உடலும்
யோகமும்

டாக்டர் பி. கிருஷ்ணா மேனன்

"சிவகாயமே இது பொய்யடா; காற்றடைத்த பையடா
சிவமாயனார் குயவன் செய்த மண்பாண்டம் ஓடடா"

என உடலைப் பழித்தார் தமிழ் முனிவர் ஒருவர். அவர் நம்நாட்டில் வழங்கும் ஒரு பொது மரபைத்தான் இங்ஙனமாகக் கூறினார். சைவ சித்தாந்தமும் ஆகம தந்திர சாத்திரங்களும் ஓரளவு இம்மனப்பான்மையை நம்மிடையே போக்கியுள்ளன. ஸ்ரீ அரவிந்தர் தாம் மானிட உடல் பழிப்பதற்குரியதல்ல வென்றும், அதில் ஈசுவரன் உறைகிறான் என்றும் அது தெய்வீக உடலாக உருமாறுதலடையக் கூடும் என்றும், மரணம் என்பது இன்றியமையாததல்ல வென்றும் வலியுறுத்திக் கூறியிருக்கிறார். அன்றியும், இறைவனுடன் ஒன்றுவதற்காக மானிடன் செய்யும் யோகத்தில் உடலுக்கும் பங்குண்டு என்றும், மானிட வாழ்க்கையெல்லாம் இறைவனை அடைவதற்கான ஒரு யோகமே என்றும் சொல்லியிருக்கிறார். இந்த கட்டுரையில் டாக்டர் கிருஷ்ணமேனன் யோகத்தில் உடலின் பங்கு என்பதைப்பற்றி ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆங்காங்கு கூறியிருப்பதைத் தொகுத்துத் தருகிறார்.

பிரசுரம் :
ஸ்ரீமா மெடிகல் & சர்வீஸ் ஸெண்டர் டிரஸ்ட்
7, குட்ஷெட் தெரு, மதுரை - 625 001

ஸ்ரீ அரவிந்தர்

உடலும் யோகமும்

வாழ்வனைத்துமே யோகம் (All Life is Yoga)

''வாழ்வெல்லாம் யோகமே'' என்றார் ஸ்ரீ அரவிந்தர். இப் புவி வாழ்க்கை உண்மையாக ஒப்புக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டதே அவரது பூரணயோகம். இப்பூரணயோகம் வாழ்க்கையை வெறுப்பதில்லை. மானிட இயற்கையைத் தெய்வமயமாக்குவதே இதன் நோக்கமாகும். மனிதனின் திறன் ஒவ்வொன்றையும் அதன் முழு உயர்வுக்கும் உயர்த்தி, அதையொத்த தெய்விகத் தன்மை அல்லது தெய்விக ஆற்றலாக உருமாறுதல் அடையுமாறு செய்யவேண்டும். ஜீவனின் முழு நிறைவே நம் நாட்டமாயின், அதன் ஒரு பகுதியான உடலை ஒதுக்கித் தள்ளிவிடலாகாது. அதற்கும் இந்த யோகத்தில் முக்கிய மானதொரு பங்குண்டு.

இக்கருத்தானது பன்னெடுங்காலமாகப் பாரத நாட்டில் நிலவிவரும் ஆத்மீக மரபுக்கு ஏற்றதாகவே உள்ளது. மானிட உருவம் இறைவனின் சாயலிலேயே அமைந்துள்ளது. அவ்வுருவில் இறைவன் இறங்கிவந்து வெளிப்படுவதே படைப்பின் பொருளாகும். படைப்பு பரம் பொருளினின்று வெளிப்படும் முறையில் தொடங்கு கிறது. அப்போதே, படைப்புப் பொருள் தனக்களிக்கப்பட்ட சுதந்திரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு, தனக்குப் பிறப்பிடமான ஆதிமூலத்திலிருந்து இறுதியாகப் பிரிந்தும், உணர்வு யாவற்றையும் இழந்தும், இயக்க ஆற்றலற்றச் சடப்பொருளாகியும் இழிநிலை அடைகிறது.

இங்ஙனம் இழிநிலையடைந்தபோதிலும், அதன் உட்கருவில் ஆதிப்பேருணர்வின் உயிர்ப்பு புதைந்து கிடக்கிறது என்பதை மறந்து விடலாகாது. அதன் தூண்டுதலினாலேயே சடப்பொருள் உயிராக வும், பின்னர் மனமாகவும், உணர்வுள்ள சீவனின் சிகரமான மானிட உருவாகவும் பரிணாமம் அடைகிறது. பரிணாமப்படிகளில் ஏறுவதன் மூலம் அது தனக்குள்ளே மறைந்திருக்கும் பகுதியைத் தானே வெளிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்பதே இறைவனின் திருவுள்ளக் கருத்தாகும். உள்ளடங்கியிருப்பதே படிப்படியாக

வெளிப்படுகிறது. உடலில் உயிரும் மனமும் உள்ளடங்கியிருப்பதாலேயே அவை மெல்லமெல்ல வெளிப்படுகின்றன. இதை நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

தத்தம் நிலைகளில் செயலாற்றும் மனமும் உயிரும் நுண்ணிய உடலும் ஒருங்கே சேருமிடமே இப்பூதவுடல். பரிணாமம் அடைந்துவரும் சீவனின் உறுப்புக்களிலும், உடலின் உயிரணுவிலும், சடவணுவிலும் மேனோக்கிச் செல்லவேண்டும் என்னுமோர் ஆர்வம் உள்ளது. இவையாவற்றிலும் தெய்வீக உணர்வு உறங்கிக்கிடக்கின்றது. ஆயினும், அவ்வுணர்வு விழிப்புற்றுத் தன் தெய்வீக எதிரிணையாக, மறுபடிவமாக, வளர்ச்சியடையவேண்டும். இவ்வளர்ச்சி ஏற்படக்கூடிய ஒரே இடம் இப்புவியே, இம்மண்ணுலகமே. இம்மண்ணுலகின் மீதுள்ள ஒவ்வொரு துணுக்கும் ஒத்த துணுக்குகளால் அல்லது உயிரணுத்தொகுதிகளால உருப்படுத்திக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இப்பரிணாம முறையானது இயற்கையன்னை நடத்தும் ஒரு யோகமேயாம். அவள் நடத்தும் இம்முறை மிக மந்தமாகவும் உணர்வின்றியும் நடக்கிறது. இது நிறைவுபெறப் பல கோடி ஆண்டுகள் பிடிக்கலாம். ஆயினும் இதை உணர்வுடன் செய்யப்படும் ஓர் யோகமாக்கக்கூடும். இப்போது, தனி ஆதிமூலத்தை அறியாமல் செய்யப்படும் இந்த யோகத்தை முழு அறிவுடனும் இறைவனின் நிறைவான ஆதிசக்தியுடனும் செய்யவேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது தனி மனிதன் பயிலும் யோகசாதனையாகவே இருக்கும். இறுதியில் யோகசக்தியே நம் சீவனை முற்றும் உடைமைப்படுத்தி அச்சாதனையைச் செய்வாள். தனி மனிதனின் இச்சாதனை உடலோடு இருக்கும் போதே செய்யப்படவேண்டும் என்பது தெளிவு. அவள் செய்யும் யோகசாதனையில் உடலுக்கும் முக்கியமானதொரு பங்குண்டு. இந்த தவிர்க்கமுடியாத உண்மையை ஒரு தடவை உணர்ந்துவிட்டால் படைப்பின் ரகசியம் அத்தருணமே விளங்கிவிடும்.

"வலிமைமிக்க ஆன்மாக்கள் தேர்ந்தெடுத்த இடம் இந்தத் திடப்பூமி". வீரசாகசங்கள் பொங்கி எழும் போர்க்களமே இப்புவி. படைக்கும் கடவுள் தன் தொழில்களைச் செய்யும் பட்டறையே இம்மண்ணுலகம்.

உடலும் ஆத்மிக நிறைவுக்குரியதொரு கருவியே

முற்காலத்தில் ஆத்மீக நாட்டமுடையவர்கள் உடலை ஆத்மீக நிறைவிற்கு உரியதொரு கருவியாகவோ, ஆத்மீக மாறுதலுக்கு

உரியதொரு களமாகவோ கருதியதில்லை. அது வெல்வதற்கும் களைந்துவிடுவதற்கும் உரியதொன்றாகவே அவர்கள் கொண்டு வந்துள்ளனர். இப்பழைய மனப்பான்மைக்குப் பதிலாக, இச்சடவுலகில் ஒரு தெய்விக வாழ்க்கை அமையவேண்டுமானால், ஆத்மீகத்தின் சிகரமான சித்து, அடித்தளத்தில் உள்ள சடம், ஆகிய இருமுனைகளும் ஒன்றிப்பிணைவது இன்றியமையாததென ஸ்ரீ அரவிந்தர் அழுத்தமாகக் கூறியுள்ளார். ஸ்ரீ அரவிந்தாசிரம வாழ்க்கையில் விளையாட்டுப் போட்டிப் பந்தயங்களும் உடற்பயிற்சிகளும் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. இது ஏன்? நாம் அனுசரிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளும முற்கருத்துநோக்கங்களும் நம் சீவனின் கீழ்த்தரப்பகுதிகளை சார்ந்தனவாகவே இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகவேதான் என்பது வெளிப்படை.

நாம் நாடும் மானிட நிறைவு

நாம் நாடும் நிறைவு அல்லது சம்பூரணம் முதலில் மானிட நிறைவுபற்றியதாகவே இருக்கும். அதைவிட உயரிய நிறைவை உயரிய சக்திகளின் குறுக்கீட்டினாலேயே அடையமுடியும். ஆத்மீகமயமான சைத்திய புருஷனின் சக்திகளே அவ்வுயரிய சக்திகள். உடல் வளர்ச்சியின் நோக்கமென்ன? அது தசைப்பலம் மிகுந்த மனிதனை உண்டாக்குவதோ, சர்வதேசப் போட்டிப் பந்தயங்கள் அடைந்துள்ள தரங்களை எட்டவேண்டும் என்பதோ அல்ல. ஒருவனிடம் இயல்பாக அமைந்துள்ளனவும், மறைந்து கிடப்பனவுமான ஆற்றல்கள் முழுவதையும் வெளிக்கொணர்வதும், மனம், மனத்திட்பம், (விருப்பாற்றல்), நம்மால் இன்னும் அறிந்துகொள்ளப்படாததும், ஆயினும், நம் இயல்பின் முக்கியாம்சமாக இருப்பதுமான சூக்கும உடல் ஆகியன தூண்டும் செயல்கள் யாவற்றினுடையவும் தகுதி வாய்ந்த கருவியாக உடலைப் பயில்வதுமே அதன் நோக்கமாகும்.

உடல் தனக்கு இயல்பான நிறைவை அடைவதற்கு ஆரோக்கியமும் வலிமையும் முதன்மையான தேவைகளாம். தசைகளின் வலிமை, உடலுறுப்புக்களின் உறுதி, உடலின் உள்ளுரம் அல்லது தாங்கும் உறுதி-ஆகியவை மட்டும் போதா. உடலமைப்பின் செயற்பாடுகளில் நரம்பு மண்டலமும் சூக்குமமான உடற்பகுதிகளும் செலுத்தும் நுண்ணிய, விழிப்புள்ள, வளைந்து கொடுப்பனவும் நிலைமைக்குத் தக்கபடி தன்னை மாற்றிக்கொள்ளத் தக்கனவுமான சக்திகளும் தேவை. இறுதியில், மனமும் உயிரின் ஆற்றலும், விரும்பும் எதையும் செய்யும் தகுதியுடையதாக உடல் ஆகிறது.

சுயநிறைவு யோகமும் உடற்பயிற்சியும்

சுயநிறைவுக்கான யோகம் செய்கையில் மனம், உயரிய பிராணமயமான வாழ்க்கை, ஆகியவை பெற்றுள்ள திறன்களைப் போன்ற உயரிய திறன்கள் தம்முட்பாயும் விசுவமயமான, ரகசியமான, சக்திகளை ஏற்கத் தம்மை திறந்து வைத்துக்கொள்கின்றன. இச்சக்திகளைத் தாங்கவும், பதில் குறிப்புத் தெரிவிக்கவும், இவைகளுக்கேற்ப மாறுதலடையும் உடல் மட்டும் இணங்குமானால் அதன் சக்திகளையும் பொறுத்துக்கொள்ளும் ஆற்றலையும் கொண்டு மானிடன் செய்துமுடிக்கக் கூடிய அருஞ் செயல்களுக்கு வரம்பு என்பதே கிடையாது. இதைக் கருதியே, ஆசிரமம் தனிநபர்களுக்கும் ஒருங்கு சேர்ந்த ஒரு கூட்டத்தினருக்கும் அளிக்கப்படும் ஒழுங்குபட்ட உடற்பயிற்சி முறைகள், கட்டுப்பாடான அணிவகுப்பியக்கங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் நம் உடற்பகுதிகள் யாவும் ஒத்த தரமுடையனவாகப் பயிற்சியும் வளர்ச்சியும் அடைவதில் கவனஞ் செலுத்துகிறது.

சடத்தின் அடிப்படையிலேயே பரிணமமும் உருமாறுதலும் ஏற்படுகிறது

இயக்க ஆற்றலற்ற சடமே உடலை உருவாக்குகிறது, அச்சடத்தின் அடிப்படையில்தான் உள்ளடக்கமாயுள்ள ஆன்மா பரிணமித்து வருகின்றது. சடமானது தன்னுள் மறைவாகக் கொண்ட சித்துப் பொருளை, ஆன்மாவை, வெளிப்படுத்த வேண்டுமாயின், அது ஓர் உயரிய உணர்வைத் தன்னுட் கொள்ளவும் அவ்வுணர்வை வெளிப்படுத்தவும் கூடிய ஒரு பொருளாக உருமாறுதலடைய வேண்டும். ஸ்ரீ அரவிந்தர் தம் ஞான விழியில் கண்டறிந்தது இதுவேயாம். அவரது போதனையின் மூலாதாரக் கூறுன இதை ''உடலின் திரு உருமாறுதல்'' என்னும் சொல்லால் குறிப்பிடுவர். மானிட உணர்வானது மேலுமொரு தெய்வீக நிலைக்கு உருமாறுதலடைய வேண்டுமாயின், நாம் வாழும் இவ்வுலகம் தான் இன்றுள்ள சூழ்நிலையிலேயே ஓர் உருமாறுதலுக்கு உட்பட்டாக வேண்டும். ஒரு தனிமனிதனின் பிரச்னையானது பலபேர்களின் பிரச்னையாகிறது. பூரணயோகமானது இங்ஙனமாக இயற்கை யாவற்றினுடையவும், மக்கட்குலம் யாவற்றினுடையவும் கூட்டு யோகமாகிறது.

''விஞ்ஞான' சூப்ராமெண்ட்டல் வெளிப்பாடு

1956-ம் ஆண்டில் திரு. அன்னை புவியில் ''விஞ்ஞான'', சூப்ராமெண்ட்டல் வெளிப்பாடு அடைந்ததை அறிவித்தார். உண்மையாகவே, உயரிய உணர்வானது அவ்வாண்டிலிருந்து

நுண்ணிய தூல உணர்வில் செயற்படவாரம்பித்திருக்கிறது. நம் புவிநிலையைச்சார்ந்த பௌதிகப் பொருளும் உருமாறி வருகின்றது. நம் வாழ் நாளிலேயே பரிணாமத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள தடை தகர்ந்து வழியொன்று சமைக்கப்பட்டுள்ளது. மக்கட்குலத்திற்கு அளிக்கப் பட்டுள்ள இந்நன்கொடைக்காக ஸ்ரீ அரவிந்தருக்கும் அவருடன் பணியாற்றும் திரு அன்னைக்கும் நன்றி செலுத்துவோமாக.

''உடம்பினாற் பெற்ற பயனாவதெல்லாம்
உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்,
''உணர்வாவ தெல்லாம் உடம்பின் பயனே
உணர்வினால் உத்தமனைக் காண்.

— ஔவைத் திருக்குறள்

உடலும் உணர்வும்

மானிட உடல் வெறும் பூதவுடல் மட்டுமல்ல; அதனோடு இணைந்தனவும் சடவுடலின் தன்மையைப் பெரிதும் உடையனவு மான மனத்தையும் உயிரையும் அது தன்னுட்கொண்டது. இத்தகைய உடலமைப்பின் வரம்புக்கு உட்பட்ட உணர்வையே உடலுணர்வு என்கிறோம். உயிரணுக்களும் அவற்றின் மூலப் பொருள்களுங்கூட நாம் அறியாத ஒருவித உணர்வைப் பெற்றுள்ளன. இதிலிருந்து உடலானது தனக்கேயுரிய ஓர் உணர்வை பெற்றுள்ளது என்பதும் அது மனத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறானது என்பதும் தெளிவு. உடல்தனக்குரிய வேலைகளையும், தன் சமநிலையையோ, சமநிலையின் மையையோ முற்றும் அறியும். அதைப்போலவே, ஓரிடத்திலோ அல்லது மற்றோரிடத்திலோ ஏதாவதொரு சீர்குலைவு ஏற்படும்போது, அச்சீர்குலைவின் அறிகுறிகள் உடலில் வெளிப்படத்தோன்றாவிடினும், அது அதை மிகத்துல்லியமாக அறிந்து விடுகிறது. அதன் வேலைகள் யாவும் ஒரே சீராகவும், சமநிலையுடனும் ஒழுங்காகவும், முறைப் படியும் நடக்குமானால், உடல் அதை அறியும். அதனிடம் ஒரு வித நிறைவும் நிறையுணர்ச்சியும், ஆனந்தமும் வலிமையும் உண்டு. அது வாழ்க்கையிலும் செயலிலும் ஓர் இன்பம் காண்கிறது. உயிர்த்துடிப்பும் ஆற்றலும் நிறைந்த சமநிலையில் இயங்கிச் செயற் படும்போது ஏற்படும் ஒரு மகிழ்ச்சியை உணர்கிறது. இல்லையெனில் மனமும் உயிரும் தன்னை முறைப்படி நடத்தவில்லையென்னும் உணர் வால் தன் சமநிலைக்குத் தீங்கு ஏற்படலாம். இதனால் அது துன்புறவும் சமநிலைக்கேடு முற்றும் ஏற்படவும் கூடும்.

உடலின்மீது மனம் உயிர்களின் ஆதிக்கம்

மனம் உயிர்களின் மேலாதிக்கமின்றி உடல் மட்டும் தன் போக்கிற்கு விடப்படுமானால், அது தன் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மிக எளிதாகவும், எதற்கும் வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாகவும், வியக்கத்தக்க திட நிலையுடையதாகவும் விளங்குமெனத் திரு. அன்னையார் பல தடவைக் கூறியுள்ளார். உணவு விஷயத்திலும் கூட அதன் தேவைகள் மிகச் சொற்பம், மிக எளிமையானவை. இவ்வுண்மையான தேவைகள் உயிரின் விருப்பங்கள், மனக்கருத்துக்கள் போன்ற முற்றும் வேறுபட்ட தேவைகளால் மறைக்கப்பட்டு தலைகாட்ட முடியாமற் போய் விடுகின்றன. உண்மையில், நம் உணவில் குறைந்தது 90 சதவீதம் மனம் உயிர்களின் தேவையைத் திருப்தி செய்யவே தயாரிக்கப்படுகின்றது. தனக்கு எது தேவை எவ்வளவு தேவை என்று தனக்குத் தானே தேர்ந்தெடுப்பதற்குரிய சுதந்திரம் இவ்வுடலுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

பொது அறிவு என்பது உடலுணர்வுக்கு இயல்பானதொரு பண்பாகும். அளவுக்கு அதிகமான ஈடுபாடு, முறைகேடுகள் போன்ற ஏற்பாடுகள் அதனிடமில்லை. அதற்குக் கட்டற்ற விருப்பமோ, மனம்போன போக்குகளோ, இல்லை. அது மனத்தினாலோ உயிரினாலோ அலைக்கழிக்கப்படாதிருக்கும் போது அற்புதமாக வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் அமைதியும் உறுதியும் அதனிடம் காணப்படுகின்றன.

களைப்பு ஏற்படுவதேன்?

உள்ளுக்குள்ளே ஏற்படும் ஓர் இசைவு கேட்டினாலேயே உடலுக்குக் களைப்பு வருகிறது. அக்களைப்பு ஏற்படுவது ஆற்றலை அதிகமாக விரயம் செய்வதன் விளைவாக அல்ல. அப்படி இருந்தால் தேவையான ஓய்வின்மூலம் அதைச்சீர்ப்படுத்தி விடலாம். ஒரு பகுதி முன்னேறுகிறது. ஏதாவதொரு உணர்ச்சி அல்லது சிந்தனையில் அபிவிருத்தியேற்படுகிறது. புதுப்பொருளொன்றை அது கண்டுபிடிக்கிறது; உயர்தூண்டுதலின் ஒரொளியைப் பெறுகின்றது அப்பகுதி பாய்ந்து சென்று பெரிதும் முன்னேறுகிறது. ஏனைய பகுதிகளோ பின் தங்கிவிடுகின்றன. இதனால்தான் ஒற்றுமைக்கேடு ஏற்படுகின்றது. உடலில் களைப்பு ஏற்பட அது போதும். உண்மையில் இது களைப்பல்ல. செயலற்று இருக்க வேண்டும்; மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி அமைதி காக்கவேண்டும்; தனக்குள் ஆழ்ந்திருக்கவேண்டும்; முற்றும் வெவ்வேறான பகுதிகளிடையே புதியதோர் இசைவை அமைக்க வேண்டும்—என்ற ஓர் ஆர்வமேயாம்.

எல்லா உறுப்புக்களும் ஒன்றோடொன்று இணைந்து ஒன்றுபடும் அத்தகையதொரு காலம் இன்றியமையாததேயாம்.

உடல் இப்பூவுலகையே தன்னுட் கொண்டுள்ளது

உடல் உலகின் சிறு வடிவமே என்கிறார் ஸ்ரீ அன்னை. அது தன் அமைப்பில் உலகம் முழுவதையுமே, குறிப்பாக இப்பூவுலகையே தன்னுட் கொண்டதாகும். பூமியில் உள்ள ஒவ்வோரிடமும் உடலிலுள்ள உயிரணுக்கள் தொகுதியொன்றைப்போன்றதோரிடத்தால் குறிப்பிடப்படுகிறது. உடலையாளும் உணர்வு அவ்விடத்தில் ஒருமுகப்பட்டு மாறுதலொன்று ஏற்படச் செய்யுமானால், தான் தொடர்பு கொண்டுள்ள புவியின் பகுதியிலும் நிலைமைகளிலும் ஒத்த மாறுதலொன்றைப் பெரிய அளவில் தானாகவே ஏற்படச் செய்யக்கூடும். உன் உடலிலுள்ள ஒரு சில உயிரணுக்களை உணர்வுடன் மாற்றியமைப்பதன் மூலம் உலக நிலைமைகளில் நீ விரும்பும் மாறுதல்களை உண்டாக்கலாம். உடலிலுள்ள மறைவான சக்தியைப்பற்றிய கருத்தே பண்டை உலக சமுதாய வரலாற்றில் சிறப்பம்சங்களான வேள்விச் சடங்குகளின் அடிப்படையாகும். பௌதிக உலகில், ஒத்த முற்றும் தலைகீழான மாறுதலோ, மறு மதிப்பீடோ ஏற்பட்டுவரும் பொருட்டு ஒருவன் தன்னை முற்றும் பூரணமாகத் தியாகம் செய்யக்கூடும்.

நோய் உடலை எவ்விதமாகப் பாதிக்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம். உடலமைப்பு முறையின் ஏதேனுமொரு பகுதியில் காணும் அடிப்படையான பிணக்கொன்றின் பயனாகக் களைப்பும், நோயும் ஏற்படுகின்றன. அப்பகுதியானது, பராசக்தியின் ஒளியும் ஆற்றலும் உள்ளே பாய்ந்து குணப்படுத்தும் தம் வேலையைச் செய்யத் தன்னைத் திறந்து வைத்துக் கொள்வது இயலுமானால், ஒரு கணத்தில் இணக்கம் மீண்டும் நிலை நிறுத்தப்பட்டு நோய் பறந்தோடி விடும். இதைப்பற்றி நாம் ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். உடலின் ஒவ்வோரிடமும், உள்ளே நடக்கும் ஓரியக்கத்தின் அறிகுறியாக விளங்குகிறது; அங்கே, ஒத்திசைவான, சூக்குமமான, தொடர்புடைய ஓர் உலகமே உள்ளது. ஆனால் மறைபொருள் சாத்திரங்களில் வல்லுநர்களுக்கே (Occultists) விளங்கக் கூடிய விஷயமாகும் இது. உடலில் நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட குறித்தொரு இடமானது உள்ளே நேர்ந்துள்ள பிணக்கின் தன்மையைக் காட்டும் ஓர் குறியாகும். அது நோயின் காரணத்தையும் காட்டுகிறது. தோன்றிய இடத்தையும் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஒரே உயரிய வேகத்தில் முழு

சீவனும் முன்னேறுவதைத் தடுக்கும் எதிர்ப்பின் தன்மையையும் அது வெளிப்படுத்துகிறது. நோய்க்குரிய சிகிச்சை முறையையும் அது குறிப்பாகக் காட்டுகிறது.

நோய் மனத்தில் தோன்றலாம்; பிராணன் அல்லது உயிர் நிலையில் தோன்றலாம்; மானிடனின் எப்பகுதியிலேனும் தோன்றலாம். ஒரே நோய்க்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பிணக்கின் பல்வேறு ஆதிமூலங்களினின்று பல்வேறு நோய்கள் கிளம்பலாம். உண்மையில் நோய் இல்லாத போது, நோய் ஏற்படுவதைப்போலத் தோன்றலாம். இந்த உதாரணத்தில், நீ போதியவளவு உணர்வுடனிருந்தால், எங்கேயோ ஓரிடத்தில் சடங்கலொன்று இருப்பதையும், அதைச் சரிப்படுத்தி விட்டால் உடனே குணமடைந்துவிடுவாய் என்பதையும் காண்பாய். இத்தகைய நோய்க்கு உண்மையில் ஆதாரமேயில்லை. அதனால் உடல் பாதிக்கப்படுவது போலத் தோன்றினும், கற்பனையே பாதி காரணமாகும். உண்மையான நோய் போல அதற்கு உடலின் மீது யாதொரு பிடிப்புமில்லை.

நோய்க்குச் சடப்பொருளையோ, உயிரையோ, மனத்தையோ இவற்றின் புறத்தையோ அகத்தையோ சார்ந்த எது காரணமாக இருப்பினும், அது பூதவுடலைப் பாதிக்குமுன், அதன் மீது படிந்தும், அதைச் சூழ்ந்தும் காத்தும் வருவதும் அதனின்று வேறானதுமான சூக்குமப் பொருளொன்றுடன் (Subtle physical) அது தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்த சூக்குமமான போர்வை பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. இது சூக்குமமாயினும், அநேகமாக வெளிப்படக் காணக்கூடியது. அடர்த்தியில் அது மிகச்சூடானதும் ஆவி போன்ற வீசுவதுமான ஒரு பொருளைச் சுற்றிக் காணும் அதிர்வு அல்லது துடிப்பு போன்றதொன்று. அது பூதஉடலிருந்து வெளிப்பட்டு அதனை நெருக்கமாக மூடிக்கொள்கிறது. இங்ஙனமாக மூடிக்கொள்ளும் இது தேவையானவளவு உறுதியாகவும் முழுமை கெடாமலும் இருப்பின், பிளேக், காலரா போன்ற மிகக்கேடான நோய்களால் பீடிக்கப்படும் இடத்திற்குச் சென்று, நோய் சிறிதும் தொற்றாமல் க்ஷேமமாக இருந்துவிடலாம். தாக்கக்கூடிய எந்த நோயினின்றும் இச்சூக்கும உடல் நம்மை முற்றும் காப்பாற்றுகிறது. ஆனால் அது முறையாயும் சிதையாமலும் இருக்க வேண்டும். அது தன் அமைப்பில் முற்றும் ஒரே சீராக இருப்பதாயும், தன் ஆக்கக்கூறுகளில் பிழையற்ற சமநிலையில் இருப்தாகவும் இருக்கவேண்டும். யோகசக்திக்கு நோயைக் குணப்படுத்தும் திறனுண்டு. எந்நோயும் அதற்கு இணங்குகிறது. யோக

சக்தியின் செயலை மற்றெவற்றையும்விட மிகப்பலமாக எதிர்க்கும் உடற்பகுதிகள் சில உண்டு. மானிட சீவனின் மிகவும் சடத்தன்மை வாய்ந்த அடுக்குகளைச் சார்ந்தவையே அவை. சருமநோய்களும் பல் நோய்களும் இவற்றிற்குரிய சில உதாரணங்கள், ஸ்ரீ அரவிந்தர் நர்மதை நதிக்கரையில் வாழ்ந்துவந்த யோகியார் ஒருவரைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் அவர் சற்றேறக்குறைய இருநூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கான, சடவியற்கையின் மீது தன்னாட்சியும், கட்டுமஸ்தான கம்பீரமான உடலும் பூரண ஆரோக்கியமும் பெற்றிருந்தாராயினும் ஒரு பல்லின் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டாரென்றும், இறுதிக்காலம் வரையில் அந்நோய் அவரை விட்டு நீங்கவேயில்லையென்றும் ஒரு சமயம் கூறியிருக்கிறார்.

மிக அபாயகரமானவை எனக்கருதப்படும் நோய்களிற் சில குணப்படுத்துவதற்கு மிக எளியனவாக இருக்கலாம். அச்சத்தினால் வரும் நோயின் அபாயமே பத்தில் ஒன்பது வீதம் உளது. ஒரு நோய்க்குரிய வெளிப்படையான அறிகுறிகளை அச்சம் தோற்றுவிக்கக்கூடும். அதன் விளைவுகள் அவ்வளவு தூரம் செல்லும். தோற்றமயமான அறிகுறிகள் உண்மையான நோயாக வளரவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வோமானால், அத்தகைய நோயை எளிதில் தவிர்த்துவிடலாம். ''விஞ்ஞான'' (சூப்ராமெண்ட்டல்) சக்தியும் பேருணர்வும் கீழிறங்கவும் புத்தொளி வெளிப்படவும் போவதைத் தம் பெரும்பேறெனக்கருதி எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறது இன்றைய மக்கட்சமுதாயம் என்னும் நன்னம்பிக்கையுடன் மானிட உடலின் இம்மாக்கதையை முடித்துக்கொள்கிறேன்.

''.........காலத்தின் சுழற்சியாம் கவின் நிறைந்த போக்கிலே
கோலமுடைய உயிர்களெல்லாம் கொடியொன்றின் கீழ் நிற்கும்;
பூமியின் சட்டமாகப் புனிதமான இணக்கம் பூக்கும்;
பூமியின் வாழ்க்கைத் திட்டத்தை அழகும் ஆனந்தமும்
வடிவமைக்கும்;
உடம்பெல்லாம்கூட ஒரு பேரிறைவனை நினைந்து நிற்கும்;
ஒடிப்பாவியுள்ள இயற்கைகூட அழிவின்மைக்கு ஆட்படும்;
பூமியை ஆட்டிவைக்கும் குருட்டுப் போக்குகளை எல்லாம் மாற்றி,
ஆன்மாவின் அக்கினியானது வழி நடத்திப்போகும்,
சத்தியத்தையும் சீரிய வல்லமையுள்ள கடவுளையும் நெருங்குமாறு
சித்தத்தைத் தூண்டிச் சிந்தனையும் அறிவும் செயல்படும்.''

ஸ்ரீ அரவிந்தரின்
''சாவித்ரி'' காவியத்திலிருந்து