நிலையைக் குறிக்கிறது. அதன் இயல்பு போராட்டம், சஞ்சலம், சிந்தித்தல் மற்றும் இதுபோன்ற பலவாகும். அது எப்போதும் இடைப்பட்ட பகுதியைக் குறிக்கிறது. சத் என்பது மகிழ்ச்சி, ஏற்புடைமை, ஆர்வம், உயர்வுநிலை, சூட்சுமம், புனிதத்தன்மை மற்றும் மகத்துவம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. இதுதான் உச்சநிலையாகும். இந்தப் பிரயோகமே எப்போதும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு வந்துள்ளது.”

இந்த மூன்று குணங்களினால் ஏற்படும் நமது விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றும் வெறுப்புணர்வுகளின் விளைவாக, அதற்கு தகுந்த சம்ஸ்காரங்களை சேகரித்துக்கொண்டு, தமஸ், ரஜஸ் மற்றும் சாத்வீக மனோபாவங்களை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வழிவகுக்கின்றன.

ஒரு சம்ஸ்காரம் செயல்வடிவம் பெறும்போது, இதய மண்டலத்தின் சக்கரங்களால் அமைக்கப்பட்ட களத்தில், சற்று நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான உணர்ச்சியை அது ஏற்படுத்தும். உதாரணத்திற்கு, சம்ஸ்காரத்தின் அடிப்படையிலான ஒரு விருப்பம் நிறைவேறும்போது, முதல் சக்கரம் திருப்தியில் அதிர்வுறும். இருப்பினும், அந்த விருப்பம் நிறைவேறாமல் இருக்கும்போது, அதே சக்கரம் அதிருப்தியால் அதிர்வுறும். மாறாக, வெறுப்புணர்வை தூண்டும் ஒன்றை எதிர்கொள்ளும்போது, குறிப்பிட்ட அளவு அதிருப்தி ஏற்படும்.

சம்ஸ்காரத்தின் அடிப்படையிலான ஒரு விருப்பம் சிறிது காலத்திற்கு நிறைவடையாமல் இருக்கும்போது, அதிருப்தி வளரும். இறுதியில், இரண்டாவது சக்கரமும் சமரசம் அடையப்பெற்று, அதன் சாந்த நிலையிலிருந்து குழப்பமாக மாற்றம் பெறும். இந்த குழப்பம் மேலும் வளர்ச்சி அடைந்து, மூன்றாவது சக்கரத்தில் விரக்தியாகவும், நான்காவது சக்கரத்தில் பின்னடைவாகவும் மாறும். அடுத்த கட்டமாக சிந்திக்கும் முறையானது மாயையில் சிக்கி, ஐந்தாவது சக்கரத்தின் தன்மை தகர்க்கப்படுவதை குறிக்கும் விதமாக, தவறான புரிதலுக்கு வழிவகுக்கிறது.

நேர்மறை பண்புகளை குறிக்கும் Cs மற்றும் எதிர்மறை பண்புகளை குறிக்கும் Ds ஆகியவை, ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதில் வெற்றியை குறிக்கும் விதமாக பணியாற்றுகின்றன. அந்த இலக்கு, சம்ஸ்காரத்தின் அடிப்படையில் – ஒரு விருப்பமாக

குணங்கள் என்றால் என்ன? உணர்திறனை கடந்த இயல்பு அதாவது பிரக்ருதி, குறிப்பிட்ட அதிர்வுறு நிலையில் அதிர்ந்து, உணர்வுறுநிலையை மற்றும் அதன் விரிவாக்கத்தை தீர்மானிக்கின்றன. இயற்கையின் மூன்று முதன்மையான அதிர்வுறு நிலைகள் தம், ரஜ் மற்றும் சத் குணங்களாகும். இந்த மூன்று அதிர்வுகளும் உணர்வுறுநிலையின் வெளிப்பாட்டை மாற்றியமைத்து, அதனை தமஸ், ரஜஸ் அல்லது சாத்விக் என ஆக்குகின்றன.

நிறைவேறுவது என்பது, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளை சார்ந்திருப்பதால், அது தற்காலிகமானதாக உண்மையற்றதாக இருக்கும். உண்மையான நிறைவேற்றத்தில், நிறைவடைதல் அல்லது நிறைவடையாமல் இருத்தல் குறித்த எல்லா கருத்துகளையும் ஒருவர் இயல்பாகவே மறந்துவிடுகிறார். அதற்கு பதிலாக, C's மற்றும் D's நிலைகளுக்கு இடையே, குறைந்தபட்ச மாறுபாடு மட்டுமே இருக்கும் வகையில், இலகுத்தன்மையை தக்கவைத்துக் கொள்வார்.

அல்லது வெறுப்புணர்வாக இருக்கும்போது, அந்த விருப்பம் அல்லது வெறுப்புணர்வு, அடைவதை அல்லது அடையாததை பொறுத்து நாம் Cs அல்லது Ds என குறிப்பிடும் பண்புகளை அடையப்பெறுகிறோம். உண்மையில், சம்ஸ்காரங்கள் கணினியில் உள்ள வைரஸ்களை போன்றவை. அவை சக்கர அமைப்புகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அவற்றின் செயல்பாட்டை தன் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவருகின்றன. சம்ஸ்காரங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது, C-நிலை பண்புகளை உணர்வதற்கு, அந்த சம்ஸ்காரங்கள் நிறைவடைவதை சார்ந்திருக்கிறோம். இல்லையெனில், நாம் D-நிலைகளின் துயரில் சிக்கிக்கொள்கிறோம்.

நிறைவேறுவது என்பது, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளை சார்ந்திருப்பதால், அது தற்காலிகமானதாக, உண்மையற்றதாக இருக்கும். உண்மையான நிறைவேற்றத்தில், நிறைவடைதல் அல்லது நிறைவடையாமல் இருத்தல் குறித்த எல்லா கருத்துகளையும் ஒருவர் இயல்பாகவே மறந்துவிடுகிறார். அதற்கு பதிலாக, C's மற்றும் D's நிலைகளுக்கு இடையே, குறைந்தபட்ச மாறுபாடு மட்டுமே இருக்கும் வகையில், இலகுத்தன்மையை தக்கவைத்துக் கொள்வார். இதுவே ஆற்றல்வாய்ந்த, சமன்பட்ட நிலையாகும். இது, ஊசலாடும் மணிக் குண்டு, படிப்படியாக அதன் பயணப்பாதையின் மையப் புள்ளியில் நிலைகொண்டு, எந்த பக்கமும் செல்லாமல் ஓய்வு அடைந்து நிற்பதைப் போன்றதாகும்.

அன்பிற்குரிய பாபூஜி, இந்த சமன்பட்ட நிலையை, "இதுவும் அதுவும் மறைந்துவிட்டன", என்று ஒரு சொற்றொடரில் விவரிக்கிறார். இதன் அர்த்தம், *துவந்தங்கள்* எனப்படும் இரட்டைத்தன்மை என்ற ஊசலை ஒருவர் கடந்துவிட்டார் என்பதாகும். "இதுவும் அதுவும் மறைந்தபின்", இரண்டும் ஒன்றே என்றாகும் விதத்தில், இரட்டைத்தன்மைக்கு இடையே மாறிக்கொண்டே இருக்கும் நிலை மிகவும் குறுகிவிடுகிறது. எனவே இந்த நிலை, *அவ்யக்தகதி*, அதாவது "வேறுபடுத்த இயலாத நிலை" எனப்படுகிறது. *வ்யக்த* என்றால் "வெளிப்படுத்தப்பட்டது" என்பதாகும், எனவே *அவ்யக்த* என்றால் "வெளிப்படுத்தப்படாதது" என்பதாகிறது. *துவந்தங்கள்* அல்லது நேர்மாறானவை வெளிப்படுத்தப்படாமல் இருப்பதால், அவை மறைந்துவிட்டன என்றாகாது. *துவந்தங்கள்* இருந்தபோதும், வெளிப்படாமல் இருக்கின்றன. தேவையானபோது அவை வெளிப்படக் கூடும் எனவும் இதற்கு பொருள் கொள்ளலாம் - அவ்வாறுதான் நிகழ்கின்றன. சிறப்பான தருணங்களில் தேவைக்கேற்ப அவை வெளிப்படும். நமக்கு வழிகாட்டுவதே அவற்றின் வெளிப்பாட்டிற்கு முக்கியமான காரணமாகும் – Cs மற்றும் Ds பண்புகள் வெளிப்பட்டு நம்மை ஊக்குவிக்கவும், அல்லது அதற்கு மாறாக நம்மை எச்சரிக்கவும் செய்கின்றன.

வெவ்வேறு சக்கரங்களில் ஏற்படும் அதிர்வுகள் தனிச்சிறப்புடையவையாக அமைகின்றன. உதாரணத்திற்கு, நமது குழந்தைகள், வாழ்க்கைத் துணை அல்லது சக பணியாளர்களுடன்

“இதுவும் அதுவும் மறைந்தபின்”, இரண்டும் ஒன்றே என்றாகும் விதத்தில், இரட்டைத்தன்மைக்கு இடையே மாறிக்கொண்டே இருக்கும் நிலை மிகவும் குறுகிவிடுகிறது. எனவே இந்த நிலை, அவ்யக்தகதி, அதாவது “வேறுபடுத்த இயலாத நிலை” எனப்படுகிறது.

இருக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வு. நமது குழந்தைகளுடன் இருக்கும்போது, நாம் உணரும் சௌகரியமும் அசாதாரண அமைதியும் மிகவும் தனித்துவம் வாய்ந்தது. உங்களது மகன் உங்கள் மடியில் அமர்ந்திருப்பதாக ஒரு கணம் எண்ணிக்கொண்டு, உங்கள் இதயத்தின் உள்ளார்ந்த அதிர்வு முறையை கவனியுங்கள். உங்கள் குழந்தை பொம்மை வேண்டுமெனக் கேட்டு பிடிவாதமாக அழுதாலும், அல்லது பிற்காலத்தில் கட்டுப்படாத இளைஞனாக இருப்பினும், அவன் உங்கள் அருகில் வந்து அமரும்போது, உங்கள் இதயத்தின் அதிர்வு முறையை கவனியுங்கள். உங்களுக்கு இடையேயான உறவுமுறை எவ்வளவு சிக்கல் நிறைந்ததாக இருப்பினும், அவர்களுடன் அமைதியாக அமர்ந்திருப்பது, ஆன்மாவுடன் தொடர்புடைய இரண்டாவது சக்கரத்தில் குறிப்பிட்ட அதிர்வு முறையை உருவாக்குவதில் நிறைவடைகிறது. இதற்கு முதன்மையான காரணம், நமது அன்பு குழந்தையின் ஆன்மா நம்மீது கவனம் செலுத்தி, நம்மை பெற்றோராக தேர்ந்தெடுத்துள்ளது. கருவுறுவதற்கு நீண்ட காலம் முன்பே, குறிப்பிட்ட விதத்தில் ஒத்திசைவுடன் இருந்துள்ளது.

சில நேரங்களில், நமது உறவுமுறை குறித்து எந்த பிடிப்பும் இல்லாதபடி, “எனக்கு ஏன் இப்படியொரு பிள்ளை!” என்று நாம் கூச்சலிடும் அளவிற்கு அந்த பிணைப்பு கடினமானதாக ஆகக்கூடும். இருப்பினும், அதே பிணைப்பு அபரிமிதமான உற்சாகத்தை தருவதாகவும், அமைதியை நிலைநாட்டுவதாகவும் இருக்கக்கூடும். இந்த இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும், இரண்டாவது சக்கரத்தில் ஏற்படும் அதிர்வுகள் பல்வேறு அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துவதாக அமையும். ஆத்ம சக்கரத்தில் அதிர்வுகள் ஏற்படும்போது, நாம் அமைதியை உணர்ந்தால், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஆத்ம இணக்கம் அடையப்பட்டுள்ளது என ஊகித்துக் கொள்ளலாம். அந்த நேரத்தில், இரண்டாவது சக்கரத்தில் லகுத்தன்மையை அல்லது மென்மையான உணர்வை பெறுகிறோம். அமைதியை உணரும்போது, மூன்றாவது சக்கரத்தில் அதிர்வுகளை நாம் உணர்ந்து, பாரத்தன்மையை உணராமல், கரைந்துபோவதுபோல் இருந்தால், இந்த உறவு ஆத்மார்த்தமானது என்று நம்பிக்கையுடன் மேலும் ஊகிக்கலாம். இதயம் சம நிலையில், பளுவின்றி, விரிவடைந்து, இலகுவாக, உற்சாகமாக இருப்பது, மேலும் உறுதியளிப்பதாகும். நமது பரிணாம வளர்ச்சிக்கு நன்மை பயக்கும் விதமாக ஏதாவது நிகழப்போகின்றது எனும்போது இவ்வாறு நிகழும். அதனால்தான் நமது மாஸ்டர்கள் போன்ற மகத்துவமானவர்களின் அருகாமையில் இருக்கும்போது அளவற்ற உற்சாகத்தை உணர்கிறோம். அப்படிப்பட்ட அறிகுறிகளால், நல்லிணக்கமான உறவுமுறை மலர்ந்து கனியும் என நாம் நம்பகமான முடிவிற்கு வரலாம். மாறாக, மூன்றாவது சக்கரத்தில் பாரத்தன்மையையும், முதல் சக்கரத்திலும் சிறிதளவு பாரத்தன்மையை உணர்ந்தால், இந்த உறவுமுறை பயன்தராது என்பதை உறுதிபட அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கைக்கான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன்பு, உங்கள் மொத்த அமைப்பும் இரு பெரிய மலைகளுக்கு இடையே நொறுக்கப்படுவதுபோல் நீங்கள் உணரக்கூடும். அவ்வாறு தகர்த்து எறியப்படுவதாக உணரும்போது, நீங்கள் எதை செய்ய விழைந்தாலும் அதை

விட்டுவிடுங்கள். மேலும், ஒரு நபரின் பிரசன்னத்தால் உங்களது அமைதி குலைந்து, இரண்டாவது சக்கரத்தில் பாரத்தன்மையை உணர்ந்தால், அந்த குறிப்பிட்ட உறவுமுறையை ஒதுக்கவேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

Cs மற்றும் Ds பண்புகள், இரண்டுமே கவனிக்கப்பட வேண்டியவை ஆகும். உதாரணமாக, நான்காவது சக்கரத்தில் துணிவின்மையை உணரும்போது, நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் செயலை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதற்கு இது ஒரு முக்கியமான அறிகுறியாக இருக்கலாம். எப்போதும் நீங்கள் துணிவுடன் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எதற்கு துணிவுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். உயிருக்கு ஆபத்தான செயலை செய்யத் துணிவதால் என்ன பயன்? சிலநேரம், ஐந்தாவது சக்கரம் தெளிவில்லாமல் இருக்கலாம். இந்த தெளிவை வைத்துக்கொண்டு நான் என்ன செய்யப்போகிறேன், என உங்களிடமே நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளலாம். உங்கள் இதயத்தின் உள்நோக்கம் என்ன? அந்த தெளிவை கொண்டு தவறான ஒன்றை நீங்கள் செய்வதாக இருந்தால், அத்தெளிவு இல்லாமல் இருப்பதற்கு கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

மன மண்டலத்தின் “அவர் மற்றும் நான்” என்பதன் பொருள்

இதய மண்டலத்தில் ஐந்து இருமைத்தன்மைகள் உள்ளன (ஐந்து சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஓர் இருமைத்தன்மை), மன மண்டலத்தில் ஒன்றே ஒன்றுதான்: அவர் மற்றும் நான், அதாவது இறைவனும் நானும் என்று பொருள்படும். **நான் எனும் உணர்வு அதிகமாக இருக்கும்போது, அவர் என்பது குறைவாகவே உள்ளது. நான் குறைவாக இருக்கையில், அவர் மேலோங்கி இருப்பார்.** மன மண்டலத்தில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது என்னவெனில், உங்களை அகற்றிவிட்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் அவர் மட்டும் ஆட்சி செலுத்துவதை உறுதிசெய்து கொள்வதுதான்.

பாபூஜி, தனது சகாக்களில் ஒருவருக்கு எழுதிய கடிதம் ஒன்றில், “அவரது நினைவின்றி இழந்த ஒரு நொடிகூட வருத்தத்திற்குரியது” என்று தெரிவித்துள்ளார். இது யூத மதத்தின், பாவம் அல்லது *ஹட* என்ற கொள்கையை நினைவுபடுத்துவதாக உள்ளது. மூலஆதாரத்தில் இருந்து விலகிச்செல்வது, அதாவது வழிதவறிச் செல்வது என்று பொருள்படும். இது, உங்களது கைபேசியை ‘ஏரோப்லேன் மோட்’ என்னும் பயன்பாட்டு முறையில் வைத்துவிடுவதற்கு ஒப்பாகும். சமிக்ஞை இருந்தபோதும், அதனை நீங்கள் தடைசெய்து உள்ளீர்கள். அவ்வாறே, தெய்வீக சமிக்ஞை என நாம் அழைக்கின்ற ஒன்று, எப்போதும் உள்ளது. அதனை பெற்றுக்கொள்ள நாம் தயாராக இருப்பதுதான் தேவைப்படுகிறது. அவரை நினைவுகூறாமல் இருந்த தருணங்களுக்கு வருந்துவது எனில், கலக்கத்துடன் அல்லது குற்ற உணர்வுடன், வருத்தத்துடன் இருப்பது என்று பொருள்படாது. மூலஆதாரத்திற்கு மீண்டும் செல்ல உறுதியுடன் தீர்மானிப்பதே வருந்துவதன் நோக்கமாகும்.

நான் எனும் உணர்வு அதிகமாக இருக்கும்போது, அவர் என்பது குறைவாகவே உள்ளது. நான் குறைவாக இருக்கையில், அவர் மேலோங்கி இருப்பார். மன மண்டலத்தில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது என்னவெனில், உங்களை அகற்றிவிட்டு உங்கள் வாழ்க்கையில் அவர் மட்டும் ஆட்சி செலுத்துவதை உறுதிசெய்து கொள்வதுதான்.

பௌதீக மட்டத்தில், புலன் சார்ந்த உணர்வுகளால், காம உணர்வுகளின் அடிப்படையில் அன்பு வெளிப்படுகின்றது. படைப்பின் பொருள் சார்ந்த பண்பாக உள்ள, *தம்* என்ற குணத்துடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதால், அந்த மட்டத்தில் நிறைவேற்றம்அடைவதை நாம் நாடுகிறோம். இது *தமஸ்* என்ற குணத்தின் இயல்பாகும். உடல் சார்ந்த இன்பங்கள் ஒருபோதும் இதயத்தை திருப்தி அடையச் செய்யாது. உண்மையில், காம உணர்வு நிறைவேறிய பின்னர், இதயத்தின் நிறைவு குன்றிய நிலையானது, இருவருக்கிடையே பெரும் இடைவெளியை விளைவிக்கும், இதனால் வருத்தம் ஏற்படுகிறது.

மனோ மட்டத்தில், அன்பானது '*ப்ரேம*' எனப்படும் உணர்ச்சிபூர்வ அன்பாக வெளிப்படுகிறது. *ரஜஸ்* என்ற குணத்துடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதால், அதிகப்படியாக மாறக்கூடிய மன மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த மட்டத்தில், நிறைவேற்றத்தையும் அதற்குரிய மட்டத்தில் நாடுகிறோம். இருப்பினும், *ரஜஸ்* குணத்தின் உள்ளார்ந்த பண்பான நிலையற்ற தன்மையின் காரணமாக, நிறைவேற்றம் என்பதும் நழுவுவதாக உள்ளது. *ரஜ்* குணம் ஏற்படுத்தும் நிலையற்ற தன்மையால், *ப்ரேம* எனப்படும் அன்பு நிச்சயமற்றதாக, உறவுமுறையை தொடர்ந்து மறுபரிசீலனை செய்வதாக, கடந்தகால நிகழ்வுகளையும், எதிர்கால சாத்தியக்கூறுகளையும் எண்ணிக்கொண்டு இருப்பதாகவே உள்ளது. அன்பு (*ப்ரேம*) எனும் சாம்ராஜ்ஜியத்தில் நிறைவேற்றம் என்பது ஒருபோதும் பாதுகாப்பானதல்ல, அது எப்போதும் முரண்பாடுகள் நிறைந்ததாகவே உள்ளது.

ஆன்மீக மட்டத்தில், அன்பு என்பது பக்தியாக, தெய்வீகத்துடன் அதிஉன்னத பற்றுதலாக உயர்வடையக் கூடும். அது *சதோகுண*, அதாவது தெய்வீக பண்புகளுக்கு அல்லது குணங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு முன்னேறுவதற்கான நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது. ஸ்ரீகிருஷ்ணர், பக்தி என்பது குணங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது என்று கூறியுள்ளார். பண்புகளில் மயங்கி இருக்கும்போது, கடவுளை உண்மையான விதத்தில் நாம் அணுகமுடியாது.

உருவம் மற்றும் பண்பின் மீது நாம் கொண்டுள்ள பற்றினை விட்டுவிடும்போதுதான், உருவமற்ற (*நிராகார்*), பண்புகளற்ற (*நிர்குண*) தெய்வீகத்தை நாம் எதிர்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக, அமைதி அல்லது *பிரம்மவித்யா* (தெய்வீக ஞானம்) உட்பட, *சாத்வீக* பண்புகளில் விருப்பம்கொண்டு நாம் கடவுளை அணுகினாலும், இறுதிப் பரம்பொருளுடன் நாம் கொண்டுள்ள உறவுமுறையில் களங்கம் ஏற்படும். அந்த ஒரேயொரு விருப்பத்தினாலும், உறவுமுறையானது, கொடுக்கல்-வாங்கல் என்ற பரிவர்த்தனையை கொண்டதாகிறது. முனிவர் அஷ்டவக்ரரின் அறிவுரையை நாம் பின்பற்றி, விருப்பங்களை விஷம் என கருதினால், ஒரு துளி விஷமும் புனிதமான உறவுமுறையில் கலப்படத்தை ஏற்படுத்தி, பக்தியாக கனிவதற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் என்பதை நாம் உணர்வோம்.

குருவின் மனக் கருவறையில், பக்தி தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பக்தியானது அன்பு நிறைந்ததாக, மரியாதைக்குரியதாக, நன்றியுணர்வுடன் நிலைபெற்றிருக்கும்போது, ஒரு புதிய சத்துவம் – ஆன்மீக சத்துவம் – ஒளி உலகில் பிறக்கின்றது. அது உங்களது சுய சத்துவம்தான். எவ்வாறு வேறொருவரது பக்தியை நீங்கள் நகல் எடுக்க இயலாதோ, அதைப்போன்று இதையும் நீங்கள் சுவீகரிக்க முடியாது.

அப்படிப்பட்ட தெய்வீக சத்துவத்தை – உங்களது சுய தெய்வீகத்தை பெறுவதற்கு, அனைவரும் முன்னேற வேண்டும், இது அனைவருக்கும் சாத்தியமே. மாஸ்டர் அவரது மனக் கருவறையில் ஒரு அப்யாசியை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கு தேவைப்படும் முன்நிபந்தனை என்னவெனில், அன்பு, போற்றுதல் மற்றும் மரியாதை செலுத்துவதுதான்; அப்யாசி, வேறெதையும் பிரதிபலனாக அடையும் எண்ணமின்றி, அன்பின் பொருட்டு அன்பு செலுத்தவும், போற்றுதலின் பொருட்டு போற்றவும், மரியாதையின் பொருட்டு மரியாதை செலுத்தவும் வேண்டும். சுய விருப்பமோ, ஆசையோ இருக்கக்கூடாது, நெடுங்காலமாக நிறைவேறாமல் இருக்கும் ஒன்று நிறைவேறும் என்ற எதிர்பார்ப்போ அல்லது கோரிக்கையோ இருக்கக் கூடாது.

குருவின் மனக் கருவறையில், பக்தி தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பக்தியானது அன்பு நிறைந்ததாக, மரியாதைக்குரியதாக, நன்றியுணர்வுடன் நிலைபெற்றிருக்கும்போது, ஒரு புதிய சத்துவம் – ஆன்மீக சத்துவம் – ஒளி உலகில் பிறக்கின்றது. அது உங்களது சுய சத்துவம்தான்.

ஒரு பக்தன் என்பவர் பாதிப்பிற்கு ஆளாவதை மகிழ்ச்சியுடன் தேர்ந்தெடுத்து, எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளாத சரணாகதி நிறைந்த நிலையில் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்வார். சரணாகதியில், அன்பு இருக்கும், ஆனால் அன்பு குறித்த எந்த கருத்தும் இருக்காது, மரியாதை இருக்கும், ஆனால் ‘நான் மரியாதை செலுத்துகிறேன்’ என்ற கருத்து எதுவும் இருக்காது, நன்றியுணர்வு இருக்கும், ஆனால் ‘நான் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கிறேன்’ என்ற கருத்து கரைந்துவிடும். சரணாகதி பற்றிய கருத்துகூட இல்லாதிருக்கும், ஏனெனில் கொடூரமான அகங்காரம் பூரணமாக ஒடுக்கப்பட்டுவிட்டது. ஒரு மரம் வளர்வதற்கு, அதன் விதை மறைய வேண்டும். அதைபோன்று, ஆன்மீக சத்துவம் பிறப்பெடுக்க, ‘நான்’ என்பது மறைய வேண்டும். அதற்கு பிறகு, பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின் நிலையை நாம் அணுக முடியும் – சூட்சுமமாகவும், எதையும் யார்மீதும் சுமத்தாமலும், அவரை சுற்றி விஷயங்கள் தானாக நடைபெறும்.

உள்முக ஒருங்கிணைப்பின்மை எனும் நிலையை நாம் சில நேரங்களில் நம்முள் காண்பதற்கு - நமது உணர்ந்தறியும் திறனை மூடிமறைக்கின்ற எண்ணற்ற சம்ஸ்காரங்கள், நமது இயல்பிற்கு சாயம் தீட்டும் மூன்று குணங்கள் மற்றும் பிண்ட பிரதேசத்தில் உள்ள இருமைத்தன்மைகள் - ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டில் எழும் சிக்கல்களே காரணமாகும். இந்த சிக்கல்களுக்கு ஒரு தீர்வு உள்ளது. அது ‘அவர் மற்றும் நான்’ என்ற எளிமையான இருமைத்தன்மை ஆகும். கீழ்மட்ட இயல்பை கரைத்துவிடுவதன் மூலம், அவரது உயர் இயல்பு மேலெழும், அதன்பின் ‘அவர் மற்றும் நான்’ என்ற இருமைத்தன்மை, இறுதியில் ‘அவர்’ என்ற ஒருமையாக மாற்றம் பெறும்.

பூஜ்ய லாலாஜி மகராஜ் குறிப்பிட்டுள்ளபடி: “கடவுள், உங்கள் இதயத்தில் தன்னை மறைத்துக்கொண்டு, உங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். நீங்கள் உங்களை மறைத்துக்கொண்டு, அவரை வெளிப்படுத்துங்கள்! இதுவே உண்மையான பயிற்சியாகும்.”

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,
கம்லேஷ்

பூஜ்ய ஸ்ரீ சாரிஜி மகராஜ் அவர்களின்

95வது பிறந்தநாள் ஆண்டு விழாவில் அருளப்பட்டது

23, 24 மற்றும் 25 ஜூலை 2022