

SOUL

திருமதி. மதிவதின்
கார்த்திகேயன்





ஆன்மா என்றால் என்ன?

**ஆன்மா என்றால் ஒளித்துகள் ஆகும்.
ஒளிபிழம்பிலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட
ஒளித்துகள்களே ஆன்மாவாகும். அதாவது
பரமாத்மாவான ஒளிப்பிழம்பிலிருந்து
உருவாக்கப்பட்ட ஒளித்துகள்களே ஆன்மாவாகும்.
பௌதிக உடலை கருவியாகக் கொண்டு இந்த
ஆன்மா பூமிக்கு வருகின்றது.**

**நாம் பள்ளிக்கு சீருடைகளில் செல்வது போல
ஆன்மாவானது உடலை சீருடையாகக் கொண்டு
பூமிக்கு வருகின்றது.**

**நாம் ஓரிடத்திலிருந்து வேறொரு இடத்திற்கு
பயணம் செய்வதற்கு ஒரு வாகனம் தேவை. அது
போலவே ஆன்மாவானது இந்த உடலை
கருவியாகக் கொண்டு இந்த பூமிக்கு வந்துள்ளது.
பயணம் முடிந்ததும் நாம் வாகனத்தை விட்டுவிட்டுச்
செல்வதுபோல இந்த உலகத்தில் நாம் செய்ய
வேண்டிய காரியங்களை செய்து முடித்தவுடன் நமது
பௌதிக உடலை விட்டுச் சென்றுவிடுவோம்.**

**எனவே நாம் அனைவரும் ஆன்மாக்களே. இதனை
நாம் நன்கு உணர வேண்டும். நம்மால் ஆன்மாவை
பார்க்க முடியும். ஆம் நம்முடைய மூன்றாவது கண்
அதாவது, ஞானக் கண் வழியாக நம்மால் நம்
ஆன்மாவை பார்க்க முடியும்.**

**நாம் தியானம் செய்து மூன்றாவது கண்ணை
ஊக்குவித்து செயல்முறைப்படுத்தினால்
ஆன்மாவை உணர முடியும்.**



ஆன்மாவின் வசிப்பிடம்

நமது ஆன்ம வளர்ச்சியைப் பொறுத்தே ஆன்மாவின் வசிப்பிடத்தை நம்மால் உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

நமது உடலில் ஆன்மாவின் வசிப்பிடமான ஏழு நிலைகளை நாம் கீழே விரிவாகக் காணலாம்.

1. ஆன்மாவின் முதல் நிலை அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி.

2. ஆன்மாவின் இரண்டாவது நிலை அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதிக்கும் தொப்புளுக்கும் இடைப்பட்ட நடுப்பகுதி ஆகும்.

3. ஆன்மாவின் மூன்றாவது நிலை தொப்புள் பகுதி.

4. ஆன்மாவின் நான்காவது நிலை இதயப் பகுதி.

5. ஆன்மாவின் ஐந்தாவது நிலை தொண்டைப் பகுதி.

6. ஆன்மாவின் ஆறாவது நிலை தலைப்பகுதி.

7. ஆன்மாவின் ஏழாவது நிலை தலைக்கு மேல் பகுதி.

ஏழாவது நிலையே ஒரு முழுமை பெற்ற ஆன்ம நிலையாகும். மேன்மை அடைந்த ஆன்மாக்கள் ஏழாவது நிலையான உயர்நிலையில் வசிப்பார்கள்.

அதுபோலவே, நமது ஆன்மா இதயப் பகுதியில் வசித்தால் அது ஒரு நல்ல சமநிலையான வளர்ச்சி ஆகும். இந்நிலையில் நம்மால் கர்ம வினைகளையும், முற்பிறவிபற்றிய ஞானத்தையும், விழிப்புணர்வையும் புரிந்துகொள்ள முடியும். எனவே, நாம் அனைவரும் தியானம் செய்து படிப்படியாக ஏழாவது நிலையான உயர்நிலையை அடைந்திட வேண்டும்.



ஆன்மாவின் பண்புகள்

ஆன்மா தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டது.

ஆன்மா நமது சக்தியை அதிகப்படுத்தும். ஆன்மா நம்மை உறுதியாக்கும். ஆன்மா நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும். ஆதலால் நோய் வருவதற்கு முன்பே நாம் பாதுகாக்கப்படுவோம். ஆன்மா நமக்கு புத்துயிர் அளிக்கும். அதாவது மறுபடியும் இளமையாக முடியும்.

ஆன்மாவால் நாம் நீண்ட ஆயுளைப் பெறலாம். நாம் எவ்வளவு காலம் உயிர் வாழ வேண்டும் என நினைக்கிறோமோ அதுவரை நம்மால் வாழ முடியும். ஆன்மா நமது வாழ்க்கையை முன்னேற்றப் பாதைக்கு இட்டுச்செல்லும். ஆன்மாவால் நாம் முக்தி பெற முடியும். அதாவது நாம் இடைவிடாமல் தியான பயிற்சியில் ஈடுபடும்பொழுது நம் ஆன்மாவானது நம்மை முன்னேற்றப் பாதைக்கு வழி நடத்திக் கொண்டு செல்லும்.

பலவிதமான குணாதிசயங்கள் கொண்ட ஆன்மாக்கள் உள்ளன. உதாரணத்திற்கு, சில ஆன்மாக்கள் அதிக சுறுசுறுப்புடனும், சில ஆன்மாக்கள் அமைதியின் சொருபமாகவும், சில நகைச்சுவை குணம் கொண்டும், மேலும் சில ஆன்மாக்கள் எளிமையாகவும் இருக்கும்.

இதற்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக அதீத சுறுசுறுப்பு கொண்ட ஆன்மா என்றால் கிருஷ்ண பரமாத்மாவை நினைவிற்கொள்ளலாம். ஏனெனில், கிருஷ்ணர் பகலில் உலகளாவிய வேலைகளில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடுவார். பின் இரவு நேரங்களில் தீவிரமான தியான பயிற்சியில் இருப்பார். அவர் ஒரு நிமிடத்தைக்கூட வீணாக்காமல் வாழ்ந்து காட்டினார்.

அடுத்ததாக, அமைதியான ஆன்மா என்றால் ரமண மகரிஷி ஆவார். அவர் நிறைய மௌனங்களை மேற்கொண்டு தியான ஆற்றலை தனக்குள் தக்க வைத்துக் கொண்டார். ஒஷோ அவர்கள் தனது ஞானத்தை நகைச்சுவை கலந்து எதார்த்தமாகக் கூறுவார்.

இப்படி ஆன்மாக்களில் பலவகையான ஆன்மாக்கள் உள்ளன. நமது உடல், மனம், ஆன்மா இவை தனித்தனியாக உள்ளதுபோல் தோன்றினாலும் உண்மையில் இவை அனைத்தும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இதனை தியானத்தின் மூலமாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

நாம் தியானம் செய்ய மனமானது அமைதியாகி அகக்குரலான ஆன்மாவின் குரலை அதாவது, உள்ளுணர்வை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். பிறகு உடல், மனம், ஆன்மா இவை மூன்றும் ஒன்றிணைந்து செயல் புரியத் தொடங்கிவிடும்.

நமது இப்பிறவியின் அறிவு, ஞானம், புத்தி கூர்மை இவை அனைத்தும் முற்பிறவியிலிருந்து பெறப்பட்டவை ஆகும். ஆன்மா தனக்கான எண்ணங்களை சிந்தித்து செயல்படும் ஆற்றல் கொண்டவை. ஆன்மா பகுத்தறியும் திறன் கொண்டது. ஆன்மா கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வம் கொண்டது. ஆன்மாவிற்கு விருப்பு, வெறுப்பு உண்டு. ஆன்மாவிற்கு உணர்ச்சிகள் உள்ளது. ஆன்மா அளவற்ற ஞானம் கொண்டது. தியானத்தின் வாயிலாக இந்த ஞானத்தை நமது ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆன்மாவின் குரலை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தாலே நாம் ஆன்மிக வளர்ச்சி அடைந்து உள்ளோம் என்றாகும்.

ஆன்மா அபரிமிதமான ஞாபக சக்தி கொண்டது. ஆன்மா அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் வளைந்து கொடுத்து ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன் கொண்டது. அதாவது, தியானத்தின் வாயிலாக வைராக்கிய நிலையிலிருந்து வைபோகமாக நம் வாழ்க்கை மாறிவிடும். மேலும் ஒரு நபரை நம் தனிப்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் இருந்து அவர் கண்ணோட்டத்தில் புரிந்து கொள்ள முடியும். அதாவது, மற்றவர்களின் உணர்வுகளை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு ஆன்மா மற்ற ஆன்மாவிடம் தனது கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் திறன் கொண்டது. ஆன்மா எப்போதும் புது விஷயங்களை தேடி கற்றுக்கொண்டு தனது ஞானத்தை வளர்த்துக் கொண்டே செல்லும். ஆன்மா மனதிற்கு கற்றுக் கொடுக்கும். ஆம், ஆன்மாவானது மனதிற்கு நிறைய விஷயங்களை சொல்லிக் கொடுக்கும். மனமானது எண்ணங்களின் குவியலே ஆகும். தியானத்தின்போது மனதில் உள்ள எண்ணங்கள் படிப்படியாக குறைந்து மனம் தெளிவாகும். அந்நிலையில் ஆன்மாவின் பாடத்தை மனம் நன்கு கேட்டு உணர்ந்து கொள்ளும். ஆன்மா மேல் உலகத்துடன் இணைப்பில் இருக்கும். ஆன்மா ஆன்மிக சட்டங்களையும், கொள்கைகளையும் பின்பற்றும்.

முதலில் நாம் ஆன்மா என்பதை நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தியானத்தின் வாயிலாக நாம் ஆன்மா, நம்மைப் போலவே மற்றவர்களும் ஆன்மாக்களே என்ற புரிதல் ஏற்படும். நாம் ஆன்மா என்று உணர்ந்த பிறகு, அனைத்தும் சாத்தியமே. தியானம் செய்து ஆன்மாவை உணர்ந்து, மகத்தான வாழ்க்கையை வாழ்வோம்.