

ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம் பிரசாந்தி சந்தேஷ்

வினா விடை நேரம்

வினா எண் 334 தலைப்பு "மனதை கட்டுப்படுத்துவது எவ்வாறு"

நம் அன்புக்குறிய பேராசிரியர் திரு அனில்குமார் சாயிராம் சார் அவர்களின் சத்யோபனிஷத் புத்தகம் வால்யூம் ஒன்று பக்கம் 141-145 லிருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட வினா விடை பகுதி.

கேள்வி:ஸ்வாமி நாங்கள்

மனஸ்,மனது,புத்தி,பகுத்தறிவு,சித்தம்,மனசாட்சி,அகம்காரம்,அகந்தை என்றெல்லாம் கேள்விபடுகிறோம்.இவற்றை எவ்வாறு இணைத்துப்பார்த்து புரிந்து கொள்வது ஸ்வாமி.இவை ஒன்றொக்கொன்று எவ்வாறு வித்தியாசப்படுகின்றன ஸ்வாமி.கடினமான தத்துவங்களையும் எளிமையாக விளக்கிடும் தங்களிடமிருந்து இதற்கான பதிலை பெறுவதற்கு நாங்கள் கொடுத்து வைத்திருக்கிறோம் ஸ்வாமி.

ஸ்வாமியின் பதில்:ஒரு உதாரணம் பார்ப்போமா.ஒரு அந்தணர் திருமண சடங்குகளை செய்துவைக்கும் போது புரோகிதர் என அழைக்கப்படுகிறார்.அவரே உங்கள் வீட்டில் பஞ்சாங்க படனம் சொல்லி திதி,நஷத்ரம்,கிழமை,நாள்,வாரம் என்பதை குறித்து தரும் போது அவரை பஞ்சாங்க அந்தணர் என அழைக்கின்றீர்கள்.அவரையே சமையல் வேலைக்கு அமர்த்தும் போது அந்தண சமையல்கலைஞராகிறார்.

உங்கள் மனைவி உங்களை என்னங்க என அழைத்து பேசுகிறார்.ஏனென்றால் கணவரை பெயர் சொல்லி அழைப்பது சரியல்ல என்பது பண்பாடு.உங்கள் குழந்தை உங்களை அப்பா என அழைக்கிறது.உங்கள் மாணவர்களோ ஐயா என மரியாதையுடன் உங்களை அழைக்கிறார்கள்.ஆக நீங்கள் ஒருவரே பலவாறும் அழைக்கப்படுகிறீர்கள்.அது போலவே எண்ணங்கள் தோன்றுவது மனம்,சமநிலையில் இருக்கும் போது சித்தம்,பகுத்தறியும் போது புத்தி,தான் தன்னுடையது என்பது மேலோங்கும் போது அகந்தை என ஆகின்றது. இது எல்லாமே ஒன்று தான்.கட்டுப்படுத்த கூடியது மனமாகும்.

மனதை நிக்ரஹம் செய்து விட்டால் கடவுளின் அனுக்ரஹம் கிடைத்து விடும்.

ஒரு நினைவு கெட்டது என தெரிந்து விட்டால் அதை உங்கள் மனதில் நுழைய விடாதீர்கள்.பறவைகள் மற்றும் விலங்குகளின் இயக்கம் இயற்கையால் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.ஆனால் மனிதனோ இறைவனுக்கு கட்டுப்படாமல் தவறு செய்து கொண்டே சீரழிந்து போகிறான். இதற்கு ஒரே ஒரு தீர்வுதான் உண்டு.கேட்டதை கொடுக்கின்ற காமதேனு பசுவாகிய உங்கள் மனதை ப்ரேமை எனும் பாசக்கயிறை கொண்டு இறை நாம

ஸ்மரணை என்ற கம்பத்தில் கட்டி விடுங்கள்.அது போதும் உங்கள் மனதை கட்டுப்படுத்த.

அப்போது எண்ணச் சூறாவளி இல்லாத நிர்மலமான மனதில் கடவுளின் ரூபம் பதிந்து விடும்.அதே நேரம்-தான் என்ற அகந்தையே உள்ளுறையும் ஆத்மா என்றும் அந்த ஆத்மாவே அனைத்துயிரினுள்ளும் உறைகிறது என்ற உண்மையும் புத்திக்கு புலப்படும்.இதுவே ஆத்யாத்மிகா அதாவது ஆன்மீகமாகும்.

அடுத்த கேள்வி:

ஸ்வாமி தாங்கள் எப்போதும் சித்த சுத்தியை வலியுறுத்துகிறீர்கள்.அதை அடைவது எவ்வாறு.

ஸ்வாமியின் பதில்:இது தவறான புரிதலாகும்.

ஹிருதயம் இயல்பிலேயே சுத்தமானதாகத்தான் இருக்கிறது.நீங்கள் தான் அசுத்தமான ஆசைகளை வளர்த்து கொண்டு ஹிருதயத்தை அசுத்தப்படுத்தி கொள்கிறீர்கள்.

இதோ இந்த கை குட்டை வெள்ளை நிறத்தில் தான் இருக்கிறது.ஆனால் உபயோகப்படுத்தும் போது அழுக்காகி விடுகிறது.சலவை தொழிலாளியிடம் கொடுத்தால் அவர் அதை வெள்ளையாக்கி தருகிறார்.அதிலுள்ள அழுக்கை அவர் நீக்கி விடுகிறாரே தவிர அவர் வெள்ளை பெயிண்ட் ஏதும் அடிக்க வில்லை.

அது போலவே உங்கள் மனதிலுள்ள ஆசைகளாகிய அழுக்கை அகற்றி விட்டால் சித்த சுத்தி உண்டாகிவிடும்.

சித்த சுத்தி என்றால் ஆசைகளை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதாகும்.

அடுத்த கேள்வி:

ஸ்வாமி இப்பொழுது எங்களுக்கு புரிகிறது.எங்கள் மனதில் தோன்றுகின்ற தீய எண்ணங்களும் அதனால் விளைகின்ற தீய செயல்களின் காரணமாகவே எங்களுக்கு சித்த சுத்தி ஏற்படவில்லை.இதை தாண்டி வந்தாலொழிய சித்த சுத்தி ஏற்படுவது கடினம்.மனம் அடிக்கடி மாசடைந்து விடுகிறது.கெட்ட நடத்தையை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது ஸ்வாமி.

ஸ்வாமியின் பதில்:

பிரச்சனையின் தீவிரத்தை புரிந்து கொண்டு மன உறுதியுடன் நீங்கள் நடக்க வேண்டும்.உங்களுடைய நேர்மையான மற்றும் உண்மையான அணுகுமுறை பொறுத்து தான் எல்லாமே இருக்கிறது.

நீங்கள் இந்த அறையில் சதந்திரமாக உலவுகிறீர்கள்.மூலையில் ஒரு கயிறு கிடக்கிறது.அது கயிறாக இல்லாமல் ஒரு பாம்பாக இருந்து விட்டால் நீங்கள் கவலை இல்லாமல் உலவ முடியுமா.பாம்பு கடித்தால் இறந்து விடுவோம் என பயந்து அறையை விட்டு வெளியேறி விடுவீர்கள் அல்லவா.அது போல் விளையக்கூடிய அபாயங்களை புரிந்து கொண்டால் நீங்கள் தவறான செயல்களில் ஈடுபட மாட்டீர்கள்.பாம்பு தான் என்பது புரியாத வரை நீங்கள் கயிறை கையிலே பிடித்து கொண்டு தான் இருப்பீர்கள்.

அது தெரிந்த பிறகு மரண பயத்தில் கீழே போட்டுவிடுகிறீர்கள் அல்லவா.அது போல் உங்கள் கெட்ட நடத்தையால் வர போகின்ற ஆபத்தை உணர்ந்து கொண்டால் நீங்களே அவற்றை நிறுத்தி விடுவீர்கள்.எனவே உங்களிடம் உள்ள தீய பழக்கங்களை பகுத்தறிந்து கொண்டு அவற்றை ஒவ்வொன்றாக

விலக்கி நல்ல நடத்தை உடையவராக ஆக வேண்டும்.

சிலர் இறைவனுக்கு விரதம் இருக்கும் நாட்களில் தீய பழக்கங்களை விலக்கி கெட்ட செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் விரதம் முடிந்த உடன் முன்னை காட்டிலும் தீவிரமாக அவற்றில் ஈடுபடுகிறார்கள்

இது பெரும் தவறாகும்.இது சிறிது நாட்களுக்கு மட்டுமே தீயதை நிறுத்தி வைக்கிறது.அது செயற்கையானதாகும்.

மேலே மின் விசிறி சுற்றி கொண்டிருக்கிறது.நிறுத்தி விட்டால் விசிறி உடனே நின்று விடாது.சிறிது சுற்றி விட்டு தான் நிற்கும்.

அது போலவே வர இருக்கின்ற ஆபத்துக்களை உணர்ந்து கொண்டு தீய பழக்கங்களை ஒவ்வொன்றாக விட்டு விட வேண்டும்.

அடுத்த கேள்வி:

ஸ்வாமி பிராணாயாமம் மூச்சு பயிற்சி ஆன்மீக சாதகர்களுக்கு முக்கியமானதாகும் என சிலர் கூறுகிறார்கள்.அது பற்றி தாங்கள் எங்களுக்கு விளக்கி கூற முடியுமா ஸ்வாமி.

ஸ்வாமியின் பதில்:

பிராணாயாமம் என்கிற மூச்சு பயிற்சியை முறைப்படி நன்கு கற்று ஒரு குருவின் மேற்பார்வையில் செய்து பழக வேண்டும்.அதை தவறாக செய்து வந்தால் அது ஆபத்தை உண்டாக்கி விடும்.

பிராணாயாமத்தில் முக்கியமான மூன்று நிலைகள் இருக்கின்றன.முதலாவது புரகம் அதாவது உள்ளிழுத்தல் என்பதாகும்.இரண்டாவது கும்பகம் அதாவது உள்ளிழுத்த காற்றை உள்ளே அடக்கி வைத்தல் என்பதாகும். மூன்றாவது ரேககம் அதாவது காற்றை

வெளிவிடுதல் என்பதாகும்.இதில் மிக முக்கியமானது என்னவென்றால் ஒவ்வொன்றுக்கும் எடுத்து கொள்ளும் நேரம் சமமானதாக இருக்க வேண்டும்.அதாவது மூச்சை உள்ளே இழுத்து அடக்கி வைத்து பின் வெளியேற்றுகின்ற கால அளவு ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.

மனித உடலில் ஆறு ஷட்சக்ரா அதாவது உயிர் சக்தி புள்ளிகள் மூதுகெலும்பினூடே ஓடுகின்றன.அடியில் உள்ளது மூலாதாரம்.இதுவே முதன்மையான உயிர் சக்தி புள்ளியாகும்.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது காற்றை அடக்கி வைக்கின்ற கும்பக நிலையில் ஆறு ஷட்சக்கர புள்ளிகளுக்கும் பிராணவாயு கிடைக்காமல் போவதால் ஆக்ஸிஜனை தேடி குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்திலிருந்து மேல் நோக்கி கிளம்புகிறது.

மேலே தலைப்பகுதியில் ஸஹஸ்ர சக்ரா இருக்கிறது.அங்கே தான் ஜோதி எனப்படும் தெய்வீக ஒளி இதழ்களால் மூடப்பட்டு இருக்கிறது.ஸஹஸ்ர சக்கரம் என்பது ஆயிரம் இதழ்களை கொண்ட தாமரை மலர் போன்றது.

ஒருவர் அசுர குணத்துடன் நடந்து கொள்ளும்போது இதழ்கள் ஜோதியின் மேல் படுகின்றன.தெய்வீக குணத்துடன் நடந்து கொள்ளும்போது ஜோதி இதழ்களின் மீது படுகிறது.அப்போது மேலே எழும்புகின்ற குண்டலினி சக்தி மனித உடலை பாதிக்கிறது.

ஒரு நாளில் அதிக தடவை சுவாசிக்கின்ற உயிரினத்திற்கு ஆயுள் குறைவுதான்.

நாய் வேக வேகமாக சுவாசிப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள்.அதன் ஆயுட்காலம் குறைவு தான்.

பாம்பும் மங்கூஸும் குறைவாகவே சுவாசிக்கின்றன

அவைகளுக்கு ஆயுட்காலம் அதிகம்.

மூச்சு பயிற்சியானது ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயிக்கின்றது.

அனைவருக்கும் நன்றி வர இருக்கின்ற நாட்களில் மேலும் ஸ்வாமி யின் அருளுரைகளை தொடர்ந்து கேட்டு மகிழ்வோம்

ஜெய் சாயிராம்