உ

ஓம் சக்தி துணை

துர்க்கா மஞ்சரி

"முக்கண்ணியை தொழுவார்க்கு ஒருதீங்கில்லை"

அபிராமி பட்டர்

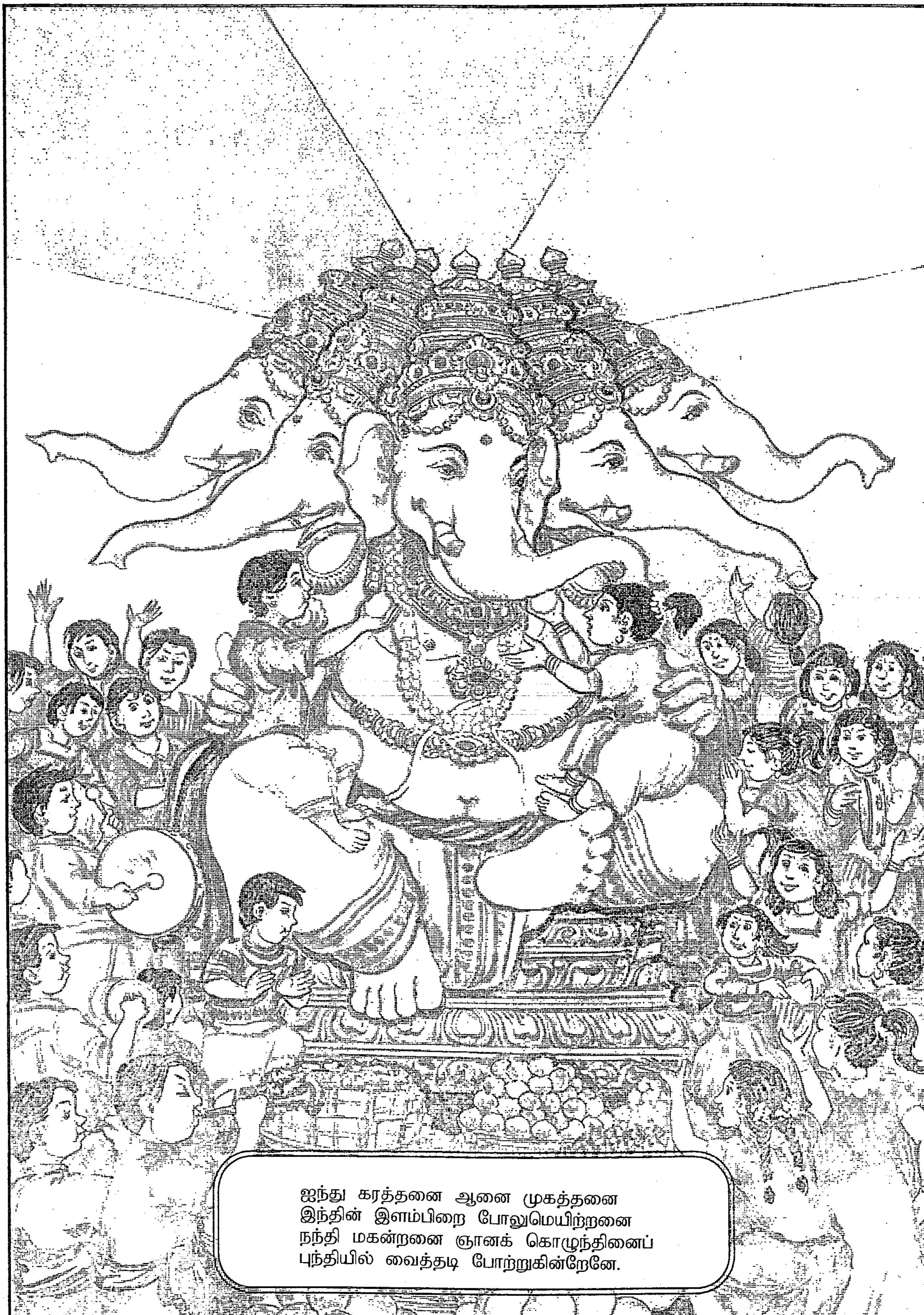
தாரண வருடம் மார்கழி 18ம் திகதி வள்ளுவர் ஆண்டு 2035 (1-1-2005)

வெளியீட்டாளர்

அருள்மிகு துர்க்காதேவி இந்து தேவஸ்தானம்

மலர்: 6 இதழ்: 1

7468 EDMONDS STREET, BURNABY, B.C. V3N 1B2. TEL: 604-521-3472



ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலுமெயிற்றனை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

ஆலயமும் நாமும்

அம்பிகை அடியார்களுக்கு எம் உள்ளம் கனிந்த புத்தாண்டுவாழ்த்துக்கள். வழமை போல் தங்களுடன் எமது மஞ்சரியின் மூலம் ஆலயத்தின் செயற்பாடுகள் வருங்கால செயற்திட்டங்கள் போன்றவற்றை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமையடைகிறோம். எமது மஞ்சரிக்கு ஆக்கங்களை தந்த அன்பர்களுக்கும் இம்பஞ்சரி வெளிவருவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தஅனைவருக்கும் அம்பிகையின் அருட்கடாட்சம் என்றும் கிடைக்க வேண்டி நிற்கிறோம். புது நம்பிக்கையோடு புத்தாண்டை வரவேற்கும் அதேவேளையில் பழையனன பற்றியும் எண்ணிப்பார்கிறோம். அடியார்களின் நிறைவான பங்களிப்பு நிர்வாகத்தின் ஒழுங்கான திட்டமிடும் திறமையும் ஒளிவுமறைவற்ற வரவுசெலவு விபரங்களும். எமது ஆலத்தின் வளர்ச்சிப் பாதை இலகுவாகவே அமைந்துவிட்டது போன்ற ஒரு உணர்ச்சி. தொண்டர்களின் பங்களிப்பு என்பது ஆலயத்திற்கு இன்றியமையாத ஒன்று, அதிலும் பொதுமக்களின் ஆலயம் என்றால் அடியவர்கள் தமாகவே உணர்ந்து தொண்டு செய்ய முன்வரவேண்டும். வன்கூவரில் இருக்கும் மற்றைய ஆலயத்திற்கும் துர்க்கை அம்மன் ஆலயத்திற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு. துர்க்கை அம்மன் ஆலயம் முற்றிலும் பொது மக்கள் ஆலயம் இங்கு பொதுமக்கள் தொண்டு செய்வதற்கு யாருடைய அனுமதியையும் வேண்டி நிற்கத் தேவையில்லை.

நாம் இங்கு புலம் பெயர்ந்து வந்தும் எமது சமய மரபுகளை இந்த பல் கலாசார மையத்துள் எமக்கென்று ஆலயத்தை அமைத்து பேணிவருகிறோம். இது எமது பரம்பரைக்கு நாம் தேடிவைத்திருக்கும் அளப்பரிய சொத்து. இதை நாம் ஒற்றுமையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் பேணிபாதுகாக்க வேண்டும். அடியார்கள் இங்கு ஒன்றை மிகவும் கூர்மையுடன் அவதானிக்க வேண்டும் இங்கு நம் குடும்பங்களையும் பார்த்துக் கொண்டு அத்தோடு ஆலத்திற்கும் வந்து தொண்டு செய்வது என்புது மகவும் கடிணமானதொன்று. நம்மில் சிலர் ஆலயத்திற்கு வந்து பூசை முடிந்ததும் சாவகாசமாக ஒருவரோடு ஒருவர் அளவளாவி பிரசாதம் அருந்தி மகிழச்சி அடைகிறோம் ஆனால், ஆலயத்தில் அவசிமான தொண்டுகளில் பங்கு கொள்ள மறந்துவிடுகிறோம்.

புதிதாக காணி நிலம் வாங்கி கோபுரத்துடன் ஆலயம் அமைக்க வேண்டும் என்று எமக்கு ஆர்வம் இருந்தாலும், அதற்கு முன்பதாக எமக்கு ஒரு சில கடமைகள் உண்டு. ஆலயத்திற்கு அங்கத்வர்களாக கூடுதாலனோரைச் சேர்ப்பது, நிர்வாகத்தில் பங்கு கொள்ள தாமக முன்வருதல், இன்னுமொருவருடைய கட்டாயத்தின் பேரில் இல்லாமல் நிர்வாகத்தில் தொண்டு செய்தல். ஆலயத்திற்கு தொண்டு செய்ய அடியவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் என்ற பல விடயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆலயத்தின் வளர்ச்சியில் உங்கள் கருத்துக்கள் பங்களிப்புகள் தொண்டுகள் மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது.

ஆலய பூசை நேரங்கள்

தினந்தோறும்	மதிய நேரப்பூசை	பகல் 12.00 மணிக்கு.
தினந்தோறும்	மாலை நேரப்பூசை	இரவு 7.00 மணிக்கு.
பிரதி செவ்வாய்	இராகுகாலப் பூசை	பகல் 200 மணிக்கு.

பூசைக் கட்டண விபரங்கள்

1. சாதாரண அருட்ச்சனை	5.00 டொலர்கள்
2. மோட்ச்ச அருட்ச்சனை	10.00 டொலர்கள்
3. சகஸ்ரநாம அருட்ச்சனை	21.00 டொலர்கள்
4. வாகன பூசை	21.00 டொலர்கள்
5. படம் வைக்கும் பூசை	21.00 டொலர்கள்
6. சோறூட்டுதல்	51.00 டொலர்கள்
7. சாதாரண பூசை	51.00 டொலர்கள்
8. அபிசேகம்	101.00 டொலர்கள்
9. ஸ்நாபன அபிசேகம்	251.00 டொலர்கள்
10. சங்காபிசேகம்	401.00 டொலர்கள்

தைப்பொங்கல் திருநாள்

தை மாதப் பிறப்பன்று சூரியனுக்குப் பொங்கிப் படைத்து வழிபடும் விழா தைப்பொங்கல் விழா எனப்படும். இதனை சூரியப் பொங்கல் எனவும் அழைப்பர்.

உயிர்களின் வளர்ச்சிக்கும், உணவு உற்பத்திக்கும் வேண்டிய சக்தி, ஒளி, வெப்பம் ஆகியவற்றை வழங்குபவன் சூரியன். எனவே பல வளங்களையும் நல்கும் சூரியனுக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகைளில், நன்றிப் பெருவிழாவாகத் தமிழ்மக்கள் தைத்திருநாளைக் கொண்டாடுவர்.

சூரியனை வணங்கி வழிபடும் மரபு நெடுங்காலமாக இந்து மதத்தில் காணப்படுகிறது. எம்முன்னோர் மட்டுமன்றி உலகில் பல பாகங்களிலும் உள்ள விருத்தியடைந்த பண்டைய நாகரீகங்கள் பலவற்றிலும், சூரியனைத் தெய்வமாகப் போற்றி வழிபட்டுள்ளனர்.

பபிலோனிய, எகிப்து, கிரேக்கம், உரோமாபுரி, பாரசீகம் ஆகிய நாடுகளில் சூரினுக்கு வணக்கம் காணப்பட்டது. இந்தியாவில் வேதகால மக்களும் சூரியனைத் தெய்வமாக போற்றியுள்ளனர். சூரிய தேவனுக்குரிய மந்திரங்கள் பல இருக்கு வேதத்திலே காணப்டுகிறது. காயத்திரி மந்திரம் சூரிய தேவனுக்குரிய மந்திரமாகும்

ஐயாயிரம் வருடங்களுக்கு முற்பட்ட பழம்பெரும் நாகரீகத்தையுடையது சிந்து வெளி நாகரீகம். இந்து மதத்தின் தொன்மைக்கும், பெருமைக்கும் சான்றாக சிந்து வெளியிலே சூரிய வணக்க முறை காணப்பட்டுள்ளது. இங்கு கண்டு எடுக்கப்பட்ட முத்திரையொன்றில் ஆறு வெவ்வேறு தலைகளோடு கூடிய வடிவமென்று கண்டு எடுக்கப்பட்டது. இது கதிரவனைக் குரிக்குமென்பர். கலாநிதி இராசமாணிக்கனார் சிந்து வெளி நாகரீகம் என்ற தமது நூலில் இதுபற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இக்குறிப்புகள் சூரிய வணக்கம் பற்றி தொன்மையை எடுத்தியம்புகின்றன. சூரியனைப் போற்றும் மரபு இந்துப் பண்பாட்டில் இன்றுவரை இடம்பெற்று வருகின்றது தமிழ் மக்களின் முக்கிய தொழிலாக விளங்குவது விவசாயம். விருத்தியடைய மூலகாரணமாக விளங்குபவன் சூரியன். உற்பத்திக்குரிய சக்தியை அளிப்பவன் சூரியன். எனவே வயலிலே அறுவடையானதும். உழவர்கள் சூரியனுக்கு நன்றிக்கடன் செலுத்திப் பொங்கிப் படைத்து வணங்கி விழாவெடுத்து மகிழ்வர். ஆரம்ப காலத்தில் உழவர் விழாவாகக் கொண்டாடப்பட்ட இவ்விழா நாளடைவில் தமிழர் எல்லோரும் கொண்டாடும் பெரும் விழாவாக மாறியது.

இந்தியாவும் இலங்கையும் பூமத்திய ரேகைக்கு வடக்கே வடஅரைக்கோணத்தில் காணப்படுகின்றன. சூரியன் தென் கிழக்கில் உதிப்பதிலிருந்து மாறி வடக்கிலிருந்து உதிக்கத் திசை மாறும் காலம் உத்தாரயணகாலம் என வானியல் வல்லுனர்கள் கூறுவர். இந்துக்கள் ஒளிமிகுந்து காணப்படும் உத்தராயண காலத்தைப் புண்ணிய காலமாக போற்றுவர். தமிழ் மக்கள் உத்தராயண காலத்தொடக்கமாகிய தை மாதப்பிறப்பை வளங்களைத் தரும் மூலகர்த்தாவாகிய சூரிய பகவானுக்கு விழாவெடுத்து நன்றி செலுத்துவர்.

இலங்கை இந்திய நாடுகளில் விவசாயம் முக்கிய தொழிலாக விளங்குகிறது. தைப்பொங்கல் திருநாளில் அறுவடை செய்து புது நெல்லை புதுப்பானையிலிட்டு இனிப்பான பொங்கல் செய்வது வழக்கம். இக்காரணத்தினால் தைப்பொங்கல் விழாவை அறுவடை விழாவெனவும் குறிப்பிடுவர். மேலை நாடுகளில் அறுவடை விழா கொண்டாடப்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

தைப்பொங்கல் திருநாளைத் தமிழ் மக்கள் கொண்டாடும் முறை சிறப்பானது. அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி அரிசிமா, மஞ்சள் பொடி இவற்றால் அழகிய கோலத்தினை முற்றத்திலிடுவர். கோல்த்தின் நடுவில் நிறை குடமும், நிறை குத்து விளக்கும் அழகுடன் முற்றத்தில் மிளிரும். ஒருபக்கத்தில் அடுப்பு வைத்து அறுவடை செய்த நெல்லிருந்து குற்றி எடுத்த அரிசியைப் புதுப் பானையிலிட்டு கரும்பின் சர்க்கரையும் பசும் பாலும் சேர்த்துப் பொங்கலிடுவர்.

சூரியன் உதயமாகும்போது தலை வாழையிலையில் பொங்கிய பொங்கலைப் படைப்பர். இவற்றோடு பால், பழம், கரும்பு, இளநீர், மஞ்சள், பயறு முதலிய விவசாயப் பொருட்களைப் படைத்துச் சூரியனை வரவேற்பர். சூரியனை நோக்கி வழிபடும் முறையில் தேவாரம் ஓதுவர். பின்னர் பொங்கிய பொங்கலையும் பிற உணவு வகைகளையும் நெருங்கிய உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்களுடன் பகிர்ந்து தாமும் உண்டு மகிழ்வர்.

புதுப்பானையில் பொங்கல் பொங்குவது போல மக்கள் உள்ளங்களிலும் மகிழ்ச்சி பொங்க வீட்டிலும் நாட்டிலும் அமைதியும் இன்பமும் பொங்க வேண்டும் என்று பாடிக் குதுகலிப்பர். இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் மரபு வழியாகவும், தத்துவார்த்தமாகவும் விழாக்களும் பண்டிகைகளும் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. இந்த ரீதியில் பல கருத்துக்களை மக்களுக்குத் தெளிவுபடுத்தும் விழாவாகத் தைப்பொங்கல் விழா கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

பொங்கல் விழா ஒருநாள் மட்டும் கொண்டாடப்படும் விழாவன்று. ஒரு தொடர்ச்சியான விழா. சூரியனைப் பாரட்டி போற்றி வணங்கி நன்றி தெரிவித்த தமிழ் மக்கள் பொங்கலை அடுத்து வரும் மறுநாள் உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் உதவிய பசுக்களையும், எருதுகளையும் பாராட்டி நன்றி செலுத்துவர்.

பசுவை கோமாதா எனப் போற்றும் பண்பு, இந்து மதத்திலே காணப்படுகிறது. எருத்தினை வாகனமாக்கி அதனைப் பெருமைப்படுத்தியது இந்து மதம். பொங்கலுக்கு மறுநாள் எடுக்கப்படும் விழாவை மாட்டுப் பொங்கல் என அழைப்பர். பசுக்களையும், எருதுகளையும் குளிப்பாட்டி மாலையிட்டு அலங்கரிப்பர் பின்னர் மாட்டுப்பட்டி என அழைக்கப்படும். பகுதியில் பொங்கலிட்டு அதனைப் பசுக்களுக்கும், எருதுகளுக்கும் கொடுத்து தாமும் உண்டு மகிழ்வர்.

தைப்பொங்கல் திருநாளையொட்டிப் பல்வேறு வகையான போட்டிகள், வீரவிளையாட்டுக்கள் இடம் பெறும். வண்டிச்சவாரி, காளையை அடக்கும் போட்டி போன்றவை இடம் பெறும் தமிழ் நாட்டில் இதனை மஞ்சு விரட்டி ஜல்லிக்கட்டு என அழைப்பர். இவை மக்களின் வாழ்க்கையோடிணைந்து. புத்துணர்வூட்டி, உற்சாகமளிக்கும் வீரவிளையாட்டுக்களாகப் போற்றப்பட்டன. சூரியனுடைய

சக்தியினால் உணவு கிடைக்கின்றது. உணவின் மூலம் வாழ்வும் வளமும் கிடைக்கின்றது. இவற்றால் சிந்தனை, ஞானம் ஆகியன தோன்றுகின்றன.

பழந்தமிழ் இலக்கியங்களான சிலப்பதிகாரம் புறநானூறு போன்றவற்றிலும், தேவாரத் திருப்பதிகங்கள் போன்றவற்றிலும் சூரியனைப் பற்றிய பல குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. இக்குறிப்புக்கள் பண்டைக்காலம் முதல் தமிழ் மக்கள் சூரிய வழிபாட்டினையும் அததோடு இணைந்த பண்டிகைகைகள், விழாக்களையும் பின்பற்றியுள்ளனயைத் தெளிவாக்குகின்றன.

இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் தொழில், காலநிலை வாழ்க்கை முறை இவற்றைப் பிண்ணனியாகக் கொண்டே பண்டிகைகைகளும் விழாக்களும் கொண்டாடப்பட்டு வரும் மரபு காணப்படுகின்றது.

தமிழ் மக்கள் பல நாடுகளிலும் பரந்து வாழும் நிலை காணப்படுகிறது. இங்குள்ள மக்கள் ஆலயம் சென்று வழிபட்டு வீட்டிலே பொங்கிப் படைத்துப் பொது இடங்களில் பொங்கல் விழாவெடுத்துச் சிறப்பாகக் கொண்டாடி வருகின்றனர்.

தைப்பொங்கலின் அடிப்படை முறைகளைப் பின்பற்றி வாழும் நாடுகளின் காலநிலை, பல்கலாச்சாரப் பின்ணனி, ஆகியன இடங்கொடுக்காவிடினும், பாரம் பரியமாகப் பின்பற்றப்படும் மரபுபளை, முடிந்தளவு தொடர்ந்தும் பின்பற்றவேண்டும். இந்நிலை எதிர்காலச் சந்ததியினர் இந்து தமிழ் பண்டிகைகளைத் தொடர்ந்தும் பின்பற்ற வழி வகுக்கும்.

தைத்திருநாளையிட்டு விழாவெடுப்போர், தைப் பொங்கலின் சிறப்புக்களையும், பெருமைகளையும் பல வழிகளில் வெளிப்படுத்த முடியும், தைப் பொங்கல் பற்றிய பேச்சுக்கள் நாடங்கள், பாடல்கள் மற்றும் நாடிய நாடகங்கள், போன்றவற்றை இடம் பெறச் செய்வது, புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் வாழும் இளந்தலைமுறையினர் தைப் பொங்கல் திருநாளின் சிறப்புக்களை அறிய உதவும்.

“தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்” என்ற நம் முன்னோர் கொள்கையை ஏற்று, விஞ்ஞானம் சூரிய சக்தியை இனங்கண்ட இக்காலத்தில், நம்முன்னோர் இனங்கண்ட மெஞ்ஞான உணர்வை ஏற்றிப்போற்றுவது. தமிழர் ஒவ்வொருவரினதும் பெரும் பணியாகும்

அரிய தத்துவங்களையும் செயற்பாடுகளையும் தன்னகத்தே கொண்ட தைப்பொங்கல் திருநாள் தமிழரின் சமுதாய ஒன்றிணைவு விழாவாக, தமிழ் மக்களின் கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்தும் பெருவிழாவாக ஏனைய இனத்தவர்களும் இனங்காணும் வகையில் புலம் பெயர்ந்த நாடுகளில் சிறந்தோங்க வேண்டும்.

ஓர் எழுத்து மந்திரம்

வாழக்கை நிலையாமை என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததொன்று. இருந்தும் நிலையில்லாத பொருட்களில் ஆசைவைத்து அழிகிறோம். பொருட்களில் மேல் உள்ள ஆசையை முதலில் துறக்கவேண்டும். புட்டினத்தடிகளுக்கு துறவ வந்து கைகூடியவுடன் தன் கணக்குப்பிள்ளையான சேந்தனாரை கூப்பிட்டு தனது பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் தூக்கி வெளியில் எறியென்று சொன்னாராம், காரணம் தானம் செய்யாமல் சேர்த்துவைத்த பொருள். ஆதலால் அது பாவச் சொத்து. ஆகவே மக்களுக்கும் பாவம் சேர்ந்துவிடும் என்ற காரணத்தினால் அப்படி பட்டினத்தார் சொன்னார். திருக்குட முழுக்கு பெரும் சாந்தி செய்தல். பாடசாலை அமைத்தல். ஏழை மானவர்களுக்கு கல்வி உணவு முதலியவற்றுக்கு உதவுதல். பொருள்சேர்ந்தார்க்கு உள்ள கடமையாகும். சிலருக்கு பொருள் சேரும் சலர் பொருள் சேர்ப்பார்கள். தானாக பொருள் சேர்ந்த தனவந்தர்கள் " ஏற்பவர்க்கு இட்டது எங்காயினும் வரும்" என்ற உண்மைக்கு சான்றாக வந்து விளங்குபவர்கள். பொருள் சேரார்தவர்கள் பொருள் சேர்பவர்களாக இருந்தாலும் "அவா" ஒன்றின் மேல் ஒன்றி நின்ற போதும் பாவம் சேய்கிறார்கள். பாவம் செய்தால்தான் பிறப்பு என்ற ஒன்று ஏற்படுகிறது.

இறப்பு என்ற ஒன்று எல்லோருக்கும் உண்டு இதை இயற்கை என்ற சொல்லால் காட்டுவர். இறைவனையும் இயற்கை என்ற சொற்றொடரால் குறித்தல் காணலாம். இறப்பு என்ற சொல்லை நம்மில் பலர் மறந்துள்ளோம். இதனால் நிலையாமை என்ற அரிய பெரிய தத்துவத்தையும் நாம் மறந்துள்ளோம். இதனாலும் மறப்பும் மறுப்பும் எம் அனேகரிடமும் ஏற்பட்டுள்ளது.

நிலையில்லாத தன்மையை நாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால் வாழ்க்கையில் பிடிப்பு இல்லாத தன்மை வந்துவிடும். இது வாழ்க்கை நெறிக்கு கூடாத ஒன்றுதானே என்று நாம் கருதுவது மிகவும் சரியானதொரு வாதம்.. இருந்தும் நிலையாமையை நாம் எண்ணும் போது அது எம்மை காலப் போக்கில் மனிதத்தன்மையுடன் வாழ வழிசெய்யும். இறப்பின் நினைவே உயிரின் துறவுக்கு எம்மை இட்டுச்செல்லும். வாழ்கையை துறப்பது வேறு உயிரின் ஆசையை துறப்பது வேறு. உயிரின் ஆசை முத்தி வேட்க்கை. முக்தி என்ற சொல் வட சொல். அதற்கான நேர் தமிழ் சொல் வீடு. அற்றது பற்றெனில் உற்றது வீடு. இறப்பு என்ற ஒன்றை நினைப்பவன் மனிதனாக வாழ்வான். முனிவனாக வாழ்வதுதானே வாழ்வின் முதற்படி.

"இறப்பெனும் மெய்மையை இம்மையாவருக்கும்
மறப்பெனும் அதனின்மேல் கேடு மற்றுண்டோ
தறப்பெனும் தெற்பமே துணை செய்யாவிடினும்
பிறப்பெனம் பெரும் கடல் பிழைக்க லாகுமோ?"

என்று கம்பநாட்டாழ்வார் பதிலையும் சொல்லி கோள்வியையும கேட்கிறார்.

பிறப்பு என்ற பெரும் கடலில் நாம் பயணம் செய்ய வேண்டும் என்றால் துறவு என்ற தோணியில் நாம் ஏறவேண்டும். அப்படி துறவுத் தோணியில் நாம் ஏறினால் இறைவன் திருவடி என்கின்ற கரையை அடையலாம் "பிறவிப்பெருங்கடல்" என்ற ஐயன் வள்ளுவன் குறித்தது ஈண்டு நினைக்கத் தக்கது.

துறவுத் தோணியில் நாம் ஏறினாலும் ஏறும் போது நாம் ஒழுங்காக ஏறவோண்டும். துறவுத் தோணி ஐம்புலன் என்ற ஓட்டைகளால் பாதிப்படைந்து பந்த சாகரத்தில் மூழ்கி அமிழந்து விடுவது நாம் அன்றாடம் காணும் காட்சி

பழுத்தொண்டு கிழவரான அப்பரடிகள் இந்த தோணி ஏறும் நிகழ்வினை அப்படியே காட்டுகின்றார்.

"பழியுடை யாக்கை தன்னில் பாழுக்கே நீரிறைத்து
வழியுடைவாழமாடேன் மாயமுத் தெளியகில்லேன்
அழிவுடைத்தாய வாழ்கை ஐவரால் அலைக்கப் பட்டு
கழியிடைத் தோணி போன்றேன் கடவூர் வீரட்டனாரே"

அப்பர் பெருமான் தோணிமேல் தன்வாழ்க்கையை ஏற்றி பல இடங்களில் பாடுவார். இவை எதை எமக்கு காட்டுகிறது என்றால் இந்த உடம்பு பொய், இறைவன் மெய் என்ற தத்துவத்தை எமக்கு காட்டுகிறது.

இளமை, செல்வம், யாக்கை என்ற இந்த மூன்றினையும் மனிதசமூகம் முப்பெரும் செல்வம் என்று எண்ணி இறுமாத்து இருக்கிறது. இவற்றினால் உயிர் உத்திக்கு ஏதேனும் நன்மை உண்டா இந்த மூன்றையும் சிலப்பதிகாரம் வெறுக்கிறது. இது சமண சமயத்துக்கு மாத்திரம் உரிய உண்மையன்று உண்மை நிலை அறிந்த யாவருக்கும் பொதுவான உடன்பாட்டு நிலை.

"இளமையும் செல்வமும் யாக்கையும் நிலையா
உளநாள் வரையாது ஒல்லாது ஒழியாது
செல்லும் தேயத்துக் குறுதுணை தேமன்"

- இளங்கோவடிகள் -

என்று எமது பிரயாணம் குறித்து அடிகளார் கவலையடைகிறார். "தேசனே தேனார் அமுதே" என்ற மாணிக்கவாசகரின் சொல்சிறப்பும் பொருட்சிறப்பம் ஈண்டு நோக்கத்தக்கது.

இந்த உலகம் மெய் என்று நாம் சதா சொல்லிக்கொண்டும் நம்பிக்கொண்டும் இருக்கிறோம். அப்படிப்பட்ட இந்த உலகத்தில் நாம் மெய் என்று நினைத்தவை எல்லாம் சடுதியில் தலைகீழாக மாறி நாம் மெய் மெய் என்று சொன்னவை எல்லாம் பொய் என்று எம்வாயாலேயே சொல்ல வைக்கிறதே இந்த தெளிவுதான் "இதுதான் உலகம்" என்ற ஆத்மீகத்தின் உணர்வின் நிலை. இந்த நிலை

நிலையாமையில் இருந்துதான் முகிழ்கும். "பித்த மயக்கு" என்று கம்பராமாயணம் பேசும் உண்மையை நாம் மறத்தல் கூடாது.

பிறவியை கடல் என்றும் இறைவன் திருவருளை தோணியாகவும் நம் முன்னோர் உவமை கூறுவர். ஆனால் லௌகீக குறுந் தொகையில் ஒரு கிணறு தோணியில்லை கிணற்றுக்குள் எஙகே தோணி வரப்போகிறது. ஒரு உயிர் பற்றுக் கோடு ஒன்றும் இல்லாமல் கிணற்றுக்குள் கிடந்து தத்தளிக்கிறது. இறைவனை நினையாமல் உலக இன்பம்தான் மெய் என்றும் பெரியோர்களை நிந்தித்தும் நீதி நியாயங்களை மறந்தும் திருப்பணி செய்வோரை ஏளனம் செய்தும் வாழுகின்றான் பிறவி என்னும் பெரும் கடலில் கிடந்து தத்தளிக்காமல் நரகமான நரகமான பாழும் கிணற்றில் கிடந்து தத்தளிப்பான். புரமும் கிணற்றுக்குள் கிடந்து தோணிவருமா? அல்லது உதவிட ஆள்ளணிதானும் வருமா? யுகம் யுகமாம் நரகமான பாழும் கிணற்றில் கிடந்து தவிக்கவேண்டியதுதான். இதனை "குரல் ஆன்" என்ற உவமை மூலம் கூவன் மைந்தன் என்ற பெரும் புலவர் சொன்னார்.

"கவலை யாத்த அவல் நீள் இடைச்
சென்றோர் கொடுமை எற்றித் துஞ்சா
நோயினும் நோய்ஆ கின்றே கூவல்
குரல்ஆன் படுதுயர் இரவிற் கண்ட
ஊயர்திணை ஊமன் போலத்
துயர்பொறுக் கலலேன் தோழி நோய்க்கே!".

இதுதான் அந்தக் குறுந்தொகைப்பாடல் தோழி நோய் எனபது. இங்கே பிறவியைக் குறித்து பிறவியை எழுமை நோய் என்று கம்பன் சொன்னதும் சிந்திக்க தக்கது. கடும் இருளில் (ஆணவ இருள்) கிணறு என்னும் பிறவிச்சுழியில் குரால்ஆன் (பசு-உயிர்) விழுந்து படு தத்தளிக்கின்றது. ஆதனை உயர்திணையாக ஊமன் கண்டான். ஈசனைப்பற்றி பேசாத நாள் எல்லாம் பிறவாத நாட்கள் என்று வாசகீப் பெருந்தகை சொன்னது போல நாம் எல்லாம் உயர்தினை ஊமைகள் தானே. ஆனால் இதை ஊமைப்பிறவி ஊமை உயர்திணையாக இருந்தால் என்ன அ·றிணையாக இருந்தால் என்ன ஊமை சொல்லி எங்கே விளங்கப் போகிறது. குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்ட முடியுமா? அதேபோல கூவல் குரல் ஆனும் உயர் திணை ஊமனும் பக்குவத்தில் ஓரேதரத்தினர்தான் "ஓரேபட்டி" என்று செல்லுவார்களே அப்படி நிலையினர். தலைவன் பிரிந்திருக்கும் நிலையில் தலைவி துன்பத்தால் வாடுவாள். அப்படி இறைவனாகிய தலைவனை உயிராகிய தலைவி நினையாமல் இருக்கும்போது அதனை "பிரிவு" என்று சொல்லாமல் சுட்டலாம சேர்தலாவது இடைவிடாது நினைத்தல் என்றாரே பரிமேழலகர் அதேபோல இங்கு பிரிவு என்றது நினையாமல் இருக்கும் தன்மை இந்த நிலைக்கு உதாரணமாக உவமைதான் கூவல் குரல் ஆன், "கூவல் ஆமை" என்று நாவுக்கரசர் சொன்னது உவமையோடு இங்கு நோக்கத்தக்கது.

செத்தபிணத்தின் அருகே இருந்து சாம்பிணங்கள் அழுததை படடினத்தார் பார்த்து இதற்கு நான் என்ன செய்ய என்று வருந்தினார். தலைவன்தான் உயிர்கள் தலைப்பட வேண்டும்.. தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன்தான் என்பது திருமுறை கண்ட செந்நெறி. ஆதலால் பிறவியை அழிப்பதற்கு நாங்கள் எல்லாம்

நல்லவர்களாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். வள்ளுவனை வள்ளுவக்கடவுள் என்று மண்குடவர் சொன்னாணரே ஏன்?. அடியேன் சிந்தித்துப்பார்த்தேன் கடவுளைவிட ஆற்றல் மிக்கவன் மனிதன் என்று சொன்னவர் வள்ளுவர் ஒருவர்தான். மனிதனால் எதையும் செய்யமுடியும் மனிதனால் ஆகாதது உலகில் ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் தெய்வத்தால் ஆகாதது உலகில் உண்டு என்று ":தெய்வத்தால் ஆகாது எனினும் முயற்சி தன் மெய் வருந்தக் கூலி தரும்" என்று சொன்ன வள்ளுவர் மனிதனை தெய்வத்தன்மையில் இருந்து ஒருபடிமேலே மனிதஆற்றலை உயர்த்திப்பாடினார் வள்ளுவக்கடவுள்.

ஆகவே நல்ல மனிதனால் முடியாதது என்ன இருக்கிறது. "முடியாப்பிறவிக்கடல" என்றாரே அருணகிரியார் முடியாப்பிறவியைக்கூட மனிதன் முடித்து முறியடித்துக்காட்டலாம். இந்தவெற்றியை பெறுவதற்கு பெறுவதற்கு கம்பன் காட்டும் வழி

"இம்மையே எழுமை நோய்க்கும்
மருந்தினை "இராமன்" எனும்
செம்மைசேர் நாமம் தன்னைக்
கண்ணில் - தெரியக்கண்டால்"

என்னும் அரியதோர் பாதையாகும். பிறவியை நோய் என்று கம்பன் மறந்தால் நோயை நீக்கலாம் என்ற துணிவு பிறக்கிறது. நோயும் மருந்தும் இருக்கிறது. மருத்துவன் நாங்கள்தான். நாங்கள் மருத்துவனாக வருவதற்கு நாம் படிக்கவேண்டிய பாடம் "இராமன்" என்னும் நாமம். எவ்வளவு இலகுவாக ஒரு சொல்லிலே மருத்துவப்பாடத்தை வைத்தார்.

இராமனின் உரு நீலநிறம் ஆனால் பெயர் சிகப்பு நிறம் நீலமும் சிகப்பும் கலந்த கலவைதான் தீ. செம்மை சேர் நாமம் என்றது சிவந்த சிவனைக்குறிக்கும். சொல்லாட்சி. அரிக்குள் அரண் இரண்டு கலவை சேர்ந்த ஒரு குளிசை. எடுத்து விழுங்கினால் நோய் நீங்கும். "அள்ளி விழுங்கினேன் விக்கினேன்" என்றாரே மாணிக்கவாசகர் அந்த நிலையில் நாம் அள்ளி எடுத்து விழுங்காமல் எமது பக்குவத்திற்கு ஏற்ப ஒவ்வொன்றாய் விழுங்குவோம்!. நோயை விழுத்துவோம்!.

- வடிவேலு ஞானகாந்தன் -

திருமுறை கண்ட செ

சிவயோக சுவாமிகள் பெற்ற குரு உபதேசம்

1. ஒரு பொல்லாப்புமில்லை
2. எப்பவோ முடிந்த காரியம்
3. நாம் அறியோம்
4. முழுதும் உண்மை

"அருவமும் உருவும் ஆகி அநாதியாய்ப் பலவாய் ஒன்றாய் பிரமமாய் நின்ற சோதிப் பிழம்பதோர் மேனியாகிக் கருணை கூர் முகங்கள் ஆறும் கரங்கள் பன்னிரண்டும் கொண்டே ஒரு திரு முருகன் வந்து" உலகம் உய்யக் கோயில் கொண்டருளியிருக்கும் பெருமைவாய்ந்த நல்லூரின் கண் சமீப காலத்தில் அவதரித்து நானிலத்து மாந்தர்களின் தொல்லைப்பிறவி அறுத்தாட்கொண்ட அருட்செல்வரும் "பித்தன்" என்று சாதாரண சனங்களால் அழைக்கப்பெற்ற சிறப்பு வாய்ந்தவருமம் சமயம் கடந்த மோன சமரச நன்னிலை பெற்றுச் சாசுவாச ஆனந்தயோகம் புசித்துய்ந்த சிவதொண்டனாக விளங்கியவரும் ஆகிய ஒரு பெரியார் வீடுபேற்றை விரும்பி தம்மிடம் சரண்புகுந்த பக்குவ ஆன்மாக்களை உய்வித்தற் பொருட்டுத் திருவாய் மலர்ந்தருளிய அமிர்த வாசகங்களே இங்கு குறிக்கப்பட்டிருக்கும் மகா வாக்கியங்கள்

சகல சாஸ்திரங்களிலும் சாரம் கொண்டவை ஆதலின் இவை மகா வாக்கியங்களாகும். நிறை மொழி மாந்தர் மொழிகளாதலின் மந்திரங்களாகும். இவற்றின் கருத்தை உள்ளவாறுணர்ந்து மனனஞ்செய்வோர் பேரானந்தப் பெருவாழ்வை எய்துவர் என்பது திண்ணம்.

ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை

குருதேவன் வீட்டின்பத்தை விரும்பித் தம்மிடம் சரண் புகுந்த சீடனும் தம் பேற்றைப் பெற வேண்டுமெனத் திருவுளங் கொண்டு அவன் மீது கிருபா நோக்கஞ் செய்து பின்வருமாறு கூறினார்.

"என் மகனே" ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை.நீ ஒன்றுக்கும் அஞ்சாதே! நான் சொல்வனவற்றைக் கவனமாக கேள். கேட்டுச் சிந்தி. சிந்தித்துத் தெளி.

தெளிந்து நி'டை கூடு. நிஷ்டையுடைஞ் கைவரப் பெற்றால் அந்தமில்லா ஆனந்தத்தை நீ காண்பாய். அந்த ஆனந்தமானது உன்னறிவைக் கொள்ளை கொண்டு உன்னையும் விழுங்கி நிற்கும்.அறிவின் அதீதமாகிய துரியாதீத நிலையை நீ அடைந்தவனாய் முத்தனாவாய். அழியாப்பதம் பெற்றவனாய் பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் காரணமாகிய அஞ்ஞானம் அகலும். பிணித்துயரம் எல்லாம் நீங்கும். உள்ளங் குளிரும். சாந்தம் நிறையும். மனிதப் பிறவியை எடுத்ததினால் அடையற்பாலன யாவும் அடைந்தவனாய் செயற்பாலான யாவும் செய்தவனாய் உன்னைப் பீடித்திருக்கும் கவலைகளெல்லாம் இன்றோடு நீங்கக் கடவன.சிவசுகத்தை பெறக்கடவை.

"இரகசியங்களெவற்றிலும் தலை சிறந்த பரம ரகசியத்தையே நான் உனக்குப் போதிக்கின்றேன். "உலகமெல்லாம் இறைவன் சந்நிதானம்"என்பதை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள். பார்பதம் அண்டம் அனைத்துமாய் முளைத்து எல்லா உயிர்க்கும் உயிராய் உடனிருந்தறிந்து பிரிவற நின்று இயக்கஞ் செய்யுஞ் சிவசோதியாகும் எம் இறை உன்னைவிட்டு ஒருபோதும் பிரிந்திருந்ததில்லை. இனிமேல் பிரிந்திருக்கப் போவதுமில்லை. உன்னுடைய வாழ்விலும் தாழ்விலும் இன்பிலும் துன்பிலும் இறப்பிலும் பிறப்பிலும் உன்னுடன் கூடவேயிருந்திருக்கிறார். இறைவன் உன்னைவிட்டுப் பிரியாதவனாயிருக்கும் போது உனக்கு என்ன பொல்லாப்பு நிகழக்கூடும்.

"உன்னை பீடித்த அஞ்ஞானத்தை நீக்கி உன்னை நன்னிலைப்படுத்த வேண்டும் என்னும் பெருங் கருணையினால் உன்னை எண்ணரிய பிறவிகளில் பிறக்கச் செய்து அவ்வப் பிறவிகட்குரிய தநு கரண புவன ஆவி மூன்றையும் தன்னுடையவை ஆக்கி உன்னையும் தானாக்கி ஆவி மூன்றையும் தன்னுடையவை ஆக்கி உன்னையும் தானாக்கி ஆண்டருவன். ஆதலால் முடிவில் நின்று பார்க்கும்போது நீ பிறவிகள் தோறும் செய்த பாவங்களும் புண்ணியங்களும் உன் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதனவாய் இருந்திருக்கின்றன. நீயொழுக்கங்களினால் உனக்குத் துன்பங்கள் விளைந்தன. அது காரணமாக நீ தீயொழுக்கங்களை நீக்கி நல்லொழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தனை. உனக்கு நன்மைகள் விளைந்தன. நல்லறிவு வளர்ந்தது. கடவுள் வழிபாட்டைக் கைக் கொண்டனை. சித்த சுத்தி அடைந்தாய். புரிபக்குவகாலம் வந்து விட்து. சற்குருவைத் தேடிச் சார்ந்தாய். இனிப் பிறவாய்.ஆதனால் என்மகனே! ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை.

"உலகம் எல்லாம் இறைவன் சந்நிதி என்று சதா தியானம் செய்"

எப்பவோ முடிந்த காரியம்

குருதேவன் மேலும் கூறுகின்றார்:- "என் மகனே! சச்சிதானந்த சொருபியாகிய எம்மிறை பண்டும் இன்றும் என்றும் உன்னை விட்டுப் பிரியாதவனாய் அறிவாய். உனக்கு சதா ஆனந்தத்தை ஊட்டிக்கொண்டிருப்பவனாய் விளங்குகின்றான். ஆதலால் உனக்கும் இறைவனுக்கும் உள்ள சம்பந்தம் இனிமேல் புதிதாக உண்டாவதன்று. எப்பவோ முடிந்த காரியம்."

"இந்தப் பெரிய உண்மையை நீ என்று உன் அநுபவத்திற் பூரணமாய் காண்கின்றாயோ. அன்றே நிரதிசய இன்பமாகிய வீடு பேற்றை அடைந்தவனாவாய்."

"ஆதலால் இறைவன் என்று உன்னை ஆட்கொள்வான் எனக் கவலைப்படாதே. அவனது அருளும் அன்பும் என்றும் உன்னுடையவைகளே. அவனது அருள் வந்துணர்த்த நீ உணர்வை.

"உனக்கும் இறைவனுக்கும் உள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தை இமைப்பொழுதும் மறவாது நினைத்துக் கொண்டிருக்க நீ பழகவேண்டும். அதுவே நீ செய்ய வேண்டிய வேலை. அந்தச் சம்பந்தத்தை உணரும்தோறும் உன் அகத்தே தோன்றும் பேரானந்தத்தில் மூழ்கிப் பிரபஞ்சச் சேற்றைக் கழுவி விடு. பேரின்ப வசப்பட்டிருக்கும் மனம் உலகப் பொருள்களைப பற்றுவதனால் உண்டாகும் சிற்றின்பத்தை நாடாது.

"ஆதலால் என் அருமை மகனே! நீ வீட்டின்பம் எய்துவதற்கு ஒரே ஒரு வழியண்டு. மெய்ப்பொருள் எது என்றும் பொய்ப்பொருள் எது என்றும் தீர்க்கமாய் விசாரித்து மெய்ப்பொருளுக்கும் உனக்கும் உள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தை உணர்ந்து அம்மெய்ப்பொருளை இறுகப்பற்றி அதனிடமே உன்னை முழுவதும் ஒப்புவித்து உன் செயல்யாவும் அற்று அவன் செயலாகி அவனே தானாய் நீர்க்கமின்றி நிற்பாயாக."

"மறுபடியும் நான் உனக்கு வற்புறுத்திக் கூற விரும்புவதென்னவெனில் இறைவன் திருவருள் என்றும் உன்னுடன் கூடவிருக்கின்றது. அருள் பெறுநாள் என்று? என் ஏங்காதே. ஏப்பவோ முடிந்த கரியம். நீ அந்த அருளை மறவாதிரு. அதுவே நீ செய்ய வேண்டிய வேலை.

நாம் அறியோம்

குருதேவன் மேலும் கூறுகின்றார்.

"என் அருமை மகனே! எண்ணரிய பிறவிகளில் நீ மனிதனாகப் பிறந்த இன்ப துன்பங்களை அநுபவித்து அவற்றின் நிலைமையை உணர்ந்து நிலையாய இன்பத்தை நாடிப் பெரிதும் உழைத்து வந்திருக்கின்றாய். வேண்டுவார் வேண்டுவதை ஈயுங் கருணாநிதியாகிய எம் அப்பன் உன் கருத்து முற்றும் வண்ணம் இந்தப்பிறவியை உனக்கு ஈந்தான்.

"வீட்டின்பத்தை பல சென்மங்களிலும் தொடர்ந்து வந்த காரணத்தால் இப்பிறவிக் கண்ணே உலகப் பொருள்களின் மீது செல்லாத தூய்மை நிறைந்த மனத்தை உடையவனாய் விளங்குகிறான். ஈஸ்வரனை இடையறாது சிந்தித்தால் உனக்கு நீ நினைத்த கைக்கூடும் எளிதில் இந்த கை கூடும்.

"உலகமெல்லாம் இறைவன் சந்நிதானம் உலகமெல்லாம் இறைவன் சந்நிதானம்" என்று சிந்திப்பதற்கு நீயே தகுந்தவன். உன் தகுதியை அறிந்தே இம் மகா மந்திரத்தை நான் உனக்கு உபதேசித்தேன்."இளமைப் பிராயந் தொட்டு உலகின் கண்ணுள்ள தீமைகளைக் கண்டு நடுங்கினை. அந்த நடுக்கத்தை நீக்குவற்காகவே ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை என்னும் மகா வாக்கியத்தை உனக்குப் போதித்தேன். அதன் பின்னர் இறைவன் திருவருளைப் பெறும் நாள் என்று கவலைப்பட்டனை. ஆகக் கவலையை நீக்குவற்காகவே எப்பபோ முடிந்த காரியம் என்னும் மகா வாக்கியம் எழுந்தது.

"இப்பொழுது இறைவனை அறியவேண்டும் என்னும் கவலையானது உன்னை இரவும் பகலும் வருத்துகின்றது. ஏனைய பொருள்களைச் சுட்டி அறிதல் கூடாது.அறிவுக்கு அறிவாய் விளங்கும்
இறைவனை நீ சுட்டி அறிதல் எப்படி? இறைவனை அறியவேுண்டும். என்னும் எண்ணம் உன்னைச் சுட்டற்ற பூரணத்தை அடையவிடாது தடுக்கிறது. "நாம் அறியோம்" என்னும் மந்திரத்தை செபித்து அத்தடையை வெட்டிவிடு.

"இறைவனை அறிய வேண்டும் என முயலாதே. அகண்ட பரிபூரண சச்சிதானந்த சொருபியாகிய எம் இறைவனுக்கு உன் அறிவை நெய்வேத்தியமாக

கொடுத்துவிட்டு செயலற்று நில். அவன் உன் அறிவை முழுதும் உண்டு உன்னையும் தானாக்கி நிற்பின்."

"ஆதலால் என் கண்மணியே! நீ "உலகம் எல்லாம் இறைவன் சந்நிதானம்" என்று இடையறாது தியானஞ் செய். இறைவனை அறிய முயலாது "நாம் அறியோம் என்று அடங்கிச் சும்மா இரு. மகா மௌனம் உன்னை விழுங்கும். அதுவே வீடு."

இவ்வாறு கூறி முடிந்ததும் குருவும் சீடனும் பேரானந்தத்தில் மூழ்கி மௌனமாய் இருந்தனர்.

முழுதும் உண்மை

எல்லையில்லாத பேரின்பத்தில் மூழ்கி அப்பேரின்பத்தினால் விழுங்கப்பட்டவனாய் தற்போது சூரியனாய் 'நான் தான்' அற்ற இன்ப நிஷ்டையில் பேச்சு மூச்சு அற்று நெடுநேரம் நிலைத்திருந்த சீடன் விழித்துக் குருநாதனை வணங்கினான். இம்மையிலே தனக்குச் சிவபதம் அளித்த அவரது திருவருளை வியந்து பாராட்டினான். புராட்டி அவரது திருவுள்ளக் குறிப்பை எதிர்பார்த்திருந்தான்.

குருநாதன் மகிழ்ச்சியோடு அவனை நோக்கிக் கூறுகிறார்.

"என் மகனே! பல ஜென்மங்களிலும் அநுட்டித்து வந்த தவப்பயனை நீ இன்றே பெற்றனை. சச்சிதானந்த சொருபியாகிய எம் இறைவனோடு இரண்டறக் கலந்து வீடுபேற்றைப் பெற்றனை. இனி நீ இறவாய் பிறவாய் சிவ சொருபத்தோடு இரண்டறக் கலந்ததினால் சிவரநுபூதிச் செல்வன் ஆனாய். ஆந்த அநுபூதியில் சச்சிதானந்த சோதி அகண்ட வடிவாய் ஓங்கி நிறைந்திருந்தது. ஆங்கே நீயும் இல்லை உலகமும் இல்லை. அவ்வநுபூதியினின்றும் விலகி பகிர் முகப்பட்ட போது. மறுபடியும் நீயும் உலகமும் முளைக்கும். ஆயினும் நீ உன் அநுபூதியை உலகமும் நீயும் இறைவனில் ஒடுங்குவதையும் திரும்ப அவனிடமிருந்து விரிவதையும் கண்டிருக்கின்றாய். ஆதலால் அவ் அநுபூதியைக் கொண்டு சிவத்தை அன்றி நீயும் உலகமும் இல்லை என்றும் சிவ சொருபமே இவை எல்லாம் என்றும் அறிந்து எங்கும் சிவத்தையே காண். நிலமும் அவனே! ஆகாயமும் அவனே! சூரியனும் அவனே! சுந்திரனும் அவனே! உயிரும் அவனே! ஊணும் அவனே! ஊயர்வும் அவனே! நுன்மையும் அவனே! தீமையும் அவனே! இருளும் அவனே! ஒளியும் அவனே! துந்தமும் அவனே! வீடும் அவனே! ஏல்லாம் அவனே! ஆதலின் முழுதும் உண்மை என்று அறி!!.

இவ்வாறு கூறிவிட்டுக் குருநாதன் பின்வரும் கீதங்களைப் பாடினார்.

" கூறும் நாவே முதலாகக் கூறுங் கரணம் எல்லாம் நீ
தேறும் வகை நீ திகைப்பும் நீ தீமை நன்மை முழுதும் நீ
வேறார் பரிசிங் கொண்றில்லை மெய்மை உன்னை
விரித்துரைக்கில்
தேறும் வகை என் சிவலோகா திகைத்தால் தேற்ற வேண்டாவோ"

தானே திசையோடு தேவருமாய் நிற்கும்
தானே உடருயிர் தத்துவமாய் நிற்கும்
தானே கடல் மலை யாதியுமாய் நிற்கும்
தானே உலகில் தலைவனு மாமே"

"எங்குந் திருமேனி யெங்குஞ் சிவசக்தி
யெங்குஞ் சிதம்பர மெங்குந் திருநடம்
எங்கும் சிவமாயிருந்தலா லெங் கெங்குந்
தங்குஞ் சிவனருட்டன் விளையாட்டதே"

"ஆனந்த மாடரங் கானந்தம் பாடல்க
ளானந்தம் பல்லிய மானந்த வாச்சிய
மானந்த மாக வகில சராசர
மானந்த மானந்தக் கூத்துகந்தானுக்கே

பஜனை

இன்று சைவ மக்களிடையே காணப்படும் பழிபாட்டு முறைகளிலே பஜனையும் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. ஆயினும் இப் பஜனை வழிபாடு பற்றிய தெளிவான விளக்கம் இன்னமும் புரியவைக்கப்படவில்லை என்றே எண்ணத்தோன்றுகிறது. எனவே சைவமக்களாகிய யாம் பஜனை என்றால் என்ன? பஜனை செய்வதாற் கிட்டும் பலன் என்ன? என்பன பற்றிய வினாக்களுக்கு விடைகளை அறிவதோடு அவை பற்றிய விளக்கங்களையும் ஓரளவாயினும் தெளிவு படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்குடன் இச் சிறு கட்டுரையை எழுதுகிறேன். இது பஜனை பற்றிய முழுமையான விளக்கமாக அமையாவிடினும் இனி மேலும் ஆராய்ந்து அறிய முற்படும் அன்பர்களுக்குத் தூண்டு கோலாக அமையும் என நம்புகின்றேன்.

இறைவனை அடைவதற்கெனக் கூறப்பட்டுள்ள மார்க்கங்கள் அதாவது வழிகள் வேதாகமங்கள் முதலாக சித்தாந்த வேதாந்த சாத்திரங்கள் ஈறாகவும் புராண இதிகாசங்களிலும் தொகுத்தும் வகுத்தும் விரித்தும் பிரித்தும் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அவையெல்லாம் சாமானியர்களான எம்மவர்களாலே கைக் கொள்ளக்கூடிய கைக் கொண்டு ஒழுகக்கூடிய இலகுவான நெறிகளாக இல்லை என்றே கூறவாம். ஆனால் மிக மிக எளிமையும் இலகுவும் இனிமையுமான வழி தேவ நாம சங்கீர்த்தம் என்றழைக்கப்படும் பஜனை வழிபாடு ஒன்றேயாகும்.

முத்திநெறி விரும்பும் மக்களும் சரி சாமான்யர்களும் சரி எல்லோரும் ஒன்று கூடி இறைவனின் நாமங்களையும் பெருமைகளையும் அருஞ்செயல்களையும் புகழ்ந்துபாடி மகிழ்ந்து கசிந்துருகி வழிபடுதலே பஜனையாகும்.

இறைவன் அருட்கொடை வள்ளல் அடியார்க்கு எளியன் கருணாமூர்த்தி. அத்தகைய இறைவனின் சிறப்புகளையும் திருநாமங்களையும் மெய்யன்போடு ஒன்றுகூடிப் பாடிவழிபடுதல் கூவியழைத்தல் குறையிரத்தல் வேண்டுதல் செய்தலே பஜனை எனப்படுகிறன்றது.கிராமங்களில் இதனைக் "கூட்டுப்பிராத்தனை" என்ற பெயராலேயே அழைக்கின்றனர். பக்தி வலையிற் படுவோன் காண்க" என்று மாணிக்கவாச சுவாமிகள் இறைவனின் எளி வந்த தன்மையினை அதன் இரகசியத்தை எடுத்துக் கூறியதோடு "முத்திநெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனைப் பக்தி நெறி அறிவித்துப் பழவினைகள் பாறும் வண்ணம் சித்தமலம் அறுவித்துச் சிவமாக்கி எனையாண்ட அத்தன எனக்கு அருளிய ஆறு (ஆறு என்றால் வழி) எது என்பதையும் விளக்குகிறார்.

(அச்சோப் பதிகம்-01) இதன் விளக்கத்தை பஜனையின் பலனைத் திருஞானசம்பந்தப் பெருமானும் பாடத்தவறவில்லை. விரதங்கள் இருந்து உடம்பு வாடினால் சிந்தனை ஆற்றல் குறையும் "உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்" ஞானமும் கைகூடாது என்று கூறி ஞானம் அடையக் கூடிய இலகுவான உபாயத்தையும் இரண்டாம் திருமுறையில் திருவலஞ்சுழியில் (2-2-11) கடைக்காப்புச் செய்யுளில் முத்தியையும் அடைய விரும்புவீர்களானால் அதற்கு விரதங்களாலே உடல் மெலிவதனால் ஞானம் எப்படியுண்டாகும்? திருவலஞ்சுழித் தலத்தைத் சென்றடைந்து ஞானசம்பந்தரது செந்தமிழ் பாசுரங்களைப் பக்தியோடு பாடும் வல்ல தொண்டர்களுடைய அடிகளை அடைவதே சிறந்த ஞானம் என்ற பொருள் பொதிந்து நிற்க

"வீடும் ஞானமும் வேண்டுதிரேல் விரதங்களால்
வாடி ஞானம் என்னாவதும் எந்தை வலஞ்சுழி
நாடி ஞான சம்பந்தன் செந்தமிழ் கொண்டிசை
பாடும் ஞானம் வல்லார் அடி சேர்வது ஞானமே"

எனப் பாடுகின்றார். ஆம் நோன்புகளை நோற்று அவற்றால் உடம்பை வாட்டி வருத்துவதிலும் பார்க்க உண்மையான தொண்டருடன் கூடி இறைவனைப் பாடிச் செய்யும் பஜனையே பக்தியோடு முத்திதரவல்லது என எடுத்துணர்த்துகிறார்.

மேலும் மாணிக்கவாசகர் நாமாவலியின் பெருமையையும் இறைவனின் நாமங்களையும் அருட்டிறத்தையும் கூடிப்பாடி ஆடிப்பரவுவதைத் திருத்தெள்ளேனத்தில் பாடியுள்ளார்.அதற்குப் பிற்காலத்தில் வாழ்ந்த சான்றோர் கொடுத்த பொருள் சிவனோடு அடைவு அதாவது இறைவனோடு ஐக்கியப்படுதல் என்பதாம். எனவே சிவனோடு ஐக்கியமாகப் பஜனை செய்தல் பலன்தரும் என்பதாகும். இதற்கு

"ஒரு நாமம் ஒருருவம் ஒன்றுமில்லார்க்கு ஆயிரம்
திருநாமம் பாடி நாம் தெள்ளேனம் கொட்டாமோ!"

என வரும் அடிகள் நன்ற சான்றாகும்.தேவர்களே இறைவனுக்கு ஆயிரக்கணக்கான திருநாமங்களைக் கூறி வணங்கிப் பரவிப் பணிகின்றார்களென அருள் ஞானியாகிய அப்பரடிகள் பஜனையின் மகத்துவத்தைத் திருதாண்டகம் ஒன்றிலே எடுத்துப் பேசியிருப்பதையும் நாம் மனங்கொள்ளலாம். திருப்புள்ளிருக்கும் வேளுர் திருத்தாண்டக அடி ஆரம்பமே இப்பெருமையை

"பேராயிரம் பரவி வானோர் ஏத்தும் பெம்மான்" என்று வித்துரைக்கிறது. இங்ஙனம் சமய குரவர்களே பஜனையையும் பயனையும் பல்வேறு இடங்களிலுமம் ஆங்காங்கே எடுத்தோதி இருப்பதன் முக்கிய நோக்கம் சைவ சமயநெறி நிற்போர்க்கு இத்தகு இலகுவான வழியை எடுத்துணர்த்தவே யாம்

இனி பழம்பெரும் பண்பாட்டு விழுமியங்களாகக் கருதப்படுகின்ற புராண இதிகாசங்களை எடுத்து நோக்கினாலும் பஜனை பற்றிய செய்திகள் எடுத்துக் கூறப்பட்டிருப்பதனை அவதானிக்கலாம். "நான் வைகுண்டம் கையாலம் யோகிகளின் இருதயம் என்பனவற்றில் இருப்பவனல்லேன். எவ்விடத்திலிருந்து கொண்டும் என் பக்தர்கள் என் நாமங்களைக் களங்கமற்ற தூய மனத்துடன் பாடிப் புகழ்ந்து பரவிப் கொண்டு இருக்கின்றார்களோ அவ்விடத்தில் எல்லாம் நான் என்னுடைய முழு ஒளியுடன் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்."(விஷ்ணு புராணம்)
எனப் பஜனையின் மஹாமகிமை பற்றிக் கூறப்படுகின்றது.

எழுத வாசிக்க முடியாத கல்வி வாசனை அற்றவர்களும் கூட கூட்டாகச் சேர்ந்து சிவ நாம பஜனை செய்யும் போது அவர்களை அறியாமலே இறை நினைவு ஊட்டப்படுகிறது. அதன் விளைவாச் செவிகேட்டு வாய் மீண்டும் அந் நாமங்களை பாடும் போது சிவனடியே சித்திக்கப் பெறும் அரியவாய்ப்பும் கிட்டுகிறது. மனச்சாந்தியையும் அமைதியையும் ஆறுதலையும் பெறுவதோடு பஜனை செய்வதனால் ஒருமைப்பாடும் மன உறுதியும் கிட்டுவதை ராஜாஜீ போன்றோர் பூர்வமாக விளக்கியுள்ளனர்.

சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் கூட இறைவனைப் பாடிப் பரவிப் பணிந்து பஜனை செய்பவர்களை எங்கே ஆட்கொண்டு எப்படியான நிலைக்கு ஈடேற்றி வைப்பான் என எடுத்துக் கூறுகின்றன. தங்களது அற்ப பெருமைகளைப் புழுகிக் கொண்டு இச்சகமாகப் பேசினாலும் எப்போதும் தம்மை நெருங்கி இருந்தாலும் உண்மை நெறி நிற்கும் தொண்டருக்கு சிறிதேனும் தரமாட்டாத பொய்ம்மையுடைய அற்ப மனிதர்களைப் பாடாமல் என அப்பன் எழுந்தருளிய இருக்கின்ற திருப்புகழினைப் பணிந்து பாடுங்கள் புலவர்களே. இங்ஙனம் பாடுவீர்களேயானால் இம்மையிலே வேண்டுவனவாகிய நல்லுணவும் சிறந்த உடையும் அவன் தருவான். இப்படி செய்வது இறைவனை வழிபடுவதும் ஆகும். இத்தோடு எமக்கு நேருகின்ற துன்பங்களையும் போக்கிக் கொள்ளலும் கை கூடும். அரிசிப் பொரியோடு திருவாரூர் போனது போல இருக்கும். மேலும் மறுமையிலும் சிவலோக வாழ்க்கையை நம்முடையதாக அவன் அருளாலே உரிமையுடன் ஆளுவதற்கும் ஐயம் சிறிதுமில்லை என்று கூறுகிறார். ஏழாம் திருமுறை முப்பத்தினாம் பதிகம் முதலாம் பாடல் இதோ

தம்மையே புகழ்ந்(து) இச்சை பேசினும்
    சார்வினும் தொண்டர்த் தருகிலாப்
பொய்ம்மையாளரைப் பாடாதே எந்தை
    புகலூர் பாடுமின் புலவிர் காள்
இம்மையே தருஞ் சோறும் கூறையும்
    ஏத்தலாம் இடர் கெடலுமாம்
ஆம்மையே சிவலோகம் ஆள்வதற்கு
    யாதும் ஐயுறவில்லையே.

இனி திருஞானசம்பந்தர் சாமான்யர்களான அடியார்களது பொருளற்ற பாடலுருக்கும் கூட சிவன் திருவுள்ளம் இரங்குவதோடு அதனை விரும்பிக் கேட்டு இன்புறுவார் என்கிறார் ஓர் அடியார் பாடிக்கொண்டிருக்கிறார். அவரது சரீரம் சளி கட்டுப்போன தொண்டை அதாவது கோழை மிடறு பாடுகிறார் என்று சொல்லக்கூடாது. பாடுவதாகக் எண்ணிக் கத்திக் கொண்டு இருக்கிறார். சுளியால் இடையிடையே விடாமல் இருமல். அவர் பாடும் பாட்டு என்றால்? அது பாட்டா? வாயில் வந்தவாறு எல்லாம் சொன்னாரே ஒளிய அது நல்ல இலக்கணம்

அமையப்பெற்ற கவியுமல்ல. கீர்த்தனையும் அல்ல. வெட்கமே இல்லாமல் பாடிக் கொண்டிருக்கிறார். அவரைப் பார்த்தவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அருவப்பாக நோக்குகின்றார்கள். ஆனால் இறைவனோ அங்கே அந்த அடியாரிடத்தே மட்டும் மெய்மையான பக்தியிருப்பதனால் மகிழ்கின்றார் என்கிறார். எனவே எது எப்படி இருப்பினும் பஜனை இறைவனாலே அங்கீகரிக்கப்பட்டதொன்று என்பது மட்டுமல்லாது மறுமைப் பயனையும் தரவல்ல தனித்துவமிக்கதென்பதும் சம்பந்தப் பெருமானின் இத்திரு முறையில் இருந்து உறுதி பெறுகின்றது.

சிலர் நாமாவளிப் பாடல்களை அவ்வளவாகப் விரும்புவதில்லை. அவை வெறும் பாமரத் தன்மை வாய்ந்தவை என நினைப்போர் திருமுறைகளையோ அல்லது வேதமங்களையோ சரிவர அறிந்து கொள்ளாமையாலேயே அவ்வாறு எண்ணத் தலைப்படுகின்றனர். ஆனால் ஆபத்து வேளைகளில் அபயம் அளிக்கும்படி ஆண்டவனை வேண்டி அப்போது நினைவுக்கு வரும் அத்தனை நாமங்களையும் சொல்லி அழுது அரற்றுகின்றார்கள் இது பலரும் அறிந்த மறுக்கமுடியாத மறைக்க முடியாத உண்மை. மனிதருக்கு இறை நம்பிக்கை உறுதியாக இருக்க வேண்டும். இதையே “ சிக்கனப் பிடித்தேன் எங்கெழுந்தருளுவதினியே” என்று மாணிக்கவாசகர் இறைவனிடம் கேட்டார்.

மன நிறைவும் நிம்மதியும் பணம் பொருள் பதவி முதலியனவற்றினால் ஒரு போதும் கிட்டாது. மன அமைதி பெறுவதற்கு மன ஒடுக்கம் அவசியம். அதற்கு நாம சங்கீர்த்தனம் மிகவும் துணைபுரிய வல்லது. ஆலயங்களிலும் இல்லங்களிலும் வாரத்தில் குறைந்நது ஒரு முறையேனும் செய்து வர மனோலயமும் ஒருமைப்பாடும் ஒழுக்கமும் தானே கை கூடும். கோவில் தர்ம கர்த்தாக்களும் ஆர்ச்சகர்களும் திருப்பணி சபையினரும் தொண்டர்களும் முன்வருவார்கள் ஆயின் எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க வழி பிறக்கும். கூட்டு வழிபாட்டைச் சற்சங்கம் என்றும் முன்னையோர் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதனாற் கிடைக்கும் நித்தியானந்தம் பேரானந்தத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். வார்த்தைகளில் இதனை விளக்கமுடியாது. பிரார்த்தனையில் ஈடுபட மன மாசுகள் நீங்கி உள்ளமும் உடலும் எண்ணமும் செயலும் துாயதாகி தெய்வீக அனுபவங்கள் கிட்டும். அவை மாறிலா மகிழ்ச்சியில் எம்மை இருத்தும். கவலைகள் எல்லாம் பறந்து போகும்.

ஆகவே நாம் பஜனை செய்வதன் மூலம் இறை இன்பத்தையும் இம்மை மறுமைப் பயன்களையும் பேரானந்தப் பெருவாழ்வையும் பெறுலாம் என்பது திண்மம். எதற்குமே ஒரு ஒழுங்கு முறை இருப்பது போல பஜனையையும் நற்பயனைத் தரும் வகையில், இணைந்து இசைந்து இசையோடு பாடவேண்டும். இசைக்கு இசைபவன் இறைவன் ஆகவே பண்ணிசையோடு பாடப்பட வேண்டியது பஜனையாகும். ஆலயங்களிலே அடியவர்கள் அனைவரும் பங்கு கொள்ளும் விதத்தில் பஜனை ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு அனைவரதும் ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கும் வழிசெய்யப்பட வேண்டும்.

வேதங்களிலுமம் ஆகமங்களிலும் புராண இதிகாசங்களிலும் ஆன்றோர் வாக்குகளிலும் சைவ இக்கியங்களிளாகிய 12 திருமுறைகளையும் கூட இதன் மகிமையும் பண்பும் ஆங்காங்கே எடுத்து விளக்கப்பட்டிருப்பதையும் கொண்டு நாம் இந்த வழியை பற்றி நின்றால் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நன்மைகளையும் புரிந்து கொண்ட பின் தவறரன எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதை விட்டு பஜனை செய்வதன் மூலம் உலகம் முழுவதையும் சொர்க்கபூமியாக் முடியும்.

சுவாமி விவேகானந்தரின்
"கர்ம யோகம்" நூலில் இருந்து சிந்தனைக்கு சில வரிகள்.............

நாம் உதவி செய்வது நமக்கே!

மனஅழுத்தமும் பரபரப்பும் நிறைந்த இன்றைய நமது உலகாயத வாழ்வால் நமது நரம்புகள் மென்மையை உணரும் தன்மையை இழந்து கடினமாகிவிட்டன. வயதானவர்களாக ஆகுந்தோறும், உலகால் பந்தாடப்படுந்தோறும், கடினமானவர்களாகி விடுகிறோம். அதன்காரணமாக நம்மைச்சுற்றி தெள்ளத் தெளிவாக நிரந்தரமாக நடைபெறுபறுபவற்றைக் கவனிக்காமல் போகின்ற நிலைக்கு நாம் வந்து விடுகிறோம். எனினும் சிலவேளைகளில் மனிதத்துவம் தன் இயல்பை நிலைநாட்டுகிறது. அப்போது இந்த அன்றாட நிகழ்ச்சிகளுள் சிலவற்றைப்பற்றிச் சிந்திக்கவும் வியந்து நிற்பதுதான் ஆன்மீக ஒளிபெறுவதற்கான முதற்படியாகும்.

வாக்கின் தத்துவரீதியான, மதசம்பந்தமான உயர்ந்த மதிப்பைத் தவிர ஒலிச் சின்னங்கள் மனிதவாழ்கை நாடகத்தில் முக்கிய இடம் வகிப்பதை நாம் காணலாம். நான் உங்களோடு பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன். உங்களை நான் தொடவில்லை. நான் பேசுவதால் காற்றில் ஏற்படுகின்ற அதிர்வுகள் உங்கள் காதுகளில் நுழைந்து, நரம்புகளைத் தொட்டு உங்கள் மனத்தில் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. உங்களால் இதை தடுக்கமுடியாது. இதைவிட வியப்பிற்குரியது என்ன இருக்க முடியும்? ஒருவன் மற்றவனை முட்டாள் என்று ஆழைக்கிறான். விளைவு? இவன் எழுந்து முஸ்டியைமடக்கி கொண்டு, அவன் மூக்கில் ஓங்கி ஒரு குத்து விடுகிறான். வாக்கின் சக்தியைப் பாருங்கள்! ஒருத்தி துன்பத்தில் அழுது கொண்டிருக்கிறாள், இன்னொருத்தி அங்கு வருகிறாள், அவளிடம் மென்மையான சில வார்த்தைகள் பேசுகிறாள், உடனே இவளது வளைந்திருந்த உடம்பு நிமிர்ந்து நேராகின்றது. முகத்தில் புன்னகை அரும்ப ஆரம்பிக்கின்றது. வாக்கின் ஆற்றலை எண்ணிப்பருங்கள! உயர்ந்த தத்துவங்களிலும், அது போலவே அன்றாட வாழ்விலும் அவை ஒரு மாபெரும்சக்தியாக விளங்குகின்றன. நாம் சிந்தித்துப்பார்க்காமல், ஆராய்ந்து பார்க்காமல் இரவும் பகலும் இந்த ஆற்றலைக் கையாண்டு கொண்டிருக்கிறோம். இந்தச் சக்தியின் இயல்பைத் தெரிந்து கொள்வதுவும், அதை சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவதுவும் கூட கர்மயேகத்தின் ஒருபகுதியாகும்.

மற்றவர்களுக்கு நாம் செய்யவேண்டிய கடமை என்பதன் பொருள், பிறருக்கு நாம் உதவவேண்டும் உலகிற்கு நன்மை செய்யவேன்டும் என்பதே. நாம் எதற்காக உலகிற்கு நன்மை செய்யவேண்டும்? மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் உலகத்திற்கு உதவுவதற்காக, ஆனால் உண்மையில் நமக்கே உதவுவதற்காக. நாம் எப்போதும் உலகத்திற்கு உதவ முயன்று கொண்டே இருக்கவேண்டும். அது ஒன்றே நமது மிகவுயர்ந்த குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். நாம் சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்தோமானால், உலகிற்கு நம் உதவி சிறிது கூடத் தோவையில்லை என்பதை காணலாம். நீங்களோ நானோ வந்து உதவி செய்வோம் என்பதற்காக இந்த உலகம் படைக்கப்படவில்லை. "அழகிய இந்தஉலகம் மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் நாம் பிறருக்கு உதவி செய்வதற்கான நேரத்தையும் வாய்ப்பையும் இது தருகிறது" என்று ஒரு சொற்பொழிவில் படித்தேன். கேட்கும்போது உணர்ச்சிகரமாகத்தான்

இருக்கிறது. ஆனால் உலகத்திற்கு நம் உதவி தேவைப்படுகிறது என்று சொல்வது தெய்வ நிந்தனை ஆகாதா? உலகில் துயரம் மிகுந்திருப்பதை நாம் மறுப்பதற்கில்லை. நாம் சென்று பிறருக்கு உதவி செய்வதே செய்யத் தக்கவற்றுள் சிறந்தது. எனினும் பிறருக்கு உதவுவது என்பது நமக்கே நாம் உதவிக் கொள்வதுதான் என்பதை இறுதியில் உணர்ந்துகொள்வோம்

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது வெள்ளை எலிகளை வளர்தது வந்தேன். அவற்றை ஒரு சிறிய கூண்டில் வைத்திருந்தேன். அந்தக்கூண்டினுள் ஒரே அச்சில் சுழல்கின்ற சிறுசிறு சக்கரங்கள் இருந்தன. எலிகள் அந்தச்சக்கரங்களை கடப்பதற்காக அதில் ஏறினால், அவை உடனே சுழரத்தொடஙகும். இதனால் எலிகள் நின்ற இடத்திலேயே நிற்குமே தவிர அவை முன்னால ் செல்ல முடியாது. உலகமும் நாம் அதற்கு உதவுவதும் இதே கதை தான். உலகிற்கு உதவுவதால் கிடைக்கின்ற ஒரே உதவி, நாம் பெறுகின்ற நன்னெறிப் பயிற்சிதான்.

இந்த உலகம் நல்லதும் இல்லை, கெட்டதும் இல்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று ஓர் உலகை உருவாக்கிக் கொள்கிறான். பார்வை அற்றவன் உலகத்தைபற்றிச் சிந்திப்பானேயானால் அது மென்மை அல்லது கடினமானதாகவோ குளிர்ச்சி அல்லது சூடானதாகவோ இருக்கும். நாமும் மகிழ்ச்சி அல்லது வேதனையின் சேர்க்கை மட்டுமே. இதை நாம் நம் வாழ்வில் நூற்றுக்கணக்கான முறை பார்த்திருக்கிறோம். பொதுவாக இளைஞர்கள் இன்பநோக்குடனும் (ழிவைஅளைவஉை) முதியவர்கள் துன்பநோக்குடனும் (நௌளஅைளைவஉை) உள்ளனர். இளைஞர்களுக்கு வாழ்க்கை முன்னால் உள்ளது. வயதானவர்களோ தங்கள் காலம் கடந்துவிட்டதென்று குறைபட்டுக்கொள்கிறார்கள். நிறைவேற்ற முடியாத நூற்றுக்கணக்கான ஆசைகள் அவர்களது மனத்தில் முட்டி மோதுகின்றன. ஆனால் இருசாராரும் முட்டாள்களே!

மனத்தின் எத்தகைய நிலையோடு வாழ்கையை பார்க்கின்றோமோ, அதற்கேற்ப அது நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ தோன்றுகிறது. தன்னளவில் அது நல்லதும் இல்லை கெட்டதும் இல்லை. நெருப்பு தன்னளவில் நல்லதோ தீயதோ இல்லை. அது நமக்கு இதமான வெதுவெதுப்பு தரும்ோபது, "ஆ" எவ்வளவு அருமையான நெருப்பு, என்கிறோம் விரலை சுட்டுவிட்டால் அதையே குறை கூறுகிறோம். எனினும் நெருப்பு தன்ளைவில் நல்லதோ கெட்டதோ இல்லை. அதை நாம் எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோமோ அதற்கு ஏற்ற உணர்ச்சியை அது நம்முள் எழுப்புகிறது. உலகமும் அவ்வாறே. அது பூரணமானது. பூரணமானது என்றால், தன் குறிக்கோளைப் பூரணமாக நிறைவேற்றுவதற்கான அனைத்தையும் கொண்டது என்பதே. நாம் இல்லையென்றாலும் அது அழகாக இயங்கிக் கொண்டு தான் இருக்கும் என்பதை உறுதியாக நம்பலாம். அதற்கு உதவி செய்ய வேண்டுமே என்று நினைத்து, நாம் நம் தலையைப் புண்ணாக்கிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை என்றாலும ் நாம் நல்லதையே செய்ய வேண்டும். பிறருக்குஉதவுவது என்பது ஒரு பேறு என்ற எண்ணம் நமக்கு எப்போதும் இருக்குமானால் நன்மை செய்வதற்கான ஆசை மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த தூண்டுசக்தியாகிவிடும். ஐந்து காசுகளைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு உயரமானமேடையில் நின்று கொண்டு "பிச்சைக்காரா இதோ" என்று கூறாதீர்கள். அவன் இருந்ததால்தானே அவனுக்கு தானம் செய்து, அதன்மூலம் உங்களுக்கு நீங்களே உதவ முடிந்தது என்று அவனிடம் நன்றியுடன் இருங்கள். பெற்று கொள்பவனல்ல, கொடுப்பவனே பேறுபெற்றவன். உங்கள் தானத்திறத்தையும் இரக்கத்தையும் இந்த உலகத்தில் செயற்படுத்தி, அதன்மூலம்

நீங்கள் தாய்மையும் நிறைநிலையும் அடைவதற்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்ததற்காக நன்றி உடையவர்களாக இருங்கள். எல்லா நற்செயல்களுமே நம்மைத் தூய்மையை நோக்கி, நிறைநிலையை நோக்கியே இட்டுச் செல்கின்றன.

மிஞ்சிப்போனால் அப்படி என்ன பெரிதாகச் சாதித்துவிடமுடியும்? ஒரு மருத்துவமனையைக் கட்டுவீர்கள், சாலைகள் போடுவீர்கள், அறநிலையங்களை ஏற்படுத்துவீகள், அவ்வளவுதானே! ஒரு பெரிய அறக்கட்டளையை ஏற்படுத்தி இருண்டு மூன்று லட்சரூபாய் சேர்க்கலாம், முதல் லட்சத்தில் மருத்துவமனை கட்டலாம், இரண்டாவது லட்சத்தை குடிவிருந்து என்று கேளிக்கைகளில் செலவிடலாம். மூன்றாவது லட்சத்தில் பாதியை இதை நடாத்துபவர்கள் திருடிக்கொண்டு போகும்படியும் மீதி இறுதியாக ஏழைகளுக்குப் போய் சேரும்படியும், செய்வீர்கள் இவற்றால் ஆவதென்ன? இப்படி நீங்கள் காட்டுகின்ற கட்டிடங்களைப் புயல் ஒன்று ஐந்து நிமிடத்தில் தரைமட்டம் ஆக்கிவிடும். அதற்குப் பிறகு என்ன செய்வது? குமுறி எழுகின்ற ஒரு எரிமலை நாம் அமைத்த எல்லா சாலைகளையும் மருத்துவமனைகளையும் நகரங்களையும் கட்டிடங்களையும் அடித்து சென்று விடும். எனவே உலகிற்கு நன்மை செய்வது என்றெல்லாம் முட்டாள் தனமாகப் பேசுவதை விட்டுவிடுவோம். உங்கள்ளுடைய, என்னுடைய உதவிக்காக அது காத்துக் கொண்டுடிருக்கவில்லை. என்றாலும் நாம் வேலை செய்ய வேண்டும். எப்போதும் நல்லது செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஏன்னெனில் அது நமக்கு ஓர்ஆசீர்வாதம். நாம் நிறைநிலை அடைய இது ஒன்றே வழி.

நாம் இதுவரை உதவி செய்துள்ள எந்த பிச்சைக்காரனும் நம்மிடம் ஒரு சல்லிக்காசுக்கும் கடமைப் பட்டவனல்ல. எல்லா வழிகளிலும் நாம்தான் அவனிடம் நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறோம். ஏனெனில் நமது தான சிந்தையைத் தன்மீது செயல்படுத்த அவன் நம்மை அனுமதித்து இருக்கிறான். நாம் உலகத்திற்கு நன்மை செய்துவிடடோம் அல்லது செய்ய முடியும் அல்லது இன்னாருக்கெல்லாம் நாம் உதவி செய்வோம் என்றெல்லாம் நினைப்பது முற்றிலும் தவறு. அது முட்டாள்தனமான எண்ணம். முட்டாள்தனமான எண்ணங்கள் துன்பத்தைத்தான் கொண்டுவரும். நாம் யாரோ ஒருவருக்கு உதவி செய்ததாக எண்ணி, அவன் நமக்கு நன்றி பாராட்ட வோண்டும் என்று எதிர்பாாக்கிறோம். அவன் அப்படி செய்யாவிட்டால் நமது மனம் வேதனைப்படுகிறது. நாம் செய்பவற்றிற்கு ஏன் பிரதிபலனை எதிர்பார்க்க வேண்டும்? நீ உதவிசெய்தவனிடம் நனறிகொள், அவனை கடவுளாக எண்ணிக்கொள். சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் இறைவனை வழிபட அனுமதிக்கப்பட்டது ஒரு பெரும்பேறு அல்லவா? நாம் உண்மையிலேயே பற்றற்றவர்களாக இருப்போமானால், இந்த வீண்எதிர்பார்ப்புகளில் இருந்துவருகின்ற வேதனையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வோம். எப்போதும் உற்சாகத்துடன் நற்செயல்களைச் செய்தபடி இருப்போம். பற்றற்று செய்யும் செயலினால் ஒரு போதும் துன்பமோ துயரமோ வருவதில்லை. இந்த உலகம் சுகதுக்கங்களின் சேர்க்கையாக என்றென்றும் இவ்வாறே போய்க் கொண்டிருக்கும்.

ஓர் ஏழை இருந்தான். அவனுக்கு பண ஆசைவந்தது. எப்படியாவது ஒரு பூதத்தை வசமாக்கிவிட்டால் பணத்தையும் தான்விரும்பும் எதையும் கொண்டுவருமாறு செய்யலாம் என்று அவன கேள்விப்பட்டான். எனவே பூதத்தை வசமாக்கத் துடித்தான். பூதத்தைப் பிடித்துத் தருபவரை தேடி அலையலானான். கடைசியாக, சக்தி வாய்ந்த முனிவர் ஒருவரிடம் போய்ச் சேர்ந்து அவரது உதவியைநாடினான். "பூதத்தை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறாய்" என்று கேட்டார் அந்த

முனிவர். அதற்கு அவன் முனிவரே, எனக்காக வேலை செய்வதற்குத்தான் பூதம் வேண்டும். தயவுசெய்து அதைப்பிடிப்பது எப்படி என்று எனக்கு சொல்லிக்கொடுங்கள் என்று மிகவும் வேண்டினான். அதற்கு அந்த முனிவர், "வீணாகக் குழம்பாமல் வீட்டிற்கு போ" என்று அறிவுரை கூறி அனுப்பினார்.

ஆனால் மறுநாள் அவன் மீண்டும் அந்த முனிவரிடம் சென்று,"எனக்கு ஒரு பூதத்தைக் கொடுங்கள்! எனக்குக் கண்டிப்பாக பூதம் வேண்டும்" எனக் கேட்டபடியே இருந்தான். வெறுப்புற்ற முனிவர் "இதோ இந்தமந்திரத்தைப் பெற்றுகொள். இதனை நீ சொன்னால் பூதம் வரும். நீ சொல்லும் வேலைகளையெல்லாம் அது செய்யும். ஆனால ஒருவி'யத்தில் நீ எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். தவறினாயோ அது உன்உயிரை வாங்கிவிடும்" என்றார். "அது ஒரு சிரமம் அல்ல, அதன் ஆயுட்காலம் முழுவதும் வேலை கொடுக்க என்னால் முடியும்" என்று கூறிப் புறப்பட்டான் அவன். அங்கிருந்து நேராக ஒரு காட்டிற்குச் சென்ற அவன் அங்கு அமர்ந்து முனிவர் கொடுத்த மந்திரத்தை தொடந்து உச்சரிக்க ஆரம்பித்தான். நெடுநேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு பெரிய பூதம் அவன் முன் தோன்றி "நான் ஒரு பூதம். உன் மந்திரசக்திக்கு கட்டுப்பட்டுள்ளேன். ஆனால் நீ எப்போதும் எனக்கு வேலை தந்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். அதில் தவறினால் அடுத்தகணமே உன்னைக் கொன்றுவிடுவேன" என்று கூறியது. உடனே அந்த மனிதன் "எனக்கு ஓர் அரண்மனை கட்டு" என்றான். "தயார், அரண்மனை கட்டியாகிவிட்டது" என்றது பூதம். "இந்தக் காட்டை அழித்து இங்கே ஒரு நகரத்தை உருவாக்கு" என்றான். அடுத்த கணமே "தயார்" என்றது பூதம். காடு அழித்து நகரம் உருவாகியது. இனி என்ன? என்று கேட்டது பூதம். இனிமேல் இந்தப் பூதத்திற்குக் கொடுக்க எந்த வேலையும் இல்லையே எதைக் கொடுத்தாலும் ஒரு கணத்தில் செய்துவிடுகிறதே என்று எண்ணிய அவனைப் பயம்பிடித்துகொண்டது. அதற்குள் அந்தப் பூதம் வேலை கொடுக்கிறாயா? இல்லை உன்னை விழுங்கட்டுமா? என்று உறுமியது. அந்த அப்பாவியால் அதற்கு எந்தவேலையும் கொடுக்க முடியவில்லை. அஞ்சி நடுங்கிய அவன் ஒரே ஓட்டமாக முனிவரிடம் ஓடினான். முனிவரிடம் சென்று "சுவாமி என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்" என்று கதறினான். நடந்தது என்ன என்று அவர் கேட்டதும் அந்தப் பூதத்திற்குக் கொடுக்க எந்த வேலையும் இல்லை. நான் எதைச் சொன்னாலும் அது கண நேரத்தில் முடித்துவிடுகிறது. வேலை கொடுக்காவிட்டால் என்னையே தின்றுவிடப் போவதாக பயமுறுத்துகிறது என்று பதிலளித்தான். அதற்குள் பூதம் அங்கேயே வந்து "உன்னை தின்னப்போகிறேன்" என்று கூச்சல் போட்டவாறே அவனைப்பிடிக்க எத்தனித்தது. அந்த மனிதன் நடுநடுங்கி தன்னைக் காப்பாற்றுமாறு முனிவரிடம் கெஞ்சினான். முனிவர் அவனிடம் "பயப்படாதே! நீ தப்ப நான் ஒரு வழி கூறுகிறேன். சுருண்ட வாலுடன் அதோ ஒரு நாய் நிற்கிறதே பார்த்தாயா! வாளை உருவி அதன் வாலை வெட்டு! அதனை அந்தப் பூதத்திடம் கொடுத்து நேராக்கும்படி சொல் " என்றார். அவனும் அவ்வாறே வெட்டி பூதத்திடம் கொடுத்து "இதை நேராக்கு" என்றான். பூதம் சுருண்ட நாய்வாலைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு நிதானமாகவும் எச்சரிகையாகவும் நிமிர்த்தியது. ஆனால், விட்ட மறுகணமே அந்த வால் சுருண்டுகொண்டது. மறுபுடியும் சிரமப்பட்டு நிமிர்த்தியது. ஆனால் விட்ட மறுகணமே அந்த வால் சுருண்டுகொண்டது. மறபடியும் சிரமப்பட்டு நிமிர்த்தியது. விட்டதும் உடனே சுருண்டு கொண்டது மறுபடியும் மிகுந்த சிரமத்துடன் நிதானமாக நிமிர்த்தியது. விட்டால் பழைய கதைதான். இப்படியே நாட்கணக்கில் முயன்ற பூதம் இறுதியில் களைத்துவிட்டது. அதன்பிறகு அந்த மனிதனைப் பார்த்து "என் வாழ்நாளில் இப்படி ஒரு சங்கடத்தில் மாட்டியதில்லை. முதிர்ந்த திறமை வாய்நத் ஒரு பூதம் நான். இதுவரை நான் இப்படி ஒரு

துன்பத்திற்கு ஆளாகியதில்லை. நாம் ஓர் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்வோம். நீ என்னை விட்டுவிடு. நான் உனக்குக் கொடுத்த அனைத்தையும் அதற்கு பதிலாக வைத்துக்கொள். நான் உனக்கு துன்பமும் தரமாட்டேன்" என்றது. அந்த மனிதன் மகிழ்ச்சியோடு பூதத்தின் உடன்பாட்டை ஏற்றுக் கொண்டான்.

இந்த உலகமும் நாயின் சுருண்டு வால்போல்தான் இருக்கிறது. அதை நிமிர்த்துவதற்காக மனிதர்கள் காலம் காலமாக முயன்று வருகிறார்கள். ஆனால் விட்டவுடனே அது சுருண்டுகொள்கிறது, சுருண்டு கொள்ளாமல் வேறு என்னசெய்யும்? பற்றில்லாமல் செயல்புரிவது எப்படி என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது தான் மனிதன் கொள்கைவெறியன் ஆகமாட்டான். இந்த உலகம் நாயின் சுருண்டவால் போன்றது. அது ஒரு போதும் நேராகாகாது என்று தெரிந்து கொண்டால் நாம் கொள்கை வெறியர்களாக மாற மாட்டோம். கொள்கைவெறி மட்டும் இல்லாதிருந்தால் உலகம் இப்போது இருப்பதைவிட எவ்வளவோ மேன்மையுற்றிருக்கும். கொள்கைவெறி மனித இனத்தை முன்னேற்றும என்று எண்ணுவது தவறு. உண்மையில் இந்த கொள்கை வெறி மக்கள்ளிடையே வெறுப்பையும் கோபத்தையும் துாண்டி ஒருவரோடு ஒருவர் சண்டையிடச் செய்து இரக்கமில்லாதவர்களாக மாற்றி, அவர்களை அவர்கள இருந்த நிலையிலிருந்து தாழ்த்தவே செய்யும்.

நாம் என்ன செய்கிறோமோ நம்மிடம் எது இருக்கிறதோ அதுதான் உலகிலேயே சிறந்தது. நாம் செய்யாதது நம்மிடம் இல்லாதது. அது மதிப்பே இல்லாதது. இது தான் நமது எண்ணம் எனவே உங்களிடம் கொள்கை வெறி தலைதுாக்கும் போதெல்லாம் சுருண்ட நாய்வாலை நிமிர்த்தும் இந்த உதாரணத்தை எப்போதும் நினைவுகூருங்கள் உலகத்தை நினைத்து இரவெல்லாம் தூக்கம் கெட்டு நீங்கள் அவதிப்படத் தேவையில்லை. நீங்கள் இல்லாமலேஅது இயங்கிக்கொண்டுதானிருக்கும்

கொள்கை வெறியைத் தவிர்த்தால் மட்டுமே உங்களால திறமையுடன் செயற்பட முடியும் சமமான மனமும், அமைதியும, ஆராய்ந்து தெளியும் குணமும், குளிர்ந்த சிந்தனையும், மிகுந்த கருணையும், அன்பும் உடையவன்தான் உலகிற்கு தன்மை செய்கிறான் அதன் மூலம் தனக்கும் நல்லது செய்து கொள்கிறான். கொள்கை வெறி பிடித்தவன் முட்டாள். அவனிடம் இரக்கம் இல்லை. அவனால் உலகத்தையும் செம்மைப்படுத்த முடியாது. தானும் தூய்மையோ நிறைநிலையோ அடைய முடியாது.

இன்றைய சொற்பொழிவின் முக்கியக் கருத்துகளை இப்போது நினைவுகூருவோம். முதல்கருத்து நாம் எல்லோரும்தான் உலகிற்கு கடன்பட்டு இருக்கிறோமேதவிர உலகம் எந்த வகையிலும் நமக்குக் கடன் பட்டு இருக்கவிலை. உலகத்திற்கு நாம் ஏதாவது நன்மை செய்ய முடிந்தால் அது பெரும்பேறு. உலகத்திற்கு உதவி செய்வதன் மூலம் உண்மையில் நமக்கு நாமே உதவி செய்து கொள்கிறோம்....

(தொடரும்..........)

நலமோடு வாழவைக்கும் யோகாசனம்

எம் இனத்தின் பழம் பெரும் கலைகளில் உன்னதமானது யோகாசனக் கலையாகும். எமது நல்வாழ்வுக்கென நம் முன்னோர்கள் வகுத்துத் தந்த இக்கலையின் மூலம் நோய்கள் பலவற்றைப் போக்கி நலமான வாழ்வைப் பெறமுடியும். உடல், உள்ள, சமூக, ஆன்மீக வாழ்விற்கான சிறந்த பயிற்சி யோகாசனமாகும். யோககாலம் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவனால் யோகத்தை உணரமுடியும். யோகப்பயிற்சியை எமது சரீரம் விரும்புகிறது. காரணம் இவ்வுடலின் ஆரோக்கியத்தை நம்பித்தான் உயிர் (ஜீவாத்மா) உடலினுள் குடியிருக்கிறது. உள்ளம் நலிவுற்றால் உடலில் பிணிதோன்றுகின்றது. இதை எண்ணி எண்ணியே உள்ளம் மீண்டும் மோசமான பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. கிருமிகளால் தொற்றாத இருபத்தேழு வகையான நோய்களை சில ஆசனங்கள் மூலம் விரைவில் குணமாக்கலாம் என விஞ்ஞானரீதியாக நிருபித்திருக்கிறார்கள். பிராணாயாமப் பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கின்ற அதிகளவு பிராண சக்தியினால் தொற்றுநோய்க் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. ஹதயோகம் தேகத்தை நல்ல ஆரோக்கியமாக அடைய செய்வதற்கு ஒரு முறையாக இருந்தபோதிலும் அதை ஒழுங்காக அனுசரித்தால், மிக உன்னதமான மன ஆரோக்கியம் தானாகவே வருகிறது. ஏனென்றால் ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், முத்ரா ஆகியவற்றை அனுசரிக்கும் முறை சரீரத்தையும் மனதையும் ஒன்றாக இயங்கும்படி செய்கிறது. இந்த மனதும் சரீரமும் ஒன்றாக இயங்கும் முறை, மனதை அலைய விடாமல் ஒரே ஒரு பொருளின் மேல் இலயித்து இருக்கச்செய்து மனதிற்கு வரும் இடைஞ்சல்களையும் அமைதியின்மையையும் அகற்றுகின்றது.

யோகாசனம் செய்யும் முன்னர் முதலில் உடலை தளத்தும் பயிற்சிகள் (டுழழளநைபெ நுஒநசஉளைநள) செய்யப்படவேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து மூச்சு சம்பந்தமான பிராணாயாம பயிற்சி செய்வது மிக நல்லது.

1) முதலாவது பயிற்சியான கபாலபதி செய்வதன் மூலம் உடலில் உள்ள கழிவு, தேக்கநிலை வாய்க்களை வெளியேற்ற வேண்டும். இந்தப்பயிற்சி ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 தடவைகள் (120 ளுவசழமநள) வயிற்றின் உதவியோடு செய்யப்படவேண்டும்.

2) இரண்டாவது பயிற்சி "பஸ்திரிகா" என்ற விரைவான சுவாசம் மாற்றும் பயிற்சியாகும்.

3) மூன்றாவது நாடிசுத்தி என்ற பயிற்சியாகும். நாடிசுத்தி பயிற்சியில் இடகலை பிங்கலை என்ற இருவழி சுவாசத்தின் மூலம் முறையே 4-16-8 என்ற நேரக்கணக்கில் வைத்து முறையே மூச்சினை உள்ளெடுத்து (4), அடக்கி (16), வெளிவிட (8) வேண்டும்.

4) நான்காவது "சதந்தா" என்னும் குளிர்மைப்படுத்தும் பயிற்சிகள் செய்வது நல்லது.

பத்மாசனத்திலோ, சுகாசனத்திலோ அல்லது வஜ்ராசனத்திலோ நேராக நிமிர்ந்து (முதுகெலும்பு, கழுத்து, தலை 90 பாகையில்) அமர்ந்து இந்தப் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.
பிராணாயாமப்பயிற்சி சுவாச மண்டலம், இரத்த மண்டலம் ஆகியவற்றின் கோளாறுகளை சீர்செய்வதோடு, உள்உறுப்புக்களை புத்துயிர் பெறச்செய்து, சகல சுரப்பிகளையும் ஒழுங்காக இயங்க வைத்து, மனத்தையும் பதட்டம் எதுவுமற்ற நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க பெரிதும் உதவுகிறது.

வயது, உடல்நிலைகளைப் பொறுத்து யோகாசனங்களை செய்யவேண்டும். எமக்கு தெரிந்த சில ஆசனங்களைமட்டும் தெரிந்து எடுத்து செய்வது தவறாகும். ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் ஒவ்வொரு மாற்று ஆசனம் உண்டு. யோகாசனப் பயிற்சியால் நாலாயிரத்து நானூற்றி நாற்பத்தெட்டு நரம்புகளும், எழுபத்தியிரண்டாயிரம் நாளங்களும் நாடிகளும், தூய்மை அடைகின்றன. ஒழுங்காக செயற்படுகின்றன. யோகப் பயிற்சிகள் யாவும் உடலின் உட்புற ஜீவகருவிகளின் சிறப்பான இயக்கத்திற்கேயாகும். இவையாவும் சிறந்த முறையில் கடமையாற்றவே எமது சரீரத்தை எமது வெளிப்புற உறுப்புக்களால் இறுக்கமடைய செய்து, அவற்றின் மந்த நிலையான இயக்கத்தை சீராக்கி, சிறந்த முறையில் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவைக்கும் தொழிற்பாட்டுக்கான பயிற்சியே யோகப்பயிற்சியாகும். யோகப்பயிற்சியின் இறுதியில் சில நிமிடநேரமாவது தியானத்தில் அமர்ந்து அமைதியை அனுபவம் செய்வது நல்லதே. மேலும் இந்த அமைதி சக்தியின் மூலமாக எமது வாழ்க்கையை மேலும் சிறப்பானதாக மாற்றுவதே சாலச்சிறந்தது.

யோகாசனப் பயிற்சிகளை காலை வேளையில் சாப்பாட்டிற்கு முன்பாக செய்வதே சிறந்தது. மாலை நேரமானால் மதியஉணவின் பின்பு 4 - 5 மணித்தியாலங்களின் பின்பே செய்ய வேண்டும். யோகப்பயிற்சி செய்யும் இடம் காற்றோட்டம், வெளிச்சம், சுத்தம் உள்ள அமைதியான இடமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து, கிழக்குத் திசையை பார்த்தபடி செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசனமும் உட்சுவாசத்தின் வெளிச்சுவாசத்தின் உதவியுடன் செய்யப்பட வேண்டும். இறுக்கமான உடைகளை அணியக்கூடாது. பயிற்சிக்கு முன்பாக நீராடுதல் புத்துணர்ச்சியையும் நல்ல பலனையும் கொடுக்கும். பயிற்சியின் பின்னர் கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றை தவிர்த்து, நற்சீரகம் வெந்தயம் அவித்த பானத்தை அருந்துவது நல்ல பலனைத் தரும். இது இரத்தசுத்தி, சலசுத்தி இரண்டுக்குமான ஆயுள் வேத வைத்தியமுறையாகும். மாமிச உணவை தவிர்ப்பது நல்ல உணவு முறையாகும்.

யோகாசனத்தின் முழுப்பலனையும் அடைய விரும்பும் ஒருவர் அதை ஒழுங்குமுறையில் பயின்று, குறைந்தது கிழமையில் ஐந்து நாட்களாவது செய்ய வேண்டும். இவற்றை ஒரு ஆசிரியர் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுவாசத்துடன் செய்யாத பயிற்சிகள் யாவுமே வீணானவை. புத்தகங்களை வாசித்து விட்டு பயிற்சிகளை தவறாகச் செய்வதனால் உடலில் பாதிப்புக்களே அதிகமாகும். பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்திலும், கருத்தரித்து 5 மாதத்திலிருந்து குழந்தைப்பேற்றின் பின்பு 3 மாதம் வரையும் யோகாசனப் பயிற்சியை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மனிதனின் இறுதிக்காலம் வரை உடலையும் உள்ளத்தையும் சீராக்கி, ஆன்மாவின் ஈடேற்றத்திற்கும் வழிசமைத்துக் கொடுப்பதுதான் யோகக்கலை. மேற்குலகில்

இப்போது "யோகா" பிரபலமாகிவருவது அதன் முக்கியத்துவத்தையும் அவசியத்தையும் உலகின் பலபாகங்களிலும் உள்ளவர்கள் உணர்வதைக் காட்டுகிறது. அதைச் செய்வதற்கு ஆண், பெண், இளையோர், முதியோர் என்ற கட்டுப்பாடுகள் எதுவுமே கிடையாது. எல்லோரும் நலமாக வாழ வேண்டும் என்பதே யோகாசனம் செய்வதன் குறிக்கோளாகும்.

ஆக்கம்: க.நடராஜா

- அன்னையின் அடியார்களின் நலம் கருதி, ஆலயமண்டபத்தில் யோக, தியானப்பயிற்சிகள் பிரதி சனிக்கிழமை தோறும் நடைபெறும். முதலாவது அடிப்படை யோகப்பயிற்சி வகுப்புக்கள் மார்கழியில் நிறைவு பெற்றுள்ளது. அடுத்த தொகுதி வகுப்புக்கள் பெப்ரவரி 19ம் நாள் சனிக்கிழமை (19-02-2005) மீண்டும் ஆரம்பமாக இருக்கிறது. ஆர்வமுள்ளவர்கள் தங்கள் பெயர்களை பதிவுசெய்து கொள்ளலாம்

சூரியகலை - சந்திரகலை

நமது உடலில் சுவாசம் நடைபெறும் போது ஏதாவது ஒருபக்க முக்கில்தான் சுவாசம் நடைபெறும். வலது மூக்கில் சுவாசம் நடைபெற்றால் அதனை சூரியகலை அல்லது பிங்கலை என்று அழைப்பார். இடது நாசியில் சுவாசம்நடைபெற்றால் அதனை இடகலை அல்லது சந்திரகலை என்று அழைப்பர்.

எக்கிழமைகளில்...?

திங்கள் புதன் வெள்ளிக்கிழமைகளில் இடது நாசியில் சுவாசம் இயங்கும். சனி ஞாயிறு, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் வலது நாசியில் சுவாசம் இயங்கும். வியாழக் கிழமைகளில் வளர்பிறையாக இருந்தால் இடது நாசியிலும் தேய்பிறையாயின வலது நாசியிலும்சுவாசம் இயங்கும்.

எந்நேரத்தில் ....?

இவ்வியக்கம் சூரியன் உதிக்கும் ஐந்து நாழிகைக்கு முன்னர்உறக்கத்தை விட்டு எழுகின்ற காலத்தில் முதலில் இயங்கும் இயக்கமாகும். பின்னர் ஐந்து நாழிகைக்கு ஒருமுறை அல்லது மூன்று நாழிகைக்கு ஒருமுறை சுவாசம் மாறிமாறி இயங்கும்.

ளெ்ளிவெண் திங்கள் விளங்கும் புதன்மூன்றும்
தள்ளி இடத்தே தயங்குமே ஆமாகில்
ஒள்ளிய காயத்துக்கு ஊனம் இலைஎன்று
வள்ளல் நமக்கு மகிழ்ந்து உரைத்தானே.

இன்னின்ன கிழமைகளில் சுவாசம் இயங்கும் முறைகளை இவ்வாறு திருமந்திரம் கூறுகின்றது. இந்த முறையில் சுவாசம் நடைபெற்றால் நம் உடல் நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் உள்ளது என்று பொருள். மாறி இயங்கினால் ஏதேனும் உடல் உபாதைகள் நம் உடலில் உள்ளது என்பதை அறியலாம்.

மேலும் யோகப் பயிற்சியால் மூச்சினை வலதிலும் இடதிலும் நம் விருப்பப்படி மாற்றும்திறனும் கிடைக்கும்.

நன்மக்கட்பேறு

இந்தக் காலத்தில் உருவாகுகின்ற குழந்தை ஆண் குழந்தையா பெண் குழந்தையா? என்பதை அறிய பெற்றோர்கள் ஆர்வ மிகுதியுடன் இருக்கின்றனர். மேலும் ஸ்கேன் செய்து ஆணா பெண்ணா எனஅறிகின்றனர். தான் விரும்பியதாக இருந்தால் மகிழ்ச்சி கொள்கின்றனர். எதிராக இருந்தால் வருத்தமும் கொள்கின்றனர். அச்சிசுவை ஒரு சிலர் சிதைக்கவும் செய்கின்றனர்.
ஆனால் திருமூலரோ, கரு உருவாவதற்கு முன்பே ஆணா, பெண்ணா என்பதை நாம் தீர்மானித்து அதில் வெற்றியும் பெறலாம் என்று கூறுகிறார்.

போககாலத்தில் ஆணுக்கு வலது நாசியின் வழியே (சூரியகலை) சுவாசம் நடைபெற்றால் ஆண் குழந்தையாகக் கர்ப்பம் தரிக்கும். இடதுநாசியின் வழியாக (சந்திரகலை) சுவாசம் நடைபெற்றால் பெண் குழந்தையாகப் பிறக்கும். இரண்டு நாசியிலும் சேர்ந்தாற்போல் சுவாசம் நடைபெறும்போது சோந்தால் குழந்தை அலியாகப்பிறக்கும். சுக்கிலத்தைச்செலுத்தும் பிராணவாயுவோடு அபானன் என்னும் மலக்காற்று எதிர்த்தால் அச்சுக்கிமானது சிதைந்து இரட்டைக் குழந்தையாகப் பிறக்கும்.

குழவியும் ஆணாம் வலத்தது வாகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது வாகில்
குழவியும் இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கில்
குழவி அலியாகும் கொண்டகால் ஒக்கிலே

மேலும் போக காலத்தின் இறுதியில் சுக்கிலம் பாய்ந்த பின்னர் ஆணுக்கு மூச்சானது ஐந்து மாத்திரை அளவு ஓடினால் பிறக்கின்ற குழந்தைக்கு நூர்று வயது வரை ஆயுள் நீடிக்கும். இதுவன்றிப் பாய்ந்தபின் நான்குமாத்திரை அளவு ஆணுக்கு மூச்சோடினால் பிறக்கும் குழந்தை இவ்வுலகில் எண்பது ஆண்டுகள் வரை வளமுடன் வாழும். இவ்வாறு ஆணுக்கு மூச்சோடும் அளவினைக் கொண்டு பிறக்கும் குழந்தையின் ஆயுள் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு மூச்சினை நீட்டித்தும் குறக்கியும் விடுதற்கு நன்கு பயின்ற யோகிகளால் மட்டுமே முடியும் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

பாய்ந்தபின் அஞ்சோடில் ஆயுளும் நூறாகும்
பாய்ந்தபின் நாலோடில் பாரினில் எண்பதாம்
பாய்ந்திடும் வாயுப் பகுத்தறிந்து அவ்வகை
பாயந்திடும் யோகிக்குப் பாய்ச்சலும் ஆமே

என்பது அம்மந்திரம்.

குழந்தைகள் அழகாகப் பிறப்பதும் குருடு, ஊமை, குள்ளம், ஊனம், கூன், அழகற்ற உருவம் போன்று குறைகளுடன் பிறப்பதும் பெற்றோரின் போக காலத்திலேயே நிச்சயிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன என்பதை மேலும் பல பாடல்களில் திருமூலர் விளக்கமாகக் கூறுகிறார். அவற்றைப் படித்துப் பயன் பெறுக.

நன்றி: திருமந்திரம் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள்

கீதா உபதேசம்

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ அது நன்றாவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையது எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டுவந்தாய்
அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருகிறாய்
அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதைக் கொடுத்தாயோ
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ
அது நாளை மற்றோருவருடையது.
மற்றொரு நாள்
அதுவே வோறொருடையதாகும்.
“இதுவே உலக நியதியும்
எனது படைப்பின் சாரம்சமுமாகும்”

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா