

ஒரு பறவையின் இரு சிறகுகள்: 'நான்' யார்? என்பதை நினைவில் வைத்து  
கொள்ளுதல், 'நான்' என்ற அகந்தையை விட்டு விடுதல்.

எழுதியவர்: மா.கோ. சச்சிதானந்தா

நாம் தனியாகவும் கூட்டாகவும் கண்களைத் திறந்து கனவு காண்கிறோம், மனித



இயல்பின் எல்லைகளுடன்  
போராடுகிறோம். அறிவியல் சார்ந்த  
கலையான யோகம் நமக்கு  
இவ்வெல்லைகளிடமிருந்து மீறி  
வரக்கூடிய ஒரு வாகனமாக விளங்கும்.  
இவை சித்தர்களால் மாயாவின் ஐந்து  
நிலைகள் என குறிப்பிடப்படுகின்றன.  
'சாதனம்' என்று கூறப்படும்  
யோகப்பயிற்சி தான் இந்த  
வாகனமாகும். இது தான் "ஒரு  
பறவையின் இரு சிறகுகள்: 'நான்' யார்?  
என்பதை நினைவில் வைத்து  
கொள்ளுதல், 'நான்' என்ற  
அகந்தையை விட்டு விடுதல்.

யோகாவின் திறனை உணர அவற்றின்  
நோக்கத்தைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். யோகாவின் ஒவ்வொரு பயிற்சியின்  
நோக்கத்தையும் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது, எங்கு செல்ல வேண்டும்  
என்பதற்கான வரைபடமோ அல்லது வழிகாட்டுதலோ இல்லாமல் ஒரு  
வாகனத்தை ஓட்டுவது போல போன்றது.

**மாயா, சுய மறதி, மற்றும் மனித இயல்பில் எல்லைகளை தோற்றுவிக்கிறது.**

சித்தாந்தம், யோகா சித்தர்களின் போதனைகள், மனித இயல்பு உட்பட  
இயற்கையில் உள்ள அனைத்தும் ஆற்றலாக வெளிப்படுவதாகவும், அதன் பின்,  
விண்வெளியில் கரைந்து செல்வதாகவும் நமக்கு கூறுகின்றன. உணர்வு,  
ஆற்றல், "சிவ சக்தி" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, உணர்வு குறைந்த  
அதிர்வெண்ணின் எண்ணிக்கை குறைந்தால், மிகவும் உன்னதமான  
நிலையிலிருந்து மிகவும் சாதாரண நிலையில் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது.

எனவே, எதுவும் இயல்பாகவே திடமானதாக இல்லை. யோகா சித்தர்கள் இந்த  
அதிர்வெண்களுக்கான வரைபடத்தை 36 கொள்கைகள் அல்லது தத்துவங்களில்  
நமக்கு வழங்கியுள்ளனர். முதலில் தத்துவங்கள் எனப்படும் 23  
கொள்கைகளுக்குள் பூமி, நீர், நெருப்பு, காற்று மற்றும் விண்வெளி ஆகிய ஐந்து  
பூதங்கள் வரையறுக்கப்பட்டன. அத்துடன் உணர்ச்சி, உணர்வின் சாராம்சம்,  
புலன் உறுப்புகள், செயல் உறுப்புகள், மனம், புத்தி, அகங்காரம், மேலும்  
பன்னிரண்டு கொள்கைகள் பின்னர் சேர்க்கப்பட்டன. ஐந்து வழிகளில்  
பிரிவினை அல்லது எல்லைகளை அனுபவிக்கச் செய்யும் ஐந்து நிலைகள்

அல்லது மன மாயையின் உறைகள் மூலம், தன் மாயாவின் சக்தியின் மூலம், ஒளிமயமான சுய விழிப்புணர்வை, வெளிப்பார்வையை மறைத்து மன ஆற்றலை தூண்டும் சக்தி உருவாக்குகிறது. இவை ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் தியானிக்கும்போது உங்கள் உடலில் உள்ள உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் இவற்றை நீங்கள் இயல்பாக அனுபவிக்க முடியும்.

1. நியதி: ஒரு மனிதனாக நான் இருப்பது எங்கே? எனது மையம் எங்கே? இந்த உடலுக்குள் நான் விண்வெளியில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறேனா, அல்லது நான் எங்கும் நிறைந்திருப்பதை உணர முடியுமா?
2. காலம்: நான் எப்போது? எண்ணங்கள் மௌனமாக இருக்கும்போது எப்போதைய காலத்தில் இருக்கிறேன்? இந்த நேரத்தில் நான் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறேனா, அல்லது நான் காலமற்ற தன்மையை, நித்தியத்தை உணர முடிகிறதா? என் வாழ்நாளில் நடக்கும் சம்பவங்கள் ஒரே நிலையில் இருக்கிறதா?
3. வித்தியம்: நான் எப்படி? எனக்குத் தெரிந்தவற்றால், என் தொழிலால் நான் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறேனா அல்லது எல்லாவற்றிலும் நான் பரிச்சயத்தை உணர முடியுமா?
4. ரகம்: நான் எப்படி இருக்கிறேன்? நான் ஏதாவது தேவை உணர்கிறேனா? எனக்கு என்ன குறை? என் ஆசைகளால் நான் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறேனா? எனக்குள் இருக்கும் அச்சங்கள் என்ன? எந்த உணர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுகிறேன்? அல்லது நான் அந்த உணர்ச்சிகளிடமிருந்து விடுபட்டதாக உணர முடிகிறதா?
5. காலம்: நான் யார்? எனது பழக்கவழக்கங்கள், சூழ்நிலைகள் அல்லது நிபந்தனைகள் மற்றும் சக்தியில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளனா? கர்மா என்னை மட்டுப்படுத்துகிறது? அல்லது எல்லையற்ற சக்திக்கான அணுக்களை என்னால் உணர முடியுமா?

## பறவையின் இரண்டு இறக்கைகள்

பதஞ்சலியின் யோகா சூத்திரங்களில் சுருக்கமாக வெளிப்படுத்தப்பட்ட பாரம்பரிய யோகாவானது, கிரியா யோகாவை இவ்வாறு வரையறுக்கிறது: தபஸ் ஸ்வாத்யாய ஈஸ்வர பிராணிதான கிரியா யோகா, தீவிர பயிற்சி, சுய ஆய்வு மற்றும் இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகியவை கிரியா யோகா ஆகும். II.1. (குறிப்பு 1)

**'நான்' யார்? என்பதை நினைவில் வைத்து கொள்ளுதல்** - சுய ஆய்வு; துன்பத்தை வெல்வதற்கான உலகளாவிய மனித தேவை, "நான் ஏன் பாதிக்கப்படுகிறேன்?" என்ற கேள்வியை ஒருத்தரில் எழுப்புகிறது. இறுதியில் "நான் யார்?" அதன் விளைவாக ஏற்படும் உணர்ச்சி மற்றும் மனத்துன்பத்தால் ஏற்படும் வலி, எப்படி இந்த வலியை குறைப்பது, இவற்றிலிருந்து எப்படி மனதை

திசை திருப்புவது என்று யோசிக்கத் தூண்டுகிறது. கவனச்சிதறல்கள் பல உண்டு அவை ஒரு போதை நிலையையும் உருவாக்கும் - பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் அது தொடர்பான சமூக ஊடகங்களை நாடுதல்; அவற்றோடு ஒருவிதமான போதை உண்டாதல். எவ்வாறாயினும், ஒரு கட்டத்தில், வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்களால் பல நபர்கள் நல்வாழ்வுக்கான வழியைத் தேடி அவர்களுள் செல்கின்றார்கள். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, அனைத்து கலாச்சாரங்களிலும், இது மனோதத்துவ, உளவியல் அல்லது ஞான போதைகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பாரம்பரிய யோகக் கலையானது இவை அனைத்தையும் மேலும் ஆன்மீக அறிவியலையும் உள்ளடக்கியது. பதஞ்சலி இதை "சுய-ஆய்வு" அல்லது ஸ்வாத்யாயா என்று குறிப்பிடுகிறார். இதில் புனித நூல்களைப் படிப்பது மட்டுமல்லாமல், மிக முக்கியமாக, ஒருவரின் சொந்த நடத்தை மற்றும் மனதின் மனோவியல் போன்றவற்றை கவனித்துச் செயல்படுவதும் அடங்கும். இது முதலாவது கிரியா தீட்சையின் போது கற்றுக்கொடுப்பதுபோல், ஒருவரின் மன அவதானிப்புகளை ஒரு இதழில் பதிவு செய்ய வேண்டும். இதன் விளைவாக, அதைச் செய்யும் அந்த நபர் வெளி மாயப் போர்வையிலிருந்து தம் எண்ணங்களை பிரித்தெடுத்து நிஜத்தை உணர்கிறார். தன் மன ஆளுமை, மனதின் ஏற்ற இறக்கங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், அதனால் ஏற்படும் வினைகள், தன் வாழ்க்கை சம்பவக்களுடன் தன்னை அடையாளம் காணுவார். பகுத்தறிவை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், எல்லா அனுபவங்களினூடாகவும் ஒரு நிலையான மனசாட்சியோடு, ஒருவன் படிப்படியாக அடையாளம் காணப்படுகிறான். யோக சூத்திரங்கள் மற்றும் கீதை போன்ற புனித நூல்களின் கூற்றின் பிரதிபலிப்பு, ஒரு கண்ணாடி போன்ற நினைவூட்டலை வழங்குகிறது.

இதன் விளைவாக, ஐந்து புலன்களால் உணரப்படும் யதார்த்தத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட பகுத்தறிவை, மேலும் யதார்த்தத்தின் இரண்டாம் நிலை அனுபவம், மனக் குழப்பம், தீர்க்கப்படாத உணர்ச்சி மற்றும் கலாச்சார கட்டளைகளால் குழப்பங்களை பகுத்தறிந்து அடையாளம் காண உதவுகிறது. இடது மூளை எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது, மற்றும் இவை உண்மை என்று நம்மை நம்ப வைக்கிறது. இரண்டாவது நிலை அனுபவங்கள் ஒவ்வொரு நபரின் கதைகள் மற்றும் கருத்துக்களிலிருந்து பிறந்த மன வரைபடங்கள். ஒருவர் மனதில் பிறர் கதைகள் கருத்துக்களிலிருந்து மனதில் பிறக்கும் கற்பனை எண்ணங்களில் எவை உண்மையான தனித்துவ எண்ணங்கள் மற்றும் எவை சிதைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் என்பதை தெரிவு செய்து, சுய ஆய்வு செய்து ஒருவர் உணர் வேண்டும். இதற்கு தீவிர பயிற்சி, தபஸ் தேவை.

### **‘நான்’ என்ற அகந்தையை விட்டு விடுதல்: தபஸ்**

நிலையான பயிற்சி மற்றும் பற்றின்மையால் நிறுத்தம் உண்டாகிறது, (அதாவது நனவின் ஏற்ற இறக்கங்களுடன் அடையாளம் காணுதல்). 1.12.

தீவிர பயிற்சி, தபஸ் என்றால் என்ன? இது உடல், உணர்ச்சிகள் அல்லது மனதின் இயல்பான போக்குகளைக் கடப்பதை உள்ளடக்கிய சுய-உணர்தலுக்கான, தீவிரமான, நீடித்த நடைமுறையைக் குறிக்கிறது. பதஞ்சலி 'சாதனம்' என்றால் 'ஒன்றில் பற்றின்மை' அல்லது 'ஒன்றை துண்டர விட்டு விடுதல்' என்று கூறியுள்ளார்.

பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்களின் 195 சூத்திரங்கள் அல்லது வசனங்களில் 30 க்கும் மேற்பட்டவற்றில் இது நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒரு உளவியல் மட்டத்தில், இது ஆழ்ந்த சிகிச்சையாகும். அன்றாட வாழ்வில், பயம், கோபம், பொறாமை, பேராசை, மனச்சோர்வு, எல்லா வகையான புகார்கள் மற்றும் சுயவிமர்சனம் போன்ற கடினமான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் விடயங்கள் உட்பட பாதிப்புகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள இதைப் பயன்படுத்தலாம். அவெண்ணங்களை தூண்டி விடுவதற்கு அல்லது ஊக்கப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, கிரியா யோக தபஸ் தேவையற்ற எண்ணங்களை விட்டுவிட உதவுகிறது. விழிப்புணர்வுடன் செயல்படுவது கிரியா. கர்மா என்பது விளைவுகளுடன் கூடிய செயல்.

கர்மா என்பது நமது பழக்கவழக்கங்கள், எண்ணங்கள், செய்கைகள் ஆகியவற்றின் ஒரு கூட்டுத்தொகை. ஒருவர் அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்யவோ அல்லது அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளவோ தேவையில்லை, ஆனால் அவற்றை அடையாளம் காணும் பொழுதும் நம் அகங்காரத்தை செலுத்தும் பொழுதும், நம் விழிப்புணர்வு அவை மீது ஒரு மாற்றத்தை கொண்டுவருகிறது. இத்தகைய கணத்தில் நாம் கண்களைத் திறந்து கனவு காண்கிறோம். அப்படி காணும் போது வரும் எண்ணங்கள் மற்றும் இயக்கங்களானது நாம் 'விட்டு விடும்' படி நினைத்தவுடன் அவை எங்கிருந்து வந்தனவோ அங்கேயே மறைந்து விடுகிறது. 'நான்' என்பது மட்டும் நிலைக்கின்றது. தன் அனுபவங்களை, உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் எண்ணங்கள் மறைகின்றன. உதாரணமாக, "நான்" சோர்வாக, கோபமாக, பயமாக, தேவை உள்ளவனாக, கெட்டவனாக நல்லவனாக மற்றும் அவனை விட சிறந்தவனாக இருக்கிறேன் என்ற எண்ணங்கள் படிப்படியாக நீங்குகிறது. தனிப்பட்ட அனுபவங்களால் தவறாக அடையாளம் கண்டுள்ள நிபந்தனைக்குட்பட்ட, உணர்ச்சிபூர்வமான மனதிலிருந்து வெளிவந்து திறந்த மனப்பான்மையுடனும், விழிப்புணர்வுடனும் இயங்க வழி வகுக்கின்றது. விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு பொருள் அல்ல. இது ஒரு தலைப்பு. இதில் தான் எல்லாம் அடங்கியுள்ளது. இது எல்லாவற்றையும் இணக்கமாக வைத்திருக்கும். அதாவது "தர்மம்" என்ற சொல்லில் "தர்" என்பது வைத்திருப்பது, "மம்" என்பது கொடுப்பது, அதாவது வைத்திருப்பதை கொடுப்பது. தன்னுடையது என்று எண்ணாமல் மற்றவருக்கு கொடுக்கும் போது, அகங்காரம், கர்மா, மற்றும் மாயாவின் வெளிப்பாட்டால் பாதிக்கப்படுவது நிறுத்தப்படுகிறது

**இறைவனிடம் சரணடைதல், கைவல்யா: பறவை பரந்த ஒளிமயமான இடத்தில் பறக்கிறது.**

மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, தன்னிலை மற்றும் சுயநிலை பற்றிய அறியாமையுடன், அகங்காரம், மாயா மற்றும் கர்மாவிலிருந்து ஒருவர் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும்போது, ஒருவர் கைவல்யத்தை அணுகுகிறார், இயற்கையின் சக்திகளிலிருந்து விடுபடுகிறார். இந்த சுதந்திரம் முரண்பாடாக உயர்ந்த மனிதனாகிய பகவான் ஈஸ்வரப்பிரணிதானவரிடம் சரணடைய வழி வகுக்கிறது. இதைப்பற்றி பதஞ்சலி நமக்குச் சொல்கிறார்:

"ஈஸ்வரன் விசேடமான சுயரூபம், எந்த துன்பங்களாலும், செயல்களாலும், செயல்களின் பலனாலும் (கர்மா), மற்றும் ஆசைகளின், எந்த உள் பதிவுகளாலும் தீண்டப்படாதவர்." 1.24.

மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, மாயாவின் நிலைகளால் உண்டாகும் அகங்காரத்தை அகற்றி, நித்தியமான முன்னோக்கு உடையவராக ஒருவன் சரணடைகின்றார். சமாத்ரி என்றால் என்ன என்பதை முற்றுமுழுதாக உணர்கிறார். மன அமைதி நிறைகிறது. உணர்ச்சிகள் குறைகிறது. முழுமைக்கான அபிலாசை மற்றும் உண்மை நிலையை அடைகின்றார். அழகான மாற்றங்களை தன்னுள் அங்கீகரிக்கின்றார். "யாரும் முற்றுமுழுதான சரியானவர்களாக இருக்க முடியாது" என்ற உண்மையை உணருகிறார். ஒருவரை 'அவர் இப்படித்தான்' என்று அடையாளம் காணாமல் இருப்பது தான் சரியானது. அவர் வழிநடத்தப்படுபவராக உணருவார், தானும் ஒரு படைத்தவராக உத்வேகம் பெறுகிறார். யோகானந்தரின் வார்த்தைகளில் ஒருவர் கடவுளை எப்போதும் "நிலைத்து நிற்கும் புதிய மகிழ்ச்சியாக" உணர்கிறார். ஒருவன் உள்ளே இருக்கும் இறைவனை "ஒளிரும் சுய-அறிவு", ஸ்வரூப சுய-ஒளி வெளிப்பாடாக உணர்கிறான். அல்லது வேதவெளி, பரந்த ஒளிரும் வெளியாக உணருகிறான் - இது தான் சித்தர்களுக்கு பிடித்த இறைவனின் உருவம்.

சித்தாந்தம், சித்தர்களின் போதனைகள், யோகா மற்றும் தந்திரத்தின் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் மனித இயல்பின் பரிணாம மாற்றத்தை கற்பனை செய்கின்றன. யமங்கள், யோகாவின் சமூக கட்டுப்பாடுகள்: அகிம்சை (தீங்கு செய்யாதது/கருணை காட்டுவது), சத்தியம் (உண்மை), பிரம்மச்சரியம் (முழுமையான உணர்வு மற்றும் பேரின்பத்தை நோக்கிச் செல்வது), அஸ்தியா (திருடக்கூடாது), மற்றும் அபரிகிரஹா (பேராசையின்மை). (குறிப்பு 2)

சிகிச்சையைப் போலல்லாமல், இது சிகிச்சையாளரின் விழிப்புணர்வின் நிலையால் வரையறுக்கப்படுகிறது. மேலும் இது மனித இயல்புகளின்

எல்லைகள் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சமூக நடத்தை விதிமுறைகளுக்கு மாற்றியமைக்க முயல்கிறது, தந்திரமாக முழுமையை நாடுகிறது.

இந்த சரணடைதலுக்கு முன்னதாக, எதிர்க்கும் அனைத்தையும், அதாவது அற்பமான, முட்டாள்தனமான உணர்ச்சிகளை நிராகரித்து நிலைப்படுத்த வேண்டும். தெரியாததை எதிர்கொள்ள தைரியம் தேவை. தோல்வியால் ஏற்படும் பயம், நம்மால் முடியாது, நம் தகுதிக்கு அப்பால் பட்டது என்னும் பயம், நீங்கவேண்டும். கோழியாக இருக்க முடியாது. கழுகு போல் உயரப் பறக்கும் முன் உங்கள் இறக்கைகளை வளர்க்க வேண்டும். சித்தர்களின் போதனைகளை வழிகாட்டியாக பின்பற்றவேண்டும்.

ஒளியை அறிந்தால் உடல்  
மறைந்திருக்கும்;  
அழியும் உடலையே இடைவிடாது  
நினைத்தால் பிறப்பு உண்டு;  
ஒருவர் ஒளியின் வடிவத்தில் கவனம்  
செலுத்தினால், வெளிச்சம் உள்ளது;  
ஒருவன் ஒளியில் உருகினால், அவன்  
உங்களுடன் ஒன்றாகி விடுவான். -  
திருமந்திரம்



ஒளியின் பிரபஞ்சத்தில் நுழைவது எளிதாகிவிடும்;  
பரந்த ஒளி இருளை முற்றிலும் அகற்றும்;  
தாமரையின் மீது, அது பிரகாசமான சூரியனைப் போல பிரகாசிக்கிறது;  
தெளிவின்மையை நீக்கி, 'இறைவன் இருக்கிறான்' என்பதை உணர்த்துகிறது. திருமந்திரம்  
2681 முதல் 2882 வரை

குறிப்பு: 1: பதஞ்சலி மற்றும் சித்தர்களின் கிரியா யோக சூத்திரங்கள், மா. கோவிந்தன்,  
[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali_book)

குறிப்பு 2: எதிர் செயல்: நல்ல உறவுக்கான ஐந்து யோக விசைகள்:  
[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite\\_doing\\_ebook](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook)