7 நாள் பாடமுறை

பிரஜா பிதா பிரம்மா குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்தியாலயம்

தலைமையகம் : மவுண்ட் அபு , இராஜஸ்தான் .

பாடம் - 1

நான் யார்?

1.1 முன்னுரை

ஓம் சாந்தி. இந்த இரு வார்த்தைகளும் ராஜயோகத்தின் சாராம்சமாகும். ஓம் என்றால் நான் ஒரு ஆத்மா, சாந்தி என்றால் அமைதி என்று பொருள். ஆகவே நான் ஓர் அமைதியான ஆத்மா என்பதே இதன் கருத்து ஆகும். இருப்பினும், நாம் நமது கடந்த 24 மணி நேரத்தில், நமக்கு இருந்த மனநிலையை நோக்கினால் நாம் முற்றிலும் அமைதியான ஆத்மாவாக இருந்தோமா என்பது புலப்படும்.

நாம் அமைதியைத் தேடி அலையும்போது, அமைதியில்லாமல் பிடிபட்டு, அமைதி இருக்கும் இடத்தைவிட்டு வெகு தூரத்தில் திரிகிறோம். ராஜயோகத்தைப் பயிற்சி செய்வதால், ஆத்மா தன் இயற்கையான அமைதியை அடைய முடிகிறது. ராஜயோகம் பற்றி பல நூற்றாண்டுகளாக அறிந்திருந்தாலும், அதைப் பயிலும் முறை சமீபத்தில் தான் எடுத்துரைக்கப்பட்டது. இதன்மூலம் 'நான் யார்' என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

இராஜயோகம்: யோகம் என்றால் 'இணைப்பு', ராஜ என்றால் 'மிக உயர்ந்த' என்று பொருள். எல்லா யோகங்களிலும் இது மேலானது. ஆகவே இது ராஜயோகம் என்று கூறப்படுகிறது. துன்பத்திற்கும், துக்கத்திற்கும் காரணம் என் மனதுதான். ராஜயோகத்தின்மூலம் கிடைக்கும் சக்தியைக்கொண்டு என் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதனால், துன்பமும், துக்கமும் அகன்று, அமைதி கிடைக்கிறது.

என்னுடைய குறிக்கோள்: என்னுடைய மனதை — என்னுடைய குணங்களை மட்டுமல்லாது, ஆடையாகிய என்னுடைய உடலையும் கட்டுப்படுத்தி அடக்கி ஆள்வது.

முதல் கட்டமாக நாம் ஓர் ஆத்மா என்ற ஞானத்தின் மூலம்தான் ராஜயோகத்தின் முக்கிய நிலையான எப்பொழுதும் "நான் ஓர் ஆத்மா" என்ற உள்ளுணர்வில் இருக்கும் நிலையை எய்தமுடியும். இந்த முதல் கட்டத்தின் மூலம்தான் ஆத்மா இந்த ராஜயோகத்தின் இறுதி நிலையை, அதாவது ஆத்மாவின் வேண்டாத தீய குணங்களை விட்டு, மிக உன்னத நிலையை அடைய முடியும்.

1.2 உடலும் உடல் அல்லாததும்

1.2 உடலும், உடலில்லாததும் ஆகிய நான், என் உடல் கூறுகளைக் கண்ணாடியில் நோக்குகிறேன். இந்த உடலுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று எப்படி இருக்க முடியும்? இதை அறிய உயிர் உள்ளது என்றால் என்ன? உயிர் அற்றது என்றால் என்ன? என்பது பற்றி ஆன்மீக நிலையில் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

உயிர் வாழ்வது. நான் இருப்பதை உணர்கின்ற திறனும், எண்ணங்களைத் தானே உற்பத்தி செய்கின்ற திறனும் இருந்தால், அதை உயிரினும் மேலானது என்று சொல்லலாம். 'உயிர் உள்ள நான்' என்ற பொருளினால்தான் இந்த எண்ணங்களை உணர வெளிப்படுத்த இயலும். இந்த உயிருள்ள பொருள்தான், தவறு எது? சரியானது எது?; உண்மை எது? பொய் எது? நிஜம் எது? கனவு எது? என்று பகுத்தறிந்து கொள்ளும் சக்தி உடையது. இந்த நான் என்ற உயிர்தான் தன்னுடைய முந்தைய அனுபவங்களைக் கணித்து வைத்துக்கொண்டு, குணங்களை நிர்ணயிப்பதால், அவைகள் என் தனித் தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன. இத்தன்மை வேறு எந்த உயிரினத்திலும் கிடையாது.

பிரஜா பிதா பிரம்மாகுமாரிகள்
ஈஸ்வரிய விஷ்வ வித்யாலயம்
'சாந்தி தாமம்'
SHANTI DHAM
தமிழகத் தலைமையகம், அண்ணாநகர், சென்னை- 40.