

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

# யோக சூத்திரம்

[சாதனா பாதம்]



பிரக்ஞன்

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

# யோக சூத்திரம்

(சாதனா பாதம்)

தெளிவுரை

பிரகாசன்

## நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)
தொகுப்பாசிரியர்	:	ப்ரக்ஞன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	உபதேசம்
வெளியீடு	:	பராபரம்
முதற்பதிப்பு	:	2019
பக்கங்கள்	:	489
தாள்	:	A5 (5.83" X 8.27")
எழுத்து அளவு	:	12 புள்ளிகள்
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அகவிழிப்பு

## என்னுரை

இந்த நூல் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் அருளிய யோக: சித்த விருத்தி நிரோத: (योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:) என்ற யோக சூத்திரம் நூலினை தொகுத்து எளிய தமிழில் அனைவருக்கும் விளங்கும்படி இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றது.

இதனை கற்று சாதகர்கள் சித்த சுத்தி அடைந்து சித்தத்தின் உள்ளே சிவலிங்கம் கண்டு சிவமயமாக கடைத்தேற வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கிலேயே ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவர் “யோக சூத்திரம்” என்ற யோகக்கலையின் மகத்துவத்தை மக்களுக்காக அருளியுள்ளார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் ராஜ யோகத்தையே, அதன் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், தாரணம், சமாதி ஆகியவற்றையே மனத்தில் கொண்டிருக்கிறோம்.

இவைகள் ஒரு யோக முறையின் உட்கூறுகள் மட்டுமே.

கங்கையிலிருந்து வெட்டப்பட்ட கால்வாய்கள் கங்கை ஆகிவிடாது போல் இம்முறைகளே யோகம் ஆகிவிடாது.

சுவாசப் பயிற்சியைப் பற்றியோ, ஆசனங்களைப் பற்றியோ நினைக்காமலே யோகம் செய்யலாம்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஒருமுனைப்படுதல் (தாரணை) தேவையில்லாமல், முற்றிலும் விழித்த நிலையில், நடக்கும்போது, கடமையாற்றும் போது, சாப்பிடும்போது, தண்ணீர் குடிக்கும்போது, பிறருடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது, வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, உறங்கும்போது, கனவு காணும்போது, உணர்வற்ற நிலையில், அரை உணர்வு நிலையில், இரட்டை உணர்வுடைய நிலையில் - எப்பொழுதும், எந்நிலையிலும் யோகம் செய்யலாம்.

அது ஒரு மருந்துச் சரக்கோ, ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு முறையோ, பயிற்சியோ அல்ல. அது நித்தியமாக நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு காரியம். பிரபஞ்சத்தின் இயல்பிலேயே அமைந்துள்ளது அது.

ஆனாலும், நடைமுறையில் யோகம் என்ற சொல்லை, நித்தியமாய் நடந்து கொண்டிருக்கும் இந்தப் பொது நியதியை அறியாமல், சில குறிப்பிட்ட இலட்சியங்களை அடையப் பயன்படுத்தும் விசேஷ முறைகளைக் குறிக்கும் குறுகிய பொருளில் யோகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த யோகத்தை பெரும்பாலானவர்கள் உடற்பயிற்சிக்கு உரித்தானது என்று மட்டுமே கருதியதால், இன்று மக்களிடையே பல யோகா கற்றுக்கொடுக்கின்ற நிறுவனங்கள் புதிது புதிதாகத் தோன்றி பல புதிய முறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்து பணம் பார்க்கின்றனர்.

யோகம் எனும் சமஸ்கிருத வார்த்தைக்கு, “சேர்க்கை” அல்லது “இணைதல்” என்றுதான் பொருள்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

யோகம் என்றால் இணைதல் என்பதை யாரும் அறியத் தயாராக இல்லை. அதை அறிந்துக் கொண்டால்தானே எதை எதனுடன் இணைப்பது என்ற அடுத்த சந்தேகம் உண்டாகும்?

இன்னும் ஒரு சிலரால், இங்கே யோகம் என்றால் **அதீர்ஷ்டம்** எனத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.

பதஞ்சலி முனிவர் இந்த யோக சாஸ்திரத்தை சூத்திர வடிவில் கொடுத்துள்ளார். இதில் 196 சூத்திரங்கள் உள்ளன. இவைகள் நான்கு அத்தியாயங்களாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

**சூத்திரம்** என்பது, விரிவாகச் சொல்ல வேண்டிய உரையை சிலசொற்களில் சுருக்கமாக விளக்குவது எனலாம். அதாவது, ஒரு சில வார்த்தைகளால் செய்யுள் நடையில் இருக்கும். இதனை 'நூற்பா' என்றும் அழைக்கலாம்.

முதல் அத்தியாயம் **சமாதி பாதம்** என்றும், இரண்டாவது அத்தியாயம் **சாதன பாதம்**, மூன்றாவது அத்தியாயம் **வியூதி பாதம்**, நான்காவது அத்தியாயம் **கைவல்ய பாதம்** என்பனவாகும்.

**சமாதி பாதம்** - *Samadhi Pada* (Chapter on Enlightenment) அறிவொளி - இதில் 51 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

**சாதனா பாதம்** - *Sadhana Pada* (Chapter on Practice) பயிற்சி - இதில் 55 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

**வியூதி பாதம்** - *Vibhuti Pada* (Chapter on Powers or Manifestations) வெளிப்பாடு அல்லது சக்தி - இதில் 56 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

கைவல்ய பாதம் - *Kaivalyam Pada* (Chapter on Liberation)

விடுதலை - இதில் 34 சூத்திரங்கள் உள்ளன.

இங்கு பாதம் என்பது பகுதிகளைக் குறிக்கின்றது. முதல் இரண்டு பகுதிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் படுகின்றது. இதில் விபூதி பாதம் பகுதியில் யோகத்தைப் பயன்படுத்தி மனதை கையாளுகின்றவர்களுக்கு சில சித்துக்கள் கிடைக்கின்றன என்பதை அந்தப்பகுதி விளக்கம் அளிக்கின்றது.

இதில் பூநீ பதஞ்சலி முனிவர் எச்சரிக்கையையும் கொடுக்கின்றார். இந்த சித்திகள் எல்லாம் மோக்ஷத்திற்கு தடை என்றும் கூறுகின்றார். இறுதியில் உள்ள கைவல்ய பாதம் கிடைக்கும் பலனை கூறுகின்றது.

பதஞ்சலி முனிவர் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக 'சித்த விருத்தி நிரோதக யோக:' என்று குறிப்பிடுகிறார். மனதில் உள்ள எண்ணங்களை நெறிப்படுத்துவதுதான் யோகம், இதுதான் லட்சியம் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மனம் ஒரு கருவி இது பல காரியங்களைச் செய்கிறது. முதலில் ஐம்புலன்களின் பின் நின்று அவைகளின் மூலமாக அறிவைப் பெற கருவியாக அதுவே அமைகிறது. பின் தானாகவே சிந்தித்தும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்கிறது.

தன்னையே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும் ஒரு கருவி யாகவும் பயன்படுகிறது. தானே செயலைச் செய்பவனாகவும் (கர்த்தா), அவ்வாறு செய்தவைகளின் மூலம் உண்டாகும் பலன்களை அனுபவிப்பவனுமாக (போக்தா) அனுமானம் செய்து கொள்கின்றது.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இப்படிப்பட்ட மனதை அஷ்டாங்க யோகத்தினால் நெறிப்படுத்துவதுதான் வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்று பதஞ்சலி முனிவர் இந்த நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் 12 - ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து 19 - ஆம் நூற்றாண்டு வரை ஏறக்குறைய 700 ஆண்டுகள் மக்களிடையே வழக்கிலிருந்து மறைந்து போயிருந்தாலும், விவேகானந்தரின் முயற்சியாலும் தீசாபிகல் சங்கத்தின் முயற்சியாலும் 19 - ஆம் நூற்றாண்டு இறுதியில் புத்துயிர் பெற்று, மீண்டும் மக்களிடையே வழக்கத்திற்கு வந்தது என்பதை டேவிட் கோர்டன் என்ற வெளி நாட்டினர் நம் இந்தியாவின் பாரம்பரியத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்.

20 - ஆம் நூற்றாண்டிற்கு முன்பு இடைக்காலத்தில் பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் மட்டும் அல்லாமல் பல்வேறு யோகங்களான, குறிப்பாக பகவத்கீதை, யோக வசந்தம், ஹட யோகம், தஸ்த்ரிக் யோகம் போன்றவை நடைமுறையில் இருந்து வந்தன.

20 - ஆம் நூற்றாண்டில் யோகம் பயில்பவர்கள் ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனியின் யோக சூத்திரத்திற்கு இதுவரை இல்லாத அளவிற்கு ஒரு தலையாய இடத்தை மக்களிடையே பெற்றுத் தந்தனர்.

யோக சூத்திரத்தில் மனதை கையாளும் சூக்ஷ்மம் உடைக்கப்படுவதினால், அத்வைத வேதாந்திகளும் இந்த நூலைக் கற்கின்றனர். ஆகவே, அனைத்து ஆன்மீக ஆத்ம சாதகர்களும் இந்த கலையைக் கற்று பயனுற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் அடியேனும் எளிய தமிழில் இதைத் தொகுத்துக் கொடுத்துள்ளேன்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இதற்கு முன்பாக 51 சூத்திரங்களைக் கொண்ட “யோக சூத்திரம் (சமாதி பாதம்)” என்ற புத்தகம் முதல் அத்தியாயமாக ஏற்கனவே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்த யோக சூத்திரம் (சமாதி பாதம்) படித்து முடித்தவிட்டு, அதன்பிறகு இந்த சாதனா பாதத்தினை படிக்க வாருங்கள் அப்போதுதான் பாடங்கள் புரியும்.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

ப்ரக்ஞன்

ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

# யோக சூக்திரம்

அத்தியாயம் - 2

(சாதனா பாதம்)

## யோக சூத்திரம் - 2.1

---

**கிரியா யோகம்**

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

தப: ஸ்வாத்யாய ஈஸ்வரப்ரணிதாநாநி கிரியா யோக: ॥1॥

(தவம், தன்னறிவு, சரணாகதியே கிரியா யோகம்)

முந்தைய அத்தியாயத்தில் மனம் எவ்வாறு சலனம் அடைகிறது, அவ்வாறு சலனம் அடைவதால் நாம் எவ்வாறு உலகை சரியாக புரிந்துக்கொள்ள முடியாமல் துன்பப் படுகின்றோம் என்பதை அறிந்துக் கொண்டோம். அதில், சித்த விருத்தி நிரோதம் என்ற நிலையை அடைந்த யோகி எப்படி இருப்பான் என்று பதஞ்சலி கூறினார்.

சரி, அதை எப்படி அடைவது என்ற கேள்வி முதல் அத்தியாயத்தைப் படித்து முடித்தவர்களுக்கு எழும் அல்லவா?

அதை எப்படி சாதிப்பது? என்று இந்த சாதனா பாதத்தில் பதஞ்சலி கூறுகிறார். முன்பே கூறியதுப்போல, பதஞ்சலி வள வள என்று பேசுவவர் அல்ல. மிக, மிக சுருக்கமாகவும் நேரடியாகவும் சொல்லுவார்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சாதனா பாதத்தில் முதலில் கிரியா யோகம் பற்றி கூறுகிறார். கிரியா யோகம் என்பது மூன்று பகுதிகளை கொண்டது.

அவைகள்,

தவம்

தன்னை அறிதல்

அர்பணிப்பு

தவம் என்றால் என்ன?

காட்டில் போய், பட்டினி கிடந்து, அக்கினிக்கு நடுவில் நின்று கடவுளை நினைப்பதா தவம்?

அப்படி என்றால் எல்லோரும் நாட்டை விட்டு கட்டுக்குப் போக வேண்டியதுதானா?

இல்லை.

எது தவம் என்று யாரைக் கேட்டால் சரியாக இருக்கும்?

வள்ளுவரை கேட்போமா?

உற்றநோய் நோன்றல் உயிர்க்குறுகண் செய்யாமை  
அற்றே தவத்திற்கு உரு. – குறள்

தவத்திற்கு வடிவம் எது? என்றால், தனக்கு வந்த துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ளுதல், நம்மைப்போன்றே இருக்கும் மற்றவர்களுக்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும், ஏன் எந்த உயிர்களுக்கும் துன்பம் செய்யாது இருத்தல் மட்டுமே தவம் எனப்படுகின்றது.

அவ்வளவுதான். இதை செய்ய முடியாதா?

ஞாயிற்றுக்கிழமை வந்துவிட்டால் கறிக்கடையில் சென்று நின்றുകொண்டு, ஆட்டையோ, கோழியையோ கொண்டு, அதன் மாமிசத்தை இரசித்து, ருஷித்து, சுவைத்து உண்பவர்களுக்கு தவம் என்பது நடக்காது.

தன்னுண் பெருக்கற்குத் தான்பிறிது ஊனுண்பான்  
எங்ஙனம் ஆளுந் அருள். – குறள்

வாழ்க்கை என்பதே, இந்த மனமும், உடலும் வாழ்வதற்க்காக, ஒவ்வொரு நொடியும் பிரச்சனைகளை வெற்றி கொள்வதுதான். அத்தகைய வெற்றியை நோக்கும் வாழ்க்கை என்பது, எப்போதும் துன்பம் நிறைந்தது. துக்ககரமானது என்கின்றனர் மகான்கள்.

துக்கம் என்றால், ஏதோ சோகம் என்று நினைக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு செயலும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வலியை தருகின்றன. வீட்டில் இருந்து வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால் உடல் உழைக்க வேண்டும்.

அது ஒரு உடல் வலி. சின்ன வலிதான். இருந்தாலும் வலிதான்.

பேசாமல் வீட்டிலேயே இருந்து விட்டு போகலாமே?

உண்பதும், அவற்றை செரிப்பதும், என எல்லாமே ஒரு வேலைதான். அந்த வேலை செய்யும் போதுகூட உடல் உழைப்பு தேவைப்படுகிறது.

அது ஒரு சங்கடம். வலி. துன்பம்.

பொதுவாக, நாம் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்றால், நம் முன்னால் உள்ள பிரச்சனைகளை நாம்தான் சரி செய்ய வேண்டும்.

எப்படி பிரச்சனைகளை சரி செய்வது?

அதற்குண்டான நேரம் ஒதுக்கி, அதற்கு தேவையான உழைப்பை தருவது.

மாணவனாக இருந்தால், படிக்க வேண்டும்.

வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தால், வேலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

பிள்ளைகளை வளர்க்க வேண்டும். வீட்டை நன்றாக வைத்திருக்க வேண்டும். உறவுகளுக்கும், நட்புகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாமல் நாக்கை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உடற் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொன்றும் செய்வதற்கு நேரமும், உழைப்பும் தேவைப்படுகிறது.

உழைப்பு என்றால், வலிகள் இருக்கத்தான் செய்யும்.

அவ்வாறு, தனக்கு வந்த வலியை பொறுத்தல் - தவத்தின் ஒரு கூறு. வலி பொறுக்க முடியவில்லை என்றால், நீங்கள் தவத்தில் முன்னேறவில்லை என்று அர்த்தம்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் உயரும்போது, உங்களின் இன்றைய நிலையை விட்டு, இன்னும் உயர்ந்த நிலைக்கு செல்லும்போது, மேலும், புது புதுப் பிரச்சனைகள் வரும்.

அவற்றையும் சமாளிக்கத்தான் வேண்டும்.

அப்போதுதான் வாழ்க்கையில் உயர்வடைய முடியும்.

பெரிய நிலையை அடைந்தவர்களின், உயர்ந்தவர்களின் வாழ்க்கையைப் பாருங்கள். அவர்கள் எவ்வளவு வலி தாங்கி வந்திருப்பார்கள் என்று தெரியும்.

அவர்கள் தூக்கம் தொலைத்து, பசி, தாகம் மறந்து, பல சுகங்களை தியாகம் செய்து வந்திருப்பார்கள்.

**அது தவம்.**

சரி, அந்த தவத்தை எதை நோக்கி செய்ய வேண்டும்?

பணம் வேண்டும், பொருள் வேண்டும், வீடு வாசல் வாங்க வேண்டும், பதவி, அதிகாரம் வேண்டும் என்று நினைத்து செய்ய வேண்டுமா?

இல்லை.

தன்னை அறிய தவம் செய்ய வேண்டும்.

உலகிலேயே மிக கடினமான விஷயம் தன்னை அறிவதுதான். நீங்கள் நினைப்பதுப்போல, அது அவ்வளவு எளிமையான ஒன்று அல்ல.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்துக்கு, பின்னாலும் ஒரு காரணம் இருக்கும். ஆனால், நீங்கள் அது என்ன என்றே அறியாமல் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதாவது, ஒரு இயந்திரத்தைப்போல வாழ முற்படுகின்றீர்கள்.

வாழ்க்கையில், உங்களின் ஒவ்வொரு செயலுக்கு பின்னாலும், ஒரு காரணம் இருக்கும். அது இறைவனை நோக்கும் பக்தியாக இருக்கட்டும், மற்றவர்களைக் கண்டு வருகின்ற பொறாமையாக இருக்கட்டும், அறிவு வளர்ச்சிக்கான புத்தகம் வாசிப்பதாக இருக்கட்டும், இதில் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

நீங்கள் உங்களை அறியாதவரை, அதற்குக்காரணம் தெரியாது.



ஏதோ, இயந்திரகதியில் செய்துக்கொண்டே போவீர்கள். ஆக, தன்னை அறிய முயற்சி செய்யாதவர்களுக்கு தவம் என்றால் என்ன? என்பது தெரியாது.

அடுத்து, "தன்னை அறிதல்" என்பது கிரியா யோகத்தின் இரண்டாவது கூறு.

அர்ப்பணிப்பு (ஈஸ்வர ப்ரணிதானம்). எதற்காக அர்ப்பணிப்பு செய்ய வேண்டும். தவம் செய்து, தன்னை அறிந்து பின் எதற்காக அர்ப்பணிக்க வேண்டும்?

இந்த அர்ப்பணிப்பு என்பதை பல கோணங்களில் பார்க்கலாம்.

ஒன்று, வாழ்வில் நல்ல விஷயங்கள் எதுவும் முடிவது இல்லை. செய்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். அதற்கு இவ்வளவு என்று அளவு கிடையாது. இன்று செய்தோம். அவ்வளவுதான். அதற்கு பலன் என்று எதுவும் கிடையாது.

பிள்ளைகள் மேல் அன்பு செய்கிறோம். இவ்வளவு அன்பு செய்தால் போதும். இதுவரை செய்த அன்பையும் சேர்த்து, நமது இலக்கை எட்டி விட்டோம், இனிமேல், அன்பு செய்ய வேண்டாம் என்று சொல்ல முடியுமா?

ஆக, அன்பு செய்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான்.

அதற்கு என்ன பலன் இருக்க முடியும்?

அவ்வாறே, உடற்பயிற்சி செய்தோம். எடை குறைந்தது. நிறுத்தி விட முடியுமா?

கல்வி கற்கிறோம். போதும். என்று நிறுத்தி விட முடியுமா?

இதுப்போல, வாழ்க்கையில் பலவாரான செயல்களை செய்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

என்னடா இது, நாம் பாட்டுக்கு செய்து கொண்டே இருக்கிறோம். இதற்கு முடிவுதான் என்ன? என்று கேட்டால் ஒன்றும் இல்லை.

அப்படி செய்யும் தொடர் செயல்களால், மனதிற்கும், உடலுக்கும் ஒரு சோர்வு வரும். அத்தகைய சோர்வை தவிர்க்கத்தான், அர்ப்பணிப்பு என்ற ஒன்றையும் பதஞ்சலி சொல்கிறார்கள்.

எனக்காக என்று, நான் இதைச் செய்யவில்லை. செய்ய வேண்டியது என் கடமை, அதை செய்துக் கொண்டு போகிறேன் என்று நினைக்க வேண்டும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் செய்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியது தான்.

அர்ப்பணிப்பு என்றால் யாருக்கு அர்ப்பணிப்பது?

ஈஸ்வர ப்ரணிதானி... அதாவது ஈஸ்வரனுக்கு.

இங்குதான் குழப்பம்?

ஈஸ்வரன் என்றால் யார்?

சிவன்? விஷ்ணு? பரமாத்மா?

இப்படி, ஆளாளானுக்கு ஒருவரை சொல்லுகிறார்கள்.

ஆனால், இந்த யோக முறையை பின்பற்றுபவர்கள் ஈஸ்வரன் என்று சொல்லுவது ஒரு ஆன்மீக உந்து சக்தியை மட்டுமே, இது ஒரு உயர் நிலையை அடைவதற்காக மட்டுமே.

அல்லது, உங்களுக்கு பிடித்த தெய்வத்துக்கு நீங்கள் அர்பணிப்பதில் ஒரு தவறும் இல்லை.

அதில், அர்ப்பணிப்புதான் முக்கியம். யாருக்கு என்பதல்ல.

**தவம் - தன்னை அறிதல் - அர்ப்பணிப்பு** இந்த மூன்றும் கிரியா யோகத்தின் மூன்று கூறுகள். இதுதான் சாரம். இதற்கான விளக்கம் என்பது ஒரு விவாதப் பொருள். அவ்வளவுதான். மூலத்தை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

## யோக சூத்திரம் – 2.2

---

**நோக்கமும் செயலும்**

समाधिभावनार्थः क्लेश तनूकरणार्थश्च ॥२॥

சமாதி பாவானார்த்த: க்லேஷ தனுக்கரணார்த்தஸ்ச ॥2॥

(சமாதியை பாவித்தால் துன்பங்கள் அகலும்)

செயலும், குறிக்கோளும் ஒன்று பட்டால், தடைகளை மீறி குறிக்கோளை அடையலாம்.

கேட்பதற்கு ஏதோ சாதாரணமான ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது. சிந்தித்துப்பார்த்தால் நம் மொத்த வாழ்க்கையும் இந்த ஒரு வரியில் அடங்கும்.

சிந்திப்போம்.

நமக்கு பணம் எடுக்க வேண்டும் என்றால், எங்கு செல்வோம்? ஒன்று ATM க்கு போக வேண்டும். அல்லது வங்கிக்குப் போக வேண்டும்.

அவ்வாறே, உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்றால், எங்கு செல்ல வேண்டும்? உடற் பயிற்சி நிலையத்துக்கு செல்ல வேண்டும்.

பணம் எடுக்க உடற் பயிற்சி நிலையத்துக்கு சென்றால் எப்படி இருக்கும்?

வாழ்க்கையில் நாம் அப்படித்தான் ஒவ்வொன்றையும் செய்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

யோசித்துப் பாருங்கள்,

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் எந்த குறிக்கோளை நோக்கி போகிறது என்று?

முதலில் பல பேருக்கு வாழ்வில் குறிக்கோளே கிடையாது. ஏதோ இன்றைய தினம் ஓடினால் சரி! என்று இருக்கிறார்கள்.

குறிக்கோள் உள்ளவர்கள்கூட, அதை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாமல் தவிக்கிறார்கள். அப்படியே, இதுதான் குறிக்கோள் என்று தெரிந்தால்கூட, அதைச் செய்யாமல், அதற்கு சம்பந்தமில்லாத பலவற்றை செய்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

எப்படி என்று பார்ப்போம்.

ஒரு மாணவனுக்கு என்ன குறிக்கோள் இருக்க முடியும்? நன்றாக படிக்க வேண்டும், புரிந்து படிக்க வேண்டும், நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும். இவை தானே?

ஆனால், அவன் செய்யும் செயல்களைப் பாருங்கள்.

வீடியோ கேம் விளையாடுவது, சினிமா, நண்பர்களோடு ஊர் சுற்றுவது, கதைப் புத்தகங்களையும், காமிக்கல் புத்தகங்களையும் படிப்பது, டிவி பார்ப்பது, செல்போனில் நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது, அப்புறம் அதிகமாகத் தூங்குவது.

இந்த செயல்களுக்கும், படிப்புக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

ஒரு குடும்பத் தலைவியின் குறிக்கோள் என்னவாக இருக்க முடியும்?

வீட்டை நன்றாக பராமரிப்பது, தானும், வீட்டில் உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக இருப்பது. இவைகள் தானே?

பொதுவாக அவர்கள் செய்யும் காரியங்களைப் பாருங்கள்.

அளவுக்கு அதிகமான டிவி சீரியல்கள் பார்ப்பது, மற்ற பெண்களோடு அரட்டை, அடிப்பது. குப்பையான வார இதழ்கள் மற்றும் மாதாந்திர பத்திரிகைகளை வாசிப்பது. எந்நேரமும், ஏதாவது ஒரு கடைக்குச் சென்று, தனக்கு விருப்பமான அழகு சாதன பொருட்களை வாங்கிக் கொண்டே இருப்பது. அதற்காகக் கணவனை பணம் கேட்டு நச்சரிப்பது. அத்துடன் பியூட்டி பார்லர் (Beauty Parlour) போவது, என இப்படி கூறிக்கொண்டே போகலாம்.

இந்த செயல்களுக்கும், நம்முடைய குறிக்கோளும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

அவ்வாறே, ஒரு குடும்பத் தலைவனின் குறிக்கோள் என்ன?

வீட்டை பாதுகாப்பது, பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வழியை சொல்லித் தருவது, மனைவியை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்வது, அத்துடன், பிள்ளைகள் படிக்க, உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க இடம் போன்ற அத்தியாவசிய தேவைகளுக்காக, செல்வம் சேர்ப்பது, என்பவைகள் தானே?

ஆனால், வீடைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், சதா சர்வ காலமும் அலுவலகத்தியிலேயே வேலை, வேலை என்று யாருக்காக சம்பாதிக்கின்றோம் எனத் தெரியாமல் இருப்பது. புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, மற்ற பெண்கள் சகவாசம், ஆன்லைன் ரம்மி ஆடுவது, நேரத்துக்கு சாப்பிடாமல் இருப்பது, வீட்டில் பிள்ளைகள் என்ன படிக்கிறார்கள், எப்படி இருக்கிறார்கள்? என்று தெரியாமலேயே இருப்பது.

இவர்களது செயலுக்கும், குறிக்கோளுக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

ஆக, குறுக்கோள் என்பது என்ன? என்பது தெரியாமலேயே வாழ்வது வாழ்க்கை அல்ல.

ஆகவே, முதலில் ஒரு குறிக்கோளை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு, நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் அந்தக் குறிக்கோளை நோக்கி, எடுத்து வைக்கும் அடியாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு மாணவன் தூங்கப் போகிறான் என்றால், அதுகூட அவன் குறிக்கோளை நோக்கி எடுத்து வைக்கும் அடியாக இருக்க வேண்டும்.

அதாவது, "நான் நீண்ட நேரம் படித்துக் களைத்து விட்டேன். என் மூளைக்கும் என் உடலுக்கும் ஓய்வு தேவை. எனவே, நான் தூங்கப் போகிறேன்" என்று தூக்கம்கூட அவனது குறிக்கோளை அடைவதற்காக இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிமிடமும், ஒவ்வொரு செயலையும் யோசியுங்கள்.

நான் பேசுவது, செய்யவது எந்த குறிக்கோளை அடைவதற்காக என்று யோசிக்க வேண்டும்?

நான் சீரியல் பார்க்க செலவிடும் இந்த நேரம் எதை அடைய உதவுகிறது என்று சிந்தியுங்கள்.

அரட்டை அடிப்பதனால் நான் என்ன சாதிக்கப் போகிறேன் என்று நினையுங்கள்.

கணவனிடம் சண்டை போடும் முன் (அல்லது மனைவியிடம்), இதனால் நான் என்ன அடைய நினைக்கிறேன் என்று யோசித்து செயல்படுங்கள்.



உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்டு செயல்படுவதை விட்டு விட்டு, அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து செயல் பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கணமும், ஒவ்வொரு செயலும் நமது குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

சரி, பதஞ்சலி முனிவர் இதையா சொல்லி இருக்கிறார் என்றால், இல்லை.

அவர் பொதுவாக சொன்னது, செயலும், குறிக்கோளும் ஒன்றாக இருந்தால், தடைகளை மீறி குறிக்கோளை அடையலாம் என்று சொல்கிறார்.

அவர் நினைத்துச் சொன்னது, சமாதீ நிலை அடையும் குறிக்கோளைப் பற்றி சொல்கிறார்.

இதில், அவரவர்களுக்குண்டான குறிக்கோள் எதுவாக இருக்கின்றதோ? அதற்கான அவர்களுடைய வெற்றி என்பது, செயலும், குறிக்கோளும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதே.

சரி! நாம் எப்படி சமாதீ நிலை அடைவது?

நமது குறிக்கோள் சமாதீயை அடைதல் என்பதினால், நம்முடைய செயல்களும் அதை அடைவதை நோக்கியே இருக்க வேண்டும்.

சமாதீ நிலைக்கு பின்னால் வருவோம்.

முதலில் சின்ன சின்ன விஷயங்களில் குறிக்கோளை சரி செய்து, அவற்றை அடைந்து விட்டால், அது ஒரு பழக்கமாகி விடும்.

பின் சமாதி அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிந்து அதைச் செய்யலாம்.

எடுத்தவுடனேயே சமாதி நிலை அடைய போகிறேன் என்று ஆரம்பித்தால் சரியாக வராது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செல்வோம்.

முதலில், வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துங்கள். உயர்ந்த குறிக்கோளை கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளத்து அனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத்து அனையது உயர்வு. என்பார் வள்ளுவர்.

ஒரு குளத்து நீர்நிலையில் நிறைந்துள்ள நீரின் அளவு எவ்வளவு உயர்கின்றதோ? அதற்கேற்றார்போல, அந்த நீரில் உள்ள தாமரை மலரானது தரைப் பகுதியிலிருந்து வளருகின்ற தனது பூத்தண்டின் நீளத்தை தானாகவே, அந்த நீரின் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு கூட்டிக் கொள்ளும். அதுபோல, மனிதர்கள் உள்ளத்தின் உயர்வு என்பது, அவர்களது குறிக்கோளின் அளவைப் பொருத்து உயர்ந்து காணப்படும்.

அதை அடைய விடா முயற்சி உங்களை சிறந்தவர்களாகச் செய்யும்.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்

திண்ணியர் ஆகப் பெறின். – குறள்

ஆக, சமாதி நிலையை அடைவதற்கு மட்டும் அல்ல, வாழ்வில் நீங்கள் நினைத்த எதையும் அடைய இதுவே வழி.

## யோக சூத்திரம் – 2.3

---

**மன சஞ்சலங்களுக்குக் காரணம்**

अविद्याअस्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशाः ॥३॥

அவித்யாஸ்மிதா ராகதுவேசாபிநிவேச: க்லேசா: ॥3॥

(ஐவகை துன்பங்கள்: அவித்யா, அஸ்மிதா, ராகம், துவேஷம், பயம்)

ஆன்மீக பாதையில் செல்லும் போது பல தடைகள் வரும்.  
சமாதி நிலையை அடைய நமக்கு தடையாய் இருப்பவைகள்  
எவை?

அவைகள், அறியாமை, ஆணவம், ஆசை, வெறுப்பு,  
பயம்.

சரி! இப்போது, நம்முடைய குறிக்கோள் எது?

சமாதி நிலை. அந்த ஆதியுடன் சமமாக இருப்பது.

நம்மால் அந்த நிலையை அடைய முடியுமா?

முடியும்?

எப்படி?

மனம் சஞ்சலப்படாமல் இருந்தால் முடியும்.

மனம் ஏன் சஞ்சலப்படுகிறது? காரணம் சொல்லுகிறார் பதஞ்சலி.

முதலாவது, அவித்தை. அதாவது, அறிவீனம்.

அவித்தை என்பதை அறியாமை.

அதாவது, அறிவில்லாத பலவற்றை அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்வது. யாரோ சொன்னார்கள், எங்கேயோ படித்தது என்று ஒன்றை பிடித்துக்கொண்டு, அதுவே, உண்மையான அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்வது.

படிப்பதே கொஞ்சம். அதிலும், சரியானவற்றை படிப்பது கிடையாது. அப்படியே சரியானவற்றை படித்தாலும் அவற்றை சரியாக புரிந்து கொள்வது கிடையாது.

தவறாக புரிந்து கொள்வது மட்டும் அல்ல, அந்த தவறையே சரி என்று நினைத்துக் கொள்வது.

இதுவே அவித்தை. அல்லது அறியாமை.

இதை முதலில் சரி செய்ய வேண்டும்.

எதை அறிவது?, எப்படி அறிவது? என்று திட்டமிட்டு சரியான முறையில் வித்தையை (கல்வியை) அறிய வேண்டும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

வாட்ஸப்பிலும், யூ டியூப் வீடியோவிலும் மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பார்த்துவிட்டு, இதுதான் அறிவு என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

இன்று இப்படித்தான் உலகம் போய்க் கொண்டிருக்கின்றது.

படிக்காமல் இருப்பதைவிட, தவறானதைப் படித்து விட்டு, தவறாகப் புரிந்துக்கொண்டு, அதுவே சரி என்று நினைப்பது மிகவும் ஆபத்தானது.

இரண்டாவது, அஸ்மிதா.

தான் என்ற உணர்வு. அதாவது, ஆணவம் அல்லது அகங்காரம்.

தன்னை முன்னிறுத்தி உலகை அளப்பது. அளவுக்கு அதிகமாக தன்னைப்பற்றி பெருமைக் கொள்வது. தான் பெரிய ஆள் என்று நினைத்துக் கொள்வது.

தனால் பல சிக்கல்கள் வருகின்றன. கோபம் பயம் என்ற இவைகள் இதில் இருந்து வருகின்றன.

மூன்றாவது, ராகம்.

அதாவது, ஆசை அல்லது விருப்பம்.

ஆசை என்றால் என்ன?

நமது சந்தோஷம் வெளியே இருக்கிறது என்று நினைப்பது ஆசை.

அந்தப் பெண் வேண்டும், அந்தக் கார் வேண்டும், அந்த வீடு வேண்டும், அந்த வெளி நாட்டுக்குப் போக வேண்டும் என்று வெளியில் உள்ள பொருள்கள் நம் சந்தோஷத்துக்கு காரணம் என்று நினைப்பது.

நாம் எதெல்லாம் வந்தால் சந்தோஷமாக இருப்போம் என்று நினைக்கின்றோமோ? அதையெல்லாம் அடைந்தவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்களா? என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

நமது சந்தோஷம் வெளியில் இருந்து வருகிறது என்று நினைப்பதால், ஆசை எழுகிறது.

நான்காவது, துவேஷம். வெறுப்பு.

வெறுப்புக்குக் காரணம் அன்பின்மை.

நம்மை விட கீழே உள்ளவர்கள் மேல் வெறுப்பு. அந்த வெறுப்பின் மறு வடிவம் நம்மை விட உயர்ந்தவர்கள் மேல் உள்ள பொறாமை.

வெறுப்பும் பொறாமையும் ஒன்றுதான். இதை அறிய வேண்டும்.

ஐந்தாவது, பயம்.

ஆசையில் இருந்து பயம் வரும்.

ஆசைப்பட்டது கிடைக்காமல் போய் விடுமோ? என்ற பயம். வாழ்க்கையின் மேல் ஆசை வைத்தால், சாவை குறித்து பயம் வரும்.

அதாவது, ஆசையின் கருவில் பயம் பிறக்கும்.

பயம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால், ஆசை இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

இவற்றை எல்லாம் அறியாமல் இருப்பது அவித்தை.

நேரம் கிடைக்கும்போது, இவற்றை பற்றி எல்லாம் தனிமையில் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இவைகள் எல்லாம் ஒரு முறை படித்தவுடன் புரிகின்ற விஷயங்கள் அல்ல.

## யோக சூத்திரம் – 2.4

---

**அவித்தையின் வெளிப்பாடுகள்**

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषाम् प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥४॥

அவித்யா க்ஷேத்ரமுத்தரேஸாம் ப்ரஷுப்த

தநுவிச்சிந்நோதாராணாம் ॥4॥

(பலவீனம், பலம், கட்டுப்பாடற்ற, வெளிப்பாடான செயல்படும் நிலைகளில் உள்ள அறியாமையே பிற துன்பங்களுக்கும் காரணம்)

அறிவீனம் மற்ற நான்கு துன்பங்களுக்குக் காரணம்.

அந்த அறிவீனம் நான்கு விதங்களில் வெளிப்படுகிறது.

1. வலு குறைந்து,
2. வலுவுடன்,
3. மறைந்து இருந்து,
4. வெளிப்படையாக.

அதாவது, அவித்தை என்பது அறிவீனம் என்பதை எப்படி புரிந்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், வித்தை எது?



என்பதை அறியாததினால், நம்மிடம் அவித்தை உண்டாகின்றது என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அறியாமைதான் அவித்தை என்பது.

இந்த அறிவீனம் இருக்கிறதே, அதுதான் அனைத்து துன்பங்களுக்கும், அனைத்து மனக் கிலேசங்களுக்கும் காரணம்.

கிலேசம் என்றால் விஷம் என்கிறது சமஸ்கிருத மொழி.

ஒரு குடம் பாலுக்கு ஒரு துளி நஞ்சு போதும்.

உங்களிடம் ஆயிரம் நல்ல குணங்கள் இருக்கலாம்,

முட்டாள்தனம் என்ற ஒரு கெட்ட குணம் இருந்தால் போதும், அந்த அனைத்து நல்ல குணங்களையும் இந்த ஒரு கெட்ட குணம் வீணடித்து விடும்.

சரி! அது ஒரு புறம் இருக்கட்டும்.

இந்த அறிவீனம் நான்கு வழிகளில் வெளிப்படுகிறது என்கிறார்.

அறிவு வெளிப்பட வேண்டுமானால் பல வழிகளில் வெளிப்படலாம்.

அறிவீனம் எப்படி பல வடிவில் வெளிப்படும்?

அறிவீனம் சில சமயம் மறைந்தும் வெளிப்படும்.

அது எப்படி மறைந்தும், வெளிப்படும் ஒரே சமயத்தில் இருக்க முடியும்?

ஒரு உதாரணம் பார்ப்போம்.

உடல் பருமனை குறைக்க வேண்டும். கண்டதையும் சாப்பிடக் கூடாது என்ற அறிவு நமக்கு இருக்கும்.

இருந்தாலும், நல்ல உணவை பார்த்தவுடன், சாப்பிடும் ஆர்வத்தில், சாப்பிடக் கூடாது என்ற அறிவு மறைந்து போகும்.

அவ்வாறே, புகை பிடிக்கக் கூடாது என்ற அறிவு புகை பிடிக்கும் எல்லோருக்கும் இருக்கும்.

இருந்தும், புகை பிடிக்கிறார்கள்.

ஏன்? அந்த அறிவு மறைந்து இருக்கின்றது.

ஒருவரிடம் ஒரு சில விஷயங்களை பேசக் கூடாது என்று நினைத்திருப்போம். பின்பு, நம்மை அறியாமல் பேசி விடுவோம்.

வாழ்வில் பல விஷயங்கள் நாம் தெரிந்தே, அறிந்தே செய்யும் தவறுகள்தான் இவைகள்.

காரணம், அறிவீனம்.

அறிவு மங்கி, அறிவீனம் வெளிப்படும்.

**அடுத்தது, அறிவீனத்தில் வலு குன்றி இருப்பது, வலுவடன் இருப்பது.**

நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால்தான் என்று வாதம் செய்வது, என் மதம், என் கடவுள், என் மொழி இவைகள்தான் உயர்ந்தது என்று உரக்கச் சொல்லுவது, அதற்காக யுத்தம் செய்வது, மனிதர்களை கொல்லுவது என்பது அறிவீனத்தின் வலுவான வெளிப்பாடு.

அதையே வெளியே சொல்லாமல், சண்டை பிடிக்காமல், அதே கொள்கைகளை மனதளவில் விடாமல் கொண்டிருப்பது வலு இழந்த வெளிப்பாடு.

இந்த இரண்டு நிலைப்பாடுகளில் உள்ள ஏராளமான மனிதர்களை நாம் காண்கின்றோம் அல்லவா?

எத்தனை விவாதங்கள், எத்தனை சர்ச்சைகள், நீயா நானா, எது சரி, யார் உயர்ந்தவன், என்று ஆயிரம், ஆயிரம் தர்க்கங்கள்.

இவைகளெல்லாம், அறிவீனத்தின் வெளிப்பாடு.

இதற்கெல்லாம் காரணம் தெளிவற்ற சிந்தனை.

நான் யார்? நான் ஏன் இப்படி இருக்கிறேன்? இப்படி பேசுகிறேன், என் கொள்கைகள் என்ன? அவைகள் எங்கிருந்து வந்தன? அவைகள் சரியா? தவறா?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவற்றை நான் எப்படி பயன்படுத்துகிறேன், எப்படி வெளிப்படுத்துகின்றேன் என்று அறியாமல், உணர்ச்சிகளால் உந்தப்பட்டு செயலாற்றுவது

அது மனதை விஷமாக்குகிறது.

இந்த அவித்தையின் தன்மை என்ன?

அது எப்படி செயல்படுகிறது என்பதைப்பற்றி அடுத்த ஸ்லோகத்தில் பார்க்க இருக்கிறோம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.5

---

### விழிப்புணர்வு

अनित्याअशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या

॥५॥

அநித்யா அசூஷி துக்க: காநாத்மசு நித்யசூஷிசுகா  
அத்மக்யாதிரவித்யா ॥5॥

(நிலையற்றதை நிலையென, களங்கமானதை  
களங்கமற்றதென, துக்கத்தை சுகமென, மாமிசத்தை  
ஆன்மாவென நினைப்பதே அறியாமை)

அவித்தையின் காரணமாக நிலையானது /  
நிலையற்றது, தூய்மையானது / தூய்மையற்றது, உண்மையான  
நான் / உண்மையற்ற நான் என்ற இருமைகளான இவற்றை  
அறிய முடியாமல் குழம்புகிறோம்.

மீண்டும் ஒரு முறை அவித்தை என்றால் என்ன?  
என்பதை நினைவு படுத்திக் கொள்வோம்.

அவித்தை (அறியாமை) என்பது விழிப்புணர்வு  
இல்லாமை.

அறியாமை உள்ளவனை அறிவு என்பதற்கு நேரடியான பொருளை எடுத்துக்கொண்டு, அறிவில்லாதவன் என்று கூற முடியாது. அவனிடத்தில் அறிவு இருக்கின்றது. ஆனால், அது மறைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, விழிப்புணர்வு இல்லாமையே இங்கு அவித்தை என்று சொல்லப்படுகிறது.

பெரும்பாலும், நாம் விழிப்புணர்வு இல்லாத நிலையில், ஒரு தூக்க நிலையில் இருக்கிறோம்.

நாம், என்ன செய்கிறோம்? ஏன் செய்கிறோம்? நமது நோக்கம் என்ன? நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது? நம் மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது? என்பதை பற்றியெல்லாம் நாம் அறிவதில்லை.

ஏதோ எழுந்தோம், பல் விளக்கினோம், சாப்பிட்டோம், வேலைக்கு போனோம், வீட்டுக்கு வந்தோம், தூங்கினோம் என்று ஒரு செக்கு மாடு போல, செய்த ஒன்றையே மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் ஒன்றின் மேல் ஆசைப்படுகிறோம் என்றால், ஏன் ஆசைப்படுகிறோம்? என்று தெரியாது.

ஒன்றை வெறுக்கிறோம் என்றால், ஏன் வெறுக்கிறோம்? என்று தெரியாது.

சிலவற்றை நம்புகிறோம்.

ஏன்?

தெரியாது.

இந்த மிகப்பெரிய தூக்கத்தில் இருந்து, நம்முடைய மனம் எழுந்திருக்கத்தான், திருப்பள்ளி எழுச்சி, திருப்பாவை எல்லாம் பாடப்படுகிறது.

திருப்பாவை யாருக்கு? இறைவனுக்கா?

இதுதான் நம்முடைய அறியாமை!

என்றுமே தூங்காத, தூங்கவே முடியாத இறைவனை தூங்கி விட்டான். அவனை நான் எழுப்புகின்றேன் என்று, அறியாமையில் இருக்கின்றவர்களைத்தான் பதஞ்சலி முனிவர் இவர்கள் தூங்கிக் கொண்டு, இறைவனை எழுப்புகின்றார்கள் என்று சுட்டிக் காட்டுகின்றார்.

இதைத்தான் வள்ளல் பெருமானாரும் விழித்திரு! என்று உரக்கக் கூறினார். இவ்வாறு, எத்தகையோ மகான்கள் வந்து எடுத்துக் கூறினாலும், உண்மையிலேயே தூங்குகின்றவனை எழுப்பி விடலாம், ஆனால், தூங்குகின்றவனைப் போல நடிப்பவனை என்றுமே எழுப்ப முடியாது.

ஆகவே, இறைவனை எழுப்புவதற்காக அல்ல! இந்த திருப்பாவையும், திருப்பள்ளி எழுச்சியும். தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நம்மை எழுப்பத்தான் என்பதை அறிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

மனிதனிடத்தில் இந்த விழிப்புணர்வு இல்லாமையே இங்கு அவித்தை (அ) அறியாமை என்கிறார் பதஞ்சலி.

இந்த அறியாமையின் காரணமாக என்ன நிகழ்கிறது?

முதலாவது, நிலையற்றதை, நிலையானது என்று மனம் எண்ணுகின்றது.

நில்லாத வற்றை நிலையின என்றுணரும்  
புல்லறி வாண்மை கடை - குறள்.

நிலைத்திருக்கும் தன்மை இல்லாதவைகளை  
நிலைத்திருப்பவைகள் என்று கருதும் சிற்றறிவு.

இது, மிகவும் கீழானது என்கிறார் வள்ளுவர்.

அது என்னங்க நிலையற்றது? அதைத்தான் கொஞ்சம்  
சொல்லுங்களேன் என்றால், அதை ஒரு பட்டியல் போட்டு  
சொல்ல முடியும். இருந்தாலும் சிலவற்றைப் பார்க்கலாம்.

அவைகள், இளமை, செல்வம், புகழ், பதவி, பட்டம்  
வாழ்க்கை என எல்லாம் நிலையானவை ஆகும். அதாவது,  
நிலையற்றவைகள் எனப்படுகின்றது.

இருந்தும் இவைகள் எல்லாம் நிலையானவை என்று  
நினைத்து, அதை அடைய மனிதன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும்  
செவ்வழிக்கிறான். இதுதான் அறியாமை.

சரி! இவைகளெல்லாம் நிலையற்றவைகள் என்றால்,  
பிறகு எதுதான் நிலையானது?



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இவைகளெல்லாம், நிலையற்றவைகள் என்று அறியும் அறிவு ஒன்று மட்டுமே நிலையானது.

அதுவே, உண்மை. அதுவே நிலையானது.

இப்படி, நிலையற்றவைகள் எவை, எவைகள் என்பதை அறிந்துக்கொண்டு, நிலையான அந்த அறிவை மட்டுமே அடைய முயல வேண்டும்.

சுகத்தை, துக்கமாகவும், துக்கத்தை, சுகமாகவும் நினைப்பது அறியாமையின் இன்னொரு வெளிப்பாடு.

துக்கம் தருவதை செய்யக் கூடாது. சுகம் தருவதை செய்ய வேண்டும்.

புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, கண்டபடி உண்பது, முகநூல், வாட்ஸப் போன்றவைகள், செல்போனில் எப்போதும் அரட்டை என ஏற்கனவே கூறியதுப்போல கூறிக்கொண்டே போகலாம்.

உண்மையில், இவைகள் எல்லாம் சுகமா? துக்கமா?

துக்கம் மட்டுமே தருபவைகள்.

இருந்தும் மனிதன் இவற்றை தொடர்ந்து செய்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

ஏன்?

செய்கின்ற அந்த நேரத்தில், அவைகள், அவனுக்கு "சுகம்போல" தெரிகின்றது. ஆனால், சில காலம் கழித்து, அவைகள் அவனுக்கு துக்கத்தை கொண்டு வருபவைகள் என்பதை அறியாமல் இருப்பதினால்தான் அவர்கள் இதை செய்கின்றார்கள். பிறகு அதன் வாயிலாக கிடைத்த துன்பத்தைக் கொண்டு, விட்டு விடுகின்றார்களா? என்றால், முடிவதில்லை. காரணம், அவர்கள் மனம் அதிலே சிக்கிக் கொண்டுள்ளது. இதைத்தான் அறியாமை என்கிறோம்.

அறியாமை அகல, அறிவு வர வேண்டும். அது எப்படி வரும் என்றால், ஆத்மஞான அறிவுரைகளைக் கேட்பது. அதற்குரிய பாடங்களைப் படிப்பது, மனதை உற்சாக வைத்துக் கொண்டு கல்வியைக் கற்பதற்காக, உடற் பயிற்சி செய்வது, அளவாக உண்பது போன்றவைகள் எல்லாம் நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் அன்றாடம் கொண்டு வர வேண்டும்.

அதேசமயம், இவைகளெல்லாம் அந்த நேரத்துக்கு அவனுக்கு துன்பமாகத் தெரியும்.

ஆனால், உண்மையில் அவைகள் மட்டுமே அவனுக்கு நிலையான இன்பத்தை தருபவைகள் ஆகும்.

இருந்தும் மனிதன், இவற்றை செய்வது கிடையாது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இவ்வாறு, எது சுகம்? எது துக்கம்? என்று அறியாமல் இருப்பது அவித்தை. அதாவது, அறியாமை எனப்படுகின்றது.

சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்கிறீர்கள். அவற்றுள் எவை எவைகள் உங்களுக்கு சுகம், துக்கம் தருகின்றது என்று அறியுங்கள். அவைகளிலே, உள்ள துக்கத்தை விலக்கி, சுகத்தை தேடுங்கள்.

இதுவரை, அறியாமையைப்பற்றி பார்க்கப்பட்டது.

அடுத்து, அஸ்மிதா என்றால் என்ன என்பதை அடுத்த சூத்திரத்தில் கூறுகின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

## யோக சூத்திரம் – 2.6

---

**அஸ்மித**

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवास्मिता ॥६॥

தரிக்தர்சனசக்த்யோரேகாத்மதைவாஸ்மிதா ॥6॥

(பார்க்கும் புலனை பார்ப்பவனாய்ப் பார்ப்பதே குழப்பம்)

பார்ப்பவனையும் பார்வையையும் ஒன்றாக நினைத்து குழம்புவது அஸ்மிதா.

ரொம்ப குழப்பமாக இருக்கிறதா?

இதை வேறு விதமாக சிந்தித்தால் பொருள் விளங்கும்.

மன கிலேசத்துக்கு முதல் காரணம் அவித்தை என்று பார்த்தோம். அது எப்படியெல்லாம் வெளிப்படும் என்றும் பார்த்தோம்.

அவித்தையை தொடர்ந்து வருவது அமிஸ்தா.

## யோக சூத்திரம் (சாநனா பாதம்)

அமிஸ்தா என்றால், அறிவுக்கும், ஞாபகத்துக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல், ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணப் பதிவுகளின் காரணமாக குழம்புவது.

நமது அறிவு என்பது, நமது ஞாபகம் அன்றி வேறு என்ன?

நமக்குத் தெரியும் என்ற அஹங்காரத்தின் விளைவாக நாம் சொல்லிக் கொள்வதெல்லாம், எப்போதோ யாரோ? நமக்கு சொல்ல, அவைகளை எல்லாம் எண்ணங்களாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஞாபகங்களின் தொகுதிதான் அஸ்மிதா.

அவ்வாறு, மற்றவர்களால் நமக்குத் திணிக்கப்பட்டு, நாம் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்கள் எதையும், நாம் தோண்டி, துருவி ஆராய்ந்தது ஏற்றி வைத்துக் கொண்டவைகள் அல்ல.

மற்றவர்கள் சொன்னார்கள், அதை அபப்டியே கேட்டுக் கொண்டோம்.

பள்ளிக்கூடங்களில் படித்தோம், மனதில் இருத்திக் கொண்டோம்.

அவ்வளவே!

ஆனால், வெளியில் உள்ள உலகமானது வேறு விதமாக இருக்கிறது. அது மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. நமது ஞாபக குவியலைவிட அது மிகவும் சிக்கலாக இருக்கிறது.

நாம், இந்த வெளி உலகை, அதாவது, உண்மையை நம் ஞாபகக் குவியலோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறோம். அது இரண்டும் ஒன்றாகிப் போகினால், நல்லது.

இல்லை என்றால் சிக்கல் ஆரம்பமாகிறது.

இதற்கு, ஆயிரம் உதாரணங்களை பார்க்கலாம்.

அதாவது, நம்மால் பிற மதம் கூறும் கருத்துகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடிகிறதா?

நீங்கள் சைவமாக இருந்தால், மாமிசம் சாப்பிடுவதை உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

ஆணும், ஆணும் அல்லது பெண்ணும், பெண்ணும் சேர்ந்த இருவரும் திருமணம் செய்து கொள்வதை உங்களால் ஜீரணிக்க முடிகிறதா? அதாவது, ஓரினச்சேர்க்கை என்பதை உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிகின்றதா?

திருமணம் ஆகாமல் ஆணும், பெண்ணும் ஒன்றாக இருப்பது சரி! என்று உங்களுக்குப் படுகிறதா?

இவற்றில் எல்லாம் உங்களுக்கு என்று ஒரு அபிப்பிராயம் இருக்கலாம்.

ஆனால், அந்த அபிப்பிராயம் விசாரம் செய்த அறிவினால் வந்தது அல்ல.

அதாவது, நீங்கள் அதைப்பற்றி ஆராய்ந்து, அதன் சாதக பாதகங்களை அறிந்து, அதன் பின்பு வந்த அறிவு அல்ல.

அவைகள் எல்லாம் உங்களின் பழைய நினைவுக் குவியலில் இருந்து வந்தவைகள்.

அதாவது, நம்முடைய பழைய நினைவுகளின் ஞாபகக் குவியல்களில் அவைகளைப்பற்றி, தவறு என்று ஏற்கனவே நமக்கு போதிக்கப்பட்டுள்ளன.

அதனால், நம்மைப் பொருத்தவரை அவைகளை தவறாகப் பார்க்கின்றோம்.

அதுவே, இன்றைய இளைய தலைமுறைகளுக்கு அவ்வாறு அவைகளைப்பற்றி தவறு என்று போதிக்கும் கல்விமுறை கொடுக்கப்படவில்லை என்பதினால், இவர்களைப் பொருத்தவரை, அவைகள் தவறு என்று ஆகி விடாது.

ஆனால், நீங்கள் ஒன்றை மட்டும் எப்போதும் அறிந்து இருக்க வேண்டும்.

அறிவு என்பது வேறு. ஞாபகம் என்பது வேறு.

பார்வை என்பது வேறு. பார்ப்பவன் என்பது வேறு.

இரண்டையும் போட்டு குழப்பக் கூடாது.

இந்த தெளிவு நம்மிடம் வராதவரை, நாம் அனைவரும் இந்த உலகோடு முட்டி மோதிக் கொண்டிருப்போம்.

அதாவது, நம்மைப் பொருத்தவரை, நம்முடைய ஞாபகக்குவியல்களின் அடிப்படையில், அவைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, அது எப்படி சரியாகும்? இது தான் சரி! அவன் இப்படி செய்திருக்கக் கூடாது, அது நியாயமே இல்லை! என்று, நம் மனதுக்குள் எந்நேரமும் அலை அடித்துக் கொண்டே இருக்கும்படி, நம்மை நாம் வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

அதுவே, நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு மிகப்பெரிய தடையாக ஆகிவிடுகின்றது.

அடுத்தமுறை, இவைகளில் ஏதோ ஒன்றில் உங்களுக்கு தகவல்கள் வந்தால், அதைப்பற்றி ஒரு நிமிடம் சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் அறிவு பூர்வமாக அதை மனதில் எதிர் கொள்கிறீர்களா? அல்லது உங்கள் பழைய நினைவுகளில் இருந்து எதிர் கொள்கிறீர்களா? என்பதை சற்றே ஆராய்ந்துப் பாருங்கள்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

பெரும்பாலான சமயங்களில், அது, உங்களுடைய பழைய நினைவின் வெளிப்பாடாகவே இருக்கும்.

ஆக, நமது பழைய ஞாபகங்கள் என்பது, நம்முடைய உண்மை அறிவை அடைய மிகப்பெரியத் தடை.

நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதுதான் சரி! என்று நாம் உறுதியாக நம்புவோம். அதற்கு எதிரான எந்த கருத்தையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டோம்.

அதுதான் அறிவுக்குத் தடை.

தவறானவற்றை விட்டுத் தள்ள மனம் வருவது இல்லை.

பழக்கத்தை விடுவது மிக மிகக்கடினம். அப்படியே பழகிப்போய் விட்டது என்று, அதை தொடர்ந்து செய்துக் கொண்டே இருப்போம்.

அதாவது, நம்முடைய பழைய நினைவில், ஞாபகத்தில் இருந்துக்கொண்டு செயல்படும்போது, நாம் ஒரு இயந்திரம் போல செயல்படுகிறோம்.

ஒரு கண்ணி (கம்ப்யூட்டர்) போல ஆகி விடுகிறோம்.

அறிவு என்பது, அன்று மலர்ந்த ஒரு மலரைப் போன்றது. அதுவே, ஞாபகம் என்பது வாடி அழுகிப்போன மலரைப் போன்றது.

நமது ஞாபகம் என்பது, கண்களுக்கு போடும் திரை. அதாவது, கலர் கண்ணாடி. அதன் மூலம் உலகைப் பார்த்தால், அந்த கண்ணாடியின் நிறத்திற்கு ஏற்ப, இந்த உலகம் வேறு விதமாகத்தான் தெரியும்.

அதாவது, நீங்கள் ஏற்கனவே ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட திரைப்படக் கதாநாயகன் போன்று, தன் கணவன் இருக்க வேண்டும், கதாநாயகி போன்று மனைவி இருக்க வேண்டும் என்ற ஞாபகத்தை விடுத்து, கணவனை தனக்கான கணவனாகப் பார்க்கும்போது, இன்றுதான் முதன் முதலில் பார்த்து, பேசும்போகும் காதலனைப்போல் இருக்கும். அவ்வாறே, மனைவியை தன் தகுதிக்கான மனைவியாகப் பார்த்தால், முதன் முதலில் பார்க்கின்ற காதலியைப் போல இருக்கும். முயற்சி செய்து பாருங்கள். வித்தியாசம் தெரியும்.

எதையும் ஞாபகத்தின் இடையூறு இல்லாமல், தெளிவான பார்வையோடு சிந்திக்க முடிகிறதா? என்று மட்டும் பாருங்கள்.

பதஞ்சலி முனிவர் இதை ஏன் சொல்கிறார் என்றால், சிறு வயதில் நமக்கு பல விஷயங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. அறியாத அந்த வயதில் சொல்லப்படுபவைகள் எல்லாம் நம் மனதில் பசுமரத்தாணிப்போல, பதிந்து விடுகிறது. அவற்றை நாம் உண்மை என்றே நம்புகிறோம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவற்றிற்கு எதிரான ஏதாவது வேறு கருத்து, இன்று நம்மிடம் வந்தால், நம்மால் அவைகளை ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை.

அவைகளை சகிக்க முடிவதில்லை. இப்படி கூட மனிதர்கள் யோசிப்பார்களா? என்று ஆச்சரியமும், அருவெறுப்பும் வருகிறது.

ஏதோ நாம் அறிந்தது மட்டும்தான் உண்மை போலவும், மற்றவைகள் எல்லாம் தவறு என்பதுப் போலவும் நாம் நினைக்கிறோம்.

இவைகள் நம்முடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு மிகப்பெரிய தடைக்கல்.

சிந்தியுங்கள்.

## யோக சூத்திரம் – 2.7

---

**ராகம்**

सुखानुशयी रागः ॥७॥

சுகாநுஸயி ராக: ॥7॥

(சுகத்தினால் விளைவதே ஆசை)

அவ்வளவுதான்.

சுகம், நம்பிக்கை, ஆசை.

இது என்ன சுலோகம்.

ஒண்ணுக்கு ஒண்ணு சம்பந்தமில்லாம, மூணு  
வார்த்தைகளை ஒண்ணா சேர்த்தா ஸ்லோகமா ஆயிருமா?

பதஞ்சலியைப் பொருத்தவரை அவர் அப்படித்தான்,

கணக்கு பார்முலா மாதிரி, ஒரு சூத்திரத்தை வைத்துக்  
கொண்டு, விடைக்கான மிகப் பெரிய கணக்கு போடுவதுப்

போல, இங்கு இந்த ஒரு சூத்திரத்தில், மிகப் பெரிய உண்மையை மறைத்து வைத்துள்ளார்.

மேலோட்டமாகப் படித்தால், நம் கண்ணு முன்னால, கணக்குப் பாடம் போல, பூச்சி பறக்கும்.

இந்த சூத்திரத்தை, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிரித்துப் படிக்க வேண்டும்.

மன கிலேசத்துக்கு முதல் காரணம் அவித்தை என்று பார்த்தோம். அடுத்தது, அஸ்மிதா, அதாவது ஞாபகத்தையும், அறிவையும் ஒன்று என்று நினைத்துக் குழம்பிக்கொள்வது என்பதைப் பார்த்தோம்.

இப்போது, மூன்றாவதாக, ராகம். அதாவது, விருப்பம்.

அவித்தையின் இன்னொரு வடிவம் இந்த ராக: என்பது.

ராக: என்றால், விருப்பம் அல்லது ஆசை என்று பொருள்.

நமக்கு வாழ்வில் எப்போதும் சில ஆசைகள் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. பிறந்ததில் இருந்து, இறக்கும்வரை ஏதோ ஒரு ஆசை இருந்துக் கொண்டேதான் இருக்கிறது.

அது பொம்மையில் தொடங்கி, ஐஸ் கிரீம், சாக்லேட், புது உடை, சாப்பாடு, ஊர் சுற்றல், அழகான பெண்/ஆண், பிள்ளைகள், பணம், புகழ், அதிகாரம், அழகு, ஆரோக்கியம் என்று ஏதோ ஒரு ஆசை நம்மை துரத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த ஆசை, அல்லது விருப்பம்தான் சமஸ்க்ருத மொழியில் ராக: எனப்படுகிறது.

சரிதான், பதஞ்சலியும் ஆசை படக்கூடாது என்று ஆரம்பிச்சுட்டாரா?

போங்கப்பா, இதைக் கேட்டு கேட்டு அலுத்து போச்சு.

வேறு ஏதாவது இருந்தா புதுசா சொல்லுங்க! என்று நீங்கள் கேட்டால், அவசரப்படாதீங்க.

பதஞ்சலி முனிவரின் ஆராய்ச்சியைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். ஆம்! பதஞ்சலி முனிவர் ஆசைப்படாதே என்று கூறவில்லை. ஆசைப்படு என்றும் கூறவில்லை.

பின்? என்னதான் கூற வருகின்றார்?

"நீ உன்னையும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. நீ ஆசைப்படும் பொருளையும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. அந்த சமயத்தில் வருகின்ற அந்த ஆசை என்பது, உனக்கு மன கிலேசத்தை உண்டாக்கும்" என்கிறார்.

அது, எப்படி? என்று பார்ப்போம்.

முதலில், நமக்கு ஆசை எப்படி வருகிறது?

எங்கேயோ பார்க்கிறோம் - டிவியில், நண்பர்கள் வீட்டில் அல்லது உறவினர்கள் வீட்டில், செய்தித்தாளில்

அல்லது தற்போதைய நவீன வலைத்தளங்களில் என சிலவற்றைப் பார்க்கின்றோம்.

அட்டா, இந்த மாதிரி நமக்கும் இருந்தால் எவ்வளவு நல்லா இருக்கும் என்று நினைக்கிறோம். அந்த நினைவு ராகம் (ஆசை) என்று சொல்லப்படுகிறது.

அந்த நினைவு, ஆசையாக மாறுகின்றது.

அந்த ஆசையானது, எனக்கு அது வேண்டும் என்று ஒரு ஒரு வலுவான எண்ணமாக மாறுகிறது.

சரி! அதில் என்ன தப்பு இருக்கிறது?

ஒரு நல்ல, சுகமான, அத்தியாவசியப் பொருட்கள் மேல் ஆசைப்படுவது தவறா?

அங்குதான் சிக்கல் வருகிறது.

அவ்வாறு, நீங்கள் ஆசைப்படும் அவைகள் அல்லது அந்தப் பொருள்கள் உங்களுக்கு சுகம் தரும் என்று நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள்?

உதாரணமாக, ஒரு நல்ல ஸ்மார்ட் போன் புதியதாக மார்க்கெட்டில் வருகிறது.

அட்டா, இது மட்டும் நமக்கு இருந்தால், என்று ஆசைப்படுகிறீர்கள். அதை வாங்கியும் விடுகிறீர்கள்.

ரொம்ப சந்தோஷம். நண்பர்களிடம் காட்டி, காட்டி பெருமைப்படுகிறீர்கள்.

சிறிது நாளில், அதைவிட சிறந்ததாகவும், பல்வேறு புதிய தொழில் நுட்பத்துடன் கூடிய, இன்னொன்று செல்போன் மார்க்கெட்டில் வருகிறது.

"அட்டா, இன்னும் கொஞ்ச நாள் பொறுத்து இருந்தால், அதை வாங்கி இருக்கலாமே" என்று கவலை வருகிறது.

சரி, பரவாயில்லை, இது ஒண்ணும் மோசம் இல்லை என்று உங்களை நீங்களே தேற்றிக் கொண்டாலும், ஒரு சில நாட்களிலேயே, உங்கள் நண்பர், நீங்கள் ஆசைப்பட்ட அந்த புதிய இரக செல்போனை வாங்கி விடுகிறார்.

அவரும், நீங்கள் மற்றவர்களிடம் காட்டி பெருமை பட்டதுப்போலவே, தன்னுடைய புதிய செல்போனை எடுத்துக் கொண்டு வந்து உங்களிடம் காட்டுகிறார்.

இப்போது உங்கள் மன நிலை என்ன?

"அவன் புத்திசாலி தான்... எப்போதும் நல்ல பொருள்களை எப்படியோ சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து வாங்கி விடுகிறான். நான்தான் காசை காரியாக்குகிறேன். அடுத்தமுறை இன்னும் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமாக இருப்போம்" என்று உங்களை நீங்களே திட்டிக் கொள்கிறீர்கள்.

உங்கள் சந்தோஷம் என்ன ஆனது?

அது, சோகம், சமாதானம், பொறாமை என்று மாறிப்போனது.



இதில், செல்போன் ஒரு உதாரணம்தான்.

அதுப்போலவே, உயிருக்கு உயிராய் காதலித்து, இவள் இல்லை என்றால், என் வாழ்க்கையே இல்லை என்று நினைத்து, அவளையே திருமணம் செய்து கொள்கிறான் ஒருவன். சில வருடங்கள் கழித்து, "இவளைப் போய் திருமணம் செய்தேனே" என்று நொந்து கொள்ளாதவர்கள் எத்தனைப் பேர்?

அவ்வாறே, ஒரு வீட்டை வாங்கிவிட்டு, அதற்கு கடன் கட்டுவதற்காக, மற்ற செலவுகளை குறைத்துக் கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதுமாக கஞ்சத் தனமாக வாழ்பவர்கள் எத்தனை பேர்?

ஒரு பொருளைக் கண்டால், அது நமக்கு சுகம் தரும் என்று நினைக்கிறோம்.

அதில், சில விஷங்களை நாம் மறந்து விடுகிறோம்.

ஒன்று, அதை அடைந்தவர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷமாக, சுகமாக இருக்கிறார்களா? அப்படி, அதன் மூலமாக அவர்கள் இல்லை என்றால், நாம் மட்டும் எப்படி சுகமாக இருப்போம்.

இரண்டாவது, அது சுகத்தை மட்டும் கொண்டு வருமா?

அவ்வாறு, சுகத்தை மட்டுமே தருகின்ற ஒரு பொருள் இந்த உலகில் இருக்கின்றதா? அப்படி எதுவுமே இல்லை.

ஒவ்வொரு சுகத்தோடு ஒரு துக்கமும் கூடவே வரும்.

சுகத்தை மட்டும் பார்த்து ஒன்றை அடைந்தால், அதன் கூடவே ஒட்டிக்கொண்டு வரும் துக்கம் நம்மை வருத்தும்.

ஆகவே, சுக, துக்கம் என்பதை பிரிக்க முடியாது.

மூன்றாவது, ஒரு சுகத்தை அடைய வேண்டும் என்றால், பல சுகங்களைத் துறக்க வேண்டியது இருக்கும்.

உதாரணமாக, மிகப்பெரிய பணக்காரன் ஆகவேண்டும் என்றால், நம்முடைய சுதந்திரம் பறி போகும், நிறைய உழைக்க வேண்டி இருக்கும், நிறைய சமரசம் செய்ய வேண்டி இருக்கும். வாழ்க்கையில் நிறைய சகிக்க வேண்டியது இருக்கும். இப்படி ஒரு சுகத்தை அடைய பல சுகங்களை இழக்க வேண்டியது வரும்.

நான்காவது, மற்றவர்கள் ஒரு பொருளை வைத்துக் கொண்டு சுகமாக இருக்கலாம். அல்லது இருப்பதுப்போல நமக்குத் தோன்றலாம்.

ஆனால், நாம் அவர்கள் இல்லை. அவர்களுக்கு சுகமாக இருப்பது, நமக்கு சுகமாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

அத்துடன் அதன்வாயிலாக, அவர்கள் அனுபவிக்கும் துன்பம் என்ன என்பது, நமக்குத் தெரியாது.

ஆகவே, நாம் நம்மை அறிந்துக் கொள்ளதாவரை, நாம் இந்த உலகில் உள்ள பொருள்களை அறிந்துக் கொள்ளாதவரை, சுகம், துக்கம் என்பவற்றை அறியாதவரை, ஆசை என்பது மன கிலேசத்தை தரும்.

அப்படி என்றால் என்ன செய்வது?

உங்களை அறிந்து கொள்ள முயலுங்கள்.

பொருள்களின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள், சுகம் துக்கம் இவற்றின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அப்புறம் ஆசைப்படுங்கள். அந்த ஆசையின் தன்மையே வேறு. அதுவரை, நீங்கள் ஆசைப்படுவது எல்லாம் மன கிலேசத்தையும் உண்டாக்கும்.

பதஞ்சலி முனிவர், ஆசைப்படாதே என்று சொல்ல வில்லை. ஏன் ஆசைப்படுகிறாய்? அந்த ஆசையின் தன்மையை அறிந்துக்கொள். அது சுகம் தானா? என்று அறிந்துக் கொள்ள சொல்கிறார்.

அப்படி அறிந்தபின் ஆசைப்பட்டால், அது மன கிலேசத்தை தராது.

இதை செய், அதை செய்யாதே என்று பதஞ்சலி சொல்வதில்லை. அதை உங்கள் முடிவுக்கே விட்டு விடுகிறார்.

சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் ஆசைகளைப் பட்டியல் போடுங்கள்.

அவைகள் எப்படி உங்களுக்கு சுகம் தரும் என்று நினையுங்கள். அவைகளை அடையுங்கள். அப்புறம் நடப்பது நடக்கட்டும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.8

---

### துவேஷம்

दुःखानुशयी द्वेषः ॥८॥

துக்காநுஸயி துவேஷ: ॥8॥

(துக்கத்தினால் விளைவதே வெறுப்பு)

துக்கம் என்று நம்புவதால் துவேஷம் வருகிறது.

அவித்தையின் அடுத்த வெளிப்பாடு துவேஷம்.

முதலில் அவித்தை என்றால் என்ன? என்று பார்த்தோம்.

அதில் இருந்து வெளிப்படும் அஸ்மிதா, ராக: இவற்றைப் பார்த்தோம்.

அடுத்தது துவேஷம்.

துவேஷம் என்றால் வெறுப்பு.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ராகம் (விருப்பம்) என்பதின் எதிர்மறை துவேஷம் (வெறுப்பு).

துவேஷம் ஏன் வருகிறது?

ஒன்றை நமக்கு துக்கம் அல்லது கவலையைத் தரும் என்று நாம் நம்பினால், அதன் மேல் நமக்கு வெறுப்பு வருகிறது.

நமக்கு துன்பம் தந்தவர்களை நாம் வெறுப்போம் அல்லவா?

நமக்கு பிடிக்காத ஒன்றின் மேல் வெறுப்பு வருவது இயற்கை தானே. இதில் என்ன இருக்கிறது? இதில் என்ன புதிதாக இந்த பதஞ்சலி சொல்ல வந்து விட்டார்.

அதுதான் நமக்குத் தெரியுமே. என்றீர்களேயானால்,

காரணமில்லாமல், எதையும் பதஞ்சலி முனிவர் சொல்ல மாட்டார்.

சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

ஒருவர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது என்றால், அதற்கு காரணம் அவரா அல்லது நாமா?

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவர் செய்யும் செய்கைகள், அல்லது பேசும் பேச்சு நமக்கு சுகமாக இல்லை, உடன்பாடு இல்லை. எனவே, அது நமக்கு வெறுப்பை அல்லது எரிச்சலைத் தருகிறது.

ஆனால், வெறுப்பின் காரணம் அவர் அல்ல.

அவருடைய அத்தகைய பேச்சும், அவரது செயலும் மற்ற சிலருக்கு பிடித்து இருக்கிறதே.

எனவே, அவரின் மீதுள்ள வெறுப்பிற்குக் காரணம், நமது எண்ணம் மட்டுமே.

அவரது வார்த்தை நம்மை காயப்படுத்துவதால், நாம் அவரை வெறுக்கிறோம்.

ஏன் அவரது வார்த்தை நம்மை காயப்படுத்தியது. அதற்குக் காரணம் நாம்தான் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள முடிகின்றதா?

சில உதாரணங்கள் பார்ப்போம்.

ஒரு ஆசிரியர் மாணவனை படி, படி என்று ஓயாமல் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார். வீட்டுப் பாடம் தருகிறார். சரியாக செய்யவில்லை என்றால், அவனை திட்டிகிறார், குட்டுகிறார்.

மாணவனுக்கு ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

மாணவன் எப்படியோ படித்து முடித்து, ஒரு பெரிய ஆளாகி விடுகிறான்.

இப்போது, ஆசிரியரைப்பற்றி நினைத்துப் பார்க்கிறான்.

அடடா, அன்று அந்த ஆசிரியர் நம்மை திட்டி, குட்டி, விரட்டி, விரட்டி படிக்கச் செய்யாமல் இருந்திருந்தால், நாம் இன்று இந்த உயர்ந்த நிலையை அடைந்திருக்க முடியுமா? என்று நினைத்து, அவனுக்கு அவர்மீது மரியாதை வருகின்றது.

ஆனால், அதே ஆசிரியர்தான்.

அன்று, அந்த ஆசிரியர் செய்தது, இவனுக்கு பிடிக்காத அதே செயல்தான், இவனும் அதே மாணவன்தான்.

அவ்வாறு, ஒரு காலத்தில் அந்த ஆசிரியரும், அவரது செயல்களும் இவனுக்கு வெறுப்பாக இருந்தது. அதுவே, இன்று இவனுக்கு நன்றி உணர்வாக மாறிவிட்டது.

ஆனால், இந்த இரண்டும், அந்த ஆசிரியருக்குத் தெரியாது. வெறுப்பின் காரணம் ஆசிரியர் அல்ல. மாணவனின் மனப்பாங்கு என்று இப்போது புரிகிறது அல்லவா?

அதுப்போலத்தான் பெற்றோரும்.

காலையில் எழுந்திரு, குளி, படி, சாப்பிடு, நேரா நேரத்தில் தூங்கு, அதைச்செய், இதைச்செய்யாதே என்று ஆயிரம் குறிப்புகள் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் என்று பிள்ளைகள் பெற்றோரை வெறுக்கும்.

அது பெற்றோரின் தவறா?

அது பிள்ளைகளின் தவறான எண்ணம்.

அவர்கள் சொல்வதோ செய்வதோ தவறாகவே இருந்து விட்டு போகட்டும். அது எதுவாக இருந்தாலும், வெறுப்புக்கு காரணம் அவர்கள் அல்ல.

அவ்வாறேதான் கணவன் மனை உறவுகளில் வருகின்ற விரிசல்களும் ஆகும். இதை நாம் நன்கு ஆராய்ந்து, நம்மிடம் உள்ள தவறை நாம் திருத்திக் கொண்டோம் என்றால், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆகவே, அன்று அப்படி அவர் நம்மை வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தியதுப் போல தோன்றியது, நம்மிடம் உள்ள தவறுகளினால்தான் என்பதை உணருங்கள்.

அது, நம்முடைய தவறான எண்ணம் என்று இப்போது புரிந்து விடும்.

அடுத்ததாக, நம்மிடம் இருக்கும் எந்த குணமும் தனித்து நிற்பதில்லை. ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவை.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஆசையும், பயமும், வெறுப்பும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவைகள்.

மாணவனை ஆசிரியர் படிக்கச் சொன்னால், மாணவனுக்கு ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

காரணம் என்ன?

ஆசை.

மாணவனின் ஆசை.

இது என்ன புது கதையாக இருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களா?

மாணவனுக்கு இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தூங்க ஆசை, சினிமா பார்க்க ஆசை, ஓய்வு எடுக்க ஆசை, நண்பர்களோடு அரட்டை அடிக்க ஆசை.

ஆனால் இந்த ஆசிரியர் படி படி என்று உயிரை எடுக்கிறார்.

அந்த மாணவனின் ஆசைக்கு தடையாக இருக்கிறார்.

எனவே அவர் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

கணவன், மனைவி இடையேயும் இது போன்ற வெறுப்புகள் வரலாம். அந்த வெறுப்புக்கு காரணம் மற்றவர்கள் அல்ல என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தான் கேட்டதை கணவன் வாங்கித் தரவில்லை என்றால், கணவன் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

காரணம் வேண்டிய பொருளின் மேல் ஆசை.

தான் சொல்வதை மனைவி கேட்டு அதன்படி பணிவாக நடக்க வேண்டும் என்று கணவன் ஆசைப்படுகிறான்.

அவள் அப்படி நடக்கவில்லை என்றால், அவர்கள் மேல் வெறுப்பு வருகிறது. வெறுப்புக்குக் காரணம் மனைவி அல்ல. அவள் அப்படி இருக்க வேண்டும் ஆசைப்பட்ட கணவனின் ஆசையே காரணம்.

நமது ஆசையின் மறு வடிவம்தான் வெறுப்பு.

ஒரு அளவு கோலை (scale) எடுத்துக் கொண்டால், அதன் ஒரு முனை ஆசை, இன்னொரு முனை வெறுப்பு.

ராகம், துவேஷம் என்று இரு முனைகள். அளவு கோல் என்னவோ ஒன்றுதான். நீங்கள் ஒரு முனைக்கு ஆசை என்று பெயர் வைத்திருக்கிறீர்கள். இன்னொரு பகுதிக்கு துவேஷம் என்று பெயர் வைத்து இருக்கிறீர்கள். இரண்டும் ஒரு அளவு கோல் தான்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஆசை அல்லது விருப்பம் என்பது போகும்போது துவேஷமும் சேர்ந்து (வெறுப்பும்) போய்விடும்.

நம், வெறுப்புக்கு காரணம் மற்றவர்கள் என்று நினைக்கிறோம். நாம்தான் காரணம்.

அப்படியானால் வெறுக்கும் செயல், சொல் என்று எதுவும் இல்லவே இல்லையா?

கேள்வி அது அல்ல.

ஏன் அது உங்களுக்கு வெறுப்பைத் தருகிறது என்று யோசியுங்கள்.

நீங்கள் ஆழமாக யோசித்தால், அனைத்து வெறுப்பும் உங்களது ஆசையில் இருந்து புறப்படுகிறது என்று புரியும்.

நீங்கள் உங்களை மாற்றினால் உங்களை சுற்றி உள்ள உலகம் மாறும்.

வெறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும் தம் அடியாரை மிக்கோர் பொறுக்கும் தகைமை புதியது அன்றே புது நஞ்சை உண்டு கறுக்கும் திருமிடற்றான் இடப்பாகம் கலந்த பொன்னே மறுக்கும் தகைமைகள் செய்யினும் யானுன்னை வாழ்த்துவனே.

– அபிராமி அந்தாதி.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

வெறுக்கும் செயல்களை செய்தாலும், அப்படி செய்தவரை பொறுப்பது பெரியவர்களுக்கு ஒன்றும் புதிதல்ல. என்கிறார் அபிராமி பட்டர்.

அபிராமி, நீ எனக்கு மறுக்கக் கூடியவற்றை செய்தாலும், நான் உன்னை வெறுக்க மாட்டேன், உன்னை வாழ்த்துவேன் என்கிறார்.

காரணம் என்ன?

நம்முடைய வெறுப்புக்குக் காரணம், மற்றவர்கள் இல்லை.

விருப்பமும், வெறுப்பும் வெளியில் இல்லை, அது நம்மிடம் இருக்கிறது என்பதை அறிந்ததனால் அவ்வாறு அவரால் கூற முடிகின்றது.

இதைப்பற்றி சிந்தியுங்கள்.

இது புரிந்தால், அதே வெறுப்பு அன்பாய் மலரும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.9

---

**பயம்**

स्वरस्वाहि विदुषोऽपि समारूढोऽभिनिवेशः ॥९॥

ஸ்வரஸ்வாஹி விதுஷோபி சமாருதோபிநிவேச: ॥9॥

(ஞானிகளுக்கும் பயம் உண்டு)

கற்றறிந்த ஞானிகளிடம்கூட வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து வருவது பயம்.

அவித்தை, அஸ்மிதா, ராகம், துவேஷம் இவற்றை பார்த்தோம். இவையெல்லாம் மன கிலேசத்தை உண்டாக்கு பவைகள் என்று அறிந்துக் கொண்டோம்.

அடுத்தது பயம்.

பயம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் நம்மை துரத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் வாழ்க்கையை வாழ்ந்துக்கொண்டு இருக்கும்போது, இந்த பயம் நம்மை ஒவ்வொரு கணமும் செலுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. நாம் மற்ற உணர்ச்சிகளை அறிந்துக்கொண்ட அளவுக்கு பயத்தை அறிந்துக் கொள்வதில்லை.

ஏன்? என்றால், பயத்தைக் கண்டு பயம்.

பயம் எப்படி வருகிறது? அதன் விளைவுகள் என்ன? என்று பார்த்தால் நமக்கே பிரமிப்பாய் இருக்கும்.

எதிர் காலத்தைப் பற்றிய பயம், மரணம் பற்றிய பயம், ஆசைப்பட்டது கிடைக்காதோ? என்ற பயம், கிடைத்தது கை விட்டு போய் விடுமோ? என்ற பயம்.

இவ்வாறு, பயம், பயம் என்று ஒவ்வொரு நொடியும் நம் வாழ்வில் பயம் பின்னி பிணைந்துக் கிடக்கிறது.

பயத்தில் இருந்து தப்பிக்க வேண்டுமானால், நாம் நம்பிக்கையை கைக் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை சில உதாரணங்கள் மூலம் பார்ப்போம்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும், கணவன் என்பவன் மனைவியை மட்டுமே முழுமையாகச் சார்ந்து இருக்கிறான். காரணம், அவன் வீட்டு நிர்வாகத்தைப் பார்த்துக் கொள்கிறான். நல்லது, கெட்டதில் பங்கேற்கிறான். அத்துடன், குழந்தைகளையும், குடும்பப் பொறுப்புகளையும் கவனித்துக் கொள்கிறான். அதனால், அவன் அனைத்தையும் அவள் பொறுப்பில் விட்டு விடுகிறான்.

இவள் இல்லாவிட்டால், நான் என்ன செய்வேன்? என்ற பயம் அவனுள் எழுகிறது. அந்த பயத்தினால் அவள் செய்யும் சில செயல்கள் அவனுக்கு பிடிக்கவில்லை என்றாலும், சகித்துக் கொள்கிறான்.

இதற்குக்காரணம் பயம்.

பொதுவாக, கணவன், மனைவி உறவில் இருவரும் மேலோட்டமாகக் கூறிக் கொள்வது, சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக் கொடுத்து போவது, மனைவி மேல் காதல் / நேசம் என்று கணவன் கூறுவதும், கணவன் மேல் அன்பு என்று மனைவி கூறுவதும் பார்க்கலாம்.

அதில், பெரும்பாலான வீட்டில் கணவன் மட்டும்தான் பணம் சம்பாதிக்கும் ஒரே நபர். அவன் இல்லாவிட்டால், அந்த வீட்டின் பொருளாதாரம் குலைந்து விடும். எனவே, அவன் என்ன செய்தாலும், என்ன சொன்னாலும், சரி என்று மனைவி பொறுத்துக்கொண்டு, சகித்துப் போகிறாள்.

அதற்குக்காரணம் பயம்.

ஏனெனில், இவனது வருமானம் நின்று போய்விட்டால், குழந்தைகளை வளர்ப்பது, வீட்டின் அத்தியாவசியத் தேவைகளை சமாளிப்பது எல்லாமே பாதிக்கப்படும். அதனால், பெரும்பாலான பெண்கள் கணவன் என்ன செய்தாலும் சொன்னாலும் பொறுத்துக் கொள்கின்றனர்.

அந்ந் பயத்திற்கு நாம் வைத்திருக்கும் பெயர்கள் காதல், கற்பு, கணவன் மேல் பக்தி, மனைவி மேல் அன்பு என்று ஏதேதோ பெயர்கள்.

கணவன் இறந்து போனால், பெண்களுக்கு விதவை பட்டம் கிடைக்குமே! சமுதாயம் அவர்களை மதிக்காதே! என்ற பயம் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு.

மனைவி இறந்து போனால், குடும்பத்தைப் பார்க்க ஆள் இருக்காதே! என்ற பயம் கணவனுக்கு. ஆனால், இந்த பயத்துக்கு வேறு பெயர்கள் வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

பெற்றவர்கள் நிறைய தவறுகளைச் செய்கிறார்கள். அதைப்பார்த்து குழந்தைகளும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அந்த தவறுகளின் வாயிலாக நமக்கு என்ன ஆகுமோ? என்ற பயம் இவர்களுக்கு. நாம் செய்யும் தவறுகளினால், நரகம், மோசமான மறு பிறப்பு உண்டானாலும், நாம் செய்யும் பாவங்கள் நம்முடைய பிள்ளைகள் தலையில் விழுந்து விடக் கூடாது என்ற பயம்.

நம்முடைய மதங்களும், சமயங்களும் இந்த பயத்தை பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன.

எப்படி?

பாவம் செய்து விட்டாயா?

மறு பிறப்பை பற்றி பயமா?

நரகம் பற்றி பயமா?



சொர்க்கம் போக மாட்டோம் என்று பயமா?

என்னிடம் வாருங்கள்.

இறைவனை வழி பட்டால், பாவம் போய் விடும். பாவ மன்னிப்பு கிட்டும். சொர்க்கம் போகலாம் என்று அந்த பயத்தை பயன்படுத்தி சாதாரண மக்களை ஆசை காட்டி மோசம் செய்கின்றன.

கோவிலுக்கு வா, உண்டியலில் காணிக்கைகளைப் போடு, அந்த பூஜையை செய், இந்த மந்திரத்தை சொல். இந்த கோவிலுக்குப் போ. கோவிலுக்கு அதை வாங்கிக் கொடு. இதை வாங்கி இங்கே வை. நீ சைவ சமயத்தை சேர்ந்தவனா? உத்திராட்சத்தை கழுத்தில் கட்டு, வைணவ சமயத்தைச் சேர்ந்தவனா? துளசி மணி மாலைப் போடு. என பல்வேறு பூசை, புனஸ்காரங்கள், வழிபாடுகள், பரிகாரங்கள் என பாமர மக்களைப் பயப்படுத்துகின்றார்கள்.

இவ்வாறு, மதம் ஒரு புறம் மனிதனை வதைக்கின்றது என்றால், அரசியல் மற்றொரு புறம்.

உன் மொழியை அவன் அழித்து விடுவான். உன் கலாச்சாரம் போய் விடும். படிப்பில், வேலை வாய்ப்பில் உனக்கு ஒரு முன்னுரிமை போய்விடும் என்று அரசியல் வாதிகள் மக்களை பயமுறுத்துகின்றார்கள்.

பயந்தவர்கள் என்னிடம் வாருங்கள். எனக்கு வோட்டு போடுங்கள். நான் உங்களை பாதுகாக்கிறேன் என்று சாதாரண

மனிதர்களை ஏமாற்றி வோட்டுகளை வாங்கி, அவர்கள் வசதி, வாய்ப்புகளுடன் வாழுகின்றார்கள்.

நமக்கு ஒன்றின் தேவை அவசியம் இருக்கின்றது என்றால், அதனைப் பெறுவதற்காக மற்றவர்களிடம், அவர் நமக்குத் தர மாட்டாரோ? என்ற பயம் வருகின்றது.

அந்த பயத்தின் ஆணி வேர் ஆசை.

பெற்றோர் மேல் பயம், ஆசிரியர்கள் மேல் பயம், வேலை பார்க்கும் இடத்தில், மேலதிகாரிகளிடம் பயம், கடவுள் மேல் பயம், மனைவி/கணவன் மேல் பயம், சமுதாயத்தின் மேல் பயம், சட்டம், காவல்துறை, இராணுவம், மற்ற சமுதாயக் குழுக்கள் என, அந்த பயம், இந்த பயம் என்று பயத்தின் பட்டியல் நீண்டுக்கொண்டே போகின்றது.

நம்முடைய வாழ்க்கை என்பது, நமது வாழ்நாள் முழுவதும் பயத்தினால் நடத்தப்படுகிறது.

அந்த பயத்தில் மிகப்பெரிய பயம் மரண பயம்.

மரண பயம் இல்லாதார் யார்?

பொதுவாக, நாம் நமது பயங்களுக்கு வேறு பெயர்கள் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அவைகளை, காதல், அன்பு, பக்தி, நேசம், பாசம், புண்ணியம் என்று வேறு, வேறு நல்ல பெயர்கள் வைத்து அழைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்..

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

பயம் இருக்கும்வரை, மன அமைதி என்பது கானல் நீர் போன்றது. பொதுவாக, நம் தேவைகள் குறைந்தால் பயம் குறையும். அறியாமை மறைந்தால் பயம் குறையும்.

இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் பயம் நல்லதா? கெட்டதா? என்ற பட்டிமன்றம் நடத்தவில்லை.

பயம் இருந்தால், நிச்சயம் மனதில் சலனங்கள் இருக்கும் என்று சொல்கிறார். அவ்வளவுதான்.

சிந்திப்போம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.10

---

**காரணத்தை நோக்கி பயணி**

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥१०॥

தே ப்ரதி ப்ரசவஹேயா: சூக்ஷமா: ॥10॥

(துன்பங்களை சூட்சும வடிவில் அழிக்கலாம்)

அதை மாற்ற மூலத்தை நோக்கி போ!

எதாவது புரிகிறதா?

எதை மாற்ற? எது மூலம்? எது சூக்குமம் ஒண்ணும் புரியவில்லை அல்லவா?

மனக் கிலேசத்தை மாற்ற, சூக்ஷமமான மூலத்தை நோக்கிப் போ! என்கிறார்.

மனக் கிலேசம் என்பது, **அவித்தை, அஸ்மிதா, விருப்பம், வெறுப்பு** மற்றும் **பயம்** இவற்றால் உண்டாகிறது என்று பார்த்தோம்.

சரி! இவைகள் எல்லாம் இருக்கின்றது என்று புரிகிறது.

பயம் இருக்கிறது.

ஆசை இருக்கிறது. அதெல்லாம் சரி.

இவற்றை எப்படிப் போக்குவது?

காய்ச்சல் இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. தெரிந்தால் மட்டும் போதாதே அதை எப்படி குணப்படுத்துவது என்றும் தெரிய வேண்டுமே? என்று கேட்டால், அதையும் சொல்லித் தருகிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

அதைத்தான் அவன் இந்த சூத்திரத்தின் மூலம், மூலத்தை நோக்கி போனால், இவற்றை மாற்ற முடியும் என்கிறார்.

எது மூலம்?

நமது ஒவ்வொரு குணாதிசயத்துக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கும். அந்த மூல காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

பயம் - அது எந்த பயமாக இருந்தாலும், அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கும். மரண பயம், எதிர் காலம் பற்றிய பயம், மூப்பு பற்றிய பயம், தனிமை பயம், இப்படி எந்த பயம் என்றாலும், அதற்கு சிறு வயதில் நடந்த ஏதோ ஒன்று காரணமாக இருக்கும்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கு பின்னாலும், ஒரு சிறு வயது நிகழ்வு காரணமாக இருக்கும்.

கடவுள் நம்பிக்கை, மதம், எதிர் பாலின் மேல் ஈர்ப்பு, வெறுப்பு, படிப்பு, செல்வம், அரசியல் பிடிப்பு என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் உங்கள் சிறு வயதில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஒரு நிகழ்வே காரணம்.

நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம், "நான் ஒரு பெரிய புத்திசாலி, நான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், ஒவ்வொரு முடிவும் நான் திட்டமிட்டு, அலசி ஆராய்ந்து எடுக்கும் முடிவு" என்று.

இல்லவே இல்லை.

நீங்கள் எப்படி முடிவு எடுக்கப் போகிறீர்கள்? என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? என்பதெல்லாம் உங்களின் பத்து வயதுக்கு முன்பே தீர்மானிக்கப்பட்டு விட்டது. பெரும்பாலும் அந்த தீர்மானத்தில் இருந்து நீங்கள் விலகுவதே கிடையாது.

என்னங்க இது புதுக்கதையா இருக்கு?

என்னுடைய வாழ்க்கையில் நான் என்ன முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்பதை, என்னுடைய பத்து வயதுக்கு முன்பாகவே தீர்மானிக்கப்பட்டதா?

ஒன்னும் புரியலையே! என்கிறீர்களா?

உங்கள் சிறு வயது முதலே, இதுதான் கடவுள், இதுதான் பேய், இதுதான் உலகம், இதுதான் கல்வி. இதுதான் வாழ்க்கை என்று ஏராளமான விசய, சுகங்கள் உங்களுக்கு மற்றவர்கள் வாயிலாக, ஏராளமான எண்ணங்களாக ஏற்றி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதற்கு வேறாக, எத்தனை ஆயிரம் சிந்தனைகளை, சாட்சிகளை, நிரூபணங்களை தந்தாலும், உங்களின் ஆழ்மன சிந்தனையில் இருந்து நீங்கள் விடுபடுவது இல்லை.

மேலோட்டமாக மாறினால் போலத் தோன்றினாலும், அடிப்படையில் நீங்கள் நீங்கள் தான்.

நீங்கள் மாறுவது இல்லை.

நீங்கள் மாறுவதா? மாறாமல் இருப்பதா? என்பதல்ல இங்கு கேள்வி.

பதஞ்சலி முனிவருக்கு அதைப் பற்றியெல்லாம் கவலை இல்லை.

உங்களின் இன்றைய நிலைக்குக் காரணம் உங்கள் கடந்த காலம்.

அது என்ன என்று நீங்கள்தான் தேடிக்கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

இங்கு சூத்திரம் என்ன?

தே ப்ரதி ப்ரசவஹேயா: சூக்ஷ்மா:

பிரசவம் என்றால் பெற்றெடுப்பது. உதிப்பது. பெறுவது எனப்பொருள். பிரதி பிரசவ என்றால், பிரசவித்த அந்த நிலைக்குப் போ என்கிறார்.

அதுதான் நீங்கள் தோன்றிய அந்த முதல் நிலை. அங்கிருந்துதான் உங்கள் எண்ணங்கள் வலுப் பெறத் தொடங்குகின்றன.

உங்கள் வாழ்க்கையில் குழப்பமா? பயமா? சபலமா? வெறுப்பா? நடுக்கமா? சூன்யமா? நீங்கள் எதையும் மாற்ற முடியும்.

அதற்கான காரணத்தை தேடி கண்டு பிடித்தால்.

சிலருக்கு காரணம் இல்லாமல், முரட்டுப் பிடிவாதம் இருக்கும். சிலருக்கு அளவுக்கு அதிகமா சாப்பிடத் தோன்றும். சிலருக்கு தூங்குவது, மது அருந்துவது, ஊர் சுற்றுவது, படிப்பது என்று நல்லது மற்றும் கெட்டது என அனைத்துக்கும் பின்னால், உங்கள் பிள்ளை பருவமே காரணம்.

உங்கள் தற்போதைய உடல் நிலைக்குக்கூட காரணம் உங்கள் சிறுபிள்ளைப் பருவத்தில், உங்களது வாழ்க்கையில் நடந்ததுதான்.



சிலருக்கு படபடப்பு இருக்கும், இரத்த கொதிப்பு, தூக்கம் இன்மை, என்று பல வித வியாதிகளுக்கும் காரணம் சிறு வயதில் நடந்த நிகழ்வுகள்.

சிலரால் தங்கள் உணர்ச்சிகளை அழகாக வெளிப்படுத்தத் தெரியாது. அன்பை, காதலைக் கூட சொல்லத் தெரியாது. ஆனால், அன்பு மனதில் இருக்கும். அதை எப்படி சொல்வது என்று தெரியாமல், ஒன்று கிடக்க, ஒன்று சொல்லி தானும் குழம்பி மற்றவர்களையும் குழப்புவார்கள்.

என்னை ஏன் யாருமே புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள் என்று வருந்துவார்கள்.

இதன், மூல வேர் பிள்ளை பிரயாத்தில் இருக்கிறது.

அதை அறிந்து கொண்டால், இப்போதுள்ள குறையை மாற்ற முடியும். காரணத்தை கண்டு பிடித்து விட்டால், காரியம் சரியாய் விடும்.

இதைத்தான் உளவியல் அறிஞர்கள், ஹிப்னாடிசம் என்று கூறிக்கொண்டு அதிகமாக மெனக்கெடுகிறார்.

ஆனால், பதஞ்சலி முனிவர், 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இவற்றைப்பற்றி தீவிரமாக சிந்தித்து இருக்கிறார்.

ஆக, நம்முடைய தற்போதைய இந்த அறியாமை நிலைக்குக் காரணம் என்ன? பிடிவாத குணத்திற்கு காரணம்

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

என்ன? பயத்திற்குக் காரணம் என்ன? இவைகள் அனைத்தையும் கண்டுபிடித்து, நம்மை ஒரு புதிய மனிதனாய் உருவாக்கவும், தேவை இல்லாத பயம் மற்றும் கவலைகளில் இருந்து விடுபட்டு வாழ்வில் நிம்மதியாகவும், இன்பமாகவும் இருக்க எல்லோருக்கும் ஆசைதான்.

நம்மை நாமே ஆராய முடியுமா? அதுப்பற்றி பதஞ்சலி ஏதாவது சொல்லி இருக்கிறாரா?

## யோக சூத்திரம் – 2.11

---

**தியானம்**

ध्यान हेयाः तद्वृत्तयः ॥११॥

தியான ஹேயா: தத்வ்ருத்தய: ॥11॥

(தியானத்தால் துன்பங்களை அழிக்கலாம்)

அவற்றை தாண்டி வர தியானம் பண்ண வேண்டும்.

இந்த பதஞ்சலி முனிவர் முனிவர் நம்மை ரொம்பவே படுத்தறார் இல்லையா? இந்த சுத்திரத்தில் வார்த்தைகள் ரொம்பவே சுருக்கம்.

மன கிலேசம் நிறைய வழிகளில் வருகிறது என்று பார்த்தோம்.

அவைகள், அவித்தை, அஸ்மிதா, ராகம், துவேஷம், பயம் என்று பல வழிகளில் வருகிறது.

சரி! இவைகள் வருகின்றன?

எங்கிருந்து வருகின்றன?

இவற்றை எப்படிக் கையாள்வது?

தியானம் மூலம் இவற்றைக் கடந்து போகலாம் என்கிறார்.

எப்படி?

நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்றால், நமது மன சலனங்களுக்கு காரணம், இந்த வெளி உலகம் என்று.

கணவனோ, மனைவியோ ஏதோ சொல்கிறார்கள். கோபம் வருகிறது. காரணம் அவர்கள் தானே.

நல்ல பொருளை பார்க்கிறோம். அது நமக்கு வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறோம். அப்படி பார்த்தால், ஆசைக்கு காரணம் வெளியே உள்ள அந்த பொருள் தானே?

போலீஸ் அராஜகம், கொடுமையான பாலியல் வன்முறை, பட்டினிச் சாவு, கௌரவ கொலை என்று பல விஷயங்களை கேள்விப் படும்போது, கோபமும் வருத்தமும் வருகிறது அல்லவா? அதற்குக்காரணம் அந்த வெளி நிகழ்வுகள்தானே.

இல்லை என்கிறார் பதஞ்சலி.

இந்த மன சலனங்களுக்குக் காரணம் நாம்தான்.

உள்ளே இல்லாத உணர்ச்சிகள் எப்படி வெளியில் இருந்து வரும்?

ஒரு கணம் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம். ஏதோ ஒரு துக்க செய்தி நமக்கு வருகிறது. நம்முடைய சந்தோஷம்

இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடுகிறது. வருத்தம் வந்து சேர்கிறது.

நமது கோபம், காமம், பொறாமை, வருத்தம், பயம் போன்ற மன கிலேசங்களுக்கு காரணம், நம் அடி மனதில் படிந்துள்ள எண்ணங்கள்தான்.

அவற்றை அறிய வேண்டுமென்றால், நாம் உள் நோக்கிப் போக வேண்டும்.

எப்போது, எந்த செயல் செய்தாலும், என்ன எண்ணங்கள் வந்தாலும், ஏன் செய்கிறோம்? என்ன சிந்திக்கிறோம்? என்ன நினைவுகள் வருகிறது? என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அந்த செயல் மற்றும் சிந்தனைக்கு என்ன காரணம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

அது அவ்வளவு எளிய காரியம் இல்லை. நமக்குள்ளே அடுக்கடுக்காகப் பலப்பல எண்ணங்கள், படிந்து கிடக்கின்றன.

ஒவ்வொரு வயதிலும் நிகழும் நிகழ்வுகள், அவ்வப்போது சொல்லப்பட்ட செய்திகள், படித்த புத்தகங்கள் என ஏராளமாக நம் உள்ளே படிந்து கிடக்கின்றன.

நாம் வாழ்வது, உண்மையில் நமது வாழ்க்கை அல்ல....

மற்றவர்களின் வாழ்க்கை.

நமது மனத்தில், நம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், சமுதாயம், படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று பெரும் கூட்டமே இருக்கிறது.

அவர்கள் எல்லோரும் நம் உள்ளே இருந்துக் கொண்டு, அதைச் செய்! இதை செய்! அதைச் செய்யாதே! இதைச் செய்யாதே! என்று ஒவ்வொரு கணமும், நம்மை ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால், நமக்குத் தெரியாது. இந்த கும்பல் உள்ளே இருந்து நம்மை ஏவிக் கொண்டிருப்பது. கீ கொடுத்த கடிகாரம் போல நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அவ்வாறு, கீ கொடுப்பது மேலே சொன்ன அந்த கும்பல்.

சரி! தியானம் எப்படி செய்வது?

## யோக சூத்திரம் – 2.12

---

கர்மா

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥१२॥

க்லேஷமூல: கர்மாசயோ திருஷ்டா திருஷ்ட ஜன்மவேதநிய:

॥12॥

(வினைப்பதிவான துன்ப விதை இப்பிறவியிலோ  
மறுபிறவியிலோ முளைவிடும்)

நமது பழக்க வழக்கங்கள், மன கிலேசத்தில் இருந்து வருகின்றன. அதிலிருந்து நமது வினைகள் மற்றும் அதன் பலன்கள் தொடர்கின்றன.

அத்தகைய மன கிலேசங்கள் சில சமயம் வெளிப்படையாகத் தெரியும். சில சமயம் தெரிவது இல்லை.

வினை அல்லது கர்மா என்றால், ஏதோ முன் ஜென்மத்தில் செய்தது, இந்த ஜென்மத்தில் நமக்கு வருகிறது என்று மட்டும், எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

பதஞ்சலி முனிவரைப் பொருத்தவரை அப்படி அல்ல.

அவர் சொல்வது ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் சோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம். இங்கு, அவர் கர்மா என்று சொல்லுவது, நீங்கள் ஏதோ முற்பிறவியில் செய்தது அல்ல. நீங்கள் இந்தப் பிறவியில், இப்போது இருக்கும் இந்த நிலைக்கு முன்பாக, சிறு வயதில் நீங்கள் உண்டாக்கிக் கொண்ட மனகிலேசம்.

அது என்ன முன்பு கொண்ட கிலேசம்?

உங்களின் ஒவ்வொரு எண்ணமும், செயலும் இதற்கு முன்பு எப்போதோ? நீங்கள் உங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டதன் விளைவு.

சில விஷயங்களின் மேல் உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது. சிலவற்றில் ஆசை வருகிறது. சில பிடித்திருக்கிறது. சிலவற்றை கண்டால் வெறுப்பு வருகிறது. சிலவற்றை நினைத்தால் பயம் வருகிறது.

ஏன்?

அதாவது, உங்களுக்கு ஒன்றின் மேல் பயம் வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த பயம் எல்லோருக்கும் இருக்கிறதா? இல்லையே? பின் உங்களுக்கு மட்டும் ஏன் அந்த பயம்?

காரணம், முன்பு எப்போதோ நீங்கள் உங்கள் மனதில் அந்த பயத்தை ஏற்றுக் கொண்டது.



100 ரூபாய் சேமிப்பு இல்லாதவன், வாழ்க்கையை நம்பிக்கையோடு ஓட்டுகிறான். 5 கோடி ரூபாய் சேமிப்பு உள்ளவன், எதிர் காலம் பற்றி பயம் கொள்ளுகிறான்.

ஏன்?

நம்முடைய அனைத்து எண்ணங்களுக்கும் மற்றும் செயல்களுக்கும் காரணம், நமது மனதில் ஏற்கனவே உள்ள கிலேசங்கள்.

நாம் நினைக்கும் அல்லது செய்யும் ஒவ்வொன்றும் நமக்குள் பதிவுகளாகச் சேர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த சேர்த்து வைத்த பதிவுக் குவியல்கள்தான் நமது பழக்கமாக மாறுகிறது.

இப்படி செய்தால் - கோபம் வரும்.

அப்படி செய்தால் - ஆசை வரும்

இதற்கு - அன்பு

அதற்கு - வெறுப்பு என்று ஒரு பட்டியல் உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. அது உங்கள் பழைய அனுபவத்தில் இருந்து வருவது.

நாம் இந்த கணத்தில் வாழ்வது இல்லை. அதாவது, நிகழ்காலத்தில் இருப்பதில்லை.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

பழைய ஞாபகக் குவியல்களான அழுக்கு மூட்டைகளை தூக்கிக் கொண்டு அதில் இருந்து வாழ்கிறோம்.

முன்பு செய்தது, நினைத்தது இன்றைய செயல் மற்றும் பழக்கமாக இருக்கிறது. இன்று செய்வது மற்றும் நினைப்பது நாளைய பழக்கமாக மாறும்.

இதுதான் கர்மா என்று கூறுகிறார்.

சிலருக்கு என்ன வந்தாலும், கிடைத்தாலும் மகிழ்ச்சி இருக்காது. நிம்மதி இருக்காது.

ஒரு கோடி ரூபாய் லாட்டரியில் கிடைத்தாலும், அதில் 30% வரி போய் விட்டதே என்று கவலைப் படுவார்கள்.

காரணம், அவர்களுடைய பழைய கர்மா. அதாவது, மன கிலேசம்.

எதை நமது மனதில் படிய விடுகிறோம் என்று கவனமாக இருக்க வேண்டும். இன்று நாம் படிய விடுவது, நாளை நமது எண்ணங்களை, செயல்களை உருவாக்கும்.

இரண்டாவது, நமது இன்றைய செயல்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் காரணம், என்றோ நமது மனதில் படிந்த நினைவுகள்.

அந்த விழிப்புணர்வு மட்டும் வந்து விட்டால், நமது எண்ணங்களும், செயல்களும் பழையதில் இருந்து விடுபட்டு, இன்றைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்றார் போல அமையும்.

ப்ரதி பிரசவ என்று முந்தைய ஸ்லோகத்தில் கூறியதும் இதைத்தான்.

ஏதோ ஒரு சினிமாவில், அல்லது சீரியலில் அல்லது புத்தகத்தில் வந்த கணவன் அல்லது மனைவி கதா பாத்திரம் நம் மனதுக்கு மிகவும் பிடித்துப் போய் விடுகிறது.

உடனே, கணவன் என்றால், அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். மனைவி என்றால், அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று மனதில் ஒரு கற்பனை விழுந்து விடுகிறது.

நிஜ வாழ்வில் கணவனோ? மனைவியோ? அப்படி அமைவதில்லை என்றால், என்ன ஆகிறது?

கற்பனை கணவனுக்கும், நிஜ கணவனுக்கும் இடையில் போராட்டம்.

இது இந்த ஒரு கற்பனை மட்டும் அல்ல.

இது பலருக்கும் வெளிப்படையாகத் தெரியும். ஆனால், பல விஷயங்கள் வெளிப்படையாக தெரிவது இல்லை.

சில பேர் சில விஷயங்களை பற்றி பேசவே தயங்குவார்கள். ஏன்?

அவர்களுக்கு அப்படி சொல்லப்பட்டது. அவர்கள் படித்த புத்தகங்கள், எல்லாம் சேர்ந்து அவர்களை அப்படி உருவாக்கி விட்டது.

நாம் நமது கடந்த காலத்தின் கைதிகளாக இருக்கிறோம். இறந்த காலம் என்ற சிறையில் அடைப்பட்டு கிடக்கிறோம். அப்படி சிறையில் இருக்கிறோம் என்று கூடத் தெரியாமல் இருக்கிறோம்.

நல்லாதானே இருக்கிறது. காத்து வருகிறது. வெளிச்சம் வருகிறது. சாப்பாடு வருகிறது. சுகமாகத்தான் இருக்கிறது. இதுக்கு என்ன குறை? என்று சிறை நமக்கு பிடித்துப் போய் விடுகிறது.

ஆனால், வெளியில் உள்ளவன், நம்மைப் பார்த்து வெளியே வா! என்று அழைத்தாலும், நாம் வருவதில்லை.

இதில் என்ன குறை இருக்கிறது? என்று சுதந்திரமாக வெளியே வரச் சொல்கிறாய்? என்று அவனோடு வாதம் செய்கிறோம்.

அதாவது, நாம் மாட்டிக்கொண்டது தங்கத்தால் செய்யப்பட்ட கை விலங்கு. அதனால், நமக்கு அது பிடித்துவிட்டது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இதில்தான் நமக்கு விழிப்புணர்வு வர வேண்டும்.

இறந்த காலத்துக்கும், நிகழ் காலத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை அவசியம் அறிய வேண்டும்.

அதில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

கர்ம வினையில் இருந்து, விடுபடுவது என்பது இதுதான்.

அதாவது, இப்பிறவியில் மட்டும் அல்ல. இதுப்போன்ற கோடிக்கணக்கான பிறவிகளின், வருடங்களின் சுமையை தூக்கிக் கொண்டு அலைகிறோம். அவைகளை இறக்கி வைத்து விட்டால் சுகம்.

என்ன சுகம்?

சொர்க்கம். விடுதலை. முக்தி. வீடு பேறு.

சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் இன்றிருக்கும் நிலை எப்படி?

அதற்குக் காரணம் என்ன? அது எங்கிருந்து வருகிறது?

## யோக சூத்திரம் – 2.13

---

**வாழ்க்கையை அனுபவிப்பது எப்படி**

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भंगाः ॥१३॥

சதி முளே தத்விபாகோ ஜாத்யாயுர்போகா: ॥13॥

(ஜாதி, ஆயுள், அனுபவங்களுக்கு விதைகளே காரணம்)

ஒருவனின் ஆயுள், பிறவிச்சூழல், சமூகம் என அவன் எவ்வாறு வாழ்க்கையை அனுபவிக்கின்றான் என்பது, அவரவர்கள் எற்றி வைத்துக் கொண்ட மன எண்ணங்களைச் சார்ந்தது.

நீங்கள் உங்களை கூர்ந்து கவனித்தால் தெரியும். உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு குறிப்பிட்ட பாதையிலேயே மீண்டும் மீண்டும் போய் கொண்டிருப்பதை அறியலாம்.

அதாவது, உங்கள் செயல், எண்ணங்கள், எல்லாமே ஒரு செக்கு மாடு மாதிரி, மீண்டும் மீண்டும் ஏதோ ஒன்றை நோக்கியே சுத்தி சுத்தி வரும்.

அது பயமாக இருக்கலாம். குழப்பமாக இருக்கலாம். குற்ற உணர்வாக இருக்கலாம். ஆசையாக இருக்கலாம்.

இதில், ஏதோ ஒன்றைப் பற்றியே உங்கள் வாழ்க்கை சுத்தி சுத்தி வரும்.

அதைப் பொறுத்தே, நீங்கள் இருக்கும் இடம், உண்ணும் உணவு, செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் இருக்கும்.

இவைகள் ஏதோ ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பில்லாதவை போலத் தெரிந்தாலும், இவற்றிற்கு அடி நாதமாய் ஏதோ ஒன்று இருந்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உதாரணமாக, சிலருக்கு வெளியே போகவே பிடிக்காது. சிலருக்கு ஒரு நாள் விடுமுறை கிடைத்தாலும்கூடபோதும், எங்கே போகலாம் என்று இருப்பார்கள்.

சிலருக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கும். அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், நினைவும் அந்த தாழ்வு மனப்பான்மையை போக்கிக் கொள்ளவே இருக்கும்.

சிலருக்கு ஆச்சாரம்,

சிலருக்கு ஆணவம்,

சிலருக்கு பக்தி,

சிலருக்கு படிப்பு,

சிலருக்கு சேவை, என ஏதோ ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும், அதை சார்ந்தே இருக்கிறது.

இங்கு முக்கியமான ஒன்றை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

**ஜாத்யாயுர்போகா:**

போகம் என்றால் அனுபவிப்பது, ஜாத்யாயுர் போகா: என்பதில், ஜாதி, ஆயுள், மற்றும் போகம் கூறப்படுகின்றது.

ஜாதி என்று பதஞ்சலி சொல்லுவது சமயம் சேர்ந்த, பிறப்பு சார்ந்த ஜாதி அல்ல. தொழில் சார்ந்த ஜாதி.

சிலருக்கு படிப்பு, சொல்லிக் கொடுப்பது, ஆராய்ச்சி செய்வது இவற்றில் நாட்டம் இருக்கும்.

சிலருக்கு விளையாட்டு, வேலை செய்வது, பிரயாணம் செய்வது இவற்றில் ஆர்வம் இருக்கும்.

சிலருக்கு ஆட்களை கட்டி மேய்ப்பது, அவர்களை ஒழுங்குப் படுத்துவது, வேலை வாங்குவது என்று நாட்டம் இருக்கும். இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒன்றில் நாட்டம் இருக்கும். அதைப்பொறுத்தே அவர்களின் வேலை அமைகிறது. அதைப்பொறுத்து அவர்களின் சமுதாய அந்தஸ்து அமைகிறது.

பதஞ்சலி முனிவர் இன்னும் மேலே போகிறார்.

அவர்கள் வாழ்க்கையை எப்படி அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதும், அவர்களின் ஆயுளும் இந்த கிலேசத்தின் அடிப்படையில் அமைகிறது என்கிறார்.



நாம் பல முறை செய்தித்தாள்களில் படித்து இருக்கிறோம். கோவில் வாசலில் பிச்சை எடுத்தவன், பல இலட்சங்களுக்கு அதிபதியாக இருந்து, இறந்தான் என்று.

அவனுக்கு எதிர் காலம் பற்றிய பயம்.

எப்படி?

தன்னுடைய எதிர்காலத்திற்குப் பணம் தேவை என்பதினால், பணத்தை சேமித்துக் கொண்டே இருந்தான். செலவழிக்க மனம் இல்லை. அது அவனின் மன கிலேசம்.

பதஞ்சலி இது சரி! அது தவறு! என்று எதையும் இங்கு சொல்ல வரவில்லை.

அவர் சொல்வதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான்.

இந்த மன கிலேசம் என்பது, மிக மிக ஆழமானது. நம் வாழ்க்கையை நிர்ணயிப்பது. அதைப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களின் கோபம், பயம், மனப்பான்மை, சந்தோஷம், துக்கம், வேலை, உறவுகளின் தன்மை எல்லாம் உங்கள் மனதை பொறுத்தே அமைகிறது.

ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்.

மீண்டும், மீண்டும் உங்கள் வாழ்வில் தோன்றும் எண்ணம் எது? என்று ஆராயுங்கள். அது எங்கே இருந்து வருகிறது என்று தேடுங்கள். தேடுங்கள்.... கண்டடைவீர்கள்.

## யோக சூத்திரம் – 2.14

---

**இன்ப துன்பத்திற்கு காரணம்**

ते ह्लाद परितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

தே ஹ்லாட பரிதாபபளா: புண்யாபுண்ய ஹேதுத்வாத் ||14||

(சுகதுக்கங்களுக்கு பாவபுண்ணியங்களே காரணம்)

செயலின் தன்மையைப் பொறுத்து இன்ப துன்பங்கள் விளைகின்றன.

நாம் அன்றாடம் பார்க்கும், நம்முடைய நடைமுறை வாழ்க்கையில் நல்லவர்கள் துன்பப்படுகிறார்கள். கெட்டவர்கள் இன்பமாக வாழுகிறார்கள்.

இது எந்த விதத்தில் சரி?

சட்டத்துக்கு பயந்து, நீதி, நேர்மை, நியாயம், உழைப்பு என்று இருப்பவன் அல்லப்படுகிறான்.

பொய், புரட்டு, பித்தலாட்டம், இலஞ்சம், கொலை, கொள்ளை செய்பவன் இன்பமாக இருக்கிறான்.

கடவுள் என்று ஒருவன் இருக்கிறானா?

இதற்கெல்லாம் என்ன காரணம்?

சந்தோஷமாக இருக்க இதுதான் வழி என்றால், பின் எல்லோரும் அயோக்கியத்தனம் செய்து விட்டு போகலாமே.

நாட்டில் தர்மம் என்று ஒன்று எதற்கு?

இந்த சந்தேகம் வராத ஆளே கிடையாது. ரொம்ப யோசித்து கடைசியில், இது போன ஜென்ம பாவ புண்ணியம் என்று தங்களை தாங்களே சமாதானம் செய்து தேற்றிக் கொள்கிறோம்.

ஏன், ஒரு ஜென்மம் காத்திருக்க வேண்டும்?

இந்த ஜென்மத்திலேயே அதன் பலன் ஏன் கிடைப்பது இல்லை?

சரி, அப்படியே மறு ஜென்மத்தில் கிடைக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இன்று சுகமாக இருப்பவன், போன பிறவியில் நல்லது செய்திருக்க வேண்டும் என்று வைத்துக் கொண்டால், இந்த பிறவியில் ஏன் அயோக்கியத்தனம் செய்து சுகமாக இருக்கிறான்? நல்லது செய்து இன்பமாக இருக்கக் கூடாதா?

பதஞ்சலி முனிவர் இதற்கு பதில் கூறுகின்றார்.

இந்த கடவுள், மறு பிறவி, முன் பிறவி, கர்ம வினை என்று அனைத்தையும் புறம் தள்ளி விடச் சொல்கிறார். அதை எல்லாம் கொண்டு வந்தால், இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு எதையும் நிரூபணம் பண்ண முடியாது.

முன் பிறவியின் தொடர்ச்சி என்று எப்படி அதை நிரூபணம் செய்வது? அது முடியாது என்பதினால், இந்தப் பிறவியில், கடந்த காலத்தில் செய்த செயல் விளைவுகளின் பலன்களை இப்போது நிகழ்காலத்தில் அனுபவிக்கப்படுகின்றது என்கின்றார்.

பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகின்றார். உன் சந்தோஷமும், துக்கமும் உன் செயல்களின் விளைவு. அவ்வளவுதான்.

நீங்கள் இப்போது துன்பப்படுகிறீர்களா? முன்பு எதையோ சரியாகச் செய்யவில்லை. அவ்வளவு தான்.

முன்பு என்றால், முற்பிறப்பு இல்லை. இந்த பிறப்புதான்.

உங்களுக்கு கணவன், அல்லது மனைவி, மாமியார், நாத்தனார், சம்பந்தி சரியாக அமையவில்லையா?

அதனால் மன கஷ்டமா?

காரணம் என்ன? சம்பந்தம் பேசும்போது, நீங்கள் அவர்களைப் பற்றி சரியாக விசாரிக்காமல் இருந்ததுதான் காரணம்.

வறுமை வாட்டுகிறதா?

படிப்பு, உழைப்பு, நல்ல ஆட்களின் நட்பை ஏற்படுத்தாமல், இருந்ததனால் வந்த விளைவு.

ஆரோக்கியம் குறைவா? - தவறான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி இன்மை. இப்படி எந்த நல்லது, கெட்டதுக்கும் நாம் செய்யும் செயல்களே காரணம்.

நல்ல செயல்களை செய்தால், நல்ல பலன்கள் விளையும். அவ்வளவுதான்.

சரி!

அதை சரி என்றே எடுத்துக் கொள்வோம்.

அதனால் என்ன இப்ப?

இதைத் தெரிந்து என்ன செய்யப் போகிறோம்?

இனிமேல் உங்கள் வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் இனி செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் சரியாகச் செய்ய வேண்டும்.

தெளிவான சிந்தனை. சரியான ஆராய்ச்சி. தேவையான உழைப்பு. ஏனோ, தானோ என்று காரியம் செய்தால், பின்னால் அது மன கிலேசத்தில் கொண்டு விடும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.15

---

**துன்பத்திற்கு காரணம் என்ன?**

परिणाम ताप संस्कार दुःखैः गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं  
विवेकिनः ॥१५॥

பரிணாம தாப சம்ஸ்கார துக்கை குணவ்ருத்திவிரோதாச்ச  
துக்கமேவ சர்வம் விவேகிந: ॥15॥

(வினைகள் யாவும் வினைப்பதிவுகளைத் தருவதால்  
விழிப்புணர்வு இன்றி எல்லாம் துக்கமே)

பரிணாம தாய சம்ஸ்கார துக்கை என்றால், மாற்றம்,  
ஏக்கம் அல்லது தவிப்பு மற்றும் பழைய சுவடுகள் அதனால்  
துக்கம்.

துன்பத்திற்கு காரணம், வெளி உலக மாற்றங்கள்.

அவைகள், நம்முடைய தற்போதைய மன நிலைக்கு  
ஒத்துப் போகாதினால், நம்மில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்.  
அதற்கான போதுமான விழிப்புணர்வு நம்மிடம் இல்லாமை.

இது, மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இன்பம் வேண்டும் என்றுதான் எல்லோரும் ஆசைப் படுகிறார்கள். அதற்காகப் பலச் செயல்களை செய்கிறார்கள்.

இருந்தும் யாரும் இன்பமாய் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

திருமணம் ஆகாதவன், திருமணம் செய்து கொண்டால் இன்பமாக இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறான்.

திருமணம் செய்து கொண்டவன், திருமணம் செய்யாமல் இருந்தால் இன்பமாக இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறான்.

ஆனால், என்ன செய்தாலும், துன்பம் மட்டுமே மிஞ்சுகிறது.

ஏன்?

பணம் உள்ளவனும் துன்பப்படுகிறான். பணம் இல்லாதவனும் துன்பப்படுகிறான்.

பிள்ளை இல்லாதவனும் வருந்துகிறான், பிள்ளை உள்ளவனும் வருந்துகிறான்.

குழந்தையாக இருக்கும்போதும் துன்பம். வயதான காலத்திலும் துன்பம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

வாழ்க்கை என்பது துன்பம் மட்டுமே நிறைந்ததாய் இருக்கிறது. இடை இடையிடையில் அவ்வப்போது, இன்பம் தலை காட்டி விட்டுப் போகின்றது. இன்பத்தை நிரந்தரமாய் பிடித்து வைக்க நம்மால் முடிவதில்லை.

ஏன்?

இதைப்பற்றி, என்றாவது யோசித்து இருக்கிறோமா?

ஆனால், பதஞ்சலிமுனிவர் யோசித்து இருக்கிறார்.

துன்பத்திற்கு காரணம் என்ன? என்று மட்டும் அல்ல. அவற்றை எப்படி போக்குவது? என்றும் அவர் யோசித்து இருக்கிறார்.

அதற்கான, வழியும் சொல்லித் தருகிறார்.

இது மிக, மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

ஆழமான பொருள் கொண்டது.

மொத்தத்தையும் ஒன்றாக எழுதினால், படிக்கும்போது விட்டுப் போக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எனவே, பகுதி பகுதியாக பிரித்து சிந்திக்கலாம்.

துன்பத்திற்கு என்ன காரணம்?



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

முதலாவது காரணம் - பரிணாம - என்கிறார்.

பரிணாமம் என்றால் என்ன?

மாற்றம்.

வெளி உலகம் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இன்று ஏதோ ஒன்று விளம்பரத்தில் வருகிறது. அல்லது நண்பர் வீட்டில் பார்க்கிறோம். அதன் மேல் ஆசை வருகிறது. நமக்கும் அதுப்போல இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று ஏக்கம் வருகிறது. அதை அடைய மனம் விரும்புகிறது. கஷ்டப்பட்டு அடைந்தும் விடுகின்றோம். அடைகிற வரையில் துன்பம்தான்.

அடைந்த பின் இன்பம் வருகிறதா?

இல்லை.

ஏன் இல்லை?

பரிணாமம்.

ஆம்! உலகம் மாறிப் போகிறது.

நாம் அடைந்ததை விட சிறந்த ஒன்று வந்து விடுகிறது. அட, இதுனால் என்ன பிரயோஜனம். இதை விட அது நல்லா இருக்கே என்று மனம் மற்றொன்றை நாடுகிறது.

அது மட்டும் அல்ல.

இன்னொரு பரிணாமமும் இருக்கிறது.

அது... நாம் அடைந்த பொருள் நாளடைவில் மாறி விடும்.

அதாவது, அது பழசாகி விடும். தேய்ந்து போகும். கெட்டு போகும். மங்கிப் போகும். வாங்கியபோது இருந்த மெருகும், தோற்றமும் இப்போது எதிலும் இருக்காது.

இது, பொருட்களில் மட்டுமல்ல.. மனித உறவுகளிலும் அப்படித்தான்.

ஒருவன் அழகான பெண் என்று கல்யாணம் கட்டிக் கொண்டு வருகிறான். கல்யாணம் முடிந்த பின், இவளைவிட அவள் அழகோ? அவளை திருமணம் செய்திருந்தால், இன்னும் நன்றாக இருந்திருக்குமோ? என்று அவன் மனம் அலை பாய்கிறது.

மேலும், திருமணம் ஆன ஒரு சில வருடங்களில், அவனுக்கு அலுப்பு வந்து விடுகிறது. காரணம், ஓரிரண்டு

குழந்தைகள் பிறந்த பின்பு, பெண்ணின் அழகு, முன்பு போல் இருப்பது இல்லை.

தோற்றத்தில் மாற்றம் வருகிறது.

அது ஆணுக்கும் சரி! பெண்ணுக்கும் சரி!

வயது ஏறும். முதுமை வரும். அழகு குன்றும்.

இது ஒரு புறம் இருக்க, இன்னொரு பரிணாமம் இருக்கிறது.

அந்த மூன்றாவது பரிணாமம். நம் மனம்.

ஒன்றைப் பார்த்து ஆசைப்படும்போது இருக்கும் மனம், அதை அடையும்போது இருப்பது இல்லை. மனம் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நம்மிடம் இருக்கும் எத்தனையோ பொருள்கள், உறவுகள், இவைகள் எல்லாம் ஒரு காலத்தில், அவற்றை அடைவதே நம் இலட்சியம் என்று இருந்தோம்.

அது மட்டும் கிடைத்து விட்டால், சொர்க்கமே கிடைத்த மாதிரி என்று இருந்தோம். கிடைத்த பின் சொர்க்கம் மாதிரியா இருக்கு?

இல்லையே! அவைகளின் வாயிலாக பெருந்துன்பங்கள்.

அது அப்படி இருக்கும்போது, இப்போதுள்ள ஆசைகள் மட்டும் அதற்கு விதி விலக்கா? என்ன?

ஆக, இவையும், இப்போது நமக்கு இன்பம் தரப் போவது இல்லை.

இருந்தும், அவற்றின் பின்னால் ஓடுகிறோம்.

இந்த பரிணாம மாற்றத்தை புரிந்து கொள்ளாவிட்டால், வாழ்க்கை என்பது துன்பம் தான்.

வெளி உலகம் மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றது.

அதனால், நம் மனமும் மாறிக் கொண்டே இருக்கும்.

அது தெரியாமல், இது தான் எனக்கு வேண்டும். அதை அடைந்தால்தான் நிம்மதி. அதனால், எனக்கு மன அமைதி கிடைக்கும் என்று நினைப்பது எல்லாம் வீண் வேலை.

அதனால்தான் துன்பம் வருகிறது. என்பதே விவேகம்.

பொதுவாக, நாம் எதை அடைந்தாலும் இன்பமும், அமைதியும் வரப்போவது இல்லை. அப்படி ஒன்று இருந்தால், மனித குலம் அதை இந்நேரம் கண்டு பிடித்திருக்கும்.

ஆகவே, சற்றே, நிதானமாக நின்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

எதையெல்லாம் ஆசைப்பட்டீர்கள். எவற்றையெல்லாம் அடைந்தீர்கள். அவ்வாறு, அடைந்தவைகள் எல்லாம் உங்களுக்கு, நீங்கள் நினைத்த இன்பத்தை தந்திருக்கிறதா?

இப்போது, புதியதாக எதற்காக எல்லாம் ஆசைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

அதையும் சிந்தியுங்கள்.

இதிலிருந்து என்ன தெரிகின்றது?

துன்பத்திற்கு முதல் காரணம் - பரிணாமம்.

அடுத்த காரணம்.....

துன்பத்திற்கு இன்னொரு காரணம் என்ன?

முதலாவது காரணம் - பரிணாமம் என்று பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தாபம்.

தாபம் என்றால், ஏக்கம், தவிப்பு என்று கூறலாம்.

பொருள்களும், உறவுகளும், நமக்கு இன்பம் தருபவைகள்தான். அதில் ஒன்றும் சந்தேகம் இல்லை. அவைகளை அடைய முயற்சிப்பதில் தவறொன்றும் இல்லை.

ஆனால், அவைகள் கிடைத்தால்தான் வாழ்க்கை. இல்லை என்றால், இந்த வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமே இல்லை என்ற தாபம்தான் (ஏக்கம்தான்) துன்பத்திற்கு இன்னொரு காரணம்.

சிலருக்கு, தங்களுக்கு வேண்டியதை அடையும் வரை தூக்கம் வராது, நிம்மதி இருக்காது. அதை அடையும்வரை, வேறு எதுவும் ஒரு பொருட்டாகத் தெரியாது.

உதாரணமாக, பணம், அதிகாரம், பதவி, செல்வாக்கு, மதிப்பு, என்று ஏதோ ஒன்றை சதா சர்வ காலமும், அதையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் லௌகீக வாழ்க்கை வாழ ஆசைப்படுபவர்கள்.

சிலர் கடவுள், சொர்க்கம், வைகுண்டம், கைலாசம், இறைவன் திருவடி என்று ஏங்குவார்கள். இவர்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழ ஆசைப்படுபவர்கள்.

பதஞ்சலியைப் பொருத்தவரை, லௌகீகம் - ஆன்மீகம் என்ற இருமைகள் கிடையாது.

அதனால், உலகியல் வாழ்க்கையில் எதை அடைய ஏக்கம் வந்தாலும் ஆன்மீக வாழ்க்கையில் எதை அடைய ஏக்கம் வந்தாலும், இந்த இரண்டு ஏக்கமும் ஒன்றுதான்.

உலகியல் ஏக்கம் கீழானது, ஆன்மீக ஏக்கம் மேலானது என்பதைக் கூட பதஞ்சலி ஏற்கமாட்டார். காரணம், கீழ் - மேல் என்ற இருமைகள் ஞானிகளிடம் கிடையாது.

அதாவது, நாம் ஆசைப்படும் விசயம், அது செல்போனாக இருந்தாலும் சரி, புதியதாய் வந்த காராக இருந்தாலும் சரி, அல்லது இறைவன் திருவடியாக இருந்தாலும் சரி...

ஆசை என்பது ஆசைதான்.

இதன் மேல் ஆசை வைக்கும் ஆசை உயர்வு. அதன் மேல் வைக்கும் ஆசை தாழ்வு என்ற எந்த வித்தியாசமும் இல்லை.

ஆசை அறுமின்! ஆசை அறுமின்! ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின் என்பார் திருமூலர்.

இறைவன் மேல் வைத்தால், உயர்ந்த ஆசை, பொருள்கள் மேல் வைத்தால், தாழ்ந்த ஆசை என்று எதுவும் இல்லை.

எல்லா ஆசையும் ஒன்று தான்.

தாபம் (ஏக்கம்) மறைந்தால், துன்பம் மறையும்.

பொதுவாக, உயர்வு - தாழ்வு போன்ற இருமைகளை நாமாக கற்பித்துக் கொள்கிறோம்.

அதாவது, சிற்றின்பத்தின் மேல் ஆசை வைக்கக் கூடாது. பேரின்பத்தின் மேல் ஆசை வைக்கலாம் என்று.

பதஞ்சலியைப் பொறுத்தவரை, சிற்றின்பம், பேரின்பம் என்ற பாகுபாடெல்லாம் கிடையாது.

எல்லா தாபங்களும், அதாவது ஏக்கங்களும் துன்பம் மற்றும் வலிக்கு காரணம்.

அவ்வளவுதான்.

இதையும் நன்கு யோசித்துப் பாருங்கள்.

பொதுவாக, தாபம் என்று வந்து விட்டால், மகிழ்ச்சி மறைந்து விடும். எதன்மேல் ஏக்கம் இருக்கிறதோ? அது மட்டுமே பிரதானமாகத் தெரியும். மற்றவை எல்லாம் ஒரு பொருட்டாகவே தெரியாது.

அப்படிப்பட்ட உங்கள் ஏக்கம் எதன் மேல்? என்று சிந்தியுங்கள்.

அது எப்படி உங்கள் மகிழ்ச்சியை குறைக்கிறது என்றும் சிந்தியுங்கள். அப்படி அந்த ஏக்கம் நிறைவேறினால் மட்டும் மகிழ்ச்சி நிலைக்குமா என்றும் யோசியுங்கள்.



அதை நல்ல தாபம், கெட்ட தாபம் என்று லேபிள் ஒட்டாதீர்கள்.

யாருக்காக அல்லது எதற்காக அந்த ஏக்கம் என்று யோசியுங்கள். அது, நாட்டுக்கு அல்லது வீட்டுக்கு என்று ஆயிரம் காரணங்கள் கிடைக்கலாம். உங்களுடைய அந்த தாபத்தை நியாயப்படுத்த.

அந்த காரணங்களை எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்.

உங்களின் ஏக்கம் எது? அல்லது எதன் மீது என்று மட்டும் சிந்தியுங்கள். அது உங்களுக்கு மனக்கிலேசத்தை தருகின்றது.

இனியும் நமக்கு வரும் துன்பத்திற்கு என்னென்ன காரணங்கள் இருக்கின்றது? என்று மேலும் சிந்திப்போம்.

முதல் காரணம் - பரிணாமம் - அதாவது மாற்றம்.

இரண்டாவது காரணம் - தாபம் அல்லது ஏக்கம்.

அடுத்தது, மூன்றாவது - சம்ஸ்காரம்.

சம்ஸ்கார: என்றால், பழைய சுவடுகள். படிமங்கள், பதிவுகள் என்று அர்த்தம். அதாவது, நம்முடைய வாஸனைகள் என்பதாகும்.

அது என்ன சுவடு, படிமம்?

அது எப்படி நம் துன்பத்துக்கு காரணமாகும்?

ஒவ்வொரு அனுபவங்களும் நமக்குள் ஒரு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. அவைகள், இன்பமோ, துன்பமோ? நல்லதோ, கெட்டதோ? அவைகள் நமக்குள் ஒரு பதிவினை விட்டுச் செல்கின்றன.

கடற்கரையில் உள்ள காலடிச் சுவடுகள் போல, அனுபவங்களின் சுவடுகள் நமக்குள் ஏராளமாய் படிந்து கிடக்கின்றன.

சிலரை நினைத்தாலே வெறுப்பும், கோபமும் வருகிறது. சிலரை நினைத்தால் மனதுக்குள் மழை அடிக்கிறது.

அதுப்போல, சில சம்பவங்கள் மனதுக்குள் நெருடலை விட்டுச் செல்கின்றன. சில சம்பவங்கள் இனிய நினைவுகளை விட்டுச் செல்கின்றன.

எப்போதோ நடந்து முடிந்த சம்பவங்கள் இன்றும் நம்மை பாதிக்கின்றன. கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்ததை நினைத்து இப்போது வருந்துகிறோம்.

சில சமயம், நல்ல அனுபவங்கள் மீண்டும், மீண்டும் கிடைக்காதா? என்று ஏங்கி வாடுகிறோம். சில சமயம், கெட்ட அனுபவங்கள் வரவேகூடாது என்று நினைக்கின்றோம்.

இவ்வாறு, ஒவ்வொரு அனுபவங்களையும் மனதில் சேர்த்துக் கொண்டே போவதால், ஒவ்வொரு அனுபவம் ஒரு படிமத்தை, ஒரு சுவடை விட்டுச் செல்வதால், எத்தனை ஆயிரம் சுவடுகள் உங்களுக்குள் பதிந்து இருக்கின்றது என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

இவைகள் ஒன்றோடு ஒன்று முட்டி, மோதி உங்கள் மனதை அலைக்கழிக்கின்றன. நல்லது, கெட்டது என்று எல்லாம் குவிந்து கிடக்கிறது. இதைத்தான் வாசனை என்று சொல்லுவார்கள்.

பெருங்காயம் வைத்த பாத்திரத்திலிருந்து அந்த பெருங்காயத்தை வெளியே எடுத்த பின்பும், அதன் வாசம் மட்டும் அப்படியே வந்து கொண்டே இருப்பதைப் போல, சம்ஸ்காரம் என்பது உள்ளே இருந்து கொண்டு, அதன் வாசனைகள் நம்மை வழி நடத்துகின்றன.

குழந்தைகள் வாழ்க்கை சந்தோஷமாக இருக்கின்றது என்றால், அவைகளிடம் இந்த அனுபவ தொகுப்பும் இல்லை.

ஆனால், நம்மிடம் இவர் நல்லவர், அவர் கெட்டவர், இது நல்லது, அது கெட்டது, இது உயர்வு, இது தாழ்வு என்று எத்தனையோ படிமங்கள்.

சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இதுப்போன்று எத்தனை எத்தனை பதிவுகள் உங்களுக்குள் இருக்கின்றது என்பதை உங்கள் மனதிடம் மட்டுமே கேட்டுப் பாருங்கள்.

அடுத்தது குணங்கள்.

ரஜோகுணம், தமோகுணம், சாத்வீககுணம் என்று மூன்று குணங்கள் நமக்கு இருக்கின்றன.

இதில் சாத்வீகம் என்பது சாந்தம், பொறுமை, நல்லதை நினைப்பது.

ரஜோகுணம் என்பது வீரியம், செயலாற்றுதல், உழைப்பை தூண்டுவது, செயலை தூண்டுவது.

தமோகுணம் என்பது சோம்பல், முடங்கிக் கிடத்தல், அனுபவித்தல், சுகத்தில் மூழ்குதல் என்பன.

இதில், நம்மைப் பொருத்தவரை, நமக்கு ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களின் அடிப்படையில், நாம் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்றால், நமக்கு ரஜோ குணமும், சாத்வீகமும் வேண்டும். தமோ அல்லது தமஸ் என்று சொல்லப்படும் குணம் வேண்டவே வேண்டாம். அது கெட்ட குணம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அப்படி அல்ல.

இந்த முக்குண கலவை சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

எப்படி?

தமோ குணம் இல்லை என்றால் தூங்க முடியாது.

அதுவே, ரஜோ குணம் அளவுக்கு அதிகமாகப் போனால், ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்கத் தோன்றும். பத்து மணிக்கு மேல் பார்ட்டி, கிளப் என்று அலையும். இருக்கிற நேரம் பூராவையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற பரபரப்பு இருக்கும். உழைப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ? அதே அளவுக்கு ஓய்வும் முக்கியம்.

துக்கம் வராமல் அவதிப்படுபவர்கள் தமோ குணம் குறைந்ததால் இந்த நிலை. இந்த குணங்கள் மாறுபட்டால் துன்பம் வரும்.

அவ்வாறே, சாத்வீகம் மிகக் குறைந்தால், உயர்ந்த சிந்தனைகள், நோக்கங்கள் இல்லாமல் போகும். வாழ்க்கை என்பது ஏதோ அனுபவிக்க மட்டுமே என்று நினைத்துக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கத் துடிக்கும், இந்த மூன்று குணங்களும் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

இல்லை என்றால் சிக்கல் தான்.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்  
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று. என்பார் வள்ளுவர்.

இந்த மூன்றும், மிகுந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் செய்யும். அதாவது, துன்பம் செய்யும்.

இந்த துன்பங்களில் இருந்து விடுபட என்ன வழி ?

விழிப்புணர்வு உள்ளவர்கள், இந்த துன்பங்களில் இருந்து விடுபடுவார்கள் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

## யோக சூத்திரம் – 2.16

---

**எந்தத் துன்பங்களை தவிர்ப்பது?**

हेयं दुःखमनागतम् ॥१६॥

ஹேயம் துக்கம் அநாகதம் ॥16॥

(வெளிப்படாத துக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்)

எதிர் காலத்தில் வரும் துன்பங்களை தவிர்க்கலாம்.

எதிர் காலம் இன்னும் வரவில்லை. எதிர் கால துன்பம் என்று ஒன்று கிடையாது. பின் ஏன், பதஞ்சலி எதிர் கால துன்பங்களை தவிர்க்கலாம் என்கிறார்?

அந்த எதிர்கால துன்பம் நம் நிகழ்காலத்தில்தான் ஒழிந்துக் கொண்டுள்ளது. வாழ்க்கை என்பது, பெரும்பாலும் துன்பங்கள் நிறைந்தது என்று பார்த்தோம். அவைகள், பரிணாமம், தாயம், சம்ஸ்காரம் இவற்றினால் துன்பம் விளைகிறது என்று பார்த்தோம்.

நிகழ்ந்த துன்பங்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

அவைகள், நடந்து முடிந்து போனவை. ஆனால், நாம் அவற்றை விடுவது இல்லை. நடந்து முடிந்த துன்பங்களை மீண்டும், மீண்டும் நினைத்து மேலும் துன்பப்படுகிறோம்.

“அன்னிக்கு அவன் அப்படி செய்தானே”, “அன்று அவள் அப்படி சொன்னாளே” என, பழசை நினைத்து, நினைத்து, மேலும் துன்பப்படுகிறோம். முதலில் அவைகளை நிறுத்த வேண்டும். நடந்து முடிந்த துன்பங்களை எப்போதும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு, மீண்டும் அவைகளை எதிர்காலத் துன்பங்களாக மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. நடந்து முடிந்தவைகளை ஒண்ணும் பண்ண முடியாது.

பொதுவாக, நாம் நம் எதிர்காலம் என்ன என்பதை அறியும் திறன் கொண்டவர்கள் அல்ல என்பதினால், இனிவரும் நிகழ்வுகளை நாம் அறிய வழி இல்லை என்றாலும், யூகிக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு செயலும் அதற்குரிய எதிர்வினையைக் கொண்டு வருகிறது. அல்லது, நாம் விதைப்பதையே அறுவடை செய்கிறோம் என்ற, இந்த அணுகுமுறையின்படி, எதிர்மறை எண்ணங்களை தவிர்த்து, நேர்மறை எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்தி துன்பங்களைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள். கவலை மற்றும் ஆசை போன்ற அறியாமை எண்ணங்களில், நாம் விழுந்து விடக்கூடாது. ஆகவே, நாம் மட்டும்தான் நம் வார்த்தைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களுக்கு பொறுப்பு என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.17

---

**துன்பத்தின் காரணம், தொடர்பு**

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

திருஷ்டதிருஷ்யயோ: சம்யோகோ ஹேயஹேது: ॥17॥

(காண்பவனை காண்பொருளோடு இணைப்பதைத்  
தவிர்க்கலாம்)

அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப்படுவதும் இரண்டுக்கும் உள்ள  
தொடர்பு தவிர்க்கப்படக் கூடியது. துன்பங்களுக்கு அதுவும்  
காரணம்.

துன்பங்களை, கஷ்டங்களை எப்படி தவிர்ப்பது? என்று  
ஆரம்பித்தவுடன், "ஆஹா, இதோ நமது எல்லா துன்பங்களுக்கும்  
ஒரு விடை கிடைத்து விட்டது" என்று எண்ணக் கூடாது.

துன்பங்கள் பலவகை. உடல் துன்பம், உள்ளைத்  
துன்பம், பணத்தினால் வரும் துன்பம், சட்டச் சிக்கல்,  
உறவுகளால் வரும் துன்பம், என்று பலப் பல துன்பங்கள்  
உள்ளன.

அனைத்துக்கும், ஒரே ஒரு தீர்வு இருக்க முடியாது.



## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

துன்பங்களுக்கு உள்ள காரணங்களை தொகுத்து, இந்த மாதிரி துன்பங்களுக்கு, இதுதான் வழி என்று காண்பிக்கிறார்.

நமது துன்பம் எப்படிப்பட்ட துன்பம் என்பதை, நாம்தான் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அதைக் கண்டு கொண்ட பின், அதை தீர்க்க யோக சூத்திரங்கள் என்ன சொல்கிறது என்று அறிந்து, அதன்படி செயல் பட வேண்டும்.

அதற்கு, நம்மிடம் சிறிது உழைப்பும், கொஞ்சம் அறிவும் வேண்டும்.

எந்த முயற்சியையும் ஒழுங்காகச் செய்யாமல், முழுச் சோம்பேறியாக இருந்துக்கொண்டு, எனது துன்பங்களுக்கு யோக சாஸ்திரம் சரியான தீர்வை சொல்லவில்லை. இது என்ன பெரிய யோக சாஸ்திரம் என்று அலுத்துக் கொள்வதில் அர்த்தம் இல்லை.

இது, யோக சாஸ்திரத்துக்கு மட்டும் அல்ல.

எதைப் படித்தாலும், இது பொருந்தும்.

கீதை, இராமாயணம், திருக்குறள், திருமந்திரம் என்று எல்லாவற்றிற்கும் இது பொருந்தும்.

திருக்குறளில் 1330 குறட்பாக்களையும் படித்து விட்டேன்.

என் துன்பம் குறைந்து பாடில்லை என்றால், எப்படி குறையும்?

சுந்தர காண்டம் படித்தால், துன்பம் குறையும் என்று சொல்வார்கள்.

படித்தேன், ஒன்றும் குறையவில்லை என்று சொல்பவர்களை என்ன சொல்வது?

படித்தால் மட்டும் போதாது. அதில் என்ன சொல்லி இருக்கிறது என்று அறிந்து, அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

சிலர் படித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஆனால், அவர்களிடத்தில் செயல் இருக்காது.

கேட்டால், இது எல்லாம் நடை முறைக்கு ஒத்து வராது என்று தள்ளி விடுவார்கள்.

சரி! இப்போது சூத்திரத்துக்கு வருவோம்.

நமக்கு வரும் துன்பங்களுக்கு மிகப் பெரிய காரணம், நாம் எதை அனுபவிக்கிறோமோ? அதை நாமாகவே நாம் பாவித்துக் கொள்வதால் வரும் துன்பம்.

அது என்ன அனுபவிப்பது, பாவிப்பது?

சொல்கிறேன்.

நீங்கள் யார் என்று கேட்டால் என்ன சொல்வீர்கள்?

இந்தியன், இந்து/கிறித்துவன் /முஸ்லீம், தென் இந்தியன்/ வட இந்தியன், செட்டியார்/முதலியார், டாக்டர், வழக்கறிஞர், எஞ்ஜினீயர் என்று ஏதாவது சொல்லுவோம் அல்லவா?

உண்மையில், நீங்கள் இந்தியனா?

நீங்கள் இந்தியாவில் வசிக்கிறீர்கள். அவ்வளவு தான்.

இந்தியாவின் நிலம், நீர், காற்று, அது தரும் வசதிகளை அனுபவிக்கிறீர்கள். இந்த அனுபவிக்கப்படும் பொருள் சிறிது சிறிதாக உங்களோடு கலந்து விடுகிறது. "நான் இந்தியன்" என்று ஆகி விடுகிறது. வெளியில் இருக்கும் இந்தியாவோடு நீங்கள் ஒன்றாக ஆகி விடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்துவா?

அதாவது, இந்தியாவில் இந்து மத கோட்பாடுகளை கடை பிடிக்கிறீர்கள். சாலை விதிகளை கடை பிடிப்பதுபோல. வருமான வரி விதிகளை கடை பிடிப்பதுபோல.

அதேசமயம், சாலை விதிகளை கடைப் பிடிப்பதால், யாராவது "நான் ஒரு சாலை" என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறீர்களா?

அப்படியே சொன்னாலும், நீங்கள் அப்படி சொல்பவரை பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்?

தன்னை ஒரு சாலை என்று கூறுபவனை, நீங்கள் பைத்தியக்காரன் அல்லது மன நோயாளி என்றுதானே கூறுவீர்கள்.

ஆனால், மத கோட்பாடுகளை கடை பிடிப்பவர்கள் அந்த மதமாகாவே மாறி விடுகிறார். நான் இந்து, முஸ்லீம், கிறித்துவன் என்று ஆகி விடுகிறார்கள்.

சாலை விதிகள் அடங்கிய புத்தகத்தை ஒருவர் எரித்தால் உங்களுக்கு கோபம் வராது.

ஆனால், உங்கள் முன்னால், ஒருவர் கீதையையோ, குரானையோ, பைபிளையோ எரித்தால் உங்களுக்கு இரத்தம் கொதிக்கிறது.

ஏன்? எதை நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்களோ? அதையே நீங்களாக, நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்கிறீர்கள்.

சரி. அப்படி நினைத்துக் கொண்டால், என்ன கெட்டு பொய் விட்டது? அதனால் என்ன துன்பம் வந்து விடும்?

நான் ஒரு இந்துவாகவோ, இந்தியனாகவோ இருப்பதால் என்ன சிக்கல்? என்று கேட்கலாம்.

சிக்கல் இருக்கின்றது.

நீங்கள் இந்தியன் என்றால், பாகிஸ்தான்காரன் மேல் கோபம் வருகிறது. அவனோடு சண்டை போட இராணுவத்தை வளர்கிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்து என்றால், முஸ்லீம், கிறிஸ்துவர்கள் மேல் வெறுப்பு வருகிறது. சரி! உங்களுக்கு வேண்டுமானால் வராமல் இருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு இந்துவாக இருப்பதால்? ஒரு முஸ்லிமுக்கு உங்கள் மேல் வெறுப்பு வரலாம் அல்லவா?

இப்படி எதையெல்லாம், நீங்கள் உங்களுடையது என்று, ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்கிறீர்களோ? அது அல்லாத மற்றவற்றி லிருந்து, நீங்கள் அந்நியப்பட்டு போகிறீர்கள்.

அதாவது, அவற்றோடு முரண்படுகிறீர்கள். அவற்றோடு சண்டை போட தயாராக இருக்கிறீர்கள்.

இது ஒரு நிலை.

அடுத்தது, நீங்கள் செய்யும் வேலை.

நான் ஒரு டாக்டர், வழக்கறிஞர், என்ஜினீயர் என்று, செய்யும் வேலையோடு, நீங்கள் உங்களை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

இதற்கும் அடுத்த நிலை, பொருள்களோடு உங்களை தொடர்பு படுத்திக்கொண்டு துன்பப்படுவது.

உதாரணமாக, பேனா என்பது, எழுதுவதற்கு ஒரு கருவி. அவ்வளவுதான். அது தொலைந்து போனால், இன்னொன்று வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

அதை விட்டு விட்டு "நான் ஆசை ஆசையாக வைத்திருந்த பேனா தொலைந்து போய் விட்டது" என்று வருந்துபவர்களை காணலாம்.

பேனா என்பது ஒரு உதாரணம் தான்.

நாய் குட்டி, செருப்பு, செல்போன், வீடு, நிலம், என்று உங்கள் பிடிமானம், இதில் எதன் மீதாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

இது இப்படி இருக்க, இதற்கு அடுத்த படி, உறவுகள்.

பிள்ளைகள், கணவன், மனைவி, என்று, அவர்களோடு உங்களை நீங்கள் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்வதால் எவ்வளவு துயரம்?

சரி, அதுக்காக எல்லாரையும் விட்டு விட்டு சாமியாராகப் போக முடியுமா? என்று கேட்டீர்களேயானால், இங்கு பதஞ்சலி கூறவருவது என்னவெனில், உங்களுக்கு பிடித்தமான அவைகளை விட்டுவிடச் சொல்லவில்லை.

அவைகளை இரசிக்கச் சொல்கின்றார்.

அவைகளை, இரசிக்கக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

அனுபவியுங்கள்.

ஆனால், அவைதான் நான். அவைகள் என்னுடையது. அவைகள் இல்லாமல் நான் இல்லை. அவர்கள் இல்லாமல் எனக்கு வாழ்வு இல்லை! என்று, அவற்றை உங்களுக்குள் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு வருந்தாதீர்கள் என்கின்றார்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இது சற்று சிரமம் தான்.

அவர்கள், இது முடியாவிட்டால் ஒன்று பண்ணுங்கள்.

அதாவது, உங்களது உயிருக்கு உயிராக உள்ள உறவுகள் உங்களை விட்டு, பிரியும்போது வரும் துன்பத்திற்கு காரணம், அவர்கள் அல்ல. நீங்கள் அல்ல.

நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொண்ட மாய சங்கிலி என்று மட்டுமாவது, அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதுபோதும்.

உங்கள் துன்பம் குறையும்.

அடுத்தது, இவைகள் எல்லாவற்றையும் விட நுண்ணியமானது, இந்த உடல்.

உங்கள் உடலை நீங்களாகவே நீங்கள் என்று நினைத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் இந்த உடலா?

இந்த உடல்தான் நீங்கள் என்றால், ஐந்து வயதில் இருந்த உடலும், இப்போது உள்ள உடலும் ஒன்றா?

சரி! அதை விடுங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் உடல் சம்பந்தமாக பேசும் பேச்சுகளை பாருங்கள். நீங்களே ஒத்துக் கொள்வீர்கள். இங்கு, நீங்கள் என்பது, இந்த உடல் இல்லை.

இப்போது, உங்களுக்கு தலை வலி என்று வைத்துக் கொள்வோம். மருத்துவரிடம் போகிறீர்கள்.

மருத்துவரிடம் என்ன சொல்வீர்கள்?

டாக்டர் எனக்கு தலை வலிக்கிறது என்றுதானே சொல்வீர்கள்?

எனக்கு தலை வலிக்கிறது என்றால், அதில் உள்ள எனக்கு என்பது யார்?

என் உடல் நிலை சரியில்லாத காரணத்தால், இரண்டு நாள் விடுப்பு வேண்டும் என்று கேட்கிறோம்.

என் உடல் என்றால், நான் வேறு, என் உடல் வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா?

அவ்வாறே, இது என்னுடைய பணம் என்றால், நான் வேறு, என் பணம் வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா?

ஆக, என் தலை வலிக்கிறது, என் உடல், என் பேனா, என் பணம், என் கணவன், என் மனைவி, என் வீடு என்று சொல்லும்போது, நான் வேறு என் பேனா வேறு, என் கணவன் வேறு, என் மனைவி வேறு என்று தெரிகிறது அல்லவா?

அதுப்போல, நீங்கள் வேறு, உங்கள் உடல் என்பது வேறு. ஆனால், நாம், நம் உடல்தான் நாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். மற்றவர்களும் இந்த உடல்தான் நான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அனுபவிப்பவது நீங்கள். அனுபவிக்கப்படுவது உடல்.

இந்த உடல் மூலம் நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள்.

ஆனால், இந்த உடல்தான் நான் என்று நீங்கள் நினைத்துக் கொள்கிறீர்கள். இந்த அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படுவது இரண்டுக்கும் உள்ள தொடர்புதான், உங்களது துன்பங்களுக்கு மூல காரணம்.

இப்போது, புரிகிறது தானே?



## யோக சூத்திரம் – 2.18

---

**வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன?**

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियाअत्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्  
॥१८॥

பிரகாச கிரியா ஸ்திதிசீலம் பூதேந்திரியாத்மகம் போகா  
அபவர்கார்தம் திரிஷ்யம் ॥18॥

(ஒளி, இருள், செயல், மற்றும் முக்குணமும், ஐம்பூதமும்  
ஐம்புலனால் அறியலாம்)

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்ன ?

எதற்காக வாழ்கிறோம்?

இந்த வாழ்கைக்கு அர்த்தம்தான் என்ன?

பிறந்தோம், வளர்ந்தோம், படித்தோம், செல்வம்  
சேர்த்தோம், திருமணம் முடித்தோம், பிள்ளைகளை பெற்றோம்,  
அவர்களை வளர்த்தோம், பிறகு, வயதாகி மறைந்தோம்.

இவ்வளவுதானா?

இதற்கு, எதற்கு இத்தனை பாடு?

நாம் பிறந்ததால், என்னவாகி விட்டது இந்த உலகுக்கு?

நாம் பிறக்காவிட்டால், இந்த உலகத்தில் என்ன குறைந்திருக்கும்?

இங்குதான், யோசிக்க வேண்டும்.

உலகில் எத்தனை, எத்தனை துயரங்கள், தொல்லைகள், பசி, பிணி, பட்டினி, திருட்டு, கொள்ளை, நோய், விபத்து, சண்டை, சச்சரவு.

இதெல்லாம் எதற்கு?

இறைவன் உலகைப் படைத்தான் என்றால், இத்தனை சிக்கல்கள் எதற்கு?

இவைகள் இல்லாமல் இறைவனால், இந்த உலகைப் படைக்க முடியாதா?

சரி அப்படியே அவன் படைத்து விட்டாலும், அந்த இறைவனால், இந்த சிக்கல்களை ஒரு நொடியில் போக வைக்க முடியாதா?

பிறகு ஏன் இந்த போராட்டம்?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

துன்பமும், போராட்டமும், எதிர் நீச்சலுக்குமாகவே இந்த உலகம் இருக்கிறது.

சரி, இந்த உலகை விடுங்கள்.

நமது வாழ்க்கைக்கு என்ன அர்த்தம்?

என்ன குறிக்கோள்?

தெரியுமா நமக்கு?

நாம் அனைவரும், இந்த உலகில் வாழ்க்கையை வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கிறோமே தவிர, எதற்காக என்று தெரியுமா?

இந்த கேள்விக்கு பலரும் பலவிதமாக பதில் சொல்லலாம்.

வாழ்க்கை என்பது அனுபவிக்க, இறைவனை அடைய, முக்தி அடைய, வைகுண்டம் போக, கைலாசம் போக, மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய, சேவை செய்ய, சாஸ்திரம் படிக்க, ஞானம் பெற என்று எவ்வளவோ சொல்லலாம்.

இதுப்போல, ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒரு குறிக்கோள் இருக்கும்.

சிலர், அப்படி எல்லாம் ஒன்றுமில்லை.

இருக்குற வரைக்கும், சந்தோஷமா இருந்துவிட்டு போவோம்.

அவ்வளவுதான்! என இருப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

அவரவர்கள், ஏற்றி வைத்துக்கொண்ட, எண்ணங்கள் போல வாழ்கின்றார்கள். இதில் ஆத்ம சாதகர்களாக, அந்த ஆதியுடன் சமமாக விரும்பும் நாம் இவைகளில், முதலில் கற்பனையானவற்றை ஒதுக்கி விடலாம்.

அவைகள் - சொர்க்கம், வைகுண்டம், கைலாசம், இறைவன் திருவடி அடைவது போன்றவை.

அதாவது, இதில், அதை அடைய வேண்டும் என்று விரும்புவர்களுக்கும் அதைப்பற்றி தெரியாது. அவ்வாறே மற்றவர்கள் அடைந்தார்களா என்பதுவும் நமக்குத் தெரியாது.

ஒவ்வொருவரும் முயற்சி செய்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

ஆனால், அதை அடைந்தார்களா? இல்லையா? என்று யாருக்கும் தெரியாது.

எனவே, அவற்றை விட்டு விடலாம்.

பதஞ்சலியைப் பொருத்தவரை, நம்முடைய நேரடி அனுபவத்தில், நம்மால் சரி பார்க்க முடியாத எதையும் சொல்ல மாட்டார்.

மூட நம்பிக்கை என்பதெல்லாம் அவரிடம் கிடையாது.

இதோ இருக்கிறது.

நீயே சரி பார்த்துக் கொள்.

இதற்கு, ஒரு நம்பிக்கையும் தேவை இல்லை என்பது அவர் பாணி.

சரி! ஆன்மீகத்தில் அப்படியானால், லௌகீகத்தில் பணம், செல்வாக்கு, பதவி, புகழ், பிறருக்கு உதவுவது போன்ற குறிக்கோளை எட்டிப் பிடிக்க முடியுமா?

அதாவது, இந்த உலகியல் வாழ்க்கையில், இவ்வளவு செல்வம் எனக்கு போதும், இவ்வளவு அறிவு எனக்கு போதும், இவ்வளவு புகழ்தான் எனக்கு வேண்டும் என்று ஏதாவது ஒரு நியதி நம்மிடத்தில் இருக்கிறதா?

அப்படியும் ஒன்றுமில்லை எனும்போது, எப்போது நமது குறிக்கோளை, நாம் அடைந்து விட்டோம் என்று அறிந்துக் கொள்வது?

எதற்கும், ஒரு எல்லைக்கோடே இல்லை எனும்போது, இதுப்போன்ற முடிவில்லாத ஒன்றை துரத்துவதில் ஏதாவது அர்த்தம் இருக்கிறதா?

இது எப்படி இருக்கின்றது தெரியுமா?

நாய் தன் வாலை பிடிக்க முயல்வது போல.

பிறகு, என்னதான் இந்த வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம்?

எது தான் குறிக்கோள்?

ஆம்! சிந்திப்போம்!

இந்த வாழ்வின் நோக்கம் எது? என்பதுப்பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

பணம், செல்வம், அதிகாரம், புகழ், அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு, வீடு பேறு, முக்தி, சொர்க்கம் என்று பட்டியல் போட்டுக் கொண்டே போனாலும், இவைகள் எல்லாம் எதற்கு என்ற கேள்வி வரும்.

பணம் எதற்கு? புகழ் எதற்கு? அதிகாரம் எதற்கு?

சொர்க்கம் எதற்கு? என்று கேள்வி கேட்டால், இந்த பட்டியலில் உள்ளவைகள் எல்லாம், அவைகளை அடைய

வேண்டும் என்பதற்காக அல்ல. ஆனால், அவைகள் தரும் வேறு ஏதோ ஒன்றிற்காக என்பது புலப்படும்.

பணம் எதற்கு? அந்த பணத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது?

பணம் இருந்தால், விருப்பமான பொருள்களை வாங்கலாம். அவைகளை அனுபவிக்கலாம். அதற்காக பணம் முக்கியம்.

அதாவது, அது தரும் சுகம்தான் குறிக்கோள்.

சரி, அந்த சுகம் எதற்கு? என்று கேட்டால், நாம் விடைக்கு நெருங்கி விடுவோம்.

அதன் விடை என்ன?

நமது வாழ்வின் குறிக்கோள் இன்பமாக இருப்பது.

இந்த உலகிலும் சரி! மறு உலகிலும் சரி! சுகம் மட்டும்தான் நம் நோக்கம்.

அதாவது, சொர்கத்திற்கு போய் விட்டால் ஒரே சுகம்தான்.

கடவுளுக்கு பக்கத்தில் இருக்கலாம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவர் பார்த்துக் கொள்வார்.

மறு பிறப்பு இல்லை. ஒரே ஜாலிதான்.

ஆகவே, நாம் தேடும் அவைகள் அனைத்தும் இன்பம் அடைவதற்காக வேண்டியும், நம்முடைய துன்பங்களை தவிர்ப்பதற்காக வேண்டியும் அவசியம் என்பது புலப்படும்.

இதையே, இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாக சிந்திப்போம்.

அதாவது, இன்பம் என்று ஒன்று வேண்டினால், அதன்கூடவே, போனஸாக துன்பமும் கொடுக்கப்படும்.

இன்பத்துடன், துன்பமும் கூட வந்தே தீரும். இந்த இரண்டையும் பிரிக்க முடியாது.

அவைகள் இரண்டும் வேறு வேறு அல்ல.

இன்பம் தலை என்றால், துன்பம் வால்.

தலையை தூக்கினால் வாலும் கூடவே வரும்.





அதாவது, இன்பமும், துன்பமும் நாணயத்தின் இரு பக்கம் போல.

நாம் பார்த்தவரையிலும், ஒவ்வொரு இன்பத்துக்கு பின்னாலும், ஒரு துன்பம் இருக்கிறது.

துன்பமே இல்லாத இன்பம் எது என்று சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்.

அப்படி ஒன்று இல்லவே இல்லை.

நாம் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால், சொர்க்கம், இறைவன் திருவடி போன்றவைகள் இன்பம் மட்டுமே தரக்கூடியவைகள். அவைகள் துன்பமே இல்லாதது என்று.

ஆனால், அவற்றை அடைய நினைத்து, அவசியமற்ற அனேக பயிற்சிகளினால், ஒவ்வொருவரும் எத்தனை, எத்தனை துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை நடைமுறையில் பார்க்க முடிகின்றது.

எப்படி?

தவம் என்று கூறிக்கொண்டு, ஊசி முனையில் நிற்பதும், நெருப்பில் காய்வதும், காட்டில் வாழ்வதும் என எத்தனை பேர்.

யோகா என்று கூறிக்கொண்டு, உடலை வருத்துவதும், மூச்சை பிடித்துக் கொண்டு முக்குவதும் எத்தனை பேர்.

பக்தி என்று கூறிக் கொண்டு, உண்ணா நோன்பும், பூமிதிப்பதும், அலகு குத்துவதும், ஆணி செருப்பு அணிவதுமாக எத்தனை, எத்தனை துன்பங்கள்.

காரணம், அந்த இறைவனுக்காக இவைகளை எல்லாம் தாங்கிக் கொள்வதாகக் கருதுகின்றார்கள்.

ஆனால், இவைகளும் துன்பங்கள்தானே.

நினைத்துப் பாருங்கள்.

வெறும் இன்பம் மட்டுமே உள்ள ஒன்று எப்படி இருக்கும் என்று.

தாகம், பசி, தூக்கம் எல்லாமே துன்பம்.

என்னங்க இது புதுக்கதையா இருக்கு?

பசியும், தாகமும், தூக்கமும் துன்பமா? எப்படி?

தாகத்திற்காக, நீர் குடித்தால் "அடா என்ன சுகம்" என்று சொல்கிறோம். எங்கே, சுகம் தானே, நாள் முழுவதும் தண்ணி குடித்துக்கொண்டே இருங்கள் பார்ப்போம்.

இன்பம்தானே குடிக்க வேண்டியதுதானே? முடியாது.

பசிக்காக, உணவு உண்டால் சுகம்.

எனவே, எனக்கு துன்பமே வேண்டாம். வெறும் இன்பம் மட்டுமே வேண்டும் என எண்ணி, சுகத்துக்காக உணவை உண்டுக்கொண்டே இருப்போமா?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உண்டால் என்ன ஆகும்?

மருத்துவமனையில் போய் சேரவேண்டியதுதான்.

சரி! எனக்கு பசிக்கவே கூடாது என்று யாராவது  
விரும்புவோமா?

பசியே இல்லை என்றால், மருத்துவரிடம் போவோம்.

"டாக்டர் எனக்கு பசியே இல்லை... ஏதாவது டானிக்  
தாருங்கள்" என்று கேட்போம்.

பசி துன்பம் என்றால் அதை ஏன் வேண்டி விரும்பி  
கேட்கிறோம்?

நாளெல்லாம் ஓடி, ஆடி உழைக்கிறோம்.

அலுத்து வீடு வருகிறோம்.

ஓரே அசதி.

சாப்பிட்டுவிட்டு படுகிறோம். நல்ல சுகமான தூக்கம்.

சுகம் தானே? ஒரு ஐந்தாறு நாட்கள் தூங்கிக்கொண்டே  
இருக்க வேண்டியதுதானே?

முடியாது.

காரணம், ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமென்றால்,  
அதன்கூடவே துன்பமும் கட்டாயம் வரும். இதை தவிர்க முடியாது.

ஆகவே, இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால் துன்பம் வேண்டும்.

தாகம் இல்லாவிட்டால், தண்ணீர் குடிப்பதன் சுகம் தெரியாது.

பசி இல்லாவிட்டால், உணவின் சுகம் தெரியாது.

உழைப்பின் துன்பம் இல்லாவிட்டால், உறக்கத்தின் சுகம் தெரியாது.

அறியாமையின் வலி இல்லாவிட்டால், அறிவின் ஆனந்தம் புரியாது.

அப்படியென்றால், எந்த ஒரு இன்பமும், இன்பமாகவே இருக்க வேண்டும் என்றால், நடு நடுவே கொஞ்சம் துன்பம் வேண்டும்.

அதாவது, கடிகாரத்தின் பெண்டுலம் போல, அது எவ்வளவு தூரம் இடது பக்கம் போகிறதோ? அவ்வளவு தூரம் வலது பக்கம் வந்தே தீரும்.

அப்படியானால், இன்பம் - துன்பம் என்ற இந்த இரண்டிலும் கிடந்து உழல்வதுதான் வாழ்க்கையா?

இல்லை.

இந்த இரண்டையும் கடந்து போவதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள்.

எப்படி கடப்பது? கடந்தால் என்ன ஆகும்?

இன்பமும், துன்பமும் இருக்கும்வரை மனம் சஞ்சலித்துக் கொண்டே இருக்கும். அதாவது, சலனமடைந்துக் கொண்டே இருக்கும்.

துன்பத்தில் இருந்து துள்ளிக்கொண்டு வெளி வர முயலும். இன்பம் பிடித்துப் போய் அதிலேயே அழுந்திக் கிடக்க முயலும்.

இந்த சூழலில் இருந்து எப்படி வெளிப்படுவது?

அதுதான் இந்த சூத்திரம்.

இன்பம் தான் குறிக்கோள் என்றால், துன்பமும் கூடவே வரும் என்று பார்த்தோம்.

அப்படி என்றால், வாழ்வின் குறிக்கோள் இந்த இரண்டையும் கடந்து செல்வது என்றும் சிந்தித்தோம்.

கடப்பது என்றால் என்ன?

இன்பமும், துன்பமும் இல்லாத வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்?

அது ஒரு வாழ்க்கையா?

இப்போது சூத்திரத்துக்குள் போவோம்.

நாம் இன்ப, துன்பங்களை எப்படி அனுபவிக்கிறோம்?

நமது புலன்களாலும், மனதாலும் அனுபவிக்கின்றோம்.

இந்த புலன்கள் ஐம்பூதங்களால் ஆனது.

இந்த ஐந்து இந்திரியங்களும் பஞ்சபூதங்களால் ஆனது.

இவற்றின் மூலம் "போகம்", அனுபவிக்கிறோம்.

பிரகாச கிரியா ஸ்திதிசீலம் பூதேந்திரியாத்மகம் போகா  
அபவர்கார்தம் திரிஷ்யம்

எதற்காக என்றால், அபவர்க = விடுதலை அடைய.

அவற்றில் இருந்து விடுதலை அடைய வேண்டும்.

ஆனால், நாம் சிந்தித்துப் பார்த்தால், ஒன்று புரியும்.

இந்த புலன்களுக்கு என்று ஒரு அறிவும் கிடையாது.

இதை சாப்பிடு என்று நாக்கு சொல்வதில்லை. மனம் சொல்கிறது. கை எடுத்து வாயில் போடுகிறது. நாக்கு அதன் சுவையை அறிய உதவுகிறது. நாக்கு அது வேண்டும் இது வேண்டும் என்று சொல்வதில்லை.

அது கொடுத்தவற்றை அனுபவிக்க உதவுகிறது.

புலன்கள் நமக்கு உதவி செய்கின்றன.

எனவே, புலன்களை விட்டு விடுவோம்.

புலன்களைக் கட்டி மேய்ப்பது மனம் அல்லது புத்தி.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதுதான் அனைத்துக்கும் காரணம்.

அதை நாம் எவ்வாறு கட்டுப் படுத்துவது?

புலன்களை கட்டுப்படுத்தி விடலாம்.

கண்ணில் இனிப்பை காட்டினால்தானே அதை சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை வரும்.

காட்டமலேயே இருந்து விட்டால், அந்த ஆசை வராது. புலன்களை கட்டுவது எளிது.

மனதை கட்ட முடியாது.

இனிப்பை மனம் நினைக்கும்.

அட்டா, இப்போது ஒரு ஐஸ் கிரீம் இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? என்று மனம் நினைக்கும்.

அதை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது?

மனம் ஏதோ ஒரு வழியில் செயல்பட மூன்று காரணங்கள் இருக்கிறது. அது மனதின் மூன்று நிலைகளை பொறுத்தது. மனம் எந்த நிலையில் இருக்கிறதோ? அதற்கு தகுந்தாற்போல அது செயல்படும்.

அவைகள், என்ன மூன்று நிலைகள்?

பிரகாச = ஒளி பொருந்தியது என்று பொருள்.

கிரியா = செயல். கர்மம் அல்லது தொழில்

ஸ்திதி = நிலைத்த, அசையாத என்று பொருள்

பிரகாச என்றால், ஒளி பொருந்தியது. இது சாத்வீகம்.

க்ரியா என்றால், செயல் அல்லது கர்மம்.

இது, ரஜோ குணம்.

ஸ்திதி என்றால், ஒன்றும் செய்யாமல் நிலைத்து நிற்பது. அதாவது, ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருப்பது தமோ குணம்.

இந்த மூன்று குணங்களால் மனம் உந்தப்படுகிறது.

ரஜோகுணம் மிகுந்தால், நல்ல சாப்பாடு, உடை, இசை, பார்ட்டி, ஊர் சுற்றுவது, பல இடங்களைப் போய் பார்ப்பது என்று மனம் அலையும்.

சாத்வீககுணம் மிகுந்தால், படிப்பு, ஆராய்ச்சி, ஞானம், என்று உண்மையைத் தேடி அலையும்.

தமோகுணம் மிகுந்தால், தூக்கம், அசதி, சோம்பல் என்று மனம் வேலையின்மையை அனுபவிக்கும்.

அப்படி என்றால் நமக்கு மொத்தமே மூணு குணங்கள்தானா?

இல்லை.

இந்த மூன்று குணங்களும் வேறு வேறு சதவிகிதத்தில் கலக்கும்போது ஒவ்வொரு குணம் உண்டாகிறது.



அப்படியானால், இந்த குணங்களை சரி செய்தால், நாம் மாறி விடுவோம் அல்லவா?

நமது விருப்பு வெறுப்பு, ஆசை, கோபம், காமம், தாபம், ஏக்கம், எரிச்சல் எல்லாம் இந்த முக்குண சேர்க்கையால் வருகிறது.

இதை கண்டுகொண்டு, அவற்றை சரி செய்தால் நம் வாழ்க்கை நேராகி விடும்.

புலன்கள் மூலம் வரும் இன்பங்களை, அனுபவிப்பதன் மூலம், அவற்றின் தன்மை அறிந்து, முக்குணங்களை மாற்றி நாம் அவற்றில் இருந்து விடுதலை அடையலாம்.

இதுவரை, நாம் இந்த புலன்களுக்கும், மனதுக்கும் அடிமைப்பட்டுக் கிடந்தோம். கிடக்கிறோம்.

இவற்றிலிருந்து, விடுதலை அடைவதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள்.

சிறையில் இருப்பவனுக்கு என்ன குறிக்கோளாக இருக்க முடியும். சிறையை விட்டு விடுதலை அடைவதுதான் அவனின் ஒரே சிந்தனையாக இருக்கும்.

ஆனால், நாம் சிறையில் இருக்கிறோம் என்பதே, தெரியாமல் இருக்கிறோம். இந்த புலன்கள் மற்றும் மனம் நம்மை சிறை வைத்திருக்கின்றன. அவைகள் ஆட்டுவித்தபடி நாம் ஆடுகிறோம்.

அந்த வீடு வேண்டும். இந்த கார் வேண்டும். அந்த ஊருக்குப் போக வேண்டும். இந்த உடை வேண்டும். அந்த பெண் வேண்டும். இந்த பதவி வேண்டும் என மாட்டு வண்டியில் பூட்டிய மாட்டை அங்கும் இங்கும் விரட்டி, விரட்டி ஓட்டுவதைப்போல, இந்த புலன்களும், மனமும் நம்மை விரட்டி, விரட்டி ஓட்டுகின்றன.

நாமும் அது அறியாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த புலன்கள் மற்றும் மனதை வெல்வதன் மூலம் அவற்றிலிருந்து, நமக்கு விடுதலை கிடைக்கும். விடுதலை பெற்று, வெளியில் வந்தால்தான் உண்மை என்ன? என்று புரியும்.

ஆகவே, விடுதலை அடைவதே, நம் வாழ்வின் நோக்கம்.

“புலனைந்தும் வஞ்சனையை செய்ய” என்பார் மணிவாசகர்.

சுவை ஒளி ஊறு ஓசை நாற்றமென ஐந்தின்  
வகை தெரிவான் கட்டே உலகு. என்பார் வள்ளுவர்.

சரி. எப்படி இந்த குணங்களை நமது கட்டுக்குள்  
கொண்டு வருவது?

அது அடுத்த படி.

## யோக சூத்திரம் – 2.19

---

### வெளிப்பாடு

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

விசேஷாவிசேஷ லிங்கமாத்ரா லிங்காநி குணபர்வாநி ॥19॥

(வரம்புள்ள, வரம்பற்ற, அருவ, உருவ குணங்கள் நான்கு)

நம்முடைய வாழ்வின் நோக்கம் இந்த இன்ப துன்பங்களை விட்டு கடந்து போவது, அல்லது இந்த சூழலில் இருந்து விடுபடுவது, என்று சிந்தித்தோம்.

மேலும், நமது ஆசை, கோபம், துக்கம், பொறாமை, எரிச்சல், பயம் போன்ற குண வெளிப்பாடுகளை சாத்வீகம், தமோ மற்றும் ரஜோ குணங்களே காரணம் என்றும் பார்த்தோம்.

பிரச்சனைகளின் மூலமாகிய, ஆணி வேரை பிடிக்க நாம் முயல்கிறோம்.

இன்பம் வேண்டும் - அது வெளி உலகில் உள்ள பொருள்கள் மற்றும் மனிதர்களிடம் இருந்து நமக்கு

கிடைக்கிறது என்பதினால், அவற்றை அனுபவிக்க நாம் அசைப்பட்டு, அதற்காக பயன்பாட்டிற்கு, நம் புலன்களும், மனமும் தேவை என்று பார்த்தோம்.

அந்த புலன்களையும், மனதையும் செயல்படுத்துவது, சாத்வீகம், ரஜோ மற்றும் தமோ குணங்களாகிய, முக்குணங்கள் என்று பார்த்தோம்.

சரி, இதனால், நமக்கு என்ன பலன்?

இந்த மூன்று குணங்கள் நம்மை வழி நடத்துகின்றன என்பதையறிந்து என்ன பிரயோஜனம்?

இதை அறிவதன் மூலம், நாம் எப்படி இந்த இன்ப, துன்ப சூழலை கடந்துப் போக முடியும்?

இந்தக்கேள்விக்கான பதில்தான் இந்த சூத்திரம்.

இந்த மூன்று குணங்களும், நம்மிடம் நான்கு விதங்களில் வெளிப்படுகிறது.

அவைகள், விசேஷ, அவிசேஷ விங்கமாத்ர மற்றும் அலிங்கானி என்ற நான்கும் ஆகும்.

அதைத்தான் இந்த சூத்திரம் சொல்கின்றது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

விசேஷா அவிசேஷ லிங்கமாத்ரா அலிங்காநி  
குணபர்வாநி

முதல் நிலை

விசேஷ = தனித்துவமான தனித்த ஒரு பொருள் மாதிரி,  
ஒரு வரம்புக்குள் இருத்தல் என்று பொருள்.

நாற்காலி, பேனா, டிவி, படுக்கைப்போல, தனித்து  
நிற்கும் ஒரு பொருள் போல, நாம் இருத்தல்.

அது எப்போது நிகழ்கிறது?

தமோகுணம் மிகுந்து இருக்கும்போது, மனிதன் ஒரு  
ஐடப் பொருள்போல இருக்கிறான்.

ஆழ்ந்து தூங்கும் ஒருவனைப் பாருங்கள்.

மரக்கட்டைப்போல கிடப்பான்.

ஒரு உணர்ச்சியும் இருக்காது.

அவனும் ஒரு பேனா, நாற்காலி போல ஒரு பொருள்.

அவ்வளவுதான்.

அடுத்த வெளிப்பாடு

அவிசேஷ = தனித்துவம் இல்லாமல், எல்லாவற்றிலும் கலந்து, வரம்பற்ற நிலையில் இருப்பது.

அது எப்படியெனில், ஒரு இடத்தில் இருக்க மாட்டான். இங்கே ஒரு வேலை, அங்கே ஒரு வேலை என இருத்தல்.

அவன் ஒரே ஆள்தான். ஆனால், பல விதங்களில்.... தந்தையாக, மகனாக, கணவனாக, அதிகாரியாக, சேவகனாக ஒரு தனித்துவம் இல்லாமல் இருப்பான்.

ரஜோகுணம் மேலிடும்போது, தன்னைத் தான் யார்? என்று அறியாமல், செயலில் அதிக முக்கியத்துவம் கொண்டு அலைவான்.

பல அரசர்கள் மற்ற நாட்டின் மேல் போர் தொடுத்து, பலரை கொன்று நாடு பிடித்தார்கள்.

எதற்கு?

சந்தோஷமாக வாழத்தானே?

ஆனால், சந்தோஷமாக வாழ, மற்ற நாடுகளை பிடிக்க வேண்டும் என்று யார் சொன்னது?

ரஜோகுணம் மேலிட்டால், மனிதன் தனித்துவம் இழந்து, அங்கும், இங்கும் அலைந்து திரிந்துக் கொண்டிருப்பான்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உதாரணமாக, பெரிய, பெரிய நிறுவங்களில் வேலை செய்யும் சிலரைப் பார்த்தால் தெரியும். இரவும், பகலும் வேலை, வேலை என்று அலைந்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

எதற்கு?

தெரியாது.

என்னவோ, வேலை பிடித்திருக்கும். அதில் அப்படி ஒரு ஆர்வம். செய்து முடித்தால், அதில் ஒரு சந்தோஷம்.

அவ்வாறே, மலை ஏறுபவனை கேளுங்கள். எதற்கு மலை ஏறுகிறாய்? என்று.

அதுப்போலவே, ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடுபவனை கேளுங்கள். ஓடி என்ன ஆகப் போகிறது என்று.

தெரியாது என்பார்கள்.

இருந்தாலும், அதில் ஒரு மகிழ்ச்சி அவர்களுக்கு.

இது ரஜோகுணத்தின் வெளிப்பாடு.

மூன்றாவது வெளிப்பாடு.

லிங்க மாத்ர = லிங்க என்றால் குறியீடு. அது என்ன குறியீடு?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சாத்வீகம் மேலிடும்போது, இந்த உடல், இதன் பெயர், இதன் நினைவுகள், இதன் உறவுகள் எல்லாம் போய் விடும்.

இந்த உடல் என்பது, ஒரு குறியீடு அவ்வளவுதான்.

ஒரு ஊருக்குப் போகிறோம். அந்த ஊர் நுழைவில் அந்த ஊரின் பெயர் பதித்த ஒரு பலகை இருக்கும். அந்த பலகையா அந்த ஊர்? இல்லை.

அது ஒரு குறியீடு.

பெயர், ஊர், உறவு, நிறம், உயரம் எல்லாம் ஒரு குறியீடு.

அதுப்போல, இந்த உடல் ஒரு குறியீடு.

அதனால்தான், மகான்கள் தங்களை உடலோடு சேர்த்து அடையாளம் காண்பது இல்லை. ஊருக்குப் பெயர் பலகை மாதிரி, இந்த உடல் ஒரு பெயர் பலகை. ஊர் உள்ளே இருக்கிறது.

இது சாத்வீகம் உச்சம் பெற்றால் நிகழும் நிலை.

இந்த மூன்றும், மூன்று குணங்கள் உச்சம் பெற்றால், நிகழும் நிலைகள்.

இந்த மூன்றிலும் இன்ப, துன்பங்கள் உண்டு.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சாத்வீகம் உச்சம் பெற்றாலும் சிக்கல்தான்.

அது, வேறு விதமான சிக்கல்.

'நான்' என்பது, இந்த நிலையிலும் நிகழும்.

இந்த மூன்றும் சரியான விதத்தில் சேரும்போது நிகழ்வது, நான்காவது வகை வெளிப்பாடு.

அலிங்காநி = குறியீடுகளுக்கு அப்பால்.

அதைக் குறித்து சொல்ல முடியாத நிலை, அதாவது, எந்த குறியீடும் இல்லாத ஒரு நிலை.

இதில், 'நான்' என்பது, இல்லாமல் போய் விடும்.

அது எப்படி இருக்கும்? என்று, அதைக் குறித்து சொல்ல முடியாது. அது, ஒன்றும் இல்லாத நிலை.

“தத்துவம் மறந்து தன்னையும் நான் மறந்து நல்லதும் கெட்டதும் நான் என்பதும் மறந்து பாவ புண்ணியத்தோடு பரலோகம் மறந்திடச் செய்!”

இந்த பாட்டு எங்கேயோ கேட்ட மாதிரி இருக்குதா?

இது கந்தகுரு கவசம் பாடல் வரிகள்.

அதாவது, நான் அற்ற நிலை என்பது, அனைத்தும் மறந்த இடம்.

வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழை பெற்ற வெறும் தனியை.... என்று திணறுகிறார் கந்தர் அலங்கார பாடல் வடிகளில் அருணகிரிநாதர்.

ஒன்றும் இல்லை அங்கே.

அதை எப்படிச் சொல்வது?

அங்கு ஏதாவது இருந்தால்தானே, அது இன்னது என்று சொல்ல முடியும். இல்லாத ஒன்றை எப்படி விவரிப்பது?

இந்த கந்தர் அலங்கார பாடல் வரியை சற்றே ஆழ்ந்து கவனியுங்கள்.

வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழை

வெளியில் = ஆகாயத்தில் விளைந்த வெறும் பாழை.

பாழானது என்றால், ஒன்றும் இல்லாதது. மறைந்து போனது. இல்லாமல் போனது என்று பொருள்.

"விதை போட்டேன், ஒண்ணுமே வரல, எல்லாம் பாழா போச்சு" என்று சொல்வதுப்போல.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அடுத்தவரியை கவனியுங்கள்.

‘பாழை பெற்ற வெறும் தனியை’

அந்த பாழ் வெளி என்ன செய்தது?

அது ஒன்றை பெற்றது?

ஒன்றும் இல்லாத பாழ் வெளி ஏதோ ஒன்றை பெற்றது.

அது என்ன?

வெறும் தனியை = ஒன்றும் இல்லாத தனித்த ஒன்றை பெற்றது.

அந்த ஒன்றும் இல்லாததை எப்படிச் சொல்வது?

அது முடியவே முடியாது! என்கிறார் அருணகிரிநாதர்.

ஒருநாமம் ஒருருவம் ஒன்றுமில்லாற் காயிரந்  
திருநாமம் பாடி நாம் தெள்ளேணம் கொட்டாமோ.

என்பார் மணிவாசகர்.

இது - திருத்தெள்ளேணம்.

அதற்கு ஒரு நாமும் இல்லை. அதாவது ஒரு பெயரும் இல்லை.

ஒரு உருவமும் இல்லை.

அங்கு ஒன்றுமே இல்லை.

அது எது?

அதுவே, வெட்டவெளி!

இதைத்தான் குதம்பைச்சித்தர் பாடுகின்றார்.

வெட்டவெளி தன்னை மெய்யென்று இருப்போர்க்கு பட்டயம் ஏதுக்கடி குதம்பாய் பட்டயம் ஏதுக்கடி?

அப்படிப்பட்ட ஒன்றிற்கு ஆயிரம் திருநாமம் பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ என்கிறார் மணிவாசகப்பெருமான்.

கயல் மாண்ட கண்ணி தன் பங்கன் எனைக் கலந்து ஆண்டலுமே, அயல் மாண்டு, அருவினைச் சுற்றமும் மாண்டு, அவனியின்மேல் மயல் மாண்டு, மற்று உள்ள வாசகம் மாண்டு, என்னுடைய செயல் மாண்டவா பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ!

என்பதும் அவர் வாக்கு.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அயல் மாண்டு = வெளியில் உள்ள அனைத்தும் மாண்டு.  
(அதாவது, இறந்து, மறைந்து என்று பொருள்.)

அருவினை = வினைகள்

சுற்றமும் மாண்டு = சொந்த பந்தங்கள் மறைந்து

அவனியின் மேல் மையல் மாண்டு = உலகின் மேல் உள்ள பற்று மறைந்து.

மற்று உள்ள வாசகம் மாண்டு = வேதம், புராணம், இதிகாசம், மந்திரம், தந்திரம், யோகம் என எல்லாம் மாண்டு .

என்னுடைய செயல் மாண்ட = என்னுடைய அனைத்து செயல்களும் மாண்டு.

என்னங்க இது? இப்படி, எல்லாம் மாண்டு போய் விட்டால், கடைசியில் என்னதான் இருக்கும்?

ஒரே ஆனந்தம்தான் என்கிறார் மணிவாசகர்.

இப்படி அனைத்தும் மாண்டதை தெள்ளேணம் கொட்டி ஆடுவோம் என்கிறார்.

இதையே அருணகிரிநாதர் பாடும்போது,

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

"எல்லாம் அற என்னை இழந்த நலம் சொல்லாய் முருகா சுர பூபதியே" என்பார் அருணகிரிநாதர்.

இவர் அனைத்தையும் இழந்த நலம் என்கின்றார்.

மகான்கள் அனைவருமே, இவைகள் அனைத்தையும் கடந்து போக முடியும் என்று, திரும்பத் திரும்ப சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

மற்றவர்கள் சொன்னதோடு விட்டு விட்டார்கள்.

ஆனால், பதஞ்சலி முனிவர் ஒரு படி மேலே போய் அதை எப்படி அடைவது? என்றும் சொல்கிறார். அதை அடுத்து பார்ப்போம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.20

---

**புலன்கள் மற்றும் மனதை கடந்து**

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥२०॥

திருஷ்டா த்ரிசிமாத்ரா: சுத்தோ அபி ப்ரத்ய யாநுபஸ்ய: ॥20॥

(காண்பவன் தன்னைத் தான் கண்டால், காண்பதைக் காணலாம், காட்சி சுத்தமாகும்)

என்னங்க இது காண்பவன், காட்சி, காணலாம் என்று ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறதே என்கின்றீர்களா?

பொறுமை... பொறுமை...

இதை நிதானமாகத்தான் அணுக வேண்டும்.

இப்போ நமக்கு என்ன வேணும்?

இன்பம், துன்பம் இவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே, நம் வாழ்வின் நோக்கம் என்று பார்த்தோம்.

எப்படி விடுதலை பெறுவது என்பது உடனடி கேள்வி.

இன்பமும், துன்பமும் ஏன் வருகின்றன? எங்கிருந்து வருகின்றன?

இன்பமும், துன்பமும் வெளியில் இருந்து வருகின்றன இல்லையா?

இனிப்பை தின்றால் இன்பம்.

ஐஸ் கிரீம் சாப்பிட்டால் இன்பம்.

மனைவியை அணைத்தால் இன்பம்.

நாம் பெற்ற பிள்ளைகள் நம் முதுகின்மீது, ஏறி விளையாடினால் இன்பம்.

நல்ல இசையைக் கேட்டால் இன்பம்.

சரி! சரி அடுத்தது துன்பம்தான்.

கோபப்படும் மாமியார் துன்பம்.

அலுவலக மேல் அதிகாரிகள் துன்பம்.

நோய் துன்பம்.

இப்படி இன்பமும், துன்பமும் நமக்கு வெளியில் இருந்து தானே வருகிறது?

அதில் ஒன்றும் சந்தேகம் இல்லையே?

சரி.



இந்த இன்பமும், துன்பமும் உண்மையில் வெளியில் இருந்து மட்டுமே வருகிறதா?

ஆராய்ந்து பார்க்கலாமா?

இப்போ, இனிப்பு சாப்பிடுவது இன்பம் என்றால், அது எல்லோருக்கும் அல்லவா இன்பமாக இருக்க வேண்டும்?

சில பேர் இனிப்பைக் கண்டால், கதறிக்கொண்டு ஓடுகிறார்களே ஏன்?

நாமே சிலசமயம் இனிப்பு வேண்டாம் என்போம்.

காய்ச்சல் வந்து, நாக்கு கசந்து கொண்டிருந்தால் எதுவுமே சாப்பிட பிடிக்காது.

அதுப்போல, அலுவலகத்தில் ஒரு பெரிய பிரச்சனை.

கம்பெனியை மூடி விடுவார்கள் போல இருக்கிறது.

கடன் வேறு நிறைய இருக்கிறது. அந்த சூழ்நிலையில் மனைவி வந்து கட்டி அணைத்தால் இன்பமாகவா இருக்கும்.

எரிந்து விழத் தோன்றும்.... "நேரம் காலம் தெரியாமல்" என்று.

அதுப்போலவே, உங்களுக்கு பிடித்தமான ஒரு இசையை மற்றவர்களுக்கு போட்டுக் காட்டுகின்றீர்கள்.

அவர்களிடம் போய் இது எப்படி இருக்கு? என்று கேட்டால், அவர்களுக்கு என்ன தெரியும்? எனக்கு ஒன்னும்

தெரியல என்பார்கள். ஏனென்றால், உங்களுக்குப் பிடித்தது அவர்களுக்கு பிடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

அப்போ, இதிலிருந்து என்ன தெரிகின்றது.

இந்த வெளி உலகமும், நமது புலன்களும் ஒன்று சேரும்போது, இன்பமும், துன்பமும், உண்டாகிறது என்று தெரிகிறது.

ஆக, வெளி உலகம் மட்டுமே இன்பம் இல்லை.

அங்கு, நமது மனமும், புலன்களும் சரியாக இருந்தால்தான் இன்பமும், துன்பமும் நிகழும்.

சரி தானே. இதில் ஒன்றும் சந்தேகம் இல்லையே.

சரி! இந்த இன்ப, துன்பங்கள் யாருக்கு நிகழ்கிறது?

நமது புலன்களுக்கா?

ஐஸ் கிரீம் சாப்பிட்டால் நாக்கு மகிழ்கிறதா?

நல்ல படம் பார்த்தால், கண்கள் சந்தோஷப்படுகிறதா?

நல்ல நறுமணத்தை முகர்ந்தால், மூக்கு குஷியாகிறதா?

இல்லை.

ஏன்?

இந்த புலன்கள் செய்திகளை அனுப்புவதோடு சரி.

இன்பமோ, துன்பமோ அவைகளுக்கு இல்லை.

அப்படியானால், அது யாருக்கு?

நமது மனம்தான் அவற்றை அனுபவிக்கிறது.

உதாரணமாக, நன்றாக தூங்குபவன் முன்னால் போய், நல்ல நறுமணம் தரும் சாம்பிராணி புகை போட்டுப் பாருங்கள். அவன் மூக்குக்குள் அந்த புகை போகும், ஆனால், அவன் அதை அனுபவிக்க மாட்டான்?

ஏன்?

தூக்கத்தில் புலன்கள் வேலை செய்வதில்லை.

சரி புலன்கள் அனுபவிப்பதில்லை.

மூளை அனுபவிக்கிறதா?

மூளைக்கு அனுபவம் உண்டா?

அது ஒரு கருவி. அவ்வளவுதான்.

அப்படி என்றால், எது அனுபவிக்கிறது?

மனம்தான் அனைத்தையும் அனுபவிக்கின்றது.

அப்படியானால், இந்த மனம் என்பது என்ன?

அதற்கு வடிவம் இருக்கிறதா?

எங்கே இருக்கிறது?

பார்க்கலாம். கவனம் சிதறாமல், இதைக் கவனியுங்கள்.

நம்முடைய இன்ப, துன்பத்துக்கான முடிச்சு அங்கே தான் இருக்கிறது. அதாவது, மனதிடம்தான் இருக்கின்றது.

அது எப்படி?

இந்த சத்துவம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற முக்குணங்களும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும்போது நான், எனது என்பதை தாண்டி, ஒன்றும் இல்லாத ஒரு நிலையை அடைவோம் என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

அங்கு அனுபவிப்பவன் என்று ஒருவன் கிடையாது.

அதாவது, 'நான்' என்ற ஒன்று இல்லாவிட்டால், அங்கு அனுபவமும் கிடையாது.

அப்படியானால், யார் அனுபவிப்பது?

நன்றாக கவனியுங்கள்!

நம் வீடு இருக்கிறது. வீட்டில் குளிர் சாதன வசதி இருக்கிறது. நல்ல சுகமான படுக்கை, இயற்கையான காற்றோட்டம் என எல்லாம் இருக்கிறது.

ஆனால், வீட்டில் யாரும் இல்லை.

காரணம், அங்கு அனுபவிப்பவன் இல்லாததினால், அனுபவம் என்ற ஒன்று அங்கு நிகழ்வதில்லை.

இதிலிருந்து என்ன புரிகின்றது?

ஒரு அனுபவம் நடைப்பெற வேண்டுமானால், அங்கே அனுபவிப்பவன் ஒருவன் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது நம் நோக்கம் என்ன?

அந்த ஆதியை, இறைவனை அனுபவம் ஆக்க வேண்டும். அதுதானே நம் நோக்கம்.

சரி. அப்படி ஒரு நிலையை அடைய முடியுமா?

அப்படி ஒரு நிலையை அடைந்தால் என்ன ஆகும்?

அதைப்பார்ப்போம்.

இங்கு, 'நான்' என்று கூறிக்கொண்டு, அந்த சூக்கும மனம், இந்த ஸ்தூல உடலில் உள்ள புலன்களின் வாயிலாக அனைத்தையும் அனுபவமாக்கிக் கொண்டுள்ளது.

இதிலே, அனுபவிக்கப்படும் பொருட்கள் எது?

வீடு, சுகமான படுக்கை, குளிர்ந்த காற்று என்று வெளியில் உள்ளவைகள் எல்லாம் அனுபவிக்கப்படும் பொருட்கள்.

இதை அனுபவிப்பவன் யார்?

மனம்.

இதிலே, அனுபவம் என்பது என்ன?

சுகம். இன்பம் அல்லது ஆனந்தம்.

ஆக, ஆனந்தம் என்ற அனுபவம், அனுபவிக்கப்படும் பொருட்களில் இருப்பதாகக் கருதிக் கொண்டு, அதை சுகம் என மனம் அனுபவிக்கின்றது.

ஆனால், மனதிற்கு என்னவாகின்றது? அந்த சுகம் தொடர்வதில்லை. சில நாட்களிலேயே அந்த சுகம் அலுப்பு தட்டி விடுகின்றது. அதனால், மனம் என்ன நினைக்கின்றது. அடுத்த ஒரு புதிய சுகத்தை நாடுகின்றது.

இப்படியே போனால், இது என்றுதான் நிற்கும்?

ஆக, என்றுமே மனதை திருப்திப்படுத்தி, அது எதிர்ப்பார்க்கும் பூரண திருப்தியை, சுகத்தை, பேராணந்தத்தை புறப்பொருட்களின் வாயிலாக கொடுக்கவே முடியாது.

இது தெரியாமல், இந்த உலகியல் வாழ்க்கையில் சுகம் கிடைக்கும், ஆனந்தம் கிடைக்கும் என்று ஓடுபவர்கள் ஓடிக் கொண்டே இருக்கட்டும். அவர்களைப் பொருத்தவரைக்கும் அவர்களது, லௌகீக வாழ்க்கைக்கு அது சரி.

ஆனால், ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது அப்படி அல்ல.

அது, அந்த ஆன்மாவை உணர்ந்து அடையும், உயரிய ஆனந்த வாழ்க்கை.

அது எப்படி என்று பார்க்கலாமா?

அதாவது, ஆன்மீக வாழ்க்கையில், நாம் அனுபவிக்க ஆசைப்படும் பொருள் இறைவன்.

அந்த இறைவனை அனுபவிக்க விரும்புவது எது?

அதே மனம்.

அந்த இறைவனை அனுபவிப்பதால், அந்த மனதிற்கு கிடைக்க வேண்டியது என்ன? ஆனந்தம்.

ஆனால், அவ்வாறு, அனுபவிப்பவனாகிய மனதைப் பொருத்தவரை, புதிய, புதிய அனுபவத்திற்கு ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு, அடிக்கடி, அனுபவிக்கப்படும் பொருட்களை மாற்றிக் கொண்டே இருக்கும். அதன் காரணமாகத்தான் புறத்தில் இத்தனை கடவுள்கள், இத்தனை பயிற்சிகள் என மனதிற்கு தேவைப்படுகின்றது.

இப்போது என்ன பிரச்சனை என்றால், இறைவனையும், அந்த புறப்பொருட்கள் போன்றே மனம் புறத்தில் அடைய அசைப்பட்டு, அதை அனுபவமாக்க விரும்புகின்றது.

அப்படி ஒரு நாள் இறைவன் என்பவன் இந்த மனம் எதிர்ப்பார்க்கின்ற உருவத்தில் காட்சி கொடுத்து, என்னைப் பார் என் அழகைப்பார் என்று, அந்த மனம் எதிர்ப்பார்க்கும் உருவத்தில் தோன்றி விட்டால் என்னவாகும்?

அட, நீ இப்படித்தான் இருக்கின்றாயா? நான் என்னமோ உன்னைப் பற்றி பெரிதாக கற்பனை செய்துக் கொண்டிருந்தேன். சரி! சரி இன்னொரு முறை பார்க்கலாம். இப்போ போயிட்டு வா. இந்த உருவத்தைப் பார்த்து, பார்த்து அலுத்துவிட்டது. என்று நிச்சயமாக இந்த மனம் பார்த்தவுடனே சொல்லாவிட்டாலும்கூட, என்றாவது ஒரு நாள் சொல்லும்.

வேறு ஏதாவது, உருவத்தில் கடவுளைக் காண முயற்சிக்கலாம் என, மனம் அடுத்த ஆசையை உண்டாக்கிக் கொள்ளும்.

அப்படி ஒரு நிலைமை கடவுளுக்கு வருமா?

அது என்றுமே நடக்காது.

யோசித்துப் பாருங்கள்!

மனம் என்ற ஒன்று இருக்கவேண்டுமானால், அது எதையாவது பற்றிக்கொண்டுதான் இருக்க முடியும். எதையும் மனம் பற்றவில்லை என்றால், என்னவாகும்.

அந்த மனமற்ற நிலையில், தூய அறிவு பிரகாசிக்கும்.

அந்த தூய அறிவினமீதுதான் அனைத்தையும் இந்த மனம் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு, தான் இருப்பதாகவும், தனக்கு வேறாக இந்த உலகம் இருப்பதாகவும் பாவித்துக் கொள்கின்றது.

ஆக, இந்த உலகம், உலகப் பொருட்கள் மற்றும் உருவக் கடவுள் என்பது, இந்த மனதினால் தோன்றி மறையும் ஒரு மாயத் தோற்றமே.

அடபோங்க உங்களால் கடவுளைப் பார்க்க முடியவில்லை என்பதினால், அதை மாயத் தோற்றம், மாயை என்று புருடா உட்டுக்கொண்டிருக்காதீங்க. உங்களுக்கு வேண்டுமானால், கடவுளைப் பார்க்க முடியவில்லை. கடவுள் அனுபவமே இல்லை என்று கூறுங்கள்.



ஆனால், எத்தனை சித்தர்கள் கடவுளைக் கண்டிருக்கின்றார்கள் தெரியுமா? இப்போதுகூட, எனக்குத் தெரிந்த சாமியார் ஒருவர் கடவுளைப் பார்த்து இருக்கின்றார். அவர் அடிக்கடி, அந்தக் கடவுளுடன் பேசுவார் தெரியுமா?

என்னுடைய கண்களுக்கு மட்டும் கடவுள் தெரிய மாட்டார். ஆனால், அவர் கண்களுக்குத் தெரிவார். நான் எனக்கும் அந்தக் கடவுளைக் காட்டிக் கொடுங்கள் என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர் நீ இன்னும் அதற்கான பக்குவத்தை அடையவில்லை என்றார்.

அதுவும் உண்மைதான், என்னால்தான் அவர் நிலைக்கு உயர முடியவில்லை என்று கூறுகின்றவர்களைப் பார்க்கிறோம்.

இவர்களைப் போன்ற மூடர்களுக்கு சித்தர்கள் என்றால், அந்த 'சித்'தை உணர்ந்தவர்கள்தான், "சித்தர்கள்" என்பதுக்கூட தெரிவதில்லை.

அதாவது, அந்த அறிவை அறிந்துக் கொண்டவர்கள் சித்தர்கள்.

இன்னும் சிலர், அந்தக் கடவுளைக் கண்களால் காண முடியாவிட்டாலும், அந்தக் கடவுள் எப்படி சிலர் உடம்பில் வந்து சாமியாடி, பலருக்கும் பலவாறான குறி சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார். ஆகவே, கடவுளும், பேயும் மனித உடலுக்குள் வந்து போவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

இதிலிருந்து, என்ன தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றால், கடவுள் ஆகட்டும், பேய் ஆகட்டும் அது அவரவர்கள் மனதின் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட மனதின் கற்பனை உருவங்கள்.

அதில், அந்த உருவத்தில், மனம் தீவிரமாக ஆர்வம் செலுத்துவதினால், அது மனதின் மாயத் தோற்றம் மட்டுமே ஆகும்.

இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் hallucination என்று கூறுவார்கள். அதாவது, 'இல்லாததை இருப்பது போலக் காட்டும் தோற்றம்' ஆகும். இதுதான் மனதின் "மாயை" எனப்படுகின்றது.

கடவுள் என்பவர், வந்து போகின்ற புறப்பொருட்கள் போல ஆகிவிட்டால், அவரும் ஒரு நாள் இந்த புறப்பொருட்கள் அழிவதைப்போன்று, இவரும் ஒரு நாள் அழிய வேண்டியது இருக்கும்.

அப்படி அழியக்கூடியவர் எப்படி கடவுளாக இருக்க முடியும்?

ஆகவே, இந்த இடத்தில்தான் நாம் விழித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதுயெப்படி என்றால், "நம்முடைய கண்களைக் கொண்டுதான் எல்லாவற்றையும் பார்க்கின்றோம். ஆனால், அதே கண்களைக் கொண்டு, நம் கண்களையே நாம் பார்க்க முடியுமா?"

அதுப்போல, எல்லாவற்றையும் புலன்கள் மூலமாகவே அறிகின்ற மனம். அதே புலன்களின் வாயிலாகத் தன்னை அறிய முடியாது. மேலும், அவ்வாறு, அனைத்தையும் அறிகின்ற மனம், அதே மனதின் மூலமாகவும் தன்னை அறிய முடியாது.

என்ன செய்யலாம்?

ஒரு சூப்பர் ஐடியா இருக்கின்றது.

அது என்ன தெரியுமா?

யார் சொன்னார்கள் நம் கண்களைக் கொண்டு, நம் கண்களைப் பார்க்க முடியாது என்று.

அதை நான் மாற்றிக் காட்டுகின்றேன் பார்க்கின்றீர்களா? என்று கொதிதெழுந்த ஒரு புத்திசாலி என்ன செய்தான் தெரியுமா?

தன்னுடைய கண்களுக்கு வேறாக புறத்தில் ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் கண்டுபிடித்து, அதன் வாயிலாகத் தன் கண்கள் மூலமாகவே தன்னுடைய கண்களைப் பார்த்துக் கொண்டான்.

இது எப்படி இருக்கு?

இது மாதிரிதான் அனைத்தையும் அறியும் மனம் தன்னை அறிய முடியாது என்று யார் சொன்னது? என்று ஒரு விவேகி முடிவெடுத்தான்.

அந்த முடிவின் முயற்சி என்ன? தன் மனதிற்கு வேறாக புறத்திலே ஒரு கருவியைக் கண்டு பிடித்தான்.

அதுதான், “வேதம்” எனப்படும். அதனுடைய உயரிய சாரங்களைத்தான் மகரிஷிகள் உபநிஷதங்கள், சூத்திரங்கள் என நமக்குத் தந்திருக்கின்றார்கள்.

அந்த வேதம் கூறும் சாரத்தை, அறியாமை மனித மனதிற்கு பயிற்றுவித்து, அறிவாய் இருக்கும் தன்னை அறிய முடியாமல் இருந்த மனதை, தன்னை அறியக்கூடிய புத்தி சக்தியை தூண்டினார்கள் மகான்கள்.

அதுவே, மனிதனின் உயர்பரிமாண அறிவு என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படிப்பட்ட அந்த அறிவுக்கு பெயர்தான் சமஸ்கிருத மொழியில் ‘சித்’ என்று கூறப்படுகின்றது. இந்த சித்தைக் கொண்டுதான் அந்த “சத்” இருப்பதை அறிய முடியும்.

அது எப்படி என்று பார்க்கலாமா?

ஆக, இதிலிருந்து நாம் என்ன தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், ‘சித்’ என்னும் உணர்வு (அறிவு) வெளியில்தான் பிரபஞ்சம் என்னும் அனுபவம் இருப்பு கொள்கிறது.

நடப்பவை அனைத்தும், அந்த ‘வெட்ட வெளி’ என்ற நம்முடைய உணர்வு வெளியில்தான் நடக்கின்றன. இங்குதான் ‘அறிதல்’ நிகழ்கிறது.

எல்லாம் அறியும் “அறிவு” என்பது இதுதான்.

இதை (சித்) அறிவதுதான் இருப்பின் (சத்) நோக்கம் என்றே சொல்லலாம். அந்த நோக்கம் சரியாக நிறைவேறி விட்டால், அதன்பின்பு ‘ஆனந்தம்’ மட்டுமே நிலைத்து நிற்கும். இதைத்தான் (சத்+சித்+ஆனந்தம்) “சத்சிதானந்தம்” என்கின்றோம்.

அதாவது, “எதை அறிந்துக் கொண்டால், வேறு எதையும் அறியத் தேவையில்லையோ, அதை அறிவதே அறிவு.”

“எல்லாம் அறியும் அறிவுதனைவிட்டு  
எல்லாம் அறிந்தும் லாபமிங்கில்லை  
எல்லாம் அறியும் அறிவை நானென்னில்  
எல்லாம் அறிந்த இறையெனலாமே” - திருமூலர்.

இங்குதான் அந்த அறிவின் திருநடனம் மனதுடன் சேர்ந்து நடக்கிறது.

இங்கு அறிவு என்பது சிவம். மனம் என்பது சக்தி.

இதுதான், நடராஜரின் திரு நடனம் பிரபஞ்சம் எனும் சக்தியுடன் நடைப்பெறுவதாக கூறப்படுகின்றது.

அதனால்தான் ‘சித்ரூபிணி’ என்று, பிரபஞ்சத்தின் தாயாக நம்முடைய மனதைக் குறிக்கிறார்கள்.

பிரபஞ்சத்தின் ஆனந்தக் கூத்து நடக்கும் அரங்கம் எது?

அது நம் மனம்தான்.

இதைத்தான் சிதம்பரம் என்றும் 'சிற்றம்பலம்' என்றும் அழைக்கிறோம்.

அடுத்து, 'சத்' என்னும் ஆதார ஸ்தலமே 'இருப்பு' (existence) எனப்படுகின்றது.

எது இருந்தாலும், இல்லாவிடாலும், அதாவது, வந்தாலும், போனாலும் என்றும், எப்போதும் இருப்பது, இந்த "இருப்பு" (சத்) மட்டுமே ஆகும். அதுவே இறைவன்.

அதுவே, 'பிரம்மம்'.

அதுதான் பரம்பொருள்.

அதைத்தான், நாம் "இறைவன்" என்கிறோம்.

அதுவே, 'வெட்டவெளி' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

அதுவே, "சிதாகாசம்" எனப்படுகின்றது.

நாம் புலன்களின் வழியாக, மனதைக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் அறிகின்றோம். அதே, மனத்தின் வழியாகப் பொருள்களை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்றோம்.

அதுதான் புத்தி.

அந்த புத்தியாகிய அறிவுணர்வின் விளைவாகவே அனைத்து அனுபவமும் நமக்குக் கிட்டுகின்றது.

அப்படிப்பட்ட அந்த அனுபவங்கள் நிகழ்வது எங்கே?

அதுதான், நம் உணர்வு வெளி.

அதைத்தான் நாம் வெட்ட வெளி என்கிறோம்.

வெட்டவெளி என்றவுடன், திரும்பவும் வெளியே போய் விடக்கூடாது. அது நம்முள்ளே உள்ள உணர்வு வெளி.

அதாவது, தன்னிருப்பைத் தான் அறியும், அந்த உணர்வுதான், 'சித்' எனப்படுகின்றது.

வெளிதான் 'அம்பலம்'.

ஆக, அந்த உணர்வுவெளியைத்தான் "சிற்றம்பலம்" என்கின்றோம்.

அந்த உணர்வுவெளியில்தான் இந்த உலகம் இருக்கின்றது.

உண்மையில் இந்த உலகம் என்பது ஒரு இடமில்லை.

அது ஓர் அனுபவம்.

நாம் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கின்றோம் என்று நம்புகின்றோம்.

ஆனால், உண்மையில் இந்த பிரபஞ்சம்தான் நம்முள் இருக்கின்றது.

நம் உணர்வு வெளியில்தான் இந்த உலகம் எழுகின்றது, இருக்கின்றது, அழிகின்றது.

ஆனால், அந்த உணர்வுவெளி எப்போதும் இருக்கிறது.

அந்த உணர்வு வெளியைத்தான் “சிதாகாசம்” என்கின்றோம்.

அதாவது, மனதின் வாயிலாக இனி அறிவதற்கு ஏதும் இல்லாமல் போகும்போது, அனைத்தையும் அறியும் அறிவாகிய `சித்` என்னும் சுத்தப் பிரக்ஞையும் `சத்` (இருப்பு) என்னும் ஆதாரத்தில்தான் நிற்கின்றது.

அந்த ஆதாரம்தான் உண்மையில் வெட்டவெளி.



அந்த ஆதார ஸ்தலத்தைத்தான் நம்முடைய புரிதலுக்காக, இந்த பூ உலகில் சிதம்பரம், சிற்றம்பலம், சிற்சபை, திருவரங்கம் என்று பலவாறாக கூறுகிறோம்.

இதைத்தான் நம் அனுபவம் நிகழும் காலமற்ற பெருவெளி என்கின்றோம்.

அனுபவிப்பவன், அனுபவம், அனுபவித்தல் என்னும் “திரிபுடி” (மூன்று) நிலைகளைக் கடந்த அகண்டாகாரம் அது.

உடலையே உண்மையெனக் கருதிக்கொண்டு, தன் பிற பரிமாணங்களைப் பற்றிய அறிதலில்லாமல், அறியாமையில் சிக்கிக் கொண்ட மனதின் தேவையற்ற அனுபவச் சேற்றில் சிக்கி, துன்பமே வாழ்க்கையென வாழும் சீவர்களாகிய நம்மை விழிப்புக்கு அழைத்துச் செல்வது எது தெரியுமா?...

‘சித்’ (அறிவு) என்னும் ‘திரு’ (ஔவை) நடனமாடும் அம்பலமாகிய “உணர்வுவெளி” தான். அதுவே. திருசிற்றம்பலம்.

இந்த உணர்வு வெளியில்தான் (சிற்றம்பலத்தில்) இந்த அரங்கத்தில், இந்தச் சபையில்தான் நாம் விழித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆம்! அதுவே “நான்”.

அந்த நானே சிவம்.

நான் இருப்பதினால்தான் இந்த உலகம் எனக்கு முன்பாகப் பிரகாசிக்கின்றது.

நான் இருப்பதினால்தான் இந்த சூரிய, சந்திரர்கள், நட்சத்திரங்கள் என அனைத்தும் பிரகாசிக்கின்றன.

ந தத்ர ஸூர்யோ பாதி ந சந்த்ர தாரகம்  
நேமா வித்யதோ பாந்தி குதோயமக்னி |  
தமேவ பாந்தமனுபாதி ஸர்வம்  
தஸ்ய பாஸா ஸர்வமிதம் விபாதி || - கடோபநிஷதம்

அங்கே சூரியன் ஒளிர்வதில்லை. சந்திரனும், நட்சத்திரங்களும் ஒளிர்வதில்லை மின்னல்கூட ஒளிர்வதில்லை. அப்படியிருக்க, நாம் ஏற்றும் அக்கினி மட்டும் எப்படி ஒளிர முடியும்?

ஒளிர்கின்ற என்னை (உணர்வை) அனுசரித்தே எல்லாம் ஒளிர்கின்றன. அனைத்தும் என் உணர்வுப் பிரகாசத்தால் ஒளிர்கின்றன என்கின்றது கடோபநிஷதம்.

பொதுவாக, நமக்கு புறத்தில் அனைத்தையும் காண ஒரு விளக்கின் வெளிச்சம் தேவை அல்லவா?... அதுவே, சூரியனைக் காண விளக்கு தேவையா என்ன?

தேவையில்லை அல்லவா!.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதுப்போலவே, நான் இருப்பதை எனக்கு அறிய இன்னொரு வெளிச்சம் தேவை இல்லை.

எந்த இருளிலும் என்னை நான் அறிவேன்.

அதை நான் எவ்வாறு அறிகிறேன். நான் எனும் உணர்வு மூலமாக அறிகிறேன்.

ஆம்! அந்த உணர்வே அனைத்தையும் அறியும் அறிவு.

ஆக, நானே அந்த அறிவுச்சுடர்.

எனது பிரகாசமே உணர்வு வெளி என்று அறிவதைத்தான் 'தத்வமஸி' என்பதாக சாஸ்திரம் உபதேசிக்கிறது.

ஆக, சூரியனின் பிரகாசத்தால்தான் எல்லாம் ஒளிர்வதுபோன்று, அந்த பேருணர்வின் பிரகாசத்தால்தான் "நான்" அனைத்தையும் காண முடிகின்றது.

எனவே, உலகப் பொருட்களைக் காண்பதற்கு உதவுகின்ற சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் அனைத்தும் பிரகாசிப்பது என்னுடைய (பேருணர்வின்) அறிவுப் பிரகாசத்தால்தான் என்பதை என்னால் எளிதாக அறிய முடிகின்றது.

எனவே, ஆன்ம ஒளி எனும் அறிவு ஒளியைக் காட்ட, புறத்திலுள்ள வெளிச்சங்களால் இயலாது.

அதாவது, தீப ஒளி, சூரிய ஒளி, சந்திர ஒளி, நட்சத்திர ஒளி, கற்பூர ஒளி போன்ற எந்த ஒளிகளாலும், என்னை எனக்குக் காட்டிக் கொடுக்க முடியாது.

ஆகவே, என்னுடைய பேருணர்வே என்னை எனக்கு காட்டிக் கொடுக்கின்றது. அதுவும் “நான் இருக்கிறேன்” என்று என்னை எனக்குக் காட்டுகிறது.

பொதுவாக ஒளி வழிபாடு என்றெல்லாம், நாம் அனுசரிக்கும் சாதாரணமான தீப ஒளியைப் போன்றது அல்ல ஆன்ம ஒளி.

தீப ஒளியைப்போன்று அந்த பேரொளியானது இருக்கும் என்றும், அதை நமது புருவ மத்தியிலே காண முடியும் என்றும் எண்ணிக் கொண்டு, ஏதேனும் பயிற்சிகளை செய்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இதுவே, அறியாமை எனப்படுகிறது.

அதாவது, பெட்ரோமாக்ஸ் விளக்கிலிருந்து வருகின்ற ஒளி போன்றதல்ல இந்த ஆன்ம ஒளி. அல்லது அறிவுப் பிரகாசம் என்பது.

ஆகவே, அனைத்தையும் நாம் அறிந்துக் கொள்வது என்பது, “நான் இருக்கிறேன்” என்ற ஆன்ம ஒளி அறிவுப் பிரகாசத்தால்தான்.

இந்த ஒளி நாம் புறத்தில் காண்கின்ற சாதாரண ஒளி போன்றது அல்ல. அதாவது, பௌதீக ஒளி அல்ல.

**அது ஒரு உணர்வு வெளி அனுபவம்!**

அதாவது, ஆன்ம அனுபூதி, இறையனுபூதி என்பது ஓர் அனுபவம். இது உணர்வு வேண்டியது. உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டியது. மற்ற புறக் காட்சிகள் போல அதனைக் காண முடியாது.

அன்பு, இரக்கம், இன்பம் போன்றவற்றை யாரும் காண முடியாது, அனுபவிக்கவே முடியும்.

அதுப்போன்று, ஆன்ம (இறை) அனுபூதியையும் அனுபவிக்க முடியுமே தவிர காண முடியாது.

இதையே, ஸ்ரீகிருஷ்ணர் அர்ஜுனனிடம், உனது இந்த புறக் கண்ணினால் என்னைக் காண இயலாது. எனவே உனக்கு என்னுடைய (அறிவுக்கண்) தெய்வீகக் கண்ணைத் தருகிறேன் என்று கூறுகிறார். (கீதை, 11.8).

அந்த தெய்வீகக் கண் அல்லது அறிவுக் கண் என்பது “ஆத்ம ஞானம்” ஆகும்.

ஆம் அந்த ஆத்ம ஞானத்தினால்தான், தன்னை அறிந்து தன்மயமாதல் என்பது நடைபெறும். தன்னை அறிவது என்பது தன்னுணர்வை அறிவது. நான் இருக்கிறேன் என்று விழிப்பு நிலையில் தன்னை உணர்வது.

ஆம்! அந்த விழிப்பே, பேருணர்வு. அந்த பேருணர்வே அறிவு. அந்த அறிவே பரமன். அந்த பரமனின் இருப்பே வெட்டவெளி என்ற பராகாசம்.

அதுவே, திருசிற்றம்பலம்.

அதாவது, தீரு (இறைவ(நா)ன்) சிற் (உணர்வு வெளி) அம்பலம் (ஆகாசம்).

"நானே உணர்வு வெளியாக எங்கும், எதிலும் நீக்கமற ஆகாசம் போன்று நிறைந்திருக்கிறேன்".

ஆக, என்னுடைய இருப்பு எல்லாமாக இருக்கிறது. எனக்கு வேறாக எதுவுமே இல்லை.

ஆகவே, காண்பவன், காட்சி, காணப்படுபவைகள் எல்லாம் நானே.

இதை அறிவதே அறிவு. அந்த அறிவே நான்.

இதுவரை நாம் இந்த புலன்களுக்கும் மனதுக்கும் அடிமையாக இருந்தோம். அந்த நிலை அடைந்த பின், புலன்களும், மனமும் நமக்கு அடிமையாக இருக்கும்.

அந்த நிலை சாமியார் நிலை அல்ல.

இன்ப துன்பங்களை விட்டு, விட்டு ஓடி விடுவது அல்ல.

அவற்றை இன்னும் பூர்ணமாக அனுபவிக்க முடியும்.

இன்பம், துன்பம் கடந்த நிலை அது.

புலன்களும், மனமும் நம்மை அங்கும் இழுத்துக் கொண்டு ஓடாது.

நாம் செலுத்தும் இடத்துக்கு அவைகள் செல்லும்.

யானை நம்மை தூக்கிக் கொண்டு ஓடுவதற்கும், நாம் அதன் மேல் ஏறிக்கொண்டு சவாரி செய்வதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

இரண்டிலும் யானைதான் நம்மை கொண்டு செல்கிறது.

முதலாவதில், யானை நம்மை தன்னுடைய தும்பிக்கையால் தூக்கி, வளைத்து அதன் இஷ்டத்திற்கு

பிடித்துக்கொண்டு, அது போன இடத்துக்கெல்லாம் நம்மை கொண்டு செல்கிறது.

இரண்டாவதில், நாம் அதன் மேல் ஏறி அமர்ந்துக் கொண்டு, அங்குசம் மூலமாக, அதை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, நாம் விரும்பும் இடத்துக்கு அதை செலுத்துகிறோம்.

அதுப்போல, மனம் அதன் இஷ்டத்திற்கு நம்மை, இதுவரை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருந்தது. இப்போது, நாம் நம் சுயம்பிரகாச அறிவைக் கொண்டு, அங்குசம் என்ற புத்தியினால் மனதைக் கையாளுகிறோம். இதுதான் வித்தியாசம்.

இதை ஒவ்வொருவரும் அடைய முடியும்.



## யோக சூத்திரம் – 2.21

---

**உருவாக்கப்பட்ட உலகம்**

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ||२१||

ததர்த்த ஏவ திரிஷ்யஸ்யாத்மா ||21||

(காண்பொருள் காண்பவனைக் காட்டும்)

இந்த உலகம் பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஆகிய  
இரண்டும் சேர்ந்து உருவாக்கப்பட்டது.

இது ஒரு மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

இன்பமும், துன்பமும் நிறைந்ததுதான் வாழ்க்கை.  
அவற்றை கடந்து செல்வதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள் என்று  
பார்த்தோம்.

இந்த இன்ப, துன்பங்கள் ஏன் வருகின்றன?

வெளியில் இருந்து வருகின்றதா?

அன்பும், பாசமும், காதலும், கோபமும், ஏமாற்றமும்  
வருத்தமும் வெளியில் இருந்து வருகிறதா?

வெளியில் இருந்தும் வருகிறது. நாம் அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்கிறோம் என்பதிலும் இருக்கிறது. வெளி உலகு மட்டும் நமது இன்ப துன்பங்களுக்கு காரணம் அல்ல.

இந்த புலன்களும், மனமும் ஒன்றாக இணையும்போது, இன்பம், துன்பங்கள் உண்டாகின்றது.

நாம் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பதைப் பொருத்தும் அமைகிறது.

இந்த உலகம் என்பது பார்ப்பவனும், பார்க்கப் படுபவதும் சேர்ந்து உருவாவது.

ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்றில்லை.

பார்ப்பதற்கு யாருமே இல்லை என்றால், வானம் நீலமாக இருக்குமா? என்று சங்கரர் கேட்டார்.

அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப்படுவதும் இரண்டும் சேர்ந்தே இந்த உலகம் உருவாகிறது.

ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறதா?

சில உதாரணங்கள் பார்ப்போம்.

நீங்கள் கோவிலுக்குப் போகிறீர்கள். உள்ளே மணி அடிக்கிறது, இறைவன் மேல் பாடும் பாடல் ஒலிக்கிறது.

உள்ளே அர்ச்சகர் அர்ச்சனை செய்கிறார். கற்பூர ஆராதனை காட்டுகிறார். அந்த சூழ் நிலையும், அங்குள்ள பாடல் ஒலிகளும், மணியின் ஓசையும், அர்ச்சகரின் குரலும்,

தீபத்தில் இருந்த ஒளியும், கற்பூர மணமும் ஒரு தெய்வீக சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது.

கன்னத்தில் போட்டுக் கொள்கிறீர்கள்.

மனதில் ஒரு பக்தி. ஒரு சாந்தம் வருகிறது அல்லவா?

அதுவே, அடுத்த முறை கோவிலுக்குச் செல்லும்போது உங்கள் கிறித்துவ அல்லது இஸ்லாமிய நண்பரை கூட்டிச் செல்லுங்கள். அவருக்கு உங்களைப்போன்று, அவருக்கு பக்தி வருகிறதா? என்று கேளுங்கள்.

அல்லது

நீங்கள் ஒரு சர்ச்சுக்கோ அல்லது மசூதிக்கோ சென்று பாருங்கள். அங்கு உங்களுக்கு பக்தி வருகிறதா? என்று பாருங்கள்.

கர்நாடகாவில் சரவண பெலகுளா என்ற சமணர்கள் கோவில் உள்ளது. அங்கு சென்றால், அங்கே 57 அடி உயரமுள்ள ஒரு பிரமாண்ட சிலை வடிவில் கோமதேஸ்வரர் உடம்பில், ஒரு பொட்டு துணி கூட இல்லாமல் நிர்வாணமாக நிற்பதை பார்க்கலாம்.

ஒரு சமண மதத்தில் உள்ள பக்தனுக்கு பக்தி வரும்.

மற்ற மதத்தை சார்ந்தவர்கள் சங்கடத்தில் நெளிவார்கள்.

அதுவும் பக்கத்தில் மகனோ, மகளோ, மனைவியோ இருந்தால் சங்கடம் இன்னும் அதிகமாகும்?

ஏன்?

ஒருவருக்கு பக்தி வருகிறது.

இன்னொருவருக்கு சங்கடம் வருகிறது.

சர்ச்சுக்குள் போனால், செருப்போடு வருகிறார்கள்.

காலில் ஷூ அணிந்து வருகிறார்கள்.

இறைவன் முன்னால் செருப்போடு போகலாமா?

நாம் ஒப்புக்கொள்வோமா? நமக்கு பக்தி வருமா?

அவர்களுக்கு வருகிறது. நமக்கு வருவதில்லை.

உணர்வுகள் என்பது வெளி உலகும், நம் உள் உணர்வும் சேர்ந்தே உண்டாகிறது.

இது ஒரு உதாரணம்.

பல நாள் உருகி, உருகி காதலித்து திருமணம் செய்து கொள்கிறான் ஒருவன். சில வருடங்களில், இவளையா காதலித்தேன்? என்று வருந்துகிறான்.

ஏன்? என்னவாயிற்று?

அவள் அப்படியே தான் இருக்கிறாள். இவன் மன நிலை மாறிவிட்டது.

காதல், வெறுப்பாக மாறிவிட்டது.

இப்படி நீங்கள் ஒன்று வெறுப்பதோ? விரும்புவதோ? அந்த பொருள்கள் மேல் மட்டும் இல்லை. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ? அதையும் பொறுத்தது.

யோசித்துப் பாருங்கள்.

பதஞ்சலி ஒரு படி மேலே போகிறார்.

இந்த உலகம் என்று வெளியில் ஒன்றும் இல்லை. நாம் தான் அதை உருவாக்குகிறோம்.

எனவே, இன்ப துன்பங்களுக்கு இந்த வெளி உலகம், நாமும் காரணம் என்று தெரிகிறது அல்லவா?

சரி. அடுத்த கட்டத்துக்குப் போவோம்.

சில விஷயங்கள் நமக்கு துன்பம் தருகின்றன. அந்த துன்பத்தில் இருந்து நமக்கு விடுதலை வேண்டும்.

என்ன செய்யலாம்?

ஒன்று இந்த உலகை மாற்றலாம். அல்லது நம்மை மாற்றலாம்.

இரண்டும் சேர்ந்ததுதானே உலகம்.

ஆனால், உலகை மாற்ற நம்மால் ஆகாது.

நம்மை மாற்ற நம்மால் முடியும்.

முடிய வேண்டும்.

நம் மனம் மாறினால் உலகம் மாறும்.

படிக்கிற காலத்தில் ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பும், கோபமும் இருக்கும். படித்து முடித்து நல்ல வேலையில் அமர்ந்தவுடன், அந்த ஆசிரியர்களை நன்றியோடு நினைத்துப் பார்ப்போம்.

என்ன ஆயிற்று?

நம் மனம் மாறிவிட்டது. அவர் நல்லவராகி விட்டார்.

அதெல்லாம் சரி. மனதளவில் இது சரியாக இருக்கலாம்.

உடல் வலி, பசி, போன்றவை இருக்கிறதே. அது என் உடலை மட்டுமே சார்ந்து இருக்கிறது.

மனம் மாறினால் அந்த வலி போகுமா ?

போகும்.

எப்படி?

திருநாவுக்கரசரை ஒரு அறையில் தூக்கிப் போட்டு, உள்ளே நிறைய விறகுகளை போட்டு தீ மூட்டினார்கள். எரிந்து சாகட்டும் என்று. விறகு திகு திகு என்று பற்றி எரிகிறது.

விண்ணூற வடுக்கிய விறகின் வெவ்வழல்  
உண்ணிய புகிலவை யொன்று மில்லையாம்  
பண்ணிய வுலகினிற் பயின்ற பாவத்தை  
நண்ணி நின்றறுப்பது நமச்சி வாயவே.

விண்ணுற அடுக்கிய விறகின் வெம்மையான அந்த தழல்,  
எண்ணிப் பார்த்தால் அது ஒன்றும் இல்லை என்கிறார்.

பண்ணிய உலகில் பயின்ற பாவத்தை....

இந்த உலகம் உண்மையில் இருப்பது அல்ல. நாம்  
அதை உண்டு பண்ணுகிறோம்.

எப்படி?

மனதினால்தான் உண்டு பண்ணுகிறோம்.

பெரிய புராணம் படித்தால், அதன் நெடுகிலும்  
யோகிகளின் வாழ்க்கை தெரியும்.

இன்பமும், துன்பம் கடந்த நிலைப் புரியும்.

'இன்பமும் துன்பமும் உள்ளானே இல்லானே' என்பார்  
மணிவாசகர்.

இன்பமும், துன்பம் இந்த உலகில் இருக்கும். ஆனால்,  
தன்னை உணர்ந்த ஞானிக்கு, ஒரு யோகிக்கு இருக்காது.

அவன் அவற்றை கடந்தவன்.

நாமும் கடக்க முடியும்.

அது எப்படி என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

அதையும் கேட்போமா?

## யோக சூத்திரம் - 2.22

---

**தனித் தனி உலகம்**

कृतार्थं प्रतिनष्टंअप्यनष्टं तदन्य साधारणत्वात् ॥२२॥

க்ருதார்தம் ப்ரதிநஸ்தம் அப்யநஸ்டம் ததன்ய சாதாரணத்வாத்  
॥22॥

(காண்பொருள், அருவ நிலை அறிந்த பின்னும் சாதாரணமாக அழிவதில்லை)

பொருள்களும், உறவுகளும், நம் நோக்கம் முடிந்த பின், மறைந்து விடுவது இல்லை. அது மற்றவர்களின் அனுபவத்திற்காக நிலைத்து நிற்கிறது.

இந்த உலகம் என்பது அனுபவங்களின் தொகுப்பு என்று பார்த்தோம். அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப் படுவதும் இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் உலகம் என்று பார்த்தோம்.

அதாவது, அனுபவிப்பவன் இல்லை என்றால், இந்த உலகம் இல்லை என்று ஆகும்.

இந்த உலகம் வெளிப்பட இரண்டும் இருக்க வேண்டும்.



அதில் ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது.

நான் பிறப்பதற்கு முன்பே இந்த உலகம் இருந்தது. நான் இறந்த பின்னும் இந்த உலகம் இருக்கும்.

அப்படி இருக்கும்போது, என்னைத் தவிர்த்து, இந்த உலகம் தனித்து இருக்கிறது என்றுதானே அர்த்தம் ஆகும்.

அப்படி என்றால், அனுபவிப்பவனும், அனுபவிக்கப் படுவதும், சேர்ந்துதான் இந்த உலகம் என்ற கோட்பாடு சரியாக இல்லை.

நான் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் இந்த உலகம் இருக்கும்தானே.

அப்படிப் பார்க்கும்போது, எனக்கு வேறாக, என்னைத் தவிர்த்த, இந்த உலகம் என்னை பாதிக்கும்தானே.

ஆகவே, எனது இன்ப, துன்பங்களுக்கு இந்த உலகம்தானே காரணமாக இருக்க முடியும்.

பின் எப்படி? இன்ப, துன்பம் நமக்குள் இருந்து வருகிறது என்று சொல்வது.

பதஞ்சலி சொல்வது சரிதானா? என்ற சந்தேகம் நமக்குள் எழுவது நியாம்தானே!

இந்த சந்தேகத்தை எதிர்பார்த்து, அதற்கு விடையாக இந்த சூத்திரத்தை தருகிறார்.

அதாவது, "நமது அனுபவம் முடிந்து விட்டால், அந்த பொருள்கள் போய் விடுவது இல்லை. மற்றவர்களின் அனுபவத்திற்காக அவை நிலைத்து நிற்கின்றன" என்கிறார்.

அது என்னங்க நம் அனுபவம், மற்றவர் அனுபவம்? ஒரே குழப்பமாக இருக்கின்றது என்கிறீர்களா?

சரி! இப்போது புரிகின்றதா? பாருங்கள்.

உதாரணமாக, ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அவளை, அவளுடைய தந்தை மகளாகப் பார்க்கிறார், கணவன், மனைவியாக பார்க்கிறான். பிள்ளைகள், தாயாக பார்க்கிறார்கள். உடன் பிறந்தவர்கள், சகோதரியாக பார்க்கிறார்கள். மாமியார், அவளை மருமகளாக பார்க்கிறாள். தாத்தா அவளை பேத்தியாக பார்க்கிறார்.

ஒரே ஒரு பெண்தான். பார்ப்பவரை பொறுத்து அவளின் தோற்றம், குணம், அனைத்தும் மாறும் அல்லவா?

தந்தை பார்ப்பது போல, கணவன் பார்ப்பது இல்லை.

கணவன் பார்ப்பது போல, பிள்ளைகள் பார்ப்பது இல்லை.

ஆக, உண்மையில் அவள் யார்?

மகளா, மனைவியா, சகோதரியா, தாயா, மருமகளா?

அவளுக்கு குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் அவள் இருந்தாள். குழந்தை பிறந்த பின்பு, தாயானாள். தாத்தா இறந்த பின்னும் அவள் இருப்பாள். ஆனால், பேத்தியாக மட்டும் இருக்க மாட்டாள். அதேசமயம் மற்ற நிலைகளில் இருப்பாள்.

அதாவது, அவளது தாத்தா இறந்த பின்பு, பேத்தி என்ற உறவு மட்டும் இல்லாமல் போகின்றது. இனி அவளது வீட்டில், அவள் யாருக்கும் பேத்தி இல்லை.

அதற்காக அவளே இல்லை என்று சொல்ல முடியுமா?

ஆனால், மனைவியாக, தாயாக அவள் இருப்பாள்.

ஒரு வேளை கணவன் இறந்து போனால், அவள் மனைவியாக இருப்பதும் மறைந்து போகும்.

ஆனால், தாயாக, சகோதரியாக அவள் இன்னும் இருந்துக் கொண்டுதான் இருப்பாள்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதைத்தான், பதஞ்சலிமுனிவர் கூறுகிறார்.

உங்கள் தனிப்பட்ட அனுபவம் மறைந்த பின்பும், அந்த பொருள்கள் மறைவதில்லை. அது மற்றவர்களின் அனுபவத் திற்காக இருக்கிறது.

அவர்கள் அந்தப் பொருளை வேறு விதமாக பார்ப்பார்கள். அனுபவிப்பார்கள். இப்போது புரிகிறதா?

இந்த உலகம், பார்ப்பவரைப் பொறுத்து மாறுகிறது.

ஒரே ஒரு பெண், தாத்தாவின் நிலையில் இருந்து பார்த்தால், பேத்தியாக தெரிவாள்.

காதலன் நிலையில் இருந்து பார்த்தால், காதலியாகத் தெரிவாள்.

அவள் அப்படியேதான் இருக்கிறாள். அவள் ஒன்றும் மாறி மாறி வேடம் இடுவதில்லை.

அவளைச் சுற்றி இருப்பவர்கள், அவளை ஒவ்வொருவிதமாக பார்க்கிறார்கள்.

அவர்களின் உறவும், பாசமும், நேசமும், அவர்களின் நிலைக்கு தகுந்தாற்போல மாறுகிறது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

நீங்கள் ஒரு பொருளின் மேல் ஆசைப்படுவதற்கு காரணம், அந்த பொருள் மட்டும் அல்ல.

நீங்களும் தான் காரணம்.

நீங்கள்தான் அந்த பொருளை உருவாக்குகிறீர்கள்.

உங்கள் கற்பனையில், உங்களது மனதில் உண்டாக்குகிறீர்கள்.

பிறகு, அதன்மேல் ஆசைப்படுகிறீர்கள்.

என்னங்க சொல்றீங்க!

நான் எப்படி மனதில் கற்பனையாக ஆசைப்பட்டு, அந்த பொருளை உண்டாக்க முடியும்?

இப்போது, எனக்கு செல்போன் மீது ஆசை வருகின்றது, ஒரு டிவி மீது ஆசை வருகின்றது. அது கடைகளில் ஏற்கனவே இருக்கின்றது.

அதைப்போய் நான் கடையில் வாங்கப் போகிறேன். பிறகு எப்படி? அந்தப் பொருளை நான் உருவாக்குவேன்?

ஒன்னுமே புரியலையே!

இங்குதான் நமக்கு புரிதல் தேவைப்படுகின்றது?

அது எப்படியென்றால், இந்த உலகத்தில் நீங்கள் தற்போது அனுபவிக்கும் எந்த பொருளாக வேண்டுமானால் இருக்கக்கூடுமே?

அது ஏற்கனவே மற்றொருவர் மனதில் கற்பனையாக உண்டாகி, இப்போது நமக்கு நடைமுறையில் உள்ளது.

அவ்வாறு கற்பனையாக, அவர்கள் மனதில் தோன்றிய அந்தப் பொருளை அவர்கள் உருவாக்கி, அனுபவித்து, தங்கள் வாழ்நாள் முடிந்து மறைந்தாலும், அவர்களது பொருட்கள் மற்றவர்களுக்காக நடைமுறையில் இருக்கின்றன.

சரி! இதுப் புரியவில்லையா?

இன்னொன்று நம் நடைமுறையில் உள்ளதையே பார்க்கலாம்.

இப்போது, ஒரு ஆணும், பெண்ணும் திருமணம் செய்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்களது திருமணவாழ்வில் இன்பம் என்று அவர்கள் நினைக்கும் ஒரு விசயம் வாரிசு.

அந்த ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் ஒரு குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆசை வருகின்றது. அந்த ஆசையின் காரணமாக அதை அவர்கள்தான் உருவாக்குகின்றார்கள். அதை உருவாக்கி மகளோ, மகனோ வந்த பிறகு அந்தக் குழந்தையை கொஞ்சி, மகிழ்ந்து அனுபவிக்கின்றார்கள்.

ஒரு நாள் இவர்கள் இருவரும் இறந்து விடுகின்றார்கள். ஆனால், அவர்கள் உருவாக்கிய வாரிசுகள் இன்னும் இருக்கத்தான் செய்கின்றது.

இதிலிருந்து என்ன தெரிகின்றது?

அவர்கள் ஆசைப்பட்ட உலகத்தைப் படைத்து அனுபவித்துக் கொண்டார்கள். ஆனால், அதை அவர்களால் தொடர்ந்து அனுபவிக்க முடியாமல் ஏன் போனது?

அது, அந்த மனம் தாங்கி வந்த பரு உடலின் ஆயுட்காலம் அதிகப் பட்சம் 100 ஆண்டுகள் இருக்க முடியும். அதன்பிறகு, அவர்களது மனம், அந்த உடலைக் கொண்டே, அனைத்தையும் அனுபவிக்க முடியாமல் போனதினால், அடுத்த உடலை, அந்த மனம் ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட ஆசைகளுக்கு ஏற்றவாறு, மறுபிறவிக்கு வருகின்றது.

இப்போது புரியும் என நினைக்கிறேன்.

ஆகவே, உங்கள் மனதை மாற்றுங்கள். உலகம் மாறும்.

பெண்ணை தாயகப் பார்ப்பதும், தாரமாகப் பார்ப்பதும் பார்ப்பவரின் மனதைப் பொறுத்தது. ஆனால், அவள் அப்படியேதான் இருக்கிறாள்.

வெளிப்பொருட்களில் ஒன்றும் இல்லை. எல்லாம் உங்களிடம்தான் இருக்கிறது.

## யோக சூத்திரம் – 2.23

---

**தோற்றமும் அழிவும்**

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोप्लब्धिहेतुः संयोगः ॥२३॥

ஸ்வஸ்வாமி சக்த்யோ: ஸ்வரூபோ ப்ளப்திஹேது: சம்யோக:  
॥23॥

(காண்பவன் தன்னியல்பைக் காண, காண்பொருளோடுள்ள  
தொடர்பு அழியும்)

இந்த உலகம் நம்மால் உருவாக்கப்பட்டது என்றால்,  
அதை ஏன் நம்மால் அவ்வாறு உணர முடியவில்லை?

நம்மைத் தவிர்த்த, நமக்கு வெளியே ஒரு உலகம்  
இருப்பதாகவே நாம் அறிகிறோமே ஏன்?

அதை மாயை, அவித்தை என்கிறார்கள்.

ஆனால், அது நம் அறிவுக்கு ஏற்படையதாக இருப்பது  
இல்லை.



அது என்ன மாயை?

உலகம், அதில் உள்ள பொருள்கள், உயிரினங்கள் அனைத்தும் நிஜமாகத்தானே தெரிகிறது.

பின் எப்படி அது மாயையாகும்?

இது ஏதோ தத்துவார்த்த தர்க்கம் போல் தெரிகிறது.

நடை முறையில் சரி வருமா? என்ற சந்தேகம் நமக்குள் இருந்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் பார்ப்பது, உணர்வது, அனுபவிப்பது எல்லாம் உண்மையா?

சூரியன் தினமும் காலையில் கிழக்கில் உதிக்கிறது. மேற்கில் மறைகிறது.

கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகள் மக்கள் அப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆனால், அது தவறு என்று தெரிந்து கொண்டோம்.

சூரியன் உதிப்பது கிடையாது. அது அப்படியேத்தான் இருக்கின்றது. பூமி சுத்துவதினால், நமக்கு அது உதிப்பதும், மறைவதுமாக இருக்கின்றது என்று புரிந்து கொண்டோம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சரி, பூமி சுத்துகிறதே, அதை நம்மால் உணர முடிகிறதா? என்றால் அதுவும் இல்லை.

நாம் அனுபவத்தில் காணப்பது தவறாகவும், நாம் அனுபவிக்காதது உண்மையாகவும் இருக்கிறது.

பூமி உருண்டை என்று பார்த்து தெரிந்து கொள்ள முடிகிறதா?

அதுவும் இல்லை.

பார்பதற்கு அது தட்டையாக இருப்பதுபோல இருக்கிறது.

ஆனால் உண்மை அது அல்ல.

இப்படி ஆயிரம் உதாரணங்கள் சொல்லலாம்.

நம் புலன்கள் நமக்கு அறிவிப்பது உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. அவ்வாறே நம் புலன்களுக்கு புரிபடாதது தவறாக இருக்க வேண்டும் என்றும் இல்லை.

அதாவது, நம்மிடம் உள்ள இந்த ஐந்து புலன்களின் அடிப்படையில்தான் நாம் இந்த உலகத்தை அனுபவமாக்குகின்றோம். நம் புலன்களுக்கு எட்டாத

எத்தனையோ விசயங்கள் இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருக்கலாம் அல்லவா?

அல்லது, இந்த புலன்களால் அறியப்படுவது உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் இல்லை அல்லவா?

உதாரணமாக, கானல் நிர், சிப்பியில் வெள்ளி, கட்டையில் கள்வன், கயிற்றில் பாம்பு என்று எத்தனையோ கூறலாம்.

இந்த உலகம், அதன் தோற்றம், அது தரும் அனுபவம் என்பது, உண்மை அல்ல. அது உண்மைப்போல நமக்குத் தெரியும்.

ஏன் அப்படி தெரிகிறது?

ஏன் நம்மால் அது மாயை என்று உணர முடியவில்லை?

ஏன் அது சாஸ்வதம் என்று நாம் அதைப்பற்றிக் கொண்டு இருக்கிறோம்?

இதற்கான, விடை வருகிறது அடுத்த சூத்திரத்தில் வருகின்றது.

## யோக சூத்திரம் – 2.24

---

அறியாமையின் விளைவு

तस्य हेतुरविद्या ॥२४॥

தஸ்ய ஹேதுரவித்யா ||24||

(அதற்குக் காரணம் அறியாமை)

"அதற்கு காரணம் அறியாமை."

எதற்கு காரணம் அறிவீனம்?

எதற்கு என்பதற்கு பிறகு வருவோம்.

நாம் அனைவரும் புகை வண்டியிலோ? பேருந்திலோ பயணம் செய்திருக்கிறோம்.

பயணம் முடிந்தவுடன், ஐயோ!, நான் இந்த வண்டியை துறக்கிறேன். அதை துறப்பதினால், துன்பமாக இருக்கின்றது என்று எப்போதாவது சொல்லி இருக்கிறீர்களா?

அல்லது, இந்த வண்டியின் மேல் உள்ள பற்றை நான் விட்டு விட்டேன் என்று எப்போதாவது சொல்லி இருக்கிறீர்களா?

சொல்லி இருக்க மாட்டீர்கள்.

ஏன் என்றால், அது உங்களுக்கு சொந்தமானது அல்ல என்று உங்களுக்குத் தெரியும்.

அது என்னுடையது அல்ல! என்ற அறிவு நம்மிடம் இருக்கிறது.

நம்முடையது அல்லாததை நாம் எப்படி துறப்பது?

அதன் மேல் நமக்கு என்ன பற்று இருக்க முடியும்.

அது புரிகிறது.

ஆனால், நம்முடையது அல்லாத பலவற்றை நாம் நம்முடையது என்று நினைத்து பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அப்படி எதை நாம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்?

ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

சில விஷயங்கள் நம்மை கேட்காமலேயே நம்மை விட்டு போய் விடும். எவ்வளவு இறுக்கிப் பிடித்தாலும்,

அவைகள் நம்மை விட்டு போய் விடும். அவற்றை நம்முடையது என்று நாம் நினைப்பது அறிவீனம்.

அவைகள், தன் பாட்டுக்கு வரும் போகும்.

நாம் சொல்வதை கேட்காததை நம்முடையது என்று எப்படி சொல்வது?

அதில் முதலில் வருவது - இளமை.

நாம் இளமையாக இருக்கிறோம். இப்படியே இருப்போம் என்று நினைப்பது.

அடுத்தது, ஆயுள்.

நாம் இந்த உடம்போடு என்றென்றும் இருப்போம் என்று நினைப்பது.

மரணம் என்பது வரும் என்று தெரிந்தாலும், அதை தவிர்த்து விட முடியும். தள்ளிப் போட்டுவிட முடியும். தள்ளிப் போட்டு விட வேண்டும், என்று எல்லா வயதிலும் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்.

அவர்களுக்கு நிலையாமை என்பது புரிவது இல்லை.

அடுத்தது, செல்வம்.

செல்வம் நிரந்தரம் என்று நினைப்பது.

ஒரு முறை சேர்த்து விட்டால் போதும். கால காலத்துக்கு நம்மிடம் அது இருக்கும் என்று நினைப்பது.

அடுத்தது, பிள்ளைகள்.

அவர்கள் நம்முடையவர்கள், என் பிள்ளை என்று நினைக்கும் அறிவீனம்.

அடுத்தது, மனைவி அல்லது கணவன்.

என்னவள், எனக்கு உரியவள், என்றெல்லாம் நினைப்பது அறிவீனம். அவளுக்கென்று ஒரு மனம், அறிவு, செயல்பாடுகள் உண்டு.

அவ்வாறே, என் நாடு, என் மொழி, என் இனம், என் ஜாதி, என் குலம் என்று மனிதன் தனக்கு சொந்தம் இல்லாதவற்றை எல்லாம் சொந்தம் கொண்டாடுகிறான்.

இது அனைத்தையும் விட, மிக மிக நுண்ணியமான விஷயம், இந்த உடல் என்னது என்று நினைப்பது.

நான் என்பது, இந்த உடல் என்று நினைப்பது.

இந்த உடல் நானா ?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உடல் தாண்டி ஏதேனும் இருக்கிறதா?

இந்த உடல் என்னது என்று சொல்லுவது எது?

சிந்திக்க வேண்டும்.

அது சரி, நான் கஷ்டப்பட்டு சேர்த்த செல்வம் என்னது இல்லையா?

என் பிள்ளை, என் கணவன் எனக்குச் சொந்தம் இல்லையா?

இது, நல்ல கதையா இருக்கே என்று நாம் சொல்ல காரணம் என்ன?

இப்படி நமக்கு சொந்தம் இல்லாத எல்லாவற்றையும் நமது என்று நாம் நினைக்கக் காரணம் என்ன?

அது தான் இந்த சூத்திரம்.

"அதற்கு காரணம் அறியாமை"

"தஸ்ய ஹேது அவித்யா" அறியாமையே காரணம்.

யான் எனது என்றவரை கூத்தாடுவானாகி நின்றவனை என் சொல்லி வாழ்த்துவனே! என்பார் மணிவாசகர்.



வானாகி மண்ணாகி வளியாகி ஒளியாகி  
ஊனாகி உயிராகி உண்மையுமாய் இன்மையுமாய்க்  
கோனாகி யான் எனதென்று அவரவரைக் கூத்தாட்டு  
வானாகி நின்றாயை என் சொல்லி வாழ்த்துவனே.

பற்றை விடுவது பெரிய காரியம் இல்லை. பற்றிக்  
கொண்டு இருப்பதுதான் பெரிய காரியம்.

இது எனது, இது நான் என்று நினைப்பதுதான் பெரிய  
காரியம்.

அறிவு வளரும்போது, ஞானம் பிறக்கும்போது, பற்று  
தானே விலகும்.

சொந்தம் இல்லாததை சொந்தம் கொண்டாடும்  
அறிவீனம் அழிந்துபோகும். எப்போது என்றால், அவித்தை  
தெளிந்து, வித்தை கை கூடும்போது நடக்கும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.25

---

### கைவல்யம்

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशोः कैवल्यम् ॥२५॥

ததபாபாத்சம் யோகாபாவோ ஹானம் தத்ரஷே: கைவல்யம்  
॥25॥

(இத்தொடர்பு அழிவதால் சுதந்திர நிலை தோன்றும்)

அது மறையும் போது அதோடு சேர்ந்து தொடர்புகளும்  
மறைகிறது. அந்தத் தொடர்புகள் மறையும் போது விடுதலை  
கிடைக்கிறது.

அது மறையும்போது என்றால், எது மறையும் போது?

அவித்தை, அறிவீனம், மறையும்போது, மற்றவையும்  
மறையும்.

எது மற்றவை?

இந்த உலகம், அதில் உள்ள பொருள்கள், அதில் உள்ள  
மனிதர்கள் அவர்களிடம் உள்ள பற்று எல்லாம் மறையும்.

பற்று அல்லது பாசம் என்று நாம் கொண்டிருப்பதற்கு  
காரணம், நம் அறியாமை.

செல்வத்தின் மேல் பற்று.

இளமையின் மேல் பற்று.

உறவுகளின் மேல் பற்று.

இந்த உடலின் மேல் பற்று.

இந்த அனைத்து பற்றுக்களுக்கும் காரணம் அவித்தை தான். அறியாமைதான்.

சரி, இந்த அறியாமையை போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

அறியாமையை போக்க அறிவைப் பெற வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை பதஞ்சலி.

அறிவைப் பெறுகிறேன் பேர்வழி என்று சிலர் கண்ணில் கண்டதையெல்லாம் படித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அந்த சாமியார் அப்படி சொன்னார். இந்த சாமியார் இப்படி சொன்னார் என்று ஓடி ஓடி கேட்பார்கள்.

பற்றாக்குறைக்கு ஆடியோ MP3, CD, Youtube, வாடஸப் குழு என்று அனைத்திலும் கேட்பார்கள். படிப்பார்கள்.

எவ்வளவு படித்து விட முடியும்?

எவ்வளவுதான் கேட்டு விட முடியும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சொல்லப் போனால், படிக்க படிக்க குழப்பம்தான் மேலும் அதிகரிக்கும்.

குறையாது.

அறியாமை விலக வேண்டும் என்றால் "அறிவு பெருக வேண்டும்" என்று பதஞ்சலி சொல்லி இருப்பார் அல்லவா?

அவர், அப்படி சொல்லவில்லை.

பொதுவாக, நாம் இந்த உலகியல் பாடங்கள், அல்லது ஆன்ம ஞான பாடங்களில் படிக்கின்ற அறிவு, ஆணவத்தை கொண்டு வரும். அதனால், தன்னை ஒரு பண்டிதன்போல பாவிப்பான்.

"கற்றாரை யான் வேண்டேன், கற்பனவும் இனி அமையும்" என்கிறார் மணிவாசகர்.

அறியாமையை போக்குகிறேன் என்று அறிவை சேர்க்கத் தொடங்கினால், அறியாமை மேலும் கூடுமே தவிர குறையாது.

எனவே, அவித்தை நீங்க வேண்டும். நீங்கினால் பற்று நீங்கும். பற்று நீங்கினால் விடுதலை கிடைக்கும்.

அது எப்படி என்று மேலும் சிந்திப்போம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.26

---

தொடர் புரிதலும் நுண்ணறிவும்

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥२६॥

விவேகக்யாதிரவிப்லவா ஹானோபாய: ॥26॥

(இதற்கு விவேகமும் விழிப்புணர்வும் வேண்டும்)

இடைவிடாத புரிதலும், நுண்ணறிவும் குறிக்கோளை அடைய வழி.

குறிக்கோள் என்ன?

பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஒன்றென்று அறியும் நிலை. அதுவே, நம் குறிக்கோள். அதை அடைய என்ன வழி?

இடை விடாத புரிதலும், நுண்ணறிவும் தேவை.

அது என்ன இடைவிடாத புரிதல்?

இதற்கு பல அர்த்தங்கள் உண்டு.

ஒவ்வொன்றாக சிந்திப்போம்.

முதலாவது, நமக்கு பல நல்ல விஷயங்கள் தெரியும். இருந்தும் நாம் அவற்றை கடைப்பிடிப்பது இல்லை.

ஏன்?

உதாரணமாக, இனிமேல் ஐஸ் கிரீம், எண்ணெய் பலகாரங்கள் சாப்பிடுவது இல்லை என்று, ஒரு முடிவு செய்திருப்போம்.

ஆனால், நல்ல ஐஸ் கிரீமை பார்த்தவுடன், கொண்ட உறுதி எல்லாம் மறந்து போய் விடும். சாப்பிட்டு விடுவோம்.

பின்னால், வருந்துவோம்.

புரிதல் இருந்தது. அந்த நேரத்தில் அது எங்கோ போய் விட்டது.

ஆசை அதிகமாகும்போது, அறிவு மங்கி விடுகிறது.

உலகில் தவறு செய்பவர்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்து தான் இருந்திருக்கும், தாங்கள் செய்வது தவறு என்று.

இருந்தும் அந்த நேரத்தில் அது மறந்து போய் விடுகிறது.

விழிப்புணர்வு என்பது விட்டு, விட்டு வருகிறது.

தொடர்ந்து இருப்பதில்லை.

அடுத்ததாக, சில சமயம் விழிப்புணர்வு என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது விழிப்புணர்வாக இருக்காது. நுண்ணறிவு வேலை செய்யாது.

எப்படி?

சில சமயம் ஏதாவது ஒரு வேலையில் நாம் தீவிரமாக மூழ்கி இருந்தால், நேரம் போவதே தெரியாது. இப்பத்தான் அலுவலகத்துக்குள் வந்த மாதிரி இருக்கு, அதுக்குள்ள மணி மூணு ஆயிருச்சா? என்று ஆச்சரியப்படுவோம்.

பசித்திருக்காது. வேலையில் அவ்வளவு மும்மூரம்.

எங்கே போயிற்று பசி?

மற்ற நேரங்களில், ஒரு மணி ஆனவுடன், எல்லோருமே சாப்பிட கிளம்பியவுடன் நமக்கும் பசி வந்து விடும்.

அது பசி அல்ல. மனத் தோற்றம்.

எல்லோரும் போகிறார்கள். மணி ஒன்றாகி விட்டது. சாப்பாட்டு நேரம். எனவே, சாப்பிடணும் என்ற ஆவல்.

பார்ப்பதற்கு பசி போல தோன்றும். ஆழ்ந்து சிந்தித்தால் அது பசி அல்ல! என்று தோன்றும்.

மருந்து பற்றி சொல்ல வந்த வள்ளுவர் என்ன சொல்கிறார், மூன்று வேளை ஒழுங்காக சாப்பிட்டால் நோய் வராது என்று சொல்லவில்லை.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃது உடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு

அதாவது, முன் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமாகி விட்டதா? என்று அறிந்து, பின் அளவோடு உண்டால், நீண்ட நாள் இந்த உடல் உயிரோடு இருக்கும் என்கிறார்.

நாம் செய்யும் வேலை, தட்ப வெப்பம், உடல் நிலை இவற்றின் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம் சீரணமாகி விடும், சில சமயம் நேரமாகும்.

அது தெரிந்து உண்ண வேண்டும். மூணு வேளையும், கடிகாரத்தை பார்த்து உணவு உண்ணக் கூடாது.

அதுப்போல, நாம் செய்யும் பல காரியங்களுக்கு காரணம் இல்லாமல் இருக்கும்.

எல்லோரும் செய்கிறார்கள், நாமும் செய்வோம்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உழவன், அவன் வயலில் இருந்து அறுவடை வந்தால், அந்த மகிழ்ச்சியை பொங்கல் இட்டு கொண்டாடுகிறான்.

அதுவே, அலுவலகத்துக் போகும் ஆட்களும் கொண்டாடுகிறார்கள். ஏன்?

தெரியாது.

எல்லோரும் கொண்டாடுகிறார்கள், நாமும் கொண்டாடுவோம்.

இப்படி, நாம் செய்யும் பல காரியங்களை, ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்த்தால் தெரியும், நாம் எவ்வாறு ஒரு விழிப்புணர்வு இல்லாமல், காரியங்களை செய்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று.

ஒரு இயந்திர கதியில் காரியம் செய்கிறோம்.

என் அப்பா செய்தார், அவர் அப்பா செய்தார், நானும் செய்கிறேன்.

எதிலும் தெளிவு இல்லாமல், எதற்கும் காரணம் இல்லாமல், எதன் மேலோ, ஏதோ பெய்த மாதிரி காரியங்கள் நிகழ்கின்றன.

என் கணவன் என்னை நேசிக்கிறான். என் மனைவி என்னை நேசிக்கிறாள். என் பிள்ளைகள் என்னை பின்னாளில் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

அரசாங்கம் மக்களுக்கு நல்லது செய்யும். டிவி மற்றும் செய்தி தாள்களில் வரும் செய்திகள் உண்மை.... என்று நாம் நினைக்கிறோம். நம்புகிறோம்.

இது பற்றி எல்லாம் எப்போதாவது யோசித்து இருக்கிறோமா?

இதற்குத்தான் நுண்ணறிவு. விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

டிவி யில் ஒரு விளம்பரம் பார்த்தால், அது நமக்குள் என்ன விளைவை ஏற்படுத்துகிறது என்று நமக்குத் தெரியுமா?

செய்தித் தாளில் ஒரு செய்தியை படித்தால் அது நமக்குள் என்ன பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் என்று தெரியுமா?

நம்மை அறியாமலேயே இவைகள் நம்மை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றிக் கொண்டே வருகின்றன. நாம் அறிவது இல்லை.

அவைகள் செலுத்தும் திசையில், ஆட்டு மந்தைகள் மாதிரி போய் கொண்டிருக்கிறோம். அவற்றை நிறுத்த வேண்டும்.

நமக்கு என்ன என்ன நிகழ்கிறது? நம்மைச் சுற்றி என்னென்ன நிகழ்கின்றது? என்பதில், விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

இவைகள் இரண்டிலும், விழுப்புணர்வு தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

நமது கோபம் எங்கிருந்து வருகிறது? ஆசை எங்கிருந்து வருகிறது? காமம் எங்கிருந்து வருகிறது? என்று அறிய வேண்டும்.

எது நம்மை தூண்டி விடுகிறது என்று அறிய வேண்டும்.

அந்த அறிவே குறிக்கோளை அடையும் இரண்டாம் படி.

அறியாமை அகல்வது முதலாவது படி.

தொடர்ந்த விழிப்புணர்வும், நுண்ணறிவும் தேவை என்பது, இரண்டாம் படி.

விழியுங்கள். உங்களுக்குள் நிகழும் மாற்றங்களை எந்நேரமும் கவனியுங்கள்.

உலகம் உங்கள் வசப்படும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.27

---

**ஏழு படிகள்**

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज ॥२७॥

தஸ்ய சப்ததா பிராந்தபூமி: பிரஞ்ஞா ॥27॥

(ஞானத்திற்கு ஏழு படிகள் உள்ளன)

இதை அறிவதற்கு ஏழு வழிகள்/படிகள் உள்ளன.

எதை அறிய?

எது உண்மையோ அதை அறிய? அவித்தை மறைய.

நான் என்பது இந்த உடம்பு அல்ல என்று அறிய.  
பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படுவதும் ஒன்றென்று அறிய.

அதாவது, மெய்யறிவு பெற.

அதற்கு ஏழு படிகள் அல்லது ஏழு நிலைகள் உள்ளன  
என்று கூறுகிறார்.

அப்படியா! ரொம்ப சந்தோஷம் அந்த ஏழாவது  
படியை மட்டும் காட்டுங்க. நான் அப்படியே தாவித்தாவி  
ஏறிக்கிறேன் என்பதுதான் நம் தற்போதைய மன நிலை.

நமக்கு எல்லாமே உடனடியாக வேண்டும்.

பிறந்ததிலிருந்து, இப்போது இருக்கும் வயது வரை, ஆண்டாண்டு காலமாக, கண்டதையும் உண்டு, உடற் பயிற்சி எதுவும் செய்யாமல், உடம்பு நன்றாகச் சதை போட்டு இருக்கும்.

புத்தாண்டு அன்று ஒரு முடிவு எடுப்போம். இனி நாளையிலிருந்து, உணவு கட்டுப்பாடு, மற்றும் உடற் பயிற்சி செய்வது என்று.

ஆரம்பித்த இரண்டு மூன்று நாளில், "என்ன இது ஒரு மாற்றமும் இல்லையே. எவ்வளவு வாய கட்டி, வயித்த கட்டி, உடற் பயிற்சி செய்கிறேன். ஒரு முன்னேற்றமும் இல்லையே" என்று சலித்துக் கொள்வோம்.

நமக்கு எல்லாம் உடனேயே வேண்டும்.

எதிலும் பொறுமை இல்லை.

பதஞ்சலி சொல்கிறார். ஏழு படிகள் இருக்கின்றன.

முதல் படியில் ஏறாமல் மூன்றாம் படிக்கு போக முடியாது. ஒவ்வொன்றாகத்தான் ஏற முடியும். அதற்கு பொறுமை அவசியம்.

படி என்றால், இங்கே மாடிப் படி இல்லை.

ஒவ்வொரு படியும் ஒரு நிலை. சில பயிற்சிகள். சில ஒழுக்க முறைகள்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஒரு நிலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பின் அடுத்த நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

சிலருக்கு சில படிகள் கடினமாக இருக்கும். சிலருக்கு எளிமையாக இருக்கும்.

எனவே, இந்த ஏழு படிகளை கடக்க எவ்வளவு நாள் ஆகும் என்று யாருக்கும் தெரியாது.

அது ஒவ்வொரு தனி மனிதனையும் பொறுத்தது.

அவன் எவ்வளவு தூரம் முனைப்புடன் இருக்கிறான். எவ்வளவு ஆர்வமாக இருக்கிறான். எவ்வளவு விடா முயற்சியுடன் இருக்கிறான் என்பதையெல்லாம் பொறுத்தது.

சரி! அது என்ன ஏழு படிகள்.

அடுத்த சூத்திரத்தில் சொல்கிறார்.

அது, மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

பதஞ்சலியின் முழு யோக சாஸ்திரமும் அந்த ஒரு சூத்திரத்தில் அடங்கி இருக்கிறது.

## யோக சூத்திரம் – 2.28

---

**பயிற்சி**

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥२८॥

யோகாங்கா அநுஸ்டாநாத்த சுத்திக்ஷயே ஞானதீப்திரா  
விவேகக் யாதே: ॥28॥

(யோகப் படிகளைப் பயிற்சி செய்தால், அழுக்குகள் அகலும்,  
ஞானம் ஒளிவிடும், விவேகம் பெருகும்)

இந்த யோக அங்கங்களை பயிற்சி செய்வதன் மூலம், மன  
மாசுகள் நீங்கி, உயர் அறிவும், இடைவிடாத மெய்யறிவும்  
உண்டாகும்..

சரி! யோகத்தின் ஏழு படிகளைப்பற்றி சிந்தித்தோம்.

பதஞ்சலி, நம்மை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு  
செல்கிறார்.

ஏழு படிகள் என்றால், ஒவ்வொரு படிக்கும் எத்தனை  
நாள் ஆகுமோ? என்ற பயம் வரலாம்.

அவைகள் படிகள் மட்டும் அல்ல. யோகத்தின்  
அங்கங்கள் கூட என்று பதஞ்சலி சொல்கிறார்.

அங்கங்கள் என்றால், உறுப்புகள். எப்படி நம் உடலில் உள்ள அங்கங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்த உடல் உள்ளதோ? அது போன்றது என்கின்றார்.

கை, கால், மூக்கு போன்று ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு உடையவைகள். அவைகள் தனித் தனியாக இருப்பவைகள் அல்ல.

அதாவது, உடலில் கால்களால் நடந்தால் கையையும் சேர்த்து வீசிக்கொண்டுதான் நடப்போம். வாயினால், சாப்பிட்டால், கண்களினால் பாத்துக் கொண்டுதான் சாப்பிடுவோம். அதுப்போல, ஒரு வேலை செய்யும்போது, இன்னொரு வேலையும் கூடவே சேர்ந்து செய்யப்படும்.

ஆக, அதுப்போல, இந்த யோக அங்கங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தவைகள். இதுப் புரியாமல், இயம, நியமங்களைக் கடைப்பிடிக்காமல், வெறும் தியானம் மட்டும் செய்பவர்களையும், பிராணாயாமம் மட்டும் செய்பவர்களையும், ஆசனங்கள் மட்டும் செய்பவர்களையும் நாம் காண்கிறோம்.

அவர்களுக்கு அவசரம். உடனே யோகா செய்து, உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். ஆனால், வாயை மட்டும் கட்டமாட்டேன் என்பவர்கள் இவர்கள்.

இன்னொரு சாரர் தியானம் மட்டும் செய்து மனதைக் கட்டுப்படுத்த போகின்றேன். ஆனால், எண்ணங்களை ஒரு நாளும் நிறுத்த மாட்டேன். எனக்கு பிடித்த சினிமா படங்கள், தொலைக்காட்சி சீரியல்கள், கிரிக்கெட் மேட்சு என்று எல்லாவற்றிலும் பூந்து விளையாடுவேன்.



தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் 1/2 மணி நேரம் மட்டும் தியானம் செய்வேன். எனக்கு, அந்த தியானத்தின் வாயிலாக மன அமைதி உண்டாக வேண்டும்.

அப்படி வரவில்லை என்றால், அந்த தியானமுறை சரியல்ல. ஆகவே நான் வேறு ஒரு தியான முறைக்கு முயற்சிக்கப்போகிறேன் என்பார்கள்.

அவர்களுக்கு என்றுமே தியானம் கைக்கூடாது.

சரி! விசயத்திற்குள் வருவோம்.

இங்கு அடுத்தது, "பயிற்சி".

அந்த யோக சூதிரத்தில் ஏழு பயிற்சிகள் உள்ளன. அவைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்க இருக்கிறோம். இதில் ஒன்றை விட்டுவிட்டு, மற்றொன்றை செய்தால், நீங்கள் கால்கள் இல்லாமல் நடக்க முயற்சிப்பது போன்றும், கண்கள் இல்லாமல் பார்க்க முயற்சிப்பது போன்றும் ஆகிவிடும்.

ஏனென்றால், இவைகள் அனைத்தும் அவர் ஏற்கனவே கூறியது போன்று அங்கங்கள் ஆகும்.

இந்த யோக சூத்திரம் கற்றுக் கொடுக்கும் அங்கங்களை இடை விடாது பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஏதோ ஓரிரண்டு நாள் முயன்றேன்.

ஒண்ணும் நடக்கவில்லை என்று நிறுத்தி விடக்கூடாது.

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம், அவைகள் நமது வாழ்வின் ரூபாகமாக மாறிவிடும். நமது இயல்பே அதுவாக மாறி விடும்.

அடுத்து, இப்படிப் பயிற்சிகள் செய்தால் என்ன கிடைக்கும்?

கீழே கண்ட பலன்கள் கிடைக்கும் என்கிறார்.

1. மன மாசுகள் நீங்கும் - மாசு என்றால், இங்கே குற்றம் என்று அர்த்தம் அல்ல. தவறான எண்ணங்கள், தவறான நம்பிக்கைகள், மூட நம்பிக்கைகள் போகும்.

உதாரணமாக, நான் என்பது இந்த உடம்பு என்று நினைப்பது ஒரு மன அழுக்கு. இளமை எப்போதும் இருக்கும் என்று நம்புவது ஒரு மன அழுக்கு.

இந்த பயிற்சியின் மூலம் இந்த அழுக்குகள் நீங்கும்.

2. ஞானம், அறிவு பெருகும்.
3. அறிவு வெளிச்சம் உண்டாகும், அதாவது தெளிவு பிறக்கும். குழப்பங்கள் தெளியும்.
4. அவிவேகம் மறையும் - தவறான ஞானம் மறையும். தவறான புத்தகங்களை படித்து, தவறானவர்கள்

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

கூறிய வார்த்தைகளைக் கேட்டு, வளர்த்துக்  
கொண்ட அஞ்ஞானம், அவிவேகம் என்ற  
அறியாமைகள் மறையும்.

இந்த பயிற்சியை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

விடாமல், தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். ஏதோ  
ஆரம்பித்தோம், ஒரு சில நாள் செய்தோம் என்று இருக்கக்  
கூடாது.

சரி, எதை செய்ய வேண்டும்?

அதுதான் இந்த யோக சூத்திரத்தின் மூல மந்திரம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.29

---

**யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்**

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान  
समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

யம நியம ஆசன பிராணாயாம பிரத்யாஹார தாரணா தியான  
சமாதயோ அஷ்டாவங்காநி ॥29॥

(இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம்,  
தாரணை, தியானம், சமாதியே எட்டு படிகள்)

இயமம் = கட்டுப்பாடு, நெறிப்படுத்துதல்

நியமம் = கடைபிடித்தல்

ஆசனம் = உடலின் தளர்வான நிலை

பிராணாயாமம் = பிராணனைக் கொண்டு மனதை கையளுதல்.

பிரத்யாகார = புலன்களை உள் திருப்புதல்

தாரண = மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்

தியானம் = சிந்தனையற்ற நிலை

சமாதி = ஆத்மாவின் இயல்பு நிலை.

அஷ்டாங்காணி என்றால், அஷ்ட + அங்காணி = எட்டு அங்கங்கள் என்று பொருள். அவ்வளவு தான்.

இந்த எட்டும் யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்.

இவற்றை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் முன்பு கூறிய பலன்கள் கிடைக்கும்.

இந்த எட்டு அங்களைத்தான், அஷ்ட + அங்கம், அஷ்டாங்க யோகம் என்று கூறுகிறார்கள்.

அஷ்ட என்றால் எட்டு.

அவைகள், இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், மற்றும் சமாதி என்ற எட்டு அங்கங்கள்.

ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போமா?

இந்த எட்டில் முதல் சொன்ன இரண்டை எடுத்துக் கொள்வோம்.

இயமம், நியமம்.

இயமம் என்பது கொஞ்சம் ஆழமான வார்த்தை.

இயமம் என்றால் கட்டுப்பாடு, ஒழுங்கு படுத்துதல் என்று பொருள்.

என்னப்பா இது, இவரும் இப்படி ஆரம்பித்து விட்டாரா?

புலன் அடக்கம், கட்டுப்பாடு என்று.

சரியான சாமியார் மடம் போல் இருக்கிறதே என்று அலுத்துக் கொள்ளத் தோன்றுகிறதா?

இல்லை இல்லை, பதஞ்சலி அப்படி எல்லாம் சொல்ல வில்லை.

நாம் எடுத்த எந்த காரியத்திலும் வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால், நமது சக்தியை அல்லது முயற்சியை அந்த குறிப்பிட்ட காரியத்தில் மட்டும் செலுத்த வேண்டும்.

நமது சிக்கல் என்ன என்றால், நாம் நமது சக்தியை ஒரு கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிதற விடுகிறோம்.

ஒன்றை செய்யும் போதே இன்னொன்றின் மேல் ஆசை.

செய்வதில் நம்பிக்கை கிடையாது.

எப்போதும் சந்தேகம்.

அது மட்டும் அல்ல, சந்தேகம் வந்தவுடன் உத்வேகம் குறையும். கொஞ்ச நாளில் முயற்சியை கை விட்டு விடுதல் என்பது நிகழும்.

வருட பிறப்பில் எத்தனை பேர், "இந்த வருஷம் எப்படியாவது 10 கிலோ எடையை குறைக்க வேண்டும்" என்று உடற் பயிற்சி நிலையத்தில் சென்று பேர் கொடுப்பார்கள்.

ஒரு வாரம் கூட இருக்காது.

அப்படியே விட்டு விடுவார்கள்.

அதுப்போலவே, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு நோக்கம் இருக்கும். டிவி பார்ப்பது, வாட்ஸப், முகநூல், செல்போன் என்று எதிலாவது நேரம் செலவிடுவதை குறைப்பது என்று நிறைய குறிக்கோள்கள் இருக்கும்.

ஆனால், செய்வது கிடையாது.

‘டிங்’ என்று ஒரு மெஸேஞ் செய்தி, செல்போனில் வந்தால், ஓடிப் போய் எடுப்பார்கள்.

இயமம் என்றால் செய்யாமல் இருப்பது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதாவது, தவறானவற்றை செய்யாமல் இருப்பது. நியமம் என்றால், சரியானவற்றை செய்வது. அவ்வளவுதான்.

அதாவது, இயமம், நியமம் என்றால், தீயவற்றை ஒழித்தலும், நல்லவற்றை செய்தலும் ஆகும்.

இதைத்தான் கட்டுப்பாடு என்கிறார்கள்.

நம்முறைய அற நூல்களில் சொல்லியவற்றை செய்ய வேண்டும். அவைகள் கூடாது என்று சொல்பவற்றை விலக்க வேண்டும்.

நமக்கு வாய்த்த மிகப் பெரிய நன்மை என்னவெனில், கணக்கில் அடங்காத பல அரிய அறநூல்களை நம் முன்னவர்கள் விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள். அவைகள் கொட்டிக் கிடக்கின்றது.

நமக்கு நேர்ந்த பெரிய தீமை என்னவெனில், அவற்றை படிப்பது இல்லை, படித்தாலும், "ஔதெல்லாம் சரிப்படாது" என்று அவற்றை ஓரம் கட்டி வைத்து விடுவது.

இப்போது, நீங்களே எது செய்ய வேண்டும், எது செய்யக் கூடாது? என்று முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

அதன் படி விடாமல் நடவடிக்கைகள்.



இன்று ஒரு நாள் தானே, நாளும் கிழமையுமா ஒரே ஒரு லட்டு தானே, ஒரே ஒரு கிளாஸ் மது தானே, ஒரே ஒரு சிகரெட் தானே என்று, மீண்டும் தொடங்கக் கூடாது. காரணம், இவைகள் இயம, நியமங்கள்.

இதை விரித்து சொல்லிக் கொண்டு போனால் சொல்லிக் கொண்டேபோகலாம்.

உங்களிடம் உள்ள நல்லது, கெட்டதைப் பற்றி, நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

மூன்றாவது, "ஆசனம்".

ஆசனம் என்றால், உடலை சரியான நிலையில் வைத்திருத்தல்.

அது என்ன சரியான நிலை?

பேரின்பப் பெருக்கோடு வாழ்வதற்கு மனதையும், உடலையும் தயார் செய்வது ஆசனம்.

இதை சற்று ஆழமாக சிந்திப்போம்.

அதாவது, பொதுவாக, நாம் நம் மனதைக் கட்டுப் படுத்த முடிவதில்லை. இந்த மனம் ஒரு நிமிட நேரம்கூட, நாம் சொல்வதைக் கேட்காது. அதுப்பாட்டுக்கு அலையும். ஒரு சிந்தனையில் இருந்து இன்னொரு சிந்தனைக்கு தாவும்.

பயம், ஆசை, கோபம், ஏக்கம், காமம் என்று மாறி மாறி சுழன்று கொண்டே இருக்கும்.

அந்த மனதை அமைதிப் படுத்தாவிட்டால், வாழ்வில் நிம்மதி இருக்காது.

சரி! அந்த மனதை எப்படி அமைதி படுத்துவது?

அந்த மனதிற்கும், இந்த உடலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

மனமும், உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னி பிணைந்து இருக்கின்றன.

உடலை அசைத்தால், மனம் அசையும்.

கார் ஓட்டும்போது, நம்மால் காரின் என்ஜினை நேரடியாக வேலை செய்ய வைக்க முடியாது. ரொம்ப கடினம். நாம் என்ன செய்கிறோம், ஆக்ஸிலேட்டரை அழுத்துகிறோம். வண்டி நகர்கிறது. அது எப்படி வேலை செய்கின்றது என்று கூட நமக்குத் தெரியாது.

அதுப்போலவே, கம்ப்யூட்டரில், செல்போனில், அனுப்பு என்ற பட்டனை அழுத்தினால் இ - மெயில், வாட்ஸப், குறுஞ்செய்திகள் போன்றவைகள் போய் சேர வேண்டிய இடத்துக்குப் போய் விடுகிறது.

எப்படி என்று நமக்குத் தெரியாது.

அதுப்போல, மனதை சரி செய்ய வேண்டும் என்றால், உடலை சரி செய்ய வேண்டும். உடல் சரியானால், மனமும் சரியாகும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் எப்படி இருக்கிறது என்று பாருங்கள். மார்பு விரிந்து, உடல் நேராக இருக்கும்.

சோகமாக இருக்கும் போது, தலை லேசாக கவிழ்ந்து, தோள் கீழே இறங்கி, கைகள் தளர்ந்து இருக்கும்.

ஒரு முறை முயற்சி செய்து பாருங்கள். சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, தலையை தொங்கப் போட்டு, கைகளை தளர்த்தி, தோள்களை தளரவிட்டு, எப்படி இருக்கிறது? என்று பாருங்கள்.

உங்கள் சந்தோஷம் போய் விடும்.

அதுப்போல, சோகமாக இருக்கும்போது, நிமிர்ந்து நின்று, முதுகு தண்டை நேராக்கி, தலையை நிமிர்த்தி, மார்பை விரிவாக்கி நின்று பாருங்கள்.

சோகம் போய் விடும்.

இன்பமாக இருக்கும்போது உடல் ஒரு மாதிரி இருக்கும்.

துன்பமாக இருக்கும் போது உடல் வேறு ஒரு நிலையில் இருக்கும்.

யோகத்தின் மிகப்பெரிய கண்டு பிடிப்பு எது? என்றால், உடலின் நிலையை மாற்றினால், மனதின் நிலையை மாற்ற முடியும். அவ்வாறே மனதின் நிலையை மாற்றினால், உடலின் நிலையை மாற்ற முடியும் என்பதுதான். காரணம், ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பு உள்ளது.

இன்பத்தில் உடல் ஒரு நிலையில் இருக்கும் என்றால், உடலை அந்த நிலையில் வைத்தால் இன்பம், சந்தோஷம் தானாகவே வந்து விடும்.

எப்போதும் இன்பமாக இருக்க வேண்டுமா? உடலை எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்தால் போதும்.

யோகத்தின் குறிக்கோள் நாம் அளவற்ற இன்பத்தில் எப்போதும் இருப்பது தான்.

அதற்கு உடலும், மனமும் ஒன்று பட வேண்டும்.

உடலை ஒழுங்கு படுத்தினால் மனம் வசப்படும்.

சரி. இந்த ஆசனங்கள் செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்.

எங்க வீட்டுக்கு பக்கத்தில் ஒரு யோகா நிலையம் இருக்கிறது. அங்கு போய் இந்த ஆசனங்களை கற்றுக் கொள்ளலாமா?

பவர் யோகா, சூப்பர் யோகா, யோகா 100 என்றெல்லாம் பல யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. நிறைய ஆசனம் எல்லாம் சொல்லித் தருகிறார்களாம். போய் கற்றுக் கொள்ளலாமா?

அல்லது, 30 நாட்களில் யோகா கற்றுக்கொள்ளுங்கள், அல்லது ஆழ்நிலை யோகா போன்ற புத்தகங்களை படித்து அறிந்து கொள்ளலாமா?

அல்லது, இப்போது நவீன தொழில் நுட்பத்தின் மூலமாக பணம் பத்துபைசா செலவு செய்யாமலேயே, யூ - டியூப் வீடியோவில் பார்த்துப் பயிற்சி செய்யலாமா?

தற்போது எங்கு பார்த்தாலும் யோகா நிலையங்கள் இருக்கின்றன. ஏதேதோ பெயர் சொல்கிறார்கள். அந்த யோகா, இந்த யோகா என்று புது புது பெயரெல்லாம் வருகிறது.

பத்தாதற்கு ஆன்லைன் யோகா வகுப்புகள், மற்றும் யோகாசன கலை என்று பல புத்தகங்கள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

முடியாது.

காரணம் என்ன?

இயம நியமங்களை சரியாக கடைப் பிடிக்காமல், மூன்றாவது அங்கமான ஆசனத்திற்கு அடி எடுத்து வைக்க முடியாது.

பணம் கட்டி சேர்ந்தவுடன் யோகா படித்துவிட முடியாது.

அப்படியே படித்தாலும் அதனால் பலன் ஒன்றும் இருக்காது. உடம்பு வேண்டுமானால் கொஞ்சம் வளைந்து கொடுக்கும். சில, பல தசைகள் வலுப் பெறலாம். ஆனால், அது உங்களை அடுத்த உயர் நிலைக்கு கொண்டு செல்லாது.

வெறும் ஆசனம் மட்டும் படித்தால் போதாது. வாழ்க்கை முறை மாற வேண்டும். ஆசனம் என்பது தனியாக செய்யும் ஒன்று அல்ல.

இயம நியமங்களை கை கொண்ட பின் ஆசனம் செய்யப் பழக வேண்டும்.

கள்ளாண்மை, பொய் பேசாமை, கோபம் கொள்ளாமை, நடுவு நிலைமை போன்றவற்றை கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

நாளும் பொய், புரட்டு, திருட்டு, இலஞ்சம், ஏமாற்று என்று செய்துக் கொண்டு, ஆசனம் படிக்கிறேன் என்று சொன்னால், அதனால் என்ன பலன் இருக்கும்?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவ்வாறே, உணவுக் கட்டுப்பாடு கிடையாது, புகை பிடிப்பது, காப்பி, டீ குடிப்பது, இரவு வெகு நேரம் விழித்து இருப்பது. பகலில் நீண்ட நீரம் தூங்குவது போன்ற இவைகளுக்கு நடுவில் யோகா பயிற்சி என்றால் சரியாகுமா?

இயமம், நியமம், ஆசனம் இவைகள் எல்லாம் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவைகள். யோகம் என்ற உடலின் அங்கங்கள். ஒன்றை விட்டு விட்டு ஒன்றை செய்ய முடியாது.

ஆசனம் பழகுவதற்கு முன், அன்றாட வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்த வேண்டும்.

அவற்றை செய்யாமல் ஆசனம் பழகவும் முடியாது. பழகினாலும் பயன் தராது.

யோக நெறியில் போவதாக முடிவு செய்து விட்டால், வாழ்க்கை ஒரு கட்டுக்குள் வர வேண்டும். நல்லவற்றை செய்து பழக வேண்டும். பொல்லாதவற்றை விலக்க வேண்டும்.

அப்படி செய்ய முடிந்தால், அடுத்து, ஆசனத்திற்குப் போக வேண்டும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் தாண்டி அடுத்தது பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சு உள்வாங்கி விடுதலில் உள்ள ஒழுங்கு.

நம் மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு மூச்சும் மாறுகிறது.

கோபமாக இருக்கும்போது, மூச்சு ஒரு விதமாக இருக்கும். சோகமாக இருக்கும்போது, மூச்சு வேறு விதமாக இருக்கும்.

மனதில் அன்பும், காதலும் வரும்போது மூச்சு மற்றொரு விதமாக இருக்கும்.

இதில் முக்கியமானது என்னவென்றால், மன நிலைக்கு தகுந்தவாறு மூச்சு விடுவது இருப்பதுபோல, மூச்சு விடுவது மாறும்போது மன நிலையம் மாறும்.

மூச்சை மாற்றினால் மனம் மாறும்.

மூச்சை மாற்ற வேண்டும் என்றால், உடல் நேராக வேண்டும். முதுகு தண்டு நிமிர வேண்டும். அதற்கு ஆசனம் உதவும். ஆசனம் செய்ய வேண்டும் என்றால் வாழ்க்கையில் ஒரு ஒழுங்கு முறை வேண்டும். அதற்கு இயம நியமங்களைக் கட்டாயம் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

நன்கு கவனித்துப் பாருங்கள். உங்கள் மூச்சு விடும் விதம், ஒரே நாளில் பல தடவை மாறிக் கொண்டே இருக்கும். மூச்சு எப்படி மாறுகிறதோ? அப்படி மன நிலையும் மாறும்.



இந்த பதற்றம், டென்ஷன், எல்லாம் மூச்சோடு சம்பந்தப்பட்டது.

மூச்சை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்தால், மனம் வசப்படும்.

மனதை வசப்படுத்துவது ஒரு முடிவு அல்ல. அதற்கு மேலும் சில படிகள் இருக்கின்றன. அவற்றையும் சிந்திப்போம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது பிரத்தியாகாரம்.

ப்ரத்யாகாரம் என்றால் என்ன?

அகராதியில் உள்ள அர்த்தம் புலன்களை அடக்குதல், கட்டுப்படுத்துதல்.

அதன் நுணுக்கமான அர்த்தம், புலன்களை உள்நோக்கித் திருப்புதல்.

அது என்ன உள்நோக்கித் திருப்புதல்?

நாம் எப்போதும் புலன்கள் இழுக்கும் பக்கம் எல்லாம் ஓடுகிறோம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அங்கே ஒரு நல்ல படம் என்றால், உடனே அதைப் பார்க்க ஓடுகிறோம்.

நல்ல விருந்து என்றால், அந்த உணவு ருசிக்கு ஓடுகிறோம்.

கச்சேரி கேட்க ஓடுகிறோம்.

டிவியில் வெளி நாடுகளைப் பார்த்துவிட்டு, அந்த நாடு பார்க்க எவ்வளவு அழகாக இருக்கு. அங்க போகணும் ஆசைப்படுகிறோம்.

அப்புறம், ஜோசியர் சொல்லிவிட்டார் என்பதினால், அந்தக் கோவில், இந்தக் குளம், அந்த சாமியார் என்று அலைந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இப்படி புலன்கள் நம்மை இழுத்து இழுத்து, நாம் நம்மை விட்டு, வெகு தூரம் வந்து விட்டோம்.

நம் வீடு எங்கே இருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியாது.

நாம் யார் என்றே நமக்குத் தெரியாமல் போய் விடுகிறது.

இவ்வளவு நாள் அலைந்தாயே என்ன கிடைத்தது என்று கேட்டால் ஒன்றும் இருக்காது.

கடை வீதிகளில் சில நாய்கள் இருக்கும். காலை எழுந்தது முதல் அங்குமிங்கும் ஓடும்.

அங்குள்ள சில நாய்களைப் பார்த்து குரைக்கும். இங்கு சில நாய்களை பார்த்து வாலாட்டும்.

அன்று முழுவதுமே அங்கும், இங்கும் பரபரப்பாக அந்த நாய் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அதற்கு நிற்க நேரம் இருக்காது. மாலை வந்தவுடன், "நாயே, நாள் முழுவதும் அலைந்தாயே, என்ன சாதித்தாய்" என்று கேட்டால், நம்மைப் பார்த்து, இரண்டு குலை குலைத்து விட்டு, மீண்டும் ஓடும்.

கடைதெரு நாய் போல, அலைந்தனையே நெஞ்சமே என்கின்றார் பட்டினத்தார்.

நெஞ்சோடு புலம்பல் என்ற பட்டினத்தார் பாடல்:-

மண்காட்டிப் பொண்காட்டி மாய் இருள் காட்டிச்  
செங்காட்டில் ஆடுகின்ற தேசிகனைப் போற்றாமல்  
கண்காட்டும் வேசியர் தம் கண்வலையில் சிக்கிமிக  
அங்காடி நாய்போல் அலைந்தனையே நெஞ்சமே.

அதாவது, அவ்வாறு வெளியே அலையும் புலன்களை உள்நோக்கி திருப்புதல் பிரத்தியாகாரம்.

ஆசைகளுக்கான காரணம் என்ன?

ஆசைகள் எவ்வாறு உதிக்கின்றது?

ஆசைகள் எவ்வாறு திருப்தி படுத்தப்படுகின்றன?

என்பதில், ஆசைக்கும், அதன்மூலம் அடைந்த திருப்திக்கும் உள்ள இடை வெளியில் என்ன நிகழ்கிறது என்று சுயபரிசோதனை செய்வது பிரத்தியாகாரம்.

பதஞ்சலி புலன்களை அடக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை.

வெளியே சொல்லும் புலன்களை உள் நோக்கி திருப்பச் சொல்கிறார்.

அந்த தெரு நாய் ஒரு வினாடி நின்று யோசித்து இருந்தால், ஓடுவதை நிறுத்தி இருக்கும்.

காரணம் தெரியாமல் ஓடுவதால், ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாமும் யோசிப்போம்.

ஏன் இந்த ஓட்டம். இந்த ஓட்டத்தினால் நமக்கு கிடைத்த இலாபம் என்ன?

நாம் சரியான திசை நோக்கித்தான் ஓடுகிறோமா?

ஓட்டத்தின் முடிவில் என்ன இருக்கிறது என்று தெரியுமா?

தெரியாவிட்டால், பின் எதற்காக ஓட வேண்டும்?

தெரியாத ஒன்றை எப்படி அடைவது?

தெரியும் என்றால், பின் ஓட்டம் எதற்கு?

சிந்திப்போம்!

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹாரம் வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தாரணை.

தாரண என்றால், மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்.

சொல்லப் போனால், மனதை ஒரு முகப்படுத்துதல் என்பது ஒரு முழுமையான அர்த்தம் அல்ல.

தாரை என்றால் நீர் இடைவிடாமல் கொட்டுவது. மழை தாரை தாரையாக பொழிந்தது என்று சொல்லுவதுப் போல.

ஒரு பெரிய பீப்பாயில் எண்ணெய் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த பீப்பாயை சரித்து வைத்து அதில் உள்ள குழாயை திறந்து விட்டால், உள்ளே உள்ள எண்ணெய் கீழே ஒழுகி விடும் அல்லவா?

அப்படி சீராக ஒழுகி வருவதற்கு தாரை என்று பெயர்.

ஒரு பிசிறு இல்லாமால், ஒரு ஏற்றம் இறக்கம் இல்லாமல் ஒரே சீராக கீழிறங்கும்.

அதுப்போல, மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விடுவது தாரண.

இதுவரை உடலை எப்படி கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது என்று சொல்லி வந்தார்.

இப்போது உடலைத் தாண்டி மனதை நெறி படுத்தும் இடத்துக்கு நகர்கிறார்.

உடலை கட்டுக்குள் கொண்டுவராமல் மனதை கட்டுப் படுத்த முடியாது.

நம் மனம் பல விதங்களில் சிதைவு பட்டு கிடக்கிறது.

நினைப்பதை எல்லாம் சொல்ல முடியாது, செய்ய முடியாது. மனம் ஒன்று நினைக்கும், உடல் ஒன்றை செய்யும் அல்லது செய்ய முடியாமல் தவிக்கும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

மனமும் உடலும் வேறு வேறு பக்கம் இழுத்துக் கொண்டு நிற்கும்.

எந்த பக்கம் போவது என்று தெரியாமல் குழம்பித் தவிப்போம்.

உடல் ஒன்றை வேண்டும். அந்த உடலின் பழக்க வழக்கம் வேறு மாதிரி இருக்கும். மனம் இன்னொன்றைச் சொல்லும்.

இப்படியே, உடல் ஒன்றை செய்ய, மனம் ஒன்றை நினைக்க, இவ்வாறு நாள் முழுவதும் உடலுடனும், மனதுடனும் போராடிக் கொண்டிருந்தால், என்ன ஆகும்.

மனம் சிதைவு பட்டு போகும்.

பதஞ்சலி மனதையும், உடலையும் ஒன்றாக இணைக்கிறார்.

யோகா என்றால், இணைப்பது அல்லது சேர்ப்பது என்று பொருள்.

முதலில் வாழ்க்கை வழி முறைகளை சரி செய்து கொண்டு, உடலை நல்ல நிலையில் நிலை நிறுத்தி (ஆசனம்), மூச்சில் ஒரு ஒழுங்கை கொண்டு வந்து (பிராணாயாமம்), மனதை உள் நோக்கி திருப்பி (ப்ரதியாகார), தாரணைக்கு வருகிறார்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

நேரடியாக மனதை கட்டுப்படுத்தும் வழி யோகத்தில் சொல்லப்பட வில்லை.

யோகத்தில் அப்படி செய்யவும் முடியாது.

ஒவ்வொரு படியாகத்தான் ஏற வேண்டும்.

ஏறுவோம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும் ப்ரத்யாஹார, தாரணை வரை பார்த்தோம்.

அடுத்தது, தியானம்.

தியானம் செய்வதற்கு முன் இவ்வளவு செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

இன்று பலர் காலையில் குளித்து விட்டு சாமி படத்தின் முன் சிறிது நேரம் அமர்ந்து "தியானம்" செய்தேன் என்கிறார்கள்.

அது தியானம் அல்ல.

இத்தனை படிகளை கடந்த பின்தான் தியானம் என்ற நிலைக்கே வர முடியும்.

தியானம் என்றால் எதைப் பற்றி தியானம் செய்வது?



கடவுளை என்றால் எந்தக் கடவுளை?

ஜோதி வடிவிலா?

எதை நோக்கி தியானம் செய்வது? போன்ற கேள்விகள் எழும்.

உண்மை என்ன என்றால், இந்த அனைத்து கேள்விகளும் அர்த்தம் அற்றவைகள்.

தியானம் என்பது எதைப் பற்றியும் அல்ல.

எந்த ஒன்றைப் பற்றியும், சிந்திக்காமல் இருப்பது.

எதுவுமே மனதில் இல்லாமல் இருப்பது. மனம் முழுவதும் காலியாக இருப்பது.

எதை பற்றியோ சிந்திப்பது என்றால், சிந்திக்கும் நான் ஒருவன் இருக்கின்றேன். சிந்திக்கப்படும் மற்றொன்று இருக்கின்றது. அங்கு இருமைகள் இருக்கும் அல்லவா?

தியானத்தில் அந்த இருமைகள் மறையும்.

நான், அது என்று வேறுபாடு மறைந்த பின் எதை சிந்திப்பது? எதை தியானம் செய்வது?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சித்தம் முழுமையான வெற்றிடமாக இருக்கும்.

அந்த வெற்றிட அனுபவமே வெட்டவெளி அனுபவம்.  
சிவானுபவம்.

அந்த நிலையை ஒரு நிமிடம் கூட நம்மால் அடைந்து  
நிற்க முடியாது. ஒரு நொடியில் ஏதோ ஒரு சிந்தனை வந்து  
விடும். ஒன்று வந்தால், அதில் இருந்து, அந்த ஒன்று  
மற்றொன்றாக மாறும்.

எண்ணங்கள் தொடர் சங்கிலி போல் வந்து கொண்டே  
இருக்கும்.

அருணகிரி நாதருக்கு முருகன் உபதேசம் செய்தது  
இரண்டே இரண்டு வார்த்தைதான் "சும்மா இரு".  
அவ்வளவுதான் உபதேசம்.

உடம்பு வேண்டுமானால், சும்மா இருக்கும்.

மனம் சும்மா இருக்குமா?

மனதை சும்மா இருக்க வைக்க முடியுமா?

அந்த முயற்சியே கூட மனம்தானே செய்ய வேண்டி  
இருக்கிறது.

எனவேதான், தியானம் மிக மிக கடினமான ஒன்று.

ஊசி முனையில் நிற்பதுப் போல.

கொஞ்சம் தவறினாலும் சிக்கல் தான்.

ஒளியில் விளைந்த வுயர்ஞான பூதரத் துச்சியின்மேல்  
அளியில் விளைந்த தொரா நந்தத் தேனை அநாதியிலே  
வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழைப் பெற்ற வெறுந் தனியைத்  
தெளிய விளம்பிய வா! முக மாறுடைத் தேசிகளே. – கந்தர் அலங்காரம்.

ஏதாவது ஒன்று என்றால், அது இப்படித்தான் இருக்கும்  
என்று சொல்லி விளங்க வைக்கலாம். ஒன்றும் இல்லாததை  
எப்படி விளக்க முடியும்? திணறுகிறார் அருணகிரிநாதர்.

இந்த வெட்ட வெளியில் பாழ் என்றால் ஒன்றும்  
இல்லாது. அந்த வெட்ட வெளியில் விளைந்த வெறும் பாழ்.  
பெற்ற வெறும் தனியை. தனி என்றால், வேறு ஒன்றும்  
இல்லாதது. தனித்து நிற்பது. அது, ஒன்றும் இல்லாத மிகப்  
பெரிய சூன்யம்.

அதை அறிந்தால் அது எப்படி இருக்கிறதாம்?

"ஆனந்த தேனை" ஆனந்தமான தேன்போல  
இருக்கிறதாம்.

அது மட்டும் அல்ல!

ஒளியில் விழைந்த உயர் ஞானம் என்கிறார்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சாதாரண ஞானம் அல்ல. உயர் ஞானம். ஒளி வடிவமானது என்றால், அனைத்து அஞ்ஞானத்தையும் போக்குவது.

அதுதான் தியானம்.

மனம் இருக்கும், சிந்தனை இருக்கும், ஆனால் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காது.

பார்ப்பதும், பார்க்கப்படுவதும் இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள இடைவெளி குறைந்து குறைந்து கடைசியில் ஒன்றாகிப் போனால் பின் எது, எதைப் பற்றி சிந்திக்கும்.

இதுதான் முடிந்த முடிவு. இதற்குமேல் ஒன்றுமில்லை.

அது எப்படி இருக்கும் தெரியுமா?

அதை நம்முடைய உலக வாழ்க்கையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாமா?

ஒரு காதலன், ஒரு காதலி.

காதலன் கொஞ்ச நாளாக அவளை பார்க்க வரவில்லை.

அவளுக்கு பயங்கர கோபம். அவன் வரட்டும் வச்சுக்குறேன் என்று மனதுக்குள் கோபம் கொப்பளிக்கிறது.

எப்படியெல்லாம் அவனை திட்டலாம் என்றெல்லாம் யோசித்து வைத்திருக்கிறாள்.

கடைசியில் அவன் வந்து விட்டான்.

அவனைப் பார்த்தவுடன், அவள் ஓடிச்சென்று அவனை கட்டி அணைத்துக் கொள்கிறாள். அவளது கோபம் எங்கு போனது?

கோபம் இருந்த இடம் தெரியவில்லை.

அவளது அன்பில் கரைகிறாள். தான் வேறு, அவன் வேறு என்று இருந்தால்தானே? அவன் மேல் அவள் கோபம் கொள்ள முடியும். இரண்டும் ஒன்றாகக் கலந்து விட்டால், யார் மேல் யார் கோபம் கொள்வது ?

எழுதுங்கால் கோல்காணாக் கண்ணேபோல் கொண்கண் பழிகானேன் கண்ட விடத்து - திருக்குறள்.

என்பார் தெய்வப் புலவர்.

எழுதும்போது பேனா கண்ணுக்குத் தெரியாது. அல்லது கண்ணுக்கு மை தீட்டும்போது, அந்த மை தீட்டும் கோல் தெரியாது கண்களுக்குத் தெரியாது.

அதுப்போல, தியானத்தில் தான் வேறு, உலகம் வேறு என்ற இருமை நிலை இருக்காது. உலகம் மறைந்து போகும்.

இதுதான் உண்மையில் தியானம்.

இதைத்தான் செய்ய வேண்டும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், மற்றும்  
ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம் வரை பார்த்தோம்.

கடைசியாக சமாதி

சமாதி என்பது இறுதி நிலை.

சமாதி என்பதற்கு பலப் பல விளக்கங்கள் தருகிறார்கள்.  
சேர்ந்து இருப்பது, ஒன்றாக இருப்பது, உடன் இருப்பது,  
என்று.

சமாதி நிலை அடைந்தவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்,  
அவர்களின் மன நிலை என்ன என்பதை, அந்த நிலையை  
உணராதவர்கள் அறிவது கடினம்.

சமாதி நிலையை அடைந்தவர்கள் அந்த தெய்வீகத்தில்  
திளைத்திருக்கின்றார்கள். அவர்கள் ஆத்ம அனுபூதி நிலையை  
அடைந்தவர்கள்.

அவர்கள் நம்மைப் போன்ற சாதாரண மனிதர்களாய்  
பார்ப்பதற்கு இருப்பார்கள். நம்மைபோல உண்டு, உடுத்தி,  
உறங்கி இருந்தாலும், அவர்கள் இந்த உலகியல் நிலையை  
தாண்டி வேறோர் நிலையை அடைந்தவர்கள். காரணம்,  
அவர்களிடம் உடலும், உலகமும் இல்லை.

அந்த மாதிரி மனிதர்களை வள்ளுவப்பெருந்தகை வாழ்த்துகின்றார்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்வவன் வானுறையும்  
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்.

அவர்கள் இங்குதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.  
இருந்தும் அவர்கள் தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் என்கிறார்.

பெயரைக் குறிப்பிட்டால் சர்ச்சைகள் வரும். அவர்  
இல்லையா? இவர் இல்லையா? என்று பல கேள்விகள்  
பிறக்கும்.

உங்களுக்கே தெரியும். சிலர் வாழ்வின் மிக உயர்ந்த  
நிலைகளை அடைந்திருப்பார்கள்.

பொருளில், புகழில் அல்ல. பிறகு எதிலே, உள்ளத்தில்.

லட்டு எப்படி இருக்கும் என்று ஆயிரம் பக்கங்கள்  
உங்களுக்கு விளக்கம் தந்தாலும், உங்களுக்கு புரியாது.  
அதுவே, ஒரு துண்டு லட்டை வாயில் போட்டால், உடனே  
புரிந்து விடும். ஓ! இதுதான் லட்டா என்று.

அதுப்போல, சமாதி என்பது அனுபவம்.

அதை அனுபவித்தால் அன்றி புரியாது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இந்த சூத்திரம் மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

எனவேதான் அதில் உள்ள ஒவ்வொரு படிக்கும் அதிக நேரம் எடுத்துக்கொண்டு சிந்தித்தோம்.

முதலில் நமக்கும், இந்த வெளி உலகுக்குமான உறவை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அது இயம நியமங்கள்.

அடுத்தது நம் உடலை சரி செய்ய வேண்டும்.

அது ஆசனம்.

அடுத்தது, நமது மூச்சை சரி செய்ய வேண்டும்.

அது பிராணாயாமம்.

அடுத்தது, நமது மனதை உள்ளே திசை திருப்ப வேண்டும். அது பிரத்தியாகாரம்.

அடுத்தது, திசை திருப்பிய மனதை ஒன்றின் மேல் இலயிக்க விட வேண்டும். அது தாரணை.

அடுத்தது, ஒன்றும் இல்லாமல் மனம் தனித்து இருக்கப் பழக்க வேண்டும்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

எதைப்பற்றியும் சிந்திக்காமல் இருக்க வேண்டும்.  
அதுவே தியானம்.

இறுதியாக, அடைவது சமாதி.

சமாதி என்பது ஒரு இயமம், நியமம், போல ஒரு செயல் அல்ல.

அது, தன்னுடைய சொரூபம். அதுவே அனுபூதி நிலை.

சரி!, இந்த இயமம், நியமம், ஆசனம் போன்றவற்றை எப்படி செய்வது?

## யோக சூத்திரம் – 2.30

---

**உலகோடு வாழ ஐந்து வழிகள்**

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ॥३०॥

அஹிம்ஸ சத்யாஸ்தேய பிரம்மசர்யா அபரிக்ரஹா  
யமா: ॥30॥

அகிம்சை = உயிர்களைத் துன்புறுத்தாமை.

சத்யம் = உண்மை

ஆஸ்திரேய = திருடாமை

ப்ரம்மச்சரியம் = புலனடக்கம்

அபரிக்ரஹ = தன்னடக்கம்

இவைகள் அனைத்தும் சேர்ந்ததே இயமம் என்ற வழி அல்லது நெறி.

யோகம் என்றால், ஏதோ சாமியார்கள் செய்கின்ற பயிற்சிகள். இது துறவிகளுக்கு மட்டுமே உரித்தானது என்ற அறியாமை மன நிலை பெரும்பாலானவர்களிடம் உள்ளது.

பெரிசாக தாடி வளர்த்துக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் துறந்துவிட்டு, காட்டில் இருந்துக்கொண்டு செய்வது, என்று இன்னும் சிலர் நினைத்துக் கொள்கின்றனர்.

யோகம் என்பது, நாம் வாழும் முறை எதுவாக இருந்தாலும், அதை இனிமையாக, இன்பமாக வாழ்வது எப்படி? என்று சொல்லித் தரும் முறை.

புலன்களை அடக்கி, சாப்பாடு தண்ணி இல்லாமல் உடலை வருத்திக்கொண்டு செய்வது அல்ல யோகம்.

அந்த ஆதியுடன் சமமாகும் சமாதி நிலையை அடைய, அதற்கான முதல்படி இயமம் என்று பார்த்தோம்.

இயமம் என்றால் என்ன?

எப்படி அதன்படி நடப்பது என்பதை இந்த சூத்திரத்தில் சொல்கிறார்.

இயமம் என்பது ஐந்து கூறுகளை கொண்டது.

அதில் முதலாவது அகிம்சை.

இம்சை என்றால் துன்பம். அகிம்சை என்றால் துன்பம் இல்லாதது.

முதல்படி துன்பம், வருத்தம் இல்லாதது.

இதிலே, அஹிம்சை என்ற வார்த்தையைக் கேட்ட வுடனேயே பெரும்பாலானவர்கள் என்ன நினைத்துக் கொள்கின்றார்கள் என்றால், மற்ற உயிர்களை துன்புறுத்தாமல் இருப்பது மட்டுமே அஹிம்சை என்று எண்ணுகின்றார்கள்.

அது அல்ல.

அகிம்சை என்றால், எந்த உயிரையும் துன்பப் படுத்தாமல் இருப்பது. அதாவது, மற்ற உயிர்களை மட்டும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பதற்கும், எந்த உயிரையும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பதற்கும் ஆகிய இந்த இரண்டிற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

எந்த உயிரையும் என்றால், அதிலே, தானும் அடங்கும்.

பலர், தங்களை தாங்களே துன்பப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

எப்படி?

எதெல்லாம் தனக்கு நல்லது இல்லையோ? அதை செய்வது. எது தனக்கு துன்பம் தருமோ? அவற்றை செய்து, அதன் வாயிலாக வருந்துவது.

உதாரணமாக, அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது. உடற் பயிற்சிகள் செய்யாமல் இருப்பது. வெட்டி அரட்டையில் ஈடுபடுவது. சரியாகத் தூங்காமல் இருப்பது. புகை பிடிப்பது. மது அருந்துவது என இப்படி பட்டியல் நீண்டுக் கொண்டே போகும்.

இவைகள் அனைத்தும் துன்பம் தருபவைகள். இருந்தும் மனிதர்கள் இவைகளைச் செய்கிறார்கள்.

தன் மேலே, தன் உயிரின் மேலே, அக்கறை இல்லாதவன் எப்படி மற்ற உயிர்களை துன்பப்படுத்தாமல் இருப்பான்?

இம்மை செய்வதன் அடிப்படை காரணம் என்ன?

அவன் மனதில் அன்பு இல்லாமை.

அன்பு இருந்தால், மற்றவர்கள் மீதும், மற்ற உயிரினங்களின் மீதும், அவர்கள் வைக்கும் அன்பினால், அவைகளுக்கு துன்பம் செய்ய மனம் வருமா?

அதுவே, அன்பு இல்லாத இடத்தில், துன்பம் செய்யும் மனம் வருகிறது.

முதலில் தன்னைத்தான் அன்பு செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு, தன்னையே நேசிக்க முடியாதவன் எப்படி மற்றவர்களை நேசிப்பான்?

அடுத்தது மற்ற உயிர்களையும் நேசிக்க வேண்டும்.

இம்மை என்பது அடித்து, உதைப்பது மட்டும் அல்ல. அதிர்ந்துப் பேசுவது, அநாகரீமாகப் பேசுவது, மரியாதை குறைவாகப் பேசுவது, மனம் புண் படும்படிப் பேசுவது என இவைகள் எல்லாமே இம்மைதான்.

மனிதர்கள், விலங்குகள் மட்டுமல்ல, மரம், செடி கொடி, ஆறு, குளம், நிலம், மலை என்று அனைத்தையும் நேசிக்க வேண்டும். இந்த மொத்த இயற்கையையும் நேசிக்க வேண்டும்.

சாலையின் இருபுறங்களிலும் உள்ள பல வருடங்கள் பழமையான மரங்களை எல்லாம் வெட்டி எறிந்து, அவைகளை காண்டிராக்டர்கள் மூலமாக காசு பார்த்துக் கொண்டு, சாலைகளை விரிவுப் படுத்துகின்றேன் எனக்கூறிக்கொண்டு,

அதன்மேல் கல்லையும், தாரையும் போட்டு, நாகரீகம் என்ற பெயரில் நாட்டை மோசாமாக்கும் போக்கு ஹிம்சை இல்லையா?

பல்வேறு நீர் நிலைகளையும், பல நூறு வருடங்களாகப் பயன்பட்டு வந்த குளங்களையும் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு, அவைகள்மீது கான்கரீட் கட்டடங்களை எழுப்பி, வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டு வாழ்வது, அரக்கத் தனமாக இல்லையா?

ஓடும் நல்ல நீரோட்டமுள்ள ஆற்றில் கொண்டு போய், அசுத்தமான கழிவுகளைக் கொட்டுவது இம்மை இல்லையா?

தான் வாழ, பிறவற்றை அழிக்கும் அராஜக செயல் இயற்கைக்கு எதிரான ஹிம்சை இல்லையா?

தன்னையும் நேசிக்க வேண்டும். தன்னைப்போலவே பிறவற்றையும் நேசிக்க வேண்டும்.

அப்படி நேசிக்கத் தொடங்கினால், அகிம்சை மலரும்.

இந்த பூமி சொர்க்க பூமியாக மாறும்.

எல்லோரும் ஒருவரை ஒருவர் நேசித்து, அனைவரும் ஒன்று கூடி, இந்த இயற்கையை நேசித்து அவைகளுக்கு ஒரு துன்பமும் தராமல், எல்லாவற்றையும் அரவணைத்து, அனைவரும் ஆனந்தமாக வாழும்போது, இந்த பூமி எப்படி இருக்கும் என்று ஒரு கணம் நினைத்துப் பாருங்கள்.

போட்டி இல்லை. பொறாமை இல்லை. சண்டை, சச்சரவுகள் இல்லை. யுத்தம் இல்லை. எனக்கு, எனக்கு என்ற

பேராசை இல்லை. யாரும், வேறுயாருக்கும் தீமை நினைப்பது இல்லை. ஆகவே, துன்பம் என்பதே இல்லை.

ஆக, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை மென்மையாக கையாள்வது என்று ஆகி விட்டால், அனைவரது வாழ்க்கையும் எப்படி இருக்கும்?

யோசித்துப் பாருங்கள்!

அதுவே, நாம் வாழும் வாழ்க்கை முறையின் முதல் பாடம். அதுதான் அகிம்சை.

அடுத்தது, சத்யம்.

நடைமுறை வாழ்கையில் சத்யம் என்றால், சொன்ன சொல் தவறாமை. உண்மை பேசுதல் என்று அர்த்தம்.

ஆனால், சத்யம் என்பது, இவற்றையெல்லாம் தாண்டியது.

சத்யம் என்பது, முதலில் நமக்கு நாமே சுயப் பரிசோதனை செய்துக் கொள்வது.

நமக்கு நாமே நேர்மையாக இருக்கிறோமா?

நமக்கு நாமே உண்மையாக இருக்கிறோமா?

ஒரு சில விஷயத்தில் நமக்கு உள்ளே கோபம் வருகிறது. ஆனால், வெளியே போலியாக சிரிக்கிறோம்.

எரிச்சல் வருகிறது. வெளியே காட்ட முடிவதில்லை.

நிறைய விஷயங்கள் செய்ய விருப்பம் இல்லை. இருந்தும் செய்கிறோம். ஏன்?

மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ? சமுதாயம் என்ன சொல்லுமோ?

உறவுகள், நட்பு வட்டாரங்கள் என்ன சொல்லுமோ? என்று பயந்துக்கொண்டு, நமக்கு வேண்டாததை, விரும்பாததை எல்லாம் மற்றவர்களுக்காக செய்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நமக்குப் பிடிக்காத உறவுகளை பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். மனம் சொல்கிறது, விட்டு விட்டு வா என்று. ஐயோ, மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ? என்று சகித்துக் கொண்டு வாழ்கிறோம்.

இது நேர்மையா? இது உண்மையா?

நமக்கு நாமே உண்மையாக, நேர்மையாக இல்லா விட்டால், மற்றவர்களுக்காக நாம் எப்படி நேர்மையாக இருக்க முடியும்?

சரி, அதற்காக, அலுவலகத்தில் என்னுடைய உயர் அதிகாரி திட்டுகிறார். தவறு அவர் மேல்தான் என்றாலும், நம்மைக் குறை சொல்கிறார். வீட்டில் மாமியாரும் அப்படித்தான். கணவனும் அப்படித்தான்.

என்ன செய்வது? சகிக்கத்தானே வேண்டி இருக்கிறது? அவர்களிடத்தில் நடிக்கத்தானே வேண்டி இருக்கின்றது.

இல்லை. அது தவறு.



சகித்துக்கொண்டு நடிக்க வேண்டியது இல்லை.

அதற்காக, சதா சர்வ காலமும் சண்டை போடவும் வேண்டியது இல்லை.

உங்கள் மனதில் பட்டதை, தைரியமாக அவர்களுக்கு சுட்டிக் காட்டுங்கள். அதையே மிகவும் மென்மையாக, அவர்களுக்கு புரியும்படி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

மனதுக்குள் ஒன்றையும், வெளியில் ஒன்றுமாக வாழ்வதில் பல சிக்கல்கள் இருக்கிறது.

முதலாவது, மன அழுத்தம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். எத்தனை நாள்தான் சகித்துப் போக முடியும்.

ஒரு நாள் அந்த மன அழுத்தம், உடல் உபாதைகளில் கொண்டு போய் முடியும்.

தூக்கம் இன்மை, பசி இன்மை, அல்சர் என்று பல நோய்களில் கொண்டு போய் முடியும்.

சரி! அந்த நோய்களுக்கு மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டு, அவைகளை உட்கொண்டாலும், அதன்விளைவாக, பக்க விளைவுகள் அடுத்த பிரச்சனைகளைக் கொண்டுவரும்.

உடல் பாதிக்கப்படும்போது, மனமும் கூடவே சேர்ந்து பாதிப்புக்கு உள்ளாகி, மனச் சிதைவு என்ற நிலைக்கு கொண்டு போய் சேர்க்கும்.

அதாவது, எண்ணம் மற்றும் செயல் ஆகிய இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டு, மாறுபட்டு செயல்படும் மன நோய்.

இதை ஆங்கிலத்தில் ஸ்கிசோஃப்ரினியா (schizophrenia) என்று சொல்வார்கள்.

மனம் பலவாறாக திரிந்து போகும். பால் எவ்வாறு கெட்டுப் போய் திரிந்து விடுகின்றதோ? அதுப்போல, மனம் பலவாறாக திரிந்து போகும். அதனால், உங்களது உண்மை முகம் எது என்று தெரியாமல் போகும். மற்றவர்கள் முன்பாக நடித்துக் கொண்டே இருந்து, இருந்து, இறுதியில், உண்மையில் நீங்கள் யார் என்று உங்களுக்கே தெரியாமல் போகும்.

பொய்யே பேசிப் பேசி, அதைப் பழகி பழகி, உண்மையான மனம் எது? என்று உங்களுக்குத் தெரியாமல் போகும். இதனால், இயற்கையான மன வெளிப்பாடுகள் மறந்து போகும்.

கோபத்தை அடக்கி அடக்கி, கோபம் வரும் போதெல்லாம் சிரித்து மழுப்பிக் கொண்டிருந்தால், கோபமும் மறந்து போகும், சிரிப்பும் மறந்து போகும்.

உண்மையாகவே, நீங்கள் சிரித்தால்கூட, அது ஒரு இயற்கையான உணர்ச்சியின் வெளிப்பாடாக உங்களுக்கு இல்லாமல், போலியான ஒன்றாக இருக்கும்.

இன்றைய கலை நிகழ்ச்சிகளில், பட்டி மன்றங்களில் நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். இடை இடையே மற்றவர்களுக்கு சிரிப்பு கொண்டுவர முயற்சிப்பார்கள்.

ஏன்?

மக்கள் சிரிப்பதையே மறந்து விட்டார்கள்.

சிரிப்புகூட இன்றைய வளைத்தளங்களின் வாயிலாக வாட்ஸப், முகநூல் போன்றவைகளில் emoji ஆகி விட்டது.

அங்கு வார்த்தைகள் இல்லை.

சத்தம் இல்லை.

அது ஒரு குறியீடு.

சிரிக்கின்றது போன்ற ஒரு முகம் உள்ள emoji படத்தைப் போட்டு விடுகிறார்கள்.

யாருமே மனம் விட்டு சிரிப்பது இல்லை.

சிரிப்பு மட்டும் அல்ல.

வாழ்த்து, அன்பு, காதல், நேசம், கருணை, காமம், பாசம் எல்லாமே மறந்து போய்க்கொண்டே இருக்கின்றது.

இனிவருகின்ற, இன்றைய இளைய சமுதாயம் எல்லா உணர்ச்சிகளையும், சோஷியல் மீடியாக்களின் வாயிலாக emoji மூலமாகவே பகிர்ந்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்களிடம் உள்ள உண்மை உணர்ச்சிகளான, பாசம், நேசம், அன்பு, கருணை,

காமம் எல்லாம் வெளிப்பட முடியாமல், அடங்கிப் போவதால், அது ஆத்திரமாக வெளிப்படுகின்றது. அதுவே, அவர்களை மன நோயாளிகளாக மாற்றி விடுகின்றது.

இன்றைய பிள்ளைகள் மேல் எப்படி அன்பு காட்டுவது என்று தெரியாமல், பெற்றோர்கள் தவிக்கிறார்கள்.

எல்லாம் அவன் நல்லதுக்குத்தானே செய்தேன், சொன்னேன், பின் ஏன் அவன் என்னை புரிந்துக் கொள்ள மாட்டேன் என்கிறான் என்று, எத்தனை பெற்றோர்கள் வருந்துகிறார்கள்?

எத்தனை பிள்ளைகள் மன உளைச்சல்களினால், போதை மருந்துக்கு அடிமையாகி, மேலும் பல தவறான வழிகளில் செல்கிறார்கள்?

காரணம் என்ன?

அன்பை வெளிப்படுத்தத் தெரியவில்லை.

பெற்றவர்கள் பிள்ளைகளுக்கு கண்டிப்பும், செலவுக்கு பணமும் கொடுப்பதும் மட்டுமே, அன்பு என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அதற்குக்காரணம், அவர்களும் அப்படித்தான் வளர்க்கப் பட்டிருக்கின்றார்கள். இதுதான் கலாச்சார சீர்கேடு.

அன்பு என்பது ஒரு மென்மையான உணர்வு.

அதை வெளிப்படுத்தினால், ஏதோ பலவீனம் போன்று, பலரால் நினைக்கப்படுகிறது. எனவே, அதை வெளிக் காட்டாமலேயே வாழப்பழகி விடுகிறார்கள்.

மேலும், அன்பு என்றால், காதல் என்றுதான் இன்றைய இளைய தலைமுறைகளுக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அது, அவர்கள் பார்க்கும் திரைப்படங்களும், தொலைக்காட்சி சீரியல்களும் காரணம் என்று கூறலாம்.

அன்பு எப்படி வரும்?

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும்தாழ் ஆர்வலர் புன்கணீர் பூசல் தரும். என்கிறார் வள்ளுவர்.

“அன்பு என்பது மூடிவைக்க முடியாத உணர்ச்சி. ஒருவர் அன்புடையவர் என்பதை, எப்படி அறியலாம் என்றால், அவர் பிறருடைய துன்பத்தைக் கண்டு தன்னையறியாமல் கண் கலங்குவதில் இருந்தே அவர் அன்புடையவர் என்று காட்டிவிடும்”.

ஒரு ஆண் அழுவதை நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

ஆண், கண்ணீரை அடக்கியே வாழப் பழகுகிறான்.

பின் எப்படி அவனால் அன்பை வெளிப்படுத்த முடியும்?

ஆணின் அன்பு இல்லாமல் பெண் தவிக்கிறாள்.

இப்படி, நமக்கு நாமே நேர்மையாக இல்லாமல் இருக்கிறோம். அழகை வந்தால் அழ வேண்டும். அது நேர்மை. சத்யம்.

அழகை வரும்போது, "இல்லையே, நான் எதற்கும் கலங்க மாட்டேன், எதையும் தாங்கும் இதயம் உள்ளவன் தெரியுமா" என்று நடிப்பது பொய்மை.

அது சத்யம் அல்ல.

ஆக, சத்யம், நம்மில் இருந்து தொடங்க வேண்டும்.

உள்ளும், புறமும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

“உள்ளொன்று வைத்தது புறம் ஒன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும்” என்பார் வள்ளலார். அவர்களோடு சேரக்கூடாது என்கின்றனர் ஞானிகள். காரணம், பூவோடு சேர்ந்த நாரும் மணப்பதுபோல, அந்த சேர்க்கை நம்மையும் மாற்றி விடும்.

ஆகவே, உள்ளும் புறமும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அதுதான் சத்யம்.

இதுவரை, அகிம்சை, சத்யம் பற்றி சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது, திருடாமை.

திருடக்கூடாது. அவ்வளவுதானே.

நான் இதுவரை யாருடைய பொருளையும் திருடியதே கிடையாது. இனியும் திருடவே மாட்டேன்.

அது எளிமையான ஒன்றுதான் என்று நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்பு.

நீங்கள் திருடவே இல்லையா? நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள்.

பொருளை வேண்டுமானால், திருடி இருக்க மாட்டீர்கள். ஆனால், மற்றவர்கள் கருத்துக்களை?

மற்றவர்களின் கருத்துக்களை திருடி, உங்கள் கருத்துக்கள்போல சொல்வது இல்லையா?

இதுதான் கடவுள். இப்படிச் செய்தால்தான் கடவுளுக்குப் பிடிக்கும். இது, இது கடவுளுக்குப் பிடிக்காது. நீங்கள் நல்லது செய்தால் கடவுளிடம் போகலாம், இல்லையெனில், உங்களுக்கு நரகம்தான்.

பாவம், புண்ணியம், மறு பிறப்பு, கர்மா.

இதெல்லாம் உங்கள் சொந்தக் கருத்தா?

நீங்கள் கண்டு பிடித்ததா?

நீங்கள் அனுபவத்தில் உணர்ந்ததா?

யாருடையோ கருத்தையோ எடுத்துக் கொண்டு உங்கள் கருத்துப்போல, நீங்கள் பேசுகிறீர்கள். வாதம் புரிகிறீர்கள்.

அவைகளை, சரி! தவறு! என்று சண்டை பிடிக்கிறீர்கள்.

அதை நீங்கள் சரி என்று நம்புகிறீர்கள். அதனால், அவைகளை மற்றவர்களுக்குத் திணிக்கின்றீர்கள்.

இது கருத்து திருட்டு இல்லையா?

உண்மையில் உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?

எதை நீங்கள் கண்டு பிடித்தீர்கள்?

எது உங்கள் சொந்த அனுபவம்?

ஒன்றும் தெரியாது என்பதைத் தவிர, வேறு எது உங்களுக்குச் சொந்தம்.

வேதம், கீதை, உபநிஷத்துகள், தேவாரம், திருவாசகம், நாலாயிர திவ்யப் பிரபந்தங்கள் என எல்லாமே நம் முன்னோர்கள் சொன்னது.

இது எல்லாம் உங்கள் சொந்தக் கருத்துகள் அல்ல.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அவைகள் உங்களுக்கு பிடித்திருக்கலாம்.

அவைகளை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். அது வேறு விஷயம். ஆனால், அது உங்கள் சொந்தக் கருத்து அல்ல.

மணிவாசகரின் கருத்து எப்படி உங்கள் கருத்தாகும்?

நம்மாழ்வாரின் கருத்து எப்படி உங்கள் கருத்தாகும்?

இது தான் சரி என்று நீங்கள் எதை வைத்துச் சொல்கிறீர்கள்?

எனவே, அறிவின் முதல்படி, மற்றவர்களின் கருத்துகளை உங்கள் கருத்தாக நினைக்காதீர்கள். அது அவர்களுடை தனிப்பட்ட கருத்து.

அவற்றைத் தவிர்த்து உங்கள் கருத்து என்பது என்ன?

ஒன்றும் இல்லை!

இங்கிருந்து ஆரம்பியுங்கள்.

எது உங்கள் கருத்து?

ஆழ்ந்து யோசியுங்கள்.

உங்கள் கருத்துகள் எங்கிருந்து வந்தன?

பூஜ்யத்தில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள்.

மற்றவர்களின் கருத்துகளை அவர்களிடமே திருப்பிக் கொடுத்து விடுங்கள்.

அவர்களிடம் கேட்டா? அவற்றை நீங்கள் எடுத்தீர்கள்.

கேளாமல் எடுத்ததுக் கொள்வது, திருட்டுச் சொத்துதானே.

ஆகவே, அவர்களிடமே அதைக் கொடுத்து விடுங்கள்.

இப்போது பாருங்கள் உங்கள் மனம் காலியாக இருக்கும். மனம் லேசாக இருக்கும்.

கருத்து மோதல்கள் இருக்காது.

உங்கள் மனதின் வெற்றிடத்தை உண்மையான உங்கள் அறிவால், அனுபவத்தால் நிரப்புங்கள்.

இதுவே, ஓய்மம் என்பதின் கூறுகள்.

அகிம்சை, சத்யம், திருடாமை பற்றி சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது, பிரம்மச்சாரியம்.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் என்ன?

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளாமல் இருப்பது என்று ஒரு பொருள் நிலவுகிறது.

கல்யாணம் பண்ணியும் பிரம்மச்சாரி, அவன் கட்ட பிரம்மச்சாரி என்ற சொற்கள் வழக்கத்தில் இருக்கிறது.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் அது அல்ல பொருள்.

நாளடைவில் அப்படி ஆகி விட்டது.

**பிரம்மம் + சரியம்.**

சரியை என்றால் வழி. பாதை. நெறி. வாழ்க்கை முறை.

பிரம்மம் என்றால் இறை, பரம்பொருள், என்று பொருள்.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால், இறைவனைப்போல வாழ்வது.

அதாவது, இறைவனை உணரும் வாழ்க்கை முறை.

அதாவது, நாம் எங்கு போக வேண்டுமோ? அந்த ஊருக்கு செல்லும் சாலையைக் கண்டு பிடித்து, அந்த வழியில் நாம் செல்ல வேண்டும்.

இறைவனை அடைய வேண்டும். அல்லது இறை நிலையை அடைய வேண்டும் என்றால், அதற்கு எது வழியோ? அந்த வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பிறகு ஏன்? பிரம்மச்சாரியம் என்றால், திருமணம் அல்லாத வாழ்க்கை என்று சொல்கிறார்கள்?

காரணம் இருக்கிறது.

ஒரு இடத்துக்கு செல்ல வேண்டும் என்றால், முயற்சி வேண்டும். நம்மிடம் அதற்கான சக்தி வேண்டும்.

பாலுணர்வு என்பது, ஒரு மிகப் பெரிய சக்தி.

அந்த சக்தியை மடை மாற்றி, அந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தி மேல்நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

பிரம்மச்சாரியம் எனில், திருமணம் செய்துக் கொள்ளாதே என்பதல்ல அர்த்தம். திருமணத்தின் மூலம், மனிதன் தனது பாலுணர்வின் அபரிமிதமான சக்தியை உணர முடியும்.

அந்த சக்தியை கொண்டு, அதைத் தாண்டி மேல் நோக்கிச் செல்லும் வழி பிரம்மச்சாரியம்.

திருமணம் செய்துதான் அதை அறிய வேண்டும் என்று அல்ல. பலர் தங்கள் அறிவினால் அதை அறிந்து, திருமணம் என்ற நிலையை தாண்டி சென்று விடுகிறார்கள்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சிலர், திருமணம் செய்து, அதை உணர்ந்து, அவர்களால் அந்த உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முட்டியாமல், அதிலிருந்து விலக வேண்டும் என்று நினைத்து, துறவறம் மேற்கொண்டு அதை தாண்டி செல்கிறார்கள்.

பெரும்பாலானவர்கள், திருமணம் செய்துக்கொண்டு, அந்த பாலுணர்வு இச்சையிலேயே மூழ்கி விடுகிறார்கள். அவர்களால், அதை விட்டு மேலே வர முடிவதில்லை.

எனவே, அதற்கு பயந்துக்கொண்டு, திருமணம் செய்துக் கொள்ளாமல் வாழ்வதே பிரம்மச்சாரியம் என்று சொல்லத் தலைப்பட்டார்கள்.

காமம் மிகப்பெரிய உந்து சக்தி.

அது மின்சாரம் போல.

நடைமுறையில் நாம் மின்சாரத்தைக் கொண்டு என்ன, என்ன விசயங்களை எல்லாம் செய்கின்றோம். அதுப்போல, அந்த மிகப்பெரிய உந்து சக்தியான, விந்து சக்தியைக் கொண்டு, என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

அது ஒரு சக்தி அவ்வளவுதான்.

மனிதனின் அந்த ஆதார சக்தியை மேல் நிலைக்கு கொண்டு செல்வதுதான் யோகத்தின் நோக்கம்.

ஆதிக்கு சமமான சமாதி நிலைக்கு கொண்டு செல்ல யோகம் வழி சொல்கிறது.

பிரம்மச்சாரியம் என்றால் இறையை நோக்கிய வழி.

இறைவனாகவே வாழும் வழி.

திருமணம் செய்து கொள்வது, பிள்ளைகளை பெற்றுக் கொள்வது, அவர்களை வளர்ப்பது என்று அதிலேயே வாழ்க்கை முடிந்து விடாமல், அவற்றையும் தாண்டி, மேலே செல்லும் மார்க்கமே பிரம்மச்சாரியம்.

ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் சக்தி எந்தெந்த விதத்தில் செலவழிக்கப் படுகிறது என்றும், அது சரியான வழிதானா? என்றும் சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் சக்தியை இன்னும் சிறப்பாக எப்படி செலவழிக்கலாம் என்றும் சிந்தியுங்கள்.

உண்பது, உறங்குவது, வேலைக்குப் போவது, சம்பாதிப்பது, டிவி பார்ப்பது, அரட்டை அடிப்பது, செய்தித்தாள் வாசிப்பது, வீட்டை பராமரிப்பது என்றே உங்கள் சக்தி அனைத்தும் சென்று விடுகிறதா?

ஏன் அவ்வாறு அனாவசியமாக நம் சக்தியை நாம் வீணாக்க வேண்டும் என்று சிந்தியுங்கள். சிந்திக்க வேண்டும்.

அகிம்சை, சத்யம், தீருடமை, பிரம்மச்சாரியம் பற்றி இதுவரை சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது, அபரிகிரஹ.

இதற்கு தன்னடக்கம், பற்றின்மை, துறத்தல், என்று பல பொருள்கள் உண்டு.

அனைத்தும் குறிப்பது ஒன்றைத்தான்.

தன்னடக்கத்திற்கு எதிரான தற்பெருமை எப்படி வருகிறது?

நான் பெரிய பணக்காரன், நான் பெரிய அறிவாளி, நான் உயர்ந்த குலத்தில் பிறந்தவன் என்ற எண்ணங்களால் வருகிறது. ஏதோ ஒன்றையோ அல்லது பலவற்றையோ நாம் சொந்தம் கொண்டாடுவதால் தற்பெருமை, ஆணவம் வருகிறது.

அவற்றை விட்டு விட்டால், ஆணவம் போய்விடும்.

அடக்கம் வந்து விடும்.

அதற்காக இருக்கிற செல்வத்தையெல்லாம் தானம் வழங்கிவிட்டு, துறவியாக போய் பிச்சை எடுக்கச் சொல்லவில்லை யோக சாஸ்திரம்.

உன்னிடம் செல்வம் இருக்கிறதா? இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். அவைகளை அனுபவித்துக் கொள்.

படிப்பறிவு இருக்கிறதா? இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். மகிழ்ச்சியாக இரு. ஆனால், என்னிடம் செல்வம் இருக்கிறது, அறிவு இருக்கிறது என்று அவற்றின் மேல் பற்று வைக்காதே என்கின்றது.

ஏனென்றால், பற்று என்று, வந்து விட்டால், அதை பெரிதாக வளர்க்கத் தோன்றும். இன்னும் பணம் வேண்டும் என்று மனம் அலையும். நம்மை விட இன்னொருவன் அதிகம் வைத்திருக்கிறான் என்றால், அவன் மேல் பொறாமை வரும்.

நம்மிடம் உள்ளதை வேறு யாராவது எடுத்துக் கொள்வார்களோ? என்ற பயம் வரும்.

மனம் அந்த செல்வத்தை காப்பதிலும், மேலும், மேலும் பெருக்குவதிலுமே சென்று விடும். எனவேதான், அடக்கமாக இரு! என்கிறது யோக சாஸ்திரம்.

அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை  
ஆரிருள் உய்த்து விடும் - குறள்.



ஆக, 'அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும்' என்றால், அமரர்கள் என்பவர்கள் யார்?

அவர்கள் என்றுமே இறவாதவர்கள். அவர்கள் பிறந்தால்தானே இறக்க முடியும். ஆகவே, இங்கு வள்ளுவர் கூறும், அமரத்துவம் என்பது, வெட்டவெளி நிலையே ஆகும்.

அங்கு, **பிறப்பு - இறப்பு** என்ற இருமைகள் இல்லை. அதை நாம் அடைய, நம்மிடம் அடக்கம் தேவை.

அந்த அடக்கம் என்பது நம்மிடம் எதில் இருக்க வேண்டும்?

புலன் இன்பங்கள் மற்றும் மனோ விகாரங்கள் போன்றவைகளில் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருக்கும் ஒருவன், அந்த வெட்டவெளியாகவே இருக்கின்றான்.

அதுவே, அடங்காமை என்ன செய்யும்?

அவனை காரிருளில் தள்ளி விடும்.

காரிருள் என்பது என்ன?

**அவித்யை (அ) அறியாமை** மட்டும்தான் அந்த கருமையான ஒன்றுமே தெரியாத காரிருள் என்று புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.31

---

**நிலைகளை கடந்தது**

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥३१॥

ஜாதி தேச கால சமயா நவச்சிந்நா: சர்வ பெளமா மஹாவிரதம்  
॥31॥

(ஜாதி, தேசம், காலம், சமய வேறுபாடின்றி, எல்லாப்  
படிகளுக்கும் இவை பொருந்தும்)

ஜாதி, மதம், காலம், சமயம் மற்றும் தடையற்ற  
அனைத்திலும், இதுவே மிகப் பெரிய ஞானம்.

என்ன இது தலையும் புரியவில்லை, காலும்  
புரியவில்லை.

அதாவது, முந்தைய சூத்திரத்தில் அகிம்சை, சத்யம்,  
திருடாமை, பிரம்மச்சரியம், தன்னடக்கம் என்று ஐந்து வித  
கூறுகளை கூறினார் அல்லவா.

அவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதில் ஏதாவது, ஜாதி, மதம்,  
சமயம், காலம், பாலினம் என்ற பாகுபாடுகள் உள்ளதா?

யார் யாரெல்லாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்? யார் யாரெல்லாம் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது? என்று ஏதாவது வரையறை உள்ளதா?

இந்த யோக சூத்திரங்கள் எல்லோருக்கும் பொது. ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதியை சேர்ந்தவர்களுக்கு மட்டும்தான் இது சொந்தம் என்று சொந்தம் கொண்டாடக் கூடாது என்பது அவரது தீர்க்க தரிசனம்.

ஏனெனில், கால ஓட்டத்தின் காரணமாக, பல்வேறு மதங்கள், ஜாதிகள், சமயங்கள் என வரும்போது, அதில் ஒரு சிலர் அவர்களது அரசாட்சியில் என்ன செய்துவிடுவார்கள் எனில். இந்த நூலை எடுத்து, எங்களுக்கு உரித்தானது என்று சொந்தம் கொண்டாடுவார்கள்.

எப்படி?

இப்போது, நம்முடைய நடைமுறையில் இருக்கின்ற இரண்டு சமயங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் உள்ள மகான்கள் யாரும் சாதி, மதம், சமயம் என்ற துவேஷ மனப்பான்மைக் கொண்டவர்கள் அல்ல!

ஆனால், காலத்தின் கோலம் சில அரசர்கள் சைவ சமயத்தை தழுவினதால், அவர்கள் அரசாண்ட காலத்தில் சில சிவனைப் பற்றி உள்ள நூல்களை எல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு, இது எங்கள் சமயத்திற்கு உரித்தானது என்று சட்டம் போட்டு விட்டனர்.

அவ்வாறே, வைணவ சமயத்தை தழுவிய அரசர்கள் எல்லாம், திருமாலைப் பற்றி பாடிய நூல்களை எல்லாம் எடுத்து, இது எங்கள் சமயத்தவர்கள் நூல்கள் என்று முத்திரைக் குத்திக் கொண்டனர்.

இந்த இரண்டு சமயங்களும் வலுவாக கால் ஊன்றாத காலகட்டத்தில் பௌத்த மதம் தலைத்தோங்கி வளர்ந்தது. அந்த மதத்தை நம் பாரத தேசத்தைச் சேர்ந்த அசோக சக்கரவர்த்தி என்பவர் பௌத்த மதத்தை மற்ற நாடுகளுக்கும் பரவச் செய்தார்.

அதுப்போல, இது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தாருக்கு, குறிப்பிட்ட சாதியில் உள்ளவர்களுக்கு, குறிப்பிட்ட சமயத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், இது எங்களுக்கு மட்டும் தான், மற்றவர்களுக்கு அல்ல என்று, சிலர் இதை சொந்தம் கொண்டாடக் கூடும் என்று அறிந்து, அன்றே சொல்லி வைத்திருக்கிறார்.

அனைத்து மதத்தினரும் இதை கடைப்பிடிக்கலாம் என்கிறார்.

சரி, இது வெளி நாட்டவருக்கும் பொருந்துமா? அல்லது இந்தியாவில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்தான் பொருந்துமா? என்றால், அனைத்து தேசத்தினரும் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

சரி, இந்த யோக மார்கத்தை கடைப்பிடிக்க வயது வரம்பு ஏதாவது உண்டா? என்றால், அப்படி ஒன்றும் இல்லை.

சிறியவர் முதல் வயதானவர் வரை எல்லோரும் கடைப்பிடிக்கலாம் என்கிறார் (காலம்).

சரி, இப்படி அனைத்துக்கும் சரி சரி என்று சொல்லிக் கொண்டே போனால், யாரவது செய்யக்கூடாது என்று இருக்கிறதா? என்றால், அப்படி ஒரு பிரிவினையே இல்லை. எல்லோரும் கடைப்பிடிக்கலாம் என்கிறார்.

எந்த பிரிவும் கிடையாது.

ஆண், பெண், பணக்காரன், ஏழை, படித்தவன், படிக்காதவன், என்ற எந்த பாகுபாடும் இதில் கிடையாது.

சில சாஸ்திரங்களை, மந்திரங்களை பெண்கள் சொல்லக் கூடாது என்று ஒதுக்கி வைத்து இருக்கிறார்கள். பெண்களும் அது சரிதான் என்று ஏற்றுக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

பதஞ்சலி அப்படி எந்த ஒரு பாகுபாடும் ஏற்படுத்தவில்லை. அனைத்து தரப்பினரும் இதைச் செய்யலாம் என்கிறார்.

யோக சாஸ்திரம் என்பது, அறிவியல் பூர்வமானது.

நியூட்டனின் விதி பெண்களுக்கு செல்லாது என்று யாராவது சொல்வார்களா? சொன்னால் அது எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக இருக்கும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதுப்போல, யோக சாஸ்திரம் எல்லோருக்கும் பொது.

யார் வேண்டுமானாலும், இதைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

ஜாதி, மதம், பாலினம், நாடு, கால வேறுபாடுகளை  
கடந்தது அது.

பதஞ்சலிக்கு என்ன ஒரு தீர்க்க தரிசனம்.

ஆகவே, அவரைப் பொருத்தவரை, நீங்கள் யாராக  
இருந்தாலும் சரி.

பாவம் பண்ணியவர்கள், புண்ணியம் செய்தவர்கள்,  
நோயாளி, ஆரோக்கியமானவன், வயதானவன், இளைஞன்.  
என்று யாராக இருந்தாலும், உங்களை இந்த யோக சாஸ்திரம்  
இரு கைகளையும் நீட்டி வரவேற்கிறது என்கின்றார்.

## யோக சூத்திரம் – 2.32

---

### நியமங்கள்

शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

சௌச சந்தோச தப: ஸ்வாத்யா ஈஸ்வரபிரணிதாநாநி நியமா:

(சுத்தம், திருப்தி, தவம், சுயதேடல், சரணாகதியே நியமம்)

இயமம் என்பது என்ன? என்று முந்தைய சூத்திரத்தில் பார்த்தோம்.

இங்கே, நியமம் என்றால் என்ன? என்று சொல்கிறார்.

சௌசம்	=	தூய்மை
சந்தோசம்	=	மகிழ்ச்சி
தவம்	=	நிறைவான, எளிய வாழ்க்கை.
ஸ்வாத்யாயம்	=	சுயத்தை அறிதல்
ஈஸ்வரபிரணிதானி	=	சரணாகதி

இயமம் என்பது, நமக்கும் வெளி உலகுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றியது. நியமம் என்பது, நமக்கு நாமே செய்யக் கூடியது.

நாம், நம்மை உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும் என்றால், முதலில் நமக்கும், வெளி உலகுக்கும், உள்ள உறவை சரி செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இல்லை என்றால், அது நம்மை தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உதாரணமாக, இயமம் என்பதில் திருடாமை பற்றி சொன்னார்.

ஒருவன் திருடிவிட்டால், என்னதான் தியானம், பூஜை, தவம் செய்தாலும், காவல் துறையில் மாட்டிக் கொள்வோமோ? என்ற பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அவ்வாறு, மாட்டிக் கொண்டால், அதன்பின்பு அவனால் அவனது விருப்பப்படி எதுவும் செய்ய முடியாது. அவனது சுதந்திரம் பறிபோய்விடும்.

ஆதலால், புற உலக ஆசைகளினால், அறியாமையில் இருக்கும் ஒருவன், அவனது புறத்திலுள்ள இயலாமையை முதலில் சரி செய்த பின்புதான், அக உலகுக்கு வர வேண்டும்.

ஆனால், சிலருக்கு பொறுமை இருக்காது.

எவ்வளவு நாள் இந்த வெளி உலக உறவை சரி செய்து கொண்டு இருப்பது என்று சலித்துக்கொண்டு, இந்த உலக



தொடர்புகளை விட்டு விட்டு, துறவியாக மாறி, காடு, மலைகள் நோக்கி சென்று விடுகிறார்கள்.

ஊருக்குள் இருந்தால்தானே, ஊரைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டும். எல்லோராலும் அது முடிவது இல்லை.

ஆனால், யோக சாஸ்திரத்தின் நோக்கம் அது அல்ல.

அது எல்லோரையும் சாமியாராகப் போகச் சொல்லவில்லை.

இங்கு யோக சாஸ்திரம் எதிர்பார்ப்பது ஒன்றே ஒன்று மட்டும்தான், அது, அக உலகுக்கு வரும்போது, இந்த இயமம் மற்றும் நியமம் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும்.

இங்கு நியமத்தின் முதல் படி தூய்மை.

எது தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்?

முதலில் உடல் தூய்மை மற்றும் மனத்தூய்மை.

பொதுவாக, நான் என்றவுடன், நமக்கு பெரும்பாலும், இந்த உடல்தான் “நான்” என்ற எண்ணம் இருக்கும். நம்மிடம் உள்ள அறியாமையின் காரணமாக, மிகச் சிறிய அளவே, இந்த உடலைக்கடந்து, மனம், அறிவு, ஆத்மா என சில நேரங்களில் தோன்றுகின்றது.

ஆக, நாம் நம் உடலைத்தான் நான் என்கிறோம்.

அத்தகைய உடலுக்கும், மனதிற்கும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தம் இருப்பதால், அவைகள் இரண்டின் தூய்மைக்கு முதல் தேவை தூய்மையான உணவு. அதாவது, நாம் சாப்பிடும் உணவுதான் உண்மையில் நம்மை நமக்குக் காட்டிக் கொடுக்கின்றது.

நாம் எதை சாப்பிடுகிறோமோ? அதாகவே ஆகிறோம். ஆகவே, நமக்கு முதலில் உணவுத் தூய்மை வேண்டும்.

போதை ஊட்டக்கூடிய மதுபானம், காப்பி, டீ போன்ற வற்றை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும். எது உங்கள் மனதை தவறான வழியில் கொண்டு சொல்கிறதோ? அதைத் தவிருங்கள்.

எது? உங்களை தவறான வழியில் கொண்டு செல்கிறது என்று நீங்கள்தான் கூர்மையாக கவனிக்க வேண்டும்.

உங்களது நுட்பமான உள்ளுணர்வை கூர்மையாக வைத்துக் கொண்டால், எந்த உணவு எந்த மன நிலையை தருகிறது என்று அறிய முடியும்.

உள்ளுணர்வு கூர்மை படாவிட்டால், விலங்குகள் போன்று, கண்டதைத்தின்றுக் கொண்டு, நாமும் எதை வேண்டுமானாலும் உண்பது என்று ஆகி விடும்.

உடல் எப்படி உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து மாறுகிறதோ? அதுப்போலவே, மனமும் அதற்குள் எதைப் போடுகிறோமோ? அதைப்பொறுத்து அதுவும் மாறும்.

உயர்ந்த நூல்களை படிக்க வேண்டும். கற்றறிந்த நல்லவர்களோடு பழக வேண்டும்.

மனதை கெடுக்கும் நூல்கள், டிவி சீரியல்கள், தேவையற்ற வெட்டி பேச்சுக்கள் என்று இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

இவைகள், மனதைக் கெடுக்கும்.

வாட்ஸப், முகநூல், செல்போன் போன்றவைகள் மூலம் அர்த்தமற்ற பேச்சுகள், வீண் அரட்டைகள் என்று பொழுது போனாலும், அவைகள் நம்மை அறியாமலேயே நம் மனதை பாதிக்கின்றன.

உங்கள் சூக்ஷ்ம மனதுக்குள்ளும், ஸ்தூல மூளைக்குள்ளும் எவை, எவைகள் எல்லாம் போகின்றனவோ? அவைகள் எல்லாம் உங்களை கட்டாயம் பாதிக்கும்.

வாட்ஸப் மெசேஜ் படித்தால் என்ன ஆகிவிடப் போகிறது என்று நினைக்காதீர்கள்.

அந்த விஷம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதுக்குள் ஏறும். நீங்கள் அறியாமலேயே அது உங்களை பாதிக்கும்.

கவனமாக இருக்க வேண்டும்

உண்ணும் உணவு, படிக்கும் புத்தகங்கள், கேட்கும் செய்திகள் இவைகள் எல்லாம் உங்கள் உடலையும், மனதையும் பாதிக்கும்.

உடல் தூய்மை என்பது, உணவில் மட்டும் இல்லாமல், தூய்மையான ஆடைகளை அணிவது. வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது என்று அனைத்து விதத்திலும் தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

கண்ட இடத்தில் குப்பை போடுவது, எச்சில் துப்புவது, சிறு நீர் கழிப்பது, என்று இருக்கக் கூடாது.

சுத்தம் என்பது, இந்த உடல், வீடு, அலுவலகம், நம் தெரு, நம் நாடு என்று அனைத்து இடத்திலும் தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்ப்போம்.

நாட்டில் எங்கும் குப்பை கூளம் கிடையாது, சாக்கடை தண்ணீர் கிடையாது, சாலைகளில் எங்கும் ஒரு தூசு தும்பு கிடையாது.

ஒவ்வொரு வீடும், அலுவலகமும் துடைத்து வைத்தது போல ஒரு சுத்தம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் குளித்து முழுகி, தூய்மையான ஆடை அணிந்து சுத்தமாக இருக்கிறான்/ள்.

தொழிற்சாலைகளில் உள்ள கழிவுகள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, காற்றிலும், நீரிலும் கலக்காமல், நிறுத்தப்பட்டு விடுகின்றது. அனைத்து நீர் நிலைகளும் தெளிந்த நீரோடு இருக்கின்றன. ஆற்று தண்ணீரை அப்படியே எடுத்துப் பருகலாம்.

நாடே ஒரு ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் வரவேற்பறை போல இருந்தால், எப்படி இருக்கும்?

தூய்மை என்பது நாம் மற்றவர்களுக்காக செய்வது அல்ல, சட்டத்திற்கு பயந்து செய்வது அல்ல. நமக்கு நாமே செய்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று.

நியமத்தின் முதல் படி தூய்மை.

அடுத்தது "சந்தோஷம்".

யாராவது சந்தோஷமாக இருக்கிறார்களா?

எல்லோரும் சந்தோஷத்தைத் தேடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். வெளிப்பொருட்களில் யாரும் அதை அடைந்த மாதிரி தெரியவில்லை.

நான் சந்தோஷத்தை அடைந்து விட்டேன் என்று யாராவது சொல்கிறார்களா?

அந்தப் பொருளை மட்டும் அடைந்து விட்டால், அப்புறம் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று எத்தனையோ? முறை நினைத்து, அந்தப் பொருளை அடைந்தும் இருக்கிறோம்.

சந்தோஷம் வந்ததா?

இல்லை.

எதை அடைய வேண்டும் என்று நினைத்தோமோ? அதை அடைந்தவுடன், அதை விட இன்னும் பெரியது ஒன்று வேண்டும் என்று மனம் அடுத்ததை நோக்கி பயணப்படுகிறது.

சந்தோஷம் என்பது ஒரு கானல் நீராகவே இருக்கிறது.

உங்களிடம் இருக்கும் பொருட்களை எல்லாம் ஒரு பட்டியல் போடுங்கள். உங்களிடம் உள்ள அவைகளை அடைய முடியாமல், அதை நினைத்து, கனவு காண்பவர்கள் இந்த உலகில் எத்தனையோ கோடி.

ஆனால், அவைகள் எல்லாம் உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கிறது.

அவைகளை வைத்துக்கொண்டு, ஒரு நிமிடம் சந்தோஷமாக இருந்து பாருங்களேன்.

இதற்கு காரணம் என்ன?

எல்லாம் இருந்தும், நாம் ஏன் சந்தோஷமாக இல்லை?

சந்தோஷமாக இருப்பது ஒரு குற்றம் என்று, நம் மனதில் ஆழப்பதிந்து விட்டது.

துக்கம்தான் நம்முடைய நிலை. சந்தோஷம் என்பது எப்போதாவது வந்து போவது என்று நினைக்கிறோம்.

சந்தோஷமாக இருந்தால், ஏதோ தவறு என்று நினைக்கிறோம்.

யோசித்துப் பார்த்தால் சந்தோஷப்பட நம்மிடம் எவ்வளவோ இருக்கிறது. அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நினைத்து, நினைத்து அவ்வளவு சந்தோஷப்படலாம்.

சரி! அவற்றை எல்லாவற்றையும் விடுங்கள்.

சொத்து, சுகம், கார், வீடு, வாசல், நகை, பதவி, பணம் என அவைகளில் சந்தோசம் வரவில்லையா? சரி விடுங்கள்.

முயற்சி இல்லாமல், உங்களால் இயல்பாக மூச்சு விட முடிகிறதா?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதுவே, எவ்வளவு பெரிய சந்தோஷமான விஷயம்.

ஆம்! ஆஸ்துமா வந்து துன்பப்படுகிறவர்களிடம் போய் கேட்டுப் பாருங்கள்.

மூச்சு விடுவது அவர்களுக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமான விஷயம் என்று சொல்லுவார்கள்.

உங்களுக்கு வலி இல்லாமல், சிறுநீர் பிரிகிறதா?

அந்த சில நொடிகளை அனுபவியுங்கள்.

அதுவே, கிட்னியில் கல் வந்து சிறுநீர் பிரிய துடித்துப் போபவர்களை கேட்டுப் பாருங்கள். அது என்ன சுகம் என்று அவர்கள் சொல்வார்கள்.

நேற்று இரவு நன்றாகத் தூங்கினீர்களா?

ஆஹா என்ன சுகம்.

இப்படி யோசித்துப் பார்த்தால், உங்களிடமே ஏராளமான சந்தோஷம் கொட்டிக் கிடக்கிறது. அள்ள, அள்ள குறையாத அளவு சந்தோஷம் உங்களிடமே இருக்கிறது.

அதை எல்லாம் விட்டு விட்டு, இல்லாத ஒன்றை நினைத்து துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.



முயற்சி செய்ய வேண்டியதுதான். பெரிதினும் பெரிது கேட்க வேண்டியதுதான்.

ஆனால், அது கிடைத்தால்தான் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று சொல்லாதீர்கள்.

இப்போது, உங்களுக்கு கிடைத்திருக்கின்றவைகளில் சந்தோஷம் இல்லாவிட்டால், இனி புதியதாக ஒன்று கிடைத்தாலும், நீங்கள் அதில் சந்தோஷமாக இருக்க மாட்டீர்கள்.

உங்களுக்கு கிடைத்துள்ள ஒவ்வொரு பொருளிலும் சந்தோஷத்தையும் அனுபவியுங்கள். இந்த நொடியில் எப்படி சந்தோஷமாக இருப்பது என்று பாருங்கள். நாள் முழுவதும் சந்தோஷத்தால் நிறையுங்கள்.

இது ஏதோ? “போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து” போன்ற மன நிலை அல்ல.

நம்மிடம் இருப்பதைக்கொண்டு சந்தோஷம் அடைவது.

நமது இயற்கையான நிலையே சந்தோஷமாக இருப்பது தான். துக்கம் நாமே தேடிக் கொள்வது.

சிரியுங்கள். அன்பைக் கொட்டுங்கள். அன்பை அள்ளுங்கள். கிடைத்த அனைத்துக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

**பரமானந்த சாகரத்தே** என்பார் அருணகிரிநாதர்.

பத்தித் திருமுகம் ஆறுடன், பன்னிரு தோள்களுமாய்த்,  
தித்தித்து இருக்கும் அமுது கண்டேன், செயல் மாண்டு அடங்கப்,  
புத்திக் கமலத்து, உருகிப் பெருகிப், புவனம் எற்றித்,  
தத்திக் கரைபுரளும், பரமானந்த சாகரத்தே. – கந்தர் அலங்காரம்

கடல் போல் ஆனந்தம் உங்களுக்குள்ளேயே உள்ளது.

ஆனால், நீங்கள் வெளியே கிளிஞ்சல்களைத் தேடி  
பொறுக்கிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அதிலே, அவனுக்கு  
மட்டும் அவ்வளவு கிளிஞ்சலா? என்னை விட அவனுக்கு  
அதிகமா? என்று பொறாமை வேறு படுகின்றீர்கள்.

இருப்பதைக்கொண்டு சந்தோஷமாக இருங்கள்.

உண்மையில், நீங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்.

உங்களுக்கு ஒரு குறையும் இல்லை.

இதுவரை, தூய்மை, சந்தோஷம் பற்றி சிந்தித்தோம்.

அடுத்தது தவம்.

தவம் என்றால் என்ன?

சில வார்த்தைகள் சமஸ்கிருதத்தில் வேறு ஒரு அர்த்தம்  
தரும். அதே வார்த்தை தமிழிலும் இருக்கும். அது வேறு ஒரு

பொருள் தரும். ஆனால், தமிழ் தெரிந்தவர்களுக்கு உடனே தமிழ் அர்த்தம் தான் மனதில் தோன்றும்.

உதாரணமாக, சமஸ்கிருதத்தில் கேவலம் என்றால், தனித்த என்று பொருள். அதுவே, தமிழில் மிக மோசம் என்றாகின்றது.

இதுப்போல, தவம் என்றால், காட்டில் போய், இறைவனை நோக்கி ஒரு மனதாக பிரார்த்தனை பண்ணுவது என்று தோன்றும்.

சமஸ்கிருதத்தில் தவம் என்றால், நிறைவான, எளிய, சிக்கனமான என்று பொருள்.

அது என்ன சிக்கன, எளிய வாழ்க்கை?

சிக்கனம் என்றால் கருமித்தனம் அல்ல.

தேவைக்கு அதிகமாக எதையும் வைத்துக்கொள்ளாமல், கிடைத்தவற்றை வைத்துக் கொண்டு, தனது என்று சொந்தம் கொண்டாடாமல், அவைகள் எல்லாவற்றையும் சந்தோஷமாக அனுபவிப்பது.

சற்று விரிவாக பார்ப்போம்.

அளவுக்கு அதிகமாக எதையும் வைத்துக் கொள்வதால்தான் அனைத்து சிக்கலும் வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால்தான், அனைத்து நோய்களும் வருகிறது.

அளவுக்கு அதிகமாக சொத்து சேர்க்க வேண்டும் என்று நினைப்பதால்தான் பதற்றம், பயம், நடுக்கம், போட்டி, வொறாமை என, கிடைத்த வாழ்க்கையை சரியாக வாழாமல், அவைகளை வைத்துக் கொண்டு அனுபவிக்காமல், அடுத்த ஒன்றின்மீது ஆசைக்கொண்டு, அதை அடைய பணத்தின் பின்னால் செல்வது என்று நிகழ்கிறது.

பேராசை போல ஒரு அழிவு கிடையாது.

தேவைக்கு மட்டும் அனுபவிப்பது கிடையாது.

எத்தனை சட்டை வேண்டும் - அஞ்சு அல்லது ஆறு போதாதா?

எத்தனை புடவை வேண்டும்? பத்து அல்லது பதினைஞ்சு?

ஆனால், வாங்கிக் கொண்டே இருப்பது. அவைகளை உடுத்துவதும் கிடையாது. மற்றவர்களுக்குத் தானமாக தருவதும் கிடையாது.

ஆனால், வாங்கி பீரோ நிறைய அடுக்குவது.

எதற்கு?

எத்தனை செருப்பு வேண்டும்?

எத்தனை கைப்பை வேண்டும்?

எதிலும் ஒரு கணக்கு.

தேவைக்கு அதிகமாக மனிதன் சேர்க்க / அனுபவிக்க நினைப்பதால்தான், இயற்கை வளங்களை சுரண்ட வேண்டி இருக்கிறது.

மண் வளம் இழந்து போகிறது.

சுற்று சூழல் மாசு படுகிறது.

நமக்குத் தேவை இல்லை என்றாலும், மற்றவர்களுக்கு காட்டுவதற்காக பெரிய கார், அளவுக்கு அதிகமான நகை, என்று வாங்கி குவிக்கிறோம்.

பகட்டான வாழ்க்கை வாழவேண்டும் என்றுதான் ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம்.

அது நமது வாழ்க்கை இல்லை.

மற்றவர்கள் பாராட்ட வேண்டும் என்று, வாழும் வாழ்க்கையில், அவரவர்கள் எதையாவது சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார்கள். அப்படி அவர்கள் எதைப் பாராட்டுவார்களோ?

அந்த வாழ்க்கையை நாம் வாழ ஆசைப்படுகிறோம். உண்மையில் நம் வாழ்க்கையை நாம் வாழ்வது இல்லை.

எத்தனை பேருக்காக நாம் வாழ முடியும்.

நம் மனதுக்கு சந்தோஷமான வாழ்க்கையை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்து வாழ வேண்டும். மற்றவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் நினைத்துக் கொள்ளட்டும். நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்களா?

அதுதான் முக்கியம்.

தேவைகள் குறைந்தால், பணம், பணம் என்று அலைவது குறையும்.

தேவைகளை குறைத்துக் கொள்ள சொல்லும்போது, அது ஏதோ கஞ்சத்தனமான வாழ்க்கை வாழ்ச்சொல்வதாக நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

நமக்கு எது தேவையோ? அவற்றைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது.

அப்படி ஒரு வாழ்க்கை வாழும்போது, மனம் உள் நோக்கித் திரும்பும். இல்லை என்றால் வேறு என்ன வாங்குவது, சந்தையில் புதிதாக என்ன வந்திருக்கிறது? என்று மனம் இங்கும், அங்கும் அலையும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அதை அடையப் பணம் சம்பாதிக்க ஓடும்.

முடிவில்லா ஓட்டம் அது.

ஆக, கிடைத்ததைக் கொண்டு நிறைவான வாழ்க்கையை, திருப்தியாக உங்களால் வாழ முடிந்தால், அதுவே, எளிய வாழ்க்கை. அதுவே தவம்.

அடுத்தது தன்னை அறிவது.

தூய்மை, சந்தோஷம் மற்றும் தவம் இவற்றைக் கடந்த பின்புதான் தன்னைத்தான் அறிய முடியும்.

தன்னைத் தான் அறிவது என்றால் என்ன?

பொதுவாக, நாம் ஒவ்வொருவரும், “நான்” என்று கூறிக்கொள்வது, எப்படியெனில், இந்த உடல், மனம், அறிவு, ஞாபகம், சிந்தனை இவற்றின் தொகுதி.

இல்லையா?

உங்களிடம் உள்ள இந்த அறிவு, ஞாபகம், சிந்தனை என்பது உங்களது சுய சிந்தனையா? அல்லது உங்களுடைய சுய அறிவா?

யோசித்துப் பாருங்கள்!

நமக்குள் ஒரு பெரிய கூட்டமே இருக்கிறது.

நமது பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், நாம் படித்த புத்தகங்களின் ஆசிரியர்கள் என்று எல்லோரும் நமது மண்டைக்குள் இருந்து கொண்டு நம்மை ஆளுக்கு ஒரு பக்கம் இழுக்கிறார்கள்.

அதுதான் சரி, இது தவறு என்கின்றார்கள்.

மேலும், மதம், கடவுள், பாவம், புண்ணியம், நல்லது, கெட்டது என்று, ஆயிரம், ஆயிரம் விஷயங்கள் நமது மண்டைக்குள் திணிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

உண்மையில் இவைகள் எதுவும் நமக்குச் சொந்தமில்லை.

அவைகள் எல்லாம், நாம் விபரம் அறியாத சிறிய வயதில் நமக்குள் திணிக்கப்பட்டவைகள்.

இவற்றையெல்லாம் தள்ளிவிட்டு, உண்மையிலேயே நான் யார்? என்று ஒவ்வொருவரும் அறிய முன்வர வேண்டும்.

சங்கரர் ஒரு புறம், இராமானுஜர் மறு புறம்.

அவர்கள் மட்டுமின்றி, இயேசு, முகமது, புத்தர், மஹாவீரர், வள்ளுவர், கம்பர், வியாசர், சித்தர்கள் மற்றும் ராமகிருஷ்ணர், ரமணர், வள்ளலார் என ஒரு பெரிய கும்பலே நம் உள்ளே இருக்கிறது.



இந்த கும்பல் ஆன்மீகம் சார்ந்த நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு என்றால், உலகியல் சார்ந்த வாழ்க்கைக்கு வேறு கும்பல்.

அவர்கள் கார்ல் மார்க்ஸ், லெனின், அம்பேத்கார், நேரு, காந்தி என ஒரு பெரிய பட்டியல் நம்மிடம் உள்ளது.

இதில் யார் சொல்வது சரி, யார் சொல்வது தவறு? என்று எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

எல்லாம் சரி என்றால், அவர்களிடம் உள்ள முரண்பாடுகளை எவ்வாறு சரி செய்யவது?

இவர்களில் நமக்குப் பிடித்த ஒருவரை வைத்துக் கொண்டு, அவர் சொல்வது மட்டும்தான் சரி என்று நாம் நினைக்கலாம்.

அப்படி, நாம் நினைப்பதால் அதுதான் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக்கு பிடித்தமான ஒருவரை குருவாக ஏற்றுக் கொண்டு, அவர் சொல்வதுதான் சரி என்று வாதிடுகின்றார்கள்.

அவர்களை நம்புவது என்ன பெரிய காரியம்.

நாம் யாரை வேண்டுமானாலும் நம்பலாம். எதை வேண்டுமானாலும் நம்பலாம். அது அல்ல இங்கு விசயம்.

உங்களை நீங்கள் அறிவதுதான் உண்மையான விசயம்.

எனவே, அவர்களை எல்லாம் சற்று மனதில் இருந்து, இறக்கி வைத்துவிட்டு, உண்மையிலேயே நான் யார்? என்று அறியத் தொடங்க வேண்டும்.

நமது ஆசைகள், பயங்கள், கனவுகள், எதிர்பார்ப்புகள், நம்பிக்கைகள் என இவைகள் எல்லாம், எங்கிருந்து வந்தன?

அவற்றிற்கு காரணம் என்ன? என்று யோசிக்க வேண்டும்.

கடன் வாங்கிய ஞானத்தை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டு, உண்மையில் நான் யார்? என்று ஒவ்வொருவரும் அறிய ஆவல் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பல முக மூடிகளை அணிந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அவைகள், ஆண், பெண், குலம், ஜாதி, நாடு, மொழி, அரசியல் சார்பு, சமய சார்பு, குரு சார்பு என்று முக மூடியின் மேல் முகமூடி போட்டுக் கொண்டு, நித்தம், நித்தம் கண்ணாடியில் பார்த்து, அந்த முகமூடியில் உள்ளதுதான் நம் உண்மை முகம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நம்முடைய உண்மையான முகம் எது? என்றே, நமக்குத் தெரியாமல் இருக்கிறோம்.

நாடகத்தில் இராஜா வேடம் போட்டவன், அதே வேடத்தோடு இருந்துக் கொண்டு, தன்னை உண்மையிலேயே இராஜா என்று நினைத்து உலாவிக் கொண்டிருந்தால், அது எவ்வளவு பைத்தியக்காரத்தனமோ? அதுப்போல, நாம் நம்மை எப்படி ஏற்றி வைத்துக் கொண்டோமோ? அதுவே உண்மை என்று நினைத்து அலைந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

விழித்துக் கொள்ளுங்கள்!

உங்கள் உண்மை முகம் எது? என்று அறிய ஆரம்பியுங்கள். இது ஒன்றே தன்னை அறிவது ஆகும்.

இதுவரை, தூய்மை, சந்தோஷம், தவம் மற்றும் தன்னை அறிவது பற்றி சிந்தித்தோம்.

கடைசியாக சரணாகதி.

ஈஸ்வர ப்ரணிதானி.

ஈஸ்வரன் என்று இங்கே குறிப்பிடுவது ஒரு குறிப்பிட்ட கடவுளை அல்ல.

ஆனால், ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களில் சிக்கி கொண்டுள்ளவர்களால், ஈஸ்வரன் என்பது பிரபஞ்ச மனம் என்று கூறினால், அவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாது.

இந்தப் பாடங்கள் தன்னை அறிகின்ற ஆன்மவியல் பாடங்கள். இதைக் கொண்டு சென்று இருமைகள் அடங்கிய மற்ற பாடங்களோடு ஒப்பீடு செய்யக் கூடாது.

இருமைகளை விட முடியாதவர்கள் இந்த பாடங்களை கதைக்கேட்பதுப் போல கேட்டுவிட்டு, எப்போதும்போல, தனக்கு வேறாக ஏதாவது இறைவனை வெளியே தேடிக்கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு இங்கு கூறவருகின்ற அழமான விஷயம் புரியாது. புரிந்துக் கொள்ளக்கூடிய மன வளர்ச்சி இல்லை.

சரி ஈஸ்வரன் என்றால், பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவா, அல்லா, இயேசு என்று ஏதாவது ஒரு கடவுளைக் குறித்து சரணடைவது அல்ல.

இங்கு சரணாகதி என்றால், வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது. வாழ்வோடு சண்டை போடுவது கிடையாது.

எது வந்தாலும் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வது.

அப்படியென்றால், எந்த ஒரு முயற்சியும் செய்ய வேண்டாமா? துன்பம் வந்தால், அதை எதிர்த்து போராட வேண்டாமா? நோய் வந்தால், அதற்கு வைத்தியம் பார்க்காமல், அந்த நோயையை சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா?

இது என்ன பைத்தியகாரத்தனமாக இருக்கிறதே என்று கேள்வி எழலாம்.

அது அல்ல அர்த்தம்.

எது நடந்தாலும், அதை ஏற்றுக் கொண்டு, அதிலிருந்து இன்னும் நம் வாழ்க்கையை எப்படி மேம்படுத்துவது? என்று யோசிக்க வேண்டும்.

அதற்கான சில உதாரணங்களைப் பார்க்கலாம்.

யேசுதாஸ் ஒரு பெரிய பாடகர். “பத்ம பூஷன்”, “பத்ம ஸ்ரீ” என்று பல பட்டங்கள், பெருமைகள் கொண்டவர். அவர் குரலுக்கு மயங்காதவரே கிடையாது.

ஐந்து வயதிலேயே பாடும் திறமையை வளர்த்துக் கொண்ட யேசுதாஸ் அவர்களுக்கு, இசையின் ஆரம்பப் பாடல்களை அவருடைய தந்தை கற்றுக் கொடுத்தார். தன்னுடைய தந்தையிடமே இசைப் பயிற்சிப்பெற்று வளர்ந்தவர்.

ஒரு நாள் திருவனந்தபுரம் வானொலி நிலையத்தில் அறிவிப்பாளராக சேர விண்ணப்பம் செய்தார். அவர் குரலை கேட்டுவிட்டு, அது நன்றாக இல்லை என்று சொல்லி அவருக்கு அந்த வேலை தரப்படவில்லை.

அவர் ஆவலுடம் எதிர்ப்பார்த்த ஒரு நல்ல அரசாங்க உத்யோகம் போய் விட்டது. என்ன செய்வது. கையில் காலணா இல்லை. வேலையும் இல்லை.

தோல்வி தானே? வருத்தம் தானே?

அந்த வருத்தத்தோடு, வண்டி ஏறி சென்னை வந்தார். சென்னையில் கர்நாடக சங்கீதம் பயின்றார். உலகப் புகழ் பெற்றார். ஒரு வேளை அவர் அந்த அறிவிப்பாளர் பதவிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருந்தால்?

இந்த பெயரையும், புகழையும் பெற்றிருப்பாரா? என்று தெரியாது. ஆகவே, வாழ்க்கையில் எது வந்தாலும், அதை பிரசாதம் போல ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அதுவும் நல்லதிற்கே என்று ஏற்றுக்கொண்டு, நம் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ!

வேண்ட முழுவதும் தருவோய் நீ! என்பார் மணிவாசகர்.

வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ!  
வேண்ட, முழுதும் தருவோய் நீ!  
வேண்டும் அயன், மாற்கு, அரியோய் நீ!  
வேண்டி, என்னைப் பணி கொண்டாய்;  
வேண்டி, நீ யாது அருள் செய்தாய்,  
யானும், அதுவே வேண்டின் அல்லால்,  
வேண்டும் பரிசு ஒன்று உண்டு என்னில்,  
அதுவும், உன்தன் விருப்பு அன்றே? - குழைத்த பத்து

எனக்கு என்ன தர வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியும் என்று வாழ்வை நடத்திச் செல்வது. வாழ்வோடு போராட்டம் இல்லை. வாழ்வோடு சுமுகமாகப் போவது.

இங்கு உண்மையிலேயே மகான்கள் அனைவருமே நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதுப்போல, அரவர்களுக்குப் பிடித்த தெய்வத்திடம் வேண்டுவது கிடையாது. அந்த ஏக அறிவை உணர்ந்து அதனிடம்தான் முறையிடுகின்றார்கள்.

வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான்அடி சேர்ந்தார்க்கு  
யாண்டும் இடும்பை இல - குறள்

விருப்பு வெறுப்பு என்ற இருமைகள் இல்லாத இறைவனின் திருவடிகளைப் பொருந்தி நினைக்கின்றவர்க்கு எப்போதும் எவ்விடத்திலும் துன்பம் இல்லை.

இந்த திருக்குறள் ஒன்றேயாகிய அந்த ஏக அறிவை (உருவம்ற்ற இறைவனை) குறிக்கின்றது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சரி! எப்படி இருந்தாலும் வாழ்விலே தடைகள் வரத்தான் செய்யும். அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது.

மிக மிக அருமையான, இது வரை யாரும் சொல்லாது வழியைச் சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

கோபம், வருத்தம், சோகம், தனிமை, மன அழுத்தம் என்று வரும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் ? அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது என்று, இது வரை யாரும் சொல்லாத ஒன்றை சொல்கிறார்.

அது என்ன ?



## யோக சூத்திரம் – 2.33

---

**எதிர்ப்பதம்**

वितर्कबाधने प्रतिप्रक्षभावनम् ||३३||

விதர்க்பாதநே பிரதிப்ரக்ஷ பாவநம் ||33||

(தீய உணர்வை நீக்க எதிரானதை மேற்கொள்ளலாம்)

செயல்படும்போது சந்தேகம் வந்தால், அதற்கு எதிர்ப்பதத்தை பாவிக்க வேண்டும்.

இதுக்கு சமஸ்கிருதமே பரவாயில்லை போல் தெரிகிறதா?

பொறுமை... பொறுமை.

உடலுக்கு நோய் வருவது போல, மனதுக்கும் நோய் வரும்.

கோபம், தாபம், தயக்கம், படபடப்பு, பயம், மன அழுத்தம், பொறாமை, என்று எவ்வளவோ மனம் சம்பந்தப்பட்ட சிக்கல்கள் வரும்.

அவற்றை எவ்வாறு சரி செய்வது?

உடலுக்கு ஒரு சிக்கல் என்றால், அதை சரி செய்து கொள்ள உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டு.

உடம்பு அந்த சிக்கலைத்தானே சரி செய்து கொள்ளும். முடியாத நேரங்களில், நாம் சில மருந்துகளைத்தந்து அதை குணப்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக, நாள் பட்ட உணவை உண்டால், வாந்தி பேதி என்று வந்து, உடல் அந்த கெட்ட உணவை வெளியே தள்ளி விடும்.

காயம் பட்டு, இரத்தம் கசிந்தால், தானே இரத்தம் உறைந்து, மேலும் இரத்தம் வெளியேறுவதை தடுக்கும்.

மனதுக்கு அப்படி ஒரு வழி இல்லை.

சிக்கல் வந்தால், மனதுக்கு தன்னைத் தானே சரி செய்து கொள்ளத் தெரியாது.

மனதிற்கு அப்பாற்பட்ட புத்தி சக்தியைக் கொண்டு, நாம்தான் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்.

என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பதஞ்சலி சொல்கிறார்.

உங்களுக்கு எந்த விதமான மன சிக்கல் இருக்கிறதோ? அதற்கு எதிரான மன நிலையை பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உதாரணமாக, ஒருவர் மேல் உங்களுக்கு அளவு கடந்த கோபம். ஏனோ தெரியவில்லை, அவரைப் பார்த்தாலே பத்திக் கொண்டு வருகிறது. அனால், அவர் உங்கள் வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார். அவரை தவிர்க்கவும் முடியாது.

என்ன செய்யலாம்?

கோபத்திற்கு எதிர் நிலை, அன்பு, கருணை. அவர் மேல் அன்பு செலுத்துங்கள் என்று சொல்லவில்லை.

மனதில் அன்பை வரவழைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கோபம் போய் விடும்.

அன்பு என்ற பாவனை கொள்ளுங்கள்.

மனம் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு எதிர் நிலையில் இருக்க முடியாது.

அன்பு இருந்தால், கோபம் இருக்காது. கோபம் இருந்தால் அன்பு இருக்காது.

மனம் சோர்வாக இருக்கிறதா?

மிக மிக உற்சாகமாக இருப்பதாக கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

சுறு சுறுப்பாக இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள்.

உடனே நீங்கள் எழுந்து, எங்கும் ஓட வேண்டாம்.

சுறு சுறுப்பாக இருந்தால், மனம் எப்படி பர பரப்பாக இருக்குமோ? அப்படி நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சோர்வு பறந்து விடும்.

பயமாக இருக்கிறதா? மிக மிக தைரியமாக இருப்பதாக பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தைரியம் வருகிறதோ இல்லையோ? உங்கள் பயம் போய் விடும்.

தயக்கம் இருக்கிறதா?

உறுதியாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மனம் எப்படி இருக்கிறதோ? அதையே எல்லோரிடமும் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால், அந்த மன நிலையே மேலும் உறுதிப்படும்.

வாழ்வில் எதைப் பார்த்தாலும் பயமாக இருந்தால், எல்லோரிடமும் அதையே சொல்லிக் கொண்டு இருக்காதீர்கள்.

மாறாக, "பயமா, எனக்கு எதைக் கண்டும் பயம் இல்லை..." என்று, உங்கள் மனதிற்குச் சொல்லுங்கள்.

நாளடைவில் பயம் உங்களை விட்டு, விட்டுப் போய் விடும்.

பல மாணவர்களுக்கு கணக்கை கண்டால் காலனை கண்டதைப் போல பயம். எனக்கு கணக்கு வராது, கணக்கு டீச்சர் சரி இல்லை, கணக்கு புத்தகம் சரி இல்லை என்று சொல்லிக் கொண்டு திரிவார்கள்.

அப்படி சொல்லிக் கொண்டிருந்தால், கட்டாயம் கணக்கு வராது.

மாறாக, கணக்கு எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். கடினம் என்றாலும், அதில் ஒரு த்ரில் இருக்கு.

எப்போதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ? நான் கணக்கு போட்டு பார்ப்பேன் என்று மனதிற்குச் சொல்ல வேண்டும்.

எனக்கு வயதாகி விட்டது. நின்னா உக்கார முடியல, உக்காந்தா நிக்க முடியலை என்று ஒரு நோயாளி போல சொல்லிக் கொண்டு திரியக் கூடாது.

வயதான காலத்திலும் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன், சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன் என்று மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

அது தான், எதிர் வினை.

பழமொழி ஒன்று உண்டு.

அது, “மனம் போல மாங்கல்யம்”, “எண்ணம்போல் வாழ்வு” என்றெல்லாம் சொல்வார்கள்.

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ? அதுவே நடக்கும்.

உலகுக்கு அல்ல! நமக்கு.

எனவே, எப்போதும் நல்ல சிந்தனைகளை மட்டும் மனதில் வையுங்கள். எப்போது பார்த்தாலும், ஏதாவது பிரச்சனை என்று சொல்லிக் கொண்டு இருப்பவர்களை விட்டு தூர விலகி நில்லுங்கள்.

நல்லவர்களோடு சேர்ந்து இருங்கள்.

அவர்கள் சொல்வதைக் கேளுங்கள். மனதை உயர்ந்த சிந்தனைகளால் நிறையுங்கள்.

வாழ்வு சிறப்பாக இருக்கும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.34

---

**எண்ணங்களும் விளைவுகளும்**

वितर्का हिंसादयः कृतकारितान्मोदिता लोभक्रोधमोहाअपूर्वका  
मृदुमध्य अधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिप्रक्षभावनम्  
॥३४॥

விதர்கா ஹிம்சாதய: க்ருதகாரி தாநுமோதிதா லோப க்ரோத  
மோஹா அபூர்வகா ம்ருதுமத்ய அதிமாத்ர துக்ககாஜ்  
ஞானானந்தபளா இதி ப்ரதிப்ரக்ஷ பாவனம் ॥34॥

(எதிரானதை மேற்கொள்வதால் வன்முறை, பொறாமை,  
கோபம், மோகம், துக்கம், அறியாமை போன்றவற்றை  
நீக்கலாம்)

வன்முறையான எண்ணங்கள் முடிவில்லா  
துன்பத்தையும், அறிவீனத்தையும் தரும்.

நீங்கள் செயல் செய்பவரா? அல்லது செயலை செய்யத்  
தூண்டுபவரா? என்பது முக்கியம் அல்ல.

அல்லது அந்த வன்மையான எண்ணங்கள் பேராசை,  
மயக்கம், குழப்பம் போன்றவற்றால் தோன்றியதா? அல்லது

வேறு ஏதேனும் ஒன்றிலிருந்து தோன்றியதா? என்பது முக்கியம் அல்ல.

அதுப்போல, அந்த எண்ணங்கள் வலிமை குறைந்ததா? வலிமையானதா? அல்லது இரண்டுக்கும் இடைப்பட்டதா? என்பதும் கூட முக்கியம் அல்ல.

எது எவ்வாறாயினும், நல்லது அல்லாத எண்ணங்களுக்கு ஒரே மருந்து, அதற்கு எதிரான நல்ல எண்ணங்களை மேற்கொள்வது ஒன்று மட்டும்தான்.

இது ஒரு மிக மிக முக்கியமான சூத்திரம்.

முந்தைய சூத்திரத்தில், ஒரு தவறான அல்லது நெகடிவ் எண்ணங்கள் வந்தால், அதை நல்ல அல்லது பாசிட்டிவ் எண்ணங்கள் மூலம் சரி செய்யலாம் என்று பார்த்தோம்.

இங்கே, அதை இன்னும் விரிவாக விளக்குகிறார்.

ஒவ்வொரு எண்ணங்களும் செயலில் முடிகின்றன.

இதை முதலில் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் எத்தகைய எண்ணங்களை மனதில் கொண்டு இருக்கிறோமோ? அந்த எண்ணங்கள் அதற்கு உண்டான செயல் விளைவை கட்டாயமாக உண்டாக்கும்.



நான் ஒரு முட்டாள், நான் முட்டாள் என்று எந்நேரமும் நினைத்துக்கொண்டே இருந்தால், நாளடைவில் முட்டாளாகவே ஆகி விடுவோம்.

இதில் பதஞ்சலி முனிவர் மிக முக்கியமான ஒன்றை சொல்கிறார். அந்த எண்ணங்களை நீங்களே உருவாக்கிக் கொண்டாலும் சரி அல்லது மற்றவர்கள் உங்களுக்குள் ஏற்றி விட்டாலும் சரி, அதன் விளைவு ஒன்றுதான்.

கெட்ட எண்ணங்கள், தீய எண்ணங்கள், தவறான எண்ணங்கள், நன்மை தராத எண்ணங்கள் என எத்தகைய எண்ணங்களாக நம் மனதில் இருந்தாலும், அத்தகைய எண்ணங்கள் கொஞ்சமாக இருந்தாலும், நடுத்தரமாக இருந்தாலும், அல்லது அதிகமாக இருந்தாலும், அதற்கேற்ற தீமைகளைக் கட்டாயம் கொடுக்கும். எனவே, அவற்றை அடியோடு, உடனே அழித்து, ஒழிக்க வேண்டும்.

இதற்கு முந்தைய சூத்திரத்தில் கூறிய, எதிர்பதம் மனோபாவம் உதவும்.

எனவே, எப்போதும் உங்கள் மனதில் என்ன மாதிரியான எண்ணங்கள் ஓடுகிறது என்று கவனியுங்கள்.

பொறாமை, பயம், கோபம், வெறுப்பு, எரிச்சல், துவேஷம், சலிப்பு, சோம்பல், நம்பிக்கை இன்மை, தன்னம்பிக்கை இல்லாமை, சந்தேகம் என்று இதுப்போன்ற எத்தகைய தவறான எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில்

இருந்தாலும், உடனே அதற்கு எதிர் மறையான எண்ணங்களை கொண்டு வாருங்கள்.

அத்துடன், உங்களை சுற்றியும், உங்களோடு நெருங்கி பழகுவவர்களையும் அவசியம் அறிந்துக் கொள்ள பாருங்கள். அவர்களது மனோபாவம் எப்படி உள்ளது? அவர்கள் உங்களுக்குள் நேர்மறை எண்ணங்களை விதைக்கின்றார்களா? அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களை விதைக்கின்றார்களா? என்பதை எடை போடுங்கள்.

அவர்கள் உங்களுக்குள் விதைக்கும் எண்ணங்களை பற்றி சிந்தியுங்கள். இதில் சிக்கல் என்ன என்றால், உங்களுக்கு மிக, மிக நெருங்கியவர்கள், உங்களுக்குள் விதைக்கும் எண்ணங்கள் எப்படிப்பட்டது என்று ஆராயமலேயே, அதன்மீது அதிக நம்பிக்கை வைப்பீர்கள். அவைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு சட்டென்று விளங்காது.

பெற்றோர், கணவன், மனைவி, சகோதர சகோதரிகள் என இவர்கள் உங்களை பற்றி, உங்களிடம் சொல்லும் எண்ணங்கள், மிக இயல்பாக உங்களுக்குள் சென்று படிந்து விடும்.

அதில், மிகவும் கவனமாக இருங்கள்.

"உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது" என்று மனைவி கணவனைப் பார்த்து, அடிக்கடி சொல்லுவது, அவளைப்

பொருத்தவரை வேண்டுமானாலும், அது ஒரு சாதாரண வார்த்தையாக, மிக இயல்பான வார்த்தையாக இருக்கலாம்.

ஆனால், அந்த நஞ்சு வார்த்தை நாளடைவில், கணவனைப் பல தவறான செயல்களைச் செய்ய இடம் கொடுத்து விடும்.

காரணம், தன்னைப் பற்றிய தன்னம்பிக்கையை இழந்த கணவன் பல சிக்கல்களுக்கு ஆளாகிறான். அதன்காரணமாக பல தவறுகளை அவனை அறியாமலேயே செய்கின்றான்.

அதனால், அவனுக்கு அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு கிடைக்காது. ஆனால், அவனைப் பொருத்தவரை, நான் நன்றாகத்தானே உழைக்கிறேன். எனக்கு மட்டும் ஏன் பதவி உயர்வு கிடைக்கவில்லை? என்று மண்டையை உடைத்துக் கொண்டிருப்பான்.

காரணம் அவனுக்குள் விதைக்கப்பட்ட நஞ்சு வார்த்தை "உங்களுக்கு ஒரு மண்ணும் தெரியாது", சும்மா இருங்க! என்று மனைவியினால் அடிக்கடி சொல்லப்பட்டது. அது அவனது மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது. அதுவே அவனது முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக மாறிவிட்டது.

உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்கள், அலுவலக அதிகாரிகள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், மாமனார், மாமியார் நாத்தனார், அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் என்று பட்டியல் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இதில் யார் யார்? உங்களுக்குள் நல்ல எண்ணங்களை விதைக்கிறார்கள், யார் யார்? நல்லது அல்லாத, கெட்ட எண்ணங்களை விதைக்கிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

பொதுவாக, நாம் மற்றவர்களுக்கு தீய எண்ணங்களை விதைத்தால், அது நமக்குள்ளும் இருக்கும் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

"உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரியாது" என்று சொல்லும் மனைவி, தனக்குள்ளும் அந்த எண்ணங்களை விதைத்துக் கொள்ளுகிறாள்.

தன்னிடம் புத்திசாலித்தனம் ஒன்றுமில்லை என்பதை மறைக்க, மற்றவர்களிடம் ஒன்றும் இல்லை. என்று தன்னைத் தானே சமாதானப் படுத்திக்கொள்ள கையாளும் இந்த உத்தி, தன்னையும், மற்றவர்களையும் பாதிக்கின்றது என்பதை அறியாதவர்கள் இவர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளிடம், கணவன், அல்லது மனைவியிடம், நண்பர்களிடம், உறவினர்களிடம் என்ன மாதிரி எண்ணங்களை விதைக்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு விதைத்தாலும், அது உங்களுக்குள் விதைக்கப்பட்டாலும் விளைவு ஒன்றுதான்.

அடுத்தது, நீங்கள் வாழும் இடம் மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை, என ஒவ்வொன்றையும் கவனமாகக்

கையாளுங்கள். தீயவர்கள் மத்தியில் இருக்க நேரிட்டால், உடனடியாக அதிலிருந்து விலக முற்படுங்கள்.

உங்கள் மனதை உற்று கவனித்துப் பாருங்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு கோவிலுக்குப் போகிறீர்கள். உள்ளே நுழைந்தவுடன் உங்கள் மனதில் ஒரு மெல்லிய மாற்றம் நிகழ்வதை கவனித்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் உள்ளுணர்வை கூர்மை படுத்திக் கொண்டால், அந்த மெல்லிய மன மாற்றங்களை உங்களால் அறிய முடியும்.

"அந்த கோவிலுக்கு போய் விட்டு வந்தால், ஏதோ ஒரு மனதுக்கு ஆறுதலாக இருக்கிறது" என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறீர்களா?

ஏன் அப்படி?

கோவிலுக்கு ஏராளமான மக்கள் வருகிறார்கள்.

அவர்களின் நல்ல எண்ணங்கள் உங்களை தாக்கும். ஒரு எதிர்பார்ப்போடு, ஒரு நம்பிக்கையோடு பலர் அங்கே வருவதால், அவர்களின் தன்னம்பிக்கை எண்ணங்கள் உங்களையும் தாக்கி, உங்களுக்குள் ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்கும். மேலும், உங்களுக்குள்ளும் ஒரு நம்பிக்கையை உண்டாக்கும்.

அதுவே, அதற்கு மாறாக ஒரு மருத்துவமனைக்கு சென்று பாருங்கள். உங்கள் மன நிலை வேறு மாதிரி மாறும்.

அதாவது, திருமணவீட்டிற்கு செல்லும்போது, அங்கு எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக சிரித்து பேசிக்கொண்டு, எல்லோரும் சந்தோஷமான மன நிலையில் இருப்பார்கள். நீங்களும் அங்கு சென்றவுடன் உங்களுக்குள் அவர்களது மகிழ்ச்சி வந்து தானாகவே ஓட்டிக் கொள்ளும்.

அதுவே, ஒரு இறப்பு நடந்த எழவு வீட்டிற்கு போய்ப் பாருங்கள். அங்கே எல்லோரும் சோகமாக, அழுதுக் கொண்டு இருப்பார்கள். அந்த சோகம் உங்களிடமும் ஓட்டிக்கொள்ளும்.

ஆகவே, நீங்கள் வாழும் இடம், பணி புரியும் இடம், நீங்கள் செல்லும் இடங்கள், உங்கள் மனதை பாதிக்கும். சினிமா கொட்டகை, உணவு விடுதி என இங்கெல்லாம் மக்கள் தங்கள் எண்ணங்களை விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

உங்களை அறியாமலேயே அவைகள் உங்களுக்குள் செல்லும்.

எனவேதான், நாம் வாழும் இடம், நம்மை சுற்றி உள்ளவர்கள், நாம் அடிக்கடிப்போகும் இடங்கள், என இவற்றைப்பற்றி எல்லாம் நாம் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

அத்தகைய இடங்களில் எது நமக்கு சங்கடத்தைக் கொடுக்கின்றதோ? அங்கு செல்வதை தவிரக வேண்டும். தேவை என்றால் மாற்றவும் வேண்டும்.

உங்கள் கணவரோ? மனைவியோ? உங்களுக்குள் தீய எண்ணங்களை விதைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்களிடம் சொல்லித் திருத்தப் பாருங்கள். அப்படி, அவர்களைத் திருத்த உங்களால் முடியவில்லையா? அவர்கள் சொல்வதற்கு எதிர்ப்பதம் மனோபாவத்தை மனதிற்குள் கொண்டு வாருங்கள்.

ஆம்! இந்த உலகை நம்மால் திருத்த முடியாது. ஆதலால், நம்மை நாம் எப்படி? சரி செய்து கொள்ளலாம் என்று பதஞ்சலி சொல்லித் தருகிறார்.

உங்களிடம் எழும் எண்ணங்களை கவனியுங்கள்.

அவைகள்தான் உங்கள் வாழ்க்கையை உண்டாக்கு பவைகள்.

அறியாமை எனும் தூக்கத்தில் இருந்து விழித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதில் என்ன நடக்கிறது என்று கவனியுங்கள். உங்கள் மதி எதுவோ? உங்கள் கதி அதுவே?

## யோக சூத்திரம் – 1.35

---

### பொறுப்பு

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याघः ॥३५॥

அஹிம்சா பிரதிஷ்டாயம் தத்சந்நிதௌ வைரத்யாக: ॥35॥

(அகிம்சையைக் கடைப்பிடித்தால் எதிர்ப்புகள் அகலும்)

எவரிடத்தில் அகிம்சை நிலைப் பெற்று இருக்கிறதோ? அவர்களை சுற்றிலும் எதிர்மறைக்குணம் இருக்காது.

இந்த உலகம் நம்மை எப்போதும் தொந்தரவு செய்து கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு நிமிடம்கூட நிம்மதியாக இருக்க விடுவதில்லை. ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையைக் கொண்டு வந்து நம் தலையில் போடுகிறது.

நாம் ஒன்றுமே செய்யாமல் சிவனே என்றுதான் இருப்போம். இருந்தும் இந்த உலகமே நம்மை விடுவது இல்லை.

ஏன் நம்மால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிவதில்லை?

ஏன் இவ்வாறு நிகழ்கிறது?



பதஞ்சலி முனிவர் இந்த சூத்திரத்தின் வாயிலாக ஒரு உண்மையை நமக்குக் கூறுகின்றார்.

யார் மனதில் அகிம்சை நிலைத்து நிற்கின்றதோ? அவர்களை சுற்றி வெறுப்பும், சண்டை சச்சரவுகளும் என்றுமே இருக்காது என்கின்றார்.

மனதில் அகிம்சை இருந்தால், வெளியே வெறுப்பும், சண்டையும் இருக்காது என்கிறார்.

அது எப்படிங்க? என் மனதில் அகிம்சை இருந்தால், எனக்கு வெளியே உள்ள உலகம் எப்படி மாறும்?

இந்த உலகம் மாறினால் அல்லவா சண்டை சச்சரவு தீரும்?

இல்லை.

அங்கு தான் நாம் தவறு செய்கிறோம்.

நமக்கு நடக்கும் ஒவ்வொரு துன்பத்திற்கும், நாம்தான் காரணம். ஆனால், அதை அறியாமல், நாம் வேறு யாரையோ குறை சொல்கிறோம்.

பொதுவாக, நாம் நம்முடைய நடைமுறையில் எப்படி எல்லாம் பேசுகின்றோம். "அந்தக் காலத்தில், படிக்கிற காலத்தில் என்னை ஒழுங்காக படிக்க வைத்திருந்தால்", "நல்ல இடத்தில் கட்டி கொடுத்திருந்தால்" என்று நமக்கு வரும் துன்பங்களை எல்லாம் இந்த உலகின்மீது ஏற்றுகிறோம்.

மற்ற யாரும் அகப்படவில்லை என்றால், நமக்கு இருக்கவே இருக்கிறார் கடவுள் அல்லது விதியின் மேல் பழியைப் போட்டு விடுகிறோம்.

மொத்தத்தில் நாம் நல்லவர்கள். இந்த உலகம் தவறு என்று நினைக்கிறோம்.

நம்முடைய அனைத்து சிக்கல்களுக்கும், அதுவே உண்மையான காரணம்.

நாம் நம்மை மாற்றினால், இந்த உலகம் மாறும்.

உங்களுக்கு என்ன துன்பம் என்று சிந்தியுங்கள்.

அதற்குக்காரணம், உங்கள் மனம்தான் என்று புரியும்.

உங்கள் பொறாமை, நீங்கள் எவ்வளவு சொத்து சேர்த்தாலும் உங்களை நிம்மதியாக அனுபவிக்க விடாது. அடுத்தவன் மனைவி அழகு என்று நினைப்பு வந்துவிட்டால், உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் போய் விடும்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரன் பிள்ளை அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்குகிறான் என்று நினைத்து விட்டால், நம் பிள்ளைகள் மேல் உள்ள பாசம் போய் வெறுப்பு வந்துவிடும்.

உங்கள் சந்தேகம், கோபம், பொறாமை, வன்மம், பழி வாங்கும் குணம் போன்றவைகள் இருக்கும் வரை, இந்த உலகமும் அப்படித்தான் இருக்கும்.

இந்த உலகை பழி சொல்லி, நமக்கு ஒரு புண்ணியமும் இல்லை.

உங்களை மாற்றுங்கள்.

உங்கள் மனதில் அகிம்சை வந்தால், உங்களை சுற்றி வெறுப்பும், கோபமும் தானாகவே மறையும்.

உங்கள் மனதில் அன்பு வந்தால், உங்களைச் சுற்றி சாந்தம் (அமைதி) தவழும்.

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல், அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல். என்றார் வள்ளுவர்.

நமக்கு கெடுதல் செய்தவருக்கு நல்லது செய்யச் சொல்கிறார்.

ஏன்? அவருக்கு திருப்பி கெடுதல் செய்தால் என்ன?

செய்யலாம்.

அப்படிச் செய்தால், அவர் நம் மீது பயம் கொண்டு, இனி மீண்டும் நம்மிடம் தவறு செய்ய மாட்டார் என்று நினைக்கின்றோம். ஆனால், அந்த பழி வாங்கும் குணம் நமது மனதில் ஊறி விடும். அது ஒரு நஞ்சு.

நாம் வேண்டுமானால், அவர் செய்ததுக்கு பதிலடி கொடுக்க நினைத்து, அவருக்கு கொஞ்சம் கெடுதல்

செய்யலாம். ஆனால், நமக்கு நாமே நிறைய தீமைகள் செய்துக் கொள்வோம்.

ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தை காட்டச் சொன்னார் இயேசு பிரான்.

அவர் ஏன் அப்படிச் சொன்னார்?

நம்மால் தாக்கியவனை திருப்பி அடிக்க முடியாமல் இல்லை. ஆனால், அந்தப் பழி வாங்கும் குணம் இருக்கும் வரை, நமக்கு நிம்மதி கிடையாது. நம் மனதில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கெட்ட குணத்துக்கும், இந்த உலகம் திருப்பி பதில் தரும்.

இந்த உலகம் என்பது, ஒரு கண்ணாடியைப்போல, நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ? நம் பிம்பமும் அப்படியே இருக்கும்.

உங்களுக்கு அமைதி, சந்தோஷம், நிம்மதி, அன்பு வேண்டுமா?

உங்கள் மனதை பாருங்கள்.

அதில் உள்ள அழுக்கை கழுவுங்கள். உலகம் தானாக மாறும். பிறரை குறை கூறுவதை நிறுத்துங்கள். இந்த உலகம் இப்படி இருக்கக் காரணம் நீங்கள்தான் என்று உணருங்கள்.

செய்வீர்களா? யோசியுங்கள்.

## யோக சூத்திரம் - 2.36

---

**சத்தியமும் செயலும்**

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाअश्रयत्वम् ||३६||

சத்ய ப்ரதிஸ்தாயம் கிரியாபலா அஸ்ரயத்வம் ||36||

(சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் உழைப்பின் கனிகள் கிட்டும்)

சத்தியத்தில் நிலை பெற்று இருந்தால், செய்ய விரும்பும் காரியத்தின் வெளிப்பாடு தானே அமையும்.

கடந்த சூத்திரத்தில் அகிம்சையில் நிலைப் பெற்று நின்றால், எதிர்ப்புகள் அகலும் என்று கூறினார். இந்த சூத்திரத்தில், சத்தியத்தில் நிலைப் பெற்று நின்றால், நற்காரியங்கள் தானே நிகழும் என்கின்றார்.

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அன்பு, கருணை, உதவும் மனம், தயை, நலிந்தவர்களை காக்கும் எண்ணம், உண்மையாக உழைக்கும் எண்ணம், என்று எவ்வளவோ நல்ல குணங்கள் நம்முள்ளே இருக்கிறது.

இருந்தும் அவைகள் வெளிப்படுவது இல்லை.

ஏன்?

நல்லவர்களாக இருந்தும், அதை வெளியில் காட்டிக் கொள்ள முடியவில்லை. காட்டினாலும், இந்த உலகம் நம்மை நம்ப மறுக்கிறது.

ஏன் அப்படி நிகழ்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல, நீங்கள் மற்றவர்கள் யாருக்காவது உதவி செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களிடம் அதற்கான போதுமான பணம் இல்லை. அதாவது, உங்கள் நிதி நிலைமை உங்களை தயங்க வைக்கிறது.

இப்படி எவ்வளவோ நல்ல காரியங்கள் செய்ய நினைத்தாலும், அதை உங்களால் செய்ய முடியாமல் போகிறது.

ஏன்?

இதை எப்படி மாற்றுவது?

"சத்தியத்தில் நிலை நின்றால், காரியங்கள் தானே வெளிப்படும்" என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

சத்தியத்தில் நிலை பெறுதல் என்றால், நிலையாக நிற்க வேண்டும். இங்கொரு காலும், அங்கொரு காலும் இருந்தால், நிலையாக நிற்க முடியாது.

உள்ளொன்று வைத்து புறம் ஒன்று பேசக் கூடாது.

மனமும், செயலும் ஒன்றுபட வேண்டும்.

அது எப்படி முடியும்?

மனதில் நினைப்பதை எல்லாம் வெளியே அப்படியே சொல்ல முடியுமா?

முடியும்.

அது எப்போது என்றால், உங்கள் மனதில் நினைப்பது வெளியில் சொல்லும்படி உண்மையாக இருந்தால், அது முடியும்.

சத்தியத்தில் நிலை நிற்பது என்பது, உண்மை பேசுவது மட்டுமல்ல. உண்மையாய் இருப்பது.

முதலில், நமக்கு நாமே உண்மையாய் இருப்பது.

நம்முடைய சொல்லும், செயலும் ஒன்றாக இருப்பது. உள்ளும், புறமும் ஒன்றாக இருப்பது. அதுவே, சத்தியம்.

அது எப்போதாவது ஒரு முறை அல்ல. எப்போதும், அந்த சத்தியத்தில் "நிலை நிறுத்தல்" வேண்டும். அதாவது, எப்போதும் நமக்கு நாமே உண்மையாய் இருக்க வேண்டும்.

அப்படி இருந்தால், உங்கள் மனதில் நாம் மற்ற யாருக்காவது, ஏதாவது உதவிகள் செய்ய வேண்டும், என்று எண்ணிய நல்ல எண்ணங்களின் நற்செயல்கள், தானாகவே உங்களிடம் வெளிப்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டாகும். ஆனால், அந்த செயலுக்கு நீங்கள் காரணம் அல்ல. அவைகள் உங்கள் மூலம் வெளிப்படுகின்றது.

நான் செய்கிறேன், எனக்காக செய்கிறேன், என் குடும்பத்துக்காக செய்கிறேன், என்பதெல்லாம் சத்தியத்தில் நிற்கின்றவர்களிடம் இல்லாமல் போய் விடும். நான் வேறு, இந்த உலகம் வேறு என்பது மறைந்துவிடும்.

அவர்களைப் பொருத்தவரை, நானும் இந்த உலகம் ஒன்று என்பதாக மாறிவிடும்.

என்னுடைய செயல் மாண்டவா பாடி தெள்ளேணம் கொட்டாமோ என்கின்றார் மணிவாசகர். அங்கே, அந்த நிலையில், என்னுடைய செயல்! என்று ஒன்றுமே இருக்காது. எல்லாம் அவன் செயல்!

இது அவன் தீரு உரு!, இவனே அவன்! என்பார் மணிவாசகர். அவ்வாறு, சத்தியத்தில் நிலை நிற்கும்போது, “நான்” என்பது மறையும். உள் ஒளிப் பெருகும்.



## யோக சூத்திரம் – 2.37

---

**நிறைந்த செல்வம்**

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ||३७||

அஸ்தேயபிரதிஸ்டாயாம் சர்வரத்நோபஸ்தாநம் ||37||

(திருடாமையைக் கடைப்பிடித்தால் நவரத்தினங்களும் கிட்டும்)

திருடாமை என்பது நிலை நின்றபின், அனைத்து செல்வங்களும் கிடைக்கும்.

முன்பே, இந்த திருடாமைப்பற்றி சிந்தித்தோம்.

செல்வத்தை திருடுவதை விட, கருத்து திருட்டு என்பது, எப்படி நமக்குத் துன்பத்தைத் தருகிறது என்று பார்த்தோம்.

அதை இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மற்றவர்கள் பொருளைத் திருட வேண்டும், அவர்கள் அறியாமல், அவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஏன் நினைக்கிறோம்?

திருடவேண்டும் என்ற எண்ணம் எங்கிருந்து வருகிறது?

முதலில், எனக்கு உள்ளது எனக்குப் போதாது என்ற எண்ணம், திருட்டின் ஆரம்ப விதை. அங்கிருந்துதான் அது ஆரம்பமாகிறது.

இரண்டாவது, எனக்கு வேண்டியதை என்னால் உழைத்து சம்பாதிக்க முடியாது, என்ற தன்னம்பிக்கை இன்மை. தன் திறமையில், உழைப்பில், அறிவில் நம்பிக்கை இல்லாமல்.

மூன்றாவது, நம்பிக்கை இருந்தாலும், அதற்கான பொறுமை இன்மை. இப்பவே வேண்டும். நாளைக்கே வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் திருடச் சொல்கிறது.

எப்படியாவது குறுக்கு வழியில் போயாவது இன்பங்களை அடைய வேண்டும் என்ற பேராசை எண்ணம்.

நான்காவது, மற்றவர்களின் துன்பம் பற்றி கவலைப்படாத மனது.

மற்றவர்கள் பொருளை நாம் அபகரித்துக் கொண்டால் அவர்கள் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்கள் என்று நினைக்காத, ஈரமற்ற மனம்.

கருணை அற்ற உள்ளம்.

திருட்டினால் ஒருவன் தனக்குத்தானே பெரிய தீமைகள் செய்து கொள்கிறான்.

திருடு என்றால், பொருளைத்தான் திருட வேண்டும் என்று இல்லை. மற்றவர் கருத்தைத் திருடுவதும் திருட்டுதான்.

இன்னும் சொல்லப் போனால் மற்றவர்கள் நிம்மதியை, அமைதியை திருடுகின்றோம்.

எப்படி?

ஒன்று கிடக்க ஒன்றைச் சொல்லி, மற்றவர்களை குழப்பி, அவர்களின் நிம்மதியைத் திருடுவது.

ஒருசிலர் இருப்பார்கள்.

எப்போதாவது, தப்பித்தவறி அவர்களிடம் பேசி விட்டால் போதும், ஏதாவது இல்லதது, பொல்லாததைச் சொல்லி நம் நிம்மதியை, அமைதியை குலைத்து விடுவார்கள்.

நம்முடைய சந்தோஷத்தை அவர்கள் திருடிக் கொள்கிறார்கள் என்றே இதற்கு அர்த்தம்.

ஆகவே, நான் இதுவரை திருடவே இல்லை! என்று யாரும் சொல்ல முடியாது.

இந்த உலகில் படைக்கப்பட்ட அனைத்துமே ஒரு நியதிக்குள், நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவுடன்தான் இருக்கிறது. அத்தகைய படைப்பில், நாம் மட்டும் அளவுக்கு அதிகமாக ஒன்றை விரும்பி எடுத்துக் கொண்டால், அது மற்ற யாருக்கோ போக வேண்டியதை, அவர்கள் அனுமதி இல்லாமல், நாம் எடுத்துக் கொள்வது போலத்தான்.

ஒவ்வொரு ஆண்டிலும், விவசாயத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் அரிசி, பருப்பு போன்ற தானியங்கள் உற்பத்தி ஆகும். உங்களிடம் பணம் இருக்கிறது என்பதினால், அவைகளை அளவுக்கு அதிகமாக வாங்கி குவித்துக் கொண்டு, சுய நலமாக நீங்கள் மட்டுமே, அளவுக்கு அதிகமாக உண்டு உடலைப் பெருக்கிக் கொண்டால், பணம் கொஞ்சமாக வைத்திருக்கும் மற்றவர்கள் அந்தப் பொருளை வாங்க வழியின்றி பசியோடு செல்ல வேண்டி இருக்கும்.

இந்த உணவு பற்றாக்குறை தற்போது நம்முடைய நாட்டில் வேண்டுமானால் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், சோமாலியா போன்ற ஆப்பிரிக்க இன மக்கள் வாழும் இடங்களில் இதுப்போன்ற அவல நிலைகளைப் பார்க்க முடிகின்றது.

ஆக, அவர்கள் உணவை நீங்கள் திருடியதாகவே அதற்கு அர்த்தம்.

அளவோடு உண்ண வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணும் யாவரும் திருடரே.

இதில், உணவு மட்டும் அல்ல.

அளவுக்கு அதிகமான சொத்து சேர்ப்பது, ஆடைகள், நகைகள் என வாங்கி பீரோவில் அடுக்கி வைத்துக் கொள்வது என இவைகள் எல்லாமே ஒருவிதமான திருட்டுதான்.

அதிகமாக பணம் வைத்திருப்பவர்கள், தங்களிடம் உள்ள பணத்தை மற்றவர்களுக்கு கொஞ்சமாக தானம்

கொடுப்பது என்பது, அத்தகைய குற்ற உணர்ச்சியில் இருந்து, அவர்கள் விடுபடுவதற்கான ஒரு முயற்சியாகக் கூறலாம்.

ஏனெனில், இந்த உலகில் எவ்வளவோ மனிதர்கள் வறுமையில் வாடும்போது, நான் மட்டும் இவ்வளவு சொத்துக்கள் சேர்த்து வைத்திருக்கிறேனே! என்ற ஒரு குற்ற உணர்ச்சி அவர்களிடம் இருக்கின்றது.

மற்றவர்களை விடுங்கள்.

நீங்கள், உங்களிடமிருந்தே எவ்வளவு திருடுகிறீர்கள் தெரியுமா?

என்னங்க இது? என்னிடமிருந்து நானே திருடுகிறேனா?

அது எப்படி முடியும்?

அது எப்படியெனில், உங்கள் நேரத்தை, உங்கள் சந்தோஷத்தை, உங்கள் நல்ல அனுபவங்களை, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை, உங்கள் ஆயுளை உங்களிடம் இருந்து திருடுவதில் உங்களைவிட பெரிய ஆள் யாரும் இல்லை.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ள விரும்புவீர்களா? அல்லது யாருக்காவது கொடுக்க விரும்புவீர்களா?

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை யாருக்கும் கொடுக்க மாட்டீர்கள்தானே.

ஆனால், அளவுக்கு அதிகமாக உணவுகளை உட்கொண்டு, உடற்பயிற்சி ஏதும் செய்யாமல், உங்கள்

ஆரோக்கியத்தை, உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டது யார்? நீங்கள் தானே.

எண்ணெய் பலகாரத்தை, இனிப்பு பலகாரத்தை ஒரு கை பார்த்தது யார்?

நல்ல பொழுதை எல்லாம், வீணாக அரட்டையிலும், தொலைக்காட்சியிலும் கழித்தது யார்?

உங்கள் நேரத்தை திருடியது நீங்கள்தான்.

மற்றவர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்பட்டு, உங்கள் நிம்மதியை, உங்கள் சந்தோஷத்தை உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் எடுத்துக் கொண்டது யார்? நீங்கள் தானே?

யோசித்துப் பாருங்கள்.

உங்களின் பெரிய எதிரி நீங்கள்தான் என்பது புரியும்.

உங்களின் செல்வம், ஆரோக்கியம், சந்தோஷம் இவைகள் அனைத்தையும் உங்களிடமிருந்து பறித்து தூர எறிவதும் நீங்கள் மட்டும் தான் என்பது புரியும்.

எனவே, திருடாமை என்ற நற்குணம் உங்களிடம் நிலையாக நின்றால், அனைத்து செல்வங்களும் உங்களிடம் தானாகவே வந்துக்கொண்டு இருக்கும்.

சிந்திப்போம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.38

---

**பிரம்மச்சரியம்**

ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

பிரம்மசர்ய பிரதிஸ்டாயாம் வீர்யலாப: ॥38॥

(பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் சக்தி பெருகும்)

பிரம்மச்சாரியத்தில் நிலைத்து நின்றால், சக்தியை  
அடையலாம்.

பிரம்மச்சாரியத்தில் நிலைத்து நின்றால், சக்தியை  
அடையலாம் என்று கூறியவுடன், என்னங்க இது, ஏதோ  
சிட்டுக்குருவி லேகியம் அளவுக்கு வந்து விட்டது! என்று  
யோசிக்கின்றீர்களா?

பிரம்மச்சாரியம், வீரியம், இலாபம் என்று போகிறதே  
என்று பார்க்கிறீர்களா?

பொறுமையாக கவனிக்கவும்.

பிரம்மச்சரியம் என்றால், திருமணம் செய்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது, சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடாமல் இருப்பது, என்பதல்ல இங்கு அர்த்தம்.

ஏற்கனவே பார்த்ததுபோல, பிரம்மச்சரியம் என்றால், பிரமம் + சரியம் = பிரம்மத்தின் வழி நடப்பவன், பிரம்மமாக நடை போடுபவன் என்று அர்த்தம். இறைவனை நோக்கிச் செல்பவன், இறைவனாகவே நடை போடுபவன் என்று அர்த்தம்.

பின் எதற்கு வீரியம் இலாபம் என்கிறார்?

மனிதனின் சக்தி வீணாகும் கீழ் நிலை என்பது, பாலுணர்வு சார்ந்த விசயத்தில் உள்ளது. அதாவது, அந்த பாலுணர்வு சக்தியை ஒரு விலங்கினைப்போல, கட்டப்பாடுகள் இன்றி மனிதன் வெளிப்படுத்தும்போது, அந்த அபரிமிதமான சக்தி வீணாக விரயமாகிப் போகிறது.

அது, ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் ஒன்றுபோலத்தான் சக்தி விரயமாகின்றது.

உதாரணமாக, மின்சாரம் இருக்கிறது. அதை வைத்துக் கொண்டு என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

எப்படியெனில், இந்த மக்களின் உபயோகமான பலவகையான தேவைக்காகவும் பயன் படுத்தலாம். அல்லது அதே மின்சார சக்தியைக் கொண்டு, ஒரு ஊரையே கொளுத்தலாம்.



அதுப்போல, பிரம்மச்சரியம் என்பது, ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் உள்ள அபரிமிதமான ஆற்றல் என்பதினால், அந்த சக்தியைக் கொண்டு, அவன் தன்னை மேல் நோக்கி உயர்த்தியும் கொள்ளலாம். அல்லது அதை வீணாக்கி, வாழ்க்கையை வெகு விரைவாக அழித்தும் கொள்ளலாம்.

ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உள்ள உறவானது மூன்று நிலைகளில் நிகழலாம்.

ஒன்று, உடல் அளவில் உறவு இருக்கலாம்.

இரண்டாவது, இந்த உடலைத் தாண்டி, மனமும், உடலும் கலந்த உறவாக இருக்கலாம்.

மூன்றாவதாக, இருவரும் கணவன், மனைவி என்ற உறவினைத்தாண்டி, இன்னும் ஒருபடி மேலே போய், இருவரும் வேறு, வேறல்ல, இரண்டற்ற ஒன்று எனும் தத்துவார்த்த நிலையில், இந்த உடலையும், மனதையும் கடந்த, அந்த ஏக அறிவின் மகத்தான நிலையிலும் அது இருக்கலாம்.

அதைத்தான், சிவனும், சக்தியும் ஒன்றாய் சேர்ந்த அர்த்தநாரிஸ்வரர் தத்துவம் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

அறிவு - சிவம். சக்தி - மனம்.

அதை மறைமுகமாக, இரகசியமாக சொல்லி வைத்தார்கள்.

சிவனும், சக்தியும் (அறிவும், மனமும்) ஒன்றாகக் கலந்த நிலை. தெய்வீக நிலை அது.

80 வயதைத் தாண்டிய திருநாவுக்கரசர், இறைவனைக் கண்டே தீருவேன் என்று கையால் புறப்பட்டார். இமயமலை அடிவாரம் வரை வந்து விட்டார். கால் வலி வேறு வந்து விட்டது. உடலால் உருண்டு, கையால் தேய்த்து, தேய்த்துக் கொண்டு செல்கிறார்.

அப்போது, அங்கு ஒரு அசரீரி சொல்லியது. அசரீரி என்றால், சரீரம் இல்லாத உள்ளுணர்வு சொல்வது என்று பொருள்.

நீ! இந்த "மனித உடலோடு இறைவனைக் காண முடியாது" என்றது. ஆனாலும், நாவுக்கரசர் அந்த உள்ளுணர்வு செல்வதைக் கேட்கவில்லை. பார்த்தே தீருவேன் என்று அடம் பிடித்தார்.

அப்போது மீண்டும், அந்த அசரீரி சொல்லியது, "இங்கே இருக்கும் குளத்தில் மூழ்கி எழு. உமக்கு தரிசனம் தருவோம்" என்றது.

மூழ்கினார்.

மூழ்கி எழுந்தபோது, அவர் திருவையாறில் இருந்தார்.

இப்போது, பார்க்கிறார்.

உண்மை விளங்குகின்றது. பார்க்குமிடம் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் அந்த அறிவு அனைத்திலும் பிரகாசிப்பதை உணர்கின்றார்.

இந்த உலகம் முழுவதும் இருக்கின்ற அத்தனை ஆண்களையும், பெண்களையும் சேர்த்துப் பார்த்தவுடன் அவருக்கு அர்த்தநாரிஸ்வரர் உண்மை தெரிகின்றது.

ஆம்! காணுகின்ற பொருள்களில் எல்லாம், உயிர்களில் எல்லாம் சிவத்தையும், சக்தியையும் கண்டார். அதுதான் இறைதரிசனம் என்று கூறுகிறார் நாவுக்கரசர்.

காதல் மடப் பிடியோடு களிறு வருவன கண்டேன்  
கண்டேன் அவர் திருப்பாதம்  
கண்டறியாதன கண்டேன் என்று சிலிரக்கிறார்.

இதில் இன்னும் ஆழமான கருத்து என்ன என்றால்,

இந்த ஆணும் பெண்ணும் வெளி உருவங்கள் அல்ல.

நாம் ஒவ்வொருவரும் தாய் (பெண்) மற்றும் தந்தையின் (ஆண்) கலப்பில் தான் உருவாகிறோம்.

நமக்குள் ஆணும், பெண்ணும் சரி சமமான விகிதத்தில்தான் இருக்கிறது.

இதை அறிந்த நம் முன்னவர்கள், அர்த்தநாரிஸ்வரர் என்ற வடிவை படைத்துக் காட்டினார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஆணும், பெண்ணும் கலந்த கலவைதான் என்று சொல்லும் வடிவம் அது.

நம் சமூகச் சூழ்நிலை ஆணுக்கு சில குணங்கள் என்றும், பெண்ணுக்கு சில குணங்கள் என்று வரையறத்து வைத்து இருக்கின்றது.

மற்றவர்களால் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களில் சிக்கிக் கொண்ட நாம், அந்த வரையறைக்கு உட்பட்டு வாழ்கிறோம்.

நாளடைவில், ஒரு ஆணுக்கு, அவனுக்குள் இருக்கும் பெண் குணங்கள் அழுந்திப் போகிறது.

அதுப்போலவே, ஒரு பெண்ணுக்கும், அவளுக்குள் இருக்கும் ஆண் குணங்கள் அழுந்திப் போகிறது.

உண்மையில் அது அழுந்திக் கிடக்கிறதே தவிர, அழிந்து போவது இல்லை.

ஒவ்வொரு ஆணும், தனக்குள் இருக்கும் பெண்ணை வெளியே தேடுகிறான். பெண்ணும் தனக்குள் இருக்கும் ஆணை வெளியே தேடுகின்றாள். அதுதான் உண்மை.

அதுதெரியாமல், வெளியே ஒரு ஆணும், பெண்ணும் இணைவதற்கான திருமணம் என்பது, நம் நடைமுறையில் உள்ளது.

உண்மையில், உள்ளுக்குள் இருக்கும் பெண்ணோடு ஒரு ஆண் இணைவதுதான் உண்மையான திருமணம். அப்போது மட்டும்தான் அந்த ஆணோ அல்லது பெண்ணோ முழுமை அடைகிறார்கள்.

அது வரை, ஒரு பாதி இன்னொரு பாதியைத் தேடி அலைந்துக் கொண்டேதான் இருக்கும்.

தேடுங்கள். நீங்கள் ஒரு ஆணாக இருந்தால், உங்களுக்குள் இருக்கும் பெண்ணையும், நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால், உங்களுக்குள் இருக்கும் ஆணையும் தேடுங்கள்.

அதுதான் உண்மையான கலவி. கலப்பு. கரைதல்.

சிவன் சக்தியோடு கரைந்தான்.

இதை அபிராமிபட்டர் அபிராமி அந்தாதி நமக்கு சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

எப்படி?

தைவந்து நின் அடித் தாமரை சூடிய சங்கரற்கு  
கைவந்த தீயும், தலை வந்த ஆறும், கரந்தது எங்கே?--  
மெய் வந்த நெஞ்சின் அல்லால் ஒருகாலும் விரகர் தங்கள்  
பொய்வந்த நெஞ்சில், புகல் அறியா மடப் பூங் குயிலே.

பெரும்பாலான துன்பங்களுக்குக் காரணம் நான், எனது என்ற எண்ணங்களே.

எனக்கு வேண்டும் என்ற ஆசை. என் பொருள், என் மனைவி, என் சொத்து, என் கார், என் வீடு என்ற பெருமிதம்.

அவைகள் கை விட்டுப் போய் விடுமோ? என்ற பயம்.

என்னை விட மற்றவன் அதிகம் வைத்து இருக்கிறானே என்ற பொறாமை, ஆதங்கம்.

ஓவ்வொருவருக்கும் தன் திறமை மேல் கொண்ட பெருமிதம். அதற்கு ஒரு பங்கம் வரும்போது, அதனால் வரும் அவமானம்.

பொதுவாக, நமக்கு வரும் அத்தனை துயரங்களுக்கும் காரணம் நான், எனது என்ற அகங்காரம், மமகாரங்களே.

இவற்றை எப்படி விடுவது?

இவற்றைத் தாண்டி எப்படி போவது?

மனிதன் அதற்கான எத்தனையோ வழிகளை தேடிகொண்டிருக்கிறான்.

சிலர் மதுபானம் அருந்தி தன்னை மறக்கிறார்கள்.

சிலர் சினிமா, நாடகம், விளையாட்டு என்று அதில் மூழ்கி தங்களை மறக்கிறார்கள்.

இன்னும் சிலர் படிப்பு, இசை, ஊர் சுற்றுவது என்று தன்னை மறக்கிறார்கள்.

அவர்களது அனைத்து முயற்சிகளும் "நான்" என்ற இந்த அகங்காரத்தை இழந்து, அதன் சிறையில் இருந்து விடுபடுவதுதான்.

தன்னை மறப்பது பெரிய சுகம். ஆனால், அந்த சுகத்தை வெளியே உள்ள பொருட்களில் தேடுகின்றார்கள். அதை தன்னுள்ளே தேட வேண்டும் என்ற அறியாமைக் கொண்டவர்கள் இவர்கள்.

உண்மையில் தன்னை மறத்தால்தான் பேரின்பம்.

இதைத்தான் எல்லாம் அற! என்னை இழந்த நலம் சொல்லாய் முருகா சுரபுபதியே! என்பார் அருணகிரிநாதர்.

என்னை இழந்த நலம் என்கிறார் அருணகிரிநாதர்.

சரி அதற்கும் இந்த பாடலுக்கும் என்ன சம்பந்தம் ?

அபிராமியைக் காண சிவன் வருகிறான்.

அவளுடைய தாமரைப்போன்ற திருவடிகளை எடுத்து தன் தலையில் சூடிக் கொண்டான்.

அந்த சமயத்தில், அவன் தன்னையே இழக்கிறான்.

அவன் கையில் உள்ள தீயும், தலையில் உள்ள கங்கையும், அவனுக்கு மறைந்து போய் விட்டது என்கிறார் பட்டர்.

நான் ஒரு பெரிய ஆள், கங்கையை தலையில் கொண்டவன், தீயைக் கையில் கொண்டவன் என்பவை எல்லாம் சிவனுக்கு போய் விட்டது.

காரணம், அவளில் அவன் கரைந்தான்.

தான் என்ற ஒன்று இல்லாமல், சிவம் சக்தியில் கரைவதுதான் உலகம் முழுதும் நடக்கும் லீலை என்கின்றார் அபிராமி பட்டர்.

பிரம்மச்சாரியம் என்பது உணர்ச்சிகளை அடக்குவது அல்ல. அதை அடக்கவும் முடியாது. அந்த உணர்வுகளை, அந்த சக்தியை, அறிவின் கொண்டு போவதுதான் பிரம்மச்சாரியம்.

காமம் யாருக்கு இல்லை? அந்த காமத்தை, ஞானம் கொண்டு மட்டுமே கையாள முடியும்.

அதற்கு, வெறும் புற அறிவு ஞானம் போதாது. இராவணன் அதிகம் கற்றவன். ஆனால், காமத்தை வெற்றிக் கொள்ளும் ஞானம் அவனிடம் இல்லை. அதனால், அழிந்தான்.

கற்றனர் ஞானம் இன்றேல், காமத்தை கடக்கலாமோ? என்று கேட்பார் கம்பர்.



சிற்றிடைச் சீதை என்னும்  
நாமமும் சிந்தை தானும்  
உற்று, இரண்டு ஒன்றாய் நின்றால்,  
ஒன்று ஒழித்து ஒன்றை உன்ன  
மற்று ஒரு மனமும் உண்டோ?  
மறக்கலாம் வழி மற்று யாதோ?  
கற்றனர் ஞானம் இன்றேல்  
காமத்தைக் கடக்கலாமோ?

ஞானத்தின் துணைக் கொண்டுதான், காமத்தை வென்று,  
வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ முடியும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.39

---

**பற்றற்று இருந்தால்**

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता संबोधः ॥३९॥

அபரிக்ரஹ ஸ்தைர்யே ஜன்மகதம்தா சம்போத: ॥39॥

(உடைமையின்மையைக் கடைப்பிடித்தால் பிறவி  
இரகசியங்கள் தெரியும்)

பற்றற்று இருந்தால் பிறவி பற்றிய ஞானம் பிறக்கும்.

யாருடைய பிறவி?

நம்முடைய இந்தப் பிறவி மட்டும் அல்ல, அனைத்து  
பிறவிகளைப் பற்றிய ஞானமும் கிடைக்கும்.

அதுமட்டுமல்ல, இந்தப் பிறவி, இதற்கு முந்தையப்  
பிறவி, இனி அடுத்து வருவது என்ன? என்ற அறிவும் கிட்டும்.

மொத்தமாக சொல்வதானால், இந்த உலகின் மொத்த  
பிறப்பு, இறப்பு பற்றிய இரகசியம் தெரியும்.

எப்போது என்றால், பற்றற்று இருந்தால்.

பற்றறு இருப்பதற்கும், இந்த ஞானம் பிறப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

இதற்கும் அதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

நாம் எதன்மீது பற்று கொள்கிறோமோ? அவைகளைப் பாதுகாப்பதில், அதை நம்மோடு வைத்துக் கொள்வதில், அதற்கு எந்த தீங்கும் வந்து விடாமல் இருப்பதில் அதிக அக்கரைக் கொண்டு, அதை நினைத்து கவலைப்படுவதில் நம் வாழ் நாள் முழுவதும் செலவழிந்து விடும்.

அது, நம் கைவிட்டுப் போய் விடுமோ? என்ற பயம்.

போய் விட்டால், அதனால் வருவது வருத்தம். துக்கம்.

அது பிள்ளையாக இருக்கலாம், கணவன் அல்லது மனைவியாக இருக்கலாம், பணம், அதிகாரம், புகழ், பதவி என்று எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

நமது எண்ணம், செயல், சிந்தனைகள் எல்லாம் அதை நோக்கியே இருக்கும்.

உதாரணமாக, காலில் அடிப்பட்டு விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனால், நகம் பிய்ந்துக் கொண்டு வந்து விட்டது. அந்த வலியோடு உடனடியாக போய் ஒரு மருத்துவரைப் பார்த்து, மருந்து வைத்து கட்டெல்லாம் போட்டாகி விட்டது.

வலி குறைந்தாலும், அது முற்றிலுமாகப் போய் விடவில்லை. ஆக, நமது சிந்தனை, நோக்கம் எல்லாம் அந்த வலியின் மேலேயே இருக்கும். வேறு எதிலும் நாட்டம் இருக்காது.

அதுப்போலவே, ஒரு தலைவலி வந்தால்போதும், அது போகும் வரை, அதே சிந்தனையாக இருக்கும்.

அதுப்போலத்தான் ஒவ்வொரு பற்றும்.

அவைகள் நம்மை கட்டிப் போடுகின்றன.

பற்று வேறு. ஆசை வேறு.

அவைகளை அனுபவிப்பது என்பது வேறு.

ஆசை என்பது இல்லாத ஒன்றின் மேல் வருவது. நமக்கும் அது கட்டாயம் வேண்டும் என்று விரும்புவது. கப்பலில் போக ஆசை, விமானத்தில் போக ஆசை.

ஆனால், பற்று என்பது, அதை விட முடியாமல் பற்றிக் கொண்டிருப்பது.

உதாரணமாக, நாட்டுப் பற்று. மொழிப் பற்று. இனப் பற்று. ஆகவே, பற்று என்பது பற்றிக் கொள்வது. விடாமல் இறுக பற்றிக் கொள்வது.

அதுதான் சிறந்தது என்று நினைப்பது. மற்றவை எல்லாம் துச்சம் என்று நினைப்பது. என் மொழிதான் சிறந்தது. என் மதம்தான் உயர்ந்தது. என் கடவுள்தான் மேலானது என்று கூறுவது.

பிள்ளைகள் மேல் அன்பு இருக்க வேண்டும். பற்று இருக்கக் கூடாது.

இராமன் காட்டிற்கு போனபோது, கோசலை இறக்கவில்லை. தசரதன் மட்டும்தான் இறந்தான். காரணம், இராமன் மேல் கோசலை வைத்தது அன்பு. தசரதன் வைத்தது பற்று.

பற்றற்ற கண்ணே பிறப்பறுக்கும் மற்று  
நிலையாமை காணப் படும். - திருக்குறள்

பற்றற்ற நிலையே பிறப்பை அறுக்கும் என்பார்  
வள்ளுவர்.

**பிறப்பு** - **ஔப்பு** பற்றிய ஞானம் கிடைக்கும் என்கிறார்  
பதஞ்சலி.

ஞானம் கிடைத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மீண்டும் பிறவி வேண்டும் என்று விரும்புவோமா?  
அல்லது இந்த பிறவிச் சுழலில் இருந்து மீள வழி  
தேடுவோமா?

அதை நமது விருப்பத்துக்கு விட்டு விடுகிறார்  
பதஞ்சலி முனிவர்.

கற்றீண்டு மெய்ப்பொருள் கண்டார் தலைப்படுவர்  
மற்றீண்டு வாரா நெறி. - திருக்குறள்.

கற்க வேண்டியவற்றைக் கற்று, இங்கு மெய்ப்  
பொருளை உணர்ந்தவர்கள், மீண்டும் இப் பிறப்பிற்கு வாராத  
வழியை அடைவர் என்கிறார் வள்ளுவர்.

கிடைத்தவற்றை அனுபவிக்கலாம். ஆனால்,  
அவற்றின்மீது பற்று வைக்கக் கூடாது.

அது உறவானாலும் சரி. பொருளானாலும் சரி.

பற்று விடும் போது, அறிவு விரிவு அடையும்.

என் மதம், என் அறிவு, என் மொழி, என் பிள்ளைகள்  
என்பதைத் தாண்டி அறிவு இருமைகளற்ற நடுப்புள்ளியில்  
வந்து நிற்கும். எது சரி! தவறு! என்பது தெளிவாகத் தெரியும்.

ஞானத்தின் எல்லை விரியும்.

இறந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் என்று கால  
எல்லைகளைத் தாண்டி அது நிற்கும்.

ஆகவே, அனைத்தையும் விட்டு, விலகி நின்றுப்  
பாருங்கள். அதன் சுகம் தெரியும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.40

---

**உடம்போடு உள்ள தொடர்பு**

शौचात् स्वाङ्गजुगप्सा परैरसंसर्गः ॥४०॥

சௌசாத் ஸ்வாங்கஜு குப்சா பரைர சம்சர்க: ॥40॥

(தன்னுடல், பிறருடல் பற்று விலகுவதே சுத்தம்)

தங்கள் உடம்போடும், மற்றவர்கள் உடம்போடும்  
சேராமல் தள்ளி நிற்பார்கள்.

மற்றவர்கள் உடம்பில் இருந்து தள்ளி நிற்கலாம். அது  
முடியும். நம் உடம்பை விட்டு நாம் எப்படி தள்ளி நிற்க  
முடியும்?

நமக்கு நம் உடம்போடு உள்ள தொடர்பு எப்படி  
பட்டது?

சிலருக்கு தங்கள் உடம்பை ரொம்ப பிடிக்கும்.

"நான் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறேன்" என்று பெருமிதம்  
கொள்வார்கள். ஆண்களாக இருந்தால், கண்ணாடி முன் நின்று

கையை முறுக்கி, "ஹா, ஹா! எப்படி என் தசைகள், 6 பேக் வயிறு" என்று, எண்ணி மகிழ்வார்கள்.

சிலருக்கு தங்கள் உடம்பையும், முகத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து, நான் அந்த நடிகள் போல, இல்லை. இந்த நடிகையைப் போல இல்லை என்று கவலைப் படுவார்கள். தாங்கள் அழகாக இல்லை என்பதினால், தன்னைக் கண்டாலே அவர்களுக்கு பிடிக்காது. அதனால், அடிக்கடி முடியை வெட்டுவார்கள், டை அடிப்பார்கள், பவுடர் பூசுவார்கள், கண்மை போடுவார்கள், உதட்டுச் சாயம் பூசுவார்கள் இதில் ஏதாவது செய்து, மற்றவர்கள் தன்னைப் பார்த்து, அழகாக இருக்கிறாய் என்று கூற வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள்.

இவர்களைப் பொருத்தவரை உடல் தூய்மை என்பது புறத்தில் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பது ஒன்றே குறிக்கோள்.

இதில் என்ன ஒரு கொடுமை என்றால், பெரும்பாலானவர்களுக்கு உடல் தூய்மை என்பது புறத்தில் நன்றாக சொப்பு போட்டு குளித்துவிட்டு, முகத்தில் பவுடர் போட்டுக்கொள்வதுதான் தூய்மை என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால் உண்மையிலேயே உடல் தூய்மை என்பது, புறத்தில் குளிப்பதைவிட, உள்ளே, மலக்குடலில் மலம், மற்றும் நுரையீரலில் சளி போன்ற உடல் கழிவுகள் உடலுக்கு உள்ளே இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதே உடல் தூய்மை ஆகும்.



பெரும்பாலானவர்கள், உடலை தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டுள்ளேன் என்று கூறிக்கொண்டு, நன்றாக குளித்துவிட்டு, நெற்றியிலே விபூதி பட்டை, கழுத்திலே ருத்திராட்ச கொட்டை எல்லாம் அணிந்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களில், ஒருசிலர் அருகே சென்றால், வியர்வை நாற்றம் குடலைப் பிடுங்கும். வாந்தியை வரவழைக்கும். காரணம், அவர்களிடம் உள்ளே மலக்குடலும், நுரையீரலும் சுத்தமாக இல்லை.

இன்னும்சிலர், "என்ன செய்தாலும் இந்த தொப்பை குறைய மாட்டேன் என்கிறது" என்று நடையாய் நடப்பார்கள்.

அப்படி செய்வது, அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அல்ல. தங்கள் வயிறு சுருங்கி, தான் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கவேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்.

எந்நேரம் பார்த்தாலும், அவர்களுக்கு உடம்பு பற்றிய கவலை. சிலர் முகத்தை அழகாக மாற்ற அறுவை சிகிச்சைகள் (Plastic surgery) கூட செய்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஏதையாவது வெட்டி, ஒட்டி, ஏதாவது செய்து, அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று முயற்சி செய்கிறார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு, ஏதாவது உடல் உபாதைகள் இருக்கும். இது மட்டும் இல்லை என்றால், எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கும்? என்று அந்த வியாதியைப்பற்றி, சதா, சர்வ காலமும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு, வயதாகிறதே என்ற கவலை. நரை முடி வருகின்றதே? முகத்தில் சுருக்கம் விழுகின்றதே? தோல் சுருங்குகின்றதே? என்று கவலை.

இன்னும் சிலருக்கு வயதாவதினால், ஞாபகம், நினைவு தவறும். அதுப் பற்றிய கவலை. பெண்களுக்கு தனக்கு வயதானால், தன் கணவன் தன்மீது அன்பு காட்ட மாட்டாரோ? என்ற கவலை வரும்.

இப்படி, நம் உடல்தான் நம்மை அலைக்கழிக்கும். நமது சிந்தனையை எப்போதும், அந்த உடலையே ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும்.

ஆனால், யோகிகள், தங்கள் உடலைப் பற்றி கவலைப் படமாட்டார்கள். அவர்களைப் பொருத்தவரை, அது வேறு எவருடைய உடலோ? என்று தள்ளி நின்று பார்ப்பார்கள்.

அதற்காக, தங்கள் உடலை ஊதாசீனம் செய்ய மாட்டார்கள். இந்த உடல் என்பது, அவர்கள் செயலாற்ற வந்துள்ள ஒரு கருவி என்பதினால், அதைப் பற்றி அவர்கள் அக்கரைக் கொண்டாலும், அதன்மீது பற்று இல்லாமல், தான் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை சாதாரணமாகச் செய்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்களைப் பொருத்தவரை, இந்த உடலை பாதுகாப்பது, அதன் மூலம் இன்பம் அனுபவிப்பது என்பது அல்ல குறிக்கோள். அந்த உடலைக் கொண்டு, உயரிய நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதே அவர்கள் நோக்கம்.

## யோக சூத்திரம் – 2.41

---

**உடல் பற்றிய சிந்தனை**

सत्त्वशुद्धिः सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयाअत्मदर्शन योग्यत्वानि च

॥४१॥

சத்தவசுத்தி: செளமனஸ்யை காக்ரியேந்திர்ய ஜயா அதமதர்ஷந  
யோக்யத்வாநி ச ॥41॥

(உயர் மனம், ஒரே கவனம், புலனடக்கம், ஆன்ம தரிசனம்)

மனத் தெளிவு பிறக்கும்போது, மனதில் ஒரு துள்ளலான  
மகிழ்ச்சியும், ஒருமித்த மன நிலையும், புலன்களை வெற்றி  
கொள்ளுதலும் நிகழும்.

முந்தைய சூத்திரத்தில் நமக்கும், நம் உடலுக்கும் உள்ள  
தொடர்பைப் பற்றி சிந்தித்தோம்.

ஒன்று உடலை நினைத்து பெருமிதம் கொள்கிறோம்.  
அல்லது, இந்த உடல் சரி இல்லை என்று அதை சரிப்படுத்த  
ஏதேதோ செய்கிறோம்.

நமது உடலை நாமே ஏற்றுக் கொள்ளாதபோது, அதை மற்றவர்கள் எப்படி ஏற்றுக் கொள்வார்கள்?

மற்றவர்களை நம்மை வெறுத்து விடுவார்களோ? என்று பயப்படுகிறோம். இந்த உடலை மேலும் மெருகு ஏற்ற பாடுபடுகிறோம்.

அது ஒரு புறம் இருக்க, நம் உடலை நாம் சரி இல்லை என்று வெறுத்து ஒதுக்கும்போது, இன்னொரு உடலைத் தேடுகிறோம்.

அதன் பெயர் காதல், அன்பு என்று நாமே சொல்லிக் கொள்கிறோம். உண்மையில் அது ஒரு உடல் சார்ந்த தேவை. அவ்வளவுதான்.

இப்படி உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஒரு இடை விடாத போராட்டம் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது.

தினமும் ஒரே விதமான உணவை உண்டால், உடம்புக்கு நல்லது. ஆனால், மனம் சலிப்புறும். என்ன, தினமும் ஒரே வகை உணவுதானா? என்று.

ஆகவே, தினம் தினம் புதுப் புது உணவாக உட்கொண்டால், மனம் மகிழ்ச்சி அடையும். ஆனால், உடம்பு ஏற்றுக் கொள்ளாது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரும்.

இந்த உடம்பு, மனம் எனும் இந்த இரண்டுக்கும் இடையில் நடக்கும் போராட்டம், ஒரு மிகப் பெரிய போராட்டம். பெரும்பாலான சமயம், இதை நாம் அறிவது இல்லை.

எத்தனை விளம்பரங்கள், அழகு சாதனப் பொருள்கள், உடைகள், அலங்காரங்கள், ஆண், பெண் உறவு பற்றிய எவ்வளவு கதைகள், காதல் திரைப்படங்கள் என இவைகள் எல்லாம், இந்த உடல் மற்றும் மனம் பற்றிய சிக்கலின் வெளிப்பாடு.

இந்த சிக்கலைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்.

யோகி, இந்த உடலைத் தாண்டிச் செல்கிறான்.

தன் உடலை மட்டும் அல்ல. இன்னொரு உடம்பின் தேவையையும் தாண்டிச் செல்கிறான். தனிமை அவனுக்குச் சுகம்.

தனிமை கண்டதுண்டம்மா, அதில் சாரம் இருக்குதம்மா என்பான் பாரதி.

ஞானி ஒருவரின் சீடர் ஒருவர் வேளாண் துறையில் பணியில் இருந்தார். மலைப் பிரதேசத்தில், 'ஆள் இல்லாத காட்டுக்கு' அவரை மாற்றினார்கள்.

குடும்பத்தை அங்கே அழைத்துச் செல்ல முடியாத நிலையில் அவர் மட்டும் சென்று தங்கினார். பெரும்பாலும் தனிமைதான். சில நாட்களில் நொந்து போய்விட்டது. தன் குருநாதருக்கு ஃபோன் செய்து பேசினார்.

“இப்படி நிலைமை, நான் என்ன செய்வேன்?” என்று புலம்பினார்.

குரு வேறு ஒரு கோணத்தில் இதைப் பார்க்க வேண்டும் என்றார். எப்படி?

“எவ்வளவு அருமையான வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கிறது! இறைவன் உங்களுடன் இருப்பதை உணர்வதற்கு, அவனே ஏற்படுத்தித் தந்த அருமையான வாய்ப்பு அல்லவா இது? இதைத் தவற விட்டுவிடாதீர்கள்.

இந்த வாய்ப்பு எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை. அவனே உங்கள் மீது பிரியம் கொண்டு உங்களுக்குத் தந்திருக்கும் வாய்ப்பு இது. அதற்காக மகிழ்ந்து அவனுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். அவன் உங்களுடன் இருப்பதையே கவனித்துக் கொண்டிருங்கள்.” என்றார்.

தனிமை என்பது உண்மையில் இறைவனுடன் தனித்திருப்பதாகிறது. ஏனெனில் இறைவன் ஒருபோதும்

நம்மை விட்டுப் பிரிவதில்லை. “நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் அவன் உங்களுடன்தான் இருக்கிறான்.”

உலகிலேயே மிக இனிமையானது எது? என்று ஒளவையாரை கேட்டபோது, அவள் சொன்னாள்.

“இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது!” என்று.

இனியது கேட்கின் தனிநெடு வேலோய்!

இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது,  
அதனினும் இனிது ஆதியைத் தொழுதல்,  
அதனினும் இனிது அறிவினர்ச் சேருதல்,  
அதனினும் இனிது அறிவுள்ளாரைக்  
கனவினும் நனவினும் காண்பது தானே!

இந்த உடலைத் தாண்டிச் செல்லும்போது, மனத்தெளிவு பிறக்கிறது. அதன் மூலம் துள்ளலான ஒரு மகிழ்ச்சியும், புலன் அடக்கமும், தன்னை அறிதலும் நிகழும்.

நாம், இந்த உடல்தான் நான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அது மாறினால்தான், உண்மையில் நாம் யார்? என்று அறிய முடியும். நாம், உடலிலேயே கட்டுண்டு கிடக்கிறோம். ஒன்று நம் உடல் அல்லது மற்றவர்கள் உடல். இந்த உடல் அபிமானம் இருக்கும்வரை, ஆன்ம ஞானம் உண்டாகாது.

பொதுவாக, உங்களை நீங்களே உன்னிப்பாக கவனித்துப் பார்த்தால் ஒன்று தெரியும். அது, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் பற்றிய சிந்தனை இருக்காது.

தலைவலி வந்தால்தான், தலைப்பற்றிய சிந்தனை வருகிறது. இல்லை என்றால், தலையைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது சிந்தித்து இருக்கிறீர்களா?

வயிற்று வலி வந்தால், அனைத்து சிந்தனையும் வயிற்றின் மேலேயே இருக்கும். அதுவே, வயிற்று வலி இல்லை என்றால், வயிற்றைப் பற்றி சிந்திப்போமா?

வலி வந்தால், உடல் பற்றிய சிந்தனை என்று அர்த்தம். உடல் பற்றிய சிந்தனை இல்லை என்றால், வலி இல்லை என்று அர்த்தம். உடலும், மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உள்ளவை.

பெரும்பாலான மனக் குழப்பங்களுக்கு காரணம் உடல் தான்.

தான் என்பது, இந்த உடல் அல்ல என்று அறிந்தவன். அந்த உடலைத் தாண்டி செல்லும்போது, புலன்களை வெற்றி கொள்வது தானே நிகழும்.

புலன்களை வென்றால், நாம் யார்? என்று அறிவோம்.



## யோக சூத்திரம் – 2.42

---

**திருப்தியம் மன மகிழ்வம்**

संतोषातनुत्तमस्सुखलाभः ॥४२॥

சம்தோஷா தநுத்தமஸ் சுகலாப: ॥42॥

(திருப்தியால் பரம சுகம் கிடைக்கும்)

மன திருப்தியின் மூலம் மிகச் சிறந்த மகிழ்ச்சியை  
அடையலாம்.

அதுதான் தெரியுமே, சாமியாராகப் போய்விடு, எதற்கும்  
ஆசைப்படாதே, என்று எல்லோரும் சொல்வதைப் போலத்  
தானே, இந்த பதஞ்சலி முனிவரும் சொல்ல வருகிறார்.

அதுதான் எங்களுக்குத் தெரியும். கடைசியாக, சுற்றி,  
சுற்றி, இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தியாக இரு! என்று  
கூறவருகின்றார். அப்படித்தானே! என, நீங்கள் அங்கலாய்ப்பது  
தெரிகின்றது.

அவசரப்படாதீர்கள்.

ஒரிரு வார்த்தைகள்.

திருப்தி என்றால், ஏதோ இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு காலத்தை ஓட்டுவது என்று அர்த்தம் அல்ல.

ஏதேதோ வாங்க வேண்டும் என்ற ஆசை மனதிற்கு இருந்தாலும், ஆசைப்படுவது தவறு என்று சொல்லப்பட்டதால், அத்தகைய ஆசைகளை அடக்கி வைத்துக்கொண்டு, மனதில் துக்கத்தையும் ஏந்திக் கொண்டு அலைவது அல்ல.

அதில் என்ன மகிழ்ச்சி இருக்கும்?

ஶீ! ஶீ! இந்த பழம் புளிக்கும் என்று சொல்லி விட்டு போன நரி மாதிரி ஆகி விடக் கூடாது.

திருப்தி என்றால், வெளியில் ஒன்றை ஆசைப்பட்டு, அதை வாங்க முடியாமல், இருப்பதைக் கொண்டு, திருப்தி அடைவது பற்றி அவர் இங்கு சொல்ல வரவில்லை.

நம்மிடம் இருப்பதில் மகிழ்ச்சி.

எனக்கு இது எல்லாம் கிடைத்திருக்கிறது. அதில் மகிழ்ச்சி கொள்வது.

நாம் என்றாவது நம்மிடம் இருப்பதற்காக மகிழ்ச்சி அடைந்திருக்கிறோமா?

அதாவது, இந்த உடம்பு, இந்த மூளை, இந்த நாடு, இந்த மொழி, குடும்பம், பிள்ளைகள், கணவன், மனைவி,

நட்பு, உறவு, என்று ஆயிரம் விஷயம் இருக்கிறது மகிழ்ச்சி கொள்ள.

ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என்று வைத்துக் கொண்டாலும், அத்தனை நாளுமும் மகிழ்ச்சி இருக்கிறது கொண்டாட.

ஒரு வாழ் நாள் போதாது கொண்டாடி முடிய.

ஆனால், அதை நாம் கொண்டாடுவது இல்லை.

இருப்பதில் மகிழ்ச்சி இல்லாவிட்டால், இல்லாத ஒன்று நாளை கிடைத்து விட்டால் மட்டும், மகிழ்ச்சி வந்து விடுமா?

உங்களிடம் இன்று இருக்கும் பல விஷயங்கள், ஒரு காலத்தில் நீங்கள் "அது மட்டும் கிடைத்து விட்டால், அதற்கு அப்புறம் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்" என்று நினைத்து ஏங்கியவைகள் தான்.

இப்போது அவைகள் கிடைத்து விட்டன.

எங்கே மகிழ்ச்சி?

அடுத்து, இன்னொரு பட்டியல் இருக்கிறது.

ஒவ்வொருமுறையும், இந்த சிக்கலில் இருந்து இப்போது மட்டும் விடுபட்டால் போதும், அந்த விஷயம் மட்டும் நடந்து

விட்டால், என்று எப்போதும் ஒரு பட்டியல் நம்மிடம் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

மனம் ஒன்று கிடைத்தவுடன், அதிலே நிறைவடைவது இல்லை. அடுத்த ஒன்றிற்கு தாவுகின்றது. இவ்வாறு, ஒவ்வொன்றாக இவைகள் அனைத்தும் நடந்தாலும், மகிழ்ச்சி வரப்போவது இல்லை.

ஏன் என்றால், மகிழ்ச்சி என்பது வெளியே இல்லை.

இருப்பது போதும் என்று சுணங்கி இருப்பது அல்ல திருப்தி. இருப்பதை கொண்டாடுவது திருப்தி.

கொஞ்சம் மெலிந்தால் நல்லா இருக்கும், கொஞ்சம் எடை போட்டால் நல்லா இருக்கும், கொஞ்சம் சிவப்பாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும், இன்னும் கொஞ்சம் உயரமாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும், பிள்ளைகள் இன்னும் கொஞ்சம் படித்தால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும், என்று இருப்பதை எல்லாம் நீங்கள் புறம் தள்ளி விடுகிறீர்கள்.

இருப்பது எதுவுமே சரி இல்லை! என்று மறுதலிக்கிறீர்கள்.

எந்நேரம் பார்த்தாலும் ஏதாவது ஒரு குறை.

என்ன நடந்தாலும் சரி, இன்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவது இல்லை என்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

அது நடந்தால், அப்போது மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் என்று சொல்லும்போது, உங்கள் மகிழ்ச்சி என்றோ ஒரு நாள், எதிர் காலத்தில் இருக்கிறது.

இன்று, இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவது இல்லை என்று முடிவுடன் இருக்கிறீர்கள்.

அதை மாற்ற வேண்டும்.

அது வரும்போது வரட்டும். அல்லது வராமலேயே போகட்டும்.

இன்று நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கப்போகிறேன் என்று முடிவு எடுங்கள். எனக்கு எவ்வளவோ இருக்கிறது சந்தோஷப்பட, அவற்றைக் கொண்டு நான் இன்று சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று முடிவு எடுங்கள்.

அதுதான் திருப்தி என்று சொல்லுவது.

எது நடந்தாலும், எது கிடைத்தாலும் அதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுவது.

வாழ்க்கையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போகாதீர்கள்.

கல்யாணம் பண்ணினால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்.

பிள்ளை பிறந்தால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்.

பிள்ளைகள் நன்றாகப் படித்தால் சந்தோஷமாக இருப்பேன்.

அதுகளுக்கு ஒரு நல்ல வேலை கிடைத்தால்...

அதுகளுக்கு ஒரு நல்ல இடத்தில் திருமணம் செய்து வைத்து விட்டால் ...

அதுகளுக்கு ஒரு பிள்ளை பிறந்து விட்டால், என்று வாழ்க்கையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போகாதீர்கள்.

இன்று, இப்போது வாழ்வுங்கள். இது தான் வாழ்க்கை என்று கொண்டாடுங்கள்.

கிடைத்த ஒவ்வொன்றிற்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

மற்றவர்கள் வாழ்க்கையோடு உங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்பிடாதீர்கள். பல சிக்கல்களுக்கு அதுதான் காரணம்.

இந்த கணத்தில் இருந்து வாழத் தொடங்குங்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் சந்தோஷப்படுங்கள்.

## யோக சூத்திரம் – 2.43

---

**சுய ஒழுக்கம்**

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥४३॥

காயேந்திரிய சித்திரசத்திக்ஷயாத் தபஸ: ||43||

(தவத்தால் உடலை, புலன்களை வெல்லலாம், அழுக்குகள் அகலும்)

காயேந்திரியம் = காயம் + இந்திரியம்.

காயம் என்றால் உடம்பு. காயமே இது பொய்யடா என்று சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம் அல்லவா ? உடம்பும், புலன்களும்.

உடலும், மனமும் அவற்றில் உள்ள அழுக்குகளை தவத்தின் மூலம் நீக்கிய பின், சித்தி அடையும்.

இந்த சூத்திரத்தில் பல விஷயங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன.

பொறுமையாக ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

சித்தி அடையும் = சித்தி என்றால், மிகுந்த சக்தியை பெறுவது. அஷ்டமா சித்திகள் என்று சொல்லுவார்கள்.

அமானுஷ்யமான சக்திகளை பெறுவது. உடலை விட்டு வெளியில் செல்வது, சாதாரண கண்ணுக்குத் தெரியாதவற்றை காண்பது, போன்ற சக்திகள்.

இந்த சக்திகள் நமது புலன்களுக்கு கிடைக்கும்.

எப்போது என்றால், உடலிலும், மனத்திலும் உள்ள களங்கங்களை களைந்த பின்பு.

உடலில் நாம் பல விதங்களில் களங்கங்களை சேர்த்து வைக்கிறோம். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது.

தேவை இல்லாதவற்றை உண்பது. புகை, மதுபானம், காப்பி, டீ போன்றவற்றை இடை விடாமல், ஒரு நாளில் பல தடவைகள் உட்கொள்வது.

காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு காப்பி குடிக்காட்டி எனக்கு வேலையே ஓடாது... என்று பலர் சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம்.

இதுபோன்ற நஞ்சுக்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம் உடம்புக்குள்ளே நாமே ஏற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம்.



மாமிச உணவு, தற்போதைய ஃபாஸ்ட் புட் ஐடங்கள் பிஸ்ஸா, பர்கர், காளிபிளவர் சில்லி, காளான் கிரேவி போன்ற உணவுகளால் நாவுக்கு அடிமையாகி, உடம்புக்கு ஒவ்வாதவற்றை உள்ளே திணிக்கின்றோம்.

நம் உடம்பு முடிந்த வரை இவற்றில் உள்ள நஞ்சுகளை பிரித்து வெளியேற்றும். அதையும் மீறி, வெளியேறாத நஞ்சு உடலிலேயே தங்கி விடும்.

ஏன் முழுவதுமாக வெளியேற்றுவது இல்லை?

அதற்குக் கால அவகாசம் வேண்டும்.

உடலானது, எற்கனவே சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள நஞ்சை வெளியேற்றிக் கொண்டு இருக்கும்போதே, அடுத்த டம்ளர் காப்பியை உள்ளே தள்ளுகிறோம்.

அது சரியாவதற்குள் அடுத்து ஒரு சமோசா, கொஞ்சம் நூடுல்ஸ், என்று இப்படி இடை விடாமல், எதையாவது உள்ளே தள்ளிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

இது எப்படியென்றால், வீட்டில் பெண்மணிகள் தரையை தண்ணீர் தெளித்து, துடைத்து சுத்தம் செய்வார்கள். அப்போது குழந்தைகள் அங்கும் இங்கும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும், "டேய் கொஞ்ச நேரம் ஒரு இடத்துல இருடா! தரை காயட்டும்"

என்பார்கள். காய்வதற்குள் அழுக்கு காலை வைத்தால் அந்த அழுக்கு ஆழமாக படியும்.

அதுப்போல, உடம்பு முன் உண்ட உணவில் உள்ள வேண்டாதவற்றை நீக்கும்போது, மேலும் உண்டால், உடம்பு பழைய உணவில் உள்ள நஞ்சை விட்டு, விட்டு புது உணவை செரிமானம் செய்ய, அதைக்கவனிக்க போய்விடும். அப்போது, வெளியேற்றப் படாமல் உள்ள நஞ்சு, நமது உடலிலேயே தங்கி விடும்.

அதை நீக்க ஒரே வழி, பட்டினி கிடப்பதுதான். இதைத்தான் விரதம், உபவாசம் என்று சொன்னார்கள்.

ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் உண்ணா நோன்பு இருந்து, கடவுளைக் காணப்போகின்றேன் என்பார்கள். இன்னும் சிலர் இறந்தவுடன் சொர்க்கம் போக என்பார்கள்.

விரதம் இருப்பது சொர்க்கம் போக அல்ல.

உடம்புக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுக்க.

இந்த விரதம் இருந்தால், நேரே சுவர்க்கம், அந்த விரதம் இருந்தால் வைகுண்டம்/கைலாயம், இன்னும் சில விரதங்கள் இருந்தால், கணவனின் ஆயுள் கூடும் என்றெல்லாம் சொல்லி வைத்தது, உண்மையில் உடலின் கூறுகளை அறிந்துக் கொள்ள முடியாத, படிப்பறிவு இல்லாத

பாமரர்களுக்காகச் சொல்லப்பட்டது. இதை இன்று நன்கு படித்தவர்களும் அதன் உண்மைத் தாத்பரியம் தெரியாமல் கடைப்பிடிப்பதில் இருந்தே, அவர்களது கல்வி ஞானம் நமக்குப் புரியும்.

சரி! எது எப்படியோ? இப்படி தவறான உணவு பழக்கத்தால் உடலில் அசுத்தம் ஏறிக் கொண்டே போகிறது. அந்த அசுத்தங்களை நீக்க அந்த உண்ணா நோன்பு பயன்பட்டால் சந்தோசமே.

அடுத்து, இன்னும் ஒரு முக்கியமான வழியில், நம் உடலில் அசுத்தம் ஏறுகிறது.

அது என்ன இன்னொரு வழி?

அது, நம் மனதில் ஏற்படும், மனோ அழுத்தங்களால் உடல் மாசு படுகிறது.

உதாரணமாக, கவலை அதிகமானால் சரியாக சாப்பிடத் தோன்றாது. அப்படியே சாப்பிட்டாலும், சரியாக செரிமானம் ஆகாது.

கோபம், காமம், பொறாமை போன்றவைகள் ஏற்படும் போது, உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

பல விதமான ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இந்த ஹார்மோன்கள் உடலிலேயே தங்கி விடுகின்றன.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஏன் என்றால், நம்மால் நம் மன உணர்வுகளை சரி வர வெளிப்படுத்த முடிவதில்லை.

மேலதிகாரியின் மேல் கோபம். என்ன செய்ய முடியும்?

கணவன் மேல் கோபம் - என்ன செய்து விட முடியும்?

அரசாங்கத்தின் மேல் கோபம் - ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

அதுப்போல, நம்மிடம் உள்ள பொறாமை.

"ஐயோ அவனுக்கு அது கிடைத்து விட்டதே" என்ற பொறாமை, நம்மை தூங்க விடாது, நிம்மதியாக இருக்க விடாது. அதற்காக, அவனுக்கு கிடைத்ததை தட்டி பறிக்கவா முடியும்?

இப்படி நம்முள் எழும் பல உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால் இல்லை. உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் அல்லது அவற்றை சமாளிக்க உதவும் ஹார்மோன்கள் தங்கள் வேலையை செய்கின்றன.

ஆனால், உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்ட முடியாமல், அடக்கும்போது, அந்த ஹார்மோன்கள் செய்வது அறியாது உடலிலேயே தங்கி விடுகின்றன.

சரி, அதற்கு என்ன செய்வது?

முதலில் இந்த உணர்ச்சி கொந்தளிப்பில் இருந்து விடுபட வேண்டும். அதற்காக உணர்ச்சியற்ற சடப் பொருளாக இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் அல்ல.

உணர்ச்சிகளின் மூலத்தை அறிய வேண்டும்.

அவைகள் எங்கிருந்து பிறக்கின்றன? எப்படி வளர்கின்றன? என்று அறிய வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவற்றின் பிடியில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

தேவையற்ற உணர்ச்சிகள் நம் மனதை மட்டும் அல்ல, உடலையும் மாசு படுத்துகின்றன என்பதையும் அறிய வேண்டும்.

உணர்வுகளை சம நிலைப்படுத்த வேண்டும். அப்போது, இந்த மனம் மட்டும் அல்ல, உடலும் தூய்மை அடையும்.

அப்போதுதான் சித்தி அடையமுடியும்.

நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் உணவு பழக்கங்கள், உங்களது உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் என இவைகள் இரண்டையும் சரி செய்தால் உடலும், மனமும் சரியாகும். சித்தி கிடைக்கிறதோ இல்லையோ? ஆரோக்கியமான மனமும், உடலும் கிடைக்கும் அல்லவா? யோசியுங்கள்!

## யோக சூத்திரம் – 2.44

---

### இறைவனை அடைய

स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः ॥४४॥

ஸ்வாத்யாயா திஸ்டதேவதா சம்ப்ரயோக: ॥44॥

(சுயதேடலால் தன்னியல்பை அறியலாம்)

கடவுளை அடைய வேண்டும். முக்தி அடைய வேண்டும். கைலாயம் போக வேண்டும். வைகுண்டப் பதவி அடைய வேண்டும். இறைவன் திருவடியில் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். கடவுளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று தான் பலரும் விரும்புகிறார்கள்.

அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பூஜை செய்யலாம், கோவிலுக்குப் போகலாம், தீர்த்த நீராடலாம், முடி கொடுக்கிறேன், காணிக்கை போடுகிறேன் என்று வேண்டிக் கொள்ளலாம், தினமும் சுலோகம், பக்தி பாடல்கள் பாடலாம், விரதம் இருக்கலாம், ஆன்மீக புத்தகங்களை படிக்கலாம் என்று, ஒரு பெரிய பட்டியல் இருக்கிறது.

இதை எல்லாம் செய்தால் இறைவனை அடைய முடியாது என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

தன்னை அறிவதன் மூலம் மட்டும்தான் விரும்பிய தேவன்/தேவதையோடு ஒன்றாக இருக்கலாம் என்கிறார்.

அந்த இஷ்ட தேவதை சிவன்/முருகன்/பிள்ளையார்/ சக்தி/விஷ்ணு/அல்லா/இயேசு என்று யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

யாரை விரும்புகிறீர்களானோ? அவர்களோடு ஒன்றாக இருக்கலாம்.

அது எப்படிங்க? எனக்கு பிடித்த இஷ்ட தெய்வத்தோடு ஒன்றாக இருக்கலாம் என்றால், அங்கு இருமைகள் அல்லவா வருகின்றது என்று சிலர் யோசிக்கலாம்.

இங்கு என்ன புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால், அறியாமையில் இருக்கும் மனம் தனக்கு வேறாக ஒரு இஷ்ட தேவதையை உபாசனை செய்துக் கொண்டு இருக்கும். அதுவே, இதுப்போன்ற ஆன்ம ஞான பாடங்களைப் படித்து, புரிந்துக் கொள்கின்ற மனம் உயர் பரிமாணத்திற்கு பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்து விடுவதால், அந்த மனம் புரிந்துக் கொள்ளும், எப்படி? இத்தனை நாள் என் இஷ்ட தெய்வமாக கற்பித்துக் கொண்டிருந்த உருவம், உருவமற்ற அந்த நிற்குண ப்ரஹ்மமாகிய அறிவு என்றும், அதுவே, எனக்கு வேறாக இல்லை என்பதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

அதாவது, நீங்கள் உங்கள் இஷ்ட தெய்வமாகவே, நீங்கள் ஆகி விடுவீர்கள் என்கிறார். ஒன்றாக இருக்கலாம் என்கிறார்.

பெரும்பாலான மனிதர்கள், தன்னை நான் யார்? என்று, விசாரித்து அறிவதே கிடையாது.

என்னைப்பற்றி அறிய என்ன இருக்கிறது? என்று சிலர் கேட்கலாம். அதுவே, அந்த அறிவை அறிய முதல் படி.

கடவுள் இருக்கிறார் என்று எப்படித் தெரிந்து கொண்டீர்கள்?

கடவுளை ஏன் அடைய வேண்டும்?

ஏதோ சொன்னார்கள், செய்கிறேன்.

காரணம் எல்லாம் தெரியாது என்று இயந்திர கதியில் செல்லாமல், எதையும் ஏன்? எதற்கு? என்று ஆராயவேண்டும்.

நான் யார்? ஏன் இதைச் செய்கிறேன்? இதன் அர்த்தம் என்ன? என்று அறிய வேண்டும்.

தன்னை அறிவததைத்தவிர, வேறு வழியே கிடையாது என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர். சிந்தியுங்கள்!



## யோக சூத்திரம் – 2.45

---

**சரணாகதி**

समाधि सिद्धिः ईश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

சமாதி சித்தி: ஈஸ்வரப்ரணிதாநாத் ॥45॥

(சரணாகதியால் சமாதி நிலை அடையலாம்)

ஈஸ்வர சக்தியிடம் சரண் அடையும்போது, சமாதி நிலை சித்திக்கும். அல்லது சமாதி நிலையினால், புலன்களுக்கு அற்புத சித்திகள் கிடைக்கும்.

ஆஹா...சமாதி அடைய எளிய வழி கிடைத்து விட்டது. சித்திகள் அடைய சுலபமான வழி கிடைத்து விட்டது.

இனி, சரணாகதி அடைந்தால் போதும். எல்லாம் அடைந்து விடலாம். இதோ இப்போதே சரணாகதி அடைந்து விடுகிறேன் என்று வரிந்து கட்டிக்கொண்டு புறப்பட்டு விட்டீர்களா?

அப்படியெல்லாம் முடியாது. அது அவ்வளவு எளிதல்ல.

பொறுமை. பொறுமை.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சரணாகதி அடைவதில் என்னங்க சிக்கல்?

சண்டை போடுவதில்தான் சிக்கல் இருக்கின்றது. சரண் அடைவதில் என்ன சிக்கல் இருக்க முடியும்?

உண்மையில், சண்டை போடுவதைவிட பெரிய சிக்கல்.

எதற்காகச் சரண் அடைவது? என்றால், சிலர் கூறுவார்கள்.

சமாதி அடைய, சித்தி பெற.

இதைத்தான் தவறு என்கின்றார் பதஞ்சலி. ஏன்?

எங்கே ஆசை இருக்கிறதோ? அங்கே சரணாகதி இல்லை.

இறைவா நான் உன்னிடம் சரண் அடைகிறேன், எனக்கு அதைக் கொடு, இதைக் கொடு என்றால், அது வியாபாரம்.

எப்போது எதிர்பார்ப்பு இருக்கிறதோ? அப்போது அது ஒரு வர்த்தகம்தான். வியாபாரம்தான்.

எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் சரண் அடைய முடியுமா?

ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின், ஆசை அறுமின்  
என்பார் திருமூலர்.

இறைவனை அடைய வேண்டும் என்பதும் ஒரு ஆசை  
தானே. ஆகவே, உள்ள ஆசைகளில் எல்லாம், பெரிய ஆசை  
இறைவனை அடைய வேண்டும் என்று நினைப்பதுதான்.

அதுதான் இருப்பதிலேயே மிகப்பெரிய ஆசை.

பேராசை.

ஆசையை தவிர்க்க வேண்டும் என்று சொல்லிக்  
கொண்டே உலகில் உள்ள மிகப் பெரிய ஒன்றுக்கு ஆசைப்  
படுவது எப்படி சரியாகும்?

மிகப் பெரிய ஆசை, மிகப் பெரிய துன்பத்தில்தான்  
போய் முடியும்.

இரண்டாவது, சரண் அடைவது என்றால், எல்லாம் நீ  
பார்த்துக் கொள் என்று சோம்பேறியாக இருப்பது அல்ல.  
கிடைத்தவற்றை பிரசாதமாக ஏற்றுக் கொள்வது.

வாழ்க்கை எதைத் தருகிறதோ? அதை அப்படியே  
ஏற்றுக் கொள்வது. அது வேண்டும், இது வேண்டாம் என்று  
சண்டை பிடிப்பது கூடாது.

யோசித்துப் பாருங்கள், நமக்கு கிடைத்த ஏதாவது ஒன்றை நாம் முழுமையாய் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறோமா?

அது, நல்லதோ? கெட்டதோ, பிரசாதமாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளோமா?

மற்றவற்றை விடுங்கள். நம்மை நாம் முழுவதுமாக ஏற்றுக் கொண்டு இருக்கிறோமா?

நமது மூக்கு சரி இல்லை, பல் வரிசை சரி இல்லை, உயரம் பத்தாது, முடி கொட்டுகின்றது, உடல் பருமன் அதிகமாக இருக்குறது, அதிக உயரம், கலர் கொஞ்சம் கம்மி, அறிவு பத்தாது, தொப்பை அதிகமாக இருக்கிறது, என்று நம்மை பற்றி, நம் உடலைப்பற்றி எவ்வளவு எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருக்கிறது.

அதுமட்டுமா?

எனக்கு கிடைத்த வாழ்க்கை சரியில்லை! எனக்கு கிடைத்த கணவன் சரியில்லை! அல்லது எனக்கு கிடைத்த மனைவி சரியில்லை! மேலும், எனக்கு மட்டுமே இந்த துன்பங்கள். மற்றவர்கள் எல்லாம் நன்றாக வாழ்கின்றார்கள் என்று எபோதும் புலம்பிக்கொண்டு, கிடைத்ததை பிரசாதமாக எடுத்துக் கொண்டு, மனம் மகிழாமல், மற்றவர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்படுவதும், இறைவனிடம் இதைப்பற்றி, அடிக்கடி புலம்புவது என ஒரே மனப்போராட்டம் உண்டாகின்றது.

நம்மையே நம்மால் முழுவதுமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. நாமா மற்றவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்?

அப்புறம், இந்த உலகில் உள்ள பொருள்கள், நிகழ்வுகள் என எல்லாவற்றிலும், சதா சர்வ காலமும் ஏதோ ஒரு குறையுடனேயே சுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எவ்வளவு பணம் வந்தாலும், எவ்வளவு வசதி வந்தாலும், எவ்வளவு நல்லது நடந்தாலும், இன்னும் கொஞ்சம் வேண்டும், அது வேண்டும், இது வேண்டும், அது சரி இல்லை!, இது சரி இல்லை! என்று குறைபட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

அப்படி குறைப்படுவதால் என்ன ஆகிறது?

நமது மூளை அந்த குறையின் மேலேயே, சதா சர்வ காலமும் ஈடுபட்டு தன் சக்தி முழுவதையும் செலவிடுகிறது.

அதனால், நமது உடலில் உள்ள பல ஹார்மோன்களில் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. அதாவது, நாம் சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, சில ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அவைகள் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகின்றன.

நாம் கவலையோடு அல்லது பயத்தோடு இருக்கும் போது, இன்னும் சில ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அவைகள் நம்மை பலவீனப்படுத்துகின்றன.

ஆக மொத்தம் நம் வாழ்நாள் பூராவும் கவலை, பயம், என்று இருந்தால், இந்த மனமு, உடலும் என்னவாகும்?

மனமும், உடலும் நெந்து போகும்.

நமக்கு வாழ்க்கையில் கிடைத்தவைகள் எல்லாம் நல்லவையே என்று அவற்றை திருப்தியுடன் பிரசாதமாக எடுத்துக் கொண்டால், நம் மனமும், உடலும் மிக மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கும். புலன்கள் புதுப்பொலிவு பெறும். அதுவே சித்திகள் பெற வழி வகுக்கும். சித்திகள் என்பது, மனதின் உயர்பரிமாணத்தில் நீண்ட தூரம் போன பின்பு கிடைப்பது.

அதன் முதல் படி, வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, அதை இரசிப்பது. இனிமையாக வாழ்வது. குற்றம் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருக்காமல், எல்லாம் இனிதே என்று இருப்பது. நம்மையும், நம்மை சுற்றி உள்ளவர்களையும், இந்த உலகையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது.

யோசித்துப் பாருங்கள். எவ்வளவு ஆனந்தம் என்று. நீங்களே உங்கள் மனக் கண்ணில் நினைத்துப் பாருங்கள். நிம்மதி அடைவீர்கள்.

எதிலும், எதிர் நீச்சல் போடாதீர்கள். வாழ்க்கையோடு ஒன்றிப் போங்கள். மிக மிக சுகமாக இருக்கும்.

## யோக சூத்திரம் - 2.46

---

ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்

स्थिरसुखमासनम् ||४६||

ஸ்திரசுகமாசனம் ||46||

(சுகமாக அமர்வதே ஆசனம்)

அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் இரண்டு படிக்களை பார்த்தோம்  
- இயமம், நியமம்.

மூன்றாவது அங்கம் - ஆசனம்.

ஆசனம் என்றால் என்ன?

ஆசனத்தைப் பற்றி, அதைக் பேசவில்லை. இரண்டே  
வார்த்தைகளில் கூறுகிறார்.

உடலை வளைத்து, நெளித்து, வயிறை உள்ளே  
இழுத்து, காலை மடக்கி தலையை தொடுவது எல்லாம்  
ஆசனம் கிடையாது. இங்கு பதஞ்சலி இரண்டே இரண்டு  
கூறுகளைக் கூறுகிறார்.

ஸ்திரம் - சுகம். அது தான் ஆசனம்.

அது என்னங்க? ஸ்திரம், சுகம்?

நீங்கள் உங்கள் உடலின் போக்கை நன்றாக கவனித்துப் பாருங்கள்.

இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் உங்களால் ஒரு நிலையில் இருக்க முடியாது. சும்மா உட்கார்ந்து டிவி பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் கூட, உடல் நெளியும்.

காலைத் தூக்கி மேலே வைப்பீர்கள். அப்புறம் மடித்து வைப்பீர்கள். எழுந்து நடப்பீர்கள். ஏதாவது செய்துக்கொண்டே இருப்பீர்கள். ஒரு இடத்தில், உங்கள் உடல் நிலையாக இருக்காது.

"அப்படி ஒன்றும் இல்லையே. நான் நினைத்தால் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் ஒரு நிலையில் என்னால் இருக்க முடியுமே" என்று சொல்வீர்களானால், யோசித்துப் பாருங்கள், அது எவ்வளவு கடினமாக இருக்கும் என்று. அது உங்களது முயற்சியினால் மட்டுமே முடியுமே தவிர, இயல்பாய் இருப்பது முடியாது.

அதாவது, ஒரே நிலையில் ஒரு அரை மணி நேரம் ஆடாமல், அசையாமல் உட்கார்ந்து இருந்தால், அது உங்களுக்கு சுகமாக இருக்குமா?



நிச்சயமாக இருக்காது.

ஆசனம் என்பது, உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும், அதேசமயம், சுகமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஏன் என்றால், உங்கள் உடலும் மனமும் ஒன்று என்பதினால், அதே மனம் உடலை பின் தொடரும்.

உடல் அலைந்துக் கொண்டே இருந்தால், மனமும் அலையும். உடல் நின்றால், மனம் நிற்குமா? என்றால் இல்லை. ஆனால், மனதை ஒரு முகப்படுத்த வேண்டும் என்றால், முதலில் உடலை சமன் செய்ய வேண்டும்.

உடம்பு அலையாமல் இருக்க வேண்டும். அதேசமயம், உடலை கஷ்டப்படுத்தவும் கூடாது.

உடல் எப்போது உறுதியாகவும், சுகமாகவும் இருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

நிதானமாக சாப்பிட்டுவிட்டு, தேவையான அளவு உடல் உழைப்பும் செய்துவிட்டு, வேண்டிய அளவு அதற்கு ஓய்வு கொடுத்தால், அது உறுதியாகவும், சுகமாகவும் இருக்கும்.

ஆகவே, எது சுகமாக இல்லையோ? அது ஆசனம் இல்லை.

காலை மடக்கி பத்மாசனம் போட்டால் வலிக்கிறதா? அப்படியானால், அது உங்களுக்கான ஆசனம் அது அல்ல.

மற்றவர்களுக்கு வேண்டுமானால், அது ஆசனமாக இருக்கலாம். ஆனால், உங்களுக்கு அது ஆசனம் அல்ல.

அப்படிப்பார்த்தால், எந்நேரமும் படுத்து தூங்குவதுதான் எனக்கு சுகமாக இருக்கிறது. ஆகவே, அது ஒரு ஆசனமா? என்றால், அது உங்களுக்கு நடைமுறை வாழ்க்கையில், ஸ்திரமான நிலையைத் தருகிறதா? தராது.

காரணம், அப்படி எந்த உடற்பயிற்சியும் செய்யாமல் இருந்தால், தொந்தியும், தொப்பையுமாக, உடல் பெருத்து, ஒரு நிலை இல்லாமல், சரியாக உட்கார முடியாமல் அல்லல்பட வேண்டியது இருக்கும்.

எனவே, உடல் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். சுகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சரி! உடலை எப்படி சுகமாக இருக்க வைப்பது?

## யோக சூத்திரம் – 2.47

---

**உடம்பே ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்**

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ||४७||

பிரயத்னசைதில்யாநந்தசமாபத்திப்யாம் ||47||

(இறுக்கமில்லா ஓய்வில் எல்லையில்லா ஆனந்தம்)

மனதும் உடலும் நெகிழ்ந்து இருக்கும் போது சமாதி நிலை அடைய முடியும். அது அளவற்ற ஆனந்தம் தரும்.

நமது உடம்பு எந்நேரமும் ஒரு முறுக்கில் டென்சனாகவே இருக்கிறது.

காலை எழுந்தவுடன் இந்த பதட்டம் ஆரம்பமாகி விடுகிறது. அதைச் செய்ய வேண்டும், இதைச் செய்ய வேண்டும், என்று ஆயிரம் எண்ணங்கள் ஓட ஆரம்பிக்கிறது. மனதில் அழுத்தம் ஏற ஏற உடலில் அது பிரதிபலிக்கிறது.

உடலில் பல ஹார்மோன்கள் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. அவை ஒன்றோடு ஒன்று கலந்து உடலுக்குள் யுத்தம் ஆரம்பிக்கிறது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உடம்பு தளர்வாக (relaxed) இருப்பதே இல்லை.

அதற்கு பலப்பல காரணங்கள்.

உணவு முறை. வேலையில் வரும் அழுத்தம்.

உறவுகள் தரும் அழுத்தம். சரியான ஓய்வு கிடையாது.

ஆசைகள். பொறாமைகள். பயங்கள். சந்தேகங்கள். என்று ஆயிரம், ஆயிரம் விஷயங்கள் உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ் பண்ண விடுவதில்லை.

ரொம்ப முயற்சி செய்தால், சில நிமிடங்கள் தளர்வாக இருக்கலாம். உடனே மனம் சொல்லும் "என்ன சும்மா உக்காந்து கிட்டு இருக்க, எழுந்திரு! எவ்வளவு வேலை இருக்கிறது... ஓடு" என்று விரட்டும்.

எந்நேரமும் நாம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

உடம்பை தளர்வாக வைத்தால், இந்த மனமும் தளர்வாக ஆகும்.

எதிர் காலம் பற்றிய பயம், கனவுகள், சந்தேகங்கள், ஆசைகள் அனைத்தையும் மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டு, இந்த நேரம், இந்த நொடியில் மனதையும் உடலையும் தளர்வாக வைக்கப்பழகினால், எல்லை அற்ற ஆனந்தம் வரும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஆசனம் என்றால் ஸ்திரம் மற்றும் சகஜம் என்று பார்த்தோம்.

அடுத்தது, ஆசனம் என்பது தளர்வாக அமர்ந்து இருப்பது.

உடலை வருத்தக்கூடாது. அதை கசக்கிப் பிழியக் கூடாது. அது ஒரு மலர்போல மென்மையாக மலர வேண்டும். உடலில் அழுத்தம் நிகழ்ந்தால் அது மனத்திலும் நிகழும்.

உடலை தளர விடுங்கள். மனதும் மென்மையாகும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.48

---

**இருமைகள் மறையும்**

ततो द्विद्वानभिघातः ॥४८॥

ததோ த்வந்த்வாநபிகாத: ॥48॥

(இதனால் இருமைகள் அகலும்)

எப்போது, நம் உடல் இருக்கமாக இல்லாமல், தளர்வாக இருக்கிறதோ? அப்போது இருமைகள் தோற்று அழியும்

நமது உடலில் தலை, கழுத்து, மார்பு, வயிறு என்றெல்லாம் இருக்கிறது அல்லவா?

தலை எங்கே முடிகிறது? கழுத்து எங்கிருந்து தொடங்குகிறது?

கழுத்து எங்கே முடிகிறது? மார்பு எங்கிருந்து தொடங்குகிறது?

அங்கே, ஏதாவது கோடுபோட்டு, இந்த பகுதிக்கு இதுதான் வரம்பு, இதற்கு மேலே இந்தப்பகுதி, அந்த

உறுப்புக்கு மட்டும் சொந்தம் என்று ஏதாவது வரையரை போட்டு இருக்கிறதா? இது வரை தலைக்கு, இதற்குப் பின் கழுத்துக்கு என்று?

இல்லை அல்லவா?

இருந்தும், நாம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு பெயர் வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

ஆனால், உடம்பு ஒன்றே ஒன்றுதான். அதில் பிரிவுகள் என்பதே கிடையாது.

அதாவது, காரில் இருப்பதுபோல, காரில் எப்படி இது டயர், இது கதவு, இது பிரேக், என்று பலவாறான உதிரி பாகங்களைக் கொண்ட ஒன்றை கார் என்று கூறுகின்றோம். அதுபோல, பல உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்த, இந்த உடம்பு பூராவும் ஒன்றுதான்.

இதன் அடுத்த நிலை, நாம் உடம்பு வேறு, மனம் வேறு என்று பிரித்து வைத்து இருக்கிறோம்.

இவைகள் உண்மையில் இரண்டு அல்ல. ஒன்றே ஒன்று தான். உடலும், மனமும் ஒன்று சேர்ந்தததுதான் நாம்.

Psychosomatic என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள். இதை தமிழில் மனோதத்துவம் என்று கூறலாம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

உடலும், மனமும் ஒன்று சேர்ந்த கலவை நாம்.

எனவே, உடல் அசைந்தால், மனம் அசையும், மனம் அசைத்தால் உடல் அசையும்.

மனதை நம்மால் நேரடியாக கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே, உடலை தளர்வாக வையுங்கள் என்கின்றார்.

சரி அப்படி வைத்தால் என்ன ஆகும்?

எதற்காக அப்படி வைக்க வேண்டும்?

அப்படி வைத்தால், இருமைகள் மறையும் என்கிறார்.

அது என்னங்க இருமைகள்?

இன்பம், துன்பம்

நல்லது, கெட்டது

உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது

பாவம், புண்ணியம் என்று, நம் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வில் பலப் பல இருமைகள் இருக்கின்றன. இவைகள் அனைத்தும் போய்விடும் என்கிறார்.

உடல் தளர்வாக இருந்தால், அது எப்படிங்க போகும்?



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அப்படியே இருமைகள் போனாலும், அது நல்லாவா இருக்கும்?

பாவமும், புண்ணியமும் போய் விட்டால், ஜாலிதானே பின் பாவம் செய்யலாமே? எதுக்கு புண்ணியம் செய்யணும்?

இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் எல்லாம் வரும்.

அதுக்கு என்ன பதில்?

இருமைகள் மறையும் என்றால், அது ஏன் மறைய வேண்டும் என்ற முதல் கேள்வி வரும் அல்லவா ?

பொதுவாக, இன்பம் வேண்டும், துன்பம் வேண்டாம்.

செல்வம் வேண்டும், வறுமை வேண்டாம்.

மகிழ்ச்சி வேண்டும், துக்கம் வேண்டாம்.

உயர்ந்தது வேண்டும், தாழ்ந்தது வேண்டாம் என்று தானே எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்.

பிறகு எதற்கு இருமைகள் வேண்டாம்? என்று சொல்ல வேண்டும். இருமைகள் வேண்டும் என்று அல்லவா தோன்றுகிறது.

ஒரு நாளில், பகல் எப்போது முடிகிறது? இரவு எப்போது ஆரம்பிக்கிறது?

வறுமை எங்கு முடிகிறது?

செல்வம் எங்கு ஆரம்பிக்கிறது?

பணம் எவ்வளவு இருந்தால் செல்வந்தன் என்று சொல்லலாம்?

துன்பம் எங்கு முடிகிறது?

இன்பம் எங்கு ஆரம்பிக்கிறது?

இதை சற்று ஆழமாகப் பார்க்கும்போது, உண்மையில் இந்த இருமைகளே கிடையாது.

வாழ்க்கையில் எல்லாமே ஒரு தொடர்ச்சியான ஒன்றுதான். எங்கு இது முடிகிறது? எங்கு இது தொடங்குகிறது? என்று ஒன்றுமே இல்லை.

எல்லாம் ஒரே தொடர்தான்.

நாம்தான் அறியாமையினால், அவைகளைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு அல்லாடுகிறோம்.

இவன் நல்லவன், இவன் கெட்டவன்,

இவன் உயர்ந்தவன், இவன் தாழ்ந்தவன் என்று பிரித்து வைத்துக் கொண்டு, இது வேண்டும், அது வேண்டாம் என்று சங்கடப்படுகிறோம்.

இதிலே, ஒன்று இருக்க, அதற்கு வேறாக மற்றொன்று எங்கிருந்து அதற்கு எதிராக வந்தது...?

இந்த முரண்பாடுகள் ஏன்...? என்றாவது இதைப்பற்றி யோசித்துப் பார்த்திருக்கின்றோமா...?

இப்பொழுது யோசியுங்கள்...!

ஆம்! இந்த இருமைகளை அறிந்தால்தான் தன்னை அறிய முடியும். தன்னை அறிந்தால்தான் இறைவன் யார் என்று தெரியும்.

சரி! இந்த இருமைகளுக்கும், இறைவனுக்கும் என்ன சம்பந்தம்...?

இறைவனுக்கும் - தனக்கும் என்ன சம்பந்தம்...?

அதாவது, அறிவு என்ற ஒன்று இருந்தால், அங்கு மனம் என்ற ஒன்று உண்டாகி விடுகின்றது.

அவ்வாறே, சிவம் என்று ஒன்று இருந்தால், அங்கே சக்தி என்ற ஒன்று உண்டாகி விடுகின்றது.

அதுப்போன்றே, மிரம்மம் என்ற ஒன்று இருந்தால், மாயை என்ற ஒன்றும் உண்டாகி விடுகின்றது.

ஆக, இவைகளை ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்க முடியாது. இந்த இரண்டும் சேர்ந்தால்தான் இந்த உலகம் இயங்கும். இருக்கும்.

இதிலே, 'அறிவு' என்ற ஒன்று இருப்பதினால்தான் "மனம்" என்ற மற்றொன்றும் உண்டாகி விடுகின்றது.

சரி!

இதிலே நமக்கு ஒன்று மட்டுமே போதும் அல்லவா...?

அதுவும், அறிவு, நன்மை, ஒளி, புண்ணியம், இலாபம் என்ற முதலில் உள்ளவைகள் மட்டும் போதுமே, ஆனால், அதற்கு எதிராக உள்ளதும் தானாகவே வருகின்றதே?

அதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்வது? என்ற எண்ணம் எழுகின்றது.

இதிலே, அனைவரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டிய அரிய உண்மை என்னவெனில், இந்த இருமைகளை ஏற்படுத்துவது எது? என்று அறியும்வரை, அந்த இருமைகளை கடந்து, ஒருமை நிலைக்கு நம்மால் வர முடியாது.

அதனால்தான், அந்த ஒன்றேயாகிய ஆன்மாவை அனைவராலும் அனுபவமாக உணர முடியாமல் போகின்றது. அத்துடன், ஆன்மாவைப் பற்றிய அறிவும், வெறும் ஏட்டுச்சுரைக்காய் போன்று, மனதளவிலே நின்று விடுகின்றது.

என்ன செய்யலாம்...?

இந்த இருமைகளை இல்லாமல் செய்ய முடியுமா?

அது சாத்தியமாகுமா?

இருமை வகைதெரிந்து ஈண்டு அறம் பூண்டார் பெருமை பிறங்கிற்று உலகு.

இதுவரைப் பார்த்து வந்த இரண்டிரண்டாக உள்ள இருமைகளின் கூறுபாடுகளை ஆராய்ந்தறிந்து, அதிலே, அறத்தை மேற்கொண்டவரின் பெருமையே உலகத்தில் உயர்ந்தது என்கின்றார் வள்ளுவப்பெருந்தகை.

சரி! இதிலே, அறம் என்பது என்ன?

அதற்கும் அவரே விடை கூறுகின்றார்.

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்து அறன் ஆகுல நீர பிற.

அதாவது, மனதில் தூய்மையாக, குற்றம் இல்லாத வனாக இருக்க வேண்டும். அதுவே அறமாகும்.

மீண்டும் விசயத்திற்கு வருவோம்...

அதாவது, மனதில் மாசு இன்றி இருப்பது அல்லது தூய்மையாக இருப்பது என்றால், எப்படி இருக்க வேண்டும்...?

மனதிலே, இருமைகள் இல்லாமலிருப்பதே மாசற்ற நிலை அல்லது தூய்மையான நிலை என்பதினால், இந்த இருமைகளைக் கடந்து செல்கின்ற மனமே மாசற்ற மனம் எனப்படுகின்றது.

இந்த இருமைகளற்ற மனதை அடைந்தவனுக்கு மட்டுமே அந்த “அறிவு” (ஆன்மா) அனுபவமாக பிரகாசிக்கும்.

சரி! இருமைகளைக் கடந்து தூய்மையான மனதிலே அறிவை அறிவது எனில், இதிலே இருமைகளைக் கடப்பது என்பது எவ்வாறு?

நன்மையை விரும்பும் நாம் தீமைகளை ஏற்றுக் கொள்வதா?

சந்தோசத்தை அடைய ஆசைப்படும் நாம் துக்கத்தை ஏற்றுக் கொள்வதா?

இலாபத்தை அடைய ஆசைப்படும் நாம் நஷ்டத்தை ஏற்பதா?

அவ்வாறே, பிரம்மத்தை மட்டுமே ஏற்கும் நமக்கு மாயையையும் சேர்த்துக் கொள்வதா?

இது சாத்தியமாகுமா...?

இங்குதான் நாம் விழித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது, இதில் ஒன்றை அடைய ஆசைப்படும் நமக்கு அடுத்ததாக உள்ள ஒன்றை வேண்டாம் என்று கூறினாலும், அது தானாகவே வலிய வந்து நம்மை அடைகின்றது அல்லவா?

அது, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அனுபவ உண்மையும் அல்லவா...?

ஏன் அவ்வாறு வருகின்றது...?

அது வேண்டாம் என்றாலும் வலிய வருகின்றதே! ஏன்?

இங்கு ஒரு ஆழமான உண்மையை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவைகளை ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்க முடியாது என்பதை அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏன் எனில், **இருப்பது ஒன்றே!**

இதுப்புரியாமல், இருமைகளாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்வதெல்லாம் மனதின் மடமை (அறியாமை) என்றே அறியப்பட வேண்டும்.

அதனால், அந்த இரண்டையும் ஏற்றுக் கொள்கின்ற பக்குவமான, தூய்மையான மனதை அடைந்தவனுக்கு மட்டுமே **இருமைகள்** என்பது இருக்காது. இருப்பது ஒன்றே! என்பது புரியவரும்.

அவனுக்கு மட்டுமே பிரிவினை இருக்காது.

**இருப்பதெல்லாம் இறைவ(நா)னே!** என்பது புரியவரும்.

வாழ்க்கை பிரிக்க முடியாத ஒன்று.

நாம் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு வருத்தப்படுகிறோம்.

உண்மையில், **ஆண் - பெண்** பாகுபாடுகள்கூட இல்லை என்பதைத்தான் **அர்த்தநாரி** என்று சுட்டிக் காட்டினார்கள். **நாரி** என்றால், சமஸ்கிருத மொழியில் **பெண்** என்று பொருள். **அர்த்த** என்றால், **பாதி** என்று பொருள். ஆக, **அர்த்தநாரி** என்றால், **பாதிப் பெண்** என்பதாக இறைவனைப் பார்க்கிறோம்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

நல்லார்க்கும், பொல்லார்க்கும் நடு நின்ற நடுவே  
என்பார் வள்ளலார். அவரும் இந்த இருமைகள் பற்றி  
பாடுகின்றார்.

கல்லார்க்கும் கற்றவர்க்கும் களிப்பருளும் களிப்பே  
காணார்க்கும் கண்டவர்க்கும் கண்ணளிக்கும் கண்ணே  
வல்லார்க்கும் மாட்டார்க்கும் வரம் அளிக்கும் வரமே  
மதியார்க்கும் மதிப்பவர்க்கும் மதிகொடுக்கும் மதியே  
நல்லார்க்கும் பொல்லார்க்கும் நடுநின்ற நடுவே  
நரர்களுக்கும் சுரர்களுக்கும் நலங்கொடுக்கும் நலமே  
எல்லார்க்கும் பொதுவில்நடம் இடுகின்ற சிவமே  
என்அரசே யான்புகலும் இசையும் அணிந்தருளே.

நரர்களுக்கும், சுரர்களுக்கும் நலம் கொடுக்கும் நலமே  
என்கின்றார்.

ஆக, நல்லதும், கெட்டதும் என எல்லாமே தேவை  
என்றுதான் இயற்கை படைக்கிறது. நாம்தான் இது வேண்டும்,  
அது வேண்டாம் என்று பிரித்து வைத்துக் கொண்டு  
துன்பப்படுகிறோம்.

உடல் தளர்வாக இருக்கும்போது, இருமைகள் மறையும்  
என்று அவர் இந்த சூத்திரத்தில் சொல்லும்போது, உடல்  
எப்போது தளர்வாக இருக்கும்?

மனதில் ஆசை பெருக்கெடுத்தது ஓடாதபோது, காமம்,  
கோபம், பொறாமை, போட்டி கொந்தளிக்காதபோது, தனக்கு

அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று மனம்  
நினைக்காதபோது, பெயருக்கும், புகழுக்கும் மனம்  
ஆசைப்படாதபோது மட்டுமே, மனம் சாந்தப்படும்.

சூரியன் எந்தப்பக்கம் உதித்தால், எங்களுக்கு என்ன?  
என்று ஆனந்தமாக இருப்போம் என்கிறார் மணிவாசகர்.

"எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோர் எம்பாவாய்."

ஞாயிறு எங்கு எழுந்தால் என்ன ? கிழக்கில் எழுந்தால்  
என்ன? மேற்கில் உதித்தால் என்ன? அதைப்பற்றி எல்லாம்  
ஒரு கவலையும் இல்லை என்கிறார் மணிவாசகர்.

உங்கையிற் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கலமென்  
றங்கப் பழஞ்சொற் புதுக்குமெம் அச்சத்தால்  
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன் றுரைப்போங்கேள்  
எங்கொங்கை நின்னன்பர் அல்லார்தோள் சேரற்க  
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியுஞ் செய்யற்க  
கங்குல் பகல் எங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க  
இங்கிப் பரிசே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்  
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோர் எம்பாவாய்.

ஆகவே, ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட அறியாமைகள்  
என்னும் இருமைகளை விடுங்கள். எல்லாவற்றையும் பிடித்துக்  
கொண்டு இருக்காதீர்கள். அனைத்தையும் உங்கள் பிடியில்  
இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள்.

நீங்கள் பிறப்பதற்கு பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பும் இந்த உலகம் இருந்தது. உங்களுக்கு பின்னும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் இந்த உலகம் இருக்கும். அது, உங்கள் மனதில் மட்டும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், மற்றவர்கள் மனதில் இந்த உலகம் இருக்கும். ஆகவே, உங்கள் மனதில் எழும் இருமைகளை எல்லாம் விட்டு விட்டு, ஆனந்தமாக இருங்கள்.

உலகம் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்காதீர்கள். மக்கள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும், மகன் மருமகள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும், என்று வரையறுக்காதீர்கள். அந்த வரையறைக்குக் காரணம் நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் நல்லது - கெட்டது என்ற இருமைகள் எனும் அபிப்பிராயம்.

ஆகவே, அவசியம் அறியாமையான இவற்றை எல்லாம் விட்டுத்தள்ளுங்கள். வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும். சுகமாக இருக்கும்.

அது எப்படி விட முடியும்? என்று வீண் வாதம் செய்பவர்களுக்கு நாம் என்ன சொல்லி புரிய வைக்க முடியும்? அவர்களைப் பொருத்தவரை, இன்னும் சில வருடங்கள் தேவைப்படலாம், அல்லது இன்னும் சில பிறவிகள் தேவைப்படலாம். காத்திருக்க வேண்டியதுதான்.

அவர்களை ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அதற்குக்காரணம், அது அவர்களது அறியாமை.

## யோக சூத்திரம் – 2.49

---

**ஒன்றிய சக்தி**

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वास्थ्योर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

தஸ்மின் சதி சுவாஸ பிரஸ்வாஸ்யோர் கதிவிச்சேத:

பிராணாயாம: ॥49॥

(மூச்சை ஏற்றி, இறக்கி, பூரிக்கச் செய்தலே பிராணாயாமம்)

ஆசனத்தை சரியானப்படி அறிந்து, கடைப்பிடித்து, அதைத் தாண்டிய பின், மூச்சு வெளியேறுதலை, அதன் பாதையை சீராக்கும்போது, பிராணாயாமம் நிகழ்கிறது.

மிக ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டிய சூத்திரம்.

இந்த உடலுக்கும், மனதுக்கும் உள்ள தொடர்பு எது?

எப்படி இந்த இரண்டும் இணைந்து இருக்கின்றன?

மூச்சுக் காற்றால்.

மூச்சுதான் இந்த உடலையும், மனதையும் ஒட்ட வைக்கும் பசை.

இதை நம்புவது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கும். அது எப்படி மூச்சு காற்று இந்த இரண்டையும் ஒன்றாகச் செய்கிறது என்ற சந்தேகம் வரலாம்.

அதைப்பற்றி, இன்னும் சற்று ஆழமாகப் பார்க்கலாம்.

நம்மையும் இந்த உலகையும் இணைப்பது எது?

இந்த மூச்சுக் காற்றுதான்.

மூச்சு காற்று மிக நெருக்கமாக, ஒவ்வொரு நொடியும் நம்மை இறுக இணைக்கிறது.

நீர் இல்லாமல் சில மணி நேரங்கள் இருந்து விட முடியும். உணவு இல்லாமல் சில நாட்கள்கூட இருந்து விட முடியும்.

மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியுமா?

தாகம் எடுத்தாலோ? பசித்தாலோ? அதை நீண்ட நேரம் பொறுத்துக் கொள்ள முடியும். அதுவே, கொஞ்சம் சுவாசம் தடைப்பட்டாலும், நாம் தவித்துப் போய் விடுவோம்.

உள்ளிருக்கும் மனதையும், உடலையும், இந்த உலகையும் ஒட்டி வைக்கும் பசை இந்த மூச்சு என்ற பிராணன்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இதை முதலில் புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்தது, பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

பிராணாயாமம் என்றால், ஏதோ மூச்சை அடக்குவது.

மூச்சுப்பயிற்சி என்று மட்டும் நினைக்கக்கூடாது.

பிராணன் என்றால், உயிர் சக்தி.

யமம், யமன் என்றால், கட்டுப்படுத்துவது. கட்டுவது என்று பொருள்.

தமிழில் இந்த உடலுக்கு யாக்கை என்று பெயர்.

எலும்பு, சதை, நரம்பு, இரத்தம் இவற்றால் சேர்த்து கட்டப்பட்டது. எனவே, இதற்கு யாக்கை என்று பெயர்.

"கால் இரண்டு ஒட்டி, அதில் இரண்டு கை வைத்த வீடு குலையும் முன்னே" என்பார் அருணகிரிநாதர் இந்த உடம்பைப் பற்றி.

"தெய்வத் திருமலைச் செங்கோட்டில் வாழுஞ் செழுஞ்சுடரே வை வைத்த வேற்படை வானவனே மறவேன் உனையான் ஐவர்க் (கு) இடம்பெறக் காலிரண்டு ஒட்டி அதிலிரண்டு கை வைத்த வீடு குலையுமுன்னே வந்து காத்தருளே".

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சீர், தளை, அடி, தொடை, இவற்றால் சேர்த்து கட்டப்படும் செய்யுளின் இலக்கணத்துக்கு யாப்பிலக்கணம் என்று பெயர்.

யமம், யமன் என்றால், கட்டுப்படுத்துவது என்று பார்த்தோம், அதுபோல, அ - யமம் என்றால் கட்டுப்படாதது, சுதந்திரமானது, பீறிட்டு கிளம்புவது.

ஆக, பிராணாயாமம் என்றால், உள்ளிருக்கும் உயிர் சக்தி எங்கும் பரந்து வியாபித்து இருப்பது. உலகனைத்தையும் தழுவி நிற்பது. உலகோடு ஒன்றாக இருப்பது.

அனைத்து சிக்கல்களுக்கும் காரணம், நாம் இந்த உலகை விட்டு வேறு பட்டு நிற்பதால்தான்.

சரி, எப்படி இது நிகழ்கிறது? என்று பார்ப்போம்.

பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகின்றார்.

"கதி விச்சேத:" என்ற வார்த்தையை இந்த சூத்திரத்தில் குறிப்பிடுகின்றார்.

கதி என்றால் வழி.

பரகதி, அதோகதி என்று சொல்லுகிறோம் அல்லவா?

பரகதி என்றால் மேலான வழி, அதோகதி என்றால் கீழான வழி.

அதுப்போல, இங்கே கதி விச்சேத: என்கின்றார்.

மூச்சு வரும் வழியை, பாதையை நிறுத்தினால்.

எப்போது நிறுத்த வேண்டும்...?

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விடும்போது, மூச்சை உள்ளே இழுத்த பின் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது, சட்டென்று பாதியில் நிறுத்திப் பாருங்கள். அதுப்போலவே, மூச்சை விடும்போதும், உள்ளே இழுத்த பின்னும், என்ன ஆகிறது? என்று பாருங்கள்.

நீங்கள் எதையோ சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்!

மூச்சு தடை பட்டால், அந்த சிந்தனையும் தடைப்படும்.

எண்ண ஓட்டம் தடைபடும்.

சிந்தனை நின்று விடும்.

மனம் அலைபாய்வது நின்று விடும்.

அதற்காக மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியுமா ?



முடியாது அல்லவா?...

இது எதற்கு என்றால், மூச்சுக்கும், மனதுக்கும் (எண்ண ஓட்டத்துக்கும்) உள்ள தொடர்பை அறிந்துக் கொள்ள.

அதுமட்டுமல்ல, எப்படி மூச்சை பழக்கினால், மனதை பழக்கலாம் என்று அறிந்துக் கொள்ள.

இரண்டாவது, மூச்சு ஒரே கதியில் ஓடிக் கொண்டு இருக்கும்போது, அதை சட்டென்று நிறுத்தினால், உடல் உதறும். தவிக்கும்.

உடலில் உள்ள அத்தனை சக்தியையும் கூட்டிப் போராடும், அந்த மூச்சை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர போராடும்.

ஆக, நீங்கள் மூச்சை நிறுத்தினாலும், உடல் தவிக்கும். மூச்சை வேக, வேகமாக புஸ், புஸ் என்று விட்டாலும், உங்கள் சக்தி விரயம் ஆகும்.

ஏன்? வேக, வேகமாக ஒரு ஐந்து நிமிடம், வேண்டாம் இரண்டு நிமிடம் மூச்சு விட்டுப் பாருங்கள். வேக வேகமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள். எவ்வளவு சக்தி விரயம் ஆகிறது என்று தெரியும்.

உடம்பு தளர்ந்து விடும். வியர்க்கும்.

கோபம் கொள்ளும்போது, காம வயப்படும்போது, பயம் வரும்போது, மூச்சு வேக வேகமாக இரைக்கும்.

ஆனால், அந்த மன நிலையில் நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாது. உடல் தளர்ந்து விடும். உச்ச பச்சு கோபம், உச்ச பச்சு காமம் ஒரு சில நிமிடம்தான் தாங்கும்.

உடனே உடல் தளர்ந்து, மீண்டும் மூச்சு பழைய நிலைக்கு வர முயற்சி செய்து, வந்தும் விடும்.

இதிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்வது என்ன? என்றால், மூச்சினால் சக்தி விரயம் ஆகிறது. அந்த சக்தியை சேகரிக்க வேண்டும் என்றால், சக்தியை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும் என்றால், மூச்சை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

தாறுமாறான மூச்சு, நம் சக்தியை விரயம் செய்யும் என்றால், சீரான மூச்சு சக்தியை சேமிக்க, ஒருமுகப்படுத்த உதவும் அல்லவா?

நீண்ட தூரம் ஓடும் விளையாட்டு வீரர்களின் மூச்சு ஒரே மாதிரி இருக்கும். பழக்கம் இல்லாமல் ஓடினால், சிறிது தூரம் ஓடுவதற்குள்ளேயே மூச்சு வாங்கி விடும்.

அவ்வளவு சக்தி விரயம் ஆகிறது என்று அர்த்தம். மூச்சை சரிப்படுத்தினால், சக்தியை பெருக்கவோ? செலவழிக்கவோ? முடியும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.50

---

**மூச்சும் மனமும்**

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो  
दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

பாஹ்யாப்யந்த்ரஸ்தம்பவிரித்தி: தேசகாலசங்கியாபி:  
பரித்ரஷ்டோ தீர்கசூக்ஷ்ம: ॥50॥

(ஏற்றி, இறக்கி, பூரிக்கச் செய்தல் என்பது இடம், காலம்,  
எண்ணிக்கையால் மாறும், நீளும், குறையும்)

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

இது வெளிப்படையாகத் தெரியலாம் அல்லது  
சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

சுத்தமா ஒண்ணும் புரியல.

என்ன இது ஏதோ புதிர் போல இருக்கிறதா?

அதுதான் பதஞ்சலி முனிவர்.

பல புராணங்கள், சாத்திரங்கள், உபநிடதங்கள் எல்லாம் நாளடைவில் பல மாற்றங்கள் அடைந்தன. அவைகளின் சொற்களின் பொருள்கள் மாறின.

பல இடைச் செருகல்கள் நிகழ்ந்தன.

எது உண்மை, எது பின்னாளில் யாரோ சேர்த்தது என்ற குழப்பங்கள் வந்தது.

இவைகளெல்லாம் பார்த்தார் பதஞ்சலி முனிவர்.

தன்னுடைய சூத்திரங்களை மிக மிக நெருக்கமாக, அடர்த்தியாக, இன்னொரு வார்த்தை அதில் புகுத்த முடியாதபடி எழுதிவிட்டார்.

இதில் ஒரு வார்த்தையை எடுக்கவோ, மாற்றவோ, குறைக்கவோ முடியாது. பதஞ்சலி முனிவர் அன்று எப்படி எழுதினாரோ, அது அப்படியே இன்றுவரை இருக்கிறது.

ஆனால், இவ்வளவு சுருக்கமாகச் சொன்னால், புரிவது கடினமாகி விடுகிறது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் பிரித்து உணர வேண்டும்.

இது மிக, மிக முக்கிய சூத்திரம், ஆழமான சூத்திரம். உங்கள் வாழ்வின் அடி ஆழத்தை தொடும் சூத்திரம்.

உங்களுக்கு பொறுமை இருக்கிறதா?

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

இது வெளிப்படையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம். இந்த சூத்திரத்தை நாம் அறிந்து கொள்வதற்கு முன் பிராணாயாமம் என்றால் என்ன? என்று தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

**பிராணன் + யாமம் = பிராணாயாமம்.**

பிராணன் என்றால் உயிர் சக்தி. அது மூச்சு மட்டும் அல்ல. இந்த உடலை, மனதை செலுத்தும் சக்தி.

இந்த உடலுக்குத் தேவையான மூக்கும், நுரையீரலும் மட்டும் இல்லாமல், அதன்கூடவே பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணியிரிகளும் இந்த உடலில் உள்ள மூக்கின் வழியாகப் போய் வருகின்றன.

அவையும் உண்கின்றன, நகர்கின்றன, இன விருத்தி செய்கின்றன. எதிரிகளிடம் இருந்து தங்களை காத்துக் கொள்கின்றன.

அவற்றிற்குள்ளும் பிராணன் இருக்கிறது அல்லவா?

எனவே, பிராணன் என்பது மூச்சு மட்டும் அல்ல. அது உயிர் சக்தி. ஒரு உந்து சக்தி.

யமம் என்பது, பதஞ்சலி கூறிய 8 யோகப் படிகளில் முதல்படி (பிராணாயாமம் நாலாவது படி).

1. யமம்
2. நியமம்
3. ஆசனம்
4. பிராணாயாமம்
5. ப்ரத்யாஹாரம்
6. தாரண
7. தியானம்
8. சமாதி

இதில் இந்த பிராணன் என்பது எப்போதும் வெளிச் செல்வது. புலன்களால் தூண்டப்பட்டு வெளி நோக்கிச் செல்வது.

உதாரணமாக, ஒரு லட்டைப் பார்த்தால், நாக்கில் எச்சில் ஊறுகிறது. அதை எடுத்து தின்ன வேண்டும் என்று ஆவல் எழுகிறது. நம்மை அதை எடுத்துச் தின்னச் சொல்வது, மனதுடன் கூடிய பிராணன்.

"போ, அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பார், நல்லா இருக்கும்" என்று சொல்கின்றது.

இது ஒரு உதாரணம்.

நல்ல உணவு, நல்ல உடை, நல்ல இடம் (அட்டா அங்க போய் ஒரு வாரம் தங்கி இருந்தால் எப்படி இருக்கும்), எதிர் பாலினத்தின் மேல் ஒரு ஈர்ப்பு, அவர்களை கவர செய்யும் வேலைகள் என்று நம்மை சதா உந்திக் கொண்டிருப்பது இந்த பிராண சக்தி.

பணம் சம்பாதி, புகழ் சம்பாதி, முடியை டை அடித்துக் கொள். ஜிம்முக்குப் போய் தொப்பையை குறை, படி, பாடு, ஓடு, வேலை செய், சாப்பிடு, சாமியார் ஆகிவிடு, ப்ரொபஷர் ஆகிவிடு, என்று நம்மை ஓட வைத்துக் கொண்டே இருப்பது இந்தப் பிராணன்.

இது வரை புரிகிறது அல்லவா?

இங்கே சற்று நிதானிப்போம்.

ஏன் இந்த பிராணன் நம்மை செலுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது?

சாப்பாடு வேண்டும் உயிர் வாழ. அது தவிர இன்னும் எத்தனையோ வழிகளில் இந்த பிராணன் நம்மை அலைக்கழிப்பதை உங்களால் உணர முடிகிறதா?

பிராணன் நம் பிராணனை வாங்குகிறது அல்லவா?

ஒரு நிமிடம்கூட, நம்மை சும்மா இருக்க விட மாட்டேன் என்கிறது.

வீடு வாங்கு, கார் வாங்கு, பணத்தை இதில் போடு, அதில் போடு, என்று சதா சர்வகாலமும் நம்மை விரட்டிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இது ஏன் இப்படி செய்கிறது?

இந்த விரட்டலில் இருந்து எப்படி தப்பிப்பது? என்று யோசித்தார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஒரு நிமிஷம் நிம்மதியாய், அமைதியாய் இருக்க விடுகிறதா? இப்படி வாழ்நாள் எல்லாம் ஓடிக்கொண்டே இருந்தால், நாம் தளர்ந்து போவோம் அல்லவா?

ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் எதையாவது ஒன்றை துரத்திக்கொண்டு இருக்கிறோம்.

சிறிய வயதில் பொம்மை, அதற்குப்பின் படிப்பு, மார்க், பின் வேலை, பின் காதலி, அதன்பின் மனைவி, பிள்ளைகள் என ஓயாமல் ஒரு ஓட்டம், இதற்கு நடுவில் பணம், புகழ், செல்வம், செல்வாக்கு என்று இன்னும் சில தனிப்பட்ட ஓட்டம்.

இந்த ஓட்டத்திற்கு முடிவுதான் என்று?



ஓவ்வொரு நாளும், ஓவ்வொரு பக்கம் ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறோம். இன்றைக்கு ஒன்றின் பின்னால், நாளைக்கு மற்றொன்றின் பின்னால்.

இந்த ஓட்டத்தை எப்படி நிறுத்துவது?

பிராணன் நிற்கும்போது, அதாவது, நம் மரணத்தில்தான் இந்த ஓட்டம் நிற்க வேண்டுமா?

யோசித்துப் பாருங்கள்.

இங்கு பதஞ்சலி என்ன சொல்கின்றார் என்றால், இந்த பிராணன் நின்றால், நாம் ஓடும் ஓட்டம் நிற்கும் என்ற உண்மையை கண்டறிந்து கூறியவர், அதை வாழும் பொழுதே செய்யலாம் என்று வழிகாட்டுகின்றார்.

அது எப்படி?

வெளியே ஓடும் பிராணனை தடுத்து நிறுத்தி, உள்ளே செலுத்துவது என்கின்றார்.

அது எப்படி?

அதாவது, வெளியே ஓடும் பிராணனை நிறுத்தி உள்ளே திருப்புவது எப்படி?

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

எப்படி நிம்மதியாக, அமைதியாக, சாந்தமாக இருப்பது என்று சொல்லித் தருவது இந்த சுலோகம்.

இந்த ஸ்லோகத்தின் முடிவில் நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது.

இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது.

இது வெளிப்படையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

பிராணன் நம்மைச் செலுத்துகிறது என்று இதுவரைப் பார்த்தோம்.

இன்னும் ஆழமாக சிந்திப்போம்.

நமது புலன்கள் வெளி நோக்கி ஓடுகின்றன. வெளியில் இருந்துவரும் விஷயங்கள் நம்மை செயலாற்ற தூண்டுகின்றன.

உதாரணமாக, ஒரு வாலிபன் ஒரு அழகான பெண்ணைப் பார்க்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்குள் என்ன நிகழ்கிறது?

கண் விரிகிறது. அவளுடைய முழு அழகையும் இரசிக்கத் தலைப்படுகிறது.

இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. காது மடல் சூடாகும். உடலில், சில அவயங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது, அவனுடைய பிராண சக்தி, உயிர் சக்தி உடலில் சில அவயங்களில் அதிகமாக வேலை செய்கிறது.

உணவைக் கண்டால் நாக்கு தூண்டப்படுகிறது. சக்தி நாக்குக்கு போகிறது.

நல்ல இசையை கேட்டால், காது தூண்டப்படுகிறது. மேலும் ஆர்வமாக கேட்கிறோம்.

சக்தி உடம்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடங்களுக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறது. மற்ற இடங்களுக்கு கொஞ்சமாக கிடைக்கிறது.

அதாவது, இரத்த ஓட்டம், பிராண வாயு, எல்லாம் உடம்பில் ஒரு சில பகுதிக்கு அதிகம் செல்கிறது.

இதனால் அந்த புலன்கள், சிலவற்றை அனுபவிக்க ஆசைப்படுகிறது.

இலட்டைப் பார்த்தால் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை எழுவதுப் போல.

எப்போது உடலில் உள்ள சக்தி ஒரு சில இடங்களுக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறதோ? அந்த இடம் தூண்டப் பெறுகிறது.

அது சம்பந்தப்பட்ட ஆசை பிறக்கிறது.

எப்படியாவது, அதை அடைய வேண்டும் என்ற உந்துதல் பிறக்கிறது.

அந்தக் கார் வேண்டும், வீடு வேண்டும், அந்த பெண் வேண்டும், என்றெல்லாம் எண்ணம் எழுகின்றது.

சக்தியின் சமச்சீர் இல்லாத ஓட்டத்தால், இது நிகழ்கின்றது என்று தெரிகிறதா?

பிராணன், உடல் முழுவதும் சமமாக இருந்தால், ஒரு அவயம் மட்டும் தூண்டப்படுவது நிகழாது.

உதாரணமாக, ஒரு அழகான பெண்ணை ஒரு 90 வயது கிழவன் பார்க்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்குள் ஆசை பீறிட்டு எழுவதில்லை.

ஏன்? என்ன காரணம்?

அவன் உயிர் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது. இருக்கின்ற குறைவான உயிர் சக்தியும், அவனுக்கு மற்ற வேறு எதற்கோ பயன்படுகிறது.

ஆக, நம் பிராணனை சமச்சீராக செய்து விட்டால், புலன்கள் பிய்த்துக்கொண்டு ஓடுவது நிகழாது.

ஒரு புலனுக்கு மட்டும் செல்லும் சக்தியை மடை மாற்றி அனைத்து அவயங்களும் சமமாக செலுத்தினால், மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடாது.

உதாரணமாக, ஒரு கார் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். காரில் உள்ள எரிசக்தி நான்கு சக்கரங்களுக்கும் ஒரே மாதிரி சக்தி தந்தால், வண்டி ஒழுங்காக நேரே செல்லும்.

மாறாக, அந்த சக்தியை வலது முன் சக்கரத்துக்கு கொடுத்து, அது மற்ற சக்கரங்களை விட வேகமான வலதுபுறம் திருப்பினால் என்ன ஆகும்?

வண்டி வலது புறம் திரும்பும்.

அப்படித்தான் வண்டியை திருப்புகிறார்கள்.

ஒரு புற சக்கரம் வேகமாக சுழன்றது என்றால்தான், அந்த வண்டி திரும்பும். இல்லை என்றால் வண்டி எப்போதும் நேராகவே சென்றுக் கொண்டிருக்கும்.

அதுபோல, நம் உடல் மற்றும் மனம் என்ற வண்டி என்ன செய்கிறது ?

ஒரு நாள் வலது புறம் ஓடுகிறது. இன்னொரு நாள் இடது புறம். மற்றொரு நாள் முன்னோக்கி. பின்னொரு நாள் பின்னோக்கி என்று அங்கும் இங்கும் அலை பாய்கிறது.

இந்த வண்டியை கட்டுக்குள் கொண்டு வர வேண்டும் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சக்கரங்களுக்கு செல்லும் சக்தியை ஒரே சீராக செலுத்த வேண்டும். அப்படி செலுத்தினால் வண்டி ஒரே சீராக நேரே ஓடும்.

சரி, இது சரிதானா! என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது?

அதற்கும் பதஞ்சலி முனிவர் வழி கூறுகின்றார்.

நம் மூச்சை வெளியே, உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி செய்வது. இது இடம், காலம், பொறுத்து மாறுபடுகிறது. இது வெளிப்படையாகத் தெரியலாம் அல்லது சூட்சுமமாக இருக்கலாம்.

எப்படி?

பிராணன் என்ற உயிர் சக்தி நம்மை செலுத்துகிறது என்பதை பார்த்தோம். அதை நாம் கண்கூடாகவும் அறிய முடிகிறது.

அந்த உயிர் சக்தியானது, நம் உடலில் உள்ள எந்த அங்கத்திற்கு அதிகம் செல்கிறதோ? அந்த குறிப்பிட்ட அங்கம் தூண்டப்படுகிறது. செயலாற்றுகின்றது.

உதாரணமாக, ஓடுகிறோம் என்றால், காலுக்கு அதிகமான உயிர் சக்தி தேவைப்படும். உயிர் சக்தி என்றால், பிராணவாயு மட்டுமல்ல, நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சக்தி எல்லாம் சேர்ந்துதான்.

இந்த உயிர் சக்தி உடலில் உள்ள அனைத்து அவயங்களில் வேலை செய்ய வேண்டும் என்றால், அதற்கு பிராண வாயு தேவை.

நீங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடுங்கள். நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்து உடலை திடமாக வைத்திருங்கள். ஒரு நிமிடம் மூச்சை நிறுத்திப்பாருங்கள். உடல் பதறிப் போய் விடும். ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாது. அனைத்தும் நின்று விடும்.

ஒருவன் எவ்வளவு பெரிய பலசாலியாக இருந்தாலும், ஒரு நிமிடம் மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியாது. பயிற்சி செய்யலாம் ஒரு நிமிடமோ, இரண்டு நிமிடமோ மூச்சை அடக்க அவ்வளவுதான் முடியும்.

மேலும், மூச்சை அடக்கி வித்தை காட்டினாலும், வேலை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. எனவே, புலன்கள் வேலை செய்ய, உயிர் சக்தி தேவை.

அந்த உயிர் சக்திக்கு, பிராண வாயு தேவை.

நன்றாக கவனியுங்கள்!

அடுத்த முடிச்சு இங்கே வருகிறது.

இந்த பிராண வாயு உடலின் எந்த பகுதிக்கு அதிகம் செல்கிறதோ? அந்நதப்பகுதி முனைப்பாக செயல்படும்.

அனைத்து அவயங்களுக்கும் பிராணன் ஒரே மாதிரி சென்றால், அனைத்து புலன்களும் ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

ஒரு குச்சியை எடுத்து நீள வாக்கில் உங்கள் ஆள் காட்டி விரலின் மேல் நிற்க வைக்கப் பாருங்கள். அந்தக் குச்சியின் நடுவில் நிறுத்தினால், குச்சி அங்கும், இங்கும் அசையாமல் அப்படியே நிற்கும். இருக்கும். அதுவே, கொஞ்சம் அந்தப்பக்கம், அல்லது இந்தப்பக்கம் என்று மாற்றி வைத்தால், குச்சி கீழே விழுந்துவிடும் அல்லவா?

அதுப்போல, அனைத்து புலன்களுக்கும் சமமாக பிராண வாயு சென்றுவந்தால், உடல் ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்.

இந்த பிராண வாயு அனைத்து அவயங்களுக்கும் ஒரே மாதிரி செல்லாமல் இருக்கக் காரணம், நாம் நம் உடலுக்கு தேவையான முழுமையான அளவு பிராண வாயுவை சுவாசிப்பது இல்லை.



அதன் அளவு குறையும்போது, உடல் தானாகவே இருக்கின்ற அளவு பிராண வாயுவை அங்கங்களுக்கு பங்கிட்டு கொடுக்கிறது.

இப்படி சமச்சீர் இல்லாத பிராண வாயுவின் ஓட்டத்தால், ஒவ்வொரு சமயத்தில் ஒவ்வொரு புலன்கள் தூண்டப் படுகின்றன.

சமமாக எப்படி பிராணவாயுவை செலுத்துவது?

இங்குதான் விசயத்தை உடைக்கின்றது இந்த சுலோகம்.

பாஹ்ய - வெளிப்புறமாக

ஆபயந்தர - உட்புறமாக

ஸ்தம்ப - நிறுத்தி

விரித்தி - மாற்றங்கள்

தேச - இடம்

கால - காலம்

சம்க்ய - வெளிப்படுத்துதல்

பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது

தீர்க - நீண்ட

சூக்ஷ்ம - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

முதலில் பிராண வாயுவை முழுவதுமாக உள்ளே இழுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ? அவ்வளவுதூரம். இழுத்து விட்டீர்களா? அப்படியே நிறுத்துங்கள்.

ஸ்தம்பம், சூம்பம் என்று சொல்கிறார்.

அதாவது, ஒரு குடத்தில் நீர் முழுவதும் நிறைந்து இருந்தால், அது தளும்பாது. அதுப்போல நுரையீரல் முழுவதும் பிராணவாயு நிறைந்து இருந்தால், மனம் தழும்பாது.

உட்புறமாக பிராண வாயுவை இழுத்து, நிறுத்த வேண்டும்.

நாம் எப்போதும் நம் நுரையீரல் நிறைய காற்றை உள் இழுப்பது இல்லை. நம் நுரையீரலின் பெரும்பாலான பகுதி உபயோகப்படாமல் கெட்டு போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மூச்சை இழுத்தவுடன், விட்டு விடக்கூடாது.

உள்ளே நிறுத்த வேண்டும்.

நம் இரத்தம், பிராண வாயுவில் நன்றாக குளிக்க வேண்டும். அந்த உயிர் சக்தியை அது உடல் எங்கும் கொண்டு செல்லும்.

அடுத்தது, மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

விட்டவுடன் உடனே உள்ளே இழுக்கக் கூடாது.  
"நிறுத்தி" என்கின்றார் பதஞ்சலி முனிவர்.

வெளியே விட்டவுடன், கொஞ்ச நேரம் நிறுத்த வேண்டும்.

**பாஹ்ய** என்றால், வெளியே விடுவது.

**ஆபயந்தர** என்றால், உள்ளே இழுப்பது.

**ஸ்தம்ப** என்றால், நிறுத்துவது.

**விரித்தி** என்றால், செயல்படும் முறை.

இப்படி உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டு, நிறுத்தி, செயல்படும் முறைக்கு **மிராணாயாமம்** என்று பெயர்.

சரி, உள்ளே இழுப்பது, வெளியே விடுவது, நிறுத்துவது என்று சும்மா மொட்டையாக சொன்னால் எப்படி?

எவ்வளவு நேரம் உள் இழுக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்த வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் வெளியே விட வேண்டும், விட்ட பின் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

அதெல்லாம் சொல்ல வேண்டாமா?

சொல்லி இருக்கிறார்.

இந்த ஸ்லோகத்திலேயே சொல்லி இருக்கிறார்.

இப்படி மூச்சை இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டால் என்ன நிகழும்.

நம் வறுமை தீருமா? உடல் வலி குறையுமா? புகழும் பெருமையும் வருமா? வங்கியில் இருப்பு உயருமா?

அப்படியெல்லாம் ஒன்றும் நடந்துவிடாது.

பிறகு என்னதான் நிகழும்?

பலன் இல்லாமல் ஒரு காரியமும் செய்யக் கூடாது.

பிராணாயாமம் செய்பவர்களை கேட்டால், "அது உடலுக்கு நல்லது, மனம் அமைதியாகி இருக்கிறது என்றெல்லாம் சொல்லுவார்கள்".

இன்னும் கொஞ்சம் அழுத்திக் கேட்டால், "இப்பத்தான் ஆரம்பித்து இருக்கிறேன்... போகப் போகத்தான் தெரியும்" என்று நழுவுவார்கள்.

நம் வாழ்வின் அனைத்து சிக்கல்களுக்கும் காரணம், நம் மனம் தான்.

இல்லாததை இருப்பதாய் எண்ணிக் கொண்டு கவலைப் படுகிறது, சண்டைப் போடுகின்றது. (அவ அப்படி நினைச்சுத்தான் சொல்லி இருப்பாள்) இருப்பதை இல்லாததாய் எண்ணிக் கொண்டு கவலைப்படுகிறது.

சிலருக்கு எவ்வளவு வசதி இருந்தாலும், ஏதோ ஒன்றை சொல்லி வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

கற்பனைகளை வளர்த்துக் கொண்டு வருத்தப்படும் இவர்களை என்னவென்று சொல்வது? (எப்படியெல்லாம் அவனை வளர்த்தேன், கடைசியில் இப்படி பண்ணிட்டானே)

எதிர்பார்ப்புகளினால் ஏமாறும் இவர்களை என்னவென்று சொல்வது?.

சில சமயம் ஏன் இந்த கவலை, துன்பம், குழப்பம் என்று அறியாமல், மனம் தடுமாறும்.

அனைத்துக்கும் மனம்தான் காரணம்.

அந்த மனம், மூச்சோடு நெருங்கிய சம்பந்தம் கொண்டது.

நம்மால் மனதை நேரடியாக கட்டுப்படுத்த முடியாது.

மனதை அடக்குகிறேன் என்று ஆரம்பித்தால் அது விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கும்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

மூச்சை கட்டுப்படுத்தினால் மனம் கட்டுப்படும்.

நம்மால் மூச்சை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

அது எப்படி?

மூச்சை கட்டுப்படுத்தினால் மனதை கட்டுப்படுத்த முடியும்?

ஒரு சோதனை செய்து பாப்போம்.

சும்மா கண்ணை மூடிக் கொண்டு ஒரு நிமிடம் இருங்கள். ஒரு ஆசனம், இடம், பொருள் ஒன்றும் வேண்டாம்.

சும்மா கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஒரு நிமிடம் இருங்கள். ஒரு நிமிடம் கழித்து கண்ணை திறவுங்கள். உங்கள் மனம் என்னவெல்லாம் நினைத்தது என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

ஒன்றை விட்டு ஒன்றாய், மனம் ஓடிக் கொண்டே இருப்பது தெரியும்.

இப்போது, மீண்டும் கண்ணை மூடுங்கள்.

மூடிய பின், மூச்சை இழுத்து நிறுத்துங்கள்.

மன ஓட்டம் எல்லாம் நின்றுவிடும். எப்படா அடுத்த மூச்சை எடுப்பான் என்று கவனம் முழுவதும் அங்கே போகும்.

மூச்சை விடுங்கள். இழுக்காதீர்கள்.

மீண்டும் மனம் மூச்சிலேயே கவனமாய் இருக்கும்.

அது சரிதான், மூச்சு நின்று போனால், மனம் பதறத்தான் செய்யும். இதில் என்ன பெரிய வித்தை இருக்கிறது என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

வருகிறேன்.

அடுத்த படிக்கு போவோம்.

நீங்கள் சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, உங்கள் மூச்சு எப்படி இருக்கிறது? என்று கவனியுங்கள். அது சன்னமாக இருக்கும். சட்டென்று உள்ளே போய், சட்டென்று வெளியே வரும்.

நீங்கள் சோகமாக இருக்கும்போது எப்படி இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

அது நீண்ட பெரு மூச்சாக இருக்கும். மெல்லமாக இழுத்து, மெல்லமாக விடுவீர்கள்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஒரு முறை, கொஞ்சம் கவலையாக இருக்கும்போது, வேக வேகமாக மூச்சை இழுத்து வெளியே விட்டுப்பாருங்கள்.

கவலைப் போய் விடும்.

அதேப்போல, சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, மெதுவாக மூச்சை இழுத்து, மெல்ல வெளியே விட்டுப் பாருங்கள். சந்தோஷம் போய் மெல்லிய சோகம் வந்து விடும்.

நம் உணர்ச்சிகள் நம் மூச்சை பாதிக்கின்றன என்று தெரிகிறது அல்லவா?

நான் கூறியது இரண்டு உதாரணங்கள்தான்.

ஒவ்வொரு உணர்ச்சிக்கும், ஒரு விதமான மூச்சோட்டம் இருக்கும்.

கணவனோ, காதலனோ, அன்போடு கையைப் பற்றும்போது மூச்சு மாறும். பட படப்பாக இருக்கும்.

அதே கணவனோ, காதலனோ, மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு, படுக்கையில் இருக்கும்போது, கையை பிடித்தால், மூச்சு வேறு மாதிரி இருக்கும்.

உணர்வுகள், மூச்சை பாதிக்கும்.



யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

யோகா கண்டு பிடித்த மிகப் பெரிய விஷயம் என்ன என்றால் மூச்சு உணர்ச்சிகளை பாதிக்கும் என்பதே.

உங்களுக்கு சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமா?

நிமிர்ந்து உட்காருங்கள் (முதுகு நேராக வேண்டும்), சற்று வேக வேகமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.

உங்களுக்கு சோகமாக இருக்க வேண்டும் என்றால், முதுகு லேசாக வளைந்து, தலை சற்று கவிழ்ந்து, மெல்லமாக நீண்ட மூச்சாக உள் இழுத்து மெல்ல வெளியே விடுங்கள். இரண்டு நிமிடத்தில் சோகம் வந்து விடும்.

எனவே, மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தினால், உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தலாம் என்பது யோகாவின் அடிப்படை உண்மை.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தி படிக்க வேண்டுமா? வேலை செய்ய வேண்டுமா? பரீட்சை எழுத வேண்டுமா? விளையாட்டில் வெல்ல வேண்டுமா? மனதில் தெளிவு வேண்டுமா? மூச்சை கட்டுப்படுத்தினால் போதும்.

மனம் வசப்படும்.

அடுத்த கேள்வி வரும்.

சரி ஒத்துக் கொள்கிறேன்.

மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனம் கட்டுப்படும் என்று புரிகின்றது.

இந்த மூச்சை இழுத்து, நிறுத்தி, வெளியே விட்டு, நிறுத்தி இதெல்லாம் எப்படி செய்வது?

அதற்கு ஏதாவது கணக்கு இருக்கிறதா?

எவ்வளவு நேரம் இழுக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி வைக்க வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் விட விடும், பின் எவ்வளவு நேரம் வெற்றிடமாக வைக்க வேண்டும்?

இதுப்பற்றி, ஏதாவது கணக்கு இருக்கிறதா? என்றால் இருக்கிறது.

அதுவும் இந்த ஸ்லோகத்திலேயே

விரித்தி - மாற்றங்கள்

தேச - இடம்

கால - காலம்

சம்க்ய - நன்றாக வெளிப்படுத்துதல்

பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது

தீர்க - நீண்ட

சூக்ஷ்ம - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

அது தான் கணக்கு.

இந்த மூச்சு பயிற்சியை இரண்டாக பிரிக்கிறார் பதஞ்சலி. அந்த இரண்டிலும் இரண்டு உட்பிரிவுகள். மொத்தம் நாலு வகை.

முதல் பெரும் பிரிவு - இடம் மற்றும் காலம்.

அது என்ன இடம், காலம்.

நீங்கள் மூச்சை வெளியே விடும்போது, அது எவ்வளவு தூரம் செல்கிறது என்று பாருங்கள். வேகமாக விட்டால் சற்று அதிக தூரம் போகும். மெல்ல விட்டால், அது குறைந்த தூரம் மட்டுமே போகும்.

அதாவது, எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ? அவ்வளவு இடத்தை அது அடைக்கிறது. அந்த இடத்தை கடக்கிறது.

அதுப்போலவே, மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது எவ்வளவு தூரத்தில் உள்ள காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம் என்று பார்க்க வேண்டும்.

மெல்ல இழுத்தால் மூக்குக்கு அருகில் உள்ள காற்று மட்டும் உள்ளே போகும். அது நுரையீரலின் உட்பகுதியைத் தொடாது.

மேலோட்டமாக கொஞ்சம் நிறையும். அவ்வளவுதான்.

அதுப்போலவே, காலம்.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

எவ்வளவு நேரம் உள்ளே இழுக்கிறோம், இழுத்து வைத்து இருக்கிறோம், எவ்வளவு நேரம் வெளியே விடுகிறோம், விட்ட பின் காலியாக எவ்வளவு நேரம் வைத்து இருக்கிறோம் இந்த நாலு கால அளவையும் பார்க்க வேண்டும்.

இழுப்பது.

இழுத்து உள்ளே வைப்பது.

வெளியே விடுவது

விட்டபின் காலியாக வைத்து இருப்பது

சரி, இதை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும்.

எவ்வளவு நேரம் இழுக்க வேண்டும், வைக்க வேண்டும், விட வேண்டும், பின் காலியாக வைக்க வேண்டும்?

அடுத்த இரண்டு வார்த்தைகளைப் பாருங்கள்

பரிதிரிஷ்டா - தெரிகிறது

கூஷாம - குறைந்த, தெரியாத, நுண்ணிய

அதாவது, இந்த மூச்சு இழுத்து விடும் இந்த செயல் வெளிப்படையாகத் தெரியும் (பரிதிரிஷ்டா) அல்லது மென்மையாக செய்வதே ஆகும். மூச்சு, போய் வருவது தெரியாமல் இருக்கும் (கூட்சம).

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

சில பேர் பிராணாயாமம் செய்வதைப் பார்த்தால் ஏதோ கொல்லன் உலையில் காற்று அடிப்பதுப்போல இருக்கும்.

புஸ், புஸ் என்று வேர்க்க விறுவிறுக்க செய்வார்கள்.

யோக சாஸ்த்திரத்தின் அடிப்படையே

ஸ்திரம் - சுலயம்

வலி இருக்கக் கூடாது.

ஆசனம் செய்கிறீர்களா ? வலித்தால் நீங்கள் செய்வது தவறு என்று அர்த்தம்.

நடுங்கக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேற வேண்டும்.

இன்று ஒரு சூரிய நமஸ்காரம். நாளை இரண்டு என்று மெதுவாக ஆரம்பித்து மேலே போக வேண்டும்.

அதுப்போல உடலை தயார் செய்ய வேண்டும். நேரே போய், யோக சென்டரில் பணம் கட்டியாச்சு, நாளை முதல் 108 சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும் என்று ஆரம்பிக்கக் கூடாது.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இந்த மூச்சுப் பயிற்சியும் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்.

ஸ்திரம் மற்றும் சுலபம்.

வெளிப்படையாக இருந்து, சூட்சுமமாக மாற வேண்டும். செய்வதே தெரியக் கூடாது.

வேலை செய்யும்போதும், இந்த மூச்சுப்பயிற்சி தொடரலாம். சமைக்கும்போதும், குளிக்கும்போதும், நடைப் பயிலும் போதும் இது பாட்டுக்கு தொடரலாம்.

இந்த நான்கையும் தாண்டி பிராணாயாமத்தில் அடுத்த ஒன்றை சொல்கிறார் பதஞ்சலி.

அது அடுத்த ஸ்லோகத்தில் வருகிறது.

இந்த ஸ்லோகம் இதோடு முற்றுப் பெறுகிறது.

## யோக சூத்திரம் - 2.51

---

**சுவாசத்தை தக்கவைத்தல்**

बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

பாஹ்யா அபயந்தர விசயாக்ஷேபீ சதுர்த்த: ॥51॥

(உள்ளே வெளியே செல்லாமல் நிற்பது நான்காவது)

பாஹ்ய - வெளிப்புறமாக

ஆபயந்தர - உட்புறமாக

பாஹ்ய - மூச்சை வெளிப்புறமாக தக்கவைத்தல்.

ஆபயந்தர - மூச்சை உட்புறமாக தக்கவைத்தல்

விசய - தக்கவைத்தல்

ஆக்ஷேபீ - விஞ்சி அப்பால் செல்கின்றது.

சதுர்த்த: - நான்காவது

நான்காவது, பிராணயாமம் நுட்பம் என்பது, இறுதியில் சுவாசிப்பதை அல்லது சுவாசித்தப்பிறகு சுவாசத்தைத் தக்கவைப்பது.

இதுப் பிராணனை தன்னிச்சையாக உள்ளேயும், வெளியேயும் நிறுத்துதல். இந்த இயற்கையான நிறுத்தம் பல விநாடிகள் அல்லது நிமிடங்கள் கூட தொடரலாம், இதனை சுவாசிப்பவர் அறிந்திருக்க மாட்டார்.

சமாதியில் சில மணிநேரங்களுக்கு சுவாசம் முற்றிலும் நிறுத்தப்படும்.

இந்த வகையான சுவாசத்தை முழுவதுமாக வெளியே விட்டு, இடைநிறுத்துவது என்பது, இதற்கு முந்தைய அப்பியாசத்தின் வாயிலாக, போதுமான அளவு வளர்ச்சி அடைந்து, அதை ஒழுங்காக கடைப்பிடித்திருந்தால் மட்டுமே இதுப்போன்று, மூச்சை முழுவதுமாக அசையாமல் நிற்பது நிகழும்.

இந்த சுவாச அனுபவம் ஏற்படுவதற்கு முன்பு, நம் அன்றாட வாழ்வில் நடக்கின்ற ஆன்மீக அனுபவத்தில் ஒன்றைக் காணலாம்.

கோவிலுக்கு போய் இருக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு பூஜை நேரத்துக்கு முன்னும், ஸ்வாமிக்கு திரை போட்டு இருப்பார்கள். உள்ளே அபிஷேகம் அலங்காரம் எல்லாம் நடக்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில், பெரிதாக மணி அடித்து, திரை விலகுவார்கள். அந்தசமயத்தில், உள்ளே தீபாராதனை நடக்கும். ஸ்வாமியை நாம் காண முடியும்.

கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டு வந்து விடுவோம்.

இந்த நிகழ்வு என்ன சொல்ல வருகிறது?



சுவாமி உள்ளே இருக்கிறார். தீபம் எரிகிறது. நமக்குத் தெரியவில்லை. காரணம், திரை மறைக்கிறது.

திரையை விலக்கினால், தீப ஒளி பிரகாசமாகத் தெரியும். நமக்குள்ளும் ஒரு தீபம் எரிந்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. அதன் வெளிச்சம் நமக்கு வெளியே தெரிவது இல்லை.

காரணம் திரைப்போட்டு மறைத்து இருக்கிறது?

அது என்ன திரை?

அது என்ன வெளிச்சம்?

நமது உடம்பில் உள்ள பிராண சக்தியானது, சதா சர்வகாலமும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த பிராணன் என்பது, மனதுடன் இணைந்து, மனமானது, ஒன்றை மாற்றி ஒன்றை பற்றிக் கொள்கிறது.

அவைகள், ஆசை, பயம், தேவை, பொறாமை, காமம், நடுக்கம், பசி, தாகம், என்று பல விதமான உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்டு, மனம் அலைந்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

ஒரு நொடி கூட அது நிற்பது இல்லை.

இந்த மனோ ஓட்டம்தான் திரை.

இந்த ஓட்டம் இருக்கும்வரை, அந்த கூடர் ஒளி வெளியே தெரியாது.

ஓட்டம் நின்றால், அமைதி பிறந்தால், திரை விலகும்.

வெளிச்சம் தெரியும்.

இதுதான் சிதம்பர இரகசியம்.

கோவில் பூஜையின் நுட்பமான உள் அர்த்தம்.

பிராணனை நிறுத்துவது சாதாரண காரியம் இல்லை.

அருணகிரி நாதருக்கு முருகன் சொன்ன இரண்டே வார்த்தை உபதேசம்.

"சும்மா இரு".

“செம்மான் மகளை திருடும் திருடன்  
பெம்மான் முருகன் பிறவான் இறவான்  
"சும்மா இரு" சொல் அற என்றலுமே  
அம்மா பொருள் ஒன்றும் அறிந்திலனே” என்பார் அருணகிரிநாதர்.

"சும்மா இருப்பது" மகா மந்திரம்.

அது அவ்வளவு எளிதல்ல.

யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

அனைவராலும் செய்ய முடியாத ஒன்று.

திருமுருகாற்றுப் படையில், நக்கீரர் சொல்கிறார்

"சேண் விளங்கு அவிர் ஒளி" என்று கூறுகின்றார்.

அதாவது, உயரத்தில், உன்னதமான இடத்தில் எல்லோரும் காணும்படி பிரகாசிக்கும் ஒளி என்கிறார்.

உலகம் உவப்ப வலன் ஏர்பு திரிதரு  
பலர் புகழ் ஞாயிறு கடல் கண்டாஅங்கு,  
ஓ அற இமைக்கும் சேண் விளங்கு அவிர் ஒளி,  
உறுநர்த் தாங்கிய மதன் உடை நோன் தாள்,  
செறுநர்த் தேய்த்த செல் உறழ் தடக் கை,  
மறு இல் கற்பின் வாணுதல் கணவன்

நம்மை அறியாமலேயே, நாம் ஒவ்வொரு நொடியும் ஏதோ ஒன்றினால், செலுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

"நான் முடிவு செய்து அதைச் செய்தேன்" என்று நாம் நினைக்கலாம்.

அப்படி முடிவு செய்யத் தூண்டியது எது?

சரி, அந்த ஓட்டத்தை எப்படி நிறுத்துவது?

அதற்குத்தான் பிராணாயாமம் அதன் நாலு படிகளும் பார்த்தோம்.

அந்த நான்கு படிகள் என்னென்ன?

மூச்சை வெளிப்புறமாகச் செலுத்துவது, அங்கேயே தக்க வைப்பது. அடுத்து, மூசை உட்புறமாகச் செலுத்துவது, அங்கேயே தக்க வைப்பது. அடுத்து, காலம், இடம் என்ற இவைகளே நான்கு நிலைகள் ஆகும்.

அவற்றைச் சரியாகச் செய்வதன் மூலம், பிராணனின் இந்த திக்கற்ற ஓட்டம் நிற்கும்.

அப்படி நின்றால், உள்ளே உள்ள ஒளி வெளிப்படும்.

"ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி" என்பார் மணிவாசகப் பெருந்தகை.

உள்ளே உள்ள ஒளி பெருகும்.

அது எப்படி?

அடுத்த சூத்திரத்தில் பார்க்கலாம்.

## யோக சூத்திரம் - 2.52

---

**உள்ளொளி பெருக்கி**

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥५२॥

தத: க்ஷீயதே ப்ரகாசாவரணம் ॥52॥

(உண்மையான உள் ஒளியை மறைத்து இருந்த திரை விலகும்)

தத: - அதிலிருந்து, அதாவது, பிராணாயாமம் செய்த பின்

க்ஷீயதே - மறைந்துவிடுதல்

ப்ரகாச - ஒளி

ஆவரணம் - திரை

இதன் விளைவாக, உள் ஒளியின் உறை அகற்றப்படுகிறது.

அது என்ன உள்ளே ஒளி?

ஏதாவது டார்ச் லைட் போன்று, நம் உள்ளே ஒளி தோன்றுமா?

அப்படியெல்லாம் இல்லை.

ஒளி என்றால், அப்படியே சூரிய ஒளி அல்லது தீப ஒளி போன்று, எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

ஒளி என்றால் தெளிவு, பிரகாசம், உண்மை, அறிவு, ஞானம் வெளிப்படும் எனக் கொள்வது சரியாக இருக்கும்.

இன்னும் கூட விரிவாகச் சொல்லலாம்.

இந்த தொடர் அப்பியாசத்தின் மூலமாக, அறியாமை அகன்று அறிவு பிரகாசிக்கும்.

"இன்னர் லைட்" (Inner Light) என்பது, உண்மையான மற்றும் உண்மையற்றவற்றுக்கு இடையிலான ஆன்மீக பாகுபாட்டின் பிரகாச ஒளி.

"மறைத்தல்" என்பது திரை, நமது கடந்த கால கர்மங்களால் உருவாகும் அறியாமையால் ஆனது.

பிராணயாம பயிற்சியின் மூலம் மனம் சுத்திகரிக்கப் படுவதால், அறியாமைகள் படிப்படியாக அகற்றப்படுகிறது.

## யோக சூத்திரம் – 2.53

---

விழிப்புணர்வில் கவனம்

धारणासु च योग्यता मनसः ॥५३॥

தாரணாக ச யோக்யதா மனஸ: ॥53॥

(மேலும் மனம் எண்ணங்களுடன் இணக்கமான திறனை வளர்க்கிறது)

யோகத்தின் நோக்கம், மனதில் உண்டாகும் சலனங்களை (விருத்தி) நிறுத்தி, மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, இறுதியில் சமாதி நிலையை அடைவது.

அதுதான் நமது நோக்கம்.

அதை அடையவேண்டிய 8 படிகளை பதஞ்சலி சொல்கிறார். அதுவே, அஷ்டாங்க யோகம்.

1. இயமம்
2. நியமம்
3. ஆசனம்
4. பிராணாயாமம்
5. பிரத்தியாகாரம்

6. தாரணை
7. தியானம்
8. சமாதி.

“இவற்றின் மூலம் மனம் தாரணை அடைய தகுதி பெறும்”.

தாரணை என்றால் என்ன?

தாரா என்றால், செறிவு என்று பொருள்.

அதாவது, மனதில் ஒன்றை அடக்குதல் என்று பொருள்.

இதுவே, “தாரணா” எனப்படும்.

அது என்ன மனதில் அடக்குதல்?

எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதையே தாரணா என்கின்றோம்.

நம் மனதில் எதை ஒன்றை நினைவில் வைத்தாலும், ஒரு நிமிடம் கூட அங்கு இருக்காது. முயன்று பாருங்கள்.

ஏதாவது ஒன்றை, அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். உங்கள் விருப்பமானவர், உங்கள் விருப்பமான கடவுள், சினிமா நடிகர், நடிகை, உறவினர், உணவு, நிகழ்ச்சி என்று எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

கண்ணை மூடி, அதை மட்டும் நினையுங்கள் பார்ப்போம்.



## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

ஒரு நிமிடம்கூட அது உங்கள் மனதில் நிற்காது. அதில் இருந்து மற்றொன்று என்று தாவிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆசை ஆசையாக வாங்கிய புடவைதான், ஆனால், ஒரு முறை அதை உடுத்திய பின்பு, அதன்பிறகு மனம் அதில் ஒன்றுவது இல்லை. அடுத்த புடவையை விரும்புகிறது.

கனவு கண்டு, ஒவ்வொரு செங்கல் செங்கலாக கட்டிய வீடுதான்! ஆனால், சிறிது காலத்தில் சலித்து விடுகிறது.

ஆக, இந்த மனம் எந்த ஒன்றையும் ஒழுங்காகப் பற்றி நிற்பது இல்லை.

ஓட்டை குடத்தைப் போல, ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கிறது. என்ன தண்ணி ஊற்றினாலும், காணாமல் போய் விடுகிறது.

இதுதான் மனச் சலனம். இதைத்தான் நிறுத்த வேண்டும்.

உண்மையை அறிய வேண்டும் என்றால், மனம் ஒன்றைப்பற்றி நிற்க வேண்டும்.

தாரணை என்றால், உள்வாங்கிக் கொள்ளுதல். உள்ளே நிறுத்துதல். ஒன்றை மட்டும் உள்ளே வைத்து இருத்தல் என்று பொருள்.

மனம் ஒன்றை மட்டும் பற்றி நின்றால், அது பற்றிய தெளிவு பிறக்கும்.

"மனதில் உறுதி வேண்டும்" என்பான் பாரதி.

ஒன்றைப் பற்றினால், அதில் இலயிக்க வேண்டும்.

அப்படி இந்த தாரணா வருவதற்கு, இதற்கு முன்னால் சொன்ன படிகளை தாண்டித்தான் வர வேண்டும்.

மனதுக்குள் ஒன்றை மட்டும் நிறுத்தி வைத்தால், என்ன கிடைக்கும்?

உடல், ஆற்றல் மற்றும் உணர்ச்சியுடன் முன்னர் அடைந்த நல்லிணக்கம், இப்போது ஒருவரின் எண்ணங்களின் மீது கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவதற்கான இலக்காகிறது.

இது என்ன இப்பொழுதே செய்தால் போகின்றது என்று நீங்கள் நினைப்பது முடியாது.

ஒருவன் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து வாங்கிவரும் பொழுது, அந்த மருத்துவர் தாங்கள் இந்த மருந்தை சாப்பிடும் பொழுது மட்டும் குரங்கை நினைத்துக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறி மருந்தைக் கொடுத்து விட்டார் என்றால், எப்படி, அவனால் மருந்து சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம், அந்த குரங்கின் ஞாபகம் வந்து விடுகின்றதோ? அதுபோல, மனம் அவ்வளவு எளிதாக ஒருமுகப்படுவது நிகழாது.

இதற்கு தொடர்ந்த அப்பியாசம் தேவை.

இதை அடைவது என்பது, எவ்வளவு கடினம் என்பதை, நாம் நம் நேரடி அனுபவத்தில் பார்க்க, பின்வரும் சுருக்கமான உடற்பயிற்சியைச் செய்துப்பாருங்கள்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு சில நிமிடங்கள் வசதியான நிலையில் அமர்ந்திருக்கும்போது, சிந்தனை முழுவதையும் மூச்சின் மீது நிறுத்த முயற்சியுங்கள். என்ன நடக்கும் என்று கவனித்தீர்களானால், மனம் மூச்சை கவனியாது, மற்ற விசயங்களை சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்.

### தாரணம்

மனதை உள்நோக்கித்திருப்பி தியானத்திற்காக தேர்ந்தெடுத்த கருத்தின்மீது, மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிதான் தாரணம்.

எனவே, தியானம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தாரணம் அவசியமாகிறது.

ஏன் தாரணா தெரியாமல், தியானம் செய்யக்கூடாது?

சொல்கிறேன்.

யாரும் இல்லாத தனியறையில் கண்களை மூடி தியானம் செய்ய வேண்டும் என்ற குருவின் ஆலோசனையை புறக்கணித்து, ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்து 'ஓம் நமோ

நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா' என்று கண்களை திறந்து கொண்டே தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தான் ஒரு இளைஞன்.

அந்த ஆற்றில் தண்ணீர் எடுக்க வந்த இளம் பெண்ணின் வருகை, அவன் கவனத்தை கவர்ந்ததால், அவன் நாராயணனை மறந்துவிட்டு, அந்தப் பெண்ணைப் பற்றிய தியானம் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டான்.

அவன் தன் தவறை உணர்ந்து, அடுத்தநாள் கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு, 'ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா' என்று, மீண்டும் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அவனது கண்கள் என்ற புலன் அந்தப் பெண்ணைப் பார்க்கவில்லை என்றாலும், அவளது கால் கொலுசுவின் சப்தம் ஜல்ஜல்லெனும் சலங்கையொலி அவன் கவனத்தை கவர்ந்தது. அவனையறியாமல் அவன் கண்களைத் திறந்து, ஆற்றில் தண்ணீர் எடுக்க வந்த அந்த பெண்ணின் பின்னால் சென்று விட்டது.

முன்றாவது நாள் முன்னேற்பாடாக, கண்களை துணியால் கட்டிக் கொண்டு, அவனது காதுகளில்கூட பஞ்சை அடைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தான்.

இப்போது, அவனது மனதை மயக்கும் மல்லிகைப் பூவின் மணம் அவன் நாசியைத் துளைத்தது, தியானத்தை கலைத்தது.

அந்த மல்லிகை மணம் வந்த மங்கையின் பின் அவன் மனதை செல்லவைத்தது.

யாரும் இல்லாத தனியறையில் கண்களை மூடி தியானம் செய்ய வேண்டும் என்ற குருவின் ஆலோசனையை இன்னும் அவன் மனம் ஏற்றுக் கொள்ளாமல், அடுத்தநாளும் தியானம் செய்ய ஆற்றங்கரைக்கு சென்றவன் மேலும், அதிக பாதுகாப்பாக தனக்குமுன் நிறைய மல்லிகை மலர்களை வைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தான்.

‘ஓம் நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணா!’ என்று அவன் வாய்தான் உச்சரிக்கின்றதே தவிர, அவனது மனம் இந்நேரம் அந்தப்பெண் குடத்துடன் இங்கு வந்திருப்பாள்! ஆற்று நீரை மொண்டுக் கொண்டிருப்பாள். இருக்கிறாளா? போய்விட்டாளா? என்ற நினைவு அவனது மனதில் ஏற்பட, மறுபடியும் அவன் நாராயணனை மறந்து விட்டான்.

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணம் ஆகிய இந்த ஆறு படிகளை முறைப்படி கடக்காமல், தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கும் அனைவருக்கும் இதே நிலைதான்.

தியானம் செய்ய ஆரம்பித்ததும், அவர்களது மனம் சிறிது நேரத்தில், இந்த வெளியுலகில் பல்வேறு நினைவுகளாக பவனிவர ஆரம்பித்துவிடும்.

அவர்கள், எவ்வளவு முயன்று, தனக்குத்தானே ஆணையிட்டு, அந்த மனதை அடக்கினாலும், அது நிற்காமல் ஓடும்.

எனவே முறைப்படி செய்யவேண்டிய கடமைகளை செய்து, செய்யத்தகாதவற்றை தவிர்த்து, உடல் மற்றும் மனதின் ஆரோக்கியத்துடன் புலன்களை கட்டுபடுத்திய பின், தாரணம் என்ற முழுகவனத்தையும், ஒரே பொருள்மேல் குவிக்கும் பயிற்சியையும், செய்த பின்னர்தான் தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

### தாரணம் செய்யும் முறை

எப்பொழுதும் நண்பர்கள் வீடு, கடற்கரை, சினிமா தியேட்டர் என்று ஊர் சுற்றிவிட்டு, இரவு தூங்குவதற்கு மட்டும் வீட்டுக்கு வருகின்ற இன்றைய இளவட்டங்களை வீட்டில் அடைத்து வைப்பதைவிட, மிகவும் கடினமானது ஒன்று உண்டென்றால், அது வெளியுலகில் மட்டுமே உலாவிக்கொண்டிருக்கும், இந்த மனதை உள்நோக்கி திருப்புவது மட்டுமே ஆகும்.

உடமைகள், கடமைகள், உறவுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் ஆகிய நான்கையும் துறந்து மனதுக்கு வெளியுலகத்தின்மேல் இருக்கும் நாட்டத்தை முதலில் குறைக்க வேண்டும். அதற்குபின் தியானம் செய்யும் கருத்தின்மேல் மனதை குவிக்கத் தேவையான பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

### உடமைகள்:

பொதுவாக, நாம் நம் உடைமைகள் மீது வைத்திருக்கும் அபிமானம் காரணமாக, கடவுளை வழிபட கோவிலுக்குப் போனாலும், அந்த கோவிலுக்கு வெளியே கழட்டிவிட்ட செருப்பு, நாம் இறைவனை வழிபாடு செய்து முடிக்கும்வரை, அந்த செருப்பு காணாமல் போகாமல் இருக்குமா? என்ற எண்ணம் தோன்றினால், அவர்களால் என்றுமே தியானம் செய்ய முடியாது.

காரணம், கடவுள்தான் நம் உடல் உட்பட்ட அனைத்து சொத்துக்களுக்கும் உண்மையான உரிமையாளன் என்றும், தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட சொத்துக்களை, தற்காலிகமாக அனுபவிக்க நம்மை அனுமதித்துள்ளான் என்றும், நாம் உணர வேண்டும்.

### கடமைகள்:

மேலும், நமது இல்லறப்பொறுப்புகளை இனிவரும் அடுத்த தலைமுறைக்கு கொடுத்துவிட்டு, எண்ணங்களால் எழுந்த ஆசைகளைத் துறந்த, உண்மையான மனதின் துறவு எது? என்பதைப் புரிந்துக்கொண்டு, இல்லறத்தில் இருந்து, துறவறத்தில் நுழைந்தவர்களுக்குத்தான் கடமைகள் எதுவும் இருக்காது.

அதைவிடுத்து, நமது உத்தரவுகளை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு, நம் வீட்டு வாசலில், யாரேனும் முன்னும், பின்னும் நடந்து கொண்டிருந்தால் நம்மால் தியானம் செய்யமுடியாது.

### உறவுகள்:

உலகியல் தேவைக்காக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஒருவன் தன்னுடைய மேலதிகாரி, பக்கத்துவீட்டுக்காரர், ஆட்டோ ஓட்டுனர், கார் டிரைவர், போன்றவர்களுடன் சண்டை போட்டுவிட்டு, அமைதியாக தியானம் செய்ய முடியாது.

ஆகவே, தியானம் செய்கின்றேன் என்று நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. பொதுவாக, அனைத்து மனிதர்களுடன் நாம் தொடர்ந்து உறவாடுவதால், நம் மனதில் பதிய வைக்கப்பட்டுள்ள பழைய நினைவுகள், நாம் செய்ய விரும்பும், நம் தியானத்துக்கு தடையாய் இல்லாமல் இருக்க, அனைத்து உறவுகளையும் மனதளவில் துறந்து விடவேண்டும்.

### செயல்பாடுகள்:

நம் அன்றாட நிகழ்வுகளுக்கு இடையில், தியானம் செய்ய முடியாது, அது எப்படியெனில், அடுப்பில் வைத்த குக்கரை இருபது நிமிடம் கழித்து இறக்கவேண்டும், அதுவரை தியானம் செய்யலாம் என்பது முடியாது. ஏனெனில் மனம் செய்ய வேண்டிய வேலையில்தான் குறியாக இருக்கும்.



ஆகவே, இவ்வாழ்க்கை என்னும், இல்லறத்தில் இளம் வயது பருவத்தில் இருக்கும்வரை, ஏதாவது செய்து முடிக்க முடியாத காரியங்கள் இருந்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

எனவேதான் பற்றற்ற நிலையில்தான் உண்மையில் தியானப் பயிற்சியை துவங்க வேண்டுமென சாஸ்திரம் நமக்கு வகுத்துக் கொடுத்துள்ளது.

அதைவிடுத்து, நான் தியானம் செய்கின்றேன் என்று கூறுபவர்கள் எல்லாம் தியானம் என்றால் என்னவென்று அறியாதவர்கள் என்றே கூறலாம்.

### மனம் குவிதல்:

அதுவே, தியானம் செய்ய முயற்சிக்கும் முன்பாக, நம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, ஒரு குறிப்பிட்ட காரியத்தில் ஈடுபடுத்துவது என்பது, எல்லோராலும் மிக எளிதாக செய்யக் கூடிய ஒரு செயல்.

அதேசமயம், இவ்வாறு ஒரு செயலில் கவனத்தை செலுத்த அந்த செயலை செய்ய வேண்டிய அவசியம் என்ன? என்றும், அந்த செயலைச் செய்வதால், ஏற்படும் பலன் என்ன? என்ற தெளிவும் மிகவும் அவசியம்.

உதாரணமாக வீட்டில் எவ்வளவு கலாட்டா நடந்துக் கொண்டிருந்தாலும், உலகத்தையே மறந்து ஒரு சிறுவன் தன் கையில் உள்ள செல்போனில் விளையாடும், வீடியோ கேம்ஸ்

விளையாட்டில் தன்னுடைய முழுக்கவனத்தையும் செலுத்திக் கொண்டிருப்பான்.

அதுவே, அவன் கையில் ஒரு புத்தகத்தை திணித்து, பரிட்சைக்கு படிக்கச் சொன்னால்கூட, கவனம் சிதறாமல் மனதுக்குள் அந்த விளையாட்டை மட்டும்தான் தொடர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருப்பான்.

அவனுக்கு படிப்பில் விருப்பம் இல்லாமலும், படிப்பதால் கிடைக்கும் பயன் என்ன? என்பதில் தெளிவு இல்லாமலும் உள்ளவரை, அதில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் அவனுக்கு வராது.

அதுப்போல, தியானம் செய்வதில் இருக்கும் சுகம் மற்றும் தியானம் செய்வதால் விளையக்கூடிய உண்மையான பயன் ஆகியவற்றில் தெளிவில்லாமல், ஒருவருக்கு தாரணை என்பதுகூட ஒழுங்காக நடக்காது.

## யோக சூத்திரம் – 2.54

---

**புலன்களை உள்திருப்புதல்**

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारैवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

॥५४॥

ஸ்வ விசயா ஸம்பிரயோகே சித்தஸ்ய சுவரூபாநுகாரைவே  
இந்த்ரியாணாம் பிரத்யாஹார: ॥54॥

(ஐம்புலனும் தன்னியல்பை அறிதலே பிரத்தியாகாரம்)

**ஸ்வ** = சுயமாக, தானாக

**விசய** = விஷயங்கள், பொருட்கள்

**சம்பிரயோகே** = ஸம்ப்ரயாகே என்றால் சேர்ந்து இருப்பது.

**அ + ஸம்ப்ரயாகே** என்றால், பிரிந்து இருப்பது.

**விலகி** இருப்பது. தொடர்பு அற்று இருப்பது.

**சித்தஸ்ய** = சித்தத்தில் அல்லது மனதில்

**சஸ்வரூப** = இயல்பில், வடிவில்

**அநுஹ்ரக** = ஒத்து இருக்கும்

ஔவ = அதே போல

இந்திரியானாம் = இந்திரியங்கள் அல்லது புலன்கள் வழியாக, உணர்வு உறுப்புகள் வழியாக

பிரத்யாஹார = உள்நோக்கி செல்லுதல்.

இந்திரியங்கள் வெளி உலக விஷயங்களில் செல்லாமல், அவற்றின் தொடர்பை விட்டு இருந்தால், அவை உள்நோக்கி திரும்பும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என்ற இந்த நான்கு அங்கங்களும் வெளி உலக சம்பந்தப்பட்டவைகள்.

எதை செய்கிறோம்? எதை விலக்குகிறோம்? எப்படி உட்கார்கிறோம்? எப்படி மூச்சை இழுத்து விடுகிறோம்? என்பதெல்லாம் வெளி உலக தொடர்பான விஷயங்கள்.

அடுத்தது, பதஞ்சலி உள்நோக்கி செல்கிறார்.

சித்தம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

அதுதான் குறிக்கோள்.

மனம் எப்படி அமைதியாக இருக்கும்?

மனம் எப்படி சஞ்சலம் இல்லாமல் இருக்கும்?

அதற்கு முன்னால், அது எப்படி சலனப்படுகிறது என்று பார்க்க வேண்டும்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இந்த புலன்கள் வெளி உலக விஷயங்களை நமக்கு உள்ளே தள்ளிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

டிவி பார்க்கிறோம், செய்தித்தாள் படிக்கிறோம்.

நண்பர்களோடு அரட்டை அடிக்கிறோம். போகிற வழியில் பலவற்றை பார்க்கிறோம், கேட்கிறோம், நுகர்கிறோம்.

நம் கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்ற ஐந்து புலன்களும் செய்திகளை உள்ளே அனுப்பிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

செய்திகள் உள்ளே போனவுடன், சித்தம் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது.

அட்டா, இந்த வீடு நல்லா இருக்கே, ஹம்ம்...இருந்தா அந்த மாதிரி வீட்டுல இருக்கணும்.

இந்த படம் இன்னிக்குதான் வந்துருக்கு. அடுத்த வாரம் போவோம்.

இந்த நகை நல்ல டிசைன்னாக இருக்கே. வாங்குனா தேவலை.

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயமும் நமக்கு உள்ளே சென்று சித்தத்தை தூண்டி விட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றன.

மனம் அவைகளில் கிடந்து அலைப்பாய்கிறது.

இப்படி அலைப்பாயும் மனதில், உண்மை எங்கே தெரியும்.

ஆக, மனம் அலைப்பாயாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால், இந்த புலன்கள், வெளி உலக விஷயங்களில் உள்ள தொடர்பை நிறுத்த வேண்டும்.

ஐயோ, அது ஒண்ணும் நடக்கிற காரியமா தெரியலையே? பாக்காம, பேசாம, கேக்காம, எப்படி இருக்கிறது? நாம் என்ன ஜடமா? என்ற கேள்வி எழும்.

அது பதஞ்சலிக்குத் தெரியாதா?

அவர் சொல்கிறார், எப்போது புலன்கள் வெளி உலக தொடர்பை துண்டிக்கின்றனவ? அப்போது அவைகள் உள் நோக்கிச் செல்லத் தலைப்படும்.

உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்று அறியத் தலைப்படும்.

நம்மை நாமே அறிந்து கொள்ள, அதுதான் முதல் படி.

புலன்களை வெளியே விட்டால், அது பாட்டுக்கு அலைந்துக் கொண்டே இருக்கும்.

அதை, வெளியே போவதை நிறுத்தினால் போதும், அது உள்ளே செல்லத் தொடங்கிவிடும்.

உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்று நாம் அறியத் தொடங்குவோம்.

நாம் யார்? நாம் ஏன் இப்படி இருக்கிறோம்? நம் செயல்களுக்கு என்ன காரணம்? என்ற உண்மைகளை அறிய ஆரம்பிப்போம். உள்ளே போவோமா?

### பிரத்யாகாரம்

ஒலியை காதுகள் மூலம் உணர்வதால், சப்தத்தை எழுப்பும் ஒரு பொருள் உலகில் இருக்கிறது என்று நாம் உணருகிறோம்.

இதுப்போல, உலகின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் நமது ஐந்து புலன்கள் நமக்கு அறிவிப்பதால் மட்டுமே, இந்த உலகம் என்று ஒன்று இருக்கிறது என்பதை நம்மால் உணரமுடிகின்றது.

ஐந்து புலன்களில் ஒன்றுகூட வேலை செய்யாவிட்டால், இந்த பிரபஞ்சம் நம்மை பொறுத்தவரை மறைந்து விடும்.

நமக்கு கொடுக்கப்பட்ட ஐந்து புலன்கள் மூலம், உலகத்தில் உள்ள பொருள்களை நாம் அனுபவிப்பதற்காக மட்டுமே உலகம் படைக்கப்பட்டுள்ளது.

இஸ்திரி பெட்டியை எப்படி உபயோகிப்பது? என்று தெரியாமல், கையை சுட்டுக்கொள்வதைப்போல, நாம் நம் ஐந்து புலன்களை எப்படி உபயோகிப்பது? என்று கற்றுக் கொள்ளாததால், இந்த உலகத்தில் எப்பொழுதும் இன்பமாக வாழாமல், அடிக்கடி துன்பப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

புறச்சூழ்நிலை எப்படி இருந்தாலும், அதை அனுபவிக்க நமது ஐந்து புலன்களை கட்டுப்படுத்த, முதலில் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக, புலி பதுங்குவது பாய்வதற்காக என்பதுப் போல, ஞானத்தை அடைந்தபின், எவ்வித கட்டுப்பாடும் இல்லாமல், இந்த உலகில் உள்ள சுகத்தையெல்லாம் அனுபவிக்க, முதலில் பிரத்யாகாரம் என்ற புலனடக்கம் மிகவும் அவசியம்.

ஆமை தன் தலையையும், நான்கு கால்களையும் உள்ளிழுத்துக் கொள்வதுபோல. நம் ஐந்து புலன்களையும் அடக்கிக் கொள்வதுதான் பிரத்யாகாரம்.

### பிரத்யாகாரம் செய்யும் முறை

மெய், வாய், கண், செவி, மூக்கு ஆகிய ஐந்துபுலன்களை தேரை இழுக்கும் ஐந்து குதிரைகளுடன் ஒப்பிடலாம்.

முரட்டு குதிரைகளான அந்த ஐந்து குதிரைகளையும், சரியாக பயிற்றுவிக்காமல், அவற்றை தேரில் பூட்டினால், தேர்பாகனால் அவற்றை கட்டுப்படுத்தி, தேரைச் செலுத்த முடியாது.

அதுபோல, நம்முடைய தினசரி வாழ்வில், இந்த ஐம்புலன்களை கட்டுப்படுத்தி, முறையாக பயிற்றுவிக்காமல், தியானம் என்ற பயிற்சியில் நம்மால் ஈடுபட முடியாது.



**மெய்:**

உடலை ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகளால் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் எவ்வித தவறான செயலிலும் ஈடுபடுத்தாமல் முழுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.

**வாய்:**

நாம் பேசுகிற வார்த்தைகள் யாருக்கும் துன்பத்தை தராத வண்ணமும், உண்மையாகவும், இனிமையாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். என்னையறியாமல் தவறாக பேசிவிட்டேன் என்று நாமே வருத்தபடுவதை தவிர்க்க, இந்த நான்கு சோதனைகளில் தேறும் வார்த்தைகளை மட்டுமே பேசவேண்டும்.

அதுப்போல, சுவையாக இருக்கும் உணவை சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது, என்ற நிலையை மாற்றி, நம்முடைய உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற உணவை மட்டும் உண்ண வேண்டும். பசியெடுத்தபின்தான் சாப்பிட வேண்டும். இருகைகளை சேர்த்து பிச்சை எடுப்பதுபோல் வைத்தால் கைகளில் எவ்வளவு உணவு நிறைகிறதோ? அந்த அளவு மட்டும்தான் சாப்பிடவேண்டும்.

உண்டு முடித்தபின், நம் வயிற்றில் பாதி அளவு உணவும், கால்பகுதி தண்ணிரும், எஞ்சியிருக்கும் கால்பகுதி வெற்றிடமுமாக இருந்தால்தான், உண்ட உணவை சரியாக

ஜீரணிக்க முடியும். மதுபானங்கள் போன்ற போதைதரும் பொருள்கள் அனைத்தையும் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஐடத்தனிம உணவை முற்றிலும் தவிர்த்து ஒளித்தனிமம் அதிகமாக உள்ள உணவு வகைகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும். பசிக்கிறது என்றோ? சுவைக்க ஆசையாக இருக்கிறது என்றோ? புலன்களை கட்டுப்படுத்தாமல் உணவை உண்ணக் கூடாது.

**கண்:**

ஆபாசமான படங்களையோ வன்முறையை தூண்டும் காட்சிகளையோ பார்க்காமல் கண்களை நல்லவற்றை மட்டும் பார்க்க பயன்படுத்தவேண்டும்.

**செவி:**

தீய சொற்களை கேட்பதைத் தவிர்த்து, சாஸ்திர சிரவணம் செய்வது, நல்ல தெய்வீக கல்யாண குணங்களை உண்டாக்கும் இனிமையான பாடல்களையும், சான்றோர்களது உரைகளையும் மட்டுமே கேட்க செவிகளை பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

**மூக்கு:**

வாசனை திரவியங்களை உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

## யோக சூத்திரம் – 2.55

---

**ஒப்பற்ற புலனடக்கம்**

ततः परमावश्यता इन्द्रियाणाम् ॥५५॥

தத: பரமாவஸ்யதா இந்திரியாணாம் ॥55॥

(இதுவே ஒப்பற்ற புலனடக்கம்)

அவ்வாறு செய்தால் புலன்களை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியும்.

அவ்வாறு என்றால் எவ்வாறு?

முந்திய சூத்திரத்தில் கூறியவாறு, புலன்களை வெளி உலகத் தொடர்பில் இருந்து துண்டித்தால், அவைகள் உள் நோக்கித் திரும்பும்.

நாம், நம்மை அறிந்து கொள்வதில்லை. நம்மை விட்டு விட்டு, இந்த உலகில் உள்ள அனைத்தையும் அறிந்துக் கொள்ள முயல்கிறோம்.

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

மேலை நாட்டு அறிவியல் என்பது வெளி நோக்கி செல்கிறது. நமது ஆன்மிகம் என்பது உள் நோக்கி செல்கிறது என்று சொல்லுவார்கள்.

அவர்கள், நிலா, செவ்வாய் கிரகம், கடலின் ஆழத்தில் என்ன இருக்கிறது? எரிமலைக்குள் என்ன இருக்கிறது? என்று வெளியே தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால், ஆன்மீகமோ? ஆத்மா, புத்தி, மனம், சித்தம், என்று உள்நோக்கி சென்றுக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஒரு கால கட்டத்தில், நாம் ஆன்மீக தேடலை விட்டு விட்டு, அறிவியல் பால் செல்லத் தொடங்கி விட்டோம்.

பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் எல்லாம், இந்த யோக சூத்திரம் பற்றி எங்கே சொல்லித் தருகின்றார்கள்?

சில தலைமுறைகள் இப்படி ஒன்று இருக்கிறது என்று தெரியாமலேயே வளர்ந்துக்கொண்டு இருக்கிறது.

நாளடைவில் இவைகள் மறைந்து போகவும் வாய்ப்புகள் இருக்கிறது.

புலன்களை உள்ளே திருப்பி, அவற்றை நம் கட்டுக்குள் எதற்காக கொண்டு வர வேண்டும்?

அப்படிக் கொண்டு வந்தால் நமக்கு என்ன இலாபம்?

## யோக சூத்திரம் (சாதனா பாதம்)

இதுவரை சொன்னது ஒரு விதத்தில் நம்மை தயார் பண்ணுவதற்காக.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம் என்பவை நம்மை தயார் செய்யும் படிகள்.

இவற்றின் பலன்களை, யோகத்தின் மகிமையை, அதன் பலனை இனி வரும் இரண்டு அத்தியாயங்களில் சொல்லப் போகிறார்.

**தத:** - பின்னர், அதன் மூலம், அங்கேயிருந்து, அதிலிருந்து

**பரமா** - மிக உயர்ந்த, இறுதி

**வஸ்ய** - தேர்ச்சி, கட்டுப்பாடு

**இந்திரியாணாம்** - புலன்கள் வழியாக,

'இந்திரியாணாம் பிரசங்கேண தோஷ ம்ருச்யத் ச சம்சய:' - அதாவது புலன்களைப் போகங்களை அனுபவிப்பதற்கு பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பது தவறு.

புலன்களை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடிந்தால், 'தத சித்திம் ப்ரயச்சதி' காரிய சித்தி கட்டாயம் கிடைக்கும்.

எந்தவித காரியசித்தி தேவை என்றாலும், முதலில் புலனடக்கம் இன்றியமையாதது.

இந்திரிய நிக்ரஹம் என்ற சொல்லைக் கேட்ட உடனே நாம் என்ன நினைக்கிறோம்? இது ஏதோ ஆன்மீகச் சொல். நமக்குத் தேவையில்லாதது என்று நினைப்போம்.

ஆனால் மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் புலனடக்கம் என்பது பிரதானமான விதி.

'இந்திரிய நிக்கிரகம் என்றால், லௌகிகமான போகங்களை அனுபவிக்காமல், புலன்களை கட்டிப்போடுவது அல்ல!' என்கிறார் சுவாயம்புவ மனு. இந்திரியங்களை நிக்ரஹிப்பது என்றால், இந்திரியங்களைக் கட்டிப்போடுவது அல்ல.

உதாரணத்திற்கு, 'உணவை கட்டுப்படுத்து!' என்று சாஸ்திரம் கூறியுள்ளது. அதற்காக வாயை கட்டிக்கொண்டு எதையும் சாப்பிடாமல் இரு என்பதல்ல பொருள்.

அதேசமயம் கண்ணால் பார்த்ததை எல்லாம் கண்டபடி தின்னக் கூடாது என்ற பொருளையும் நாம் அறிய வேண்டும். புலன்களை அடக்குவதுகூட, ஒரு முறையோடு நடக்க வேண்டும். எவ்வாறு என்று கேட்டால், போகங்களை அனுபவிக்காமல் வெறுமையாக உட்காருவது அல்ல புலனடக்கம் என்பது.

எந்த சுகங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நீ விரும்புகிறாயோ? அந்த சுகங்களின் சாரம் என்ன?

அது எது வரையில் பிரயோசனம்?

அதனால் ஏதாவது பலன் உண்டா? என்று யோசித்துப் பார்த்தால், இயல்பாகவே அவற்றின்மீது வைராக்கியம் ஏற்பட்டு, அத்தகைய சுகங்களின் வழிக்குப் போகாமல் இருப்போம். அதுவே, உண்மையான இந்திரிய நிக்ரஹம் அகும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு நோயாளியிடம் வைத்தியர் ஒரு குறிப்பிட்ட பதார்த்தத்தை உண்ணக்கூடாது என்று கூறுகிறார். அவனுக்கு அதன் மேல் மிகவும் விருப்பம் உள்ளது. ஆனால் மருத்துவர் அதனை விலக்கச் சொல்கிறார்.

புலன்களுக்கு இயல்பாகவே, அதன் மேல் விருப்பம் இருப்பதால், அதன்மீது மனம் செல்கிறது. அந்த மாதிரி சமயத்தில் அவன் புலன்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது?

தின்னாமல் உட்காருவது ஒன்று மட்டுமே அல்ல!

அந்த பதார்த்தத்தை உண்பதன் மூலம் எப்படிப்பட்ட தீமை ஏற்படும்? எப்படிப்பட்ட ஆபத்து நிகழும்?

ஆரோக்கியம் எவ்விதம் கெட்டுப் போகும்? என்பதை அவன் யோசித்துப் பார்க்க முடிந்தால், அவனாகவே அந்த பதார்த்தத்தைத் தொடமாட்டான். இதுப்போன்றே, ஒவ்வொரு விசயத்திலும் இருக்க வேண்டும்.

எனவே புலன்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்த வேண்டும்? என்றால், போகங்களை அனுபவிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் புலனடக்கம் ஏற்படாது. அத்தகைய சுகங்களை அனுபவிப்பதால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை புரிந்து கொண்டால், அதனை வெற்றி கொள்ள இயலும்.

யார் புலன்களை அடக்கியாள் கிறாரோ? அவர் அனைத்து வித பிரயோஜனங்களையும் சாதிக்கக்கூடியவராக இருப்பார்.

'தேனாஸ் ச கூரதி ப்ரக்ஞா த்ருதேப்பாதா திவோதகம்' - இது மிகச் சிறந்த வார்த்தை.

ஒரு பானை நிறைய நீர் ஊற்றினாலும், அதில் ஒரு ஓட்டை இருந்து விட்டால், அந்த நீர் பானையில் நிற்காது.

நம் உடலில் இறைவன் கொடுத்துள்ள அற்புதமான ஒரு சக்தி உள்ளது. அதனை 'ப்ரக்ஞை' என்பார்கள்.

ப்ரக்ஞை வடிவில் மகா சைதன்யம் நம் உடலில் உள்ளது.

அந்த சைதன்யம் நம் உடலினுள்ளே நிலைபெற்று நிற்க வேண்டுமென்றாலோ? சிறப்பாக வேலை செய்ய வேண்டுமென்றாலோ? புலனடக்கம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.



யோகிகளுக்கு நம்மைவிட மிஞ்சிய அதீத சக்திகள் எவ்வாறு வருகின்றன? என்றால், புலனடக்கம் மூலமாகவே வருகின்றன.

யாருடைய புலன்கள் அடக்கியாளப்படுகின்றனவோ? அவருடைய இந்திரியங்களுக்கு 'அதீந்த்ரிய ப்ரக்ஞை' கிடைக்கிறது.

அதனால் யோகிகள் மகாத்மாக்களாக ஆவதற்குக் காரணம்? அவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வருவதற்குக் காரணம்? தவச்சக்தி பெற்றவர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம்? புலனடக்கம் மட்டுமே! இதனை அறிய வேண்டும்.

இதனை அறிய முடிந்தால் நாம் ஏற்றம் அடைவோம்.

ஓட்டைப் பானையிலிருந்து நீர் எவ்விதம் வெளியேறி விடுமோ? இந்திரிய நிக்ரஹம் இல்லாதவனிடம் இருந்து, அவனுடைய சரீரத்தின் பிரச்ஞை சைதன்யமும் வெளியேறி விடும்.

அவன் உய்வடைய இயலாது என்று அழகாகக் கூறி, 'யோகம் உத்தமம்' என்கிறார்.

உத்தமமான யோகம் யாருக்கு கிடைக்கும்? என்றால், புலனடக்கம் இருப்பவனுக்கு மட்டுமே என்று கூறுகிறார்.

இதனை உண்மையில் சிறிய வயதிலிருந்தே நம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து, கல்லூரியில் சேரும் மாணவர்களுக்கு இன்னும் பலமாக கற்றுத்தர வேண்டும்.

ஏனென்றால், அப்போதுதான், அவர்களுடைய புலன்கள் மலர்ந்து உலகின்மீது ஓடிக்கொண்டிருக்கும், பற்றுக்கள் விலகி, அதன் உண்மைத்தன்மையை உணர, இந்த சிறிய வயதில் அவர்களுக்குக் கூறமுடியுமானால், புலனடக்கம் என்பது மாணவப் பருவத்திலும், அதன் பின்வரும் இளமையின் போதும், மிகவும் தேவை என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள்.

புலன்கள் தனித்தன்மையுடைய சுதந்திரமானது என்ற தவறான கருத்து நிலவுகின்றது. ஆனால், அவற்றின் உண்மையான எஜமானன் யார்? என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

### **புலன்களின் தந்தை**

ஒவ்வொரு புலனும், ஒவ்வொரு நுண்ணிய பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து படைக்கப்பட்டது என்று படித்திருக்கிறோம்.

உதாரணமாக, நமது நுண்ணிய கண் நுண்ணிய நெருப்பிலிருந்து தோன்றியது. இதுப்போல, நமது அனைத்து புலன்களும் ஒவ்வொரு பூதங்களிலிருந்து படைக்கப்பட்டது.

இடியுடன் கூடிய மழை பெய்யும்போது, எப்படி வெளி, காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் ஆகிய பஞ்சபூதங்களும் ஒன்றுடன்

ஒன்று சேர்ந்து இயங்குகிறதோ? அதுப்போலத்தான், நாம் நம் புலன்களை உபயோகப்படுத்தும்போது, நுண்ணிய பஞ்சபூதங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து செயல்படுகின்றன.

எனவே ஒவ்வொரு புலனும் எந்த பூதத்தை பிரதானமாகக் கொண்டு படைக்கப்பட்டதோ? அதனால் ஆளப்படுகிறது எனலாம்.

### தோற்றமும் மாற்றமும்

நமது உடல் தொடர்ந்து மாறிவருகிறது என்பது கவலைதரும் உண்மையாக பலருக்கு தெரிகின்றது.

ஆனால், மாற்றம்தான் வாழ்வு.

உடலில் மாற்றம் நிகழ்கிறது என்பதை அனைவரும் உணர்வோம். ஆனால் நமது புலன்கள் உள்ளிட்ட நுண்ணிய உடலின் மாற்றத்தை நாம் அறிவதில்லை.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் பஞ்சபூதங்களின் வெவ்வேறு விகித கலவையினால் உருவானதுதான். துவக்கத்திலிருந்து இன்றுவரை, பிரபஞ்சம் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த மாற்றத்தின் ஒரு பகுதியாக, நமது நுண்ணிய உடலும்கூட, தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது.

புலன்களின் செயல்பாட்டுக்கு யார் காரணம்?

புலன்கள் அறிவற்ற ஜடம் என்பதை நாம் அறிவோம். எனவே, அவற்றால் தானாக செயல்பட முடியாது. அவற்றை ஆளும் பஞ்ச பூதங்களும் கூட ஜடம்.

ஆகவே, அவைகள் புலன்களின் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக மட்டுமே இருக்க முடியும். பொதுவாக எல்லோரும் புலன்களை செயல்படுத்துவது, மனம் மட்டுமே என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பொதுவாக, குதிரைகள் என்ற ஜம்புலன்களை கட்டுப் படுத்தி, செயலில் தூண்டுவது மனம் என்ற கடிவாளம் என்பது உண்மை என்றாலும், மனம் கூட கடிவாளத்தைப்போல ஒரு உணர்வற்ற ஜடம் என்பதை, நாம் பெரும்பாலும் மறந்து விடுகிறோம்.

நமது உடல் உணர்வுடன் கூடியதாக செயல்படுவதற்குக் காரணம், மனம் என்று நம்பப்படுவதால், மனம் ஜடமாக இருக்க முடியாது என்பது, ஒரு அனுமானமே.

அதில் உண்மையில்லை.

உடல் மனதிலிருந்து, உணர்வைக் கடன் வாங்குவதுப் போல, மனம் உணர்வை அகம்பாவத்திலிருந்து கடன் வாங்குகிறது.

அகம்பாவம் என்பது ஆத்மாவின் நிழல் உணர்வு என்றும், ஆத்மாவும், பரமனும் ஒன்று என்றும் அறிய வேண்டும்.

ஆக நமது செயல்களுக்கு யார் காரணம்?

உணர்வை இயல்பாகக் கொண்ட ஒரே பொருள் பரமன்.

பரமனின் மாயாசக்தியால், நமது நுண்ணிய உடல்களும் பிரபஞ்சமும் படைக்கப்பட்டுள்ளது. மாயா சக்தி பரமனை சார்ந்து தொடர்ந்து மாற்றமடைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த மாற்றத்தின் ஒரு பகுதிதான் நமது செயல்கள்.

மலர்க்கொடி தலையாட்ட மரக்கிளையும் கைநீட்ட, கிளையில் கொடி இணையும்படி ஆனதும் ஏனோ? என்ற கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்வது?

அறிவியல் முறையில் ஆராய்ந்து, மரம் ஆடாமல் நிற்கிறது. கொடி நகர்ந்து போய் மரத்தின்மேல் ஏறிக்கொண்டது. எனவே, கொடிதான் இதற்குக்காரணம் என்று முடிவுகட்ட கூடாது.

இயற்கையின் வளர்ச்சிமுறை என்பதுதான் சரியான விடை.

அதுப்போல, நுகருகின்ற புலன்களும், நுகரப்படுகின்ற பொருள்களும், பஞ்சபூதங்களின் கலவையில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள்.

மரத்தில் இருந்த மாம்பழம் இப்பொழுது சிறுவன் கையில் இருக்கிறது. மரம் அசையாது. எனவே சிறுவன்தான் இதற்குக்காரணம் என்று முடிவெடுப்பது நடைமுறை வாழ்வுக்கு மட்டும் உதவும்.

உண்மையான விடை: **இயற்கையின் மாற்றம்.**

'நான் இந்த மரத்தை பார்க்கிறேன்'.

இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்றுள்ள பொருள்கள்:

மரம், கண்கள், மனம், பிராணன்

மரம், உடலில் இருக்கும் கண்கள் என்ற கோளகம், அதை செயல்படுத்தும் பிராணன், அதனுள் இருக்கும் நுண்ணிய கண், அதை கட்டுபடுத்தும் மனம் ஆகியவைகள். இவைகள் அனைத்தும் பஞ்சபூதங்களினால் உருவாக்கப்பட்டு, தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டிருப்பவைகள்.

பரமனின் பிம்பம் என் மனதில் பிரதிபலிக்கும் காரணத்தால், நான் பார்ப்பவனாகவும், மரம் பார்க்கப்படும் பொருளாகவும், வேறுபடுத்தப்பட்டு, நான் பார்ப்பதற்கு

காரணமான புலன்களை செலுத்துவது யார்? என்ற கேள்வி எழுகிறது.

மரம் பார்க்கப்பட்டு கொண்டிருப்பதற்காக எதுவும் செய்யவில்லை என்பதில் நாம் உறுதியாக இருக்கிறோம். அதேபோல, அதை பார்ப்பதற்காக நான் எதுவும் செய்யவில்லை என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்வதும் சற்று சிரமம்தான்.

இதனாலேயே ஐன்ஸ்டீனின் (Albert Einstein) பேரண்டத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும், அணுவை துளைத்து ஹைசன்பர்க் (Werner Heisenberg) செய்த ஆராய்ச்சியும், மற்றும் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிணைத்து ஸ்டீவன் ஹாக்கிங்க் (Stephen Hawking) நிகழ்த்திய கண்டுபிடிப்பும், முடிவில்லாத தேடலின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்து வருகின்றன.

ஒவ்வொரு விஞ்ஞானியும் தனது கண்டுபிடிப்பு, அனைத்தின் சாராம்ச கொள்கையை (Theory of Everything) எட்டிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் செயல்பட்டாலும், கண்டுபிடிப்பின் முடிவுகள் இன்னும் தெரிந்து கொள்வதற்கு நிறைய இருக்கிறது என்ற உண்மையை மட்டும், நிலைநாட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இதற்கு காரணம், நாம் வேறு பிரபஞ்சம் வேறு அல்ல.

நான் என்கிற உண்மையை விட்டுவிட்டு, எஞ்சி இருக்கும் பொய்யான பிரபஞ்சத்தை மட்டும் அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆய்வதால், அவர்களால் ஒரு தீர்மானமான

முடிவுக்கு வரமுடிவதில்லை. நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும், நட்சத்திர துகள்களால் (star stuff) ஆனவை, என்பதை விஞ்ஞானிகள் மிகச்சரியாக தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

வேதம் கூறும் இந்த கருத்தை அறிவியல் முழுதும் ஒத்துக்கொண்டாலும் 'என் புலன்களை செலுத்துவது யார்?' என்ற கேள்விக்கு விடையை தெரிந்துக் கொள்ள முயலாமல், பேரண்டத்தின் விளிம்பிலும், அணுவின் ஆழத்திலும் ஆராய்ச்சி நடத்தி கொண்டிருந்தால், கற்றது கை மண்ணளவு! கல்லாதது உலகளவு! என்ற நிலை என்றும் தொடரும்.

உண்மை என்று ஒன்று நமக்கு வெளியே இருந்தால், அதை நிச்சயம் என்றாவது ஒரு நாள் கண்டுபிடித்துவிடலாம். ஆனால் அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பது உண்மையை அல்ல.

அது மாயை.

மாயை என்றால் புரிந்து கொள்ள முடியாதது என்று அர்த்தம். அதை புரிந்துக் கொள்ள முடியாது என்று புரிந்து கொண்டவர்கள் மட்டுமே முற்றுணர்ந்தோர்கள்.

ஓம் தத் சத்



ஸ்ரீ பதஞ்சலி முனிவரின்

# யோக சூத்திரம்

[சாதனா பாதம்]



பிரக்ஞன்