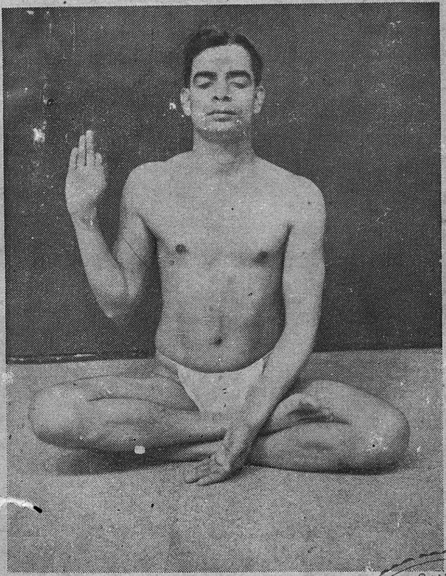
சாந்தி யோகம்

शान्ति योग

27

சுந்தரம்



ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

PUBLISHED BY
THE YOGA PUBLISHING HOUSE
PEYAPPA GARDEN BANGALORE

3934

[Rights Reserved]

[Price Rs. 2/-

யோக சிகிச்சை

(முதல் பாகம்)

சாந்தி யோகம்

शान्ति योग

சுந்தரம்

(ஆசிரியர் : ஆனந்த ரகஸ்யம், வலிவும் வனப்பும், ஆரோக்கிய உணவு)

सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यंकरवावहै । तेजस्विना
वधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

PUBLISHED BY
THE YOGA PUBLISHING HOUSE
PEYAPPA GARDEN BANGALORE CANT.
(JANUARY 1944)

All Rights Reserved]

[Price Rs. 2/-

First Edition
January 1944

PRINTED AT
THE ANANDA VIKATAN PRESS, MADRAS

பொருள் அடக்கம்

முதல் பாகம்

முகப்புப் படம்—ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள்

சமர்ப்பணம்	...	...	5
தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்துதி	...	...	6
தாத்பர்யம்	...	...	7
சாந்தி சுலோகம்	...	...	8
குரு தத்துவம்	...	...	10
சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரியாரின் சரித்திரம்		...	11
கடிதங்களில் கொடுத்த உபதேசம்	...	...	37
பிதற்றல்	...	...	39

இரண்டாம் பாகம்

1.	பழைய பெருமை பதவி கொடுக்குமா?		...	1
2.	சங்கல்ப நாசனம்—சாந்தி	...	...	6
3.	ப்ராண—ச்ருதி ப்ரமாணம்	...	...	12
4.	சூக்ஷ்ம பிராணயாமம்	...	...	22
5.	சந்தியாவந்தன ப்ராணயாமம்	...	...	33
6.	திட்டமும் ஆராய்ச்சியும்	...	...	42
7.	சாந்தியும் மூளையும்	...	...	47
8.	நாஸ்திகனுக்கு அல்ல சாந்தி	...	...	55
9.	பிறப்பு இறப்பு மர்மம்	...	...	63
10.	தன்னையறிந்து நிற்றலே—சாந்தி	...	...	69
11.	வைராக்கியம் நிராபிமானம்	...	...	76
12.	சத்சங்கம்	...	...	88
13.	சாந்தி சுலோகம்	...	...	97

ஸ்ரீ சத்குரு பரமஹம்ஸ பரிவ்ராஜக பிக்ஷு
சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி ஸ்வாமிகள்

[சித்திரம் பூஜைக்கு உகந்தது. கடைசிக் கடிதத்திலிருந்த கையொப்பம் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.]

சமர்ப்பணம்

என்னைத் தடுத்து ஆட்கொண்ட ஸ்ரீ சத்குரு பரமஹம்ஸ பரிவ்ராஜக பிக்ஷு சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள் அவர்களுடைய திவ்ய பாத பத்மங்களில், ஞாபகார்த்தமாக அன்புடன் இந் நூல் ஆசிரியரால் சமர்ப்பணம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்துதி

वटविटपि समीपे भूमि भागे निषण्णं
सकल मुनि जनानां ज्ञानदातारमारात् ।
त्रिभुवनगुरुमीशं दक्षिणामूर्तिदेवं
जनन मरणदुःखच्छेददक्षं नमामि ॥

வடவிடபி ஸமீபே பூமி பாகே நிஷண்ணம்
ஸகல முனி ஜனானாம் ஞானதாதார மாராத் |
த்ரிபுவன குருமீசம் தக்ஷிணாமூர்த்திதேவம்
ஜனன மரண துக்க ச்சேததக்ஷம் நமாமி || (1)

चित्रं वटतरोर्मूले वृद्धाः शिष्या गुरुर्युवा ।
गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तु च्छिन्नसंशयाः ॥

சித்ரம் வடதரோர்மூலே வ்ருத்தா: ஸிஷ்யா குருர்யுவா |
குரோஸ்து மௌனம் வ்யாக்யானம் சிஷ்யாஸ்து
ச்சின்னசம்சயா: || (2)

ॐ नमः प्रणवार्थाय शुद्धज्ञानैक मूर्तये ।
निर्मलाय प्रशान्ताय दक्षिणामूर्तये नमः ॥

ஓம் நம: ப்ரணவார்த்தாய ஸுத்தஞானைக மூர்த்தயே |
நிர்மலாய ப்ரசாந்தாய தக்ஷிணாமூர்த்தயே நம: || (3)

निधये सर्वविद्यानां भिषजे भवरोगिणां ।
गुरवे सर्वलोकानां दक्षिणामूर्तये नमः ।

நிதயே ஸர்வவித்யானாம் பிஷஜே பவரோகிணாம்
குரவே ஸர்வலோகானாம் தக்ஷிணாமூர்த்தயே நம: || (4)

मौनव्याख्याप्रकटितपरब्रह्मतत्वं युवानं
वर्षिष्ठांते वसदृषिगणैरावृतं ब्रह्मनिष्ठैः ।
आचार्येन्द्रं करकलितचिन्मुद्रमानंदरूपं
स्वात्मारामं मुदितवदनं दक्षिणामूर्तिमीडे ॥ (5)

தாத்பர்யம்

ஆல விருக்ஷத்தின்கீழ், பூமியில் அமர்ந்திருக்கும் (1)
ஸகலமுனி ஜனங்களுக்கும் வெகு சீக்கிரத்
தில் ஞானத்தை அளிப்பவராயும் மூன்று
லோகங்களுக்கும் குருவாயும், ஈசனுயும்,
பிறப்பு இறப்பினுல் ஏற்படும் துக்கத்தை
அறுத்தெறிவதில் சமர்த்தனுயும் உள்ள,
தட்சிணுமூர்த்தி தேவனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

அழகான ஆலவிருக்ஷத்தினடியில் சிஷ்யர்கள் (2)
வயதில் முதிர்ந்தவர்களாயும், குரு
வாலிபராயும் இருக்க குருவானவர் மௌனத்
தால் எடுத்துரைக்கவும் சிஷ்யர்களுடைய
சந்தேகங்கள் அறுபட்டு மறைகின்றன.

ஓம் என்ற ப்ரணவத்திற்குப் பொருளாய் (3)
விளங்கும், சுத்தஞான மூர்த்தியான, பரிசுத்த
மான, சாந்தி ஸ்வரூபனுன, தட்சிணுமூர்த்
திக்கு நமஸ்கரிக்கின்றேன்.

சகல வித்தைகளுக்கும் களஞ்சியமான, (4)
துக்க சம்சாரப் பிணியால்
பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வைத்தியரா
யும், சகல லோகத்திற்கும் குருவாயுமுள்ள,
தட்சிணுமூர்த்திக்கு தண்டனிடுகிறேன்.

மௌன வியாக்கியானத்தால் தெரிவித்த (5)
பரப்ரம்ம சொரூபனும், பாலனும், பிரம
நிஷ்ட முனிகளான உத்தம சிஷ்யர்கள்
சூழவிருக்கும் குரு சிரேஷ்டனும், சின்
முத்திரையைக் குறித்த கையனும்,
ஆனந்த ரூபனும், தன்னிலேயே
ஆனந்தித்து நிற்பவனும், புன்முறுவல்
முகனும், ஆகிய பரம பிதாவான
அந்த தட்சிணுமூர்த்தியை நாம் துதிப்போம்.

हरिः ॐ

ஹரி: ஓம்

शं नो मित्रः शं वरुणः । शंनोभवत्वर्यमा ।

शं न इन्द्रो बृहस्पतिः । शं नो विष्णुरुरुक्रमः ।

ஸம் நோ மித்ர ஸம் வருண: | ஸம் நோபவத்வர்யமா |
ஸம் ந இந்த்ரோ ப்ருஹஸ்பதி: | ஸம்நோ விஷ்ணுருருக்ரம: |

नमो ब्रह्मणे । नमस्ते वायो । त्वमेव

நமோ ப்ரம்மணே | நமஸ்தேவாயோ | த்வமேவ

प्रत्यक्षं ब्रह्मासि । त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मवदिष्यामि ।

ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரம்மாஸி | த்வமேவ ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரம்ம வதிஷ்யாமி |

ऋतं वदिष्यामि । सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु ।

ருதம் வதிஷ்யாமி | ஸத்யம் வதிஷ்யாமி | தன்மாமவது |

तद्वक्तारमवतु । अवतुमाम् । अवतु वक्तारम् ।

தத்வக்தாரமவது | அவது மாம் | அவது வக்தாரம் |

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

பொருள்

மித்ரன், வருணன், அர்யமா, இந்திரன், பிரஹஸ்பதி, விஷ்ணு, ருருக்ரமன் இவர்களெல்லாம் எனக்கு க்ஷேமத்தை உண்டு பண்ணட்டும்.

ப்ரம்மனை நமஸ்கரிக்கிறேன். வாயுவை நமஸ்கரிக்கிறேன். நீயே (வாயு) ப்ரத்யக்ஷ ப்ரம்மா. நீயே ப்ரத்யக்ஷ ப்ரம்மா என்று சொல்லுகிறேன். உண்மையைச் சொல்லுகிறேன். ஸத்யத்தைச் சொல்லுகிறேன். ஆகையினால் என்னைக் காப்பாற்று. இதையெல்லாம் சொல்லுகிறவனையும் காப்பாற்று. என்னை ரக்ஷிக்கட்டும். சொல்லுகிறவனையும் ரக்ஷிக்கட்டும்.

ஓம் ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்திஹி: ||

சாந்தியோகம்

முதல் பாகம்

சத்குரு பரமஹம்ஸ ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகளின்

சரித்திரமும் உபதேசமும்

குரு தத்துவம்

சத்குரு ஸ்ரீ விஞ்ஞானேஸ்வரானந்தருக்கு நமஸ்காரம்

பரமகுரு பகவான் ஸ்ரீ ரமண மகரிஷிகளுக்கு நமஸ்காரம்

பரமேஷ்டி குரு பரமஹம்ஸ ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி
ஸ்வாமிகளுக்கு நமஸ்காரம்

பராபர ஆத்ம குரு

गुरुर्नैव शिष्यश्चिदानन्दरूप शिवोहं शिवोहं ॥

குருர்நைவ சிஷ்யஸ்சிதானந்த ரூப சிவோஹம் சிவோஹம் ||

குருவற்று சிஷ்யனுமற்று சாஸ்வத ஆனந்த ரூப மங்களகரன்
நான் மங்களகரன் நான்

TANJORE

சிவப்ரகாச
ஆனந்தகிரியாரின் சரித்திரம்

3934

பக்தி நீ, பக்திக்கான பலனு நீ, பலவாச் சொல்லும்
சித்தி நீ, சித்தர் சித்தித் திறமு நீ திறமோர் மோன
முக்தி நீ முக்திக்கான முதலு நீ முதன்மையான
புத்தி நீ யெனக்கொன்றுண்டோ பூரணானந்த வாழ்வே

(தாயுமானவர்)

கருணை வள்ளல்

எம்பெருமான் சத்குரு கும்பகோணத்தில் அவதரித்தார். 'எம்பெருமான்' என நினைக்கவே மதி அழிகிறது! அவர் அன்பின் வெள்ளத்தில் மனம் கரைகிறது! வரைவது எங்ஙனம்? இனமல்ல; சுற்றமுமல்ல! தனதான்யத் தூண்டுதலுமல்ல! இப்பேரன்புப் பிரவாகம் எத்தகைய தப்பா! விடுத்த கருணை அடுத்த படகாய்த் தாங்க, இதோ சம்சாரக் கடல் கடக்கலுற்றதே! அதோ தெரிகிறதே அக்கரை!

ஏ மகா புருஷா, சித்தா, பூர்ணயோகி, பவப் பிணியைப் புடம் செய்த புமானே! எக்கைமாறு எத்தனை ஜன்மங்கள் இயற்றிடின், எனக்கிட்ட நின் நன்றிக் கடன் கரையுமோ?

எதை விட்டு எதைக் கூறுவது?

கைவல்யத்தைக் கரதலாமலகமாய்க் கைக்கொண்டு கைலையைக் கடந்தவனே, எதை விட்டு எதைக் கூறுவது? எப்பாவத்தை **(भाव)** வர்ணிப்பது? ஏழைகளுக்கிரங்கி விம்மி விம்மி யழுததைப் பகருவதா? "அஞ்ஞான இருளை யொழிப்பேன்!" என கர்ஜித்துத் தூளாக்கியதைக் கூறுவதோ? அகண்டானந்தத்தில் அமிழ்ந்து பித்தனாய் பேயனாய், ஆடிச் சிரித்து அட்டகாசம் செய்ததை அறிவிப்பதோ? **भाव** பாவ கர்மாக்களால் பாரத நாட்டின் பல பிணிகளை ஒழிக்க வந்த உன் தேவ ரகசியங்களைப் பகருவதும் உண்டோ?

பெற்றோர்

கும்பகோணத்தில் பிறந்தாரென்றோம். விளம்பி வருஷம் (1899) வைகாசி மாதம் பிராமண மாத்வ குலத்தில் ஜனனம். தந்தையின் பெயர் கிருஷ்ண ராவ். தாய் சாவித்திரி அம்மாள். லக்ஷ்மீ நாராயணன் என்று பெற்றோர் திருநாமமிட்டார்கள். பெருத்த மிராசும், இவர் பிறக்குங்கால் கரைந்து விட, வறுமையே பீடித்து நின்றது.

பாலப் பருவம், எட்டு ஒன்பது வயதிருக்கும். தன்னுடன் விளையாடும் தனயர்களிலும் தான் தனிப்பட்டவன் என்றே தெரிந்தார். ஊரை விட்டகன்று நின்ற மரம் ஒன்று உண்டு. தினம் அங்கு செல்வார். என் கண்ணன், வேணுகோபாலன், கோபிகை ரமணன், பாலகிருஷ்ணனைக் காத்திருப்பான். நரனும், நாராயணனும் விளையாடுவது வழக்கம்! இவ்வின்பம் எப் பிறவிக்குக் கிடைக்கும் இக் கலியில்! சிந்தியுங்கள் மக்களே!

கிருஷ்ணனுடன் லீலை

பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டார். உதாசீனத்துடன் படிப்பும் நடந்து வந்தது. வீதியில் சென்ற லக்ஷ்மீ நாராயணனை ஒரு நாள் ஒரு வடதேசத்துப் பைராகி அழைத்தான். தனித்தப் பாழடைந்த இடத்திற்கு இட்டுச் சென்றான். ஈசனைக் கண்டு பரவசமடைந்தவன் போல் இரு கரங்களையும் பற்றிக் கொண்டான்.

பைராகி

"ஐயனே, நீ சாதாரண மானிடச் சிறுவனல்ல. நீ பூர்ண யோகி! மஹா யோகத்திற்குப் பிறந்தவன்! இக வாழ்க்கையில் இறங்கக் கூடியவனல்ல! என்னுடன் இப்பொழுதே வாரும்! உன் நிலையை உடனே உணர்வாய்!" எனக் கூறிக் கிட்ட இழுத்தான்.

தாடியும் ஜடையும், கண்களில் பொரி பறக்கும் பார்வையையும் கண்டு பையன் பயந்தான். மனை நோக்கி ஓடி விட்டான்.

பத்தாம் வகுப்பைப் பாஸ் செய்து, உபாத்தியாயர் தொழிலையும் பயின்று, கலாசாலையில் பிராப்தவேகத்தால் உத்தியோகம் செய்தார். தந்தை இறந்தார். ஒரு வருஷத்திற்குப் பின் தொழிலையும் துறந்தார். வீட்டின் வறுமைத் தாண்டவம் கொஞ்சமும் நெஞ்சைக் கலக்கவில்லை. உட்கார்ந்தார், விருப்பு, வெறுப்பு இரண்டு மற்று வெட்டவெளிச் சித்தனாய்!

உபாத்தியாயர் தொழில்

ஒரு நாள் ஒரு பொதுக் கூட்டத்திற்குள் புகுந்தார். பகவத் கீதையைப் பற்றி ஒருவர் ஆங்கிலத்தில் பிரசங்கம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் சித்த புருஷரென்று உணர்ந்தார். பின்னும் தன்னை 'வா!' என்று சிறு வயதில் அழைத்த பைராகியும் இவர்தான் என்று நிச்சயமாயிற்று.

கேவல்ராம்

இம் மகான் கேவல்ராம் என்ற சித்த புருஷர். ஊருக்கு வெளியே சிஷ்யர்களுடன் தங்கி யிருந்தார். இவரிடம் மயக்கம் ஏற்பட்டது. திடீரென்று கூடாரத்தில் தோன்றின லக்ஷ்மீ நாராயணன் வரவேற்கப்பட்டார். பல நாட்கள் சென்றன. இவ்விருவரும் பரஸ்பரம் சம்பாஷணை ஒன்றும் வைத்துக் கொள்ள வில்லை. கேவால் ராம், "அங்கேயே இருக்கிறாயா?" என்று கேட்டதற்கு இவர் "என் தாய் பிழைத்திருக்க மாதம் ரூபாய் பத்து அவளுக்கு யாராவது கொடுத்து வந்தால் நான் இருப்பேன்!" என்றார். மகான் அப்பொறுப்பு தனதாக ஏற்றுக் கொண்டார். இது இன்றும் நிறைவேறி வருகிறது.

ஒரு நாள் கேவால்ராம் ஒழுங்காக நடந்து வரும் நம்மவரை யழைத்து என்ன உபதேசம் வேண்டு மென்று வினவினார். தனக்கு ஒன்றுமே தேவை யில்லை யென்ற பதில் கிடைத்தது.

ஆச்ரம முடிவு

பல நாட்கள் கழிந்தன. இருக்கும் ஸ்தலம், தனம், ஆச்ரமத்தை யெல்லாம், லக்ஷ்மீநாராயணனிடம் ஒப்புவித்து முடிந்த வரையில் நடத்த உத்தரவிட்டுக் கேவால்ராம் வட இந்தியா பிரயாணமாகினார்.

சிஷ்யர்கள் ஒவ்வொருவராக நகன்றார்கள். பணம் தீர்ந்தது. **ஆச்ரமும் கலைந்தது.**

கேவல்ராமிட மிருந்து ஒரு கார்டு (தபால் கடிதம்) வந்தது. அதில் "உனக்கு உபதேசிக்க நிச்சயித்த மந்திரத்தை இதில் எழுதியிருக்கிறேன். ஜபிக்கவும்" என்று தெரியப் படுத்தி, கீழே 'ஓம் காளி!' என்றும் குறித்திருந்தார்.

தபால் மூலம் உபதேசம்

சீடர் கடிதத்தை வாங்கினார். ஒரு தரம் படித்தார். அலக்ஷியமாய் வீதியில் விட்டெறிந்தார். கிருஷ்ணனை இஷ்டமாய் அனுபவித்த தனக்கும் காளிக்கும் என்ன சம்பந்தமென்று தோன்றிற்று. ஸ்திரமின்றி சுற்றிக்கொண்டிருந்தார்.

மாரி கோவில்

ஊருக்கு வெளியே ஒரு மாரியாத்தா கோவில். உள்ளே செல்ல எண்ணம் உதித்தது.

கோவிலுள் கால் வைத்துச் சற்று நின்றதும், திடீரென்று புரியாத மாறுதல் தனக்குள் உதித்தது. நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் அதிகரித்தது. கட்டுக்கடங்காமல் பூமி ஆகாயம் இடம் ஆள் குறிப்பெல்லாம் பறந்தன.

மாரி, காளியானாள். காளி தோன்றினாள். அல்ல, பிடித்துக் கொண்டு விட்டாள் ஆதி சக்தி, மகா காளி! உள்ளத்தை ஊடுருவி நின்றாள்! மஹா உக்ரகமாய் ஆவேச உருக் கொண்டு தாண்டவமாடினாள். பிடித்தாட்டுகிறாள் எனதையனின் மனம் மறைந்தது. உடலை மறந்தார். மானம், அவமானம், தோஷம், குணம் எல்லாம் அகன்றன. காளிப்பித்தனாய், உடையற்று, உணர்ச்சி யற்று, பேயாய், காற்றாய் அலைந்தார். அசைவற்று, கால மற்று, கல்லாயும் அமர்ந்தார். கேவல்ராம்! உன் சித்தி என்னே!

"ஓம் காளி!" என்றதை ஒரு தரம் படித்து உதாசீனமாய் எறிந்ததற்கா இவ்வளவு கைமேல் பலன்? உன் மகிமை யென்னே! எத்**தகைய காருண்யம்?**

உத்தம அதிகாரி

லக்ஷ்மீநாராயணா! என்ன பெயர்! என்ன உத்தம அதிகாரி! ஒரு தரம் அலட்சியமாய்ப் படித்ததற்கே எனதன்னை லோகமாதா பிரத்யக்ஷமாகி விட்டாளே! அவளுக்கு நீ வாத்ஸல்ய லோலன் போலும்!

முன்னர் பகவான் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் அன்னையுடன் கூடிக் குலாவி விளையாடி நின்றார்! பின்னர் உனக்கு ஏற்பட்டதோ இன்னெருங்கிய பாக்கியம்!

இந்த ஆவேசத்தில் பல நாட்கள் திரிந்தார் நாள், நிலை கணக்கின்றி, அசைவற்று யோகத்திலும் ஆழ்ந்திருந்தார்.

தபசைத் தாங்காத உடல்

தபசின் வேகத்தை உடல் தாங்கவில்லை. காளியின் ஆவேச வெள்ளம் மெலிந்த மாம்சங்களைச் சீர்குலைத்தது. உடம்பெல்லாம் புண்கள் வெடித்து சீ, சலம், வெளி வந்தன. குஷ்டம் தாக்கியது போல், தோல் விகார நிலை கொண்டது. துர் நாற்றம், உடையவனுக்கே சகிக்க முடியவில்லை. ஆட்கள் அருகவே இயலாது.

தாயும் சந்தேகித்தாள்

சென்ற இடத்தி லெல்லாம் துரத்தப்பட்டார். மனை சென்றார். தாய்க்கே சகிக்க முடியவில்லை. வழி தப்பி ஸ்திரீ சகவாசத்தால் மகன் கேடுண்டானென்று மதித்தாள். என்ன அநியாயம்! மானிடர் மனது இத்தகையதே! ஈசனொருவனே உள்ளதை உண்மையாய் அறிவான்! வீட்டிலும் இடமின்றி வெளியேற நேரிட்டது. திடுக்கிட்டுத் தவித்தார். வழியில் ஏதோ ஒரு அன்னையின் கோவில் இருந்தது. நுழைந்தார். மன முருகி, உடலை மறக்க, அன்னையின் திருவடிகளைப் பற்றிற்று.

பிணி ஒழிந்தது

“ஏது மறியா உன் பாலகனுக்கும் இக் கதியோ? எக்குற்ற மிழைத்தேன் கருணை நிதியே? நின் பூவுலகில் இவனிருக்கவும் இட மில்லை போலும்! நாற்ற முற்ற இவ்வுடலை என் செய்வது?” என வேண்டினார். அன்னை மன மிரங்கி ஆதரித்தாள். “தபசின் தீவிரம் தாங்காது வந்ததே தீங்கு! மருந்தை அருந்து! சில நாட்களில் பிணி தீரும்!” என்று அபயம் கொடுத்து மறைந்தாள்.

இக் கட்டளைக் கிணங்க வைத்தியனும் கிடைத்தான். ஔஷதமும் உண்டு, உடலெல்லாமும் தேய்த்தார். ஒரு மாதத்தில் சரீரம் பழைய நிலை பெற்றது.

கட்டுக் கடங்காம லடிக்கும் இந்தச் சக்தியை கட்டுப் படுத்த நினைத்தார். அத்வைத ப்ரும்ம சாதனமே சரி என்று புலப்பட்டது. ஞான ஜோதியாகிப் பிரகாசிக்க நிச்சயித்தார். தகுந்த சற்குரு வேண்டும். இவரை எங்கென்று தேடிச் செல்வது?

சற்குரு சச்சிதானந்தர்

கும்பகோணத்தில் சச்சிதானந்த ஆனந்தகிரி என்று ஒரு சந்நியாசி இருந்தார். பிக்ஷு. பரமஹம்ச வைதீக சந்யாசம் பூண்டவர். கேவலம் யதியல்ல. தண்ட கமண்டலம் கொண்டவர். வயதில் மிகுந்து கலையிலும் கரை கண்டிருந்தார். லக்ஷ்மீ நாராயணன் இவரைக் குருவெனப் போற்றிச் சரண மடைந்தார். உத்தம சிஷ்யன் என சந்யாசிக்கு உதித்திருக்க வேண்டும். தனது அத்வைதக் களஞ்சியத்தை இவனுக்கு ஊட்ட வேண்டுமென நிச்சயமாயிற்று.

நம் பரத நாடு நன்னாள் பெற்றது. அந் நாளன்று நம் மகான் பரமஹம்ச பிக்ஷு சந்யாசியானார். தண்டம்க மண்டலமும் கிடைத்தன.

இகத்திலிறுத்திய இவர் பெயர் விலக, சிவப்பிரகாச ஆனந்தகிரி எனத் திருநாமம் பெற்று உத்தமனாய் விளங்கினார். அப்பொழுது இவருக்கு 28 வயது ஆகியிருந்தது. குருவினிடம் படிப்பும் வாழ்க்கையும் விசித்திரமாகவே நடந்தன. பாடம் ஓத கால நிர்ணயம் கிடையாது. குருக் கிழவர் சித்தத்தில், நினைத்த கால மெல்லாம் படிக்கும் காலமே. ஒரே தரம்தான் சொல்வார். கருத்தை யுணர்ந்து ஒப்புவிக்க வேண்டும். கேட்ட கேள்விகளுக்கு உடனே பதில் கிடைக்காது. திடீரென நடு நிசியில் எழுப்புவார். உட்கார வைத்து, 'இதோ பாடம்!' என்பார். 'எங்கே ஒப்பி' என அதட்டுவார். பல நாட்கள் பாடமே இராது.

பரமஹம்ச சந்யாசம்

வாழ்க்கையிலோ பிக்ஷா தர்மம். பிராமணர்கள் வீடு புகுந்து, "பவதி பிக்ஷாந் தேஹி!" என்று கூவ வேண்டும். கிடைக்கும் அன்னத்தை குருவிற்கு நைவேதனமாக அளித்து, மிகுந்ததை உண்பதே வழக்கம். குருவிற்குக் கோபம் அடிக்கடி வரும். காரணமே இராது. உண்ண மாட்டேனென்று சதியடிப்பார். சிஷ்யனும் பட்டினியாகவே படுக்க வேண்டும். குருவின் வாயில் வசை மொழிகள் அலங்காரமாகவே வரும்.

பிக்ஷா தர்மம்

பார்ப்போருக்கு இந் நடத்தை கொடூரமாகத் தோன்றின. "இக் கிழட்டுப் பேயிடம் நம் தேவுடு சுவாமிகள் அகப்பட்டு முழிக்கிறாரே!" என்றும், "இவரை விட்டு வேறெங்கும் சென்றால், அத்வைத வித்துக்கள் எத்தனையோ கிடைக்குமே!" என்றும் சிவப்பிரகாசருக்குப் போதித்து வந்தார்கள். குருதத்துவத்தை உலகோர் அறியாரென்று இளஞ் சந்யாசிக்கு நன்றாகத் தெரியும். இக் கொடுமைகளுக் கெல்லாம் சலிப்பின்றி மிகுதியானால்தான் அனுக்ரகம் சித்திக்க வாழ்க்கை பயன் படுமென்று நிச்சயித்தார். மகான்களாயினும் மாயையில் பிறந்து விட்டால் அகந்தை ஆட்டி விடுமல்லவா? இவ்வகந்தையை அழிக்கும் நற்சாதனமே என்று அறிந்தார்.

சத்குரு சேவை

குருவின் சோதனை வலுத்தது. ஒரு நாள் இவர் அட்டகாசம் பொறுமைப் பொக்கிஷத்தையும் காலி செய்துவிட்டது. அன்று நம் சுவாமிகள் பிக்ஷை யெடுத்து வந்தார். குருநாதனுக்குப் பரிமாறி, பிக்ஷை செய்ய வேண்டினார். வேரைக் கண்ட பாம்பு போல் கிழவர் சீறினார். "அட பதரே! உனக் கென்ன திண்ணக்கம்! என் முகத்தில் முழிக்காதே என்று எத்தனை தடவை சொல்வது? உன் பிக்ஷை தேவையில்லை. தூரப் போடு! நில்லாதே என்முன்! உம்! ஓடு!!" என்றார் குரு. அஞ்சா நெஞ்சனாய், பதட்டமின்றி நின்றிருந்தார் மஹான். மற்றும் வேண்டினார். கரை புரண்டது கோபம் பெரியாருக்கு. "நீ ஓடுகிறாயா, தடியால் புடைக்கட்டுமா? நீ சிடனுமல்ல. நான் குருவுமல்ல. போ, போ! இல்லையேல் சபித்து விடுவேன்!" — காரண மின்றி கொடும் சொல் பொழிந்தார்.

சோதனை

பார்த்தார் சிவப்பிரகாசர். வேறு வழி ஒன்றையும் காணோம். திகைத்தார். திரும்பினார். வாசலில் இறங்கி வேகமாய் நடக்கலுற்றார்.

சிறிது தூரம் நடந்ததும் குரு நாதனின் குரல் உரக்கத் தொனித்தது. கோபத்துடனேயே துரத்திய சீடனை கூவி யழைத்தார். "வாடா வா, இங்கே! வருகிறாயா இல்லையா?" என்று வார்த்தைகள் வந்தன.

அன்னவர் மனமும் குளிர்ந்தது. திரும்பி வேகமாய் வந்து உள் நுழைந்து மரம் போல் நின்றார்.

"**எ**ன்னடா, உன் திண்ணக்கம்! உம்! நான் 'போ' என்றால், போய் விடுகிறதோ! அவ்வளவு அலட்சியமா! உட்காரு!" என்று அதட்டினார். சின்ன சுவாமிகளுக்கு உள்ளத்தில் புன்னகையும் வந்தது. இதற்கப்புறம் குருவின் கடின கண்டனங்கள் நின்று விட்டன. மூன்று வருஷங்கள் படித்தார். பிறக்கும் பொழுதே குருவிற்கு மிஞ்சின சிஷ்யன். இவரிடம் கற்றதெல்லாம் சாஸ்திரமே. சமாதியும் சகஜ நிலையும் சுயமாகவே சம்ஸ்கார பலத்தால் சிவப்ரகாசருக்கு சித்தித்திருந்தன.

குணாதிசயங்கள்

வருஷா வருஷம் வியாச பூஜை நடத்தலுற்றார். சிஷ்யகணங்கள் தேடி வந்தார்கள். அத்வை தீரனாய் விளங்கும் சுவாமிகளை, எதிர்த்து வாதித்து ஜயித்த வரில்லை. அனுபவத்தில் மிஞ்சிய சித்த புருஷர். இவருக்கீடாக யாரு மில்லை.எப்பொழுதும் துடிப்பான வார்த்தை! சுத்தமான கர்மா. "வழா, வழா, கொழா, கொழா" நடத்தை, சம்பாஷணை பிடிக்காது. சாஸ்திர ப்ரமாணம், வைதீக தர்மம் தவறவே மாட்டார். தவறினவர்களை தாட்சண்யமின்றிக் கண்டிப்பார். "வெட்டு ஒன்று, துண்டு ரெண்டு" என்று சம்பாஷித்தும் நடந்தும் காண்பிப்பார். இத்தீரனைக் கண்டால், "மீயா, கீயா!" என்னும் ஏட்டுச் சுரைக்காய் வேதாந்தப் புலிகளுக் கெல்லாம் நடுக்கமே. கலையும், அனுபவமும், அந்தர்பகித் தியாகங்களும் சம்பூர்ணமாய் வாய்த்த இந்தப் பூர்ண யோகியை, யார்தான் எதிர்த்து மீளுவது?

குழந்தை ஸ்வபாவம்

உரக்கப் பேசுவார். படுகோபத்துடன் அடித்து விடுவார் போல் தோன்றும். அடுத்த நிமிஷம் குழந்தை போல 'கட கட' வென்று சிரித்து விடுவார். மேகத்தை விலக்கிச் சூர்யன் உதித்தது போல் நிலை மாறி விடும். கண்டிக்கப் பட்டவன் கூட "இந்தச் சமியார் வேறே!" எனத் திகைப்பான். குற்றத்தை தாட்சிண்ய மின்றி எடுத்துரைப்பார். ஆனால், சிறிது குணமிருப்பினும், மறு நிமிஷம் அதையே உயர்த்தி, தைரியமளித்து உய்யும் வழியைக் காண்பிப்பார். ஒரு நாள், ஒருவருடன் உரக்கக் கூவி விட்டு, திடீரென நகைத்தார். "என்னைக் கண்டால், கரடி புலி மாதிரி நினைக்கிறாய்!" என்று கூறி, பின புன் சிரிப்புடன், "என் சத்தத்துக்கே பயப்படறவா, எப்படிப்பா அத்வைதத்தை அடையமுடியும்? அஞ்சாத தீரம் வேண்டுமே!" என்றார்.

குறை நீங்கும்

பக்தர்கள் இவர்களிடம் குறைகளைக் கூற வேண்டியதுதான் தாமசம். இவைகள் தாமாக விலகுவதைக் கண்டிருக்கிறார்கள்.

தயாளு

கருணை வள்ளல்! தயாள நெஞ்சன்! 'சன்மார்க்க சம்ஸ்கார முள்ள சாதகனுக்குச் சாப்பிடவும் சோறில்லையே!' என்பார். கண்களில் உடனே நீர் பெருகி, பொங்கும். குழந்தை போல் தேம்பித் தேம்பி அழுவார்!

பக்தியில்

பக்தி பெருகும்பொழுது, காட்சி கண் கொள்ளாத உன்னதம் பெறும். உடலும் உருவமும் கூடவா மாறித் தோன்றும்! தேஜஸ் மின்னும்! உள்ளம் உருகும். கல்லும் கரைந்து விடுமோ வெனத் தோன்றும்.

அத்வைதத்தில்

அத்வைத ஆராய்ச்சிப் பிரவாகத்தில் இறங்கி விட்டாலோ, வேதாந்த சிங்கமாய், கம்பீரமாய், புருஷோத்தமனாய்த் தோன்றுவார். "எதற்கும் எட்டா, எத்தகைய பொருளப்பா, இது?" என அயர்ந்து விடும்படியாக உரு மாறி விடுவார். மற்ற எப் பாவமும் அப்பொழுது சற்றும் கலக்காது. ஈரேழு பதினான்கு லோகங்களும், அண்ட சராசரங்களும் ஞானாக்னியால் தகிக்கப்பட்ட சாம்பலாய்த் தோன்றும்படி செய்து விடுவார். ஒரு நாள் கண்ட இக் காட்சியின் வேகம், பல நாள், "எதற்கு இந்தப் பொய்யுலகம்?" என்று சீடனைப் பிரமிக்கச் செய்யும்.

விளையாட்டு - வேடிக்கை

பக்தர்களுடன் கொஞ்சி, சிரித்து விளையாடும் காட்சி யென்னே! கண்டிக்கப்பட்ட சிஷ்யனும், கடும் சொற்களை மறந்து, மல்லிகைப் பஞ்சணை போன்ற இவர் ஆதரிப்பில் மறந்து விடுவான்.

"இந்தச் சாமியாரை இனி மேல் பார்க்கிறதே இல்லை!" எனத் தீர்மானித்தவன், மறு வினாடியில், "ஐயோ, இவரைப் பிரிந்து எப்படி வீடு செல்வேன்!" என்று கலங்குவான்.

உடல் சித்திரம்

ஆஜானுபாஹு! தடித்த உடல், புது நிறம் வாய்ந்த பொன் மேனி. முத்துப் பற்கள். ஊடுருவிப் பாயும் கண்கள். பரந்த முகம். விரிந்த நெற்றி. கடாக்ஷிக்கும்கால், பல நிறங்கள் பெறும் விழிகள்! கம்பீர நடை. தட்டி எழுப்பும் தொனி. ஐயனே! உன்னையும் இழந்து, உன் சரித்திரம் எழுதவோ நான் பிறந்தேன்! வெட்கமின்றி என் கண்களில் நீர் சொரிகின்றன! கிடைத்தற்கரிய கனி கிட்ட, கண்களுக்கு எட்டா நிலைக்குக் கொடுத்து விட்டுத் தவிக்கும் கொடுமையை யாரறிவார்?

ப்ரமஞானம் எதற்கு? உன்னுடன் இணை பிரியாதிருத்தல் போதும் எனத் தோன்றுகிறதே!

தர்மம் கைங்கர்யம்

தனக்கு வரும் பாத காணிக்கைகள் பல நாழிகைகள் கூடக் கைகளில் நிற்கா. ஏழைகளுக்கும், கலைக்கும், பாடசாலைக்கும், தர்மத்திற்கும் பறந்துவிடும். எத்தனை லட்சம் இவ்வாறு வந்து மறைந்தனவோ, யாரால் கணக்கிட முடியும்? மடம், மாடி கட்டித் தருகிறே னென்றவரை யெல்லாம் புறக்கணித்தார். திரிலோகமே மடம், அண்டாண்ட சராசர அதீதமே மாடி என்று இருந்து விட்டார்.

ஜாதி வித்தியாச மின்றி பக்தர்கள் இவர் அன்பிற்குப் பாத்திர மானார்கள்.

மறைந்து நின்றார்

"என்னைப் பகிரங்கப் படுத்தாதே! பத்திரிகையில் போடாதே!" என்றல்லவோ அதட்டி வந்தார்? சிறிது துண்டு பிரசுரம் ஏற்பட்டாலும் கோபித்துக் கண்டிப்பார். இவர் பார்வையில் பட்டவர்க ளெல்லாம் இகபர மிரண்டிலும் மேம்பட்டு நிற்கிறார்களே! ஏன் மறைந்து நின்றார்? யாரால் கூற முடியும்? இதுவும் ஒரு தேவ ரகஸியம் போலும்!

ஞான நிர்மலம்

சரித்திரத்தை விட்ட இடத்தில் பிடிப்போம். சச்சிதானந்தரை விட்டு விலகினார். பின் இவர் நிலையை யாராலும் கண்டறிய முடியவில்லை. சாதாரண சுபாவம் சிறிது காலமே தெளிந்து நிற்கும். அவதூதராய்த் திரிவர். தஞ்சாவூரில் அடிக்கடி வசிப்பர். திருவையாற்றிற்கு ரோட்டி லெல்லாம் ஜாலர் போட்டுக் கொண்டு அவதூதராய் நடந்து செல்வார். சாக்கடையில் உட்கார்ந்து விளையாடுவார். குப்பைத் தொட்டியருகே காலத்தைக் கழிப்பார்.

திருக் கூத்து

உடுக்கை கையிலேந்தி "குடு! குடு" வென்று அடித்து யுத்தக் கூச்சல் போட்டுத் திரிவர். பார்க்கப் பயங்கரமாக இருக்கும். தடுப்பவரோ, கேட்பவரோ முன்வர மாட்டார்கள். பித்தனென்றார் பலர். பொய் வேஷமென்றார் சிலர். ஆசார ஹீனனென்று திட்டினார்கள். பிக்ஷையில்லை என்று விரட்டினார்கள். குளத்தில் அடித்துத் தள்ளவும் சூழ்ச்சி செய்தார்கள். விரும்புவோரில்லாமலும் திரிந்தார். "வா" என்று அழைப்போரின்றியும் விளங்கினார். ஸ்மசான ருத்ரன் போலும், நாய், சூலம் தரித்த தத்தாத்திரேயன் போலும் 'ஹர ஹர' என்ற பயங்கர சப்தங்களுமிட்டு ஆரவாரித்து, கண்டவர் ஓடும்படி சண்டமாருதம் போல் திரிந்தார்.

உடலைக்காத்த உன்னத தம்பதிகள்

இக் காலத்தில்தான் இவரை சேவை செய்து பயன்பெற உண்மை பக்த சீலர்களான ஒரு ப்ரும்ம குல கிருஹஸ்தரும் அவர் மனைவியும் முன் வந்தார்கள். சுவாமிகளின் உடல் பின்வரும் பக்தர்களுக்குப் பிழைத்தது. இவர்கள் வாத்ஸல்யம், பாதுகாப்பு இல்லையேல், உடல் மறந்த அகோர தாண்டவ தீவிர சக்தி வேகத்தில், கவனிப்பின்றி மடிந்திருக்கும். சிவப்ரகாசர் இவர்களை, "அம்மா! அப்பா!!" என்றே பாவித்து அழைத்து இவர்களிடம் வெகு காலம் வாழ்ந்தார். இவர்களிடம் பக்தியின் தீவிர ப்ரகாசம் இருந்திரா விட்டால் மகா புருஷரின் அட்டகாசமும், கூத்தும், கண் கொள்ளா நிலைகளும், பொருள் நஷ்டமும், உடல் வாட்டமும் அவரை நிராகரிக்கச் செய்திருக்கும்.

இப்புனித தம்பதிகளுக்கு நானும் என் நமஸ்காரத்தைத் தாழ்மையுடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். இவர்கள் பெங்களூருக்குக்

குடி புகா விட்டால் எனதய்யன், மெய்யன் இங்கு வரப் பிரமேயமுண்டாகி யிருக்குமோ ?

விதிபோல், காக்க வந்தவர் காட்சி யளித்தே திருவார் என்ற வேதாந்த முடிவை என் நன்றி பெருகிய மனம் தற்சமயம் ருசிக்க வில்லை.

இப் பக்தரின் பெயர் ஸ்ரீ ராமய்யர். இவர் சதியே யோகாம்பாள்.

இவர்கள் வீட்டில் சுவாமிகள் செய்த லீலையில் ஒன்றை மட்டும் கூறுவோம்.

பாவ கர்மா லீலை

தம்பதிகள் இருவரும் வெளிச் சென்றிருந்தார்கள். சுவாமிகள் வீட்டில் தங்கியிருந்தார். வேலையை முடித்துத் திரும்பினர்கள். வீட்டைச் சுற்றிக் கூட்டம். அக்கம் பக்க முள்ளவரெல்லாம் எதிரழைத்து இவர்களிடம் கூக்குரலிட்டார்கள்.

"ஐயோ, இந்தப் பைத்தியச் சாமியை உள்ளே சேர்க்காதே என்று சொன்னேமே. உங்கள் அறையில் யானை புகுந்து நிர்த்துளி செய்வது போல சத்தம்! என்ன போச்சோ, என்ன இருக்கோ ?" என்றார்கள்.

"நன்னூருக்கு யுத்தம் !"

அவர்கள் மெல்ல உள்ளே நுழைந்தனர். கண்ட காட்சி விநோதமாகவே இருந்தது. வெகு வேலை செய்து களைத்தவர் போல் ஸ்வாமிகள் அறை மத்தியில் நின்று கொண்டிருந்தார். இவரைச் சுற்றிலும் தரைமேல் வீட்டு சாமான்களெல்லாம் அல்லோல கல்லோலமாக உடைபட்டுச் சிதறிக் கிடந்தன. ஷெல்புகளெல்லாம் காலி. அடுப்பங்கரை நிர்த்துளி. அரிசி, பருப்பு, பொடி யெல்லாம் விழ வேண்டிய இடம் பாக்கி யில்லை. திகைத்து நின்றார்கள் சதிபதிகள். நம் மகான் விழித்து நின்றார். அம்மா கோபிப்பாளே என்ற பயம் இந்தக் குழந்தைக்கு வர ஆரம்பித்தது. அன்னை படபடப்பாய், " இதென்ன அநியாயம்! என்ன செஞ்சிகள் ? " என்றாள்.

"இல்லே, கொஞ்சம் யுத்தம் நடந்தது!" என்று பாலகிருஷ்ணன் யசோதைக்குப் பயந்து பேசுவது போல், ஈனத் தொனியில் பதில்ளித்தார்.

" நன்னூருக்கு யுத்தம், சமையலறையிலே!" என்று கூறி விட்டு, இப் பொறுமை பூஷணம், பக்தியில் சிறந்த அன்னை, ஒழுங்கு செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

'காப்பி ! அம்மா !'

சிவப்ரகாசர் மெல்ல மெல்ல, அன்னையை நெருங்கி, " அம்மா, அம்மா, பசிக்கிறது! கொஞ்சம் காப்பி போட்டுக் கொடு!" என்று கெஞ்சிக் கொஞ்சினர். இதைக் கேட்டதும் கோபம் பறக்க, அன்னை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல், " எல்லாம்தான் கொட்டிக் கவுத்திருக்கே!" என்று கடிந்தாள்

சற்றும் பின்னடையாமல் குழந்தை சுபாவமுடைய இந்த ஞான ஒளி "இல்லே, அம்மா! கொஞ்சம் காப்பிப் பொடி மட்டும் தனியா, அதோ வச்சிருக்கேன்!" என்றுரே பார்க்கலாம்!

கோபம் பறந்தது. இவர்களுக்குச் சிரிப்பு அடக்க முடியவில்லை. "பக்!" என்று சிரிக்க ஆரம்பித்தார்கள். சற்றும் தயங்காமல் பெரியாரும் கூடவே சிரிக்கலானுர்.

கூடச் சிரித்தார்

என்ன லீலை! என்ன விநோதம்! யாரறிய முடியும் காரணங்களை?

இம் மகானுபாவரின் சரித்திரத்தை வரைந்து முடியாது. சரித்திரச் சுருக்கம் எதிர் பாராமல் கொஞ்சம் நீண்டுவிட்டது. ஆகையினுல் பல வருஷங்களைத் தாண்டிவிடுவோம். கடைசி சில வருஷங்களைக் கவனிப்போம்.

ஸ்ரீ ராமய்யர் பெங்களூர் வருதல்

ஸ்ரீ ராமய்யர் சர்க்கார் உத்தியோகத்திலிருந்து பென்ஷனுனர். தமது மனைவியுடன் பெங்களூரில் வாசம் செய்வதாகத் தீர்மானித்தார். அவர்கள் குமாரனுக்கும், இங்கே கலியாணமும் உத்தியோகமும் ஏற்பட்டன. ஆனுல் ஆனந்த கிரியார் இங்கு வருவதற்குக் காரணம் வேண்டுமென்றே இத் தம்பதிகளை இந்த மூலைக்கு ஒதுக்கினுரென்பதில் ஐயமில்லை. இதற்கு ஒரு ஆதாரமும் கூற முடியும். சுவாமிகள் மகா சமாதி ஆன இந்த ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே, வீட்டைக் காலி செய்து தங்கள் சொந்த இருப்பிடமான சென்னைக்குச் சென்றிருக்கிறுர்கள். பெங்களூரில் கடைசியாகச் செய்த இம் மகா புருஷரின் உன்னத ஒப்பற்ற லீலைகளின் ஞாபகம் இங்கிருந்தால் தாங்கமுடியாதென்று சென்று விட்டார்கள் போலும்!

முதல் தடவை

1940ஞு நம் மஹான் பெங்களூர் வந்து சென்றதாகத் தெரிகிறது. அப்பொழுது ஜனங்களுடன் கலக்கவில்லை. தான் பிடிக்கவேண்டிய பட்சிகளுக்கு, வலை வீசத் துப்பறிய வந்திருக்கக் கூடும்.

பக்தர்களுக்கு முதல் காட்சி

1941ஞு திரும்பவும் ராமய்யர் வீட்டிற்கு வந்தார். இதே தெருவில் 'அனந்த மடம்' என்று ஒன்றிருக்கிறது. அங்கே சிரேஷ்ட பக்தரான ஒரு அபூர்வ ஆத்மா ஹரி ஹரானந்த ஸ்வாமிகள் என்ற நாமத்துடன் வைராக்கிய ஸ்திதியில் வசித்து வருகிறுர். எனக்கும் இவருக்கும் நல்ல ஸ்நேகிதம். கோர்ட்டு வேலையை முடித்து மத்தியானம் நிஷ்டைக்காக இந்த மடத்திற்கு வந்து சில மணி நேரம் ஏகாந்தத்திலிருந்து செல்வது வழக்கம். என்னைப் போன்ற வக்கீல் நரஸிம்ம ராவ் நாயுடு என்பவரும், ஹரி ஹரானந்தரிடம் அத்யந்த பிரீதி கொண்டவர்.

இதை யெல்லாம் தன் யோகத்தால் அறிந்த நம் மஹானுபாவர் இப் பறவைகள் வரும் இடமான, இந்த மடத்தில் தன் கண்ணிகளை

வீசலுற்றார். ஒரு நாள் இங்கு புகுந்தார். 'நாராயணா' என்னும் பொழுதே விருத்தி லயமாவதைக் கண்ட ஹரி ஹரானந்தர் இம்

வீசினார் கண்ணிகளை

மகா புருஷரை வரவேற்று, உபசரித்து, மடத்தில் அமர்த்தி எங்களுக்குக் கோர்ட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் தகவல் கொடுத்தனுப்பி விட்டார். சற்றும் தாமத மின்றி மடத்திற்குச் சென்றேன். அங்கு பல சந்யாசிகள் இருந்தார்கள். இதில் எவர் நம் ஆசாமி யென்று விசாரிக்க இஷ்டமில்லை. எல்லோரையும் பார்த்து, மனம் அங்கீகரிக்காமல் கூடத்து மத்தியி லமர்ந்திருந்த ஒரு உருவத்தினிடம் சென்றது. அதைப் பார்த்ததும் பார்வை அங்கேயே ஊன்றிற்று. ஏதோ சாந்தி யெல்லாம் உருவாய்த் திரண்டு, கைலயங்கிரியானே அசலமாய் வந்து உட்கார்ந்திருப்பதைப் போல் புலப்பட்டது. அவருக்கே தண்டனிட்டேன். அவரே, சிவப்ரகாசர்.

முதல் பிரசங்கம்

அனுஷ்டானம் முடித்து அன்று மாலை அங்கேயே தங்கினேன். பக்தர்கள் அநேகர் கூடினார்கள். தேனீக்கள் போல் எப்படியோ சேர்ந்து விட்டார்கள். சுவாமிகள் ஆவேசத்துடன் பேசலுற்றார்.

அப்பொழுதே என் வாழ்க்கையில் முதல் தரம் கண் கொள்ளா ஆனந்தக் காட்சியைக் கண்டேன். கண்ணை மூடிக்கொண்டு கேட்டால் பேசுவது விவேகானந்தரோ என்று சந்தேகிக்க வேண்டி யிருந்தது. அதே வாக்கு, அதே உத்தண்டம்; அதே சாஸ்திர ப்ரமாணத் தீவிரம்! அதே அபிப்பிராயங்கள்; சண்ட ப்ரசண்டமாக வார்த்தைகள் வந்தன. பிரமித்தேன். அவர் கண்களைப் பார்த்தேன். தன் பேச்சின் உருக்கம் தனக்கே ஆற்றாமல், விருத்திகள் மறைய, கண்களில் நீர் தாரை பெருக மட மடவென்று சிரித்தும் அழுதும் தோன்றினார். பாவ சமாதியின் வேகம் மனதைக் கொள்ளை கொண்டது. மனம், "இவர் விவேகானந்தரில்லை! இவர் நமது இஷ்ட தெய்வம். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரம ஹம்சர்தான் நம் பிரார்த்தனைக் கிணங்கி சற்று உருமாறி வந்து அமர்ந்திருக்கிறார்!" என்று நினைக்கச் செய்தது.

பக்தர்கள் பின் தொடர

இவருடன் பல தடவைகள் சந்திப்பு, சம்பாஷணை, ஸ்பர்சம் ஏற்பட்டன. பல வித அந்தஸ்திலுள்ள பக்தர்கள் வந்து சூழ்ந்து கொண்டார்கள். வேண்டிய வரன்களைப் பெற்றார்கள். பின் தொடர்ந்தார்கள். சென்ற இட மெல்லாம் இவரைக் காணவும், இவர் பாவ சமாதியை அனுபவிக்கவும், அனுக்ரகத்தையும் உபதேசத்தையும் பெறவும் தம் தம் தொழிலையும் விட்டுத் திரியலானார். இவைகளெல்லாம் அந்த ஒரே 'பேட்டி'யில் நடந்தவைகளல்ல. பல தடவை பெங்களூர் வந்து சென்ற காலங்களில் நடந்த சம்பவங்கள்.

ருத்ர அம்சம் மறைந்தது

இவரிடம் தென் தேசத்தில் பிரபலமாய் வெளித் தோன்றிய, ருத்ர அம்சம் முற்றிலும் மறைந்து விட்டது. சாந்த ஸ்வரூபனாய், பக்த ரசபாவராய், அபய ப்ரதானராய் ஜ்வலித்தார். இவரை இங்கு வரவழைக்க, பழைய கூத்துக்களை நினைந்து தயங்கிய ஸ்ரீ ராமய்யரும் ஆச்சரிய மடைந்தார். சகலரையும் மயக்கித் தன்னிடம் இழுத்து,

கரை சேர்க்க மகா விஷ்ணு மோகனுங்கனுக மாறி விட்டாரோ என்று திகைத்தார்.

முதல் இரண்டு மூன்று தரம் வந்ததில் வேறு பக்தர்களிடம் அதிகம் நெருங்கிப் பழகி வந்தார். நானும் சாதனையே பிரதானமாகக் கொண்டு நின்றேன். இவரைப் பார்க்கப் பல இடங்களுக்குத் திரிவதில்லை. காலமும் கிடைக்காமலிருந்தது. அவர்களை யெல்லாம் "சொக்குப் பொடி" போட்டுப் பிறகே தன் மயக்கத்தைக் கடைசியாக எனக்கு அளிக்கச் சேகரித்து வைத்திருந்தார் போலும்!

சாதனை பிரதானம்

மத்தியில் ஒரு முக்கிய சம்பவம் நடந்தது. முதன் முதலாக இவர் பாத தூளி எனது கிருகத்தில் விழ, பிக்ஷை யளித்தோம்.

காலையில் வீட்டினுள் திருவடிகளை வைத்தார். படியேறியதும், சுய நிலை மாறி விட்டது. கண்களில் நீர் பெருக பாவ சமாதியில் அறியக் கூடா நிலையிலிருந்து பேசலுற்ருர். ஆங்கிலத்தில் 'I have granted the spiritual Salvation of India to-day!' (இந்தியாவின் முக்தி நிலையை இன்றே அளித்தேன்) என்று மூன்று தரம் மொழிந்தார். "இது உன் ...." என்று மறுபடியும் ஆங்கிலத்தில் சொன்ஞர். அந்த அறையில் நான் ஒருவனே இருந்தேன். இதன் முழு அர்த்தம் என்ன? எந்த தேவ ரகசியம், மானிடருக்கு இதன் மூலம் அளிக்கப் பட்டதோ?

இந்தியாவின் முக்தி நிலை

பிக்ஷை நடந்த மத்தியானத்தி லிருந்து பக்தர்கள் சேர ஆரம்பித்தார்கள். இவர் இங்கிருப்பதை எவ்வாறே அறிந்தார்கள்! சுவாமிகளும் கூடத்தில் உட்கார்ந்து ஆங்கிலத்தில் சண்டமாருத தீவிரத்துடன் பேச ஆரம்பித்தவர் இரவு ஒன்பது மணியாகியும் நிறுத்தவில்லை. வந்தவர்கள் வெளிச் செல்லவுமில்லை. புதிதாய் வருபவர்களும் ஓயவில்லை. எட்டு மணி நேரம் நில்லாது பொழிந்திருக்கிருர் மகான். இடையே அட்டகாசச் சிரிப்பும் ஆனந்தக் கண்ணீரும் பொங்கி நின்றன.

ஓயா மொழிப் பிரவாகம்

இரவு 11 மணிக்கு சயனித்தார். அவர் அருகே பூமியில் நானும் படுத்திருந்தேன். இரவு 1-30 மணி இருக்கும். நாகலெட்சுமி (இல்லாள்) மெதுவாய்க் கூப்பிட்டாள். நடு நிசியிலிருந்து ஆண் குழந்தைக ளெல்லாம் வாந்தியும் பேதியுமாகக் கழித்துக் கொண்டிருந்தன வென்று கவலையாகக் கூறிஞள். படுக்கை யறை தலைப் பக்கமெல்லாம் வாந்தி. வாந்தி செய்யச் சில சென்றன. நிற்கும்பொழுதே எனக்கும் தலை சுற்றி, வயிற்றையும் வலித்தது. இரண்டு தடவை வாந்தி பேதியாயிற்று.

வந்த யமன்

உணவில் விஷ ஜந்துக்கள் விழுந்து விட்டதோ என ஆலோசித்தோம். சுவாமிகளுக்கும் அவருடன் வந்த நான்கு சிஷ்யர்களுக்கும், மற்ற வீட்டிலுள்ளவருக்கும் ஒன்றும் ஆகவில்லை. சௌகரியமாகவே

இருந்தார்கள். பெண் குழந்தைகளுக்கும் உபாதி ஒன்றுமில்லை. மெல்ல சுவாமிகளிடம் சென்றேன். அவர் விழித்துக் கொண்டு கட்டில் மேல் உட்கார்ந்திருந்தார். விஷயத்தைச் சொன்னேன். அதற்குள் பெரிய பையனுக்கு அதிகமாகி விட்டது. பல தடவைகள் பேதியாக, நடக்கச் சக்தி யின்றித் தள்ளாட, அத்தாயமாகத் தூக்கி வாசலுக்குச் சென்றேன். நீர்மலம் அளவு கடந்து கழிந்தது. எழுந்திருக்கச் சக்தி யற்றவனானான். தூக்கிப் படுக்கையறை கொண்டு வந்தேன்.

ஈனஸ்வரத்துடன் தாய் மடியில் தலை வைத்துப் படுக்க ஆசைப்பட்டான். தாய் மடியில் தலை வைத்துக் கீழே போட, "ஏதோ செய்கிறதே" என்று கூவிக் கண்களை மூடிக் கொண்டான். கால்கள் நீண்டன. நாடி ஒடுங்கலுற்றது. மேல் ஸ்வாசமாக சிரமத்துடன் வரத் தொடங்கியது.

என் மனம் கல்லாய் நின்றது. மடியில் படுத்த மகனின் நிலையைக் கண்டவள் மனம் எவ்வாறிருந்ததோ!

"ஸ்வாமிகளை விபூதி போடச் சொல்லுங்களேன்!" என்றாள் நாகலெட்சுமி.

விபூதி போட

"எங்கே விபூதி?" என்றார் பெரியாரும். பூஜை யறைக்குச் சென்றார். விபூதி கொண்டு வந்தார். மயக்கமாய் விழுந்த தனயனுக்கு முதலாக விபூதி போட்டார். பின் கட்டிலிலுட்கார்ந்து, "இன்று ரொம்ப கூட்டம். நம் வீட்டுக் குழந்தைகளை யெல்லாம் யார் என்று பார்க்கவில்லையே என நினைத்தேன்!" என்றார்.

"இப்பொழுது நன்றாகப் பாருங்கள்!" என்று சொன்னேன். ஒவ்வொருவராக நமஸ்கரித்து, ப்ரசாதம் பெற்றுப் படுக்கைக்குச் செல்லவும் மணியும் மூன்று அடித்தது.

"அசுர வேளை போய் விட்டது. தெய்வ வேளை வந்து விட்டது. பயப் படாதே, படுத்துக் கொள், அம்மா!" என்று தைரியம் சொல்லி அனுப்பி விட்டார்.

ஓடி விட்டான்

காலையில் குழந்தைகள் எழுந்தார்கள். ஏதுமறியாதவர்கள் போல, விழித்தார்கள். அல்ப ஆகாரம் கொண்டு மூன்று மைல் தூரத்திலுள்ள கலாசாலைக்கு நடந்தும் சென்றார்கள்!

வீடும், இரவில் யமபடர்கள் எட்டிப் பார்த்ததாக தோன்றவில்லை.

அன்று பக்தர்கள் மனைக்குச் சென்ற மகான் இரவில் நடந்த கூத்தைக் கூறி, "'பாழாப் போற சாமியாருக்கு பிக்ஷை போட்டேன். பிள்ளை குட்டி போயிடுத்து!' என்று சொல்விடப் போறாளே, நாராயணா எனத் தவிச்சுக் கொண்டிருந்தேன்" என்றாராம்.

சரச சல்லாபம்

உருக்கமான இரு சம்பவங்கள். முதல் பிக்ஷை கழிந்த பிறகு ஸ்வாமிகள் அநேக தடவைகள் வீட்டிற்கு வந்திருக்கிறார். சில சமயங்களில் சிற்றுண்டியோ, போஜனமோ எடுத்துக் கொள்வது வழக்கம்.

அண்ணு அம்மாவானுர்

ஒரு நாள் சாயங்காலம் நாலரை மணி இருக்கும். வாசலிலிருந்து 'ஸ்வாமிகள் வந்து விட்டார்!' என்ற கூச்சல் கேட்டது. வரவு சந்தோஷத்தையே கொடுத்தது. என் நிலை மட்டும் ஒரு மாதிரியாக இருந்தது. அண்ணுவாக அதிகாரம் செய்வது போய், அம்மாவாக அமைய நேரிட்டிருந்தது!

அன்று வீட்டு எஜமானி வீட்டிற்கு விலக்கம். மூன்று நாள் விடுமுறையிலிருந்தாள். "ஆரோக்கிய உணவு" கட்டுரைகளைப் படித்தவர்கள் இந்த ஆசாமி நல்ல சமையல்காரன் என்றும் ஊகித்திருப்பார்கள்.

'அடை' டிபன்

பெரியவாள் வரும்பொழுது சமையலறையிலிருந்தேன். டிபன் செய்து போடக் குழந்தைகள் தின்று கொண்டிருந்தன. டிபனுக்கு அடை.

நேராகச் சமையலறைக்குள் வந்து புன்சிரிப்புடன் நின்ருர். ஒரு முக்காலிமேல் அமர்த்தினேன்.

"நீ இன்னிக்கு அம்மாவாக்கும்!" என்ருர்.

சுவாமிகளுக்கு இந்த அடையைக் கொடுக்க வேண்டுமென்பது ஆசை. அவருக்குக் கொடுக்க சங்கோசம். "வைதீக பரமஹம்ச சன்யாசியாச்சே. ஏழைக்கு இரங்குவாரோ?" என்று தோன்றியது.

மெதுவாக, "கொஞ்சம் அடை சாப்பிடலாமோ?" என்றேன்.

"சின்னதாகத் தட்டிக் கொடேன், ஒன்று" என்ருர்.

சந்தோஷத்தை அடக்கிக்கொண்டேன். மாவில், தேங்காய், தயிர்க்கட்டி எல்லாம் சேர்த்தேன், குஷியாக, சட்டியில், அடை லேசாகத் தட்டப்பட்டது. ஐந்து குழிகள் செய்யவே அவைகளில் நல்ல எண்ணெயும் ஆனந்தமாகத் தாண்டவ மாடிற்று. யார் யார் வயிற்றிலோ போகும் எண்ணெய்க்கு, இந்த மகான் வயிற்றில் செல்லப் போகிருமென்ற சந்தோஷம் போலும்! தான் புசித்ததுமன்றி கூட வந்திருந்த அட்வோகேட் நரசிம்ம ராவ் நாயுடு அவர்களுக்கும் "சாம்பிள்" கொடுத்தார்.

வத்தக்குழம்பு சாமான்யமா?

இந்த அட்வகேட் கிருஹத்திற்கே, இன்ெனுரு நாள் சிஷ்யர்களுடன் விஜயம் செய்திருந்தார். இரவில் நாழிகை அதிகமாகி விட்டதால் நம் வீட்டில் தங்க ஏற்பாடாயிற்று.

திடீரென வீட்டில் இச் சம்பவத்தைத் தெரிவித்தேன். நாகலெட்சுமிக்குக் கொஞ்சம் கோபமே வந்தது. பெரியவர்களுக்குத் தகுந்த சாப்பாடு செய்து உபசாரம் செய்யக் காலமில்லையே என்ற வருத்தம். என்பின், சுவாமிகளே வந்துவிட்டார். கூடத்தில் நிற்கவில்லை. சமையலறைக்குள் பேசிக்கொண்டே நுழைந்தார்.

"அம்மா, என்ன பண்ணிருக்கே?" என்று கேட்டார்.

"வத்தக் குழம்புதான் வைத்திருக்கேன்! எனக்கு முன்னமேயே தெரியாது!" என்று ஈன ஸ்வரத்தில் பதிலளித்தாள்.

"என்ன அப்படிச் சொல்றே! வத்தல் குழம்பு என்ன சாமான்யமா? எனக்கு ரொம்ப பிரியமாச்சே!" என்று தைரியம் சொன்னார்.

சிஷ்யர்களுக்குப் போடுமுன் ஸ்வாமிகளுக்கு வத்தல் குழம்பு சாதம் அளிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை. இரவில் போஜனம் செய்வதில்லை என்று தெரியும். கேட்பதற்குத் தயக்கம். அவள் என்னைத் தூண்டுகிருள். நான் அவளையே கேட்கச் சொன்னேன்.

சப்தம் மகா புருஷருக்கு எட்டியது.

"என்ன யோசனை நடக்கிறது?" என்ருர்.

"கொஞ்சம் வத்தல் குழம்பு சாதம் சாப்பிட வேண்டுமென்ற பிரார்த்தனை" என்றேன்.

"இவ்வளவுதானு, கொண்டாயேன்! ஒரு கவளம் சாப்பிட்டாப் போச்சு!" என்று என்னப்பன் அருளிச் செய்தார்.

எங்கள் குதூகலத்திற்குக் கேட்பானேன்?

கிருஷ்ணன் விதுரர் வீட்டில்

துவாபர யுகத்தில் அசட்டுக் கிருஷ்ண பரமாத்மா செய்த லீலை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. துரியோதனுதிகளின் மாட மாளிகை, பஞ்ச பட்சண உணவை விட்டார். நேராக விதுரருடைய வீட்டிற்கு வந்து, பக்தனின் மனைவி, ப்ரேமை ரசத்தில் உடலையும் மறந்து வாழைப் பழத்தின் தோலைக் கொடுத்துச் சதையைக் கீழே போட, பரந்தாமன் அமிர்தத்திற்கும் இனிப்பாக ருசித்து மெய்ம்மறந்து அன்பு வெள்ளத்தில் ஆழ்ந்திக் கிடந்தா ரல்லவா? இந்த அசட்டு ஆள் நம் சுவாமிகளிடம் குடியேறி யிருந்திருக்க வேண்டுமென்றே தோன்றுகிறது.

ஜீவனும் கடவுளும்

சிவப்ரகாசருடைய குரு சச்சிதானந்தரின் ஆராதனை பெங்களூரில் அட்வோகேட் ஸ்ரீ நரசய்யா கிருஹத்தில் நடந்தது. வழக்கம் போல் ஸ்வாமிகள் ஈச்வர சாட்சாத்காரத்தைப்பற்றி மெய்ம்மறந்து ஆவேசமாய்ப் பேசி வந்தார். மத்தியில் கிருஷ்ணன் ஒருவனே ஆண் பிள்ளை, மற்ற ஜீவர்களெல்லாம் பெண்களென்ற ஐதீகம் என விளக்கினுர். இதைக் கொண்டே சாட்சாத்காரம் கிட்டும் வரைக்கும், ஜீவன் ஆணுனுலும், பெண்ணென மதிக்கப்படுவாரென்று கூறினுர்.

நானும் ஒரு பெண்ணே!

சாயங்கால மாயிற்று. வெளியில் வீடு செல்லக் கார் நின்றிருந்தது. பக்தர்கள் வீட்டு சகோதரிகளும் என்னுடன் வரவேண்டியிருந்தது. வேடிக்கைக்காக உட் சென்று, "எல்லாரும் வாருங்கள். யோசனை செய்ய வேண்டாம்! நானும் ஒரு பெண்தானே! கடவுளைப் பார்க்கவில்லையல்லவா?" என்றேன்.

நீ அதிகாரி

மகான் உள்ளே இருந்தார். இவர் நினைவு எனக்கு அப்பொழுது இருக்கவில்லை. நான் சொல்லியது இவர் காதிலும் விழுந்தது. கம்பீர த்வனியில் உள்ளிருந்து "No sir! you are not a mere Jiva! you are an Adhikari, an officer of the Lord, sir!" (அதாவது, 'இல்லை! நீ வெறும் ஜீவ

னல்ல! நீ ஒரு அதிகாரி, கடவுளின் பெரிய உத்யோகஸ்தன்) என்று தவடையி லறைந்த மாதிரியாகப் பதிலுரைத்தார்.

முக்கிய பக்தர்கள்

பெங்களூரிலிருக்கும் பொழுது பக்தர்கள் கிருஹத்தில் வசிப்பார். ஸ்ரீமான் அனந்த மூர்த்தி மாஜிஸ்ட்ரேட்; ஸ்ரீமான் நரசய்ய, அட்வோகேட்; ஸ்ரீமான் நரசிம்ம ராவ் நாயுடு அட்வோகேட்—இவர்கள் வீடுகளில் அதிக காலம் தங்கி யிருந்திருக்கிறார். இங்கிருந்து பக்தர்கள் இட்டுச் சென்று பிக்ஷையளிப்பது வழக்கம்.

ஏழையை அடிமையாக்கியது

பல விசித்திர சம்பவங்களை இங்கு சொல்ல இடமில்லை. கடைசியாக பெங்களூருக்கு ஜுலை மீ 1942-ல் வந்தார். கடைசி வியாச பூஜையும் இங்கு தான் செய்தார். இந்த ஏழையை முற்றிலும் ஆட் கொண்டு அடிமையாக்கியதும் அப்பொழுதே.

கடைசி வியாச பூஜை

பெங்களூர் ஸிடி மல்லேச்வரத்திலுள்ள புராதன, மல்லிகார்ஜுன தேவாலயத்தில் வியாச பூஜை வெகு விமரிசையாக நடந்தேறிற்று. சாதுர் மாஸ விரதமும் இங்கேயே அனுஷ்டித்தார். பக்தர்கள் வெகு நன்றாக சிரத்தையுடன் சேவை செய்து நடத்தி வைத்தார்கள். வெளியூரிலிருந்தும் அன்பர்கள் வந்து சென்றார்கள். பாத காணிக்கையும் அர்ப்பணம் செய்தார்கள்.

பக்தர்கள் கூட்டம் பாகவத ச்ரவணம்

இவ்விரதம் முடியும் வரை தினம் சாயங்காலம் தஞ்சாவூர் பண்டிதர் வித்வான் ஸ்ரீ குருஸ்வாமி அவர்களால் பாகவத ஸ்ரவணம் நடந்தது. ஆனந்த கிரியார் கன்னடத்தில் வியாக்கியானம் ஆனந்தமாய்ச் செய்தார். நல்ல அறிவாளிகளும், சாதகர்களும், சாஸ்திர நிபுணர்களும் திரள் திரளாகக் கூடி, கேட்டு, மேம்பாடு அடைந்தார்கள். ஏகாதச ஸ்கந்தம் எடுத்துக் கொள்ளப் பட்டது. விநியோகிக்கப்பட்ட பாகவதமென்ற சர்க்கரான்னத்திற்கு, இச் சித்த புருஷரே சர்க்கரையாக விளங்கினார்! பரமாத்மாவே தன் லீலைகளை விளக்க, தினம் வந்து வார்த்தையாடிச் செல்வது போல், கோஷ்டிக்குத் தோன்றிற்று. எந்த உன்னத ஐக்கியத்திலிருந்து பேரருவிப் பிரவாகமாக சிவப்ரகாசர் பொழிந்தார் என்று மனதிற்கு எட்டவில்லை. பழைய பெரும் விருந்தை நினைப்பது போல பக்தர்கள், இன்றும், அந்த உத்தமர் அளித்த பாகவத விருந்தை நினைத்து நாக்கைத் துழாவிக் கொள்கிறார்கள். பக்தன், பகவான், பாகவதம் எல்லாம் ஒன்றென்று ஐதீகம். பூஜ்ய பக்த சிரோன்மணி தானே பகவானாகவும், தன் வாக்கே பாகவதமாகவும் தென்பட்டு, இந்த பாவ ரச வெள்ளத்தில் சீடர்களை மூழ்கித் தத்தளிக்கச் செய்துவிட்டார்! ஒப்பற்ற இச் சிரவணம் எக்காலத்தில் இம் மானிடருக்குத் திரும்பிக் கிடைக்குமோ!

பூஜை

கோவிலில் ஒரு பாகம் மண்டபம். இவ் விசேஷங்களுக் கென்று அறைகளும் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. ஒரு அறையில் ஸ்வாமிகளுடைய சீடர் ஒருவர் தினம் சாளிக்ராமத்திற்குப் பூஜை நைவேத்தியங்கள் செய்வார்.

வியாச பூஜை கழித்த மறுநாளிலிருந்தே, எனது மத்தியான சாதனையைத் தன் பூஜை யறையில் வைத்துக் கொள்ளக் கட்டளையிட்டார். இப்பொழுதே, யோகத்தின் கடைசிப் படிகளுக்குத் தேவையான வழிகளும் காட்டப்பட்டன. தினம் ஒரு கிருஹஸ்தர் பிக்ஷையிடுவார். என் நிஷ்டை கலைந்ததும் அரும் பசியைத் தணிக்க, இந்த யோக சித்தர், பட்சணங்களுடன் காத்திருப்பார். அருகே உட்காரச் செய்து, சிறு துண்டுகளாகச் செய்து, ஒன்றொன்றாக என் கையில் அளித்து, நான் உண்பதை அன்னையின் உருக்கத்துடன் பெருகிய கருணைக் கண்களுடன் பார்த்து மகிழ்வார்; திருப்தி யடைவார்!

அன்புடன் ஊட்டுவார்

தனக்கென பக்தர்களிடமிருந்து பழங்கள் வந்திருக்கும். அவைகளைத் தோல் உறித்து, சுளைகளை அருமையுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உண்ணத் தருவார். இதென்ன நிரந்தர அன்பு! அன்னைகூட அவசரத்தில் திட்டுவாள். அவளிலும் மிகுந்து நின்ற வாத்சல்யத்துடன் ஆதரித்தார். சீடனைக் காக்க வந்த குருவின் கருணையைப் புஸ்தகத்தில் படித்திருக்கிறோம். நேருக்கு நேராய் அனுபவித்த பாக்கியம், புராணக் கதைகளையும் பெயர்த்தெறிந்துவிட்டது. மறையும் ஜோதிபோல், மகா ப்ரகாசமாய், தன் சக்தி முழுவதையும் வாரி இறைத்து, சாதுர்மாச்ய விரதத்தை, பரம பாகவதோத்தமராய், பகவானாய், இரண்டு மாதங்களில் ஓட்டிவிட்டார்.

அன்னையினும் அன்புடையார்

ஸ்வாமிகள் மிகவும் சொல்பமாகவே உண்பார். இவ்வளவு பெரிய சரீரம் இச்சிறிய உணவால் காப்பாற்றப் படுவதைக் கண்டு பக்தர்கள் ஆச்சரியப் படுவார்கள். உண்பதே ஒரு பிடித்தமில்லாத கடனாகப் பாவித்தார். தண்ட கமண்டலுத்துடன் பிக்ஷை வாங்கிப் புசிக்கும் பொழுது பாவ சமாதி அடிக்கடி ஏற்பட்டுவிடும். சில சமயங்களில் யாருமே நெருங்க முடியாத ஒரு வீச்சு தோன்றி, எல்லாரையும் தூரத்தில் நிறுத்தும். அவர் மௌனத்தைக் கலைக்க அஞ்சுவார்கள்.

மித ஆகாரம்

பிக்ஷைக்குச் செல்லுமிடங்களில் இவர் தங்க ஒரு அறை கொடுப்பது வழக்கம். இவர் போகும் இடங்களுக்கு நிழல்போல் மத்தியான சாதனைக்குப் பின் பற்றிச் செல்வது. நான் சென்றவுடன் தான் வெளியே பக்தர்களுடன் பேச உட்கார்ந்து கொண்டு என்னை நிஷ்டை முடிக்க உள்ளே அனுப்பி விடுவார். அது மட்டுமல்ல. அவருக்கு வழங்கிய தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை எனக்கு வேண்டுமெனக் கேட்பார். சிறிதும் யோசிக்காமல் "சுந்தரத்துக்கு வேண்டுமே!" என்று கேட்பார். அன்னைகூட அயல் வீட்டில் தன் பிள்ளைக்கென வினவ ஆலோசிப்பாள். இப்பரம புருஷன் வெட்கமின்றி இவனுக்காகப் பேரன்புடன் நிஷ்டைக்குப் பின் பசியைத் தணிக்கச் சேகரித்து வைப்பார்.

நிஷ்டைக்குப் பின் பட்சணம்

எந்தக் கர்மாவையும் சுத்தமாகச் செய்ய வேண்டுமென வற்புறுத்துவார். வைதிகம், லௌகிகம், யோகம் என்று வித்தியாசப்

யோகக் கர்மசு கௌசலம்

படுத்துவதில்லை. எதையும் உணர்ச்சியுடன் அழகாகச் செய்ய வேண்டும். "யோகக் கர்மசு கௌசலம்" என்ற கீதை வாக்கியம் இவர் நாவில் நின்று கொண்டே இருக்கும்.

சம்பூர்ண சாதனை

சாதனையை ஒரு தலைப்பாகச் செய்தால் முக்தி பெற முடியாதென்பார். சுத்த ஜீவனைப் பிடிப்பதற்கே, பஞ்சேந்திரியங்கள், மனம், புத்தி, அகங்காரத்தைத் தாண்ட வேண்டும். பூஜை, தண்டனிடுவது பாராயணம் செய்வது மட்டுமோ, ஜபம் மட்டுமோ, விசாரம் மட்டுமோ போதாதாம். கர்மேந்திரியங்களைச் சுத்தி செய்ய, பிரதட்சிண நமஸ்கார பூஜை பாராயணங்கள், ஆசனம்; ஞானேந்திரியங்களுக்கு ஆசன ப்ராணாயாமம், ச்ரவணம்; மனதிற்கு ஜபம்; புத்திக்கு விசாரம்: அகங்காரத்தை ஒழிக்க தியான, சமாதி என்று விதித்தார். சாதகனுடைய யோக்கியதைக்குத் தகுந்தவாறு, கீழ்ப்படிகளை அல்ப சொல்பமாகச் செய்ய வேண்டும் என உபதேசித்தார்.

சாதுர்மாஸ்யத்திற்குப் பின்

சாதுர்மாஸ்ய விருதம் முடிந்ததும் சுற்றுமுள்ள க்ஷேத்ரங்களுக்குச் சிறு யாத்ரையாகச் சென்றார். தண்டம் பூஜையெல்லாம் அட்வோகேட் நரசய்யாவினுடைய கிருகத்தில் வைக்கப்பட்டன. சுவாமிகளும் இங்கேயே ப்ரதானமாக வசித்தார். பக்தர்கள் அநேகர் வந்து செல்வார்கள். வழக்கம்போல் எனது மத்தியான சாதனையும் இவர் இருப்பிடத்தை ஒட்டி நின்றது.

முமுக்ஷுவின் தாபம்

இம் மஹானின் பேரருளால் முமுக்ஷுவின் தாபம் அதிகரித்தது. நமன் வருமுன் நலத்தைப் பிடிக்க வேண்டுமென ஆத்திரம் கிளம்பியது. இந்த முக்தர், மனம் வைத்தால் தட்சணமே முடிவை அளிக்க முடியுமென்று தென்பட்டது. நீரிலமுங்கியவன் ஆவிக்குத் தவிப்பதுபோல், ஒரு நாள் 'பரம் கிட்டவில்லையே!' என்று மனம் திணறி விட்டது! வாழ்க்கை, 'காயா! பழமா!' என்ற துக்கம், இச்சத்குருவினிடம் ஆவேசமாக நிலையைக் கடித மூலம் தெரிவிக்கத் தூண்டியது.

ஆங்கில ஓலை

கீழ்க்கண்ட ஆங்கிலக் கடிதத்தை நானே 'டைப்'பில் தயாரித்தேன். தொழிலை முடித்து அவர் இருப்பிடமான ஸ்ரீ நரசய்யா வீட்டிற்குச் சென்றேன். எனதப்பன் தனித்தே இருந்தார். வேறு யாருமில்லை. நீட்டினேன் இந்த ஓலையை. சற்று விலகி, கை கட்டி, கண்களில் நீர் ததும்ப, அறியா துக்கம் நெஞ்சை யடைக்க, மௌனமாய் நின்றேன். இதோ அந்தக் கடிதம் :—

BANGALORE,
5th October 1942.

My Gracious Lord and Beloved Father!

Not daring to voice, I write. The burden of neglected duty pains me hard. I presumed to invite Thee to Bangalore. Like a dog

I received Thy Pats. I ate out of Thine hand. And lolled away under Thy feet. The Cur that I was, I forgot even to growl to guard my Master. But for the devotion of Sri Ramier, and the selfless seva of Sri Narasia. things would have been very bad. I seek pardon, My.Lord, penitent. Let thy blessings go to all and if there is to be anger, let that be reserved for my head only!

I seem to have been a misfit all round. As a Grihastha I have pleased none. Even the world growls at me. I do not have its ways. Having lost Bramhacharya I have been a misfit for Yoga. Karma I have never known. I have been too self-conscious to surrender as a Baktha. And Jnana I only talk of it. I pray for it and when the Blow that fashions It falls, I whine like a mongrel, and would fain find faults with the Creator! I seem to have been living in storms all around. Unending fight and struggle within and without! That haven of calm seems far out of sight. What am I now? The World has rejected: Heaven will not have me. You find me what I really am: a grovelling slave at Thy Feet!

I have never known a Mother's Love. She passed away when I was nine. Disinterested Love I had never tasted. You came. My breath was taken away by Thine heart's out-pouring. Your Love has permeated me through and through. Now the Form is going to vanish from my sight. Who will feel my hunger hereafter? Whose hands will push into my mouth delicious things soaked in the nectar of Prem? Who will understand this wretch and talk with him and promise him great things?

My heart is wrung like a wet cloth. My breath feels choked. Yet, not a tear will drop. It would rather turn red and bleed within. Only the eyes burn. What could I offer Thee, my Beloved? The snake can have only its poison. What could I call my own? For many years I had been offering to the Invisible Lord the six Vicious Vasanas. Alas, my treasury seems to be empty of even these. Some one has kindly robbed me. It seems to be Thy Fate, My Lord, that Thou Should always give and get nothing back!

Giving nothing then, shall I make my last prayer, ask my boon? Husband, Father and Mother rolled into one, grant my prayer out of Thine Bountiful Mercy! Give me the Highest Illumination, here and now! Even delay of days will be torture. *Grace* knows no distinctions and never worries about fitness. After putting me in Eternal Bliss My Lord, then order me to do Thy work or live or rot in this world. But not otherwise!

Not deserving even Thy Dust, tremblingly I lick Thy Feet and subscribe myself

Thy devoted slave

S. SUNDARAM.

To
The Mountain of Bliss and Immaculate Loving Divinity
whom men Call ANANDAGIRI,
with all Prem that the human heart is capable of.

இதை மொழி பெயர்க்க என்றால் இங்கு முடியவில்லை. இதன் உருக்கமும் ஆவேசமும், வேறு பாஷையில் மாற்ற சாத்தியமுமில்லை. சௌகர்யம்போல் தமிழன்பர்கள் படித்து அர்த்தம் செய்து கொள்ளவும். எல்லாம் பித்தம் தானே! பித்தத்திற்கு மருந்து பேரன்பர் இவரிட மிருந்தது! பித்தனின் செய்கையை, பலர் தூஷிப்பார்; சிலர் பூஷிப்பார்! "வெட்கங் கெட்டு வெளிப்பட்ட மூளிக்கு முக்காடேதுக்கடி, குதும்பா!" என்று குதும்ப சித்தர் பாடியிருக்கிறாராம்! சொரூபத்தைப் பிடிக்க ஆசை யிருந்தால் வெட்கம், மானம், தூஷணை, பூஷணம் எல்லாவற்றையும் கவனிக்க இடமுண்டோ?

பித்தத்திற்கு மருந்தான பேரன்பர்

என் கருணை வள்ளல் படித்தார். மடித்தார் கடிதத்தை. திரும்பவும் படித்தார். கட்டிலில் வைத்தார். பெருமூச் செறிந்தது. இது சிந்தனையி லாழ்ந்தது. திரும்பினார் என் பக்கம். குதூகலக் கோபமாக "என்ன ஸார் இது! என்ன நோட்டீஸ் கொடுத்துட்டீகளே!" என்று, பின்னும் வேடிக்கையாக "இப்படிக் கோபிச்சுக்கிறீகளே!" என்றார். எழுந்தார் கட்டிலை விட்டு. ஆஜானுபாஹு என்னண்டை நின்று என் பிடரியை இரு கரங்களாலும் பற்றி, தோளிலிருந்து சிரம் வரையில் வேகமாகக் கசக்கியது. "இங்கேதானிருக்கு! ஹும்!"

சத்குருவிற்கு லாயர் நோட்டீஸ்

எழும்பிய குண்டலினி விசுத்த சக்கரத்துடன் நின்று, ஆக்ஞா சக்கரத்தை எட்ட நிதானிக்கிறதென்றோ, இந்த ஸ்பர்சம்?

எப்படி நடந்ததென் றறியாமல், ஒருவரை யொருவர் கட்டிக் கொண்டு விட்டோம். நானும் மெய்ம் மறந்தேன். அவரும் பாவ சமாதியி லாழ்ந்தார். கட்டி லருகே வந்தோம். அவர் அதன்மேல், கால்களைத் தொங்கவிட்டு உட்கார்ந்தார். நானும் அவர் மடிமேல் தலை சாய்த்து, கால்களைத் தழுவி, தரையி லமர்ந்தேன்.

ஆனந்த ஆலிங்கனம்

அவர் உருமாறித் தோன்றினார். "You need not wait even for days; I grant you the Highest Illumination today!"

கொடுத்தேன் உன்னத ஞானம்!

"நாள் கணக்காகக்கூடக் காத்திருக்க வேண்டாம்; இன்றே உனக்கு உன்னத ஞானத்தை அளித்தேன்!" என்றார்.

பின்னும் பேசலுற்றார்: "Who said you had no Brahmacharya? Can one without that come up so high?"

"உனக்கு ப்ரம்மசர்யம் இல்லை யென்று யார் சொன்னது? அதில்லாமல், இவ்வளவு உன்னதத்திற்கு வர முடியுமா?"

பிரபு திருவாய் மலர்ந் தருளியதும் என் வாழ்க்கை பயன்பெற்ற தென உணர்ந்தேன். கனவோ, நினைவோ என்று சற்று ப்ரமிக்கச் செய்தது! பேச்சு நின்றது. தழுவிய வண்ணம், காதலர் காதலியைப் போல், அன்பு பொங்க சொல்ப காலம் கழிந்தது!

பேரின்பக் காதல்

"இந்த இரண்டு மாதத்திற்குள்ளா இவ்வளவு ப்ரேமை ஏற்பட்டு விட்டது!" என வெளி யிட்டேன்.

பல ஜென்ம யாத்திரை

"No! not even in two Janmas! We have been coming and going together!"

"இல்லை! இரண்டு ஜன்மங்களால் மட்டும் வந்தது அல்ல. நம்மிருவரும் கூடி வருவதும் போவதுமாக இருந்திருக்கிறோம்!"

எத்தனை ஜன்மாக்கள் இவ்வாறு கூடி ரசித்திருந்தோமோ!

பூர்ண யோக ஸ்தாபனம்

"We have come to establish Poorna yoga in this world!"

"பூர்ண யோகத்தை இவ்வுலகில் ஸ்தாபிப்பதற்காக வந்திருக்கிறோம்!" என்றார்.

"'We' என்றால், நாம் இருவருமா?"

"No! There are others!"

"இல்லை! மற்றவர்களும் இருக்கிறார்கள்!"

(இவர்கள் யாரென்று விளங்க வில்லை.)

புத்தனாய் விளங்குவாய்

"You will be a Buddha in this world!"

"நீ புத்தராய் விளங்குவாய் இவ்வுலகில்!" என்று வாக்குதித்தது.

பூர்வ ஞானம்

"நீ யார் என்றும், முன் நீ யாராய் இருந்தாய் என்றும், இந்த ஜன்மத்தில் உன் சொந்த வேலை என்ன, ஈஸ்வரனுடைய கைங்கரியம் என்ன வென்றும் நீயே அறிவாய்!!" என விளக்கினார்.

பரம சிவம் வரம் அளிப்பது போல் அனுக்ரகிக்கும் எம்பெருமான் முன் நான் என்ன சொல்லக் கூடும்? எல்லாம் என் சிறு புத்திக்கு ஆச்சரியமாகத் தோன்றின.

புழு புனித மடைந்தால்—?

"The day when the world sees this worm, placed in such impossible setting, lifted to such dizzy heights, a miracle would have been performed and peoples' faith would increase in the Mercy of the Lord!"

"கொடிய பந்தங்களால் கட்டுண்ட இப்புழு, கண்ணுக் கெட்டா நிலை பெறுவதை உலகம் கண்டால்,......ஈசனுடைய கருணையில் ஜனங்

களுக்கு நம்பிக்கையும் அதிகமாகும்!" என்று தடுமாறிக் கொண்டே சொன்னேன்.

என்னை நெருங்கி யிருந்தும், எட்டாத தூரத்திலிருந்து பேசுபவராகத் தோன்றினார்.

சற்று சாதாரண நிலை வந்ததாக நினைத்தேன். எழுந்திருந்து உலாவினார். என்னெதிரில் வந்து நின்றார் — குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்வதுபோல், "சவிகல்ப சமாதியிலே ரெண்டு விதம் இருக்கு. நீ தெரிஞ்சுக்கணும். ஒங்கிட்ட வரவா, எந்த ஸ்திதியிலிருக்கா என்று தெரிஞ்சு சமயம் போல் பழக்கணும்! என் மனசை அவ்வளவு தாழ்த்திக் கண்டு பிடிக்கிறது கஷ்டம். ஒன்ஞல்தான் முடியும்! சவிகல்பத்திற்குப் பின் நிர்விகல்ப சமாதி கஷ்டமே இல்லை!" என்றார்.

சமாதி விளக்கம்

காலம் கழிந்தது தெரியவில்லை! இரண்டு மணி நேரங்கள் ஓடி யிருக்க வேண்டும். இருவர் மனதும் பூமியைத் தொட்டது.

பூமிக் கிரங்கியது

சுவாமிகள்: "கொஞ்ச நாழிகை உள்ளே போய் உட்கார்ந்து விட்டு வா" என்று சொல்லி, என்னை சாதனைக்கு அனுப்பி விட்டார்.

இச் சம்பவம் நடந்த சில நாட்களுக் கெல்லாம் சிவப்ரகாசர் தென் தேசத்திற்குப் புறப்பட்டு விட்டார். தன்னுடைய பூர்வ ஜன்மாக்களைப் பற்றியும் அடிக்கடி பேசுவார். இந்த ஜன்மம் ஒரு ப்ராரப்த முடிவாம். மூன்று ஜன்மங்கள் ஞானியாகவும், மூன்று பரமஹம்சராகவும் கழிய முக்தஞக இந்த ஜன்மத்தை எடுத்திருந்தார். அத்வைத சித்தரான இவருக்கு, முக்தஞக ப்ராரப்தம் முடிய, கிடைப்பது கைவல்யம்தானே! புனர் ஜன்மம் ஏது?

ஏது புனர் ஜன்மம்?

பல விதமான சாதகர்கள் இவரிடம் வருவதுண்டு. படாடோபப் புலிகளும், ஏதோ சந்யாசியை ஆழம் பார்க்கப் பிரயத்தனிப்பார்கள். இவர்களைக் கண்ட பிறகு சுவாமிகள், "நான் என்ன செய்வேன்? இவாளைப் பார்த்தவுடனே இவாளுடைய பிந்தியது நடப்பது, வரப் போவது எல்லாச் சரித்திரமும் பிம்பம் போலே வந்து நிக்கறதே! இதெல்லாம் தெரிந்துதானே விவகாரம் செய்யறேன்!" என்பார்.

வருபவரின் குணங்கள்

இந்த ஞான சூரியன் அந்தர்த்யானமாகப் போகிற தென்று யாரும் கனவிலும் நினைக்கவில்லை. ஜாடையாகச் சொன்ன பல மொழிகளும், செய்த காரியங்களும், இப்பொழுது அர்த்தமாகின்றன. அக் காலத்தில் இவை பொருட்படுத்தப்பட வில்லை. "இதுதான் என் கடைசி வியாச பூஜை!" என்று ஆனந்த கிரியார் சொன்னதை ஸ்ரீ ராமய்யர் மனைவி யோகாம்பாளின் காதில் விழவும், அவர் பயந்து, நெருங்கிக் கேட்க, வேறு வழிக்குப் பேச்சைத் திருப்பி விட்டாராம்.

கடைசி வியாச பூஜை

பெங்களூரில் வியாச பூஜை செய்யப் புறப்படு முன், தான் குறிப்புகள் எழுதி வைத்திருந்த நோட் புஸ்தகத்தில் "பதினாறாவது வியாச பூஜை பெங்களூரில்" என்று எழுதி அதனடியே பக்கம் பூராவும், கண்டபடி சுழித்துக் கிறுக்கிக் கீழே "பிரளயம்!" என்று எழுதி வைத்திருக்கிறார். இவ் விஷயமும் யாரையும் விழிக்கச் செய்ய வில்லை. 1942-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் இரண்டாவது வாரத்தில் ரயில் மார்க்கமாக பெங்களூரை விட்டுப் புறப்பட்டார். கும்பகோணத்திற்குப் புறப்பட்ட பொழுது ரயில் வண்டியில் கடைசி முறையாகக் கண்ட காட்சி என்றும் மறக்கத் தக்கதல்ல. நானும், ஸ்ரீ நரசய்யா, இன்னுமொரு அட்வோகேட் அஹோபலநாத் என்பவரும், ஸிடி ஸ்டேஷனிலிருந்து, அவருடைய ரயிலறையிலேயே கன்டோன்மென்ட்டு ஸ்டேஷன் வரை பிரயாணம் செய்தோம். ஸ்வாமிகளோ உலகத்திற்குச் சம்பந்தமல்லாத சுத்தப்ரம்மம் போல் அகண்டு விழித்து மௌனமாகவே இருந்தார். பக்தர்களிடம் ஈடுபட்ட மனதைத் திருப்பிக் கிரகணம் செய்து நின்றார் போலும்! ரயிலும் நகன்றது. எனதப்பனின் ரூபத்தை கண்ணிற் கெட்டாதபடி கொண்டு போய் விட்டது. இனி என்ன வரைவது? கட்டி, விளையாடி ஆனந்திக்கக் கூடிய ஸ்தூலமோ மறைந்தே விட்டது. அதுவே எம்பெருமான் எங்களுக் களித்த கடைசிக் காட்சி! "எப்பிறப்பில் காண்பேன், இனி!" என்ற கதையாய் முடியலாயிற்றே!

பிரளயம்

இவர் தன்னுடன் நாமரூப பாசத்தையே இந்த ஏழையிடமிருந்து க்ரகித்து, சாம்பலாக்கிச் சென்று விட்டார். எப்பிறப்பிலாவது இவரைக் காணக் கூடுமென்று ஏற்பட்டாலும் இதற்காகக் கூடப் பிறவிப் பிணியை தரிக்கத் தயாரில்லை! தன்னை விட்டகன்று நிற்கும் வஸ்து எத்தகையதாயினும் அதில் சுகத்தை எதிர்பார்ப்பது தகாதது! தான் தன்னில் நின்று சுகமுறும் எல்கையை, யாமறியாமல், ஊட்டி மறைந்து விட்டார்.

1942-ம் டிசம்பர் மாதம் 20-ம் தேதி ஞாயிற்றுக் கிழமை இரவு திடீரென சமையலறையில் ஏதோ நொறுங்கி விழும் சப்தம் படுக்கை யறைக்குக் கேட்டது. யாரும் எழுந்திருக்கவில்லை. அதிகாலை சமையலறை செல்ல திடுக்கிடும் காட்சி தென்பட்டது. ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி அம்மனின் பெரிய படம், பூஜை செய்யப்பட்டு அலமாரியில் வைக்கப்பட்டிருந்தது. சிவப்ரகாசர் இதைப் பார்க்கும் பொழுதெல்லாம், "எங்கம்மா! எங்கம்மா!" என்று தாயுடன் பேசிப் பைத்தியம் போல் கொஞ்சுவார். அது உயரத்திலிருந்து கீழே விழுந்து, இதன் மேல் பூஜைக் குத்து விளக்குகள் அடித்து விழ, கண்ணாடி துண்டு நூறாகப் பார்க்க சகிக்க முடியாமல் கிடந்தது.

பூஜைப் படம் பொடிப் பொடியாயிற்று

ஏதோ விபத்து என்று துக்கம் வந்தது. இரண்டு நாள் கழித்து செவ்வாய் காலை, ஸ்ரீ நரசய்ய ரோடில் அழுது கொண்டே, தந்தியும் கையுமாக வீடு வந்தார். "பெரிய ஏமாற்றம்! போய் விட்டார்! என்ன செய்கிறது!" என்று அலறி அழுதார். தந்தியில் சத்குரு 20-12-1942

மகா சமாதி

ஞாயிறு மாலே 7-30 மணிக்குத் திருவையாற்றில் மகா சமாதி யடைந்தா ரென்று வரையப் பட்டிருந்தது.

மார்கழி மாதம் சுக்கில பக்ஷம் சதுர்த்தசி யன்று, அங்கியைக் கழட்டுவது போல ஸ்தூலத்தை எறிந்துவிட்டார். அவர் உடல் இருபத்தேழு நாட்கள் நோயால் அவஸ்தைப்பட்டதாம். பெங்களூர் பக்தர்கள் யாருக்குமே இவர் நோய் கொண்டதும் அபாயத்திலிருந்ததும் தெரியாது. இடியைப்போல் விழுந்த தந்திதான் முதல்அறிக்கை. ஸ்ரீ ராமய்யருக்கு எழுதிய கடிதம் தந்திக்குப் பின் வந்தது. அதில் சுவாமிகள் அபாயமாக இருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது. கடிதத்திற்குப் பதிலாக ஸ்பெஷல் தந்தி கொடுக்கப்படாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். நாங்களும்தான் கேட்டோம். படிப்பாளிகள், அறிவாளிகள் எல்லோரும் அருகே இருந்திருக்கிறுர்கள். கேள்விக்குச் சரியான உத்தரம் இனி வரக் கூடும்!

நோய் கொண்டதும் தெரியாது

மகா சமாதிக்கு நான்கு நாட்களுக்கு முன்பாக தான் முன்னூறு வருஷங்களுக்கு முன்பு ஆந்திர தேசத்தி லெடுத்த முந்தின ஜன்ம வரலாற்றைக் கூறி யிருக்கிறுர். தன் கைப்பட எழுதியும் வைத்திருக்கிறுர். அப்பொழுதே அங்கிருந்தவர்களுக்கு இவருடைய ப்ரயாணம் தெரிந்ததாம்! அப்பொழுதாவது தந்தி பெங்களூருக்குக் கொடுத்திருக்கலாம்.

பூர்வ ஜென்ம வரலாறு

இதெல்லாம் வீண் யோசனே! அன்பின் பெருக்கால் பாதைப்படும் மனதின் பிதற்றல்! இப்படியே நடக்க சத்குருவின் சங்கல்பம் போலும்?

சத்குருவின் சங்கல்பம்

கடைசியாக இவர்களுக்கு சேவை செய்யும் பாக்கியம், மீனுக்ஷி அம்மாளுக்கும் அவர் கணவர் சுந்தரேசய்யருக்கும் கிடைத்தது. இவர்கள் வீட்டில்தான் ஸ்வாமிகள் சரீர அசௌக்கியம் கொண்டு படுத்தது. இந்த அம்மாள் சிவப்ரகாசரைப் பல வருஷங்களாக பக்தியுடன் சேவித்திருந்தார். தங்களுடைய வறுமை ஸ்திதியைக் கிஞ்சித்தும் காண்பிக்காமல் அங்கு கூட இருந்த பக்தர்களுடன் கலந்து முடிந்த அளவில் சிகிச்சைகளேச் செய்தார்கள்.

மீனுக்ஷி அம்மாளும் சுந்தரேசரும்

தியாகராஜர் சமாதிக்குப் பின்புறம் சரீரம் அடக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இவருடைய பெருத்த ப்ரதாபத்திற்குத் தக்கபடி சிறுத்த இடம் சமாதிக்காக பக்தர்கள் வாங்கி யிருக்கிறுர்கள்! சிவப்ரகாசகர் இருக்க எத்தனேயோ விசால ஹிருதயங்கள் இருப்பதால் மண்ணேப் பெருக்குவானே என்ற கருத்துப் போலும்!

சமாதி ஸ்தலம்

சிறு மண்டபம் கட்டி சிவலிங்க ப்ரதிஷ்டையும் ஆகியிருக்கிறது.

சத்குரு ஸ்தூலத்தைத் துறந்தார். முக்தி சரீரத்தில் வசித்து, உலாவி, தீவிரமாய் வேலை செய்து பக்தர்களை ரக்ஷித்து வருகிறார்.

முக்தி சரீரத்திலே சஞ்சாரம்

இதில் சந்தேகமில்லை. "ஸ்தூல மிருப்பது தொந்தரவு! சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் எவ்வளவு ஹாயா வேலை செய்யலாம் தெரியுமா?" என்று அடிக்கடி கூறி வந்தபடி சூக்ஷ்மத்தில் நின்று நடக்க வேண்டிய காரியங்களைப் பூர்த்தி செய்கிறார்.

உள்ளத்தில் உயிருடன் ப்ரகாசிக்க வெளிக் கண்களால் இவரை பார்க்க முடியாத துக்கம் மறைந்து விட்டது. தன்னைச் சரணடைந்த இந்த ஏழையை, வெகு விழிப்புடன் காத்து வருகிறார். தேவையான பொழுது சூக்ஷ்ம சரீரத்துடன் தோன்றிப் பேசியும், ஜாடை காட்டியும், யோகத்தை மேல் நடத்தி வருகிறார்.

இதை நிரூபிக்க ஒரு சம்பவம் மட்டும் கூறுவது அவசியமாகிறது. இவர் திடீரென மறைந்த துக்கம் வெகு காலம் பிடிவாதமாய்ப் பிடித்து நின்றது. இடை விடாது இவர் சிந்தனையே. மண்டலாபிஷேகமும் கழிந்தது. ஒரு நாள் பூஜை அறையில் வழக்கம் போல அதிகாலை சாதனை நடந்து கொண்டிருந்தது. பல மணி நேரங்கள் உட்காரும் பொழுது, சில சமயம் இடுப்பில் வலியால் மனது கீழே இழுக்கப் படும். அதைப் போக்க, சில நிமிஷங்கள் சவாசனத்தில் தியானத்துடனிருப்பது உண்டு.

பிரபு தோன்றினார்

அன்றைய தினம் அவ்வாறே நடந்தது. இக் காலங்களில் அடிக்கடி ஸ்தூலத்தை விட்டு லிங்க சரிரம் பிரிய, முழுப் பிரக்ஞையுடன் அதில் சஞ்சரிப்பது சகஜம். அன்றும் இம்மாதிரி பிரிந்து நின்றது. வலப்பக்கத்தில் பூமிக்கும் கூரைக்குமாக ஒரு பெருத்த நிழல் தோன்றியது. இது மறைய திடீரென சத்குரு தோன்றினார். கருணைக் கண்களுடன் பார்த்தார். பார்த்த வண்ணம் வெகு உருக்கத்துடன், "நீ என்னையே நினைச்சுக்கிண்டிருக்கே! இன்னமே நீ ப்ரம்மத்தையே நினைக்கணும்!" என்று மொழிந்தார். இவ் வார்த்தைகள் நன்றாக உள்ளத்தில் வேரூன்றின.

நான்: "அப்பா, பயம்மா இருக்கே!"

சத்குரு: "இருக்கட்டுமே!"

எனது இடப் பக்கத்திற்குத் தாண்டித் தலையருகே உட்கார்ந்தார்.

குரு: "ஏன் படுத்துக் கொண்டிருக்கே! எழுந்திருந்து உட்காரேன்!"

உட்கார்ந்தேன். சில நிமிஷங்கள் சரசமாக வார்த்தையாடினார். பின் இருவரும் எழுந்திருந்து வெளியில் வந்தோம்,

நான் : " நீங்கள் சமாதியாகி விட்டீர்களே. நான் இப்போ உங்களை சூக்ஷ்மத்தில்தானே கண்டு பேசுகிறேன்!"

பதில் சொல்லவில்லை. படிகளில் இறங்கி ரஸ்தாவில் சிறிது தூரம் நடக்கலானோம்.

" ஏன் அப்பா! உங்களை இப்போ யாரும் பார்த்தால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்றேன்.

'என்னைப் பார்த்து விடுவாளோ? எங்கே?" என பதில் வந்தது.

அவ்வளவுதான்! ஸ்தூலத்திற்குள் ஆகர்ஷணமாகி விட்டது. எனது உடல் சவம் போல, ஒரு அணுவும் அசையாமல் விழுந்து கிடந்தது. 'ஜில்லி'ட்டிருந்தது.

பல நாள் "ப்ரும்மத்தையே நினைத்திரு" என்ற கட்டளைக்கு சாதனை ரூபம் புரியவில்லை. எப்பொழுதும் போல் அனுஷ்டானம் நடத்தி வந்தேன்.

ப்ரும்மத் தியானம்

ஒரு நாள் அதி காலை, ஆழ்ந்த நிஷ்டையிலிருக்கும் பொழுது, தெளிந்த தடாகத்தில், கீழிருந்து நீர்க் குமிழி கிளம்பி வெளிவருவது போல மகா வாக்கிய ரூபம் ஸ்பூரித்து அந்தக் கரணத்தில் வெடித்தது. இப்படி நான் சாக்ஷியாய்ப் பார்த்து நிற்க, இந்த உச்சாடனம் சகஜமாய் நடந்து கொண்டே இருந்தது. ஆச்சர்யமாயிற்று. இந்த அக்ஷரக் கோவை நான் அதிகமாகக் கேட்டது மில்லை; நான் விரும்பியது மில்லை. உடனே 'பளிச்' சென்று மின்னல் போல, சத்குருவின் ரூபம் தோன்றி மறைய அவருடைய "ப்ரும்மத்தையே நினை!" என்ற கட்டளையும் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. உடனே சித்தம் இந்த வாக்கியத்தைப் பற்றி, அதன் லட்சியத்தில் வேரூன்றியது.

எனதையன் வெகு விழிப்புடன் பாதுகாத்து வருவதில் இன்னமும் சந்தேக முண்டோ?

இவர் சித்திரம் ஏன் பூஜைக்குத் தகுந்தது.

ஏன் பூஜிக்க வேண்டும்?

சித்திரம் சித்திர புருஷனுடைய நிழல். ஸ்தூல மனதால் இவரை எட்ட சுலபமான வழி.

சாதகர் துணைவன்

சாந்தி நிலைக்கும்

சாந்திக்கென கடிந்த சாதனை புரிய முடியாவிட்டால் என் செய்வது? இவரை மனமுருக வேண்டினால் பலனைப் பெறலாம். சாதகர்களுக்கு சதா நின்று காக்கும் துணைவன் வேண்டாமா? ஆனந்த கிரியைப் பூஜித்துப் பிரார்த்தித்தால், உள்ளத்தில் நின்று காப்பார். இவரைப் பூஜித்தால் கிட்டிய சாந்தி நிலைத்து வரும்.

கடிதங்களில் கொடுத்த உபதேசம்

இவர் மறைந்தாலும் அவர் மொழிகள் உயிரோங்கி நிற்கின்றன. பேரருவி ப்ரவாகமாய்க் கொட்டிய பிரசங்கங்களை பக்தர்கள் குறித்து வைத்திருக்கிறார்கள். தர்மம், சாஸ்திரம், கீதை, உபநிஷத்துக்களெல்லாம் இவைகளில் புத்துயிர் வீர்யத் தாண்டவம் செய்கின்றன. நன்னாள் என்னாள் வருமோ, அன்னாள் இவ் வசனங்கள் வெளிவரலாம்.

பிறவிப் பிணியில் ஈடுண்டு தத்தளிக்கும் ஏழை மக்களுக்கு சாந்தியளித்து ஆனந்த வழி காட்டும் உபதேச வார்த்தைகள் இரு கடிதங்களில் அடங்கி யுள்ளன. இவைகள் சிவப்ரகாசர் தந்தை யெனக் கருதிய ஸ்ரீ ராமய்யருக்கும், தாயெனக் கொண்டாடிய அவர் மனைவி யோகாம்பாளுக்கும் எழுதியவை. பக்தர்கள் வாசித்துப் பேரின்ப மடையலாம்.

இதோ ஸ்ரீ ராமய்யருக்கு எழுதியது.

ஓம்: நாராயணஸ்மரணம் பள்ளி அக்ரகாரம்,

க்ஷேமம். ஆவணிமீ 1உ (1932ஸு)

ஸாதுக்களின் அன்பிற்குரிய ராமய்ய — உனது கடிதங்கள் எனக்குக் கிடைத்தன. உங்களுடைய உண்மையான க்ஷேமத்தை நான் எப்பொழுதும் ஈஸ்வரனைப் பிரார்த்தித்தவனாகவே இருக்கிறேன். இவ்விடம் ஜனங்கள் அதிக சிரத்தையுடன் எனக்கு வேண்டியவைகளைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே செய்து வருகிறார்கள். கல்யாண ராமய்யர் வீட்டிலிருந்து பால் இரண்டு வேளைகளிலும் சிரத்தையுடன் கொடுத்து வருகிறார்கள். தம்பதிகளாகிய இவ்விருவரும் உங்களைப் போலவே பரம ஸாதுக்கள் என்று மதிக்கிறேன். நதியின் தீர்த்தமும் ரம்மியமாகப் போகிறது. ஏகாந்தமாக நான் ஸௌக்கியமாகவே இருக்கிறேன். இங்கு நான் இப்படி இருக்க உங்களுக்கு சரீரம், மனது இரண்டும் தொந்தரவு கொடுத்து வருவதைக் கண்டு மனம் வருந்துகிறது. அல்பர்களாகிய நாம் என்ன செய்ய முடியும்? எல்லாம் அவனுடைய செயலாலேயே நம்முடைய நல்வினை தீவினைகளை முன்னிட்டு நடத்தப்பட்டு வருகிறது. 'நல்லவர்கள்' நல்ல (சுப) காரியத்தைச் செய்பவர்கள் துர்க்கதியை அடைவதில்லை. பக்தர்கள் கெட்டுப் போவதில்லை. என்றும் அவன் நமக்கு நன்மையையும் சிரேயஸையும் கொடுத்தருள்வான். நமக்கு அவனைத் தவிர வேறு கதியில்லை. கர்ம கதியால், நம்முடைய சரீரம், மனம், அறியாமை, வெளியிலுள்ள பொருள்கள் இவைகளால் உண்டாகும் துக்கங்களைப் பொறுமையுடன் அனுபவித்து வருவதுடன், அவனுடைய பக்தியிலும் ஈடுபட்டு வருதல் வேண்டும். நம்முடைய கஷ்டங்களை அவன் குறைத்தே தீருவான். எப்படியும் நாம் அவனுடைய அடிமைகள். என்னமோ எழுதுகிறேனே ஒழிய எழுதுவதற்கு சமாசாரம் இருந்து எழுதுவதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை. இருந்தாலும் சந்நியாசியாகிய நான் உங்களுக்கு என்ன எழுதுவது? மனம் அடங்கிச் சுகமாக இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் அதுதான் பெரிய பெரிய யோகிகளாலும், மகான்களாலும் அதிகப் பிரயாசையுடனும், ஈசனது அருளாலும், கால பரிபக்குவத்தாலும், அத்தகைய நிலை கிடைக்க வேண்டி யிருக்கிறது. அதற்கு இரண்டே உபாயம்தான் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

அதாவது, சரீர அபிமானம், நான் என்னும் அகங்காரம், இவை விட்டு விஷயங்களில் வைராக்கியத்தை அடைவதாலும், சித்தத்தை ஈசனிடம் சேர்க்க அடிக்கடி பழகும் அப்பியாசமாகிய முயற்சியாலும், ஆவதாம். சலிக்காத மனதுடன் இருந்து வரவேண்டும். நமக்கு ஹிதமான மந்திரங்களை மனதோடு ஜபிப்பதிலும், அகம், ஆத்மா,சாக்ஷி இது முதலியவைகளைச் சொல்லி அனுசந்தானம் செய்வதிலும் மனதிற்கு நிம்மதியைக் கொடுக்கக் கூடிய சில புராணக் கதைகளை (மஹாபாரதம், சாந்தி பர்வம், மோக்ஷ தர்மம்) வாசித்து வருவதிலும், (தாயுமானவர், பகவத்கீதை) நீங்கள் காலம் கழிக்க வேண்டும். மனதை வீண் யோசனைகள் செய்யும்படி விடாமல் அதை சத் விஷயங்களில் செல்லும்படியாக வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மோக்ஷ மார்க்கத்திற்கு உரிய சாதனங்களை, ஈசனது அருளால் பெற்றுக் கரையேறுவோமாக —

ஓம் நாராயணஸ்மரணம்

கீழ்க்கண்ட இரண்டாவது கடிதத்தை அன்னையாக பாவித்து வந்த யோகாம்பாளம்மைக்கு சுவாமிகள் எழுதியிருக்கிறார்.

ஓம் பள்ளி அக்ரகாரம்,

ஆவணி மீ 9உ

(30-8-1932)

க்ஷேமம்.

நாராயணஸ்மரணம்

தாயே ! உன் கடிதம் கிடைத்தது. இப்பொழுது அப்பாவுக்கு உடம்பு எப்படி இருக்கிறது? சௌகர்யமாய் இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். பத்தியமாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் இருக்கச் சொல்லவும். அடிக்கடி ஜுரம் வருவதைப் பற்றிக் கவலையாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் ஈசுவரன் தலையில் பாரத்தைப் போட்டுத் தைரியத்துடன் இருக்கச் சொல்லவும். நிற்க — இவ்வுலகத்தை என்னவென்று சொல்லுவது ? நிமிஷம் தோறும் மாறி மாறி அழியும் சுபாவமுள்ளதாய் இருக்கிறது. இங்கு சுகம் என்பது சற்று(ம்) கிடையாததாய் இருக்கிறது. கண், காது முதலான இந்திரியங்களால் கிரகிக்கப்படும் விஷயங்கள் சுகதுக்கங்களை மாறி மாறிக் கொடுத்துக் கொண்டும் அநித்தியமாகவும் இருப்பதால் அந்த சீதோஷ்ண சுகதுக்கங்களை சகித்துக் கொள்ள நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்து கோசங்கள் அடங்கிய மூன்று சரீரத்தில் இருக்கும் ஜீவர்களாகிய நாம் எப்பொழுதும் இருப்பவர்கள். சரீரங்களுக்கு உண்டாகும் துக்கங்களும் கஷ்டங்களும் நம்மை உண்மையில் தொடுவதில்லை. இந்த ஜீவன் எப்பொழுதும் ஆனந்த ஸ்வரூபனாகவே இருக்கிறான். வெளியில் ஓடும் மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் ஆனந்த ரூபியான உள்ளே இருக்கும் கூடஸ்த சாக்ஷியாகிய பரமாத்மாவிடம் திருப்பி நிறுத்தி என்றும் அழியாத நித்திய சுகத்தை அடைந்திருக்கவே இங்கு ஜன்மம் கிடைத்திருக்கிறது. உண்மையில் அந்த வழியிலேயே நாமும் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம். அதற்கென்ன, வழி கொஞ்சம்

கரடு முரடாக இருக்கிறது. இது கொஞ்ச தூரம் மட்டும்தான். அதோ — நல்ல சுகமான வழியும் சீக்கிரத்தில் கண்ணுக்குத் தென் பட்டு நாம் அதில் இருப்பதையும் காண்போம். எந்த நிலையிலும் அலுப்பும் களைப்பும் கூடாது. நாம் ஈசனது திருவடி நிழலிலேயே இருக்கிறோம். அவனைத் தவிர வேறு கதியில்லாத நமக்கு அவனே துணை. நீங்களும் ஒருவருக்கொருவர் இத்தகைய ஹிதமான நல்ல உறுதியான நம்பிக்கையுடன் கூடினவர்களாகி சுகமாக மனத்தை வைத்துக் கொண்டிருங்கள்.

நாராயணஸ்மரணம்.

(இந்த ஆஸ்ரமத்தில் யாருக்கும் கடிதம் எழுதாத நான் நீங்கள் கவலையன்னியில் இருக்கும் பொருட்டே இக் கடிதங்களை எழுது கிறேன். ஈஸ்வரன் என்னைக் காப்பாற்றுவாராக.)

ஏன் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்?

சாந்தி யோகத்தை சிவப்ரகாசருக்கு ஏன் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்? இம் மகா புருஷரின் சேர்க்கை பலத்தால் தான் சாந்தி யோகத்தின் அத்தியாயங்கள் ஆவேச உருக் கொண்டு சித்தத்தில் உதித்தன. இச் சத்குருவின் அளவற்ற கிருபையாலேயே இச்சிறுவனும், பரம சாந்தியில் நிலைத்திருக்கிறான்.

அவரால் கிட்டியதை அவருக்கே சமர்ப்பிக்கிறேன். 'எனது' என்று எதுவும் இருக்கிறதோ?

என்ன சம்பந்தம்? சத்குரு ஆனந்தகிரி சரித்திரத்திற்கும் 'சாந்தி யோக'த்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

இவர் வரலாற்றையும் லீலைகளையும் படித்த பின், யாருக்கும் இக் கேள்வி உதிக்காது. சாந்தியை விரும்பி இச் சரித்திரத்தை ஓதியவர் சாந்தி பெற்று விடுவார். இவர்களுக்குச் சம்பந்தத்தை விளக்க வேறொருவரா வேண்டும்?

பிதற்றல்

தேடி வந்தார்
என்னைக் கண்டார்
'நான் யார்!' என விளக்கினார்
ஆட்கொண்டார்
மின்னலாய் மறைந்தார்!
அந்தோ! எப் பிறப்பில் காண்பேன் இனி!

*   *   *   *

பேரறிவாய்
உள்ளத்தில் உருவாய்
அன்பின் பெருக்காய்
ஊடுருவி நிற்கின்றதே, அது!
ஏனிந்த ஏக்கம்?

*   *   *   *

மனமே! நீ செத்தாய்!
நான் பிழைத்தேன்!
குருநாதன் - திருவடிகளே
போற்றி! போற்றி!!

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்திஹி

முதல் பாகம் முற்றிற்று

சாந்தியோகம்

(இரண்டாம் பாகம்)

யோக சிகிச்சை

முதல் பாகம்

சாந்தியோகம்

அத்தியாயம் 1

பழைய பெருமை பதவி கொடுக்குமா ?

எல்லை

இன்பத்தைத் தேடுவது இயற்கை. வாழ்க்கையில் துன்பத்தை விரும்புவார் உண்டோ ? நோய் கொண்டால் துக்கம்தான் மேலிடும். சுகம் கிட்டாது. நடத்தையில் மானிடர் இயற்கையை மறக்கிறார். கண்ணிருந்தும் காணார். புத்தியிருந்தும் அறியார். தெரிந்து தெரிந்து வியாதியின் பாழுங் கிணற்றில் விழுகிறார். படுகுழியிலிருந்து தொத்திக் கரை சேர அபூர்வ உருக்குச் சங்கிலி சிருஷ்டித்துள்ளார் சான்றோர்.

மடமை

என்ன மாயை ! யோகம், உணவு, இயற்கை வட்டங்களால் பிணைத்த இவ்வுயிர்க் கயிற்றைப் புறக்கணிக்கிறாரே, மாந்தர் ! இப்பள்ளத்தின் கீழ், படுகுழியைச் சேர விழுங்குகிறார் மருந்தை ! வதை செய்து கொள்ளுகிறார் கருவிகளை. அறியாச் சரக்கை அருந்த ஐயம் இல்லை ! ஆராய்ச்சி செய்த அரிய சாதனங்களை அணுக அலறுகிறார். மடத்தனமோ, ஊழ்வினையோ கூறுவதற்கில்லை !

நம் கதி

அக்காலத்தில் அன்னவர் அபூர்வ சித்திகளைக் கொண்டிருந்தார் என அகம்பாவம் கொள்வதில் பலனென்ன ? வீண் பெருமை வீட்டைக் காக்காது. அம் மூதாதையருடைய சந்ததியார் நாம் எக்கதியிலிருக்கிறோம் ? பழைய கீர்த்தியில் இருந்து நமக்குக் கிட்டியது ஓயாத் தூக்கம். முன்னொரு இந்தியன், சந்திரகுப்தன், ஹிமோத்கிரியையும் கன்னியாகுமரியையும் இணைத்து, பாரசீகத்தையும் ஆண்டான். இதே பாரதத் தாய் வயிற்றில் பிறந்த நாம் — ஐயோ ! அடிமைகள் அல்லவா ?

ஹனுமான் அவதரித்தது இந்நாடு. பீமன் கதையைச் சுழற்றினான் இங்கே. அர்ஜுனன் காண்டீவத்துடன் கர்ஜித்ததும் இந்நாட்டில். நம்மை நோக்கிடில் அவர்கள் வம்சத்தார் என்று புகல்வரோ உலகில் ?

காயசித்தி, கற்பக விருக்ஷத்தைக் கண்டார் நம் மகரிஷிகள். யாருமறியா " யோக சாதனை " களைப் பயின்றார் இவர் ! " கொண்டா விஷத்தையும் ! " என்று குடித்துக் களித்துக் கூத்தாடினார். நோயையும் நமனையும் நடுங்கி மறையச் செய்தார் எளிதில். இவர்களை அறிந்தும்,

இவர்கள் சிருஷ்டித்த மாணிக்கங்களைப் பெற்றிருந்தும் நோயென்ற சண்டமாருதம் நம் உயிர்க் குடிசையை அணு அணுவாகப் பறக்கடிப்பதைக் கண்டு, மதி மயங்கி விழித்து வருகிறோம் !

அன்பர்களே, இது நம் ஆண்மைக்கு அழகல்ல. தூய்ந்த பெண்மைக்கும் ஒக்காது. சென்றதில் பெருமை கொண்டாடியது போதும். வாழ்க்கையின் சத்துரு நோய். இதன் கீழ் அணிவகுத்து நிற்பவை எண்ணுக்கடங்காத வியாதிகள். மனோதிடக் கச்சையை இறுக்குங்கள். இயற்கை வேலைத் தூக்குங்கள். யோக சக்தியை இதில் ஏற்றுங்கள். உணவு, திருத்தம் என்ற பலத்தால் வீசுங்கள். சூரபதுமனையும் அவன் சேனையையும் அறுத்தது இவ்வேல். கலியில் உயிர் பெற்று வந்த இவ்வசுரப் படையை, இச்சாதன வெற்றிவேல் சடங்கால் வேரறுத்து விடுங்கள்.

* * * *

அயல்நாட்டார் ஊக்கம்

நாம் தூங்க அயல் நாட்டார் சுகத்தை அனுபவிக்கிறார். இதற்கு உதாரணம் அமெரிக்கா தேசத்தவர். காரியமே கண்ணாய் நிற்பவர். எதிலும் கீழ், இடை நிலைகளில் திருப்தியடையாதவர். இவர் கண்கள், கண்ணிற்கு எட்டாத உன்னதத்தையே நோக்கி நிற்கும். உடல், உணர்ச்சி, மனம் ஒத்துழைக்க, பார்வைக் கெட்டியதைக் கைகளால் பற்றிக் கொள்ளுகிறார்கள். தனம், தர்மம் இவர் உயர்த்திய நிலைக்கு யார் எட்டியுள்ளார் ? ராக்பெல்லர் (Rockfeller) பணத்தை எண்ணி முடித்தவர் யார் ? இவரின் தர்மத்தை மிஞ்சியவர் எவரும் இல்லை. நூதன வழி கண்டு பிடிப்பதும் இந் நாட்டில். நன்மார்க்கத்தில் மட்டுமல்ல. கொலை, களவு, சூதுகூட அமெரிக்காவில் முதன்மை பெற்று வருகின்றன. அதற்கும் திறமை வேண்டுமல்லவா ? விநோதத்திலும் குறைவில்லை.

இவைகளையெல்லாம் தோற்கடித்துவிடுகிறது இவர்கள் ஆராய்ச்சி. இயற்கைச் சிகிச்சைச் சோதனையில் நிபுணர்களாகி வருகிறார்கள். இவருக்குப் பழைய மர்மம் ஒன்று புதிதாய்த் தெரிந்து விட்டது. மனதைப் பிடித்து உடலைக் குணப்படுத்துவது. தற்காலத்தில் வைத்தியரிடம் நோயாளி சென்றால், அங்கு அறியா நோய்க்குத் தெரியா ஔஷதம் கொடுப்பதில்லை. பரீட்சித்த பிறகு, மனோ தர்ம சாஸ்திரியிடம் (Psychologist) அனுப்பப் படுகிறார். அந்த நிபுணர் தன் மட்டில் மனோபலம், இச்சா சக்தி, நுட்பம், ஆரோக்ய வீர்யம் பொருந்தியவராக இருப்பார்.

நூதன சிகிச்சை

மனதிற்குச் சாந்தி கொடுக்கும்படி அமைந்த அறையில் வைத்தியரும் வியாதியுண்டவரும், வாரத்துக்குச் சில முறைகள் குறித்த நேரத்தில் சந்திப்பார்கள். இந் நூதன டாக்டர் தாய் தந்தையரிலும் அன்பு ததும்பும்படியாக நேசித்து நோயாளியுடன் கலந்து நெருங்கிப் பல சம்பாஷணைகள் செய்வார். வியாதியஸ்தர் அறியாமல் மூலை முடுக்குகளில் ஒளிந்து உபத்திரவிக்கும் எண்ணங்களை மெல்ல மெல்ல வெளியேற்றுவார். உருக்கத்துடன் ஆறுதல் கூறுவார். நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்து, இவரைத் துன்புறுத்தும் துக்கம், கவலை, பாவம், துரோகம், சிந்தனை யாவை என்று தெரிந்து கொள்ளுவார்.

ஒவ்வொரு சம்பாஷணைக்குப் பிறகும் தன்னுலகைக் கவிந்த மேகம் விலகுவது போல் நோயாளி காண்பான். தன்னறியா உற்சாகம் உதித்து வளரும். இவன் மனோ வைத்தியரும் சாதுர்யமாய் உட்புகுந்து, நரம்புகள் மூலம் உடலைக் கெடுத்த எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தி, ஆற்றி மறையச் செய்வார். சோதனைக்குக் கிட்டா இந்நோய் காண்பதற்கு முன் மறைந்து விடும். ஔஷதங்களுக்கு அடங்காமல் தாண்டவமாடிய உடல், நலன் பெறும். அப்பாவி 'பௌடர்'களைக் கொடுத்து, நோயாளி மருந்தென்று மனப்பால் குடிக்கச் செய்யலாம். சில நாட்களில் குணமடைந்து குறை தீர்ந்து, தைரிய வீர்யத்துடன் மனிதன் வீடு சேர்வான்.

இதற்கு 'சைகியாட்ரி' (Psychiatry) என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்களாம். சம்பாஷணையில் சௌக்கியமடைவது ஆச்சரியமல்லவா இதன் மர்மம் செல்லச் செல்ல விளங்கும்.

மனமும் உடலும்

வாழ்க்கையில் மனமும் உடலும் பிணைந்து நிற்கின்றன. மனம் பாதிக்கப் பட்டால் உடல் உபாதை கொள்வது நிச்சயம். உடல் சீர் குலைந்தால் மனம் மதிகெட்டுத் தடுமாறுவதைக் காண்கிறோம். திடம், பொறுமை, ஊக்கம், வினோதம், ஆனந்தம் எல்லாம் மனிதன் சிறு நோய் கொண்டவுடன் மறைந்து விடும். பெரும்பாலும் "ராமா, கிருஷ்ணா" என்று சொல்லி வந்தவனும், "ஐயோ, ஐயோ" எனக் கதறுவதைக் காண்கிறோம். தேவர் நாமம் எங்கேயோ ஓடி விடுகிறது. இது சாதாரண மனிதனின் நிலை. இது மாற்றக் கூடியதே.

மனம் பெரிது

மனம் நசிந்து உடற் கூட்டில் வசிப்பவன் ஜீவன் முக்தன் ஒருவனே. இந் நசிந்த மனத்தை வேண்டும்பொழுது, இவன் ஆரோகணம் செய்து கொள்ளுகிறான். வாசனைகளற்றதாதலால் இம்மனம் இவனுக்கு அடங்கி நிற்கிறது. இச்சா சக்தியை உபயோகித்தால், உடலும் இயற்கையும் இவன் ஆணைக்கு மாறுகின்றன. இக்காலத்தில் மனம் சொன்னபடி உடல் நடக்கும். உடலுக்கும் அதன் இந்திரியங்களுக்கும் இது கட்டுப்பட்டிராது. இம் மனதே அரசனாய் விளங்கும். இதற்கு ஈடு இல்லை. மனம்தான் முக்கியமென்று கூறுவதும் இக் கருத்தைக் கொண்டேதான். உடலைக் காட்டிலும் மனதுதான் பெரியது என்ற உண்மை விளங்கும்.

மிருகங்களி லிருந்து மனித ஜன்மத்திற்கு உயர மனதின் உயர்வும் சக்தியும் அதிகப்பட்டு விளங்கும். விலங்குகளுக் குள்ளும் இம்மனத் தேர்ச்சி, மிருகத்திற்கு மிருகம் வித்தியாசப் படும். இம் மாதிரியே மனிதர்களிடத்தும் கேவலம் உடலொட்டிய மூர்க்க வாழ்க்கை யுடையவர்களையும், இந்திரிய, சரீரத் தூண்டுதல்களை மனதால் மேன் மேலும் கட்டுப் படுத்தி நிற்பவர்களையும் காணலாம்.

நாம் உடலைப் பற்றித்தான் கவனிக்கிறோம். இதன் ஆரோக்கிய சோதனையே எடுத்த காரியம். மனது இவ்வாரோக்கிய நிலையில் எப்

படிக் கலந்து கொள்ளுகிற தென்பதே கேள்வி. இதற்கு விடையாகவே பல சாதனைகளை விளக்குவோம். உடல் நிலையில் மனம் எப்படி மாறுகிறதென்பது கேவலம் மனதை மட்டும்

நூலின் கருத்து

முக்கியமாய்ச் சோதிக்கும் வேதாந்த விசாரத்தைப் பற்றியது. சன்மார்க்க முறைகளை இங்கே கவனிக்க நேரிடும். அவை மனதையும் ஆரோக்கியத்தையும் எப்படித் தாக்குகிற தென்பதற்கு மட்டுமே உபயோகிப்போம்.

கண் காது மூக்கு என்ற உறுப்புக்கள் சரீரத்தில் உண்டு. இவைகளைத் தூண்டும் நரம்பு நாடிகளும் மூளையைத் தொட்டு நிற்கும். பக்குவமாக இருந்தும், அவை தம் தம் வேலைகளைச்

இந்திரிய மன சம்பந்தம்

செய்யாதிருப்பதைக் காணலாம். நண்பர் வழியில் நம்மைக் காணக் கூடும். அவர் நம்மைக் கண்டு நமஸ்கரிக்கவும் செய்யலாம். நம் கண்கள் அவரையே நோக்குகின்றன என்று அறிந்தே, அப்படிச் செய்வார். நாம் அதை அங்கீகரிக்காமல் போய் விடுகிறோம். மறு நாள் அவர் நம்மைக் கோபிப்பார். வீண் கர்வத்தினால் அலட்சியம் செய்வதில்லை. விழிகள் நண்பன் உருவத்தைக் கண்டும் விஷயத்தைக் குறிக்கவில்லை. செய்கையால் பிரதி ஒலிக்கவில்லை. ஏன்? மனமானது கனம் மாணிக்கம் செட்டியாரிடம் சென்றிருந்தது. மனம் கருவியுடன் கலக்காததால் கண்கள் இருந்தும் காணவில்லை.

காதின் கூத்து கூறவே முடியாது. இதன் ஏமாற்றம் அதிகம். இராமாயணம் வாசிக்கு மிடத்தில் சென்றால், அநேக திருஷ்டாந்தங்கள் தென்படும். ஸ்வாரஸ்யமாகச் சிலர் தலை

காதின் கூத்து

யாட்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். "தூக்கினான் ராவணன் சீதையை" என்று பாகவதர் சொல்லும் பொழுது, இவர்கள் கண்கள் அக்காளுடன் தீவிர தீட்சைக்குச் சென்று விடும். பாகவதர், அயோத்தியா, ஆரண்ய முதலிய காண்டங்களை முடித்து, சீதையை மீட்டு, ராமர் "ஆலிங்கனம் செய்து கொண்டார்!" என்ற தறுவாயில் விழித்துத் தானும் கை தட்டுவார்.

"கதை எப்படி?" என்று யாரும் வினவினால், "அடடா, என்ன பாகவதர் போங்கோ, அதுவும் அந்த ராவணன் தூக்கி லட்சுமணனை ஆலிங்கனம் செய்த கட்டம் உண்டோ இல்லையோ, அடடா — !" என்பார். ஐந்து காண்டங்களுக்கு இவர் மனம் தூங்கி விட்டது! பாகவதர் பேசுவதை நிறுத்தவில்லை. இவர் காதுகளும் ஓடி விட்வில்லை. மனம் இக் கருவிகளுடன் பிணையாதலால், பிணைந்த காலத்திய இரண்டு வாக்கியங்களையும் பிணைத்து, "ராவணன் லட்சுமணனை ஆலிங்கனம் செய்ததாக" நூதனப் பிரசங்கம் பாகவதர் நடத்தினாரென்று கூற வருகிறார்!

சில வைத்தியர்கள் ஆபத்தான நோய்க்குச் சாமர்த்தியமாய்ச் சிகிச்சை செய்து விடுவார்கள். நோயாளியும் இளைஞனாக இருக்கக் கூடும். யாரும் நிலைமையைக் கேட்டால் விசித்திர

வாழ இச்சை

மாகப் பதிலளிப்பார் டாக்டர். "பிழைக்க வேண்டுமென்று இச்சைப்பட்டால் போதும், ஸார்! ஆபத்து நிலை தாண்டி விடும்" என்பார். மருந்து மட்டும் ஏன் குணப்படுத்தக் கூடாது? எதற்காக இந்த இச்சை வேண்டும்? ஏதோ கவலையாலோ,

வேறு காரணத்தாலோ, வாழ வேண்டுமென்ற ஆசை இவனை விட்டு விலகி விட்டது. மனம் காட்டை நோக்கிச் செல்கிறது. அதன் ஒத்துழைப்பின்மையால் வீட்டிலிருக்கும் உடல், பிரபல வைத்தியத்திற்கும் பிழைக்க மாட்டேனென்கிறது.

மனமும் குணமும்

இந்த ஆராய்ச்சியி லிருந்து இரண்டு உண்மைகள் விளங்குகின்றன. 'மனம்' என்ற ஹேதுவை மறந்து, உடலைக் குணம் செய்ய முடியாது. மனமானது கவலை, குறை, துக்கம், பயம், ஏக்கம் கொண்டால், உடல் கெடும். இதற்கு மட்டும் சிகிச்சை பலனைக் கொடாது. கவலைகளால் உடலில் தென்படும் பல அடையாளங்கள் கொண்ட நோய்க்கு 'மனம்' முதலில் குண மடைய வேண்டும்.

மனம் நேர்மை பெற்ற பிறகு, தேகம் வேறு காரணங்க ளின்றியே குணமடையும். அல்லது, சிறு சிகிச்சைக்கும், உடல் பலனைத் தரும்; நோய் நீங்கும்.

யோகமே தேவை

இவ்விஷயத்துக்கு இன்னும் ஒரு பார்வை யுண்டு. மனதை ஒழுங்கில் வைத்தால், எந்த வியாதியும் சிகிச்சைக்குச் சீக்கிரம் குணம் பெறும். வைத்தியர்கள் சதைக்கு ஔஷதங்கள் கொடுக்கலாம். இயற்கைவாதிகள் நோய்க்குப் பல சாதனங்களைச் சிருஷ்டிக்கலாம். மனதைப் பலப்படுத்தவும் அதன் ஒத்துழைப்பைக் கொடுக்கவும் இவர்களால் முடியாது.

இது யோகம் ஒன்றே கொடுக்கக் கூடிய பலன்.

இக் கட்டுரை ஒவ்வொன்றையும், நோய் தீர்க்கும் மனச் சாதனை என்றே படித்துச் சிந்தனை செய்ய வேண்டும்.

அத்தியாயம்—2

சங்கல்ப நாசனம்—சாந்தி

மனமும் உடலைக் கெடுக்கும்

உழைப்பால் சக்தி குறைகிறதென்று நினைக்கிறோம். களைப்பால் தான் வீரியம் விரயமாகிறதென்ற எண்ணமும் உண்டு. இக் கருத்துக்களை உடலை மட்டும் சாட்டிப் பேசுகிறார்கள். துன்புற்ற தேகத்தின் பலனே நோய் என்று வரம்பு கட்டுவது வழக்கம். இவ்வபிப்பிராயங்கள் முற்றிலும் சரியாகா. ஒரு தலைப் பட்சமாய் உடல் ஒன்றையே சிந்தனை செய்கிறார். மனதையும் அதற்கு இன்றியமையாத மூளை நரம்புக் கருவிகளையும் மறப்பது சாதாரணம்.

மனம் ஓடியாடி நிற்பதால் உடலின் சக்தியும் வீரியமும் மாறுபாடு அடைகின்றன. இது நிலையாக நிற்காமல் சலனங்கள் பெறுகின்றது. ஒவ்வொரு அசைவிலும் ஓர் எண்ணம் பிறக்கிறது. மனம் மாறுவதே எண்ணம். ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்குப் பின் நிற்பது சங்கல்பம். சங்கல்பம் ஒழிந்தால் எண்ணங்கள் பிறவா. எண்ணங்கள் நின்றால் மனம் லயப்படும். இப்பொழுதே சாந்தி பிறக்கிறது. மனம் நசிந்த நிலையே சாந்தி. லயப்பட்டது திரும்பவும் உருக்கொண்டு கிளம்பும். சாந்தி கலையும். மனம் நசிந்த பிறகு நிற்கும் சாந்தியே சாசுவதம். கண்டறிந்தோர் பிரமத்தைச் சாந்தி மயம் என்பர்!

சங்கல்பம்

சாந்தியில் அகண்ட சர்வ வியாபகமான பிராணா பிணைந்து நிற்கிறது. இந்நிலையே சம்பூர்ண சக்தி (Omnipotence). சாந்தி கலைந்தால் பிராணா (Prana) தொட்டு விடப்படுகிறது. சங்கல்பத்தால் பின்னும் எண்ணங்கள் உதிக்க, சாந்தி கலைகிறது. மனம் பின்னப்படவே சங்கல்பம் தோன்றுகிறது. மனதின் ஒவ்வொரு சலனத்திலும், ஒவ்வொரு பிரதி ஒலிப்பிலும் (Reflex action) சக்தி விரயமாகிறது. சக்தி மாறுபாட்டில் உடலில் பிராண வியாபகம், பிராண முதல், விரயமாகிறது. ஸ்தூலப் பொருள்கள், கிரியைகள் மூலம் இந்தப் பிராண பொக்கிஷத்தைச் சரி செய்து கொள்ளுகிறோம். யோகி ஒருவர்தான் பிராணனை வெளிப் பொருள்களின்றி சூக்ஷ்ம மார்க்கத்தில் நேராகக் கைப்பற்ற முடியும்.

இப்படிக் குறைந்த பிராணா உடல் ஜீவிதத்திற்குப் போதா விட்டால், சீக்கிரம் திரும்பவும் நிரப்பப்படா விட்டால், ஏதாவது கருவிகள் நோய் கொள்ளுகின்றன.

சாந்தம்-சோம்பல்

சாந்தி என்பது மனதைத் தழுவியது. உடல் இந்திரியங்கள் அசையா நிலையை குறிப்பதல்ல. சாந்தம் பெற்றவன் சோம்பல் அடைந்தவனல்ல. உன்னத சத்வ குணமே சாந்தி. சோம்பலானது கீழ்ப்பட்ட தாமசம் என்று கூறவும் வேண்டுமா? வெளிப் பார்வைக்குச் சில காலங்களில் சாந்தனும் சோம்பேறியும் சலனமற்ற ஜடமாகத் தோன்றலாம்.

உடல் உழைப்பு

மனம் சாந்தி பெற்றிருந்தால் உடல் உழைப்பி லிருக்கக் கூடா தென்று யார் கூறியது? கட்டையிலேற்றி விட வேண்டியது தானா சாந்தி கிட்டிய பிறகு? சாந்தி பெற்றவன் வாழ்க்கையில் எத் தொழிலிலும் இருக்கலாம். எந் நிலையிலும் காணலாம். எக் கருமமும் புரியலாம். அமர்க்களத்தில் புகுந்து போர் வீரனாக ருத்ர தாண்டவ மாடலாம். ஜடை முடி தரித்த தபோநிதியாகத் துலங்கலாம். முடி சார்ந்த மன்னனாய் உலகத்தைக் கட்டி ஆளலாம். ஆசிரியனாய் அரிய நூல்களை இயற்றலாம். சமூக மேன்மைக்கு உயிரை இழக்கும் கர்ம யோகியாய் விளங்கலாம். உற்று நோக்கிடில் சாந்தியின் பாகம், மாறு பட்ட அளவில், வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தொழிலிலும் உட் புகுந்து நிற்பதைக் காண முடியும்.

குறி நோக்கிச் சுடும் வீரன் அத் தருணச் சாந்தியைக் கை விட்டால் வெடி எங்கே செல்லும்? மனு நீதி செலுத்தும் மன்னன் மந்திராலோசனை செய்யும் தறுவாயில் சாந்தியை அல்லவோ பிரயோகிக்கிறான்! கலக்கம் கொண்ட ஆசிரியன் பேனா பிடித்து எழுதுவது எங்ஙனம்?

வைத்திய சாலைக்குச் சென்றாலும், “சாந்தி, சப்தம் போடாதே நோயாளி குறைவடைவான்!” என்று எச்சரிக்கின்றார்களே! அரை குறையாய்ச் சாந்தியின் பெருமையை அறிந்ததா லன்றோ!

பிரிவுகள்

சாந்தி கெட்ட நிலையைக் கவலை, துக்கம், கோபம், ஆசை, பயம், ஏக்கம் முதலிய பிரிவுகளாக விளக்கலாம். பல பிரிவுகளையும் அடக்கிய பெரும் பதங்கள் உள்ளன. பேதித்த மனத் தன்மையைக் காட்ட, பெரியார் வகையாய் அமைத்துள்ளார்கள். காமம், குரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மாச்சரம் என்ற அறுவகை மனத் தீயை யார் அறியார்!

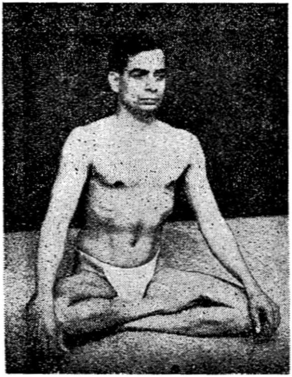
இவைகளை இன்னும் விவரிக்கு முன், எளிய சாதனை ஒன்றைக் கைப்பற்றுமாறு கூறுவோம். இதைக் காலையிலும் மாலையிலும் பழகலாம். மற்றக் கலக்க முறும் சமயங்களிலும் இது உதவியா யிருக்கும்.

பயிற்சி

முதல் சித்திரத்தில் (8-ம் பக்கம்) காட்டியபடி ஆசனத்தில் அமரவும். இதை **ஸ்வத்திகாசனம்** என்று கூறலாம். இடது காலை மடித்து, சந்துக்கிழுத்து அதன் மேல் வலது கால் தூக்கிப் போடப் பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு காலின் பாதமும் மற்றொரு காலின் மடிப்பின் பள்ளத்தில் பதிந்து நிற்கும்.

முதுகு நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். முதுகெலும்பு வளையக்கூடாது. கைகளைச் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு விறைப்பின்றி அமைத்துக் கொள்ளவும். திருஷ்டியை உள் பக்கம் திருப்பவும்.

இப்பொழுது “ஓம் சாந்தி ஸ்சாந்தி ஸ்சாந்திஹி” என்று நிதானமாய் மெல்லிய குரலில் உச்சரிக்கவும். மனதை உச்சரிப்பில் ஓட்ட வேண்டும். உள்ளே திருப்பப்பட்ட திருஷ்டி உச்சாடனத்தின் எழுத்



சித்திரம்—1

துக்களை மனத் திரையில் வெள்ளை வர்ணத்தில் காண முயலவும். "ஓம்!" என்ற பிரணவம் வெகு தீர்க்கமாய் உற்சாகத்துடன் வர வேண்டும். ஒரு நிமிஷத்தில் ஆறு முதல் பத்து தடவைக்கு மேல் ஜபிக்காமல், வாக்கை நிதானம் செய்யவும்.

ஐந்து நிமிஷம் இவ்வாறு செய்த பிறகு, சம்பூர்ண ரேசகம், பூரகம் செய்யவும். பல விநாடிகள் தங்கும்படியாக, ஸ்வாசத்தை இரு நாசிகளாலும் உள்ளிழுத்து அதை விட அதிக நாழிகை கொள்ள வெளியே இரு நாசிகளாலும் விடவும். மார்பு அகல வேண்டும். நுரை ஈரல்கள் நிரம்ப வேண்டும். ரேசகம் செய்யும் பொழுது அடி வயிறு உள்ளே போகட்டும். கும்பகத்தில் மூச்சை உள் நிறுத்த வேண்டாம்.

பூரக ரேசகம் செய்யும் பொழுது, சாந்தி வாக்கியத்தை மனதினுல் நிதானமாய் உச்சரிக்க வேண்டும். உதடுகள் அசையக் கூடாது.

மனதால் உச்சரிக்க

ஒவ்வொரு பூரகத்தின் பொழுதும் சாந்தியானது உடல், இந்திரியங்கள், நரம்பு, நாடிகள், மூளை முழுதும் நிரம்புவதாக எண்ணி அனுபவித்துக் கொள்ளவும்.

ஒவ்வொரு ரேசகத்தினுல் களைப்பு கவலை இரண்டும் வெளியே தள்ளப்படுவதாக நினைத்து அனுபவிக்கவும். இப்படி ஐந்து நிமிஷங்கள் செய்து சாதனையை முடிக்கவும்.

இதை எல்லா நோய் கொண்டவர்களும் செய்யலாம். உட்கார்ந்து ஸ்வாசிக்கச் சௌகர்ய மிருந்தால் போதும்.

நோயைத் தடுக்கவும், வாழ்க்கை வேலைகளைச் செவ்வனச் செய்து முடிக்க விரும்புவோரும் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

சாந்தியின்றிச் சௌக்யமில்லை

"கவலை என்ன அவ்வளவு பொல்லாததா?" என்று சந்தேகிக்க வேண்டாம். மிகக் கெட்டதே இது. மனக் கவலையே பலக் குறைவு.

கவலையால் இழிவு

இது குருட்டுப் பழமொழி யல்ல. பெரிய சம்சாரி, தரித்திரன் எதிர்பார்த்த பொருள் கிடைக்க வில்லையே என வருந்தலாம். அல்லது சம்பாதித்த அரிய திரவியத்தை அன்னியன் அக்கிரமமாய்

அடித்துச் சென்றுனே என்று நினைத்து உருகலாம். இச்செயல் சங்கல்ப விகல்ப பேதங்களுக் குட்பட்ட படியால், சக்தி நேராக விரயமாகிறது.

இச் சிந்தனையில் ஆழ்ந்தால் உணவை ருசித்து உண்பது தடைப்படுகிறது. நன்ருக உலாவி, நற்காற்று, நல் உழைப்பு, சத்சங்கம் பெறும் மார்க்கம் நிலைப்பதில்லை. பலம் குறைந்தால், எவ் வியாதியும் எளிதில் பற்றிக் கொள்ளுகிறது. பல மிழந்தவனைக் காச நோய், ஹிருதய நோய், ரத்த மந்தம் எளிதில் பிடிக்கும்.

வைத்தியன் நோய் கொண்ட உடலுக்குச் சிகிச்சை செய்யலாம். நாட்கள் சுடுகாட்டிற்கே இவனை இழுத்துச் செல்ல, மனத் தாங்கலை யார் அறிய முயலுகிருர்? யாருக்கு அறியத் தெரியும்? அறிந்தாலும் இவரால் சிகிச்சை செய்ய முடியுமோ?

போனது திரும்பி வரவேண்டும், அல்லது போனதைக் குறித்து வருந்துவது பேதைமை என்று உணர்ந்து சாந்தி பெற வேண்டும்; உலகில் திரும்பிக் கிடைப்பது துர்லபம்; அது இவனுக் குட்பட்ட காரியமல்ல. சாந்தி பெறுவது இவன் கையிலுள்ளது. முயற்சித்தால் பலன் பெறுவதில் சந்தேகமு மில்லை.

மன அதிர்ச்சியால் ஏற்பட்டதென அறிந்து அதைப் பின்னும் வராமல் தடுப்பதில்லை. வந்த நோய்க்கு உடல் சிகிச்சை மட்டும் செய்கிருர்கள். அப்பொழுது குணமடைந்தாலும், அதே மனே பேதம் பின்னும் ஏற்பட்டு அதன் வெளிச் சேஷ்டையால் அதே வியாதி திரும்பவும் வரும். முதல் வியாதியிலேயே குறைந்த சக்தி, பின்னும் வந்த வியாதியைப் போக்கி விடுமென்று நினைக்க முடியாது.

காமத் தீ

ஓர் உதாரணம் எடுத்துக் கொள்வோம். அறுவகைத் தீயில் முதன்மையாக நிற்பது காமம் என்ற காட்டுத் தீ. இது மனக் கேட்டால் ஏற்படும் விகல்பம். இதைப் பூர்த்தி செய்ய உடல் இந்திரியங்கள் கருவிகளாக நிற்கின்றன. பாவம், அவைகள் என்ன செய்யும்! மனதிற் கடிமையாகி, திருப்தி செய்ய முயலுகின்றன. உடல் இந்திரியங்கள் ஜடம்! காமத்தில் ஈடுபட்ட மனமோ குருடு. வரும் விபத்துக்கள் சொல்ல முடியா. அபூர்வ விந்து அநியாயமாய் விரயமாகிறது. ரத்தம் குன்றி நரம்பு வியாதிகள் மேலிடும். ஆண்மையை இழந்து, முப்பது வயதிலேயே மூப்பையடைந்து, மூளை மழுங்க, குடும்பம் தவிக்க, சித்ரவதையடைகிருன். உடலிழிவு மனே திடத்தையே கொன்று விடும். இவனுக்கு வீர்ய மாத்திரைகளைக் கொட்டிப் பயனுண்டோ? அல்ப சொல்பம் சக்தி கிடைத்தாலும் இச்சா சக்தி (Will Power) இன்றி, கெட்ட மனது தூண்ட, கிடைத்ததையும் பின்னும் இவ் வழியிலேயே தொலைத்து மாளுவான். இவனுக்கு மனே சிகிச்சை யல்லவோ முக்கியம்! அல்லது, உடல் சிகிச்சையுடன் மனப் பரிசுத்த வழியையுமல்லவா புகட்ட வேண்டும்!

அன்னிய இடங்களில் ஆசை தீர்க்கச் சென்ற இவன் கருவிகள் கெட, வைத்திய சாலையில் குடி புகுகிருன். 'இன்ஜெக்ஷன்' ஒளஷதங்கள் மூலம் குணமடைந்தவுடன் பின்னும் பழைய தொழிலுக்கே வாழ்க்கையைச் செலுத்துகிருன். எத்தனையோ சோதனை செய்ததில், இது உண்மையாகவே நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

முந்திய யோகாசன முதலிய கட்டுரைகளை வாசித்த பலர் காமத்தால் கிடைத்த நிலையை விளக்கி யிருக்கிறார்கள். அதைப் படித்தால் ரத்தக் கண்ணீர் விட வேண்டி யிருக்கிறது. நோய் கொண்ட பின் ஆண்மையை இழந்த பலர் கல்யாணம் செய்து கொண்டு, உலகத்தில் கூற வெட்கி, ஆசையும் தூண்ட, பூர்த்திக்கவும் வழியில்லாமல் பரதவிக்கும் கோரக் காட்சி எழுத வொண்ணாது! இவர்களுக்கு விமோசனம் உடல் ஒழுங்கு யோக மார்க்கத்தால் தான் வரவேண்டும்.

கொடிய நிலை

" Treating the Symptoms and not the disease " என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவது வழக்கம். அதாவது சேஷ்டைகளுக்கு வைத்தியம் செய்து வியாதியை மறப்பதாம்! மனதை மறந்து உடலுக்கு மருந்திடுவது அதைத்தான் ஒக்கும்!

"சாந்தமு லேகா — சௌக்கியமு லேது" என்று த்யாகப் பிரம்மம் பாடி யிருக்கிறார். இவர் சிறந்த பக்தர். உலகில் வெண்ணெய் பிஸ்கோத்தில், ஹம்சதூளிகா மஞ்சத்தில் வாழ்ந்தவ ரல்ல. பல கஷ்டங்களையும் துக்கங்களையும் அனுபவித்தவர். எத்தனை கோடிக் கணக்காகத் 'தாரக'த்தை ஜபித்து, சாஸ்வத சாந்தியைப் பெற்றாரோ?

தியாக ப்ரம்மம்

ஓம் என்ற பீஜத்துடன் சாந்தி வாக்கியத்தை உச்சரிக்கும்படி சென்ற அத்தியாயத்தில் எளிய சாதனை ஒன்றைச் சொன்னோம். பின் ஸ்வாசத்துடன் மனோ மார்க்கத்தால், சாந்தியை நிரப்பி, கவலை, களைப்பை வெளியே தள்ளச் சொன்னோம்.

இவ் வழி நூதனமான தல்ல. உச்சாடனம். ஸ்ரவணம், மனனத்தின் வீர்யத்தை அறிந்தவர், நம் பண்டைக்கால சாஸ்திர மேதாவிகள். வேதம், உபநிஷத்துக்கள், புருஷ ஸூக்தம், ருத்ரம் என்ற மகா வாக்கிய பாராயண ஜபங்கள் முடிந்ததும் கட்டாயம் 'சாந்தி' சொல்லுகிறார்கள். 'சாந்தி பஞ்சக' மென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

சாந்தி வசனம்

'சாந்தி! சாந்தி!' என்று அடிக்கடி சொல்ல, மனம் அதில் செல்லுகிறது. நம்மையறியாமல் உள்மனம் (the sub-conscious mind) இதைக் கிரகிக்கின்றது. காதில் இத் தொனிகள் விழ, மூளை நரம்புகளெல்லாம் மனதின் இஷ்டத்தின்படி தன்னந் தனியே சாந்தியும் சக்தியு மடைகின்றன.

உச்சாடன ஸ்ரவணத்துடன் மனனமும் (சிந்தனையும்) சாதனை மூலமாகச் சேர்ந்தால், பலன் அதி சீக்கிரம் கிட்டுகிறது.

தற்கால மன நூலும் (Psychology) இதை ஆமோதிக்கிறது. நாள் முழுவதும் ஒருவன் சண்டை, வசவு, வெட்டு, குத்து, கொலை என்ற சப்தங்களே காதில் கேட்டு வந்தால் சாந்தி இழந்து கெட்ட நிலைக்கே செல்வான்.

சாந்தியின் மகிமையை அறிந்தல்லவோ கவிகளும் "தொல்லுலகில் நரரும், எல்லாவுயிரும், சாந்த சுக வாழ்வு வாழ வேண்டும். வேறென்ன வேண்டும் !" (பாபநாசம் சிவன்) என்று பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள் !

பெரிய மகான்களிடம் சென்றால் 'சாந்தி ! சாந்தி !' என்று கை அமர்த்தி ஆசீர்வதிக்கிறார்கள். சாந்தி கிட்டி விட்டால் தவம், தனம், தலம் பெறுவ தென்ன கஷ்டம் !

அத்தியாயம்—3

ப்ராண — ச்ருதி ப்ரமாணம்

சர்வ வியாபகமாய் நிற்கிறது ப்ராண. இதற்கு நாதன் கடவுள். இது வியக்தமாய் மாறும்பொழுது சக்தி என அழைக்கப் படுகிறது. சக்திக்கு ஆதாரமா யுள்ளதே ப்ராண. இதன் மகிமையால் சூர்ய சந்திர நட்சத்திரங்கள் பிரகாசித்து உலாவுகின்றன. அண்டாண்ட சராசரங்கள் தரித்து நின்று மறைவதும் ப்ராணவால். இதனல் இயற்கை தன் வேலையைச் செய்கிறது. ப்ராண ஜீவராசியில் உயிர் பெற்று உலாவும்பொழுது, " ப்ராணன் " எனப் பெயர் பெறுகிறது.

ப்ராண லயமடைந்து, அறியப்படாமலும் நிற்கும். வியக்தமாகச் சில நிபந்தனைகள் உண்டு. இந்த நியமனங்கள் ஒழிந்ததும், ப்ராண லயமடைய, ஜீவராசி ஜடமாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு பொருளிலும், இதன் வியக்தம், சலனம் வேறுபட்டிருக்கும். ஒருவனிடத்தில் இது அதிகமாகத் திரண்டு நிற்கும். சலன காலத்தில் சேஷ்டைகள் தீவிரமாய்த் தோன்றும். இதன் விளக்கம் மிகவும் சூக்ஷ்மமானது. குறைந்த ப்ராண வுடையவனிடம் தாமச குணம் மேலோங்கி நிற்கும். தீவிரமாய் வியக்தப்படும் பொழுது ப்ராணவை வெளிப்படுத்தும் மனிதன் ரஜோகுண வியாபகமாய்த் தோன்றுகிறன். எவனுடைய இச்சா சக்திக்கு அடங்கி இது அடிமையாகி விடுகிறதோ, அவன் சத்வத்தில் வேரூன்றிப் பிரகாசிக்கிறன்.

உடலும் பிராணனும்

மனிதனைக் கவனிப்போம். ஒவ்வொரு உழைப்பிலும் சலனத்திலும் ப்ராணவைச் செலவழிக்கிறன். இவனிடத்தில் இதைப் பொக்கிஷம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும், வெளிப்படுத்தவும் சக்தி உண்டு. சர்வ வியாபகத்தி லிருந்து இழுத்து நிரப்பவும் முடியும். உபயோகிக்கக் கூடிய சக்தி, சாதாரண மனிதனுக்குக் கடவுள் அளித்துள்ள உடல் கருவிகளின் நிலைமையைப் பொறுத்தது. மூளை, நரம்புகள், ரத்த ஓட்டம், ஹிருதயம், நுரையீரல்கள், ஜீரண - வெளிப் போக்குக் கருவிக ளெல்லாம், ப்ராணவை உபயோகிக்க முக்கிய ஹேதுக்கள். இவைகளே மனதுடன் கலக்கும்பொழுது ப்ராணவை இழுத்து நிரப்பிக் கொள்ளும் ஆயுதங்களாக மாறுகின்றன. சமாதி நிலையைக் கரைகண்ட மகா யோகியைத் தவிர, செய்கையும் மார்க்கமும் ப்ராண சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் ஸ்தூல உலகிலேயே நாம் நிற்கிறேம். இவர்களுக்குள் சற்று முன்னேறியவர்களும், பின்னடைந்தவர்களுமாக மாறுபாட்டுடன் வசிப்பார்கள்.

பொக்கிஷமென்று தன்னிடத்தில் நிரப்பிக் கொள்ளாமல், சிருஷ்டியின் களஞ்சியத்தை இஷ்டப்பட்ட பொழுது தனதாக உபயோகித்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

சாதாரணமாக இக் கருவி ஆயுதங்கள் கெட்டால் 'ப்ராண' பொக்கிஷத்தை நிரப்பும் மார்க்கமும் தடைப்பட்டு விடும். இப்

ப்ராண தளும்பி நிற்கும் நிலையே ஆரோக்கிய சக்தி. இது தேவைக் குத் தக்கபடி, இயற்கைக்கு இசைந்தவாறு பல அங்கங்கள், கருவி களில் சமனுக (In Equilibrium) நிறைந்து நிற்பதே ஆரோக்ய நிலை. இந்தச் சமாதான நிலை கலைந்தால், நிறைந்து நிற்பது குறைந்தால், அனுரோக்யம் அல்லது நோய் வெளிப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நோயும் ப்ராணுவின் குறைவு அல்லது அசமாதானத்தால் (Disturbance of Pranic Equilibrium) ஏற்படுவதென்று கூறுகிருேம். ஸதூல கருவிகள் கெடுக்கப்பட்டால், கெட்டால், ப்ராணுவும் பிராண சக்தியும் பரஸ் பரம் குறையும். உடலில் மயங்கிக் கிடக்கும் ஜீவனுக்கு ஆகாரம், ஓய்வு, ஔஷதம், சிகிச்சை மூலமாக ப்ராணுவை அளிக்க முயலுகிருர் கள். இதைச் சமாதானமாய்ப் பரவச் செய்கிருர்கள்.

ஆரோக்கியமும் — ப்ராணுவும்

நோய்க் கிருமிகள் பூமி, ஆகாயத்தில் எல்லாம் பரவியே நிற் கின்றன. பலர் இவைகளைச் சர்வதா ஸ்வீகரிக்கவும், திரஸ்கரிக்கவும் செய்கிருர்கள். ஏன் யாவரும் விஷ நோய் கொள்ள வில்லை? கொண்டாலும் மாளவில்லை? இதன் சூக்ஷ்மம் வேறு. பிராணன் எவனிடத்தில் குறைந் திருக்கிறதோ அவனே வியாதி அடைகிருன். ப்ராண சக்தி எவனிடம் வெளி வர முடியவில்லையோ அவனே சாகிருன். வெகு காலம் ரத்தத்தில் தலை தூக்க முடியாமல் இக் கிருமிகள் அடங்கிக் கிடக்கும். அல்லது வீர்யவானிடத்தில் உருத் தெரியாமல் நசிந்து விடும். ப்ராணுவின் இருப்பு (Stock) குறையும் பொழுது, தீவிரமாய் இவை அச்சமயமே தொத்திக் கொண்ட நோய் போல் ஆர்ப்பாடத்துடன் வெளி வரும்.

ப்ராண மாறுபாடு

உழைப்பிற்கு மூலம் ப்ராண வென்பதும், உழைப்பாலேயே ப்ராணுவைச் சேகரிக்க முடியும் என்பதும் உண்மை. இதைத் திரட்டும் சலனங்களே யோக சாதனங்கள். இதற் கடுத்த படியாய் உடற் பயிற்சிகள். இவைகள் இரண்டிலும் சிலவற்றைப் பின்னுல் கவனிப்போம். தாறுமாருன தீனி, பஞ்சேந்திரியங்களின் துர்விநியோகம், கருவி களின் தாங்க முடியாத உழைப்பு எல்லாம் ப்ராணுவின் நஷ்டத் துக்குக் காரணம். இவைகளை விஸ்தாரமாய் ஒவ்வொரு நோயுடன் ஆராய்ச்சி செய்யலாம். இவைகளில் நாம் அறிந்தபடி அழிக்கப்படு கிறது ப்ராண. தமக்குத் தெரியாமல் தாமாகவே உடலில் சில சேஷ் டைகளைத் தேடிக் கொள்ளுகிருர்கள் மாந்தர்கள். இவைகளில் ப்ராண கணக்கின்றி ஒழுகி விடுகிறது. இது குறிப்பற்ற பயனற்ற ஒழுகல்.

வரவு செலவு

உடலுழைப்பால் ப்ராண கழிவது போல் மூளை வேலையிலும், மனேபாவ சேஷ்டைகளாலும் நஷ்ட முண்டாகிறது. இவைகளைத் தடுக்க முடியும் ப்ராணுவை மிகுத்தி வாழ்க்கையின் நோக்கங்களைப் பெற உபயோகிக்கலாம்.

மூளையாலும் கழிவு

மனம், புத்தி, உடல் என்ற மூன்று பிரிவுகளில் இந்த ப்ராண தன் மகிமையைக் காண்பிக்கும். முற்றிலும் மனம், புத்தியை இது ஆதாரமாகக் கொண்டு மேன்மைப் படுத்தும்பொழுது, ஜீவன் முக்தர்களையும், ரிஷிகளையும், கவிகளையும்,

புத்திமான்கள், ஆசிரியர்கள், ஆராய்ச்சி நிபுணர்களையும் காண்கிறோம். இத்தீவிர தேர்ச்சிகளுக்கு உடல் நிலை தடங்கலாகாது. சரீரத்தைப் பிரதானமாகக் கொண்டு மனம், புத்தி இதற்குப் போதுமானபடி ஒத்துழைக்கச் சீர்தூக்கி நிறுத்துவதும் ப்ராணாவே. இக் காலத்தில் இது ஆரோக்ய உலகில் (Domain of health) வேலை செய்கிறது.

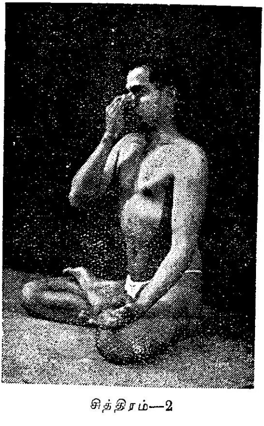
இந்த ஆரோக்ய ராஜ்யத்தில், ப்ராணா எவ்வளவு அதிபதியாகிற தென்றே முக்கியமாய்க் கவனிப்போம். மனம், இதற்கு நேராகச் சம்பந்தப்பட்டுள்ள ஸ்வாசம், நரம்பு கோசங்கள் எவ்வாறு ப்ராணாவைத் திரட்டி வெளிப்படுத்தும் என்ற ஆராய்ச்சியும் பயிற்சிகளுமே நாம் எடுத்துக் கொண்ட விஷயம்.

தேஜஸ்வி (Magnetic Man)

மேனாட்டிலும் உடல் உயிர் சம்பந்த ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள். கேவலம் இவர்களின் 'வெளிக் காட்சிப் பரீட்சை'யால் (Objective Experiments) இதன் ரகசியம் கிட்டாது. அரை குறை விளக்கம் இவர்களுக்குத் தென்பட் டிருக்கிறது. நம் நாட்டுத் தபோநிதிகளே இவ் விஷயத்தில் கரை கண்டவர்கள். இவர்கள் உள்நோக்கி, தியானித்துச் சமாதியில் அறிந்த ரகசியங்களில் சிலவற்றை மேல் நாட்டு அனுபவ பாஷையில் விளக்குவோம்.

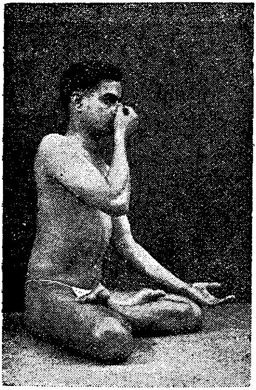
உடல் காந்த சக்தி

உடல் கருவிகள் மட்டும் உயிர் கொடுப்பதில்லை என்று மேல் நாட்டாரும் அறிந்தார்கள். கண்ணிற்குத் தென்படாத சக்தி ஒன்று ஜீவ திசையில் உலாவுகிற தென்றும், இது உணவு ஔஷதங்களால் மட்டும் ஆளப்பட்ட தல்ல வென்றும் தென்பட்டது. மனோ விஞ்ஞானிகள், பிரபல வைத்திய ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆகியோர் பல நூற்றாண்டுகள் தட்டுத் தடுமாறி ஜீவராசியில் ஒரு நூதன மறைபொருள் இருக்கிறதாகத் தீர்மானித்தார்கள். இது வேறுபட் டிருக்கிற தென்றும் உயர்வு குறைவிற்கு ஈடுபடுமென்றும் நிச்சயித்தார்கள். இச்சா சக்தி இவைகளை வெளிப்படுத்தி ஆட்டி வைக்க முடியுமென்றும் தென்பட்டது. தகுந்த பெயர் கிடைக்காமல் இதை 'அனிமல் மேக்னடிஸம்' (Animal magnetism) உடல் காந்த சக்தி என்று கூறினார்கள்.



சித்திரம்—2

இக் காந்தம் குறையும் பொழுது வியாதியும், இது ஒழுங்காகப் பரவி யிருக்க ஆரோக்கியமும் மேம்பட்டன. வழி தெரிந்தவன் இதை ஒரு பொருளிலிருந்து இன்னொன்றுக்கு மாற்ற முடியுமாம். இது அதிகமாயுள்ளவன், இதைச் சேகரிக்கத் தெரிந்தவன்,



சித்திரம்—3

இச்சா சக்தி (Will Power) பிரயோகத்தால், சக்தி இழந்தவனுக்கு அதை ஊட்டி ஔஷதச் சிகிச்சைகளின்றி நோய்களைப் போக்க முடியுமென்று தீர்மானித்தார்கள். இதைச் செய்தும் பார்த்திருக்கிறார்கள்.

ப்ராணாவின் சாயல்

இப்பெயர் கொண்டழைக்கப்படுவது, ப்ராணாவின் ஒரு சாயலென்று இவர்கள் அறியார். யோகிகள், தபஸ்விகள் தீரா நோயையும் இச்சா சக்தியால் ப்ராணாவை அளித்து, பிணி தீர்த்ததையும் நாம் கண்டறிவோம். இந்த உடல் காந்த சக்தி நிறைந்தவனை இவர்கள் (Magnetic Man)—காந்த சக்தி மனிதன் என்று அழைக்கிறார்கள். இவனிடத்தில் அமைதி, இச்சா சக்தி, ஆரோக்கியம் ததும்பி நிற்கும். இவன் இருந்த இடத்தில் ஆரோக்கிய தைரிய கிரணங்கள் தாமாகவே வீசிக் கொண்டிருக்கும். ஆண் பெண்கள் இந்த நிலையை விரும்பி, இதற்கு உழைக்க வேண்டுமென்று பிரசாரம் செய்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் தனம், தான்யம், கீர்த்தி, சந்தோஷம், சந்தானம் விரும்புகிறவர்கள் 'மாக்னெடிக்' ஆக மாறுவது அவசியம்.

தேஜஸ்

இந்த விஸ்தரிப்பும் நோக்கமும் புதிதல்ல. இம் மனிதனுக்கு நமது நூல்களில் வேறு பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். 'தேஜஸ்வி' அல்லது தேஜஸ் வாய்ந்தவனென்று சிலரை நாம் கூறுகிறோம். "அவன் முகத்தைப் பாரப்பா! என்ன தேஜஸ்!" என்று ஆச்சரிய வார்த்தைகளைக் கேட்பது உண்டு. 'மாக்னெடிக் மேன்' என்ற நோக்கத்தைப் புனிதப்படுத்தி உயர்த்தினால், 'தேஜஸ்வி' பிறக்கிறான்.

நாடி சுத்தி

இந்தத் 'தேஜ'ஸை அபிவிருத்தி செய்ய எளிய அப்பியாசம் ஒன்றுண்டு. இது ப்ராணாயாம கட்டத்தில் கலந்த முதற் படி. இதன் மர்மங்களைப் பின்னால் அறிவோம். இது நாடி சுத்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சாதனையைப் பத்மாசனத்திலாவது, சித்தாசனத்திலாவது, ஸ்வத்திகாசனத்திலாவது செய்யலாம். உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். முதுகு நிமிர்ந்திருப்பது முக்கியம். சித்திரத்தில் பத்மாசனத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

நாசிகளைச் சுத்தம் செய்து, முகம் கை கால்களைக் கழுவி, சுத்தக் காற்று சஞ்சரிக்கும் அறையில் யோகாசனம் போட்டு அமரவும். வலக்கையை உயரத் தூக்கி வலக் கட்டை விரலால் வல நாசியை அமுக்கி மூடவும். மோதிர விரல் இட நாசியருகே நிற்க வேண்டும். மெல்ல சுவாசத்தை இட நாசி மூலம் உள்ளிழுத்து நெஞ்சை நன்ருய் நிரப்பவும். 2-வது சித்திரத்தில் இந்நிலை விளக்கி யுள்ளது.

இப்பொழுது மோதிர விரலால் இட நாசியை மூடி உடனே வல நாசியைத் திறந்து அதன் வழியாகச் சுவாசத்தை வெளி விடவும். இழுத்துக்கொண்ட காலத்திலும் இரண்டத்தனை காலம் வெளி விடவும். சுவாசம் முடிந்த வரையில் முற்றிலும் வெளியிட வேண்டியது. இந்நிலை 3-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

இட நாசியை மூடியபடியே, வல நாசி வழியாய் முன் போல் காற்றை உள்ளிழுத்து வல நாசியை மூடி இட நாசியால் வெளி விடவும். இது ஒரு கணக்காகும். இப்படி ஐந்திலிருந்து இருபது செய்யலாம். ஒவ்வொரு கணக்குக்குப் பிறகும் தேவையானுல் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும். அவசரப்படக் கூடாது.

காலை மாலை இரு வேளை செய்யலாம். ப்ராணுவை உள்ளிழுப்பதாகவும், வெளியே ஸ்வாசம் விடும் பொழுது களைப்பைத் தள்ளுவதாகவும் மனதில் தியானம் செய்து கொள்ளவும்.

பிராண ஒழுக்கல்

முன் கூறிய காந்த சக்தியானது மனிதன் அறியாமலும் ஒழுகி விடுகிறதாம். இதை மாக்னெடிக் லீகேஜ் (Magnetic Leakage) என்கிருர்கள். இக் காந்த சக்தி ப்ராணு சக்தியே. ப்ராணு ஒழுக்கலையே 'காந்தி' ஒழுக்க லென்பது. நாம் பொருள் படுத்தாமல், அறியாமல், பல விதங்களில் 'ப்ராணு' நஷ்ட மடையும்,

உதாரணங்கள்

(1) நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது காலை, துடையை வேகமாய் ஆட்டிக்கொண்டே இருப்பது. தையல் மிஷின் ஓட்டுகிருர்களோ என்று சந்தேகிக்கக் கூடும். இவ்வாறு ஆட்டுவதை இவர்களே அறியார்கள். யாராவது குறித்துக் காட்டினுல் நிறுத்துவார்கள். மறுபடியும் முன் போல் கால் தந்தியடிக்க ஆரம்பிக்கும். விஷய மின்றிக் கண்களைச் சிமிட்டுபவர்கள், கேலி செய்வதுபோல் வாயைக் கோண இழுத்துக் கொள்ளுபவர்கள், கழுத்தைச் சாய்த்துத் திருப்புகிறவர்கள், விரல்களால் மேஜை, சாமான்மேல் தாளம், மத்தளம் அடிப்பவர்கள், தன்னை மறந்து சீட்டி ஒலிப்பவர்கள் எல்லோரும் இக்குற்றத்தில் விழுந்து 'ப்ராணு' நஷ்டத்தைத் தேடிக் கொள்ளுகிருர்கள். இந்த உதாரணங்களைக் கணக்கின்றி அதிகரிக்கலாம்.

(2) பிழைப்பு, வளர்ப்பு, தொழில், படிப்பு என்ற எந்த நன்மைக்கும் ஈடுபடாதபடி, அவசிய மில்லாதபடி பேசுகிறது. இதில் 'ப்ராணு' நஷ்டமடைகிறது. இதை வம்பிலும் வீண் வம்பு என்பார்கள். தானறியாமலே நாக்குத் துடிக்கும்; துழாவும். வாய்க்கு மூடி போட்டாலும் அதனுள்ளே அசையும். உதடுகள் தாமாக முணங்குவதை இதற்கடுத்த படியாகக் கூறலாம்.

(3) வீண் எண்ணம், பகல் கனவு, "எதிர் காலத்தில் விபத்து வருமோ, வந்துவிட்டால்" என்ற மார்க்கத்தில் சிந்தனை எல்லாம் 'ப்ராணு'வைப் பிளாட்டிங் பேப்பர் போல் அறியாமல் உறிஞ்சிவிடும். நாம் ஒரு பேட்டரி (Battery): நம் 'ப்ராணு' தான் மின்சாரம், கரெண்ட். நம் அறியாமல் அவசியமற்று மூளைக் குழப்ப—தீபம் 'ஸ்விச்சு' ஆகிவிட்டால், பேட்டரியில் ஈயத் தகடுதான் மிகுதியாகும்; உயிரே இருக்காது. இப்படிச் செய்கிறவர்கள் எல்லாம் பெரும் தடியர்களாக ஆறு ஆட்(டு)களை அடிக்கும் சக்தியுடன் தோன்றலாம். ஆனால் நோய்க் கள்ளன் உட்புகுந்து விட்டால், அதனுடன் போராட முன் அறியாமல் இழந்த 'ப்ராணு' சக்தி எவ்வாறு உதவி இருக்குமோ? பூகம்பத்தில் மறைந்த மலை போல் இந்த ஆசாமிகள் சுடுகாட்டில் மறைவதை அடிக்கடி காண்கிறோம். பல துளி பெரு வெள்ளம். துளித் துளியாய் ஒழுகிய 'ப்ராணு'வைச் சேர்த்தால் வெள்ளமாக நிற்கும். உலகில் சாமர்த்தியமாய் இம்மாதிரி 'ப்ராணு' இழக்கும் ஆட்கள் வேலை செய்வது போல் காணலாம். விபத்து நேரிட்டால் மனக் குழப்பத்தைத் தடுக்க முடியாமல், ஊக்கமும் தைரியமு மிழந்து பாதாள லோகத்திற்குப் போய் விடுவார்கள். 'ப்ராணு' மிகுந்திருந்தால் இந்த ஆபத்தில் காக்காதா?

மானிட பாட்டரி

அறிந்து ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும் பொழுது, நரம்பு, மூளை எல்லாம் அதிகம் க்ஷீணிப்பதில்லை. இவர்களைக் காக்க, பின் வழியும் தேடிக் கொள்வார்கள். அறியாது இப் பழக்கங்கள் வந்து விட்டால், உடல் சக்தி விரயத்தையும் நிதானத்தையும் உணர்வதே யில்லை. நரம்பு, நாடிகள் மிகவும் கெடுகின்றன. சில நாட்களில் அமைதியும் கெடும்.

அறியா விபத்து

இச் சேஷ்டைகள் உலக வாழ்க்கையில் பலருடன் அபிப்பிராய பேதத்தை உண்டாக்கலாம். சண்டைகள் நஷ்டங்களை ஏற்படுத்தலாம். எதற்கு இச் சங்கடங்கள்? புண்யமா, புருஷார்த்தமா இவை?

இவைகளை நிறுத்த இச்சை கொண்டாலும், பலருக்கு வழி தெரியாது, சக்தி இராது. மனம், உடல் பிணைந்த முக்கிய சாதனங்கள் செய்வது அவசியம். 'தேஜஸ்வி'யாவதற்கு இத் துர்ப்பழக்கங்களை ஒழிப்பதே முதற் படி. இச் சாதனைகளே எளிய ஔஷதங்கள் ஆகும்.

வழிகள்

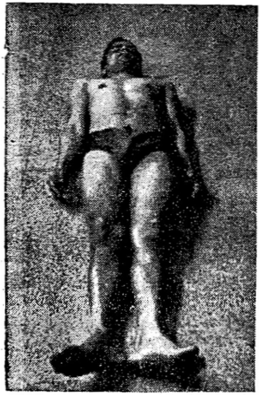
உண்மையில், இவைகள் சாந்தி இழந்ததால் விளையும் வெளித் தோற்றங்கள். நரம்புகளுக்கு அமைதி யின்மையினல் அவசியமின்றி உடல் அசைகின்றது. வீண் விவாதத்தில் கலந்து 'ப்ராணு'வை இழக்கிருர்கள். சாந்தி பெருததால், திடமும் தைரியமுமின்றி மனம் குதிரைப் பந்தயம் செய்து கவலையை வரவழைத்துக் கொள்ளுகிறது. இவைகள் சாந்தி பெற்றவுடன் சேஷ்டைகள் ஒழியும்.

ஆத்மா சம்பந்தமாக 'விசார மார்க்கம்' என்று கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். மனதால் 'விசாரம்' செய்ய வேண்டும்.

"எதற்கு அனுவசிய உடல் சலனம்? இது தீயது. இதை நிறுத்த வேண்டும். இது ஒழியட்டும்! உடல் அமைதி யடைவதே நலம்! காலே! (எந்த அங்கம் சேஷ்டை செய்கிறதோ அதை அழைக்கவும்) அசையாதே! அமைதி பெறு! அமைதி பெறு! சாந்தி!! சாந்தி!!!"

வம்பிற்கடிமையானவர் :— "எதற்கு ஊரார் பேச்சு? எனக்கு அதனால் நன்மை யில்லை. தொண்டை கட்டும். வீண் சண்டை வரும். புத்தியே, வீண் பேச்சைத் தடு! மௌனமாய் இரு. வாயே, பேச மறு! சாந்தி!! சாந்தி!!!"

மனப்பீதியாளர் :— "எதற்கு வீண் யோசனை? வரக் கூடுமென்று கவலை கொள்வது ஏன்? வேண்டாம், அவசியமற்ற எண்ணங்கள்! மனக்கோட்டை நிலையாது. சமயம் வரும்பொழுது வழி கிடைக்கும். புலி இல்லா விட்டாலும் கிலி ஏன்? படைத்தது கடவுள் அல்லவா? காப்பதும் அவனே. மனமே, அமைதியா யிரு! சாந்தி!! சாந்தி!!!"



சவாசனம் சித்திரம்—4

இவ்வாறு விசாரம் செய்ய வேண்டும் — இம்மாதிரி மொழிகளைத் திரும்பத் திரும்ப நினைப்புக்குக் கொண்டு வரவும். மூளையில் சுழற்றவும். இவ்விசாரத்தி லிருந்து பலன் பெற இந்த 'விசாரம்' சவாசனத்தில் நடக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தை விஸ்தாரமாய் 'ஆனந்த ரகஸ்'யத்தில் விளக்கி யிருக்கிறோம்.

சாந்தி விசாரம்

சுருக்கமான வழி

சம தளத்தில் விரிப்பை விரிக்கவும். அதன் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை முற்றிலும் நீட்டி, கைகளைப் பக்கத்தில் விரிப்பில் அமர்த்தவும். கால் விரல்கள் அகன்று துடைச் சதைகள் இளகி, வெளியே புரண்டு, தலை நேராக நிற்கச் செய்யவும். இப்பொழுது கட்டை விரலிலிருந்து கணுக்கால், முழங்கால், துடைகள், இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், புஜங்கள், தோள், கழுத்து, முகம், தலை எல்லாவற்றையும் படிப்படியாக இளக்கவும். (Relax). ஓரிடத்திலும் விறைப்பு, தடுப்பு, மறுப்பு, தெரிந்தோ தெரியாமலோ இருக்கக் கூடாது. இவ்வாறு படுத்த நிலை சித்திரத்தில் காணலாம்.

மனதால் காலிலிருந்து தலை வரையிலும், வெளிச் சதையிலிருந்து உட்கருவிகள் எல்லாவற்றிற்கும் இளக்கம், அமைதி எண்ணங்களைக் கொடுக்கவும்.

பின் எம்மாதிரியான பிழை இருக்கிறதோ, அதற்குத் தகுந்த மேல் கூறிய 'தன் மொழி'களை (auto-suggestion) மூளையில் பல தடவை சுற்றச் செய்து, இழிவடைந்த பாகத்திலோ மூளையிலோ மனக் கண்களைச் செலுத்தி. மொழிகளைத் திரும்பவும் மனதால் உச்சரித்து,

"சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!" என்று பல தடவைகள் தியானிக்கவும். இந்த நிலையில் ஐந்திலிருந்து பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரை இருந்து, மெதுவாக நிலையைக் கலைத்து எழுந்திருககவும். காலையிலும் மாலையிலும் தீய பழக்கம் ஒழியும் வரையில் செய்யவும்.

'தன் மொழி' தவம்

பிரான்ஸ் தேசத்தில் நான்ஸி (Nancy) என்ற நகரம் உண்டு. அதில் நூதன கலாசாலை பல ஆண்டுகளுக்கு முன் ஸ்தாபனமாகிப் பிரபல மடைந்து வந்தது. இங்கு மருந்தின்றிய சிகிச்சையை ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். மனோ பலத்தால் பல நோய்கள் தகர்ந்தன. இப்பலத்தைத் 'தன் மொழிகள்' (Auto Suggestion) மூலம் அளித்தார்கள். உடலில் ரண வைத்தியம் (Surgery) செய்ய வேண்டி யிருந்தாலும், அப்பாகத்தைத் 'தன் மொழி'களால் உணர்ச்சியின்றி செய்து வந்தார்களாம். இம்மொழிகளை அளித்து வியாதியஸ்தர்களைக் குணம் செய்ய நேர்ந்த நிபுணர்களும் இருந்தார்கள்.

நான்ஸியின் நல் தவம்

நோயாளிகளை 'மர்ம' நித்திரையில் (Hypnotic Sleep) ஆழ்த்தவும் இம் மார்க்கம் உபயோகப் பட்டது. ஸ்திரீ புருஷர்கள் பலர் இம் மார்க்கத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, தமக்குத் தாமே வைத்தியர்களாகித் தங்கள் இச்சா சக்தியையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெருக்கிக் கொண்டார்கள். இவ் வழிக்கும் இக் கொள்கைக்கும் 'நான்ஸி தன் மொழிக் கொள்கையார்' (Nancy School of Suggestion) என்ற நாமதேயம் வழங்கி வந்தது.

மர்மம் நித்திரை

முன் அத்தியாயங்களைப் படித்தவர்களில் பலர், "மந்திரத்தால் மாங்காய் விழுமா?" என்று சந்தேகித்தவரும் இருக்கலாம். "தனக்குத் தானே 'சாந்தி! சாந்தி!!' 'ஆரோக்கியம்! ஆரோக்கியம்!!' என்று பிதற்றிக் கொண்டால், சாந்தியும் ஆரோக்கியமும் வந்து விடுமா?" என்று கேலி செய்கிறவர்களும் உண்டு. 'மன' நூலை (Psychology) அறிந்தவருக்கு இச் சந்தேகங்கள் ஏற்படா. நம்பிக்கையற்ற நாகரிகர், நம்பிக்கை யுள்ளவர்களையும் கெடுத்து விடக் கூடும். மேல் நாட்டிலிருந்து சரக்கு வரா விட்டால் ஏற்றுக் கொள்ளாத அடிமை மனம் பூண்டவர்களும் பலருண்டு. மந்திரம் சரியாக ஜபித்தால் மாங்காய் ஏன் விழாது? மாமரம் கூட உண்டாகுமே! பிரான்ஸ் தேசத்தில் இதே 'தன் மொழி'களைக் கையாண்டு வந்தார் என்றால், அவர்கள் பலனின்றியா - பேதைமையாலா - செய்து வந்தார்கள்?

மந்திரமும் மாங்காயும்

"அடாடா! அப்பவே சொல்லித் தொலைக்கக் கூடாதா, இது பிரான்ஸிலிருந்து வந்ததென்று!" என நம் நாட்டு நம்பாதவர் கர்ஜித்து "அப்படின்னு சரி" என்று ஆமோதிக்கலாம்!

நமக்கு இது மேல் நாட்டி லிருந்து வரவில்லை. எப்படி வெள்ளைக்காரருக்கு இவ்விஷயத்தில் பட்டம் கொடுக்க முடியும்? நம் வழியை

நம் நாட்டு சூழ்ச்சி

அவர்கள் பின் பற்றினர்கள் என்றே கூற வேண்டும். மேல் நாட்டார் உடையின்றிக் காட்டு மிராண்டிகளாய் உலாவிய காலத்திலேயே பாரத தேசத்தில் இம் முறைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. பல்லாயிரம் வருஷங்களாகக் கண்டறியப் பட்டுச் சாமர்த்தியமாய்க் கையாளப்பட்டன.

மேல் நாட்டார் இம் மொழிகளின் முக்கியத்தை அறிந்தார்கள். இவைகளை உன்னதமாய்ப் பிரயோகிக்கும் வழிகளுக்கு இன்னும் தாள மடித்து வருகிறர்கள். நம் சான்றோர், இந்த அம்புகளை எய்ய, எத்தனையோ வில்களைச் சிருஷ்டித்துள்ளார். வெள்ளைக்காரர் உடலில் மட்டும் இதைப் பிரயோகித்தால், நம் மூதாதையர் உடல், மனம், ஆன்மா, விசாரங்களில் அமோக வெற்றி யடைய வழி வைத்திருக்கிறர் கள். மந்திரயோகம், தாந்திரீக (Tantric) யோகம், ராஜ யோகம், ஆன்ம விசாரம், அஷ்டமாசித்திகள் என்பவைகளில் இம் மொழிகள் புனிதமடைந்து வழங்கவில்லையா ?

ருத்ரம், சமகம், சாந்தி பஞ்சகங்களில் அனுசரிக்கப்படும் விதி 'தன் மொழி' மார்க்கம் அல்லவா? ச்ருதி ப்ரமாணத்தையும் பாருங்கள்.

கலி விசித்திரங்கள்

தேசத்தில் நூதன ஜீவராசிகள் உண்டு. மனித ஜன்ம மெடுத்திருந்த போதிலும் கேவலம் 'பசு' புத்தி அகலாது வசிக்கிறர்கள் ! தான் பூஜிக்கும் தெய்வத்தில் நம்பிக்கை யில்லாத பூசாரிகள் ; தான் கொடுக்கும் மருந்தில் நம்பிக்கை யில்லாத வைத்தியர்கள் ; தான் கூறும் ஞானத்தைப் பழகாத குருக்கள் ; தான் விலைக்குப் படைக்கும் உணவை உண்ணுத ஹோட்டல் முதலாளிகள் ; தான் கதறிச் சொல்லும் மந்திரங்களின் அர்த்தமறியாத புரோகிதர்கள் — என்ற அதிசயவர்க்கங்களை இக் கலியுக மகிமையில் காண்கிறோம் ! இவர்கள் முறையில் ஒரு சாதகர். 'தன் மொழி' களைப் பிரயோகித்தால் " அப்பவே சொன்னேனே !" என்ற சோம்பேறியின் ஏசலுக்கு இடமாகும். பலன் கிட்டாது ; காலம் வீணுகும் ; மூளை குழப்ப மடையும்.

ஆரோக்ய வீர்ய சீர்திருத்தம் செய்யும் இவ் வசனங்களைத் திட நம்பிக்கையுடன் மனனம் செய்ய வேண்டும். 'மூட பக்தி' இருந்தாலும் நன்மையே ! மனது வேறு சலனம் பெறுமல் ஒன்று பட்ட நிலையில் இருக்கும்படி செய்வது வெகு சீக்கிரம் பலனைக் கொடுக்கும்; இந்த நம்பிக்கையின் அவசியமும் பெருமையும் கீழ்க்கண்ட சிறு கதையிலிருந்து விளங்கும்.

யமுனை விலகிய கதை

யமுனை தீரத்தில் ஒரு சாதகர் தவம் செய்து வந்தார். அவரைப் பெரும் தபோநிதியாகக் கருதி ஒரு பெண்மணி தினம் அவருக்குச் சேவை செய்து வந்தாள். இவள் ஆறு தாண்டி வர வேண்டும். ஒரு நாள் யமுனையில் வெள்ளம் பெருகி, கடக்க வழி கொடாமல், கரை புரண்டு ஓடிற்று. வேளை தப்பி வர ஆரம்பித்தாள். சாதகர் உணவு கிட்டாமல் வருந்தி, அப்பெண்மணியைப் பார்த்துச் சொன்னர்.

சாதகர் :— தாயே ! ஏன் சில நாட்களாய் நீ காலத்தில வருகிற தில்லை ?

பெண்மணி :— வள்ளலே ! யமுனையில் வெள்ளம் திரண்டோடு கிறது. படகுக்குக் காத்து ஏறி வருவதால் தாமதமாய் விடுகிறது. மன்னிக்க வேண்டும் !

சாதகர் :— இவ்வளவுதானா ? ஆற்றைக் கடக்கப் படகு எதற்கு ? இனிமேல் நீ ஓடத்துக்காகக் காத்திருக்கத் தேவை யில்லை. 'கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா' என்று நதிக் கரையில் நின்று சொல் : யமுனை வழி விடுவாள், தாராளமாய்க் கடந்து செல்லலாம் !

உபதேசம் பெற்ற அப் பெண் அதிகம் படியாதவள் ; சூதுவாதற் றவள். நாமத்தில் திட மூட நம்பிக்கை கொண்டு யமுனை அருகே சென்று, 'கிருஷ்ணா ! கிருஷ்ணா !' என்று பக்தியுடன் உச்சரித்தாள். பெருகி ஓடும் வெள்ளம் விலகி வழி விட, நடந்து அக்கரை சென்றாள்.

பல நாட்கள் கழிந்தன. பெண்மணி காலம் தவறாமல் சாதகரை உபசரித்து வந்தாள். ஒரு நாள் சாதகர் பெண்ணைக் கேட்டார் :

சாதகர் :— பெண்ணே ! சரியான காலத்தில் தவறாமல் வருகி றாயே, ரொம்பவும் மெச்சினேன் !

பெண் :—எல்லாம் தங்கள் கிருபை. படகுக்காரனைத் தேட அவசிய மில்லை.

சாதகர் :—என்ன ! எப்படி வெள்ளத்தைக் கடக்கிறாய் ? துணி கூட நனைய வில்லையே !

பெண் :—ஆம் ! தாங்கள் கூறியபடி கரைக்குச் சென்று 'கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா !' என்கிறேன். வெள்ளம் விலகி வழி தருகிறது.

அந்தத் தவச் சிரேஷ்டர் ஆடம்பர ஆவேசத்தில் பெண்ணுக்குக் 'கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா' என்று சொல்லச் சொன்னார். அதை அவள் நம்பி நடப்பாள் என்ற நம்பிக்கை அவருக்கு இல்லை. பெண் அவரைக் கரைக் கிழுத்துச் சென்று, நிற்க வைத்து, 'கிருஷ்ணா' என்று கூறி, வெள்ளத்தில் சாதாரணமாய்ப் புகுந்து, யமுனை வழி விடப் பாதி தூரம் சென்று விட்டாள். சாதகர் பிரமை கொண்டு பயத்துடன் கரையிலேயே நின்று விட்டார். பின் வருகிறாரா என்று அவள் திரும்பிப் பார்த்தாள். தபோநிதி கரையில் நிற்பதைக் கண்டு ஒன்றும் புரியாதவளாய், "ஐயா, வாருங்கள்" என்று அழைத்தாள். "கிருஷ்ணா என்று சொல்லும் : யமுனை வழி விடுவாள்" என்று கூவினாள்.

சாதகர் வெட்கி வேறு விதியின்றி, 'கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா' என்று ஜலத்தில் காலை வைத்தார். நாமத்தைச் சொல்லிக் கொண்டே வேஷ் டியையும், முழங் காலுக்கு மேல் இழுக்கலானார் !! பாவம் ! வேஷ்டி நனைந்து விடுமாம் ! என்ன நம்பிக்கை இந்தக் குருவிற்கு ! இவர் கூறிய மந்திரம் வேஷ்டியையே நனைத்து விடும் என்று சந்தேகித்த இவரை வெள்ளம் விட்டு விடுமா ? கேட்பானேன் கதையை ? குரு இக்கரை ! சிஷ்யை அக்கரை (பரம்) சேர்ந்து விட்டாள் !!

இந்த சாதகரைப் போன்ற நம்பிக்கை இருந்தால், கோடிக் கணக்கான 'தன் மொழி'கள் கூறினாலும் பலன் கிட்டாது !

அத்தியாயம்—4

சூக்ஷ்ம பிராணுயாமம்

மின்சாரப் பெட்டியை நாம் எல்லோரும் அறிவோம். இது (Storage Battery) சர்வ சாதாரணமாய் மோட்டார்களில் உபயோகப் படுகிறது. இதற்கு மின்சார ரசத்தை (Electric Current) உறிஞ்சி நிரப்பிக் கொள்ளவும், பறிமுதல் செய்யவும் சக்தி உண்டு. பெட்டியில் இந்தக் 'கரண்ட்' சம்பூர்ணமாய் நிறைந்திருந்தால் தான், இதன் சக்தியும் உபயோகமும் மேல் தூக்கி நிற்கும். இல்லையேல், ஈயத் தகடுகள் வீண் கனத்தைக் கொடுக்க, பிரயோஜன மற்ற ஜடமாகவே விளங்கும். மோட்டார்காருக்கு இதனுல் ஆக வேண்டிய வேலை ஒன்றுமில்லை.

மின்சாரக் களஞ்சியம்

'கரண்ட்' நிறைந்த 'பாட்டரி'யே உயிருள்ள பெட்டி. இதன் சக்தியால் விளக்குகள் பிரகாசமாய் எரிகின்றன. மின்சாரம் குறைந்த பழைய பாட்டரிகளும் விளக்குகளை எரிக்கும். ஆனுல் இவ் விளக்குகள் கண்வலி வந்த கண்களைப் போல் மஞ்சள் நிறம் பூண்டு 'மினுக் மினுக்' என்று எரியும். இந்த வெளிச்சத்தைக் கண்டவுடன், "பாட்டரியில் கரண்ட் இல்லை" என்று கூறுகிருேம்.

நமது உடல் ஒரு பெரிய அதிசயமான இயற்கை பாட்டரி. இதிலிருந்து உலாவும் மின்சார 'கரண்டே' ப்ராணு. ப்ராணு என்ற 'கரண்டை' உறிஞ்சி நிறுத்திக் கொள்ள அபூர்வ இயந்திரங்கள் பதிந்துள்ளன. இந்தக் 'கரண்டை' விநியோகம் செய்ய அநேக கருவிகளும் உண்டு. வாழ்க்கை யென்பது ஒரு மோட்டார் கார். இதற்கு ஆரோக்ய நல்வழியைக் காட்டிப் பிரகாசிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

உடல் பாட்டரியில் கரண்ட் இல்லா விட்டால் பிரகாசம் குன்றி, "இருக்கட்டுமா போகட்டுமா?" என்று ஜீவன் தடுமாறுகிறது. ப்ராணுவை உறிஞ்சும் கருவிகள் கெட்டால் இதை நிரப்பிக் கொள்ளவும் நிறுத்திக் கொள்ளவும் முடியாது. பாட்டரியிலுள்ள 'ஆஸிட்' குறைந்தாலும், ஈயத் தகடுகள் முறிந்தாலும், மருந்துகள், (Chemicals) கரைந்து விட்டாலும், மின்சாரம் இதில் ஏறுவதும் கஷ்டம்; ஏறினும் சில மணி நேரங்களுக்கு மேல் நிற்காது. இன்னும் கெட்டு விட்டால் இதைத் திரஸ்காரம் செய்து தகடுகளை யெல்லாம் நெருப்பில் போட்டு உருக்கி விடுகிருர்கள்.

இதன் கதியே உடலுக்கும் சித்திக்கிறது. 'ப்ராணு கரண்'டை எவ்வளவு ஏற்றினுலும் கருவிகள் கெட்டுவிட்டால் நிலைப்பது கஷ்டம். உடல் பாட்டரி உளுத்து விட்டால் இதன் 'பிளேட்'டுகளை (தேகத்தை) நெருப்பில் போட்டுத் தகனம் செய்கிருர்கள்.

தேக தகனம்

பாட்டரியில் கரண்ட் குறைந்ததை அறிந்ததும் அதைச் 'சார்ஜ்' (நிரப்ப) செய்ய இயந்திர சாலைக்கு அனுப்புகிருர்கள்; இதிலுள்ள

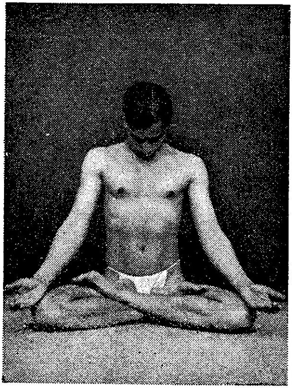
சாமான்கள் சீர் கெடாத வரைக்கும் ' சார்ஜ் ' செய்ய முடியும். உடல் பாட்டரியில் ப்ராணு குறையக் குறைய உணவு, ஔஷதம், டானிக்குகள் மூலம் ' கரண்டை ' ஏற்றிக் கொள்ளுகிறோம். கருவிகளே கெட்டு விட்டால் எந்தச் சிகிச்சையாலும் ப்ராணுவை ஏற்றமுடியாது.

ஒழுங்கான உபயோகம்

பாட்டரியின் கரண்டை ஒழுங்கான முறையில் உபயோகித்தால் சக்தி ததும்பி யிருக்கும். அதிக நாள், தீர்க்காயுளாய் நிலைக்கும். அறியாமலோ, அலட்சியத்தாலோ, ஆத்திரத்தாலோ, இதைச் சீர் கெடுக்கிறார்கள். அடிக்கடி 'ஸெல்ப் ஸ்டார்டரை'ச் சுற்றுவது, காரணமின்றி பெரிய தீபங்களை எரிய விடுகிறது, திராவக நிலையை மறப்பது (Level), கரண்ட் உண்டாக்கும் (Generator) இயந்திரத்தைத் தொலைப்பது என்ற காரணங்களை அறிவோம். இதை ஒக்க, உடல் பாட்டரியைக் காமக்ரோத மென்ற ஷட்வர்க்கங்களில் துர்விநியோகம் செய்வது, அதிக உழைப்பைக் கொடுப்பது, வீணுய் மனக் கவலையைக் கொள்வது என்ற பல தினுசுகளில் கெடுக்கிறோம். இதில் நிரம்பி நிற்கும் ப்ராணு காலியாகி விடுகிறது.

பாட்டரியில் நிறைந்த ' கரண்ட ' பல வேலைகளுக்கு உபயோகப் படும். காரைத் துவக்கவும், ஓட்டவும், ரேடியோவிற்கும் உபயோகிக்கலாம். தீபம் எரிக்கலாம். விசேஷ வழிகளில் செலவு செய்யலாம். உடலில் நிரம்பிய ப்ராணு கரண்டை இஷ்டப் பிரகாரம் பல வேலைகளுக்கும் உபயோகிக்க முடியும். இதைத் தன தானியம் சேகரிக்க, கீர்த்தி பிரதாபம் பெற, போக சாம்ராஜ்யங்களை அடைய, தவம் சித்திகளைக் கைப்பற்ற உபயோகிக்கலாம்.

சாதாரண பாட்டரிக்கும் உடலுக்கும் இரு முக்கிய வித்தியாசங்கள் உள்ளன. வெறும் பாட்டரியை வெளியில்தான் சார்ஜ் செய்ய அனுப்ப வேண்டும். உடல் பாட்டரியில் ப்ராணு கரண்டை நிரப்ப வெளியில் செல்ல வித்யாசங்கள் அவசியமில்லை. தனக்குத் தானே சார்ஜ் செய்யும் ' செட்டுக்கள் ' சரீரத்தில் புதைக்கப்பட்டுள்ளன. செயற்கை பாட்டரியில் நிரப்பக் கூடிய மின்சாரத்துக்கு அளவுண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சினுல் தகடுகள், மருந்துகள் உருகிக் கரைந்து விடும். இயற்கைப் பாட்டரியான உடலில் நிரப்பக் கூடிய ப்ராணு கரண்டிற்கு அளவில்லை; கங்குகரையின்றிச் சேர்த்துக் கொண்டே போகலாம். அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு உடல் பாட்டரி உன்னதம் பெற்றுக் கொண்டே வரும்.



ஜாலந்திர பந்தம் சித்திரம்—5

இந்த ப்ராண கரண்டை உடல் 'பாட்டரி'யில் 'சார்ஜ்' செய்யும் மார்க்கமே சூக்ஷ்ம ப்ராணயாமம் என்பது.

இதற்கு முதற்படி ஒன்றை விளக்குவோம். ஜாலந்தர (மோவாய்க் கட்டை) பந்தம் என்பதைப் பழக வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் அமரவும். முதுகெலும்பைக் கொஞ்சமும் வளைக்காமல் தலையை மட்டும் முன் சாய்த்து மோவாய்க் கட்டையால் மார்பின் மேல் தொட்டு அழுத்தவும். இப்படி ஐந்தாறு விநாடியிலிருந்து அரை நிமிஷம் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். கைகள் முழங்கால்மேல் அமர வேண்டும். சம்பூர்ண நிலை சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. பழகும்போது ஸ்வாசத்தை மெல்ல மெல்ல விட்டிழுக்கவும்.

சாந்தி கவசம்

ப்ராண சாந்தி

ப்ராண நிறைந்த வாழ்க்கையே அமோக வாழ்க்கை. இதுவே அமிர்த வாழ்க்கை. சாந்தி ஸ்வரூபமும் இதில்தான் நிற்கின்றது. தனமும் பக்தியும் பிணைந்து அமைந்தால் பலனுக்கு அளவுண்டோ? ப்ராணவும் சாந்தியும் ஒன்று கூடினால் ஆனந்தம் சித்திக்கின்றது. கேவலம் உடல் ஆரோக்கியம் கை நழுவுமா?

சாந்தி யில்லாவிடில் ப்ராண சம்பூர்ணமாகாது. ப்ராண அடிமையாகா விட்டால் சாந்தியும் நிலை நிற்காது. ப்ராணவும் சாந்தியும் வாழ்க்கையில் பரஸ்பரம் தழுவி நிற்கின்றன.

சம்சாரிகளுக்கு

வானப் பிரஸ்தாச்ரமம், சன்யாசாச்ரமம் பூண்டவர்களுக்காக வழி காட்ட வரவில்லை. உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு இடுக்குகளிலகப்பட்ட எலிகள் போல் தவிக்கும் கோடானு கோடி மக்களுக்கே சாந்தி யோகம் அரிய வழியாக நிற்கின்றது. கஷ்டங்களற்ற வாழ்க்கை கிடையாது. எல்லாம் ஒழுங்காகத் தினசரி நடப்பதும் நிச்சயமில்லை. வறுமை, பிணி, கவலை, தாபம், மூர்க்கம் என்ற புலி கரடிகள் உலாவும் காடே உலகம். இவைகளெல்லாம் கணக்கில் கலந்து கொண்டே வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும். இக்காட்டு மிருகங்களை அகற்றியோ, இவை ஒழிந்த பிறகோ வாழ்வோமென்பது எண்ணத் தக்கதல்ல.

உலகென்ற காடு

கோரமான காடென்ற உலகிலும், பயமின்றி அலட்சியமாய் வாழ முடியும். இக்காட்டு மிருகங்களை அடக்கி, தூரத்தில் துரத்தியும் விடலாம். ஜீவன் சாந்தி யென்ற கவசம் அணிந்து, 'ப்ராண' என்ற ஆயுதத்தைக் கையில் தாங்கி விட்டால், இதன் ஜீவிதம் ஒரு பெருத்த ஜயபேரிகையே. கவசத்தையும் ஆயுதத்தையும் பிரித்துப் பெற முடியாது. இரண்டும் ஒரே வரமாகத் தேட வேண்டும்.

சத்துரு வருமுன், புகுமுன், கோட்டை கட்டுவதே நலம். நுழைந்த பிறகு துரத்துவது சிரமம். நுழைய விடுவது புத்தியீனம். ப்ராண

ப்ராணுயாமம்

வைத் திரட்டி ஆளும் ப்ராணுயாமத்தின் ஒரு எல்லை, இத் தகராக் கோட்டை கட்டுவதே யாகும். 'ஒழுங்கு' என்ற கோட்டைக் காவலன் குறட்டை விட்டு விட்டாலும் புகுந்த அன்னியனை முறியடிப்பதும் ப்ராணுயாமத்தால் சேகரிக்கப்பட்ட ப்ராணுவே.

பல காரணங்களைக் கொண்டே ப்ராணுயாமத்தை ஸ்தூலமென்றும், சூக்ஷ்மமென்றும் பிரித்தோம். ஆகார இயற்கைச் சிகிச்சைகளால் ப்ராணுவை நிரப்புகிறோம். இம்மார்க்கம் ஸ்தூலம்; ரேசக, பூரக, கும்பகம் அமைந்து 'பந்தங்கள்' கலக்காதது ஸ்தூல மார்க்கமே. இவ்வழி, "ஆனந்த ரகஸ்ய"த்தில் நன்ருய் விளக்கப்பட் டிருக்கிறது. இது எம்மாதிரி சரீர அமைப்புகளை உபயோகிக்கிற தென்றும் அதில் அறிந்தோம். இதுவும் பெரிய வழியே. மறக்கக் கூடியதல்ல. மிகவும் உபயோகமுள்ளது. ஆனல் சூக்ஷ்மத்திற்கு இது இணையாகாது.

சூக்ஷ்மப் பிராணுயாமம் தீவிர ஹட சாதனத்தில் மட்டும் நிற்காமல், ராஜயோகத்திலும் அவசியமான படியாக விளங்குகிறது.

"ஆனந்த ரஹஸ்ய"த்தில் கூறிய ப்ராணு சாதனையி லிருந்து இதைக் கைப்பற்றுவது எளிதாக அமையும். சீக்கிரம் பலன் கிடைக்கும்.

பல வகைகள்

ஹடயோக ப்ரதீபிகையில் பல வித ப்ராணுயாமங்களைக் கூறி யுள்ளார்கள். சில வகைகளில் 'பந்தங்கள்' கலந்துள்ளன.

'சீதளி', 'சீத்காரி' என்ற உஷ்ணத்தைத் தணித்து, சில நோய்களைப் போக்கும் வகைகளும் உண்டு. இவைகளுக் கெல்லாம் பலனில் தலைமை பெற்றது இங்கு விளக்கப்படும் வழி. சாஸ்திர நூல்களி லிருந்து ப்ராணுயாமத்தைக் கைப்பற்றுவது கடினம். படிப்படியாய்க் கூறப்பட வில்லை. கர்த்தாக்கள் அதை மர்மமாகவும் அமைத்துள் ளார்கள். அனுபவம் கொண்டவர்கள்தான் சிரமமின்றிக் கற்றுக் கொடுக்க முடியும்.

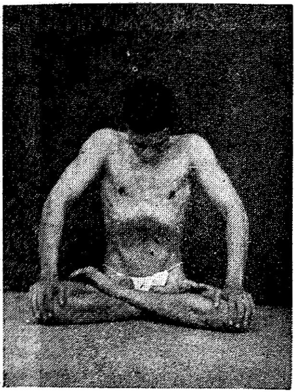
பந்தங்கள்

பந்தங்களை நன்ருகப் பழகாத வரையில், இந்தப் பிராணுயாமம் லபிக்காது. இவைகளால் தான் பலன் சூக்ஷ்ம தத்துவத்தில் கலக்க வேண்டும். இவை மூவகைப் பட்டவை. ஜாலந்திரம், உட்டியாணு, மூல என்று பெயர் கொண்டுள்ளன. முதல் பந்தத்தைச் சற்று முன் கவனித்தோம்.

உட்டியாணு

இரண்டாவது, உட்டியாணு பந்தம். "ஆனந்த ரகஸ்ய"த்தில் இப் பந்தம் மிகத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனல் அதில் நின்று கொண்டு செய்யும் உட்டியாணு முறையை அறிந்தோம். அதைப் பழகினவருக்கு உட்கார்ந்து செய்ய வேண்டிய் முறை எளிதில் வரும். நின்று செய்வதைக் காட்டிலும் உட்கார்ந்து செய்வது கஷ்டம்தான்.

ப்ராணுயாமம் பத்மாசனத்தில் செய்வதே உத்தமம். இவ்வாசனத்தில் தான் திரிபந்தங்களும் சம்பூர்ணமாய்க் கிடைக்கும். முடியாதவர்கள் சுகாசனத்தில் செய்யலாம்.



உட்டியாண   சித்திரம்—6

பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். இதில் ஒவ்வொரு காலும் மற்ருெரு துடை மேல் போடப்பட்டு, துடை, முழங்கால்கள் முற்றிலும் தரையில் அமர, முதுகு, சிரம் நிமிர்ந்து நெட்டக் குத்தலாய் நிற்கும். இப்பொழுது இரு கைகளை யும் முழங்கால்களின் மேல் அழுத்தி, ஸ்வாசத்தை முழுதும் வெளிவிட்டு, சிரத்தை மட்டும் முன் சாய்த்து வாந்தி செய்வது போல் வயிற்றை எக்கவும். மோவாய்க் கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி ஜாலந்திர பந்தமும் செய்யவும். இந்நிலை சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூன்றிலிருந்து ஆறு விநாடிகள் நிறுத்திப் பின் வயிற்றைத் தொங்க விட்டு, தலையை நிமிர்த்தி ஸ்வாசிக்கவும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆறிலிருந்து முடிந்த வரையில் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் இரண்டொரு தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசிக்கவும்.

மூல பந்தம்

மூன்ருவதாய் நிற்பது மூலபந்தம். மூலாதாரத்தில் படுத்து உறங்கும் 'குண்டலினி'யை அடித்தெழுப்ப உதவுவதும் இதுவே. மிக முக்கியமானது. நீடித்து நிறுத்துவது சிறிது கஷ்டம். படிப்பதற்கு எளிது. முதல் அப்பியாசத்திற்கு வந்து விட்டதுபோல் தோன்றும். அஷ்டாங்க யோகம் தாந்திரீக சாதனங்களை விளக்கும்பொழுது இதன் அந்தரார்த்தத்தை முற்றிலும் அறியலாம்.

'அஸ்வனி முத்ரா' என்பது இதிலிருந்து பிறந்தது. இம் முத்திரை 'மலச்சிக்கல்' நிவாரணையுடன் அறிவோம். வெளித் தோற்றத்துக்கு, சாதகர் மூலபந்தம் போட்டது விளங்காது. மேல் பார்வைக்குத் தோன்றும்படி சதைகள் இறுகி நின்ருலும், உள் சதைகள் மேலிழுத்து இறுக்கப்பட்டிருப்பது அனுபவ மூலமாக அறியவேண்டும்.

முதன்மையாக நின்றுகொண்டு சில நாள் பழகி இதன் மர்மத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கால்கள் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். ப்ருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கி, ஆசன வாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கவும். இப்படித் தினம் சில தடவைகள் யோகாசனங்கள் செய்யும் வேளைகளில் தனித்த அப்பியாசமாகச் செய்யலாம்.

இப் பந்தம் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது நன்ருகச் செய்யப் பழக வேண்டும். பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். தரையில் தொட்டு நிற்கும் பிருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கவும். மலத் துவாரத்தை இறுக்கி மூடி, ஆசனவாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கி மேல் நோக்கி இழுத்து

நிறுத்தவும். வெளிச் சதை இறுகினல் மட்டும் போதாது. உள் சதைகள் நன்ருக இறுகி மேல் இழுக்கப்பட வேண்டும். இப்படி நிறுத்துவதே மூலபந்தம்.

இதைப் போட்டிருக்கும் பொழுது இறுக்கப்பட்ட பிருஷ்டபாகச் சதைகள் கல்கள் போல் உறுதி பெற்று நிற்கும். மூலபந்தம் தீவிரமாய்ப் பழகியவர்களுக்கு வெளிச் சதைகளை இறுக்க அவசியமில்லை. ஆசனவாய்ச் சதைகளை மட்டும் நெருக்கி நிறுத்த முடியும்.

உபயோக முறை

இந்தப் பிராணுயாமத்தில் பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் என்ற மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூலபந்தம் போடடுக் கொள்ளவேண்டும். கும்பக காலத்தில் நிற்கவேண்டும். ரேசகம் ஆரம்பிக்கும் பொழுதே இதைக் கழற்றிவிட வேண்டும்.

கும்பக காலத்தில் மூலபந்தம், ஜாலந்திர பந்தம், உட்டியாணு பந்தம் மூன்றும் பிரயோகமாகும். ரேசகம் செய்யும்பொழுது பந்தங்களே கிடையாது. ஸ்வாசம் அதி வேகமாய் வெளியே வருமானல் ஜாலந்திர பந்தத்தை உபயோகிக்கலாம்.

ரேசகம் முடிந்தவுடன் உடனே உட்டியாணு பந்தம் செய்து விட வேண்டும்.

ஸ்வாசம்

ஸ்வாசத்திற்கும் ப்ராணுவிற்கும் சம்பந்த மென்ன வென்று ஆலோசிக்கலாம். கேவலம் ஸ்வாசப் பயிற்சியையே ப்ராணுயாம மென்று தவருக அழைப்பதும் வழக்கம். ப்ராணுவைக் கட்டியாளும் மார்க்கமே ப்ராணுயாமம். பழகும் வேலையில் ஸ்வாசம் கலந்து கொள்ளுகிறது. மூச்சை நிறுத்தி விட்டால் மட்டும் ப்ராணுயாமம் ஆகாது. பலனும் கிட்டாது.

ஸ்வாசத்தை அடக்குவதே இதன் மர்மமானுல், முத்துச் சிப்பிக்காகப் பல நிமிஷங்கள் அடிக்கடி முக்குளித்துத் திரும்புபவனும் பெரிய யோகியாக வல்லவோ விளங்க வேண்டும்? இவன் நிலை அகோரமாகத் தோன்றுகிறது. சரியான ஸ்வாசமின்றி நரம்பு நாடிகளெல்லாம் கெட, காது கேளாமல், பார்வை மழுங்கி, மார்புக் கூடு பின்னி, ஸ்வாச நோயால் பீடிக்கப்பட்டுக் காண்கிருன். இன்னும் நீண்ட காலம் ஸ்வாசத்தையே நிறுத்தி வசிக்கும் ஸர்ப்பமும் அஷ்டமா சித்திகளைப் பெற்ற தபோநிதியாக விளங்க வேண்டுமே! இப்படி எல்லாம் செய்வது ப்ராணுயாம மல்ல. ஆரோக்கியமும் கிட்டாது. யோக பலனும் சித்திக்காது.

யோக கர்த்தாக்கள் ஸ்வாசத்தைப் பிடித்து அடக்கியதன் காரணங்கள் வேறு. அடக்கும் முறைகளிலும் ரகஸ்யங்கள் உள்ளன. ப்ராணு வ்யக்தமாகும் பொழுது, சேஷ்டைகள் ஏற்படும். உடலில் இது ஸ்வாசமாகத் தோன்றுகிறது. ப்ராணு சூக்ஷ்மப் பொருளாதலால், ஸ்பர்ச தர்சனத்துக்கு உள்ளானதல்ல. எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. இதன் சேஷ்டையைக் கொண்டு இதை எட்டிப் பிடிக்க வேண்டும்.

இந்த ஸ்வாசத்தில் வாயு உள்ளேயும் வெளியேயும் சென்று வருகிறது. இந்தச் சலனமும், ஸ்வப்ரயத்தன மின்றி உடல் நிலையின்

தேவைக்கு ஏற்றவாறு சில அபூர்வ நரம்புகளால், நரம்பு வலைகளால், இயற்கை அமைப்பால் நடத்தப்படுகிறது. இதை நடத்தும் யந்திரம் சாதாரண மனிதனின் இச்சைக்குக் கட்டுப்பட்டதல்ல. உடல் இயற்கை தர்மத்தில் நடக்கிறது.

யோக நாடிகள்

ஸ்வாசம், முதுகெலும்புத் துவாரத்தில் ஓடும், முதுகு நரம்பு (Spinal Cord), இதன் பக்கங்களில் அறியப்படாதபடி அமைந்த (Sympathetic ganglia) என்ற நரம்புக் கூட்டங்கள், வேகஸ் (Vegus) நரம்புகள் எல்லாம் ப்ராணாயாமத்தில் கலந்து கொள்ளுகின்றன. இவைகள் ஸ்தூல அம்சம். சூக்ஷ்மமாக இடா, பிங்களா, சுஷும்ணா என்ற யோக தத்வ நாடிகள் இதில் முக்கியமாய் அமைந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன.

முதுகு நரம்பை (Spinal Cord) நறுக்கிப் பார்த்தால் இடா, பிங்களா, சுஷும்ணாவைக் காண முடியாது. யோக அந்தர திருஷ்டிக்கே இவை புலப்படும்.

இடா, பிங்களா

சாதகர் ப்ராணாயாமம் செய்யும் பொழுது இந்தச் சூக்ஷ்ம நாடிகளைத்தான் (ரக்த நாடிகளல்ல) கவனிக்கிறார். இதை மனதால் சிருஷ்டித்து மனக் கண்களால் பார்க்கிறார். முதுகு நரம்புகளுக்குள் துவாரம் இருக்கிறது. இதனுள்ளே மறைந்து நிற்பதே சுஷும்ணா நாடி. இதற்கு இடப் பக்கத்தில் இடாவும், வலப் பக்கத்தில் பிங்களாவும் தரித்து நிற்கின்றன.

இட நாசியின் ஸ்வாசத்துக்கும் இடாவிற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. வல நாசி ஸ்வாசத்துக்கும் பிங்களாவிற்கும் சம்பந்தம்.

ப்ராணாயாம வழியை விஸ்தரிக்கும் பொழுது இட நாசி, வல நாசி என்பதற்குப் பதிலாக இடா, பிங்களா என்றே உபயோகிப்போம்.

இரு நாசிகளும் நன்றாகத் திறந்திருக்க வேண்டும். இடஞ்சலின்றி ஸ்வாசம் இரு நாசிகளிலும் சஞ்சரிப்பது முக்கியம்.

சம்பூர்ண சாதனை

முன் அத்தியாயங்களில் ப்ராணாயாமத்தின் முதல் படிகள் விளக்கப் பட்டன. இவைகளைத் தனித் தனியே அப்பியசித்துச் சில காலத்திற்குப் பிறகு இச்சம்பூர்ண சாதனையைத் துவக்க வேண்டும்.

அபாய கோஷம்

இதன் பெயரைக் கேட்டவுடன் சில ஜந்துக்கள், "ப்ராணாயாமம் அபாயம்" என்று பெருத்த கோஷங்கள் செய்யும். "மூளை குழப்ப மடையும், நரம்புகள் கெடும், பைத்தியம் பிடிக்கும், தீரா வியாதிகள் வரும்" என்று பயங்கர மொழிகளைப் பிரயோகிப்பார்கள். சாதனையைக் கோலால் கூடத் தொட்டிருக்க மாட்டார்கள். வியாதிப் பிண்டமாய் நித்தியம் செத்துப் பிழைப்பவர்களாயு மிருப்பார்கள். அரை குறையாய்ப் படித்தவர்கள், ஆராய்ச்சி கிஞ்சித்தும்

செய்திருக்க மாட்டார்கள். சிலர், ஆத்திரப்பட்டுத் தாறுமாறாய் அப்பியசித்து நொந்தவர்களுமுண்டு.

எதில் அபாயமில்லை?

வாழ்க்கையில் எதில்தான் அபாயம் இல்லை? சோற்றை விழுங்கும்பொழுது, ஏதோ யோசனையில் மனம் சென்று விட இது ஸ்வாசப் பையை எட்டிப் பார்த்தால் புரை யேறிப் பிராணன் கூடப் போய்விடும். இதற்காகச் சாப்பிடுவதை விடவில்லை! தற்கால நகரங்களின் ரஸ்தாக்களில் மதி கலங்கும்படி மோட்டாரும், டிராமும், பஸ்ஸும், சைக்கிளும் பாய்ந்து பாய்ந்து போகின்றன. இதில் நடப்பது பெரும் அபாயமே. எச்சமயத்திலும் வாகனம் ஏதாவது மேலேறிக் கொன்று விடும். இதற்காக ரஸ்தாக்களை உபயோகிப்பதை மானிடர்கள் நிறுத்தி விடவில்லையே! பூமியை விட்டு ஆகாயத்தில் கிளம்புவதால் விபத்து ஏற்படுமென்பது அறிந்த விஷயம். மனிதன் இதற்குப் பயந்து ஆகாயத்தை ஜயிக்க, விமானத்தில் பறப்பதைக் கூட நிறுத்தவில்லையே! அடிக்கடி புகை வண்டி மோதி வீழ்வதை அறிந்த பட்டிக்காட்டுப் பாமரர்கள்கூடப் பயந்து போய், ரயில் பிரயாணத்தை நிறுத்த வில்லை.

ஆகாய விமானத்தில் பறப்பதில் உண்டான அபாயம் இச்சாதனையில் இல்லை. மற்றக் காரியங்களில் உள்ள எச்சரிக்கைகளைக் காட்டிலும் இச்சாதனையில் அதிக பாதுகாப்பு உண்டு.

ஒழுங்காகச் செய்தால்?

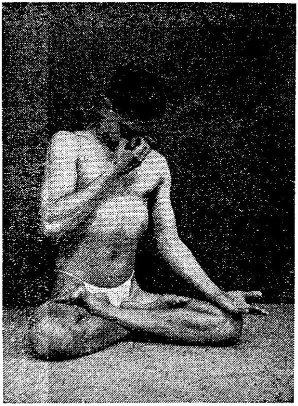
ரஸ்தாவில் நடப்பவன் எல்லாப் பக்கமும் சுற்றிப் பார்த்து ஒரு புறமாய் போனால், ஏன் அபாயத்துக் குள்ளாக வேண்டும்? ஊர்வம்பை உழக்கால் அளக்காமல், கவனத்துடன் நிதானமாய் உண்டால் புரை யேறுவானேன்? விமானத்தை ஒழுங்கு செய்து சாமர்த்தியமாய்ப் பறப்பவன் கூட உயிரை இழப்பதில்லை. இருப்புப் பாதை சரியாகக் காலியாக இருக்கிறதா என்று, அதற்கு ஏற்பட்ட வேகத்தில் சென்றால் புகை வண்டி கவிழ்வானேன்?

விதிகளை நன்றாய்ப் படித்தறிந்து, நிதானமாய், ஆத்திரமின்றி, சர்வாந்தர்யாமி குருவைத் துதித்து, முடிந்த வரையில் ப்ராணாயாமத்தைப் பழகினால், ஏன் கஷ்டத்துக் குள்ளாக வேண்டும்? கெடுதல் சம்பவிக்க இடமே இல்லையே? அழியா ஆரோக்ய சம்பத்து, விலையற்ற சாந்தி நிலை அல்லவோ ஒழுங்கான பயிற்சியால் சம்பவிக்கும்!

பழகும் வகை

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து, தலையை நேராக நிறுத்தி அமரவும். இடக் கையை முழங்கால் மேல் வைக்கவும். வலக் கையை நாசி அருகே கொண்டு போய்க் கட்டை விரலால் வல நாசியை மூடி, இட நாசி வழியாக, ஆறு விநாடிக்குள், நெஞ்சு நிரம்ப ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். இந்நிலை 2-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூல பந்தம் போட்டு நிறுத்தவும்.

நெஞ்சில் ஸ்வாசம் நிரம்பியவுடன் இரு நாசிகளையும் மூடி, ஜாலந்திர பந்தம் செய்து, வயிற்றை முடிந்தவரையில் எக்கி, உட்டியாண



சித்திரம் - 7

செய்து, கும்பகத்தி லிருக்கவும். இந் நிலை 7-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

இப்படி ஸ்வாசத்தை நெஞ்சில் ஆறு விநாடிகள் நிறுத்தியவுடன் மூல, ஜாலந்திர, உட டியாண பந்தங்களைக் கழற்றி வல நாசியை மட்டும் திறந்து, அதன் வழியாக மெல்ல ஸ்வாசத்தை ஒரே நிதானமாய் முறிக்காமல், பன்னிரண்டு விநாடிகள் தாங்க வெளி விடவும். இந் நிலை 3-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

உடனே ஸ்வாசத்தை வெளியே நிறுத்திக் கைகளை முழங்கால்கள் மேல் அழுத்தி உட்டியாண பந்தம் செய்யவும். இந்நிலை 6-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

முடிந்த வரையில் உட்டியாண (மூன்று, நான்கு விநாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்த வேண்டாம்) செய்து கழற்றிச் சாதாரணமாய்ப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இரண்டு மூன்று ஸ்வாசங்கள் இரு நாசிகளாலும் செய்து, சிரமம் அகற்றிக் கொள்ளவும்.

கும்பகத்தின் மர்மம்

இட நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, கும்பகம் முடித்து, வல நாசி வழியாக ரேசகம் செய்வதைக் கவனித்தோம். இத்துடன் ப்ராணயாமம் முடியவில்லை அரைப் பாகமே நடந்திருக்கிறது. அதாவது 'இடா' வழியாகப் பூரகம் செய்தோம். 'பிங்களா' வழியாகவும் பூரகம் நடக்க வேண்டும். அதன் பின் பிராணயாமம் முடியும்.

பழகும் வகை

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தபடியே, வலக் கையை நாசியருகே உயர்த்தி, மோதிர விரலால் இட நாசியை மூடி, வல நாசியால் ஸ்வாசத்தை ஆறு விநாடிகள் காலத்திற்குள் உள்ளிழுத்து ஸ்வாசப் பையைச் சம்பூர்ணமாய் நிரப்பவும். இதைத் துவக்கு முன் மூலபந்தம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

உடனே இரு நாசிகளையும் விரல்களால் மூடி, ஜாலந்திர பந்தம் செய்து, அதாவது மேவாய்க்கட்டையை நெஞ்சின் மேல் அழுத்தி, அடி வயிற்றை மேலே 'எக்கி' உட்டியாண பந்தம் போட்டுக் கும்பகம் செய்யவும்.

ஆறு விநாடிகள் கும்பகத்தை நிறுத்திய பிறகு இட நாசியை மட்டும் திறந்து, பந்தங்களைக் கழட்டி, அதன் வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ஸ்வாசம் முழுவதும் வெளியே போவதற்குப் பன்னிரண்டு விநாடிகள் கழிய வேண்டும்.

ரேசகத்தின் முடிவில் கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்கள் மேல் அமர்த்தி உட்டியாணா பந்தம், மூன்று நான்கு விநாடிகள் செய்யவும். பிறகு பந்தத்தை விட்டு, சாதாரணமாய் இரு நாசிகளாலும் ஸ்வாசித்து, சிரம மாறியவுடன் மறுபடியும் துவக்கலாம்.

மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் கூறிய நாடிச் சுத்தியை (வெறும் ரேசக பூரகத்தை மட்டும்) ஒரு மாதமாவது தினத்துக்கு இரு வேளையாவது பழகிய பிறகு, இக் கும்பகம் கூடிய ப்ராணாயாமத்தைப் பழக வேண்டும். இந்த நாடிச் சுத்தி செய்யும் பொழுது ஆரம்பத்தில் ரேசக காலம் பூரகத்தைப் போல் இரண்டத்தனை அதிகமாய் இருக்க வேண்டும். பழகப் பழக ரேசக காலம் பூரகத்தை விட மூன்று, நான்கு அதிகமாகும் வரை தேர்ச்சி பெறுவது உத்தமம். இப்பொழுது தான் ஸ்வாசம் அடங்கி அமைதியாக நடை பெறும். அவசரத்துடன் 'பக்' கென்று வெளியே வந்து, கெடுதியை விளைவிக்காது. ரேசகத்தில் மிகுந்த கவனம் வைக்க வேண்டும்.

மூல பந்தம்

இப் பந்தங்களில் மூல பந்தம் அதிக சூக்ஷ்மமானது. நிலைப்பது கஷ்டம். அவிழ்ந்து அவிழ்ந்து போகும். சாதகர் இதை அறியவே மாட்டார். இடை விடாத சாதனையினால் தான் இது நிலைக்கும். பூரகம் செய்யும் பொழுதெல்லாம், தானாகவே மூல பந்தம் ஏற்பட்டுக் கும்பக காலத்தில் அலட்சியமாய் அசையாது நிற்கும். சூக்ஷ்ம ப்ராணாயாமம் துவக்கு முன் நாடிச் சுத்தி ஒரு மாதமாய்ச் செய்யும் காலத்தில் இம் மூல பந்தத்தைச் செய்து பழகவும்.

பூரகம் செய்ய ஆரம்பித்தவுடன் மூல பந்தத்தைப் போட்டு, ரேசகம் செய்யும் பொழுது கழட்டி விடவும்.

நிமிர்ந்த முதுகு

இப் பிராணாயாம காலத்தில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்தே நிற்க வேண்டும். வளையக் கூடாது. ஜாலந்திர பந்தத்தில் கழுத்து வளையலாமே தவிர முதுகு வளையக் கூடாது. உட்டியாணா பந்தத்திலும் முடிந்த வரையில் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும்.

இடா, பிங்களா இரண்டாலும் பூரக, கும்பகம் முடிந்த பிறகே ப்ராணாயாமத்தில் ஓர் 'ஆவர்த்தம்' அல்லது ஓர் எண்ணிக்கை செய்ததாகும். இரு எண்ணிக்கைகளுக்கு மத்தியில், கால், அரை நிமிஷத்திற்கு மேல் ஓய்வெடுக்க வேண்டாம்.

திட்டம்

முன் கூறிய காலத் திட்டத்தின்படி பூரக, கும்பக, ரேசகங்களை நிர்மாணித்து, முதல் முதலாய் ப்ராணாயாமம் செய்பவன், ஐந்து ஆவர்த்தம் செய்யலாம். ஒரு வாரம் பழகிய பிறகு வாரத்துக்கு இரண்டு ஆவர்த்தங்களாக உயர்த்திப் பத்து எண்ணிக்கைகளுக்கு வரவும்.

இது ஒரு வாரம் பழக்கப்பட்ட பிறகு தினம் இரு வேளை செய்யவும். காலையும் மாலையும் எடுத்த சமயங்கள். மத்தியானம் ஓய்வு கிடைக்கும் புண்ணியர்கள் மூன்று வேளையும் செய்யலாம். யோக மார்க்கத்தில் கடவுளைத் தேடித் தவம் புரிபவர்களுக்கு நடு நிசியையும் சேர்த்து நான்கு வேளை ப்ராணாயாமம் செய்ய விதியுண்டு.

இந்த ப்ராணுயாமத்தை உணவு உண்டவுடன் செய்யக் கூடாது.

சில விதிகள் ஆகாரம் உண்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே செய்ய வேண்டும்.

ஸ்வாச நோய், ஹிருதய நோய், நெஞ்சு நோய் கொண்டவர்கள் தன்னந் தனியே ப்ராணுயாமம் துவக்கக் கூடாது. இதில் தேர்ந்த நிபுணரை **அண்டி** அவர் ஆதீனத்தில், அவர் கட்டளைகளைச் சிரமேற் கொண்டு பயில வேண்டும்.

நோயாளிகள்

ஆறு விளுடிகள் கும்பகம் முதன் முதலாக நிறுத்திஞல் ஸ்வாசத்தைப் பன்னிரண்டு விளுடிகள் ரேசகம் செய்ய முடியாமல் போகலாம். பத்து, எட்டு, ஆறு என்று துரிதமாகி, குறுகிய காலத்தில் ஸ்வாசம் வெளி வந்து விடும்; அல்லது 'பக்' என்று அவசரமாய் வெளியேறும். இச்சாதகர்கள் கும்பக காலத்தைக் குறைத்து விட வேண்டும். ஒன்றிரண்டு விளுடியிலிருந்து கூட ஆரம்பிக்கலாம். பூரகத்தைக் காட்டிலும் ரேசகம் இரண்டத்தனை காலம் ஏற்பட, சக்திக்குத் தக்கபடி, கும்பகத்தை ஒழுங்கு செய்து கொள்ள வேண்டும். ரேசக பலத்தைக் கொண்டுதான் கும்பகத்தை உயர்த்த முடியும். இவ் வுண்மையை மறந்து கணக்கின்றிக் கும்பகத்தை அதிகரிப்பது **அபாயம்.**

ரேசகம்

மேற்கூறிய கணக்கின்படி இரண்டு மாதங்கள் தினம் தவருமல் ப்ராணுயாமம் பழகிய பிறகு, பூரகத்தைப் பத்து விளுடிக்கும், ரேசகத்தை இருபது விளுடிக்கும் மேல் உயர்த்தவும். இது நிலைக்கக் கும்பகம் பழகிய பிறகு, வாரத்துக்கு மூன்று விளுடிகள் கும்பகத்தை உயர்த்தவும். பிரதி வாரமும் உயர்த்தியே தீர வேண்டு மென்பது அவசிய மில்லை.

கும்பகம் உயர்த்த

சக்திக் குகந்தவாறே அதிகப் படுத்தவும். அதிகரித்த காலம், ஒரு வார மல்ல, ஒரு மாத மாளுலும் சௌகர்யமாய் நிலைத்த பிறகு, ரேசகம் கணக்கின் பிரகாரம் நின்ற பிறகு அடுத்தபடி உயர்த்தவும். **இளைஞர்கள், கிரகஸ்தர்கள் இந்தக் கும்பக காலத்தை அரை நிமிஷத்துக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டாம்.** ஆவர்த்தங்களைச் சக்திக்குத் தக்கபடி உயர்த்திக் கொள்ளவும்.

பிரம்மசாரிகள் பதினறு வயதுக்கு மேற்பட்டிருந்தால் கும்பக காலத்தை ஒரு நிமிஷத்துக்கு உயர்த்தலாம். **இந்தத் திட்டத்தை மீறக் கூடாது.**

ஆச்ரம வாழ்க்கை பூண்டு, குருகுலவாசம் செய்யும் ராஜயோக சாதகர்கள் சக்திக்குத் தக்கபடி, படிப் படியாய்க் கேவல கும்பகம் சித்திக்கும் வரையில் கும்பக காலத்தை உயர்த்திக் கொண்டே செல்லலாம்.

ஒரு வேளை அரை மணி நேரத்துக்கு மேல் ப்ராணுயாம சாதனை செய்யத் தேவை யில்லை. சௌகர்யங்கள், சக்தி, பிரம்மசர்யம் பெற்றவர்கள் ஒரு மணி நேரத்துக்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

[குறிப்பு:— இந்த அத்தியாயத்தைப் பல தடவைகள் படித்து மனனம் செய்த பிறகே, சாதனையைத் துவக்கவும்.]

அத்தியாயம்—5

சந்தியாவந்தன ப்ராணாயாமம்

பெண்களுக்கும்

ப்ராணாயாம சாதனை ஆண்களுக்கு மட்டும் ஏற்பட்டதல்ல. பெண்களும் செய்யலாம். மாதத் தீட்டு காலத்தில் இதை நிறுத்த வேண்டும். மூன்று மாதக் கர்ப்பத்திலிருந்து கும்பகம் செய்வதை நிறுத்த வேண்டும். ரேசகம் பூரகம் பிரசவ காலம் வரையில் செய்யலாம். பிரசவித்த ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு ஆரம்பித்துக் கொள்ளலாம்.

பெண்களும் ஆண்களும் பத்து வயதிலிருந்தே துவக்கலாம். சரீரம் உள்ள வரையில் சாதனையைச் செய்து வரவேண்டியதே. வயதான பிறகும் ஆரம்பிக்க முடியும். வயதுக்கும் சக்திக்கும் தக்கவாறு நிதானித்துப் பழக வேண்டும்.

வேளை தவறாமல்

முடிந்த வரையில், குறித்த வேளையில் தினம் தவறாமல் ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். ஒன்றிரண்டு நாட்கள் தவறினாலும், திரும்பவும் கைப்பற்றவும். பல நாட்கள் விட்டு விட்டால் புதிதாய்ப் பழகுபவன் போல் திரும்பவும் ஆரம்பிக்கவும். கும்பக காலத்தைக் குறைத்து ஆவர்த்தங்களைக் குறைத்து, பழகப் பழகப் பழைய கணக்கிற்கு எட்டி விடவும். சிறு நோய்களால் தடைப்பட்டாலும் இம்மாதிரியே நடந்து கொள்ளவும்.

சாத்வீக ஆகாரம்

இதைச் சாதனை செய்பவர், சாத்வீக ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். புளியையும் மிளகாயையும் மட்டுப் படுத்தவும். காரத்தை முழுதும் விட்டு விடுவது உத்தமம். பால் தினசரி கிடைத்த மட்டில் உட்கொள்ளவும். சௌகரிய முள்ளவர்கள் மூன்று வேளையும் பாலைச் சேர்த்து, மற்றப் பொருள்களைக் குறைத்தால் அதிக பலன்கள் கிடைக்கும்.

தினசரி வாழ்க்கையில்

தினசரி வாழ்க்கைக்கு ப்ராணாயாமம் எடுத்ததில்லை என்பார் சிலர். கனி, கிழங்கு தின்று காட்டில் வசிக்கும் துறவிகளுக்கு ஏற்பட்டதை வீட்டில் சுகிக்கும் சம்சாரிக்குச் சேர்க்கலாமா என்று கோபிப்பார் பலர். மக்பாடன், மேக்சிக், மூல்லர் செய்யாததை, ஆமோதிக்காததைப் பழகினால் பலன் உண்டோ என்று சந்தேகிப்பவரும் உண்டு.

"ப்ராணுயாமமாம்! பிஸ்தாக் கொட்டையாம்! சீ போ!" என்று முடிவு கட்டுபவர்கள் கணக்கின்றி இருக்கிருர்கள். "இது அபாயம்ஞ!" என்று கை விரிப்பதைப் பற்றி முன்பே கவனித்தோம்.

"அடே, குரு கிட்டத்தான் நேரே கற்றுக் கொள்ளணும்! அவன் எங்கே ஐயா கிடைக்கிருன்? போங்காணும்!" என்று சோம்பேறி நதியில் கையைக் கழுவி விடுவார்கள்.

பழைய சாதனை இது

நாம் நூதனமாக ஒன்றும் கூறவில்லை. பல்லாயிரம் வருடங்களாக நம் பெரியோர் கையாண்டு வந்த உன்னத சாதனையே இது. நமக்கும் அவர்களுக்கும் வித்தியாசம் ஒன்று உண்டு. நாம் அடிமையில், அறியாமையில், வெள்ளைக்கார நாகரிகத்தில் மோகித்து நிற்கிருேம். நம் மூதாதையர் இயற்கையில், வித்தையில், சத்துவத்தில் வேரூன்றி நின்ருர்கள். இச் சாதனையைக் கைப்பற்ற முன்ஞேரைக் காட்டிலும் நமக்கு அதிக சௌகர்யங்களுண்டு. அஷ்டாங்க யோகத்தில் ஒரு முக்கியமான அங்கமாக இதை அமைத்திருப்பதனுல் மட்டுமல்ல. 'யோகிகளுக்கே' என்று குறை கூறி, புறக்கணிக்காமலிருக்க சநாதன தர்மத்தில் இதை முக்கிய அம்சமாகப் பிணைத்துப் பழகி வழி காட்டி விட்டார்கள்.

த்விஜர்களுக்கு

இந்தியர் நாகரிகத்தில் தினம் சில தடவைகள் கடவுளைத் தொழுதே தீர வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் மோஸ்தரில் இதை ஞாயிறுக்கென்று ஒதுக்கி வைத்திருந்தாலும், பாரத தேசத்தில் வாழ்க்கையும் நோக்கமும் வேறு விதமே. ப்ரம்ம, க்ஷத்திரிய, வைசியர்களைத் துவிஜர்கள் என்றழைத்து, இவர்கள் பூஜைக்கு விதிகள் ஏற்படுத்திஞர்கள். சந்தியாவந்தனம் என்ற நாமத்தைத் துவிஜர்கள் கூட முழுவதும் மறந்திருக்க முடியாது! இந்த நியமத்தில் இரண்டு கலந்து நிற்கின்றன — ப்ராணுயாமம், ஜபம். மந்திர உச்சாடனங்களைத் தவிர, ஜபத்திற்கு முக்கியமாகக் காயத்ரீ மகா மந்திரத்தைச் சிருஷ்டித்தார்கள். ப்ராணுயாமம் செய்த பிறகே காயத்ரீ செய்யக் கட்டளை.

தொலைந்தது சந்தியாவந்தனம்

பூஜை பிரார்த்தனையில் கலக்கப்பட்ட இந்த ப்ராணுயாமம் மூன்று வேளை, காலை, மத்தியானம், சாயந்திரம் செய்யவேண்டுமென்ற திட்டம். இதை மீறுகிறவன் ஜாதிப் பிரஷ்டனுகிருன். ஆசிரம தர்மத்தை உடைத்த பாபி எனவும் நாமம் பெறுவான். சென்ற ஒரு நூற்ருண்டாகத்தான் இங்கிலீஷ் படிப்பின் காமத்தில், மேல் நாட்டு நாகரிக மோகத்தில், சந்தியாவந்தனத்தைத் தொலைத்து விட்டோம்.

ப்ராணுயாமத்தைக் கையாண்ட நம் முன்னேர் நீண்ட ஆயுள், நோயற்ற வாழ்வு, தவம், தயை, பக்தி, ஞானம், தைரியம் பெற்றுச் சகல சாம்ராஜ்ய அனுபவத்தில் வாழ்ந்தார்கள்.

இந்தச் சந்தியாவந்தனம் தற்காலத்தில் விநோதமாய் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. எழுத வெட்கமா யிருக்கிறது. கடவுள் சிந்தனை, வந்தனம் வழிபாடின்றிக் கேவலம் மிருக ஜன்மம் போல் உண்பதிலும் உறங்குவதிலும் சுகிப்பதிலும் வாழ்நாளைக் கழிக்கிறோம். பகிரங்கமாய், கூச்சமின்றி, 'சந்தி'யைக் கைவிட்டு விட்டவரைக் கணக்கெடுப்பது கஷ்டம். ஹோட்டல் குழாயடியில் கையை நீட்டி ஒரு நிமிஷம் முணுமுணுத்து, இட்லி சாம்பாருக்கு உட்காரும் வர்க்கங்களும் உண்டு. ஒரு லோட்டா தண்ணீரை ஒருமிக்கச் சாய்த்து இலையடியில் உட்கார்ந்து, பாவக்காய் பிட்லேயில் விரலை விட்டு, ஜபம் செய்வது கண்கொள்ளாக் காட்சியே! பெண்களும் சந்தியா வந்தனத்துக்கு ஜலம் வகையரா எடுத்து வைக்கும் பத்ததியை மறந்தே விட்டார்கள். 'பென்ஷன்' வாங்கிய பிறகும் படாடோபத்துடன் ப்ராணயாம காயத்ரீ செய்யும் வகை விநோதமாக இருக்கும்.

மிருக வாழ்க்கை

ஓம் பூஹு :— அடியே, வெங்காயம் நன்னா வேகட்டும்டி!

ஓம் புவஹ :— மடப்பயலே! கன்றுக்குட்டிக்கு எவ்வளவு பால் விடறது?

ஓம் சுவஹ :— ஜிக்கு! பொடி மட்டையைக் கொண்டாடி!

ஓம் மஹஹ :— முன்சீப் பாழாப் போக! வாய்தா வாய்தா போட்டுத் தொலைக்கிறானே!

ஓம் ஜனஹ :— வாங்கோ, ஐயர்வாள்! அடிச்சிங்களே மூணு பேஸ்தையும். அப்படின்னா யிருக்கணும்!

ஓம் தபஹ :— என்னா போங்கோ! அந்த லோக சுந்தரி நடனம் கண்ணிலேயே யிருக்குன்னா!

ஓகும் சத்யம் :— பாழாய்ப் போற தெய்வம், பணம் காசை நிறையக் கொடுக்காதோ?

இவ்வாறு ப்ராணயாமம் செய்து சத்ய லோகத்தை எட்டிப் பிடிக்க எதிர்பார்ப்ப வர்களும் உண்டு!

பாவம்! இவர்களுக்கு விமோசனம் ஏது?

ப்ராணயாமம் உபநயன காலத்திலேயே சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள் அல்லவா? இப் பூணூல் கல்யாணமே ப்ரம்மசர்ய ஆச்ரமத்திற்கு அறிகுறி. இது சுமார் ஏழிலிருந்து பத்து வயதுக்குள் நடக்கும். அடுத்த ஆச்ரமம் சென்றாலும் இதில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட ப்ராணயாமம் காயத்ரீ தொடர்ந்தே செய்ய வேண்டுமென்பது விதி.

உபநயனம்

நாம் கூறுவது தவறென்று பல இளைஞர்கள் கோபிக்கலாம்.

"உபாத்தியாயருக்கு ப்ராணயாமம் தெரிந்தால்தானே பிள்ளைக்குக் கற்றுக் கொடுக்க! யார் கற்றுக் கொடுத்தார்கள்?" என்பது இவர்கள் குறை.

ப்ராணாயாமம் - காயத்ரீ

தற்கால மனிதர்கள் திறமை வாய்ந்தவர்கள். முன்னோர் சொல்லைத் தட்டாதவர்போல் நடிப்பார்கள். பல நாள் நடிப்பால், இதுவே சரி என்றும் நம்பக்கூடும். சட்டத்தில் கூறியபடி ஏழு வயதிற்கே பூணூல் கல்யாணம், அதாவது உபநயனம் செய்வார்கள். தகுந்த புரோகிதரைக் கொண்டே சடங்குகள் நடத்தப்படும். தேவாலயத்தில் வேண்டுமென்றாலும் முகூர்த்தம் நடைபெறும். நாகஸ்வரம் தவுல் கூட வந்து விடும். யாரும் இல்லாவிட்டால் 'அம்பட்ட முனியனை'யாவது கூப்பிட்டு ஒரு கையால் சௌளம் செய்ய, மற்றொரு கையில் குழாய் பிடித்து ஊதச் செய்து விடுவார்கள்.

கூனி போக தோல் நிற்க

இதைப்போல் நடந்து கொள்ளக் கூடிய தம்பதிகளின் சிந்தனையைச் சம்பாஷணை மூலம் கேட்க வினோதமா யிருக்கும். இவர்கள் செய்யும் உபநயனம் "எதில் குறைச்சல்?" என்பார்கள்.

"வாத்தியார் தட்சிணை என்ன கம்மியா? பதினொரு சுத்து முறுக்கு இல்லையா? ஔபாசனப் பானை லக்னோவிலிருந்து வரவழைச்சா! கால் அலம்பத் தாம்பாளம் வெள்ளின்னா! நாலு நாளுன்னா வித விதச் சாப்பாடு! சிண்டைப் பிச்சுட்டுன்னா அம்மான் சீர் வாங்கிண்டு வந்தேன்? 'தேவிகா ராணி' புடவை, ப்ரம்மோபதேசத்துக்கு!"

சீரின் விமரிசை

இப் பெருமை எழுத ஒண்ணாதது. "பணச் செலவே யொழியப் பிள்ளை பிழைக்க வழி யில்லை" என்ற கதையாய் முடிகிறது.

ஆம்! இந்த ஆடம்பரப் பூணூல் கல்யாணத்தில் ஒன்றும் குறைப்பதில்லை. இதில் இரண்டே விஷயங்கள்தான் 'ஆப்செண்டு!' ப்ராணாயாமம், காயத்திரீ. ப்ராணாயாமம் மூக்கைச் சொறிந்து கொண்டு, 'ஓம்பூ' என்று சொல்வதே வாத்தியார் அறிவார். வாத்தியார் சரியாகச் செய்தால்தானே காயத்திரீக்கு மகிமை உண்டு? தகப்பனல்லவா பிள்ளைக்கு உபதேசிக்கிறான் என்று எண்ணலாம். தந்தை வாயில் காயத்திரீ வந்து எந்தக் காலமாயிற்றோ! இந்த 'நான்சென்ஸ்' எல்லாம் இவருக்குப் பிடிக்காம லிருக்கக் கூடும். புகைச் சுருட்டு மூலம் சர்வதா அக்னிஹோத்ரம் செய்வதால், வேதோக்தம் மறந்து போயிருக்கும்.

ஆடம்பரப் பூணூல்

"பெண் எல்லாம் ரொம்ப லட்சணம்தான். கண் ரெண்டும் தான் தெரியாது!" என்பது போலிருக்கிறது நமது உபநயனம்! ப்ராணாயாமம், காயத்ரீ என்ற இரு கண்களும் திறக்கப் படாமல் பிறவிக் குருடாக நின்று விடுகின்றன. சத்தை விட்டுச் சக்கையைப் பிடிப்பதில் மகா கெட்டிக்காரர்கள் நாம்! அரிய பெரிய தர்மங்களிலெல்லாம் பொருளை விட்டு, உட்கருத்தை ஒழித்து, வெளிச்சடங்குகளைக் கெட்டியாகப் பிடித்து, தனத்தை இழப்பதுடன், அறிவு

சத்தகன்ற சக்கை

ஆயுள், ஆரோக்யம், தேஜஸ், இன்பம், பரம் எல்லாவற்றையும் பறி கொடுக்கிறோம். அர்த்தமின்றிய காரியங்கள், உற்சாகமின்றிய நியமங்களில் நம்மை மிஞ்சியவர் வேறில்லை !

ஆச்ரம தர்மம்

பூணூல் போட்ட பிறகு, பையனுக்கு ப்ராணாயாம காயத்ரீயைச் சாஸ்திர ரீதியாகக் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. சந்தியா வந்தனக் கிரியையை சரிவரச் செய்கிறானா என்று கூடக் கவனிப்ப தில்லை. நம் சமூகத்தின் பிணி, அடிமைத் தனம், அல்ப ஆயுள், வறுமை, வீர்ய மின்மை, கோழைத்தனம் எல்லாம் இம் மேலோங்கிய தர்மத்தை மறந்ததனால் உண்டானவை. இவை யிரண்டும் இல்லாவிட்டால் ப்ரம்மசர்ய ஆசிரமத்தில் சத்துமில்லை, அர்த்தமுமில்லை. இம் முதல் ஆச்ரமம் குறைபட்டோ, நடக்காமலோ இருக்க, அடுத்தபடி புகும் கிரஹஸ்தாச்ரம வாழ்க்கையானது கேவலம் சஞ்சலத்திற்கும், மிருகத்தனத்திற்கும் என நடப்பதேயாகும்.

சமூகம் உயர

தேசத்தைக் காக்கும் வீரர்கள் வேண்டுமென்றால், தனத்தைக் குவிக்கும் தன்யர்கள் வேண்டுமென்றால், ஆகாயத்தையும் எட்டிப் பிடிக்கும் அசகாய சூரர்கள் வேண்டுமென்றால், பிரம்மசர்ய ஆச்ரமம் எல்லா ஜாதியார்களுக்கும் சரிவர நடைபெற வேண்டும். இதிலிருந்துதான் நமது மனு நீதி மன்னர்கள், தியாக மூர்த்தித் தொண்டர்கள், கவிகள், கர்மாதீத துறவிகள், படைவீரர்கள் வீர ஆவேச உருக்கொண்டு கிளம்ப வேண்டும். இந்த அடிப்படையைக் கவனிக்காது நுனியை நகாசு செய்வதால் சனாதன தர்மம் உயராது; சமூகம் கெட்டுத்தான் கிடக்கும். ஆசன ப்ராணாயாமம், காயத்ரீ கூடிய பிரம்மசர்ய ஆச்ரமமே நாட்டிற்கு நற்கதி அளிக்கும்.

அரை ஆயுளை அழித்த பிறகே இதன் உண்மையை அறிந்த எத்தனையோ பேர், "நமக்கு எடுத்து உரைப்போர் யாரு மில்லாது தாழ்ந்தோமே!" என்கிறார்களே !

இப்பொழுதாவது—!

போனதெல்லாம் பிள்ளையாருக்கு; இப்பொழுதாவது ப்ராணாயாமத்தைச் செய்து பலன் பெறத் தடங்கல் இல்லையே! உபாத்தியாயர் தட்சிணை கொடுத்து விட்டாலும் பரவாயில்லை. பூணூல் போட்ட மக்களுக்கு ப்ராணாயாம விதியை விளக்கிப் பழகச் செய்யவும். இனிமேல் பிள்ளைகளுக்குப் பூணூல் போடுகிறவர்கள் கீழ்க் கண்டவாறு பழக்கி வைக்க வேண்டும்.

முகூர்த்தத்துக்கு இரண்டு தினங்களுக்கு முன்பே, "ஓம்பூ: ஓம் புவ:" என்ற மந்திரத்தைப் பையனுக்கு வாயால் சொல்லவும், மனதால் உதடு அசையாமல் ஜபிக்கவும் பழக்கி வைக்கவும். இவனுக்கு ஆசன வாயை இறுக்கிப் பிடிக்கும் மூல பந்தத்தையும் கற்றுக் கொடுக்கவும். இந்த ஆச்ரமம் புகுவதற்கு இதுவே தயாரிப்பு.

உண்மை உபநயனம்

முகூர்த்த காலம் வந்தவுடன் ஔபாசனப் புகையைக் குறைத்து, தூரத்தில் அமர்த்தி, உபாத்தியாயரோ, தந்தையோ ப்ராணுயாம வழியையும் மந்திரத்தையும் உச்சாடன விதத்தையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். பையனைப் பத்மாசனத்திலோ சுகாசனத்திலோ அமரச் செய்து, முன் அத்தியாயத்தில் கூறிய பிரகாரம் பூரகத்தில் மூல பந்தத்தைப் போட்டு, ரேசகத்தில் அதை அவிழ்த்து, நாடி சுத்தி மட்டும் இரு நாசி வழியாகச் செய்யச் சொல்லவும். பிரணவ எண்ணிக்கைக்குப் பதிலாக "ஓம் பூ:" முதல் "ஓகும் சத்யம்" வரைக்கும் மனதில் ஜபித்து அக் காலத்துக்குள் பூரகத்தை முடித்து, உடனே நாசி மாற்றி, "ஓம் தத்சத்"தி லிருந்து "ஸ்வரோம்" வரையில் ரேசகம் செய்ய வேண்டும். பின் வாக்யம் அதிகம் இருப்பதனுல், ரேசகத்துக்குத் தானுக அதிக காலம் தேவையாகும். பின் மந்திரத்தை நிதானமாய் ஜபிக்கச் செய்தாலும் இக் கருத்து நிறைவேறும்.

காயத்ரீ த்யானம் இதில் நேராக சம்பந்தப்படாத விஷய மாதலால், இங்கே கவனிக்கப்பட வில்லை.

உபநயனம் நடந்து, ஒரு மாத காலம் இந் நாடி சுத்தி பெற வேண்டும். பின் கும்பகத்தையும் ஜாலந்திர உட்டியாணு பந்தங்களையும் கற்றுக் கொடுக்கலாம். கும்பகத்துக்கும் பிரணவ எண்ணிக்கை அல்லது ஒரு காயத்ரீ அல்லது இரண்டு காயத்ரீ ஜபிக்கும் காலம் என்ற கணக்கை மேற்கொள்ளவும்.

எல்லா ஜாதியர்களுக்கும்

துவிஜர் அல்லாதவர்களுக்கும் வழியுண்டு. பையனுக்கு ஏழிலிருந்து பத்து வயதானவுடன், ப்ராணுயாமம் தெரிந்த சாதகரிடமிருந்து இவ் விதியைச் சுப முகூர்த்தத்தில் கற்றுக் கொடுத்து நடத்தி வைக்கவும். மந்திர உபதேசம் கிடைக்கா விட்டால் பிரணவ எண்ணிக்கை தியானம் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பெண்களும் ப்ரம்மசர்யமும்

சில ஆயிர வருஷங்களுக்கு முன் நமது முன்னேர்கள் பெண்களையும் ஆண்களையும் ஒரே மேன்மை நோக்கத்துடன் பார்த்து வந்தார்கள். நான்கு ஆச்ரமங்களின் தர்மத்தையும் ஸ்திரீகள் கைப் பற்றிக் கீர்த்திப் பிரதாபத்துடன் நடத்தி வந்தார்கள். இவர்கள் ஏழு வயதடைந்தவுடன், பூணூல் பெற்றுப் பிரம்மசர்யாச்ரமம் அடைந்து, குருகுல வாசம் செய்தார்கள். கிருஹஸ்த வாழ்க்கையைப் பின்னுல் பூண்டார்கள். நேராக வானப்பிரஸ்தம், சன்யாச ஆச்ரமம் அடைந்து, தபோநிதிகளாய் ஜீவன் முக்தர்களாய், நீதி, வேதாந்த நூல் ஆசிரியர்களாய் ஜீவதசையில் ஆண்களுக்குச் சமமாக இருந்து வந்தார்கள்.

இதற்குப் போதுமான அத்தாட்சி உபநிஷதங்களிலும் புராண இதிகாசங்களிலும் இருக்கிறது.

புராதன பிரம்மசர்யாச்ரமத்தை முழுவதும் பெண்கள் விஷயத்தில் தற்காலம் நடத்தி வைப்பது கடினம். ஏழு அல்லது பத்து வயது வந்தவுடன் ப்ராணாயாம விதியை இவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து வாழ்க்கையை ஆனந்த ஆரோக்கிய சங்கீதமாக்குவது அவசியம், தர்மம்!

சாந்தியும்—சந்தியும்

இதையெல்லாம் வாசித்த நண்பர், கொஞ்சம் விறுவிறுப்பாக, "சாந்தி யோகத்துக்கும் சந்தியாவந்தனத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்?" எனக் கேட்கக் கூடும். "வழியை விட்டு ரொம்ப தூரம் வந்து விட்டீர்களே, ஸார்" என்றும் நகைப்பார். மனது ஒரு வேளை ஓடியிருக்கக் கூடும். நோக்கம், மார்க்கம், வியாசம் மூன்றும் எடுத்த எல்லைக்குள் தான் இருக்கின்றன.

அனுபவ அத்தாட்சி

'ப்ராண' சக்தியின்றிச் சாந்தி கிட்டாது. சாந்தியின்றிச் சௌக்கியமில்லை. ப்ராணாயாமத்தை விலக்கி; 'ப்ராண'வைச் சேகரிக்க வழியில்லை. புராதன உபநயன சந்தியா வந்தனமே ப்ராணாயாமத்தை உள்ளடக்கி மேன்மைக்கு அத்தாட்சியாக நிறுத்தி, நிரூபிக்கின்றது. தப்பு வழியை எடுத்துக் காட்டா விட்டால், பழைய வழியின் ஒழுங்கை விஸ்தரிக்கா விட்டால், பலன் பெற முடியாது. 'அம்மான் சீரையும் முறுக்கு ஷோக்கையும்' தொட வேண்டி வந்ததும் இக் காரணம் பற்றியே. "என்னமோ, ஸார்! இன்னும் ஒன்றும் புரியவில்லை!" என்று சிலர் தலையை அசைக்கலாம். என்ன புரிய வேண்டும்? தேனைச் சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு, "இது புளிக்குமா, தித்திக்குமா, கசக்குமா" என்று ஜோதிடம் பார்ப்பானேன்? உள்ளங்கையில் விட்டு நக்கிப் பார்த்தால் விஷயம் தெரிகிறது. ஐந்து நிமிஷம் வழியோடு ப்ராணாயாமம் செய்தால் உடனே பலன் விளங்குமே? அனுபவ அத்தாட்சியை விட வேறு அத்தாட்சி எதற்கு?

புனித நிலை

இதைச் செய்து வெளி வந்தவர்கள், "சாந்தி சமுத்திரத்தில் ஆழ்ந்து வந்தது போலிருக்கிறது" என்று கூறுவர். "களை தீர்ந்தேன்" என்பார். "வாழ்க்கை சிரமமே இல்லை" என்றுரைப்பார் பலர். "வந்தது வரட்டும், ஒரு கை பார்க்கலாம்" என்று வீர்யம் பேசுவார் இன்னும் பலர். "அடாடா! ஆனந்த மயம் ஜகத்!" என்று களிப்பாரும் உண்டு. அடிக்கடி ப்ராணாயாம சாதனை 'கரெண்ட்'டால் தினம் பல தடவை 'சார்ஜ்' செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது இப் புனித நிலை நிலைக்கும்.

சாஸ்திரம், அப்பியாசம், ஆகமம், அனுபவம் எல்லாம் எடுத்துரைத்தும் நம்பாதவருடைய கதியைப் பின் வரும் சிறு கதை நன்கு விளக்கும்.

உதங்கன் ஒரு சிவபக்தன். ஹரன் ப்ரத்தியக்ஷமாக வேண்டும் என்று கோரி, கொடும் தவம் புரிந்து வந்தான். இவன் மேல் கிருபை கூர்ந்து பரமசிவன் ப்ரத்தியக்ஷமாகி, "உதங்கா! உன் தவத்தை மெச்சினேன்! கண்களைத் திறந்து பார்! என்ன வரம் வேண்டும், கேள்!" என்ருர். பக்தன் நிஷ்டையைக் கலைத்து, விழித்துப் பார்த்ததும் ஏதோ ஒரு பறையன் நின்றதைக் கண்டான்.

நம்பாமல் கெட்ட உதங்கன்

நின்றது பரமசிவன்தான் என்று நம்பாமல், "நீர்தானு சிவன்? முடியில் கங்கையு மில்லை! சந்திரனு மில்லை. சிவனும்! நிஷ்டையைக் கலைக்காமல் போய்விடும்!" என்ருன் உதங்கன்.

சிவன் வாதாடியும் நம்ப வில்லை. எனவே கங்கையைத் தாங்கி, சந்திரகலை தரித்து அவன் முன் நின்ருர்.

விழித்துப் பார்த்தான் உதங்கன். சந்தேகம் தெளிய வில்லை.

"சிவனுக இருந்தால் புலித் தோல் எங்கே? சர்ப்பாபரணங்கள் எங்கே? யாரோ நீர், போம்!" என்ருன். புலித் தோல் பூண்டு, சர்ப்பங்கள் அணிந்து தோன்றினுர் ஈசுவரன். உற்று நோக்கினுன் உதங்கன். சந்தேகம் அதிகரித்தது.

"ஓய்! இப் பகல் வேஷம் யாரிடத்தில்? பார்வதியைக் காணும், பிள்ளையாரையும் காணும். பொய் சொன்னுலும் பொருந்தச் சொல்ல வேண்டாமா?" என்று கண்களை இறுக்கி மூடிக்கொண்டான். சிவனுக்குக் கோபம் வந்தது.

"விபரீத சந்தேகத்துக்கு இரையாகி இருக்கிருய், உதங்கா! எனினும் மன்னித்தோம்!" என்று கூறி, மறுபடியும் பார்வதி, விநாயகர் சமேதராகக் காட்சி யளித்தார். உதங்கன் அவநம்பிக்கை அவனது புத்தியை அடியோடு கெடுத்து விட்டது.

"ஏ வேஷதாரி! வாகன மற்ற சிவனையும், சேவகனற்ற சிவனையும் நானறிந்தவ னல்ல! எங்கே ரிஷப வாகனம்? எங்கய்யா நந்தி?" என்று பிதற்றினுன். சிவனுக்கு அடங்காத கோபம் கொந்தளித்தது.

"ஏ ப்ரஷ்டா! உனக்கேன் விபரீத புத்தி? நன்ருய்ப் பார்! நாம்தான் சிவன். உன் தபஸை ஆதரித்துப் பன் முறை வந்தோம். இதோ கடைசி முறை நீ கோரியபடி வருகிருேம். அப்பொழுதும் நம்பாவிடில், பின் எம்மை நீ காண மாட்டாய்; கெடுவாய், பத்திரம்!" என்று எச்சரிக்கை செய்து, பக்தனின் விருப்பப் பிரகாரம், ரிஷபாரூடராய், பார்வதி சமேதராய், நந்தி எச்சரிக்க, பூத கணங்களுடன் சகல கலைகளுடன் திவ்ய தரிசனம் அளித்தார்.

பார்த்தான் உதங்கன். "விநுச காலே விபரீத புத்தி:" என்று ஏற்பட்டது இவனுக்கு.

"ஐயையோ! முதலில் நீ வெறும் ஆளாய்த் தோன்றினுய். நான் ஒவ்வொன்ருய்ச் சொல்லச் சொல்ல வேஷங்களை மாற்றிக் கொண்டு

வந்து விட்டாய். நீ பேயோ, பிசாசோ, அல்லது செப்படி வித்தைக் காரனோ ? சிவனே யல்ல !" என்றான். சிவனும் நகைத்து மறைந் தார். சிவனுடன் இவனுடைய அவநம்பிக்கையும் மறைந்தது. புரண் டழுதான். ஏன் வருவான் ஹரன் ?

நம் சமூகத்திலும் இத்தகைய உதங்கர்கள் கணக்கின்றி யிருக்கி றார்கள். குடலைக் கிழித்துக் காட்டினாலும், கஜகர்ண வித்தையென்று பல்லைக் காண்பிப்பார்! இந்தப் பிராணயாம சிவன் விஞ்ஞானம், உடல் நூல், அனுபவ சித்தாந்தம் என்ற கலைகளைப் பூண்டு, புத்திக்குப் புலப் படும்படி, பன்முறை இங்கு விளக்கப் பட்டுள்ளார். நம்பாமல் சோம் பலாய் ஏளனம் செய்பவர்கட்கு நமனும், அவன் முன் நோயும் பீடித்த பிறகு, புரண்டழுதாலும் கிட்டாது இச் சிவன்! எனவே இப்பொ ழுதே இதை ஏற்றுங்கள்! போற்றுங்கள்! பயிலுங்கள்! உன்னத பலன் பெறுவீர்கள்!

" நம்பி கெட்டவ ரில்லவே, ரங்கய்யா ! நின்ன
நம்பதே கெட்டரெ கெடலி ! "

— புரந்தர தாஸர்.

[நம்பிக் கெட்டவரில்லை, ரங்கா, உன்னை நம்பாமல் கெட்டால் கெடட்டும்!]

அத்தியாயம்—6

திட்டமும் ஆராய்ச்சியும்

ப்ராணுயாமம் வெகு உன்னதமான சாதனை; அதி முக்கிய சாதனை. கவனமின்றித் தவருகச் செய்தால் பிரதிகூலமுண்டு; கண் மூடித்தனமாய் ஆத்திரத்துடன் செய்பவர்களுக்குக் கண்டிப்பாய் அபாயம் நேரிடும். எனவே, இதன் விஷயத்தில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய விதிகள் ஒன்றன் பின் ஒன்ருகக் கீழே கூறப்படுகின்றன. பல முறை முன்னமேயே எடுத்து உரைக்கப் பட்டிருந்தாலும் அவற்றைத் திரட்டி இங்கே குறிப்பிடுவது அவசியமே. இவைகளைப் பல தடவைகள் படித்து ஞாபகத்தில் வைத்துப் பழக வேண்டும்.

1. பழகும் வகைகளையும் எச்சரிக்கைகளையும் முன் அத்தியாயங் களிலிருந்து படித்துச் சதா ஞாபகத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.

2. பழகும் இடத்தில் சுத்தமான காற்று சஞ்சரிக்க வேண்டும். இது கிடைக்காத வேளைகளில் சாதனையை விட்டு விடுவதே உத்தமம். ஆகாயம் தூசு இல்லாமலும், அதிக ஈரப் பசை இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். காற்று சாதனைக்கு எடுத்ததா யிருந்தால் வெளி மைதா னங்களில் செய்வது மிகவும் நல்லது. வாசனைப் புகை கலந்தாலும் காற்று தள்ளுபடியே.

3. பன்னிரண்டு வயதுக்கு உட்பட்ட பாலகர்கள் கும்பகம் செய்யக் கூடாது. 'நாடி சுத்தி' என்று கூறப்பட்ட ரேசக பூரகம் மட்டும் செய்தால் போதும்.

4. உட்டியாண நௌலியில் தேர்ச்சி பெருதவர்களும், ஆசனப் பயிற்சி பழகாதவர்களும், ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் இதே நாடி சுத்தி மட்டும் செய்தால் போதும். கும்பகம் செய்ய ஆசை யுள்ளவர்கள் நிபுணரைத் தேடி நேரில் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் உசிதம்.

5. சரீர ஆரோக்யம் மட்டும் சித்தித்தால் போது மென்பவர்கள், கும்பகம் அப்பியசிக்கத் தேவை யில்லை. யோக மார்க்க ஆத்மார்த்த பலனையும் தேடுபவர்களுக்குக் கும்பகம் கூடிய ப்ராணுயாமம் முக்கியம்.

6. ஹிருதய நோய், நெஞ்சு நோய், நுரை ஈரல் நோய், பல ஹீனம் உடையவர்கள், தமக்குத் தாமே பழகக் கூடாது. நிபுணரின் ஆதீனத்தில் அவர் கட்டளைக்கு உட்பட்டே துவக்கிச் சாதனை செய்ய வேண்டும்.

7. உணவுண்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே செய்ய வேண்டும். யோகிகளாக விரும்புபவர்கள், ஐந்தாறு மணி நேரம் கழித்துச் செய்வதுமன்றி, எப்பொழுதும் அதி மிதமான ஆகாரம் உட் கொள்ள வேண்டும்.

8. பயிற்சிக்கு அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகு உண்ணலாம். கால் மணி நேரத்துக்குப் பிறகு, பால், பானங்கள் மிதமாக அருந்தலாம்.

9. உணவு சாத்வீகமா யிருக்க வேண்டும். மிளகாய் போன்ற எரிச்சல் பொருள்கள் விலக்கப்பட வேண்டும். கிடைத்த மட்டில் தேவைக்குத் தக்கபடி பால் உபயோகிப்பது அவசியம்.

10. குடி, சுருட்டு, புகையிலை எல்லாம் தள்ளுபடி. காப்பி, டீயை விலக்க வேண்டும்.

11. குடும்ப வாழ்க்கையில் இருப்பவர்கள், அதி மிதமாகச் சேர்க்கை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். யோக மார்க்கத்தில் முழுமையும் ஈடுபடுபவர்கள் ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

12. யோகாசனங்களைச் சில மாதங்கள் பயின்று பிறகு ப்ராணாயாமம் ஆரம்பிப்பது உத்தமம். சுலபமாயும் இருக்கும்.

13. இதை யோகாசனத்துக்குப் பின்னும், ஜபம் தியானத்துக்கு முன்னும் செய்வதே நலம்.

14. சந்தேகங்கள் தோன்றினால், தெரிந்தவரை அண்டி நிவர்த்தி செய்து கொள்ளவும்.

15. எக் காரணம் பற்றியாவது பயிற்சி பல நாட்கள் தடைப்பட்டால், வெகு நிதானமாய் முதலி லிருந்து ஆரம்பிக்கவும்.

16. ஆட்டம், ஓட்டம், விளையாட்டு, இதர உடல் பயிற்சி செய்தவுடன் ப்ராணாயாமம் செய்யக் கூடாது. அரை மணி நேரம் ஓய்வெடுத்து ஸ்வாசத்தைச் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு, ப்ராணாயாமம் பழகலாம். இதைச் செய்து அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகே, மற்றப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

ப்ராணாயாமத்துக் கென்று, "ஆனந்த ரகஸ்யம் அல்லது யோகாசனப் பயிற்சி" என்ற புஸ்தகத்தில் ஓர் அத்தியாயம் வரையப்பட்டிருக்கிறது. இதில் ஸ்வாசத்தின் மர்மங்கள், நுரை ஈரல், ஹிருதயத்தின் தொழில் அம்சங்கள், உடலின் உயிர் சக்தி எல்லாவற்றையும் தெளிவாகக் காணலாம். இதைப் படித்தால் இப்பயிற்சியைப் பற்றிய விவரங்கள் நன்கு விளங்கும்.

பலன்

ஒவ்வொரு பிணி விலக்கலைக் கவனிக்கும் காலத்தில், ப்ராணாயாமத்தின் பிரயோகமும் பயனும் நன்கு விவரிக்கப்படும். ஆனால், பொதுவாக உண்டாகும் சில பலன்களை இப்பொழுதே தெரிந்து கொள்ளலாம். ப்ராணாயாமத்தில் பந்தங்களும் சலனங்களும் நிறைந்துள்ளன. சாதனை காலத்தில் பல மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. நெஞ்சுக் குழியில் அடங்கிய ஹிருதயம், நுரை ஈரல்கள் மேல்தாக்கும் இறுக்கம் பல நிலைகள் கொள்ளும்.

பிராணாயாமம் அபாரமான ஆராய்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்கிறது. முக்கியமான சிலவற்றைத் தற்கால மேனாட்டு விஞ்ஞானக் கருவிகள், வழிகளை பற்று ஸ்ரீ குவலயானந்த ஸ்வாமிகள் ஆராய்ச்சி செய்து, 'யோக மீமாம்ச' என்ற பத்திரிகையில் வெளியிட்டிருக்கிறார். கடின நூலாக இருந்தபோதிலும், விருப்ப முள்ளவர்கள் படித்து அறியலாம்.

ஆராய்ச்சி

சம்பூர்ணமாகப் பூரகம் செய்யும் பொழுது நெஞ்சுக் குழியில் இறுக்கம் குறைய, வயிற்றில் இறுக்கம் அதிகரிக்க, பெரும் அசுத்த இரத்தக் குழாய்களிலுள்ள (Large Veins) ரத்தம் வேகமாக ஹிருதயத்துக்கு ஓடி நிரம்புகிறது. சில வேளைகளில் கும்பக காலத்தில் நெஞ்சில் இறுக்கம் கணக்கின்றி அதிகரிக்கின்றது. ஹிருதயத்தை அமுக்கும் இறுக்கமும் உயர்கின்றது.

நுரை ஈரல் ஒவ்வொரு ஸ்வாசத்திற்கும் தீவிரமாய் நீட்டி அகட்டப்படுகிறது. இந்த ஈரல் சதைகள் நீண்டு சிரம மடையும். சில கும்பகங்களில், இதனுள் ஏற்படும் இறுக்கம் மிகவும் அதிகம்.

இந்த இறுக்க மாறுதல்களி லிருந்து நெஞ்சு நோய், ஹிருதய பலஹீனம் கொண்டவர்கள் நிபுணர்களை அண்டியே பழக வேண்டுமென்பது நன்கு விளங்கும். ஆனால் இந்த நோய்களும் பலஹீனமும் தீருவதற்கு ப்ராணாயாமத்தைப் போன்ற சிகிச்சை உலகத்தில் கிடையாது. தேர்ச்சி பெற்றவன் தான் இந்த ஆயுதத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

இந்த இறுக்க மாறுதல்களே குண்டலினி சக்தியைக் கிளப்பவும் உபயோகமாகின்றன.

பயிற்சியின் நன்மையை எளிதில் அறியலாம். சாதகருக்கு இதிலிருந்து எவ்வளவு ஆரோக்கியம் கிட்டுகிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி இதை உன்னதமென்று அறியவேண்டும். உடலில் அடங்கிய சகல கருவிகளும் அமைப்புகளும் ஒன்றுக்கொன்று தழுவி, தீவிரமாய்த் தடையின்றி வேலை செய்வதே ஆரோக்கியம்.

ஆராய்ச்சி விவரம்

உடல் அமைப்புகளில் நரம்பு, குழலற்ற சதைக் கோளங்கள், ஸ்வாசம், இரத்த ஓட்டம், ஜீர்ணம், மல ஜலப் போக்கு என்ற பல பிரிவுகள் உண்டு. ப்ராணாயாம சாதனை இந்த அமைப்புகளை எவ்வாறு சீர்திருத்தம் செய்கின்றன என்று சுருக்கமாக ஆராய்வோம்.

நரம்புகளை ஒரு பெரிய டெலிபோன் அமைப்பிற்கு ஒப்பிடலாம். மூளைதான் டெலிபோன் எக்ஸ்சேஞ்ச் (Exchange). இங்கிருந்தே கம்பிகளுக்கு இணையாக நரம்புகள் ஆரம்பித்துச் சரீரமென்ற நகரில் பல விதமான உறுப்புகளென்ற வீடுகளில் பிணைகின்றன. இந்த 'எக்ஸ்சேஞ்' சில், மின்சாரக் 'கரெண்டு' பிணைக்கப்பட்டு, கம்பிகள் எல்லாவற்றிலும் பரவி நிற்கின்றது. நரம்புச் சக்தி என்ற மின்சாரக் 'கரெண்ட்' மூளை என்ற மத்திய ஆபீசிலிருந்து நரம்புகளில் பரவி, விஷயங்கள் போகவும் வரவும் வழி கொடுக்கின்றது. உடல் சலனங்க

உடல் டெலிபோன்

ளெல்லாம் இந்தச் சக்தியின் பலத்தைப் பொறுத்தது. மூளை என்ற ஆபீசில் ப்ரவிருத்தியாகும் நரம்புச் சக்தி குறைந்தாலும் கெட்டு விட்டாலும், விஷயங்கள் இடத்திற் கிடம் செல்லா.

கரெண்டு இல்லாமையாலோ குறைந்துள்ளதாலோ விஷயங்கள் நரம்புகள் மூலம் பரவாவிட்டால் வெகு அபாயங்கள் நேருகின்றன. இரத்த ஓட்டம், ஜீர்ணம், ஸ்வாசம், வெளிப்போக்கு எல்லாம் நின்று விடும். ஜீவன் தரிக்காது.

மின்சாரக் கரெண்டு குறைந்தால், விஷயம் சரியாக இடங்களுக்குச் சென்று காதில் தொனிக்காது. நரம்புச் சக்தி குறைந்தாலும் இக் கதியே. இந்தச் சக்தியின் பலம், குழலற்ற சதைக் கோளங்களின் ரசங்களால் ஏற்படுகின்றது. இந்த ரசம் குறைந்தால், சலனங்கள் மந்தமடையும். தைராய்ட் என்ற ஒரு கோளத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், உண்மை நன்கு விளங்கும். இது வேலை செய்யாமல், ரசம் குறைந்தால், கண்கள் மங்கி, கன்னம் குழிந்து, சதைகள் தொங்கி, மயிர் நரைத்து, அகாலத்தில் மூப்படைகிறான். தைராய்டைச் சரி செய்தவுடன், பழைய இளமை யோங்கிய நிலையைப் பெறுகிறான்.

ரத்தோட்டம்

இவ் விரண்டும் சரிவர வேலை செய்ய, இரத்த ஓட்டம் நன்றாய் நடக்க வேண்டும். இது கெட்டால் மேற்கண்ட அமைப்புகளுக்கு வேண்டிய பொருள் கிடைக்காது. இதிலுள்ள இரத்தம், புஷ்டிப் பொருள்கள் நிறைந்திருந்தால் தான் இதனால் பிரயோஜனமுண்டு. செத்த அணுக்களும் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். இந்த இரத்தம் சுத்தமா யிருக்க, தன் கரியமல வாயுவைப் போக்கி, ப்ராண வாயுவை அங்கங்களுக்கு அளிக்க, ஸ்வாச அமைப்பு தீவிரமாய் வேலை செய்ய வேண்டும்.

ஜீர்ணத்தினால் உண்டாகும் விஷப் பொருள்களையும் மலத்தையும் கழிக்க, இது சம்பந்தப்பட்ட கருவிகள் நன்றாயிருக்க வேண்டும். இவைகளின் வேலை குறைந்தாலும் நின்றாலும், உடலுக்குப் பெருத்த அபாயம் நேரிடும். கரியமல வாயுவைக் கழிக்க நுரை ஈரல்களும், மல ஜலங்களைப் போக்கப் பெருங்குடல், கிட்னீஸ்களும் (Kidneys) நன்கு வேலை செய்வது அவசியம்.

ப்ராணாயாம காலத்தில்

குடல்களும், ‘கிட்னீ’ஸும் வயிற்றில் அடங்கி யுள்ளன. நுரையீரல்கள் மார்பில் உள்ளன. மார்பையும் வயிற்றையும் பிரித்து மத்தியில் அமைந்துள்ளது ‘டையாப்ரம்’. சுவாசிக்கும் போது இது மேலும் கீழுமாய் அசைகின்றது. ரேசக காலத்தில் மேல் சென்றும், பூரக காலத்தில் கீழிறங்கியும் வேலை செய்கிறது. இந்தச் சலனத்தாலும், வயிற்றுச் சதைகள் இதற்கொப்ப இறுகி இளகுவதாலும், வயிற்றில் அடங்கிய கருவிகள் எல்லாம் மேலும் கீழுமாய் உராய்ந்து அமுக்கி விடப்படுகின்றன. இத் தொழில் ப்ராணாயாமத்தில் அடங்கிய பூரக, ரேசக, கும்பகத்தால் அதிகரிக்கப் படுகிறது. எங்கேயாவது அடைசல் இருந்தாலும், அது நிவாரணை செய்யப் படுகிறது. இக் கருவிகளை ஆளும் நரம்புகள் எல்லாம் வீர்யம் பெறுகின்றன. இக் காரணத்தால் ப்ராணாயாம காலத்தில் பலன் உண்டாவதுடன், இதற்குப் பின் வெகு நாழிகைக்கு இது நிற்கின்றது.

நுரை யீரல்கள் சரியாக வேலை செய்ய இவைகளை அகட்டியும் குறுக்கியும் ஆளும் சதைகள் பலப்படுவதவசியம். தடங்கலின்றி

நுரை யீரலின் தீவிரம்

இறுகவும் நெகிழவும் சக்தி அவசியம். ப்ராணுயாம சாதனை நுரை யீரல்களையும் இச் சதைகளையும், பல தடவைகள் முழுவதும் நீட்டிக் குறுக்கி உன்னதமாய் வேலை செய்விக்கின்றது.

ஜீர்ணக் கருவிகளும், சாரத்தை உள்ளிழுக்கும் கருவிகளும் ப்ராணுயாமத்தால் இம் மாதிரியே உன்னதம் பெறுகின்றன. டையாப்ரமும் வயிற்றுச் சதைகளும் தீர்க்க ஸ்வாச - கும்பக

நல்ல ஜீர்ணம்

காலங்களில், இறுகித் தளர்ந்து அழுத்தவும் படுவதால், உணவுப் பை, பான்கிரியாஸ், பித்தப் பை, சிறு குடல் எல்லாம் புத்துயிரில் சதா வாழும்.

இரத்தத்தின் பிராண வாயு அளத்தையை ப்ராணுயாம சாதனை அதிகரிக்கின்றது. ப்ராணுயாம காலத்தில் அதிகப் பிராண வாயு கிரகிக்கப்படுவதல்ல. ஸ்ரீ குவலயானந்தர் செய்து ஆராய்ந்த பரீட்சைப்படி ஒரு மனிதன் சாதாரணமாய் ஒரு நிமிஷத்தில் 7000 c. c. அளவு வாயுவை உட்கொண்டால், ப்ராணுயாமத்தின் பொழுது, அதே காலத்துக்கு 3700 c. c. உள்ளிழுக்கிறுன், சுவாசம் உள் நிறுத்தப்படுவதாலும் அதிக ப்ராண வாயு கிரகிக்கப்படுவதில்லை. எப்படிப் பலன் கிடைக்கிறது இவ்விஷயத்தில் ?

ப்ராணுயாமம் ஸ்வாசக் கருவிகளுக்குக் கொடுக்கும் பயிற்சியால், நாள் முழுவதும் சுவாசம் தீர்க்கமாகவும், அதிக ப்ராண வாயு கிரகிக்கும்படியாகவும் செய்கிறது. ஹிருதயம் சாதனை காலத்தில் அமுக்கி இளக்கி (massage) விடப்படுகிறது. இது அதிக பலம் பெற்று இரத்தத்தைத் தீவிரமாய்ப் பல இடங்களுக்குச் செலுத்தி, ஆரோக்கியத்தைத் தூக்கி நிறுத்துகிறது. உடலில் அமைந்த நாடி, நரம்புகள் எல்லாம் சலனம் பெற்று மேன்மை யடைகின்றன. உயர்தரமான புஷ்டிப் பொருள்கள் நிறைந்த இரத்தம் நன்ருய் அளிக்கப் படவே தைராய்ட் போன்ற சதைக் கோளங்கள் நன்ருகவே வேலை செய்கின்றன. இக்காரணம் பற்றியே, மூளையும் நரம்புகளும் இணையற்ற யோக்யதையைப் பெறுகின்றன. நரம்புகளும் நேராகத் தாக்கப் படுகின்றன. ஜாலந்தர பந்தம், மூல பந்தம், உட்டியாணு பந்தங்கள், முதுகெலும்பு ஆகியவைகளை இழுத்தும், தளர்த்தியும், நரம்புகளை உயிர்ப்பிக்கின்றன.

அத்தியாயம்—7

சாந்தியும் மூளையும்

மூளையையும் அதனுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ள நரம்புகளையும் ஒரு பெரிய நகரத்தின் டெலிபோன் அமைப்பிற்கு (Telephone System) ஒப்பிட்டோம். இதில் மூளை என்ற தலைமை ஆபீஸ் முக்கியம் பெற்று நிற்கிறது. மூளைக்கும் மனதுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. மனதின் மாறுதல்கள் மூளையின் காரணத்தால்தான் வியக்தமாக வேண்டும். சூக்ஷ்மமாய் மறைந்து வேலை செய்யும் மனதுக்கு, ஸ்தூல பாகஸ்தர் மூளை. மனமும் மூளையும் ஒன்றுக்கொன்று தழுவி நிற்கின்றன. ஒன்ருேடொன்று ஒத்துழைப்பதாகவும் காண்கின்றன. மனே நிலை மூளையைப் பாதிக்கும். மூளையின் கதி மனதில் மாறுபாட்டை உண்டாக்கும்.

ஸ்தூல பாகஸ்தர்

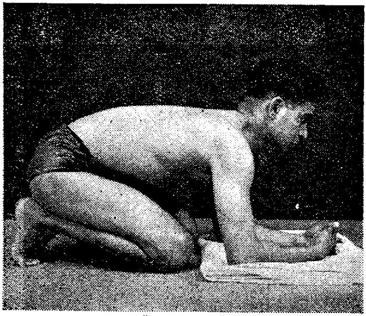
மூளை பாதிக்கப் படும்பொழுது, அதனுடன் பிணைந்துள்ள நரம்புகளெல்லாம் தாக்கப்படுகின்றன. மூளையின் உபயோகம், உடலின் ஆரோக்கியம், நரம்புகளின் நிலையை விட்டுத் தனியாக நிற்கா. மனதுக்கும் மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் இவைகளில் உலாவும் சக்திக்கும் அன்யோன்ய முண்டு.

சாந்தி என்பது மனதின் நிலை. மனதோ மூளையையும் அதன் நரம்புக் கிளைகளையும் பொறுத்து நிற்கின்றது. எனவே, 'சாந்தி' நிலைப்பதும் கலைவதும், மூளையையும் நரம்புகளையும் வெகுவாய்ப் பொறுத்ததென்று தாராளமாய்க் கூறலாம். மனக் கலக்கத்தையும், மூளைக் குழப்பத்தையும் ஒன்ருகக் கருதுவது சகஜம். மனம் கலங்கினுல் மூளை கெடுகிறது. கெட்ட மூளை, பலஹீனம் பெற்ற மூளை, செத்த அணுக்கள் நிறைந்து உயிர்ப்பிக்கப் படாத மூளையானது மனதின் திடத்தை, 'சாந்தி' நிலையை எப்பொழுதும் கெடுக்கும்.

மூளையும் மனதும்

மூளையின் அமைப்பு முற்றிலும் ஆராயப் படாமல் ஆச்சரியகரமாய் நிற்கின்றது. இதில் பல பாகங்கள் உண்டாக்கப்பட்டு ஜீவதசையில் பல வேலைகளுக்கென்று பொறுக்கப்பட்டுள்ளன. மனதைச் சங்கல்ப விகல்பங்களுக்கு உட்படுத்தும் பாவங்களுக்கும் (Emotions) இதில் இடங்கள் உண்டு. காமம், குரோதம், லோபம் முதலியவைகளுக் கெல்லாம் இதில் தலைமை ஸ்தானம் உண்டு. உடலின் பல அங்கங்களை, கருவிகளை, வேலைகளை நடத்துவதற்கும் நிறுத்துவதற்கும் இதில் ஸ்தலங்கள் உண்டு. அந்தந்த பாவம் மனதில் உண்டாக, அதற்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட மூளையின் பாகம் பாதிக்கப்படுகிறது. கையைத் தூக்க வேண்டுமென்ருலும், பசி உண்டாக்க வேண்டுமென்ருலும்,

மூளையின் அமைப்பு



சித்திரம்—8

கண்களைக் கொட்ட வேண்டுமென்றாலும் இவைகளுக்கு மூளையில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள, கிளை தலைமை ஆபீசுகளைத் தூண்டினால் போதும். விஷயங்கள் நடந்தேறும்.

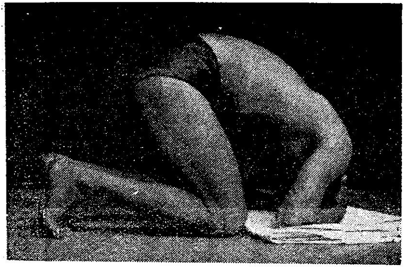
இந்த ஆச்சரியங்களை நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்தவர்கள். தற்காலத்தில் இந்த மூளை அல்லது 'மண்டை சாஸ்திர'த்தை 'ப்ரனாலஜி' (Phrenology) என்று அழைத்து உண்மை அறியத் தடுமாறுகிறார்கள்.

பழைய டெலிபோன் உதாரணத்துக்குப் பின்னும் செல்லுவோம். மத்திய தலைமை (Exchange) ஆபீசில் எத்தனையோ இணைப்பு முளைகள் (Connections) உள்ளன. நகரத்துக்குள் இருக்கும் ஸ்தலங்களைச் சேர்க்க முளைகள் உண்டு. ஒரு நகரத்தைப் பல தூர நகரங்களுடன் சேர்க்கவும் பாகங்கள் உண்டு. வெளியூர்களுக்குப் போகும் பாகங்களை 'ட்ரங்கு' இணைப்பு (Trunk Connection) என்பார்கள்.

வெளியூருக்கு டெலிபோன்

பாவங்களுக்கென்று ஏற்பட்ட மூளை ஸ்தானங்களை ட்ரங்கு இணைப்பு எனக் கூறலாம். உடலை விட்டு, உலகமளாவும் இப்பாகங்கள்! உடலை சென்னை நகரத்துக்கு ஒப்பிட்டால், நகரத்திலுள்ள டெலிபோன் அமைப்புகளைப் பல உடல் பாகங்களுக்கும், பம்பாய், கல்கத்தா, மதுரை, பங்களூர் என்னும் ட்ரங்கு கம்பிகளைப் பாவங்களுக்குதவும் மூளைப் பாகங்களுக்கும் ஒப்பிடலாம்.

எந்த உபமானமும் சம்பூர்ணமாக அமைவதில்லை. எனினும் மேற்கூறிய தாரதம்யங்களினால் சாந்திக்கும் மூளை நிலைக்கும் உள்ள சம்பந்தம் தெளிவாகும். மூளையையும் நரம்புகளையும் பற்றிய வியாதிகளைக் கணக்கின்றிக் கூறுவார்கள். அவைகள் முடிந்த வரையில் கவனிக்கப்படும். ஆனால் சாந்தி நிலை மூளை அனாரோக்கியத்தால் மாறுதல் பெறுவதை மட்டும் இங்கே கவனிப்போம்.



சித்திரம்—9

சாந்தியை இழப்பது சமாதானத்தை

இழப்பதாகும். அனுவசியமாய்ப் பயங் கொள்வது, காரணமின்றி முன் கோபம் பெறுவது, மனத் தாங்கலில் சர்வ காலம் வசிப்பது, பொறுமையின்மை, ஊக்கம் விடுவது, மாறுதல் களுக்குத் தக்கபடி மாறிக் கொள்ளச் சிரமப்படுவது இவைகளெல்லாம் மூளைக்கு அதன் உற்பத்திகளான நரம்புகளின் அனுரோக்கியத்தால் உண்டாவன என்று கூற முடியும். மேற்கூறிய நிலைகள் சாந்தி இழத்தலால் ஏற்படுவன.

பல நோய்கள்

இம்மாதிரி மாறுதல்கள் பல வருஷங்கள் நீடித்து நின்று விட்டால் பல நோய்கள், கேவலம் தனிப்பட்ட கருவிகளின் நோய்கள் போலக் கிளம்பும். ஜீர்ணம், ஸ்வாசம், ஹிருதயம் இவைகளைச் சார்ந்த பல கருவிகளெல்லாம் பாதிக்கப்படும். நோயுற்ற பாகங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்தால் குணமே ஏற்படாது. சாந்தி யோகச் சூழ்ச்சிகளால் தான் பலன் கொடுக்க முடியும். அறிந்த டாக்டர்கள் 'நரம்புகளின் உடைந்த நிலை' (Nervous Break-down) என்று இச் சேஷ்டைகளைக் கூறுவார்கள்.

இதை அடுத்தபடியாகத் தொடர்ந்து கவனிப்போம். இதற்குச் சிகிச்சையான ஒரு பயிற்சியைப் பழகும் வகையைக் கவனிப்போம். இதற்குச் சிரசாசனம் என்று பெயர். ஆரம்பப் படிகளின் இரண்டு காட்சி 8, 9 சித்திரங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

சமதள விரிப்பின் பக்கத்தில் மண்டி போட்டுக்கொண்டு, அதன் மேல் விரல்கள் பிணைத்தபடி முன் கைகளைக் கீழே ஊன்றி அமைந்த வாறு, முதல் சித்திரத்தில் தோன்றுகிறது. இரண்டாவதில் தலை கீழே, மத்திய பாகம் அமரும்படியாக நாட்டப்பட்டுத் தோன்றுகிறது.

மூளைக் குகந்த பயிற்சி

காரணங்கள்

சாந்திக்கு ஆதாரமாயுள்ள மூளை கெடுவதற்குக் காரணம் என்ன? பாவங்கள் (Emotions) விபரீதமாய்த் தாண்டவ மாடுவானேன்? இச்சா சக்திக்கு (Will power) ஸ்தூல ஆதாரமாய் நிற்பதும் மூளை யல்லவா?

பிறவிக் கேடுகளு முண்டு. உடல் கருவிகள் மழுங்குவதாலும் மூளை கெடும். பழக்கங்கள், சகவாசம், அபார உழைப்பு எல்லாம் மூளையைப் பாதிக்கும். தற்கால நாகரிக வாழ்க்கையில், காரணங்களும் உபகாரணங்களும் கணக்கின்றிக் கூறலாம்.

மூளை சிக்குண்ட பேதங்களுக்கு இடமா யிருக்கும். கோழி முட்டைக்குள் 'கரு' இருக்கிறது. மண்டையில் மூளைப் பொருள் இக் கருவைப் போல் அமைந்துள்ளதெனக் கூறலாம். இது க்ஷீணித்திருக்கும். ரத்த ஓட்ட மின்றிச் சில பாகங்கள் வாடி யிருக்கும். சக்தியின்மையால் சலனங்கள் குறைந்து வரும். இதில் பரவி யுள்ள ஜல்லடை நாடிகளின் நிதானத் தப்பால் அதிக வேலைத் தூண்டுதல்கள் பெற்று வரும்.

இம் மூளைக்குச் சீர்திருத்தம் உன்னதமாய் உண்டாக்கியவர்கள் நம் யோகிகள். இணையற்ற ஒன்று ப்ராணுயாமம்; மற்றொன்று சிரசா

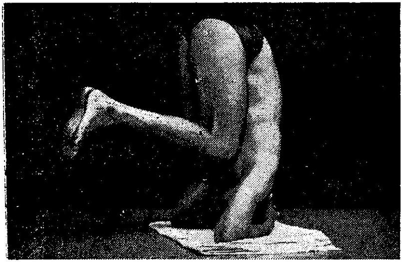
சனம். தலைமை டெலிபோன் ஆபீசிலேயே சக்தியின்மையும் தவறுதல்களும் இருந்தால், வெளியே போகும் கம்பிகளைப் பிடித்தாட்டி என்ன செய்வது? கம்பிகள் சோதனையைக் காட்டிலும், நம் முன்னோர்கள் சிரசில் அமைந்துள்ள தலைமை ஆபீசிலேயே தாக்கி, சீர்திருத்த உபாயங்களைச் சிருஷ்டித்துள்ளார்கள். இது இணையற்ற சாதனை. மடையனைப் புத்திமானாக்கவும், கோபதாபம் பூண்டவனைச் சாந்தி பெறச் செய்யவும் அபார சக்தி வாய்ந்தது. இது எப்படிச் சீர்திருத்தம் செய்கிற தென்று அறியுமுன், இதைப் பழகும் வகையை நன்கு அறிவோம்.

யோகிகளின் சீர்திருத்தம்

சிரசாசனம்

சாதகர் பயிற்சிக்குத் தயாராகித் தரை மேல், அரை அங்குல கனம் கொண்ட விரிப்பைச் சமமாய், சம தளத்தில் விரித்து, அதன் அருகே முழங்கால் மண்டி யிட்டு, கை விரல்களைக் கோத்து, முன் கைகளை விரிப்பில் அமைத்து, தலை தூக்கி நின்றதே 8-வது சித்திரம்.

அடுத்தபடியாக, சிரசை வளைத்து சிர மத்தியை விரிப்பில் அமர்த்தி, பிணைந்த விரல்கள் பின் சிரசை ஒட்டித் தாங்கச் செய்து நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதன் நிலையும் 9-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டது.



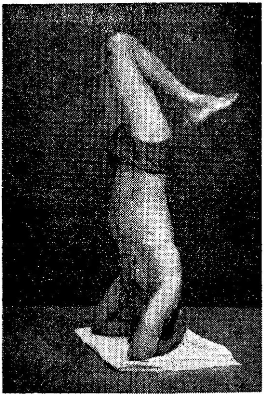
சித்திரம்—10

10-வது சித்திரத்தில் சிரம் கீழே ஊன்றி நிற்க, கால்கள் உடலுக்கு அருகே கொண்டு வரப்பட்டு, உடல் இரண்டாக மடிந்து முழங்கால்களிலிருந்து பாதம் வரை நீண்டு நிற்பது காணப்படுகிறது.

11-வது சித்திரத்தில் மடிந்த துடைகளும், கால்களும் மேலே தூக்கி விலக்கப்பட்டு, கால்கள் பின் மடிந்த நிலையில் நெட்டக் குத்தலாய்க் காண்கிறோம்.

இந்த நிலைவரையில் சாதகரைக் கொண்டு வந்து பின் கடைசி சம்பூர்ண நிலையைக் கவனிப்போம்.

இந் நிலைகள் பார்ப்பதற்கு எல்லாம் சுலபமாய்த் தோன்றலாம். சில வருவதற்குக் கஷ்டமாக இருக்கும். பழக ஒத்தாசைக்கு ஒரு நண்பர் கிடைத்தால் நலமே. இல்லா விடில் உதைத்தாலும், வாய் திறக்காத நண்பன் சுவர் இருக்கிறது. அதன் அருகில் விரிப்பை அமைத்து விட்டால் விழாமல் தடுப்பதுடன் சாதகர் உதைத்தாலும் தாங்கிக் கொள்ளும்!



சித்திரம்—11

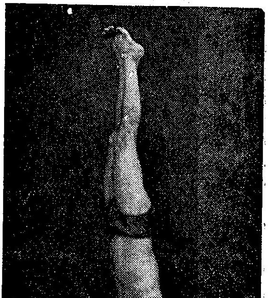
சிரசாசனம்

கண் வலி, காதில் புண்கள், தலைவலி, ஜுரம், பலஹீன ஹிருதயம் இருக்கும்பொழுது இதைப் பழக வேண்டாம்! ஓடி யாடிய பிறகும் வெளிச் தடைகள் சதைப் பயிற்சி செய்தவுடனேயும் இதைப் பழகக் கூடாது. அரை மணி நேரம் கழிய வேண்டும். செய்தவுடன் மேற்கண்ட சலனங்களில் புகுவதும் கூடாது. அரை மணி நேரம் அதற்குச் செல்ல வேண்டும். உணவு உண்டு, நான்கு மணி நேரங்களுக்குப் பிறகே செய்வது உத்தமம்.

பயிற்சிக்கு முன் நாசிகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். சிரசாசனம் செய்யும்பொழுது ஸ்வாசத்தைக் **கட்டக் கூடாது.** உள்ளும் வெளியுமாக அது நடைபெற வேண்டும். சிரசாசனம் தீர்க்கமாய் அமைந்தவுடன் ஸ்வாசம் தாராளமாய்ச் சஞ்சரிக்க வேண்டும்.

இக் கட்டுப்பாடுகளை அனுசரித்துச் சாதகர் இடம் பொருளைக் கைக்கொண்டு, விரிப்பில் சிரத்தையும் கைகளையும் ஊன்றி, முழங்கால்களையும் பாதங்களையும் முகத்தை நோக்கி இழுக்கவும். இதற்கு ஒத்துழைப்பாக, இந் நிலையில் உடல் சிரசின் மேல் சம கனம் பெற, முதுகும் பின் தாங்கி நிற்கும்.

ஸ்வாசத்தைக் கொஞ்சம் வெளி விட்டு முதுகு, இடுப்பு, கழுத்து பலத்தால் கால்களைத் தூக்கி நின்று, பின் அவைகளை மடித்துப் பின்னால் தூக்கித் தள்ளவும். இச் சித்திரத்தில் காட்டிய ஒவ்வொரு நிலையையும் தனித் தனியாய் வரும் வரையில் பழகி, அடுத்த நிலைக்குப் போக வேண்டும். கீழே இறங்கும் பொழுது படிப் படியாய் முன் கடந்த நிலைகளில் நிறுத்தி, ஆசனத்தைக் கழட்டி, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, பின் மெல்ல எழுந்திருக்கவும்.



சிரசாசனம் சித்திரம்—12

11-வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலை வந்த பிறகு பின் மடிந்த

கால்களை நெட்டக் குத்தலாக விரித்து, 12-வது சித்திரத்தில் தோன்றும் சம்பூர்ண சிரசாசனத்துக்கு வரவும்.

குணங்களை உயர்த்தும் சிந்தாமணி

காலத் திட்டம்

புதிதாய் ஆரம்பிப்பவர் சிரசாசனத்தில் அதிக நேரம் நிற்கக் கூடாது. பத்து விநாடிகளிலிருந்து இருபது விநாடிகள் வரை நிற்கலாம். முதலில் ஆசனம் நெட்டக் குத்தலாய் இராது. சித்திரத்தில் காட்டியபடி சரியாக வரும் வரையில் அதிக நேரம் நிறுத்தப் பழக வேண்டாம். சில விநாடிகள் நின்றவுடன் கீழே படிப் படியாய் இறங்கி, கழுத்தை நிமிர்த்தி, உட்கார்ந்து போதிய காலம் இளைப்பாறி, மறுபடியும் தொடங்கவும். இம்மாதிரி தினம் பயிற்சி காலத்தில் மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யவும்.

நன்ருகக் கோணல் இன்றி ஆசனத்தை நிறுத்த வந்தவுடன் அதிக காலம் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். நிதானமாய்க் காலத்தை உயர்த்தவும். சுமார் 25 நிமிஷங்கள் வரை ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தலாம். இதற்கு மேல் போக வேண்டாம். ஒரே தடவையில் தேவையான காலம் நிறுத்த முடியாவிட்டால் இரண்டு மூன்று நான்கு தடவைகளில் குறித்த காலத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

ரத்தப் பெருக்கு

உயிர் பெற்று நடக்க எப்பாகத்துக்கும் இரத்தம் தேவை. இரத்தத்தில்தான் தேவையான பிராண வாயுவும் புஷ்டிப் பொருள்களும் இதர ரசங்களும் உள்ளன. நரம்புகளுக் கெல்லாம் ஆதாரப் பொருள்களை அடக்கி யுள்ளது சிரசு. இதுவே உடலுக்கு ப்ரதான வஸ்து. இதில் அடங்கியதே ஒப்பற்ற மூளை - டெலிபோனின் தலைமை ஆபீஸ். உடல் அமைப்பில் இது மார்பிற்கு மேல் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் சேர்க்கப் பட்டிருக்கிறது.

இரத்தத்தை அங்க முழுவதும் பாய்ச்ச வேண்டியது ஹிருதயம். இது மார்பில் அமைந்துள்ளது. மூளைக்கு இரத்தம், பூமி சக்திக்கு (Gravity) விரோதமாக உதைத்து அனுப்பப்படுகிறது. இது சிரமமான காரியம். இயற்கை இதை லட்சியம் செய்தே ஹிருதயத்துக்குப் பலத்தைக் கொடுத்திருந்த போதிலும், அரோக்கியத்தாலும் கெட்ட வாழ்க்கையாலும் பலம் குறையும். இரத்தமும் குறைந்து சக்தியற்றதாகவும் இருக்கும். சரியான இரத்த ஓட்டமின்மையால் மூளை கெட, இரத்த ஓட்டம் கெட, சக்தி குன்ற சாந்தி கலைகிறது.

பலன்கள்

சிரசாசனத்தில் மூளை கீழாகவும் ஹிருதயம் மேலாகவும் அமைகின்றன. பூமி சக்தி நண்பனாக மாறி, உள்ள இரத்தத்தைத் தாராளமாகச் சிரசுக்குச் செலுத்துகிறது. அபூர்வமான பலன்கள் இச்சிறு சூழ்ச்சியில் சித்திக்கின்றன. தூங்கிய பாகங்கள் விழிப்படைகின்றன. அதிகச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுவதுடன் இதற்குத் தேவையான சக்திக் களஞ்சியம் நிரம்பித் ததும்பி உடலில் பரவும். டெலிபோன் தந்திகளான நரம்பு

களெல்லாம் மூளை முன்னேற்றத்தில் பங்கு கொண்டு ஆரோக்ய மின் சார ரசத்தைத் தீவிரமாய் உலாவி நிறுத்துகின்றன. பொது ஆரோக்யம் உன்னதம் பெறுகிறது. வாழ்க்கையில் துன்புறுத்தும் சிறு கூற்றுகளுக் கெல்லாம் மனிதன் கலங்க மாட்டான்.

எடுத்த வேலையில் ஊக்கம் அதிகரிக்கும். என்றும் காணப்படாத பொறுமை சாதகரிடத்தில் ஏற்படும். இவ்வாசனத்தில் முதுகெலும்புக்கும் அதன் பக்கங்களில் அமைந்துள்ள நரம்புக் கிளைகள், '**ஸிம்பதெடிக்**' நரம்பு வலைகளுக்கும் பலனுண்டு. சாதாரணமாய் முதுகெலும்பின் அடிப் பாகம் அதிக கனத்தைத் தாங்கி நிற்கிறது. சிரசாசனத்தில் அடிப் பாகத்துக்குக் கனம் குறைய மேல் பாகத்துக்குப் பாரம் அதிகரிக்கிறது. இதன் இதர அபூர்வ பலன்கள் "ஆனந்த ரகஸ்ய" புஸ்தகத்தில் விஸ்தரிக்கப் பட்டுள்ளன.

தற்கால சரீர ஆராய்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நிற்பதில்லை. கெட்ட குணங்கள், திருட்டு, மோசம், சண்டை முதலியவை மனிதனிடம் அதிகரித்திருந்தால், இவனை வீணாகத் தண்டனைக்கு உட்படுத்தி இன்னும் கெடுப்பதில்லை. வைத்திய நிபுணர்களால் இவனைப் பரீட்சித்து, குழலற்ற கோளங்களில் (Ductless glands) எவை கெட்டுப் போயிருக்கின்றன என்று சோதனை செய்கிறார்கள். பின் அந்தக் கோளங்கள் சரியாக நடக்க, பயிற்சிகளையோ ஔஷதங்களையோ கொடுக்க இந்தக் கெட்ட குணங்கள் குறைந்து மறைகின்றன.

நல்நடத்தைக்கு

பணக்காரன் வயிற்றில் பிறந்து, அதிகச் செல்வம் கையில் இருந்தாலும், ஒருவன் திருடுவான். இவன் பணத்துக்காகத் திருடுவதில்லை. காரணம்? குழலற்ற கோளங்கள் தாறுமாறாக நடை பெற, ரசங்கள் நிதானம் தப்பவே, மூளையும் அதன் சூக்ஷ்ம பாகஸ்தரான மனதும் பாதிக்கப் படுகின்றன. சாந்தியையும் யோக்கியதையையும் குணங்களையும் தாக்கக் கூடிய இக் கோளங்கள் மூளையில் பதிந்துள்ளன. உதாரணமாக, 'பிட்யூடரி கிளாண்ட்' (Pitutary Gland) '**பினியல் பாடி**' (Penial Body) இரண்டையும் கூறலாம்.

சிரசாசன மகிமையால் சாந்தியும், இதற்குகந்த குணங்களும் எவ்வாறு உதிக்கின்றன என்பது இப்பொழுது நன்கு விளங்கும். ஒரு சிறு தலைவலியால் தினம் 'நச்சு நச்சு' என்றிருப்பவர் கோப தாபங்களுக்கு இடங்கொடுத்து, சாந்தியை இழந்து பரிதபிக்கிறார். இவர் சிரசாசனப் பயிற்சியால் தலைவலி ஒழிய, சாந்தம், பொறுமை, சுகம் எல்லாம் பெற்று வாழ்வது சாதாரணக் காட்சி. (வலி இருக்கும்பொழுது பயிற்சி செய்யக் கூடாது.)

சாஸ்திரங்கள் எவ்வளவு கூறினாலும் சொந்த அனுபவமே அதிக நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். சாதகரின் அனுபவங்கள் எவ்வளவோ நம் பார்வைக்கு வந்துள்ளன. சில நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு சாதகர் வீடு தேடி வந்து கூறியது இங்கே எடுத்துரைக்கத் தக்கது.

இவர் சொந்த ஊர் உடுமலைப்பேட்டை. பொது ஆரோக்கியம் குன்றி, நரம்புச் சக்தி குறைந்து, மூளைக் குழப்பம், அவசியமற்ற பீதி,

ஊக்கமின்மை இன்னும் மற்றச் சில்லறை வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்பட்டு வந்தாராம். பலவித ஔஷதங்களுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் ஐயாயிரம் ரூபாய் வரை செலவு செய்தும் தேர்ச்சி பெறவில்லை. அப்பொழுது தெய்வாதீனத்தால் நண்பர் ஒருவர் "ஆனந்த ரகஸ்யம்" புஸ்தகத்தை இவர் கையில் கொடுக்க, முக்கியமாக சிரசாசனத்தைப் பயின்றார். ஒரு வருஷம் பத்து மாதங்கள் ஆகி இருந்தன. பயம், குழப்பம், நோய் எல்லாம் பறந்தோட, வியாபாரம் வலுவாகச் செய்வதாகவும் சொன்னார்.

கைகண்ட பலன்

கேட்பதற்கு ஆனந்தமான விருந்தாய் இருந்தது!

சிரசாசனத்தால் **சாந்தி** கிட்டும் என்பதற்கு **இன்னும்** ஐயமுண்டோ?

அத்தியாயம்—8

நாஸ்திகனுக்கு அல்ல சாந்தி

மன நோய்

மனிதன் இரு பாகங்களால் அடங்கியவன். அவை உடலும் மனமும் ஆகும். இவைகள் இரண்டும் ஒன்றை யொன்று பாதித்துத் தழுவி நிற்கின்றன. யோக சாஸ்திரம் இந்த உண்மையை நன்கு அறியும். ஒன்றை விட்டு ஒன்றை இது பிடிப்பதில்லை. யோக சிகிச்சையில் மனது முக்கியமாய்ச் சம்பந்தப் பட்டுள்ளது.

உடலைக் காட்டிலும் மனமே பெரியது என்பார்கள். இது உண்மையே. உடலை மறந்து மனதைப் பிடிப்பது சாதாரண ஜனங்களுக்கு அல்ல. மனதின் ஆட்சியைக் கைப்பற்றவே சாந்தி யோகத்தை முன் எடுத்தோம். சாந்தியின் விளக்கமும், இதைக் கைப் பற்றும் உடல் சூழ்ச்சிகளும் நன்கு அறியப் பட்டன. 'தன் மொழித் தவ'த்தைக் குறித்து மனதைத் தாக்கும் வகையைச் சிறிது கவனித்தோம். மன நோயென்பதை ஆராய வில்லை. இதை நேராகத் தவிர்க்கும் சாந்தி முறையையும் கவனிக்க வில்லை.

ஏட்டுச் சுரைக் காய்

இது சம்பந்தமாக மகத்தான சில ரகசியங்கள் கவனிக்கப்படும். இவைகள் புதியவை யல்ல. சத், சித், ஆனந்த வழியைக் காட்டும் சன் மார்க்க நூல்களில் பதிந்துள்ளன. சம்சார சாகரத்தில் தவித்து வரும் சகல கோடி ஜீவராசிகளும், நேராக ஆராய்ந்து பொறுக்கக் கூடியவை யல்ல. இக சுகத்திற்கும், இந் நூல்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை யென்று புறக்கணிப்பதும் உண்டு. விஷயங்களைப் புத்தி பூர்வமாய் அறிந்தாலும், பலன்களைக் 'கைது' செய்ய மார்க்கம் கிடைக்காது. யோக சாஸ்திரம், அதிலும் சாந்தியோகம் ஒன்றுதான் ஆராய்ச்சியைப் பலன்களாக மாற்றும். இதை விட்டால் விஷயங்கள் வீண் ஏட்டுச் சுரைக்காயாகவே நிற்கும்.

கடவுளை நம்பியவர்களுக்கு

இவைகளை விளக்குவதற்கு முன், முதல் பீடிகை ஒன்றைக் கவனிக்கவும். கடவுள் ஒருவர் உண்டென்று நம்புகிறவர்களுக்குத்தான் பின் கூறப்படுபவை. சர்வம் ஆத்ம மயம், அல்லது ப்ரம்ம மயம் என்று நம்பினாலும் போதும்; நாஸ்திகர்களுக்காக எழுதுபவை யல்ல. நம் நேயர்கள் ஆஸ்திகர்க ளென்றே நம்புகிறோம். அறிந்தும் அறியாமலும் சகல ஜீவராசிகளும் சந்தோஷத்தையே நாடுகின்றன. சந்தோஷம் ஆனந்தத்தின் ஒரு சாயல். சந்தோஷம் விஷய சுகத்தை ஒட்டி நிற்கின்றது. ஆனந்தம் இதற்கு அதீதமாய், அழியும் காரணங்களை ஒட்டாமல் பரவி நிற்கின்றது. சந்தோஷ 'வேட்டை' முடிவில் ஒரு நாள் ஆனந்தத்திற்கே இழுத்துச் செல்லும். மத்தியில் துக்க மென்ற கடலைக் கடக்க நேரிடும். "துயர் வேண்டாம், துரியம்

வேண்டும்" என்பவர்களும், எத்திசையிலும் எங்கிலேயிலும் சஞ்சல மின்றிச் சுகத்தையே பெற விரும்புகிறவர்களும், அவசியம் கைப்பற்ற வேண்டிய முறைகளே இவைகள்.

சாந்தி ஸ்வரூபன்

இதற்கெல்லாம் காரணம் சாந்தி யென்ற பொருளே, நிலேயே! எங்கெங்கோ தேடினேம்; எதை எதையோ பயின்ருேம்; கிட்டியதும் கிட்டாததுமாய்த் தவித்தோம். ஒன்றை மட்டும் மறந்தோம்! சாந்தி கஜானுவை விட்டுச் சில்லறைக் கடையில் விலே பேச ஓடி விட்டோம். 'சாந்தி ஸ்வரூபன்' என்று யாரை அழைப்பது? கடவுளே யல்லவா? இவரை அணுகி, 'விடேன்', 'போகேன்', 'கொண்டா' என்று தேம்பி, துள்ளி, தாக்கித் தெண்டனிட்டால் பொருள் நம்மதல்லவா? கடவுள் கருமியல்ல. எப்பொழுது குழந்தை கேட்பான், கொடுப்போம் என்று காத்து நிற்கிருர். வயது வந்து, சண்டை போடும் தனயனுக்கா இந்தப் பிதுராஜ்ய சொத்து இல்லே என்று தள்ளுவார்?

எங்கே ஐயா கடவுள்?

இவர் எங்கிருக்கிருர்? கோவிலிலா, ஆகாயத்திலா? எப்படிச் சண்டை போடுவது? குத்துச் சண்டையா வெடிகுண்டுச் சண்டையா? எந்தப் பாஷையில் கேட்பது? — இவைகளெல்லாம் பெரும் கேள்விகளே. இவர் சர்வாந்தர்யாமி. அவரவர் ஹிருதயத்தில் சம்பூர்ணமாய் நிற்கிருர். இவருடன் போட வேண்டியது 'சரணுகதி' என்ற சண்டையை. 'மனமுருக்கம்' என்ற பாஷையைத்தான், இவர் அறிவார். 'திடநம்பிக்கை' (Faith) என்ற மோகனுஸ்திரத்தால் தான் இவரை மயக்கி, 'சாந்தி' கஜானுவைக் கொள்ளே யடிக்க முடியும். கத்திக் காயம் பட்டால், "கடவுளே, மருந்து போடு" என்று கூப்பிடுவதா? கூப்பிட்டால் போடுவாரா? மாட்டாரென்று யார் சொல்ல முடியும்? குரு வார்த்தையை நம்பிய பேதைப் பெண், 'கிருஷ்ணு' என்ற மாத்திரத்தில் நதி வழி விட்ட கதையை வாசித்திருக்கிறீர்களல்லவா? இது கதையா யிருக்கலாம். கொடும் அனல் வீசும் கனல் மேல் பக்த கணங்கள் நடந்தேறுவதை இப்பொழுதும் கண்ணுரக் காண்பதில்லேயா?

கருத்தைச் சிறு கதையால் விளக்குவோம். ஒரு கிராமம். அதில் ஏழைத் தாயும், அவள் சிறிய மகனும் வசித்து வந்தார்கள். இப்பாலகன் படிக்கச் செல்ல வேண்டும். பக்கத்து ஊரில் பள்ளி இருந்தது. பாதையில் ஒரு வனம் குறுக்கிட்டு நின்றது. சூர்யோதயத்திற்கு முன் சென்று, சூர்யாஸ்தமனத்திற்குப் பின் வீடு சேர வேண்டி யிருந்தது.

சிறுவன் இருளில் காட்டைக் கடக்க பயந்தான். துணே செல்வோர் யாருமில்லே. வீட்டு வேலேயை விட்டு விலக ஏழைத் தாய்க்குப் பொழுதில்லே. குமாரன் மனங் கலங்குவதைக் கண்டாள். வித்தியாப்பியாசத்தை நிறுத்த மனம் வரவில்லே. பக்தியுடையோள். பரந்தாமனே நினேத்து, "அனுதிக்கு அபயம் அளிக்கும் அருஞ் செல்வமே!" என்று மனமுருகினுள்.

பையனே நோக்கிக் கேட்டாள்.

தாய் :— "குழந்தாய், ஏன் பயப்படுகிருய்?"

மகன் :— " அம்மா ! காட்டினுள் இருளால் கலங்குகிறேன் ! "

தாய் :— " கண்ணே ! என்ன பேதைமை ? காட்டினுள் உனது அண்ணன் கண்ணன் வசிக்கின்றனே ! நீ அறியாயோ ? இருண்டதும், — 'கிருஷ்ணு! ஹே கிருஷ்ணு !!' எனக் கூவு. கிருஷ்ணன் ஓடி வந்து, துணை கொடுப்பான் ! "

பூர்வ புண்யத்தால் பக்தியில் பழுத்த பாலகன் நம்பினுன்.

சில மாதங்கள் கழிந்தன. ஒரு நாள், பையன் குறித்த நேரத்திற்கு வீடு சேர வில்லை. தாயின் மனம் கலங்கியது. சூர்யன் மறைந்து சில நாழிகைகள் ஆகி விட்டன. காட்டருகே வந்தாள். இருள் திடுக்கிடச் செய்தது. பயத்தால் உள் நுழைய முடியாமல் திகைத்து நின்ருள். பெயர் சொல்லி, மகனைப் பெருத்த குரலில் கூவினுள்.

பையனின் பயத்தைப் பறக்கடிக்கக் கூறிய பரந்தாமனை தாய் ஏன் பற்ற வில்லையோ ! ?

பதில் ஏதும் வரவில்லை. சற்று நின்ருள். சிறிது காலம் சென்றது. தூரத்தில் ஓசை கேட்டது. பேச்சுக் குரல் என உணர்ந்தாள். தனது மகனின் வாக்கையும் அறிந்தாள். சந்தோஷம் பெருகிற்று.

சிரித்து விளையாடியவன் போல் ஓடி வந்தான் மகன். தயங்கி நிற்கும் தாயைக் கண்டு, கட்டிக் கொண்டான்.

தாய் வாரி எடுத்து முத்தமிட்டாள். கண்களில் நீர் சொரிந்தது.

" என் கண்ணே ! கானக இருளைக் கடந்து வந்தது, எங்ஙனம் ? ஓடி ஆடியவன் போல் காண்கிருயே ? " என்று கேட்டாள் தாய்.

மகன் :—" அம்மா ? இதென்ன கேள்வி ? எனக்கேன் பயம் ? 'கிருஷ்ணு !' எனக் கூவி யழைக்கவும், நீ கூறிய எனது அண்ணன் கண்ணன் ஓடி வருகிருன். அவன் வந்ததும் இருள் மறைய, இருவரும், ஆடிக் கூத்தாடி இரு வேளையும் வனம் கடக்கிருேம். எனக்கு உரைத்ததை மறந்து விட்டாயா ? "

தாய் பிரமித்து நின்ருள். தனயனை நோக்கி, " இது உண்மையாஞல், கண்ணனை எனக்குக் காட்டுவையா ? " என்று வினவினுள் ஆச்சர்யத்துடன்.

சிறுவன் சற்றும் தயங்காமல், "வா, அம்மா !" என்று தாயின் கரங்களைப் பிடித்த வண்ணம் காட்டினுள் புகுந்தான்.

" கிருஷ்ணு ! கிருஷ்ணு !! " என்று கூவினுன். இவன் குரல் எதிரொலித்தது. பதில் வரவில்லை. இருள் இருண்டே நின்றது.

" கிருஷ்ணு, அம்மா வந்திருக்கா, உன்னைப் பாக்கணுமாம், வா ! வா !! " என்று பின்னும் அழைத்தான்.

கண்ணனைக் காணுேம். கலங்கினுன். துக்கம் நெஞ்சை யடைத்தது. மனதைக் கவர்ந்து மருவி விளையாடிய மாயன் வராததால் புலம்பினுன்.

" என் அண்ணு ! கண்ணு ! – வரமாட்டியா ? என்மேல் கோவமா ? கிருஷ்ணு ! — கண்ணு ! " என்று தேம்பித் தேம்பி அழலுற்ருன். மரம்

கொடிகளும் தேம்பினவோ? கண்ணனைக் கண்டு களித்த மரம் கொடிகளே! என்ன பாக்கியம்!

வெண்ணெய் திருடியவன் மனம் வெண்ணெய் போல் கரைந்தது. குளிர்ந்த சந்திரகலைகள் போல் குதித்தான், கோமளன்! மகனின் முகம் மலர்ந்தது.

“இந்தோ, பார் அம்மா, கண்ணன்! அங்கே பாரம்மா! கிளையடியில் பாரம்மா! கொடியைச் சுற்றுகிறான் பாரம்மா!” என்று சுட்டிச் சுட்டிக் காட்டினான். தாயின் கண்களுக்கு ஒன்றும் புலப்படவில்லை.

தாய்க்குத் தரிசனம் கொடுக்கும்படி துதித்தான் தனயன். ஒரு அசரீரி பிறந்தது.

“தம்பி, குழந்தாய்! நீ என்னுடைய பரம பக்தன்! உனக்கு விளங்குவேன்! உன் தாய்க் கல்ல!! இந்த ஜன்மத்திலில்லை! உன் திட நம்பிக்கை, ப்ரேம பக்தி அவளுக்கு உதிக்கும் பொழுது, என்னைக் காண்பாள்!” என்று ஒலித்து நின்றது.

எனினும் உடல் பிணியை மட்டும் இங்கே கவனிக்க வரவில்லை. மனப் பிணியைக் கவனிப்பதே கருத்து. இது உடல் பிணியாலும் வரலாம். இந்திரிய விகாரங்களினாலும் உண்டாகலாம். மனதால் வந்த உடல் விகாரங்களும் உண்டு.

சரணாகதி

‘சரணாகதி’ என்பது வீர புருஷனின் செய்கை. கோழைக் கேற்பட்ட அடித்து விழுவதல்ல! இதைக் கொள்பவன் கடவுளுக்கு ‘ஏஜெண்டு பத்திரம்’ கொடுத்து விடுகிறான். பின் அவர் இஷ்டப்படியே நடக்கும். நடப்பதெல்லாம் இவன் இஷ்டப்படி வந்ததாகக் கருதி, அப்படி அநுபவிப்பான். ‘ஏஜெண்டு’ செய்வதெல்லாம் சரியென சம்பூர்ணமாய் ஆமோதிக்கிறேனென்று கையொப்பம் வைத்து விட்டானல்லவா? ‘ஏஜெண்டு’ செய்ததை யெல்லாம் தான் செய்ததே என்று பிரதிக்கினையும் செய்கிறான். பொறுப்பு யாருடையது? இவன் வெறும் சூத்திரப் பாவை. சூத்திரதார் கயிற்றை இழுத்தபடி ஆட வேண்டியது தான். இதில் வரும் லாபம் நஷ்டம் இரண்டும் இவனுக்குச் சம்பந்தப் பட்டவை யல்ல. உடல் ஆடுகிறது. இந்திரியங்கள் உழைக்கின்றன. புத்தி வேலை செய்கிறது. இவன் மனம் மட்டும் சாந்தி சாகரத்தில் மிதக்கின்றது. சர்வதா வீசும் ஆனந்தத் தென்றலை இடை விடாது அனுபவிக்கிறான்.

படிக்க எளிதே! பயில?

சுலபமாய் எழுதியாய் விட்டது. அதி சுலபமாய்ப் படிக்கவும் முடியும். காகிதத்தி லிருந்து கண்கள் விலகினவுடனே தலை மேல் “தொப் தொப்” என்று குதிக்கின்றன, பசி, பிணி, மோகம், அபிமானம், காமினி, காஞ்சனம் எல்லாம்! இது சாதனையால் வர வேண்டும். இந்தப் பொக்கிஷத்தைக் கவரும் சண்டையில் தோல்வி என்பதே கிடையாது. ஒவ்வொரு தோல்வியும் மேல் ஏறிப் போகும் படிக் கல்லாக ஏற்படும்.

நாம் கூறுவது சம்சாரிக்குத்தான். சகல துன்பங்களில் ஆழமாய்ப் பதிந்து கிடப்பவனுக்கே! சகல பிணிகளுக்குமா இது விமோசனம்? ஆம்!

சம்சாரிக்கே

இதற்கு அத்தாட்சி பகவானே சத்தியம் செய்து கொடுத்திருக்கிறார்.

" அனன்யாஸ் சிந்தை யந்தோமாம் யேஜனுப் பர்யுபாஸதே !
தேஷாம் நித்யாபி யுக்தானும் யோக க்ஷேமம் வஹாம் யஹம் "

(பகவத் கீதை)

[சகல சிந்தனையும் விட்டு என்னையே ஸ்மரிப்பவர்களிடம் தினே தினே நடக்க வேண்டிய யோக க்ஷேமத்தை நானே வகிக்கிறேன்.]

இவ்வளவு செய்யப் பிரதிக்ஞை செய்தவர், சகல ஜ்வர குளிகையான சாந்தியைக் கொடுக்க மாட்டாரா?

அவரைச் சரண் புக வேண்டியதுதானே தாமதம்!

சரணுகதி - சாந்தி

" **பி**ள்ளையாரே, பிள்ளையாரே, என் பிள்ளைக்குப் பிள்ளை பிறக்கட்டும், பத்தாயிரம் தேங்காய் உடைக்கிறேன்!" என்ருளாம் அலமு.

' ஔஔாக் கட்டி '

பக்கத்தில் நின்று கேட்டுக் கொண்டிருந்த அங்கச்சி, " ஏண்டி! பத்துக் காய்க்கு வழியைக் காணேம்! பத்தாயிரத்துக்கு எங்கடி போவே?" என்று மூக்கில் விரலை வைத்தாள்.

அலமு சற்றும் தயங்காமல், ஒரு கையால் முகத்தைப் பிள்ளையாரிடம் இருந்து மறைத்து, " அடி அசடே! ஔஔாக்கட்டிக்கடி!" என்று அடக்கினுளாம்!

இதைப் போலிருக்கக் கூடாது சரணுகதி. ' ஔ ஔாக்கட்டி ' - ஏஜெண்டு 'பவர்' கொடுத்தால், கடவுள் 'ஔ ஔாக் கட்டி' சாந்தி தான் கொடுப்பார்! சௌக்கியத்தைக் காண முடியாது.

கடவுள் வலுத்த ஆள். ஏஜெண்ட் 'பவ'ரை வாங்கி விட்ட பிறகு நமது சொந்த ஆட்டம் ஒன்றுமே நடத்தவிட மாட்டார். உதாரணங்களினுல் தான் இந்தச் சாதனை மனதில் பதியவேண்டும். ஏஜெண்டு 'பவர்' கொடுத்த பல நண்பர்களைக் கவனிப்போம்.

'ஏஜெண்டு பவர்'

பணக்காரன் :— காமினி தூண்டுகிருள். திரவியத்தைக் கொடுத்துச் சுகிக்க நினைக்கிருன். பணப் பெட்டியே கொள்ளை போகும். இந்திரிய சேஷ்டை பலிக்காது. இவன் துக்கிக்க வழியில்லை. திட்டவும் கூடாது. 'ஏஜெண்டினுடைய சூழ்ச்சி!' அவருக்கு இஷ்டமில்லை போலும். விடு கழுதையை! மனப் பிரமை! வந்தது, போச்சு!! — என்று சும்மா விருப்பான்.

குடிகாரன் :— கொஞ்சம் பணம் கிடைத்திருக்கும். இரண்டு புட்டி போடலாம் என்று செல்லுகிறுன். கடைக்குப் போனதும் சொல்ல முடியாத வயிற்று நோய் வந்து விடும். சீசாக்களைப் பார்த்துப் பெருமூச்சு விடுவான். இங்கும் வருந்த இடமில்லை. ஏஜெண்டுக்கு இவன் இன்னும் குடிப்பதில் இஷ்ட மில்லை. "சாமி வேலையடா! குடிச் சனியன் எப்படியோ ஒழிஞ்சால் போதும்!" என்று சந்துஷ்டியடைய வேண்டும்.

நோயாளி :— உலகத்திலுள்ள ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் குணமில்லை. கடவுளைக் குறை கூறுவானேன்? "எல்லாம் உனக்கே அர்ப்பணமாக்கி விட்டேன். இந்த உடலுக்குக் குணம் தந்தாலும் சரி, ஜன்மத்தை ஒழித்தாலும் சரி, எல்லாம் உனது செயல்" என்று அமைதி பெறவேண்டும். விருப்பு, வெறுப்பு இரண்டும் ஏஜெண்டைச் சேர்ந்தவை யல்லவா?

வறுமையால் வாடுபவன் :—என்ன செய்தும் தொழில் கிடைக்க வில்லை. ஏதாவது கிடைப்பதும் போதவில்லை. படைத்தவனைப் பழிப்பதா? இவனைத் தன் முகப்படுத்த வல்லவோ இறைவன் சோதிக்கிறுன்? சுய முயற்சியை மறந்து, "மரம் வைத்தவனது கடமை தண்ணீர் வார்ப்பது. உடலே உழை. மனமே அவனுக் கல்லவா அடைக்கலம் நீ! ஏஜெண்டுக் கல்லவா இத்தொல்லை! உனக்கேன்?" என்று நிற்க வேண்டும்.

மாணுக்கன் :—விழித்து விழித்துப் படிக்கிறுன். பெரிய பரீட்சையில் தோல்வி யடைகிறுன். "யாருக்குத் துக்கம்? ஏன்? இப் பரீட்சை தேவையில்லை போலும்! வேறு வழி காண்பிப்பான்! ஐயா! எனக்கு வருத்தமில்லை. உனது திருவடியே பற்றினேன்!" என்பான்.

'நான்' ஒழிகிறது

ஏஜெண்டு 'பவர்' கடவுளுக்கு அளித்தவனுடைய நிலை இத்தகையது. 'நான்' என்ற அகங்காரத்துக்கு இடமில்லை. காமக் குரோதமென்ற ஷட்வர்க்கங்களும், அவற்றின் பிரயோகங்களும் இறைவனைப் பொறுத்து விடுகின்றன. இவனுக்கு வெற்றியுமில்லை, தோல்வியுமில்லை. எல்லாம் சுக ஸ்தானமே! இயற்கை வேகத்தில் உடல் அசைகின்றது. இந்திரியங்கள் ஓடுகின்றன. இவைகளும் அவன் ஆணைக்கு உட்படுகின்றன. இச்சாதகரின் அகராதியில் 'நான்' என்ற பதமே கிடையாது. எல்லாம் அவனே! அவனின்றி ஒரணுவும் அசைவதில்லை. இதுவே சரணுகதி. இந் நிலைக்கே முயல வேண்டும். இது கிட்டியவன் சாந்தி ஸ்வரூபனுக மாறுகிறுன். அபார சக்தியும் கிடைக்கிறது. மனம் பரிசுத்த மடைகிறது. இதில் தோன்றும் இச்சைகளெல்லாம் உடனுக்குடன் பூர்த்தி யடையும். இந்நிலை கிட்டும்! இது சத்தியம்! முயற்சி மட்டும் வேண்டும். பல சரித்திரங்கள், சொந்த அனுபவங்கள் இச் சத்தியத்துக்கு ஆதார சக்தி.

கிருபைக் கடல்

தினசரி சாதனை இதற்குண்டு. கண்கள் கொடூரக் காட்சிகள் எத்தனையோ காட்டினுலும் கடவுள், கிருபாசாகரனே. அவன் செய்வதெல்லாம் நம் நன்மைக்கே. இகத்தில் சுகத்திற்கு மிருக்கலாம். துன்பங்கள் அநித்திய ஆசையை ஒழித்து, நித்ய வஸ்துவை நாடி, அழியா ஆனந்தம் நாட்டுவதற்கே வருகின்றன.

மேற்கண்ட கொள்கைகளைச் சிந்தித்துத் திடமான நம்பிக்கையைப் பெறுவதே முதல் சாதனை.

நெருங்கியதே கடவுள்

இக் கடவுளைத் தூரத்தில் வைக்க அவசியமில்லை. பயங்கரமாகவோ, அதிகாரியாகவோ நினைக்க வேண்டாம். கோவிலில் புதைந்து இருப்பது மல்ல. இவரை அருகே கொண்டு வரவும். இவருக்கும் சாதகருக்கும் ஓர் அணுக்கூட விலகி யிருப்பதாக நினைப்பது தவறு. இவர் தாங்கி நம்மைச் சர்வதா காப்பதாக எண்ணுங்கள். இவர் நம் தாய் தந்தையரினும் கருணை வாய்ந்தவர். மாமன் மாமியைக் காட்டிலும் அன்பு காட்டுபவர். மனைவியினும் மேலாக இன்பம் கொடுப்பவர். எஜமான், புத்திரனைக் காட்டிலும் உன்னதமாய்க் காப்பவர். இவரே இவனை வெட்க மடையச் செய்யும் உயிர்த் தோழன். இக் கருத்தைக் கொண்டு கடவுளைத் தாயாகவோ, தந்தையாகவோ, நண்பனுகவோ, கணவனுகவோ பாவிக்க வேண்டும். ஹனுமான், தாசனுக சேவித்தார். குசேல முனி நண்பனுக நினைத்தார். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் தாயெனத் துதித்தார். மீரா கணவனுக இன்புற்ருள்.

வெகு நன்ருய் எளிதில் அறியப் படுவது தாய். இவள் வாத்சல்யம் அளவு கடந்தது. இவள் புத்திரனுக்குத் தீங்கிழைக்க முடியுமா?

कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ॥

"குபுத்ரோ ஜாயேத் க்வசிதபி குமாதா ந பவதி!"

என்று சத்தியம் செய்திருக்கிருர் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார். கெட்ட புத்திரனென்று எப்பொழுதாவது உண்டு. கெட்ட தாய் என்பது கிடையா தல்லவா? சகல துக்கங்களையும், சகல நோய்களையும், சகல ஆசைகளையும், சகல நிலைகளையும், தாயிடம் தெரிவித்து,

मत्समः पातकी नास्ति पापघ्नी त्वत्समा नहि ।
एवं ज्ञात्वा परम्देवि यथायोग्यं तथा कुरु ॥

"மத்ஸமப் பாதகி நாஸ்தி பாபக்னீ த்வத்ஸமா நஹி
ஏவம் ஞாத்வா பரம்தேவி யதா யோக்யம் ததாகுரு"

என்று சங்கரர் கூறியவாறு,

என்னைப் போல் பாபியுமில்லை
உன்னைப் போல் பாபத்தைத் தஹிக்கும் தீயுமில்லை
சகலத்தையும் அறிந்த ஏ தேவி!
எது யோக்யமென உனக்குத்
தோன்றுகிறதோ அதன்படி செய்!

எனத் தணிந்து, உருகி, அவளிடம் ஒப்படைத்துக் கொள்ளவும்.

தினம் காலைக் கடன்களை முடித்து, சூரிய உதயத்துக்கு முன் நிச்சப்த வேளையில் பத்ம, சுக, சித்தாசனம் ஏதாவது ஒன்றில்

அமர்ந்து தீர்க்கமான சில பூரக ரேசகங்கள் செய்து, பிரியமுள்ள தாயின் ஸ்வரூபத்தைத் தியானித்து மனதில் பார்த்து, கீழ்க் கண்ட

சாதனை

வாறு காலம் நிமித்தத்திற் கொப்ப, மொழிகளைப் பல தடவைகளோ, சில தடவைகளோ உருக்கத் துடன் மனனம் செய்யவும். இதைச் சாயந்திரமும் செய்ய வேண்டும். ஓய்வு கிடைக்கும் பொழு தெல்லாம் இதன் நினைவு ஏற்படுவது உத்தமம்.

"அன்னையே! உனது கிருபைக்குள் சரண் புகுந்தேன். சர்வ காலமும் உன் நினைவை எனக்குக் கொடு. உன் மேல் துல்யமான பக்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் வழி

தியைக் கொடு. உலக ஆசையைக் கடந்த அன்பைக் கொடு. அன்னையே! உன் குழந்தை உலக மோகத்திலாழ்ந்து உன்னை மறக்காமல் இருக்கச் செய். என் தெய்வத் தாயே! உன்னை விட்டால் எனக்கு வேறு யார் கதி யம்மா! உன் நாமத்தைத் துதிக்கவும் எனக் குத் தெரியாது. உன்னிடம் சேர்க்கும் பக்தி, ஞானம் ப்ரேமை ஒன்றும் என்னிடமில்லை. என் மேல் இரங்கி உன்னிடம் எனக்கு இத்தகைய அன்பைக் கொடு!!"

இவ்வாறு துதித்து வழி காட்டினர், அவதார புருஷரான ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ண பரமஹம்ஸ தேவர்!

அத்தியாயம்—9

பிறப்பு இறப்பு மர்மம்

சஞ்சல வாழ்க்கை

துக்கம் நிறைந்தது உலகம். கிட்டும் சந்தோஷம் நிலைப்பதில்லை. பொறுப்பும் தொழிலும் ஓங்கி நிற்கும் வாழ்க்கையில், பசிப் பிணியின் தாபங்கள் ஓயாமல் விளையும். தினசரிச் சம்பவங்கள் திகைக்கச் செய்கின்றன. ஒரு நாள் அரசனாய் ஆண்டவன், மறு நாள் ஆண்டியாய் அலைகிறான். இந்த நிமிஷம் ஆடிப் பாடியவன், மறு நிமிஷம் செத்து மறைகிறான். சந்தான மில்லை யென்று சஞ்சலப் படுவோர் பலர். சந்தானம் நிற்காதோ என்று சலித்துக் கலங்குவார் அநேகர். கொள்ளையும் கொலையும் ஒருபுறம் நடக்க, இதனிடையே ஈகை, தயை, தியாகம் ஊடுருவி நிற்பதைக் கண்டு விடை கிட்டாமல் விழிப்பார். " இதென்ன, எந்தச் சட்டத்திற்கும், எந்தத் திட்டத்திற்கும் அடங்காத சிருஷ்டி ? " என்று சிந்தனை செய்வோரும் உண்டு !

பெரும் கேள்விகள்

எடுத்துரைக்க முடியாத இந் நிலையில் சாந்தி கிட்டுவது தான் எங்ஙனம் ? சாந்தி இல்லாமல் வாழத்தான் முடியுமா ? ஒருவர் துக்கத்திலும் மற்றொருவர் சுகத்திலும் ஏன் காண வேண்டும் ? துக்கம், சுகம் என்பவை தான் என்ன ? சம்பவங்களின் குணமா? மனத்தின் நிலையா ? சிருஷ்டி கர்த்தா மறந்து துக்கத்தை அமைத்தானா ? ஒருவரைக் கஷ்டத்திலும் மற்றொருவரைச் சுகத்திலும் வைக்க ஆண்டவன் பாரபட்ச முள்ளவனா ? கஷ்டம் துக்கம் இருப்பதன் காரண மென்ன? துக்கத்தைச் சுகமாக மாற்ற முடியுமா ? நல்ல நிலை அடைய உபயோகிக்க முடியுமா ?

இவைக ளெல்லாம் பெரிய கேள்விகள். விடையைப் பொறுத்ததே சாந்தி.

சரணாகதியால் வாழ்க்கைப் புதிர்களைத் தீர்த்துச் சாந்தியைப் பெறும் மார்க்கம் விளக்கப்பட்டது. ஆனால் மேற் கூறிய கேள்விகளைப் பிரயோகித்து, சிந்தித்துச் சாந்தியைப் பெறும் மார்க்கம் "விசார சார"த்தில் அடங்கி யுள்ளது.

சகுண விசாரம்

அண்ட பிண்ட சராசரங்களைச் சிருஷ்டித்தவன் கடவுள். சகலத்தையும் தன் குக்ஷிக்குள் வைத்துக் காப்பாற்றுவதும், லோகமாதாவாய் நிற்கும் அதே கடவுள்தான். இவன் சகல குணங்களும் பொருந்திய கருணாசாகரன் என்று நம்புகிறவர்கள் 'விசாரம்' செய்யும் மார்க்கம் தனிப்பட்டது. இவர்கள் சர்வ காலங்களிலும் எல்லா நிலைகளிலும் சாந்தியை நிலையுறுத்திச் சந்தோஷத்தைப் பெற விரும்பினால், கீழ்க் கண்டவாறு சிந்தித்து, நம்பி, தியானம் செய்ய வேண்டும்.

லோக சிருஷ்டி அமைப்பு, லோக மாதாவின் லீலை. இவைகளுக்குக் காரணங்கள் கூற முடியாது. இவள் ஹிரண்ய கர்ப்பத்தில் பிறந்து வளரும் நாம் எல்லோரும் இவள் மக்களே. தாய் தன் குழந்தைகளை விளையாட விட்டு ஆனந்தமாய்ப் பார்க்கிருள். எல்லாக் குழந்தைகளும் விளையாட்டை வெறுத்துத் தன்னை நாடி அடைந்து, லீலை நின்று விடாமலிருக்கச் சூழ்ச்சி பெரிதாகச் செய்கிருள். தன் மாயா சக்தியால் ஜகத்தின் மேல் மோக வலையை வீசி இருக்கிருள். விளையாட்டை ருசிக்கும் கருவிகளாகப் பஞ்சேந்திரியங்கள், ஞானேந்திரிய, கர்மேந்திரியங்கள், காமக் குரோத மென்ற ஷட் குணங்களையும் அகங்காரத்தையும் உண்டாக்கி யிருக்கிருள். விளையாட்டுப் பொருளாகத் தனம், தான்யம், நிலம், ஸ்திரீ, புருஷன், குழந்தை, கீர்த்தி எனப் பல அம்சங்களை அமைத்திருக்கிருள்.

லீலை

வாழ்க்கையின் எல்லையாவது, அன்னையை இக் குழந்தைகள் அடைவதே யாகும். மாய வலையில் சிக்குண்டதால், காரியத்தை மறந்து, விளையாட்டுப் பொருள்களை அனுபவிப்பதற்கே ஜன்மம் என வாழ்கிருர்கள். இந்திரிய சுகத்திலேயே ஆனந்தம் எனத் தடுமாறுகிருர்கள். இதற்கெல்லாம் தூண்டுகோல், காரண பூதமாய் நிற்பது ஆசை. விஷயங்களை ஒட்டிய ஆசை பூர்த்தியாக, எத்தனையோ உடல்களை எடுக்கும் தன்மையையும் அன்னை அமைத்திருக்கிருள். இவைகளில் ஆழ்த்தப் படும் ஸ்தலமே சம்சார சாகரம் எனப்படுவது. இந்த நிலையற்ற, பின்ன சந்தோஷங்களை நாடுவதால் வருவதே துக்கம், சாந்தி ஒழிந்த நிலை !

அன்னையே எல்கை

விளையாடும் பொம்மைகளையும் விளையாட்டுக் கருவிகளையும் உண்டாக்கி ஒன்று கூட்டிய பிறகு, ஏன் இக் கருத்துக்கு இடையூறுகளை உண்டாக்க வேண்டும்? இச் சுகத்தில் ஓயாமல் கழிப்பதை லோக சம்பவங்களால், துக்கங்களால் ஏன் தடை செய்ய வேண்டும்? அன்னையின் எண்ணம், குழந்தை விளையாட்டில் தன்னை மறக்க வேண்டுமென்பதல்ல! சீக்கிரம் தன்னை அடைய வேண்டு மென்பதே. இதற்காக விளையாட்டைத் தடை செய்கிருள். கருவிகளை ஒவ்வொன்ருகப் பிடுங்கி, குழந்தையைப் பிரமிக்கச் செய்து, " சீ, இது சாசுவத மல்ல!" என்று புத்தி பூர்வமாக உணரச் செய்கிருள். இக் காரியம் ஒவ்வொருவன் வாழ்க்கையிலும் நடந்து கொண்டே வருகிறது. இது ஏற்படும் பொழுதுதான் துக்கம், கஷ்டம் என்பவை சம்பவிக்கின்றன. இவைகளின் உட்கருத்தை அறியாமல் கலங்கி, நிலையற்ற பண்டங்களுக்கு வருந்துகிருேம்; சாந்தியை இழக்கிருேம்; அனுவசியமாக வாழ்க்கையை நரகக் குழியாக மாற்றிக் கொள்ளுகிருேம்.

பொம்மலாட்டம்

இக் கருத்தைச் சர்வதா ஞாபகத்தில் வைத்து, " இது அன்னையின் சித்தம்! என்னைத் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளச்செய்யும் சூழ்ச்சி!" என்று சிந்தித்து நிற்பதே சாந்தி நிலை. இம் மார்க்கமே சாந்தியைப் பெறும் 'விசார' சாரம்.

இது உண்மையானால், லோக மாதா நம் அன்னையானால், நம்மை அவள் தவிர்க்கவோ, நாம் அவளைக் கண்டு பிடிக்கவோ ஏன் கூடவில்லை? ஆனால், உண்மையில் துக்கத்தை அனுபவித்தும் யார் விஷய சுகம் தேவை யில்லை என்று அதை ஒதுக்கி, அன்னை தான் வேண்டுமென்று அலறுகிறார்கள்? வாயால் அன்னை வேண்டுமென்று சொல்லி, இந்திரிய திருப்தியில் காலத்தைக் கழிக்கும் குழந்தைகளைக் கண்டு அன்னை ஏமாறுவாளா? உண்மையாக இவளைத் தேடும் வரையில் உலகக் கருவிகள் யாவற்றையும் ஒவ்வொன்றாக உடைத்து நீக்கி, தன்னை நாடும் வழியைப் பெரிது செய்து கொண்டே போகிறாள்.

அன்னையைக் காண

இதற்கு ஒரு சிறு உதாரண முண்டு. உலகத்தில் தோன்றும் தாய்மார்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? தங்களுக்கு வேலை இருந்தால், குழந்தைகளுக்குப் பொம்மைகளை விளையாடப் போட்டு விட்டு, அவைகள் அதில் காலத்தைக் கழிக்க, தன் வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறாள். விளையாடும் பொழுதே அரை குறையாகவோ, பொய்க்காகவோ, குழந்தைகள் தேம்பினாலும், சிறிது கத்தினாலும் பொருட்படுத்துவதில்லை. பொம்மைகளை எறிந்து விட்டு, மறந்து வீறிட்டு அழும் பொழுது, ஓடி வந்து தூக்கிக் கட்டி யணைத்துக் கொள்கிறாள். சில குழந்தைகள் பொம்மைகளைத் துண்டு துண்டாய் உடைத்து விட்டு ஓரே பிடிவாதமாய் அழும். தாய் விரைந்தோடியும் வருவாள். காமினி காஞ்சன பொம்மைகளை உடைக்கும் மானிடப் பிள்ளைகள் எத்தனை? இவர்களை லோகமாதா கட்டி யணைத்து ஏற்றுக் கொள்ள வில்லையென்று யாராவது கூற முடியுமா?

உலகத் தாய்

பிறப்பு, வாழ்க்கை, இறப்பு சம்பவங்களை, பாடங் கற்கப் பெற்றோர் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பும் விதத்திற்கு ஒரு யோகி ஒப்பிட்டிருக்கிறார். மாணாக்கர் ஒவ்வொரு கலை கற்ற பிறகு ஓய்வெடுத்துப் பின் வகுப்பு மாற்றப் படுகிறார். மாணாக்கர் பின்னும் அனுப்பப் படுகிறார். மற்றொரு நூல் கற்கப் பல தடவைகள் சென்ற பின், கற்கத் தேவையானவை ஒன்று மில்லாமையால் பெற்றோரைப் பிரியா மனை வாசம் ஏற்படுகிறது.

ஜீவன் பாடம் கற்க

பெற்றோரினும் இனியவராய் நிற்கிறாள் லோக மாதா பராசக்தி. அவள் அருமைக் குழந்தையே ஜீவன். இதை ஆத்ம வித்தியாப்பியாசத்துக்கு உலகெனும் கலாசாலைக்கு அனுப்புகிறாள். ஒவ்வொரு வகுப்பும் ஒரு ஜன்மமேயாம். இதில் கிட்டும் அனுபவ சித்தாந்தமே படிப்பின் தேர்ச்சி. மரணத்திற்குப் பிற்கால சூக்ஷ்ம சரீர வாசமே ஓய்வு. புதுப் பாடம் கற்க அன்னை வாசனைகளுக்கு ஒக்க புனர் ஜன்மமெனும் புது வகுப்பிற்கு அனுப்புகிறாள். இம்மாதிரி பாடங்கள் முடியும் வரையில் ஜனனம் என்ற புது வகுப்பும், மரணம் என்ற ஓய்வும் மாறி மாறி நடக்கின்றன.

ஜீவனுக்கு ஏற்படும் அனுபவத் தேர்ச்சியால், அஞ்ஞானம் என்ற இருள் ஒழிகிறது. இவ்விருள் பல வித கறுப்பு மாயக் கம்பளிக் கவசங்

களால் கெட்டி செய்யப் பட்டது. ஒவ்வொரு ஜன்மத்திலும் இந்த அந்தகாரக் கவசங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்ருகத் துண்டு துண்டுகளாக உடையவே ஜகஜ் ஜோதியாய்ப் பிரகாசித்து நிற்கும். ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் சித்திக்கிறது. இப் பரமாத்மனையே இன்னெரு முறையில் அன்னை யென்று அழைக்கிருேம். இவளே நிர்க் குணத்தில், ப்ரும்மமாய் நிற்பது. திருக் குணங்களைப் பூண்டு சலனமாகும்பொழுது சிருஷ்டி, ஸ்திதி, லயத்துக்குக் காரண பூதமாய்த் தாயென விளங்குகிருள். இவளை அடைந்த பிறகு கற்பதற்குப் பாடங்கள் ஒன்றும் இல்லை.

அஞ்ஞானம் ஒழிய —

பிரதி ஜன்மமும் அதில் நடக்கும் உலகக் கலாசாலைச் சம்பவங்களும் இப் பாடம் கற்று அன்னையை அடைவதற் கென்ருல், சுக துக்க போகங்களால் சாந்தி ஏன் கலைய வேண்டும்? இப் பாடம் கற்றுக் கொடுக்கவே துக்க அனுபவங்களைத் தாயே தன் கருணையால் அனுப்பி வைக்கிருள் என்ருல், "சாந்தி" ஏன் குன்ற வேண்டும்? ஏன் நழுவ வேண்டும்? உள்ளறிவால் இது இன்னும் திடப்பட வேண்டியதல்லவோ நியாயம்!

ஏன் கலையும் சாந்தி?

காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மத்சாரம், அகங்காரம், அபிமானங்களும், இவைகளின் பிணைப்பு, பிரிவு, பின்னு பின்னங்களுமே, அந்தகாரக் கம்பளிப் போர்வைகள். இந்த அறியாமை இருள்களைப் போக்கிக் கொள்வதே பல பாடங்கள். விஷய சுகங்களில் புளிப்புத் தட்ட வேண்டுமென்றே அவைகளில் ஊனங்களை உண்டாக்குகிருள். சில உதாரணங்களினுல் "விசார" சாதனையை நடத்துவோம்.

ஷட் வர்க்க பாடம்

பணத்தாசை:—இந்த ஜீவனுக்குச் செல்வத்தின் மேல் மோகம். உலகக் கலாசாலைக்கு வருகிருன். இம் மோகம் ஒழிய வேண்டும். அபார திரவியக் குவியல்கள் கிடைக்கும். அதில் ஒரு காசுக்குக் கூடத் தின்று அனுபவிக்க முடியாமல் ஒழியா வயிற்று வலி வரும். தன் பெருமைக்கும், பிற்காலம் அனுபவிக்கவும் சந்ததி இராது. உடலில் அகோரமாய்ப் பின்னங்கள் இருக்க, பணத்தால் பல போகங்களைச் சுகிக்க முடியாது. அல்லது திருடர்கள் உட்புகுந்து, இவனை உதைத்துக் கைகால்களை முறித்து, வாழ்நாட்கள் முழுதும் நொண்டியாக்கி விடுவார்கள். ஓயாமல் கவலைகளும் இடையூறுகளும் இச் செல்வத்தைச் சேகரித்துக் காப்பாற்றிச் செலவழிப்பதில் உண்டாகும். தன்னைப் போன்ற செல்வந்தர்கள் உடலை விடும் தறுவாயில், எல்லாம் விட்டு ஏகமாய்ப் போவதைக் காண்பான். மூப்படைந்து உடல் தளர்ந்து, கோல் பிடித்து, குழியில் ஒரு கால் ஊன்றும் தறுவாயில் தன் செல்வத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்ளச் சூழ்ச்சி செய்யும் சுற்றத்தாரைக் கண்டு அருவருப்புக் கொள்வான். ஜன்மம் முடியும்பொழுது, "போதும் போதும், இக் காஞ்சனம்! இதனுல் என்ன சுகம்?" என்ற எண்ணத்

உதாரணங்கள்

துடன் விடுவான் உடலை. இதுவே இவன் கற்ற பாடம். "காதறுந்த ஊசியும் வாராதுகாண் கடைவழிக்கே" என்று புகட்டவில்லையா திருவெண்காடர்? வகுப்பு முடிந்து தேறி ஓய்வெடுப்பான்.

பணத்தால் கொலையுண்டவனும், நன்ருகப் பாடம் கற்பான். பணத்தால் பல சேஷ்டைகள் புரிந்து, துன்புற்று, பல ஜன்மங்களை முடித்தவனும், இப் பெருத்த அந்தகாரக் கம்பளியை அகற்றி நிற்பான்.

மேற் கூறியவைகளை ஒட்டிய சம்பவங்கள் வாழ்க்கையில் நேர்ந்தால், அன்னையால் இவர்களுக்கு அனுப்பப்பட்டதென்று ஒருவன் அறிந்து, சாந்தி இழக்காமல் நின்ருல், வாழ்க்கைப் போரில் வெற்றி யல்லவோ அடைவான்? இம்மாதிரி, 'விசார சார'த்தைக் கைப்பற்றி உடன் அறிந்தால், உலக வாழ்க்கையும் ஒழுங்கடையும். பின்னும் துக்கங்கள் நேரிடா. இவைகளுக்கு அவசிய மிரா. பாடங் கற்க அனுப்பிவித்த தாயிடமே காகிதம் பென்சிலைக் கொடுத்து விட்டு,

> "நீயே படித்துக் கொள்;
> உன் பொம்மலாட்டம் நன்கறிவேன்;
> உன் திருவடியே எனக்குப் போதும்"

என்று சாந்தியில் ஆனந்தமாய் காலங் கழிப்பான்.

முள் செடி தின்னல்

இதை யறியாமல், கர்மானுசார சம்பவங்களுடன் குஸ்தி புரிந்து, புரண்டு, ஆடு முள் செடியைத் தின்பது போல் பின்னும் அவைகளையே விரும்பித் துன்புறுவார் பலர். இகத்தில் சாந்தியை இழந்து, பரத்தில் வாழ்வுக்குத் தாமே தாளிடுவார்கள். அன்னை என்ன செய்வாள்! "நீ பரீட்சையை இழந்தாய்! குழந்தாய், பின்னும் செல், பாடங் கற்க!" என்று ஜன்மங்களைக் கணக்கின்றிக் கொடுக்கிருள். "......நான் எடுத்த ஜனனம் கணக் கெழுதித் தொலையாது. இரங்கி மகிழ்ந்து தேவரீர் வேணுமென்று, கொடுத்த மானிட ஜன்மம் வீணுகப் போகுது. குறை தீர்ந்தபாடு மில்லையே" என்று கதறிக் கதறிப் புரண்டழும் வரையில்,

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनं ।

> "புனரபி ஜனனம், புனரபி மரணம்,
> புனரபி ஜனனீ, ஜடரே சயனம்!"

மறுபடி ஜனனம், மறுபடி மரணம், மறுபடி அன்னையின் வயிற்றில் சயனமே.

இப் பிறப்பு இறப்பு ஹல்வா தின்பது போல் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆரம்பம், நடு நிலை, முடிவு எல்லாம் துக்கமாகவே

யிருக்கும். இதை நினைத்தல்லவோ ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார்,

इह संसारे खलु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे ॥

'இஹ சம்சாரே கலு துஸ்தாரே
கிருபயாபாரே — பாஹிமுராரே'

என்று பக்தி பாவத்தில் பாமர மக்கள் மேம்பாட்டை யடையக் கதறி யிருக்கிறார்? நாம் குறிப்பது மானிட ஜன்மத்தை. ஆனால் பாடங் கற்க மானிடப் பிறவி மட்டுமல்ல: கணக்கின்றிப் புல் பூண்டு, பறவை விலங்கு ஜன்மங்களும் கொடுக்கிறாள். பணத்தை மட்டும் எடுத்து உதாரணம் கூறினோம். மற்றவைகளுக்கு வாழ்க்கையில் நடக்கும் கணக்கின்றிய உதாரணங்களைக் கண்டு சிந்தித்து, 'விசார' மார்க்கத் தால் சாந்தி பெற வேண்டும்.

मनोबुद्ध्यहँकार चित्तानि नाहं न च श्रोत्र जिह्वे ।
மனோபுத்ய கங்கார சித்தானி நாஹம்நச ஸ்ரோத்ர ஜிஹ்வே

नचघ्राण नेत्रे ।
நசக்ராண நேத்ரே ।

नचव्योमभूमिर्न तेजो न वायुश्चिदानन्द रूपः
நசவ்யோம பூமிர்ந தேஜோ நவாயுஸ்சிதானந்த ரூப:

शिवोहं शिवोहं ॥
சிவோஹம் சிவோஹம் ॥

மனது புத்தி அகங்காரம் சித்தம் நானில்லை, காது நாக்கு மூக்கு நேத்ரமுமில்லை. ஆகாயம், பூமி, நெருப்பு, வாயு (நான்) அல்ல, அழியா ஆனந்த மங்களமரமானதாக (நான்) இருக்கிறேன்.

(சங்கராசாரியார்)

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।
அச்சேத்யோ யமதாஹ்யோயமக்லேத்யோ ஸோஷ்ய ஏவ ச ।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोयं सनातनः ॥
நித்ய: ஸர்வகத: ஸ்தாணுரசலோயம் ஸநாதந: ॥

அவனை வெட்ட முடியாது, அவனை எரிக்க முடியாது, நனைக்க, காய வைக்க முடியாது; நித்தியமாய் நிற்பவன், சர்வத்திலும் பரவியுள்ளவன், மாறுதலற்றவன், அசைவற்றவன், சர்வ காலத் திலுமுள்ளவள்.

(பகவத்கீதை, 11.24)

அத்தியாயம்—10

தன்னையறிந்து நிற்றலே-சாந்தி

“நான் இருந்தேன். நான் இருக்கிறேன். நான் இருப்பேன்!” எவ்வளவு உண்மை, எவ்வளவு அழுத்தம் இதனுள் அடங்கியுள்ளன!

அழியாத “நான்”

‘நான்’ சிரஞ்சீவிப் பொருள், அழிவற்றவன் என்று கேட்ட மாத்திரத்தில் எத்தகைய தைரியம், திருப்தி உண்டாகிப் பெரும் பாரம் நீங்கியதாகத் தோன்றுகிறது! இவ்வுண்மையை ஸ்வரூபமாக அறிந்துவிட்டாலோ, தனக்கு ஈடானவர் யார்? சித்திக்கும் சாச்வத சாந்தி நிலையை எடுத்து உரைக்கலாகுமோ?

அப்படியானால் என்ன தவறு செய்து கொண்டோம்! பிறப்பது யார்? இறப்பது யார்? ‘நான்’ அல்லவா! ‘நான்’ இறந்து பிறந்தால் முன் இருந்தேன் என்ற உணர்ச்சியும், இப்பொழுது இருக்கிறேன் என்ற சத்தியமும், இனியும் இருப்பேன் என்ற நம்பிக்கையும் எங்கிருந்து வந்தன? யாரிடத்தில் தோன்றுகின்றன?

அழிவது உடல்

பிறப்பதும் வளர்வதும் அழிவதும் உடல்! கர்மேந்திரியம், ஞானேந்திரியம், மனம், புத்தி, அகங்காரங்களுக்கு ஸ்தூல ஆதாரமாய் நிற்கும் உடல்! இவைகளுக்கு உகந்து இணைக்கப்பட்டவை அன்னமயம், ப்ராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்ற பஞ்ச **கோசங்கள்.**

சாட்சி

புராதன அறியாமையால், அறிய முடியாத மாயையால், உடல் இந்திரிய கோசங்களையே ‘நான்’ என்று எண்ணி, ஜனன மரண உபாதிகளுக்கு உட்பட்டதாக அனுபவிக்கிறது ஜீவன். பிறப்பிற்கும், வாழ்க்கைக்கும், சிறப்பிற்கும், ‘நான்’ என்பது சாட்சி. சுகத்துக்கும், துக்கத்துக்கும் சாட்சி! பெறுவதற்கும் இழப்பதற்கும் சாட்சி! பிரகிருதி வேகத்தால் சம்பவங்கள் அனுபவங்கள் ஏற்பட, த்வைத பாவங்களுக் கெல்லாம் இது சாட்சியே! சாட்சியாய் நிற்றலே சாந்தி! தாமரை இலைத் தண்ணீர் போல் வாழ்க்கையை நடத்துவதே சாந்தி!

இதுவே வேத வாக்கு. வேத தர்மம். வேத ரிஷிகள் அனுபவத்தால் நிரூபித்து நின்று காட்டிய அழியா தத்துவம்!

‘நான்’ யார்?

இதென்ன விந்தை! ‘நான்’ உடல் அல்லவா? கை, கால், மூக்கு, கண், வாய் அல்லவா? இவை ‘நான்’ ஆனால் ஸ்வப்பனத்தில், சுஷுப்தியில் எங்கே சென்று மறைகின்றன? “நல்ல ஸ்வப்பனம் கண்டேன்” “நன்றாகத் தூங்கினேன்” என்று அனுபவித்துக் கூறுபவன் யார்? ‘நான்’ அல்லவா? மனம், புத்தி அகங்காரங்களும் ‘நான்’ அல்ல என்று அசைக்கமுடியா உண்மைகளால் ஞான நூல்கள் நிரூபிக்கின்றன.

'நான்' என்பதை வெட்ட, எரிக்க, நனைக்க, உலர்த்த, கொல்ல முடியாது. இது பூர்ணத் பூர்ணம். அகலம், நீளம், கனம் அற்றது. கீதை முதற்கொண்டு இவ்வாறு முறை யிடுகின்றது.

பகவான் ரமணர்

இதன் உண்மையை நிரூபித்துக் காண்பிக்க, எத்தனையோ ஞானிகள், ஜீவன் முக்தர்கள் இந்தியாவில் சண்டமாருதம் போல் தற்காலத்தில் உலாவி வருகிறார்கள். அதிக தூரம் செல்லத் தேவையில்லை. ஸ்ரீ ரமண மஹரிஷிகளைத் திருவண்ணாமலையில் தரிசித்து வரலாமே? ஸ்வரூப சாந்தி நிலையில் நிற்பதை அறிந்து நம்பலாம். தன்னை விட்டு இரண்டில்லை என்பதை, இருப்பதிலும், பேச்சிலும் நடப்பிலும் அனுபவத்திலும் காண்பிக்கிறார்.

அனுபவத்தால் அறிய

படிப்பதற் கென்னவோ சரியாக இருக்கலாம், ஆனால் சிறு காயம் பட்டவுடன், சிறு துன்பம் நேர்ந்தவுடன் ஏட்டுச் சுரைக்காய் மறந்து போக, "ஐயோ! ஐயோ!" என்று கதறுகிறார்களே! உண்மை ஸ்வரூபத்தை மறந்து, மாயையால் மயங்கி, அறியாமையால் அலறுவதை நிறுத்தி, அறிந்து, உண்மை மயமாய் மாறுவதற்கே அநேக நூல்கள், பல மார்க்கங்கள், ஜன்மத்தில் உண்டாகும் சுக துக்க சம்பவங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. ஒரு நாளில் முடியும் வேலையல்ல. ஒரு ஜன்மத்திலு மல்ல. ஒரு கணத்திலும் கைகூடலாம்! ஆனால் இது முந்திய பிறப்புகளில் முழு வேலையும் முடித்திருந்தால்தான் சித்திக்கும்.

பிரயத்தினம்

பின் இவ்வழியை அறிவதில் பிரயோஜனம் என்ன? இதற்கு உத்தரம் இன்னொரு கேள்வி. நம்மை நாம் மறந்து விட்டோம். எக்கணத்தில் இந்த ஞாபகம் வருமென்று கூற முடியும்? இந்த ஜன்மத்தில், இக் கணத்தில் வராது என்று சொல்ல முடியுமா? யார் அறிவார்? பிரயத்தனம் செய்வதே நம் கடமை. இப்பிரயத்தனத்தை விட்டால் வேறு விதி வழி கிடையாது. இந்தப் பிரயத்தனமே ப்ராயச்சித்தம். இதனால் கிட்டும் சாந்தியே ஸ்வரூபத்தில் நிலை நாட்டும்.

இந்த 'விசாரமே' சாந்திக்கு வேண்டிய சாதனை. உலக வாழ்க்கைகளுக்கு எத்தகைய முகத்தைக் காட்டுவது? சுக துக்கங்களை எப்படிச் சமாளித்துக் கரை ஏறுவது? எல்லையையும் மறக்காமல் சாந்தியை எங்ஙனம் நிலை நிறுத்துவது?

சூக்ஷ்ம விளக்கம்

இம் மார்க்கம் இருக்கிறதென்று வெகு சூக்ஷ்மமாகத்தான் தெரிவிக்க முடியும். இதை இன்னும் ஆராய்ந்து சாதனை செய்து சாந்தியை நிலைக்கச் செய்யவும்.

ஏன் 'நான்' அல்லாததை 'நான்' என்று தப்பாகக் கொள்ள வேண்டும்? இந்தக் கேள்விக்கு நூல்களில் கூறும் பல உதாரணங்களில் ஒன்றைக் கூறுவோம். கயிறு சுருண்டு விழுந்து கிடக்கும். இதை அரை குறை இருளில் சர்ப்பமெனப் பாவித்து நடந்து கொள்வது சர்வ சாதாரணம். தீபம் இதன் ஸ்வரூபத்தை விளக்கிக் காட்டும் வரைக்கும், சர்ப்பமாகவே பயந்து

நடுங்குகிறோம். இதைக் கண்டவனுக்கு இப் பொருள் சர்ப்பமா? கயிறா? இவன் மனதில் எது சத்தியமாகக் காணப்படுகிறது? பாம்பு தான். ஆனால் உண்மையில் இது கயிறே! மனப்பான்மை இவ்வாறு திகைக்கச் செய்கிறது. 'ஞான' தீபத்தால் ஸ்வரூபம் சித்திக்கும் வரைக்கும், உடல் இந்திரியங்களில் கலந்து சுக துக்கங்களை அனுப விக்கும் அழிபொருளென்றே நாம் ஆன்மாவைக் கருதுகிறோம்!

த்வைத பாவங்களுக்கும், உலக சம்பவங்களுக்கும், பின் எப் பான்மையைக் கொள்வது? சாந்தி நிற்க எம் மாதிரியாக நடப்பது?

பற்றற்ற வாழ்க்கை

சுகம், துக்கம், வறுமை, செல்வம், பெண்டு பிள்ளை, இனம் இவை யெல்லாம் அழியும் பொருள்கள்; நிலையற்றவை. சமாதான நிலையில் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ப்ரகிருதி ஸ்வபாவங்களால் உண்டாகியே தீரும். இவைகளில் பற்றின்றிச் சாட்சியாக நின்று உதாசினமாய் நடந்து கொள்வதே சாந்தி மார்க்கம். ஒவ்வொரு நிமி ஷத்திலும் 'நான்' சச்சிதானந்தப் பொருள் அழிவற்றது என்றதைச் சிந்தித்து, அதன் உண்மைக்குத் தக்கபடி நடக்க வேண்டும். 'தான்' அமரன் என்று அறிந்தவனிடம் பயம் ஏது? எத்தகைய காரியத்தைத் தான் அவன் செய்து முடிக்க மாட்டான்? இவனுக்குத் தோல்விதான் உண்டோ? இவன் இந்நிலையில் நின்று அனுபவிக்கும்பொழுது வெற்றிக் கொடியின் கீழ்தான் வாழ்வான்.

இதை நன்கு புலப்படுத்த ஒரு சிறு புராணக் கதை அவசிய மாகிறது.

அசுரர்களுக்கும் தேவர்களுக்கும் ஓயாச் சண்டை; தீராத கலகம். எப்பொழுதும் முடிவில் தேவர்களே வெற்றி யடைந்து வந் தார்கள். அசுரர்களும், சந்ததி பரம்பரையாகத் தோல்வியே கிட்டி வர, அதிருப்தி அடைந்தார்கள். இவர்கள் சைன்யங்கள் தேவர்களின் தாக்குதலால் உயிருக்கும் துன்பத்துக்கும் பயந்து, யுத்த களம் விட்டு ஓடுவது சாதாரணமாகி விட்டது.

அசுரர் - தேவர் யுத்தம்

இவர்கள் ஆசாரியரைக் கண்டு அசுரத் தலைவன் சதியாலோசனை செய்தான். திடீரெனப் புதிய உணர்ச்சி உதித்தது. "நமது படைகள் திடகாத்திர மில்லாமல் ஓடவில்லை. உடலபிமானத்தாலும் கோழைத் தனத்தாலும் பின்னடைகிறார்கள்!" என்று அறிந்தான். "அடடா! இவர்கள் 'தான்' யாரென்று அறியாத பிசகல்லவா?" என்று நிச்ச யித்தான். தகுந்த ஆசிரியர்களைக் கொண்டு சாங்கியத்தை நன்றாய் எடுத்துரைத்து, சாதனை செய்யச் செய்தான். ஒவ்வொருவனுள் வசிப் பதும் ஆன்மா வென்றும், அவன் ஆன்மாவே என்றும் பிறப்பு இறப் பால் அணுக முடியாதவனென்றும், வெட்டு, குத்து, பசி, தாகத்தால் அழிக்கப்படாதவ னென்றும் அறிந்து விட்டார்கள். சில வருஷங்கள் கழிந்தன. சமயம் பார்த்து தேவர்களுடன் போர் தொடங்கினார்கள். 'தான்' பிறப்பு இறப்பில்லாச் சுத்த ஆன்மா என்று அறிந்த ராக்ஷசர் கள், காயம், கத்தி மரணத்துக்குப் பயப்படாமல், பின்னடையாமல் கடும் போர் புரிந்து, தேவர்களைச் சிதற அடித்து ஓடச் செய்து, அவர் களின் நகரம், செல்வம் எல்லாம் அபகரித்துக் கொண்டார்கள். இவர் களைப் போரில் தோற்கடிக்க முடியவில்லை.

தேவர்கள் கூடி, தீர யோசிக்க, உண்மை வெளியாயிற்று. "ஆத்ம போதமல்லவா இந்தப் பலத்தையும் வெற்றியையும் கொடுத்தது!" என்று அறிந்தார்கள். அசுரர்கள் இந் நிலையில் நிற்கும் வரையில் அவர்களுக்கு வெற்றியே எனத் தீர்மானித்தார்கள். கடவுளைப் பிரார்த்தித்து மாயையைக் கொண்டு, ரம்பை திலோத்தமைகள் போன்ற ஸ்திரீகளையும், மாட மாளிகை நந்தவனங்களெல்லாவற்றையும் சிருஷ்டித்து, அசுரர்களை மயக்கி, மோக வலையில் சிக்கும்படி செய்து விட்டார்கள்.

அசுரர் தன்னை மறந்தார்; போகத்தில் ஆழ்ந்தார்; ஆத்ம ஞானம் பறந்தோடிற்று. அதுவே சமயமென்று தேவர்கள் படையெடுக்க, அசுரர் உடலையும் சுகத்தையும் பெரிதெனக் கருதி, மாயையில் மயங்கி, பழைய வீர்யம் ஆவேசத்தை இழந்து, யுத்தத்தில் தோல்வி யடைந்து மடிந்தார்கள்.

இந்த 'விசார'த்தால் சாந்தியும் ஆத்ம ஞானமும் வாழ்க்கையில் வெற்றியும் வேண்டுமா? அல்லது......?

ஸ்வரூபமே சத்தியம், சாந்தி!

'தான்' என்பது சத்திய வஸ்து. 'தனது' என்று கூறப்படுவது அநித்தியமானது. தொடப்படுவது, காணப்படுவது, உணரப்படுவது இவைகளெல்லாம் நித்திய மற்றவை; தனித்து இவைகளுக்கு உயிர், உணர்ச்சி கிடையாது. இவைகளில் சந்தோஷமோ துக்கமோ, கஷ்டமோ நஷ்டமோ சொந்த அம்சங்களாக நிற்பதில்லை.

அநித்தியம்

உலகில் நின்று மறைபவை, பிறந்து இறப்பவை எல்லாம் இப்பான்மை கொண்டவையே யாகும். சத்து மல்ல சித்து மல்ல. இவைகளைச் சத்து சித்தாக ஏமாற்றிக் காட்டுவது 'தான்' என்ற சைதன்ய வஸ்துவே. இதில்தான் எல்லாம் பிரகாசிக்கின்றன. இது 'தன்னில்' நின்று விட்டால் எழும்பிய மாய்கையில் இவைகள் மறைந்து மடிகின்றன.

நிலம், தனம், வீடு, சாசுவத மெனக் கருதுகிறோம். பெண்டு பிள்ளை இனம், தனித்து நிற்கும் சுகக் காரணங்களாகப் பாவிக்கிறோம். இவைகள் நித்தியமானால் எக் காலத்திலும் உறுத்திப் புலப்பட வேண்டுமே! மறையவே கூடாது. அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் பொழுது, இடம் பொருள் ஏவல், பெண்டு பிள்ளை எல்லாம் எங்கே செல்கின்றன? புலப்படுகின்றனவா? 'தான்' தன் சைதன்யத்தில் நிற்க, இவைகளில் பிரதிபிம்பித்த சைதன்யம் தன்னுள் அடங்க, இவைகள் உயிரற்று ஆதார மற்று உணர்ச்சி யற்று மடிகின்றன.

எங்கே சம்சாரம்?

பெண்ணிடத்தில் இயற்கை ஸ்வரூபமாக ஆனந்தம் இருந்தால் எக் காலத்திலும் இது வெளிப்பட வேண்டும். அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் பொழுது ரம்பையே அருகில் அமர்ந்து ஸ்பரிசித்தாலும் ஆனந்த உணர்ச்சி உண்டாகின்றதா? பணத்துக்கே தனித்த ஆனந்த குணம் என்றால், சுஷுப்தியிலாழ்ந்தவன் அருகில், பண மூட்

இயற்கையில் சுகமா?

டையை வைத்தவுடன் இவனுக்குத் திருப்தி உண்டாக வேண்டுமே? ஏன் உண்டாவதில்லை? சஹாரா பாலைவனத்தில் ஒரு சொட்டு நீருக்குத் தவித்து வாடும் சமயம், ஆயிரம் ரூபாய்களை அவன் கரத்தில் கொட்டினால் ஆனந்தம் ஏற்படுகின்றதா?

ஒரு பொருளில் ஆனந்தம் ஊடுருவி இயற்கையில் நிற்குமானால் அது எக் காலத்திலும் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். உணவு ஆரோக்கியத்தில் ருசிக்கப்படுகிறது; ஜ்வரத்தில் வாந்தி செய்யப்படுகிறது. மிதத்தில் ஹிதத்தையும், அமிதத்தில் விபரீதத்தையும் மாற்றிக் கொடுக்கிறது. இதைச் சுகிப்பதற்கும் மறுப்பதற்கும் காரணம் 'தான்' என்ற சைதன்ய வஸ்துவே.

சைதன்ய வஸ்து

உதாரணம் ஒன்று கூறலாம். ஹல்வா, ஜாமூன், ஜிலேபி இவைகளில் தனியாக மகிமை யில்லை. இவைகளுக்கு ருசி கொடுப்பது 'சர்க்கரை' என்ற பொது வஸ்து. இவைகளிலிருந்து இதை விலக்கி விட்டால், இந்தப் பேர் பெற்ற பணியாரங்கள், கேவலம், பல தினுசு மாவுகளாக நின்று விலக்கப்படும். 'தான்' என்ற சர்க்கரையைப் பணியாரங்களான காமினி, காஞ்சனங்களி லிருந்து விலக்கி விட்டால், இவைகளுக்கு ருசி ஏது?

தன்னுள் அடங்கிய சைதன்யம் உலகப் பொருள்களில் கலக்கவே, விழிப்பு ஏற்பட்டுச் சுகம் துக்கம், நேசம் பகை, புளிப்பு இனிப்பு, நன்மை தீமை என்ற இரு வகைப் **பாவங்கள்** தோன்றுகின்றன. 'தன்' நிலை அகண்ட, அசையாத 'சாந்தி' நிலை. 'தன்' உடைய சைதன்யம் மாய சிருஷ்டியில் **பிரதிபிம்பிக்க**, த்வைத பாவங்கள், சாச்வதம் போல் தோன்றுகின்றன. இத் தோற்றம் சாந்தி கலைந்தால்தான் முடியும். இத் தோற்றங்கள் அநித்தியம். 'தன்' சைதன்ய **பாவத்தால்** பொய்யாய்ப் பிழைக்கின்றன. இந்த அறிவு உதித்தவுடன் 'சாந்தி' கிட்ட, 'தான்', 'தன்' மயமாகிறது.

தன்னை உணரல்

சக்தி, ஆனந்தம், சித்தி எல்லாம் 'தன்னை' உணர்ந்து நிற்கும் பொழுதே அளவு கடந்து பிரகாசிக்கின்றன. சாந்தி தவறினால், அகக் கண்ணாடியின் பிரதிபிம்பத்தைப் பிம்பம் எனக் கருதி அழியா வஸ்துவாக மதித்து, சத்து சித்து, ஆனந்தத்தை இழக்கிறோம்.

இதற்குச் சிறு உதாரணங்கள் தேவை.

சித்தரும் மாயையும்

தெலுங்கு தேசத்தில் ஒரு ஞானி இருந்தார். அவர் சித்த புருஷர். பிரவாகம் கொண்ட நதி மேல் உடலுணர்ச்சியின்றி ஒரு நாள் நடந்து சென்றார். தண்ணீர் தரை போல் இவரைத் தாங்கிக் கொடுத்தது.

திடீரென்று சாந்தி கலைந்து விழித்துப் பார்த்தார். ஆயிரம் ரதிகளின் அழகைத் திரட்டி அமைத்த பெண்ணுருவம் கை நீட்டி, கண் சுழற்றி, ஸ்ருங்கார அபிநயத்துடன் அழைத்து நின்றது. ஞானி கண்களைத் துடைத்துப் பின்னும் நோக்கினார்.

“ என்ன செளந்தர்யம் ! என்ன லாவண்யம் ! இயற்கை எங்கே இவ்வழகைத் திரட்டி ஒளித்து வைத்திருந்ததோ ! ” எனப் பிரமித்தார்.

செத்த மனம் உருவெடுத்துப் பெண் மயமாயிற்று. ‘தன்’ ஒளி ‘தன்னை’ விட்டகன்று பிரதிபிம்பித்தது. சாந்தி கலைய, சித்தி குறைய, இவருக்கு அடிமையாய் நின்ற இயற்கையானது சுதந்திரம் பெற்றது. திடீரெனக் கால்கள் நதியின் ப்ரவாகத்தில் அமுங்க ஆரம்பித்தன !

இவர் தீவிர ஞானி. சோதிக்க வந்த மோக மாயை, இவரைச் சற்று சலிக்கச் செய்து விட்டது. வேறு கேவலமான எண்ணம் ஒன்றும் மனதில் உதிக்க வில்லை. ஆச்சரியப்பட்டதே குற்றமாய் விட்டது ; குறைவாய் முடிந்தது.

கால்கள் இறங்குவதைக் கண்ட சித்தர் விழித்தார்.

“ என்ன இது ! என்ன ஏமாற்றம் ! ஏ உயிரற்ற பிம்பமே ! அநித்திய வஸ்துவே ! என் சைதன்யத்தால் உருக்கொண்ட நீ, என்னை விட்டு நிற்க ஆதாரமற்ற நீ, உனக்கொரு கேடா ? சீ போ ! ஏ மாயை ! மறை !” என்றார். மாயப் பெண் மறைந்தாள். சாந்தி கலைந்ததால் வலுத்த பிரகிருதி, பின்னும் படிய, சித்தி மகிமையால் மேலெழுந்தன கால்கள் ; பிரவாகத்தின் மேல் நடந்து சென்றார் சித்த புருஷர்.

ரேணுகா தேவி

ஜமதக்கினியின் மனைவி ரேணுகா தேவியின் சரித்திரம் எல்லோரும் படித்ததே. இவள் உத்தம பதிவிரதை. பதி சேவையால் சித்தம் ஒன்றுபட, ஆத்ம ஞானத்தைப் பெற்றிருந்தாள். சாந்தி களஞ்சியமாம் பரசுராமர் அவதரிக்க வயிற்றில் இடங் கொடுத்தாள். இவள் மகிமைக்கு இயற்கை தன் சக்திகளை ஒடுக்கிச் சேவகம் செய்தது.

இவள் தண்ணீர் கொண்டு வருவதே ஒரு விசித்திரம். ஆற்று மணலைத் திரட்ட, அது குடமாகப் பிணைந்து கொள்ள, அதில் நீர் ஏந்தி ஆச்ரமம் செல்வது வழக்கம். ஒரு நாள் நீராடும் காலத்தில், நீர் மேல் ஒரு கந்தர்வனின் நிழல் தட்டியது. இதைக் கண்டு ரேணுகா தேவி

பிரமித்து, "எத்தகைய சுந்தர புருஷன்!" என்று நினைத்து விட்டாள். சாந்தி கலைந்தது. சக்தி குறைந்தது. இயற்கை கட்டவிழ்ந்து வலுத்தது.

மணலைத் தினம்போல் திரட்டுகிறாள். ஏன் பிணையும்? ஆன்ம சத்தியத்திலும் ஜகன் நித்தியத்திலும், நிற்கும் வரையில் எல்லாம் இவளுக்கு அடிமையாகிப் பணிவிடை புரிந்தன. இந் நிலை தவறவே, ஒன்று இரண்டாகவும், பலவாகவும் மாறவே விளைந்தது விபத்து.

இச் சாந்தியின் மகிமையை என்னென்று கூறுவது? இந்த 'விசார' நிலையால் திடம் பெறுபவை, வைராக்கியம், உதாசீனம், நிராபிமானம். இவைகளைக் கொண்டே சாந்தியை நிலை நிறுத்த வேண்டும். வாழ்க்கைப் போரில் வெற்றிக் கொடியை நாட்ட வேண்டும். எடுத்த காரியத்தை இஷ்டம்போல் சித்தி பெறச் செய்ய வேண்டும்.

சாந்தியின் மகிமை

மனைவி மக்கள் தனம் எல்லாம், பலாப் பிசினைப் போன்றவை. கையில் எண்ணெயைத் தடவிப் பலாப் பழத்தில் கையை வைத்தால் பிசின் ஒட்டிக் கொள்ளாது. வைராக்கியம் என் பதே எண்ணெய். இந்த எண்ணெயை அகக் கையில் பூசி, உலகப் பலாப் பழத்தில் புகுத்தி, பெண்டு பிள்ளை பணமென்ற சுளைகளை எடுத்தால், பிசின் பிடித்துக்கொள்ளாது! பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரும் இவ்வாறே உபதேசிக்கிறார்.

பலாப் பிசின்

அத்தியாயம்—11

வைராக்கியம் நிராபிமானம்

வைராக்கியம், உதாசீனம், நிராபிமானம் ஒன்றுக் கொன்று தழுவி நிற்கின்றன. இவைகளின்றி வாழ்க்கையில் வெற்றி கிடைக் காது ; சுகமும் கிட்டாது.

எப்பொழுதும் சஞ்சலத்தைக் கொடுக்கும் கணக்கின்றிய ஆசை களை ஒழிப்பதற்கே வைராக்கியம் தேவை. தன் சந்தோஷத்தைத் தன்னை விட்டுத் தனித்து நிற்கும் பொருளில் நாட்டுவது துக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. காணப்படுவது நிலையற்றதாயின், தன் கட்டுப்பாட் டுக்கும் மீறி நிற்பதனால் சாந்தியும் சந்தோஷமும் கண்டிப்பாய்க் கலையும். அழியும் பொருள்களிலிருந்து நினைப்பை ஒழித்துத் தன்னுள் அடங்கி நிற்பதே வைராக்கிய நிலை. உடலிந்திரியங்கள் ஆரோக்கியத் துடன் இருக்கத் தேடிக் கொள்வது இயற்கை தர்மம். வைராக்கியத் துக்கு இது இடையூறு ஆகாது. இன்னும் ஒரு படி முன் செல்ல வேண்டும். தேடியும் கிட்டா விட்டால், மனம் சலிக்கக் கூடாது. கிடைத்தது போல் திருப்தியுடன் நிற்கவேண்டும்.

சிருஷ்டியில் காணப்படும் அழியும் பொருள் ஒவ்வொன்றையும், "இதல்ல, இதல்ல, இது சுகமல்ல, நித்யமல்ல" என்று மறுக்கவும்.

இதல்ல, இதல்ல

மனதைத் திருப்பி, மோதும் இடையூறு அலைகளைத் தாங்கி ஒதுக்கி, கம்பீரமாய் 'நான்' என்ற விருத்தி யில் நிற்கப் பிரயத்தனிப்பதால் தீவிர வைராக்யம் கைகூடும். அவன் அஞ்சா நெஞ்சனாய், பகுத்தறிவு மிகுந்தவனாய், காட்டு ராஜா சிங்கம் போல் நாட்டில் உலாவுவான்.

விசார மார்க்கத்தால் வைராக்கியமும், இது முற்றவே சாந்தியும், இது திடப்பட ஞானமும் பிறக்கும்.

வைராக்கியம் என்றவுடன் காட்டில் திரிந்து காய் கிழங்கு களைத் தின்று, தியானத்திலே இருக்கும் துறவிகளுக்குத் தான்

துறவிகளுக்கு மட்டும்

எடுத்தது என்று கருதுகிறார்கள். நாட்டினருக்குத் தேவை யில்லையாம். எல்லாவற்றையும் விட்டு ஓடி விடுவதே வைராக்கியமாம். இதை நிறுத்துபவன், உடல் இந்திரியங்களைக் கொலை செய்து, இக இன் பங்களுக்கு உதவாதவனாகி, கோவணாண்டியாய், சத்திரத்திலும் சாவ டியிலும் உணவின்றிச் சித்திரவதை கொண்டு, "ஐயோ பாவம் !" என்று இரங்கும் நிலையில் திரிவான் என்று கருதுகிறார்கள். இது மிகத் தவறான எண்ணம்.

வைராக்கியம், பிரம்மசாரி, கிருஹஸ்தர்களுக்கும் ஏற்பட்ட நிலையே. இவர்களுக்கும் இதனால் அமோகமான பலனுண்டு. கிட்டும் சுகங்களை விருப்பு, வெறுப்பு இரண்டு மின்றிச் சம்பூர்ணமாய் இவனைப் போல் மற்றவர்கள் அனுபவிக்க மாட்டார்கள். இவன்

எப்பொழுதும் சாந்தி சந்துஷ்டியில் நிற்பான். காய்ந்து வற்றலாகத் தோன்றுதலுக்குப் பதிலாக, வாட்டமும் சாட்டமுமாய், தேஜஸ்வி யாய்த் தோன்றுவான். ஆனால், "ஐயோ போய் விட்டதே!" என்று அழமாட்டான். "ஐயையோ கிட்ட வில்லையே!" என்று ஏங்கவும் மாட்டான்.

இதுவே கேவலம் தின்று மடியும் சாதாரண உலகத்தாருக்கும் இவனுக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

சாந்தி - ஞானம்

பரம சாந்தியே ஞான நிலை. இது முற்றினால் 'தன்' ஸ்வரூபத்தில் ஸர்வதா நிற்கிறான். கர்ம வேகத்தால் உலக வாழ்க்கையிலிருப்பது போலவும் தோற்றுவான். இவன் உடல், இந்திரியங்கள் மூலம் தன் வேலைகளைச் செய்து கொண்டே போகும். ஆனால் இவன் பாதிக்கப்பட மாட்டான். இதைச் சுருக்கமாக ரமண கீதையில்

गृह्णतोपि स्थिरैकाधोः सहजा स्थितिरुच्यते ॥

க்ருஹ்ணதோபி ஸ்திரைகாதோ :

ஸஹஜா ஸ்திதிருச்யதே

"(விஷயங்கள்) பிடித்திருந்தாலும், அறிவொன்றாய், நிலைத்திருத்தல் ஸஹஜ நிலையாம்" என்று ஸ்ரீ ரமண மஹரிஷி கூறியிருக்கிறார். இந் நிலையில் வைராக்கியம் சம்பூர்ணமாய் நிற்பதென்று அறிய வேண்டும்.

ஒரு சிறு கதை இக் கருத்தை நன்கு விளக்கும்.

தாடி ரிஷியும் - சகஜ நிஷ்டமும்

காட்டில் ஒரு ரிஷி தவம் செய்து வந்தார். பெரிய ஜடையும் நீண்ட தாடியும் இவருக்கு உண்டு. திடீரென்று சந்தேகம் உதித்தது. சாமான்யமாயில்லாமல், தாடியிலும் நீண்டதாய் இவர் முன் மிரட்டி நின்றது. "ஸஹஜ நிலையின் குணங்களென்ன? இதில் இருப்பவன் எப்படியிருப்பான்?" என்பதே சந்தேகம். இதைத் தீர்த்துக் கொள்ள, இவரை விட நீண்ட தாடியையுடைய இன்னொரு ரிஷியிடம் சென்றார். அவராலும் நீக்க முடியவில்லை. சடையை ஆட்டி, தாடியை உருவிக் கொண்டே வனங்களெல்லாம் திரிந்து சலைத்தார். கடைசியாக ஒரு ரிஷி, "எனக்குத் தெரியாது. பக்கத்துக் கிராமத்தில் சாந்தி முனி என்று ஒருவர் சகஜ நிலையிலிருக்கிறார். அவரை அணுகிக் கேளும்!" என்றார்.

தாடி மேல் கையுடன், "ஸகார நிராகார சமாதியில் கரை கண்ட பின் கிட்டும் சகஜத்திலிருப்பவன், கிராமத்தில் ஏன் இருக்கிறான்?" என்று யோசித்துக் கொண்டே சென்றார். உள்ளே நுழைந்து விசாரித்ததும் ஒருவர், "அதோ மடிமேல் குழந்தையை வைத்துக் கொஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறாரே, அவர்தான் நீர் தேடும் முனிவர்!" என்றார்.

" இதென்ன ஏமாற்றம்! இச் சம்சாரியைக் காட்டிக் கேலி செய்கிறாரா? ரிஷி நல்லவராச்சே" என்று சாந்தி முனியை அணுகினர்.

இவரைச் சுற்றிலும், பெரிதும் சிறிதுமாய்க் குழந்தைகள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தன. உள்ளே மனைவி, நறுமணம் கிளம்பச் சமையல் செய்து கொண்டிருந்தாள். தோட்டத்தில் வேலையாள் தண்ணீர் பாய்ச்சிக் கொண்டிருந்தான்.

சாந்தி முனிவருடன் பின் வரும் சம்பாஷணை நடந்தது :—

ரிஷி :—ஓய்! நீரா சாந்தி முனி?

சாந்தி முனி :—ஆம். என்ன வேண்டும்?

ரிஷி (பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு) :—வேண்டுமா? அந்த ரிஷி என்னை ஏமாற்றி விட்டார். நீ சம்சாரி; ஸகஜமாம்! மண்ணாங் கட்டியாம்!

சா. மு. —விஷய மென்ன? ஏன் கோபம்?

ரிஷி (தாடியை ஆட்டினவராய்) :—

விஷயமும் கத்திரிக்காயும் உமக்கென்ன? எரிகிற வயிற்றில் எண்ணெயைக் கொட்டுகிறீரே? இவ்வளவு அலைந்த பிறகு இச்சம்சாரியை ஸஹஜ நிஷ்டனென்று காண்பித்தாரே, அந்த ரிஷியைச் சொல்லணும்!

சா. மு :—அந்த ரிஷி பொய் சொல்ல மாட்டார். உங்கள் சந்தேக மென்ன?

ரிஷி :—மடியிலே குழந்தையை வைச்சுக் கொஞ்சிக்கிண்டு இருக்கயே! நீயா ஸஹஜத்தைக் கூறப் போறே?

சா. மு :—இக் குழந்தை மடியிலிருப்பதுதானா உங்களுக்குக் கஷ்டத்தையும் சந்தேகத்தையும் கொடுக்கிறது? இதோ நிவர்த்திக்கிறேன்!

இவ்வாறு கூறிக் கொண்டே அருகிலிருந்த கிணற்றில் கையிலிருந்த குழந்தையை வீசி எறிந்து, மௌனமாய் வந்தமர்ந்து விட்டார்!

திடுக்கிட்டார் தாடி ரிஷி.

" சம்சாரி என்று நினைத்தவன் சிசுஹத்திக்கும் துணிந்து விட்டானே!" என்று அலறினர். துக்கம் மேலிட்டது.

" ஐயையோ! குழந்தை கிணற்றில் விழுந்து விட்டது. எடுங்கள்! எடுங்கள்!" என்று கூக்குரலிட்டார்.

யாரும் அசையவில்லை! விளையாடிக் கொண்டிருந்த பையன்கள் அப்பா குழந்தையைக் கிணற்றில் போட்டதைப் பார்த்தும் விளையாட்டை நிறுத்தவில்லை!

மனைவியிடம் சென்று, " ஐயோ, உன் குழந்தையைக் கணவன் கிணற்றில் எறிந்து விட்டார். ஓடி வா!" என்றார் ரிஷி. அவள் காதில் விழாதது போல், வேலையைச் செய்து கொண்டிருந்தாள். தோட்டக்

காரனும் தன் தொழிலை நிறுத்தவில்லை. "இதென்ன ஆச்சரியம்! நம் மால் இச் சிசு மாண்டு விட்டதே! இப்பாவத்தை எங்கே தொலைப் பேன்?" என்று கண்ணீர் விட்டுக் கதறி, சாந்தி முனிவர் காலில் விழுந்து, குழந்தையைக் காப்பாற்றும்படி வேண்டிக்கொண்டார்.

ஒன்றும் நடக்காதது போல் சாந்தியாய் மௌனத்திலிருந்த முனிவர் எழுந்து, கிணற்றின் அருகே சென்று, "குழந்தாய்! வா!" என்றழைத்தார். கிணற்றின் நீர் குபு குபு என்று பொங்கி எழும்பி, தன் மேல் குதித்து விளையாடிய குழந்தையைத் தூக்கி நிறுத்தியது! முனிவர் சிசுவை எடுத்து, முன் போல் மடிமேல் வைத்துக் கொஞ்சி விளையாடலானார். தாடி ரிஷி திகைத்தார்; முனிவரை வலம் வந்து பணிந்தார்; சகஜ நிலை புரிந்தது; நீட்டினார் கம்பியைக் காட்டிற்குள்!

பட்டினத்தாரும் சங்கரரும்

வைராக்கிய மின்றிச் சாந்தி கிட்டாது. பலன்களைத் தியாகம் செய்வதே வைராக்கியத்தில் கொண்டு நிறுத்தும். பிரதிப் பிரயோஜனம் எதிர் பார்ப்பதை மறந்தால்தான் மனம் சுத்த மடையும். நிஷ்காம்ய கர்மமே இதை அடையக் கை காட்டி.

பலத் தியாகம்

இந்த நோக்கத்துக்குத் திருப்புவது முதலில் கொஞ்சம் கஷ்டமாய்த்தான் இருக்கும். வம்ச பரம்பரையாகப் பல ஜன்மங்களாக நின்றதே காம்ய காரியங்கள். கடமை, தர்மம் என்று ஏன் செய்யக் கூடாது? செய்த பிறகு 'சர்வம் ப்ரும்மார்ப்பண மஸ்து' என்று ஏன் தாரை வார்த்துவிடக் கூடாது? உலக நோக்கத்திற்குக் கூட இத் தியாகம் நன்மையைத் தரும். பெண்டு பிள்ளைகளிடம் பிரதிபலன்! சுற்றத்தாரிடமும் சுற்று முள்ளோரிடமும் பிரதிபலன்! நண்பனிடம், ஏன், தெய்வத்தினிடம் கூட இதை உத்தேசித்தே கிரியைகள் நடக்கின்றன! பிள்ளையாருக்கு ஒரு குட்டுக் குட்டிக் கொண்டு, தொண்ணூற்றி எட்டு வரன்களை இதற்குப் பதிலாக வேண்டிக் கொள்ளுகிறார்கள். அம்மனுக்கு ஒரு தேங்காய் உடைத்தால், பிள்ளை பரீட்சையி லிருந்து, பெண் கல்யாணம் வரை சித்தி பெறப் பிரார்த்தனை! கடவுளிடம் கஷ்ட நிவாரணை எதிர் பார்க்கக் கூடாது என்றல்ல. ஆனால் அவரிடமும் கொடுக்கல் வாங்கல் விவகாரமாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது. உன்னதப் பிராத்தனையைக் கத்தரிக்காய் வியாபாரமாக மாற்றிக் கொள்வது ஹீன மல்லவா? வெளியில் சொல்லாவிட்டாலும் நமது உள்ளத்தைச் சர்வேசன் அறியாரா?

லேவாதேவி

ஹிம்சையினின்று தவிர்க்க

"**க**ருணை வள்ளலே! கலக்கமுற்ற என்னைக் காப்பாற்று!" என்று தூய வழியில் துதிக்க வேண்டாமென்று யாரும் சொல்ல வில்லை.

சுருக்கமான வழி ஒன்று உள்ளது. வாழ்க்கையில் செய்யும் ஒவ்வொரு செய்கையும், கடவுள் ஆராதனை என்ற தீவிர எண்ணத்துடன் புரியவும். பலத்த தியாகம் முற்றவே வைராக்கியம் சித்திக்கும்.

கலங்குவானேன் ?

தனக்கேற்பட்ட கர்மாக்களைப் புத்தி கூர்மையுடன் சாமர்த்தியமாய்ச் செய்ய வேண்டியது. ஆனால் இதையோ, இதில் பிறக்கும் பலனையோ, உலகம் முழுகிப் போகும் விவகாரமாக மதித்து, மதி யிழந்து கலங்கக் கூடாது. உதாசீனத்தைக் கையாள வேண்டும். "புத்திக்கு எட்டியபடி திருந்தச் செய்தாய் விட்டது. நடக்கிறது நடக்கட்டும்! தலை போகக் கூடியது என்ன?" என்று அலட்சியத்தில் அமரவும். தலை போகும் விஷயமானாலும், "நடக்கட்டுமையா! பார்க்கலாம்'" என்று சாந்தியில் நின்று, சளைக்காமல் செய்யவும். உதாசீன ஸ்திதியில் நிற்பவனிடம்,

"உங்களுக்குப் புத்திர சந்தானம் ஆகி யிருக்கிறது" என்றால்,

"அப்படியா! சந்தோஷம்!" என்று வேலையைக் கவனிப்பான்.

சில நாட்கள் கழித்து, இவனிடம்,

"ஐயோ பாவம், ஒரே பிள்ளை தவறி விட்டதாமே?" என்றால்,

"என்ன செய்யலாம்! ஈசன் செயல்" என்பான். தேவையானால் கண்ணீர் கூட விடுவான். அத்துடன் சரி. அகம் அமைதியிலாழ்ந்து விடும்.

கஜானா குமாஸ்தா

இவன், தனத்தை அல்பமாகவோ, அதிகமாகவோ சம்பாதித்துக் கையாளுவான். சிறிதும் பற்றின்றி வரவையும் செலவையும் நடத்துவான். ஊதாரியாக வாரி இறைக்க மாட்டான். ஆனால், சேர்த்து வைத்தது, ஒரு நொடியில் மறைந்தாலும், சிந்தனை இராது. கஜானா குமாஸ்தா, தினம் ஆயிரக் கணக்கான ரூபாய்களை வாங்கிப் பறிமுதல் செய்வான். அத் தனத்தில் கிஞ்சித்தும் இவனுக்கு ஆசை உண்டோ? உப்புப் புளிக்கு உதவுமென்று கனவிலும் நினையான். அம்மாதிரியே, உதாசீன புருஷனும்.

"இறைவன் ஒரு கையால் கொடுக்கிறான். பல கைகளால் வாங்கிக் கொள்ளுகிறான்!" என்று சும்மா இருப்பான்.

"உதாசீனம் என்றால் தயை, தாட்சண்யம், அன்பும் நீங்கியதெனக் கருத வேண்டாம். பச்சாதாபம், கருணையற்றவர், கல் நெஞ்சரென அழைக்கப் படுவார்கள். 'உதாசீன'ரென்று கூறப்படமாட்டார்கள்.

அபிமானம்

அபிமான மென்பது நம்முடன் பிறந்தது. தனது உடலபிமானம், உயிரபிமானம் அல்லாது, 'என் பிள்ளை, என் பெண்டாட்டி! என் தாய் தந்தை!' என்பது விபரீதமாக நின்று சாந்தியைக் கலைத்து, சர்வேசனை அண்டவிடாது. மனிதர் தம் தம் தர்மப் பிரகாரம் கடமையை அன்புடன் செய்ய வேண்டியதே. ஆனால் சுற்றம் பொருட்டு, பாசக் கடலில் மூழ்கி விடுவது பெரும் பேதமை; தகாத காரியம். அவரவர்

களுக்குத் தன் தன் உயிர் தான் வெல்லம். இதை மீறி, நாம் என்ன உழைத்தாலும், நமக்கு இவர் செய்யவோ, காப்பாற்றவோ போவதில்லை.

अर्था गृहे निवर्तन्ते श्मशाने मित्र बान्धवाः ।
सुकृतं दुष्कृतं चैव गच्छन्त मनु गच्छति ॥

அர்தா கிருஹே நிவர்த்தன்தே ஸ்மசானே மித்ர பாந்தவா: |
ஸுகிருதம் துஷ்கிருதம் சைவ கச்சந்த மனு கச்சதி ||

இதற்கொப்பப் பட்டினத்தாரும்.

"அத்தமும் வாழ்வும் அகத்துமட்டே விழியம் பொழுக,
மொத்திய மாதரும் வீதிமட்டே, விம்மி விம்மி யிரு
கைத்தலை மேல் வைத்தழும் மைந்தரும் சுடுகாடுமட்டே
பற்றித் தொடரு மிருவினைப் புண்ணிய பாபமுமே"

என்றும்,

"மனையாளும் மக்களும் வாழ்வும் தனமுந்தன் வாசல் மட்டே
இனமான சுற்ற மயான மட்டே வழிக்கேது துணை
தினையாமள வெள்ளளவாகினு முன்பு செய்த தவம்
தனையாள வென்றும் பரலோகம் சித்திக்கும் சத்தியமே"

என்று பாடி யிருக்கிறார்.

உடலுடன் பிறந்தவரு மல்ல; போகும்பொழுது தொடர்பவரு மல்ல. இவர் பொருட்டு, இகபர மிரண்டிற்கும் திங்கிழைத்துக் கொள்ளுவானேன்?

"விட்டு விடப் போகுதுயிர், விட்டஉடனே யுடலைச்
சுட்டுவிடப் போகின்றார் சுற்றத்தார் — பட்டதுபட்
டெந்நேரமும் சிவனை யேத்துங்கள், போற்றுங்கள்
சொன்னே னிதுவே சுகம்"

என்று நற்போதனை செய்திருக்கிறார். பட்டினத்தார் தியாகம் சாமான்யமா? அவர் அனுபவிக்காத செல்வமும் வாழ்க்கையும் கூறுவதற்கில்லை. எனினும் சிவனை ஏத்துதலே சுகம் என்று காட்டியிருக்கிறார். நிராபிமானம் அவசிய மென்பதற்கு ஐயமில்லை. நம்மைக் கொண்டாடுவதெல்லாம் நம்மிடம், தனம் செல்வாக்குள்ள மட்டுமே. இதையெல்லாம் அறிந்தும், கடமையைத் தீர்ப்பதைத் தவிர சாந்தியையும் மனதையும் இழப்பானேன்?

वयसि गते कः कामविकारः शुष्के नीरे कः कासारः ।
नष्टे द्रव्ये कः परिवारो ज्ञाते तत्वे कः सम्सारः ॥

வயஸி கதே க: காமவிகார: ஸுஷ்கே நீரே க: காஸார:
நஷ்டே த்ரவ்யே க: பரிவாரோ ஞாதே தத்வே க: ஸம்ஸார:

மூப்பு முற்றிடின் காமமுண்டோ, நீர் வற்றிடின் ஏரியுண்டோ?
தனமிழந்த பின் சுற்றமுண்டோ, ஞானம் கிட்டிடின் உலக
[முண்டோ

ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியாரும் சொல்லாமல் சொல்லித் தத்துவ ஆராய்ச்சியை உயர்த்திக் கூறி யிருக்கிறார்.

தோத்தபுரி தோல்வி யடைந்தார்

அபிமானத்தில் நிற்கின்றது உலகம். இது ஒழிந்தால் உலகம் பொய்யாகும். அபிமானத்தை ஒழித்தவனுக்கு வாழ்க்கையானது ஒரு கனவு போல் தோற்றும்; விஷய சுக துக்கங்கள் யாவும் மனதில் அழுந்தா. இவை அகன்றவுடன் சாந்தி சித்திக்கும். இவைகளின் வேகம் ஹீனத்திற்கு உகந்தவாறு, சாந்தி குறைந்தும் ஓங்கியும் வீசும். சாந்தியால் பிறப்பதே ஆத்ம ஞானம். இது என்ன சாதாரணமா? ஜகத் சிருஷ்டி எல்லாவற்றையும் பொய்யாக்கித் திரஸ்கரிக்கும் வல்லமை பெற்ற தல்லவா? அவ்வளவு இச்சா சக்தி (Will Power) பிறக்கின்றது இச் சாந்தியி லிருந்து!

வாழ்க்கைக் கனவு

மிகப் பொல்லாதது இந்த அபிமானம். இதுவே மாயையின் முக்கிய அம்சம். இதிலிருந்து பிறப்பவையே காமக் குரோதாதிகளான அறுவகைத் தீக்கள். சகலரையும் ஏமாற்றி விடும். ஸ்வய ஸ்வரூபத்தை நிராகார சமாதியில் அறிந்து அனுபவித்தவர்களைக் கூட இது மயக்கி விடும். இதை மாயை என்றும் கூறலாம். விவேகத்தில் விழித்திருப்பவன் சற்றுக் கண் கொட்டினால் போதும். மறு வினாடியில் அவனை மாயையில் கொண்டு சொருகி விடும். இதை நன்கு விளக்க ஒரு உதாரணம் கூறுவோம்:—

மாயையின் மயக்கம்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரம ஹம்ஸருக்கு அத்வைதத்தைப் போதித்து, நிர்விகல்ப சமாதியில் நிலைநிறுத்த ஒரு மகான் தட்சிணேசுவரத்திற்கு வந்திருந்தார். அவர் பெயர் தோத்தபுரி. பால்ய வயதிலேயே உலகத்தைத் துறந்தவர். நாற்பது வருஷ சாதனை செய்து, நிர்விகல்ப சமாதியைக் கைப் பிடித்தவர். வேதாந்த சித்தரானதால், சர்வ சிருஷ்டியையும் மாயை என்று திரஸ்கரித்து, ப்ரும்மம் ஒன்றே சாத்தியமென நம்பி நடந்தவர். பரம ஹம்ஸர் எளிதில் இப் படிகளைத் தாண்டி மேதாவியானார். இந்த உத்தம சீடனை விட்டுப் பிரிய, தோத்தபுரிக்கு மனம் வரவில்லை. பல நாட்கள் தங்கினார். ப்ரும்ம ஞானத்தைப் பெற்ற பின்னும், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் தன்னுடைய சகுண உபாசன நாமஸ்மரணை வழக்கங்களை விடவில்லை. காலையில் எழுந்ததும், "கிருஷ்ணா! ராமா! காளி!" என்ற திருநாமங்களை உரத்துக் கூறுவார். கைகளைக் கொட்டுவார். நடனம் செய்வார். ப்ரம்ம சித்தரான இவர், கேவலம் ஆரம்ப உபாசகனைப் போல் நாம உச்சாடனை செய்வதைக் கண்டு தோத்தபுரி வியப்புற்றார்.

தோத்தபுரி

சிற்று விறு விறுப்பாக ஒரு நாள் கைகொட்டிக் கூவும் சீடரைக் கண்டு, "என்ன, காலையில் ரொட்டி தட்டுகிறாயா?" என்று வினவி

னார். வட இந்தியாவில் ரொட்டி மாவைக் கைக களில் தட்டித் தட்டைச் செய்யும் வழக்கமாம். பரம ஹம்ஸர் சற்றுக் கோபமாய், "கடவுள் வணக் கத்தை ரொட்டி தட்டுதலுக்கு ஒப்பிடுகிறீரே?" என்றார். "இதெல்லாம் மாயையில் பிணைப்பது என்று அறிந்த உமக்கு ஏன் இந்த ஆராதனை?" என்றார் குரு. "எனது அன்னை, மஹா மாயையின் சக்தியை அறிந்தாரில்லை!" என்று பகவான் சும்மா இருந்தார்.

ரொட்டி தட்டுவதா?

சில நாட்கள் கழிந்தன. பஞ்சவடியில் எப்பொழுதும் அக்னி வளர்த்துப் பக்கத்தில் தியானம் செய்வார் தோத்தபுரி. ஒரு நாள் குருவும் சீடனும் அதன் அருகில் அமர்ந்து, வேதாந்த விசாரமாகப் பேசிக்கொண்டு இருந்தார்கள். அங்கிருந்த வேலையாள் ஒருவனுக்குப் புகைச் சுருட்டுக்கு நெருப்புக் கிடைக்க வில்லை. தோத்தபுரியின் குண்டத்தை அணுகினன். ஒரு தணலை எடுக்கக் கையை நீட்டினன். சீறி எழுந்தார் தோத்தபுரி.

சுருட்டுக்கு நெருப்பு

"நான் வெகு உத்தமமாய் வளர்த்த ஹோமத் தணலைச் சுருட்டுக் குடிக்கவா உபயோகிப்பது!" என்ற அபிமானத்தில் பிறந்த கோபம் பொங்கி வந்தது. வெகு ஆத்திரத்துடன் வைது, கையில் இருந்த இரும்பு இடுக்கியால் அவனை அடிக்க ஓங்கிவிட்டார். அக் காட்சியைக் கண்ணுற்ற பரமஹம்ஸர் நகைப்பில் ஈடுபட்டுப் பெரிய ஆரவாரத்துடன் கைகொட்டிக் கீழே புரண்டு வயிறு குலுங்கச் சிரித்தார்.

அடிக்க ஓங்கினர்

திகைத்து நின்றார் தோத்தபுரி. "இந்தச் சமயத்திலா கேலி செய்து சிரிப்பது?" என்று கடிந்தார். "என்ன சந்தோஷம் உனக்கு?" என்று குரு வினவினர். சிறிது நேரம் குலுங்கக் குலுங்க நகைத்து, பிறகு அதை ஒருவாறு அடக்கிக் கொண்டு, குருவை நோக்கி, "ஐயனே! இப்பொழுது தான், 'மாயை பொய்: ப்ரம்மமே சத்தியம்' என்று வாதித்து வந்தீர். உங்களுடைய ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தைக் கண்டு ஆனந்தம் தாங்க முடியாமல் நகைக்கிறேன். அக்னியில் அபிமானம், வேலைக்காரன், கோபம் — எல்லாம் மெய் போலும்?" என்றார்.

எது மெய்?

திடுக்கிட்டு விழித்தார் குரு. மாயை சக்திக்குத் தலை வணங்கினர். "அபிமானத்தால் பிறக்கும் இக் கோபத்திற்கு இனி இடங் கொடுப்பதில்லை" என்று சத்தியம் செய்து கொண்டார்.

தன் மேலுள்ள அபிமானத்திலிருந்தே பிறர் மேல் அபிமானம் பிறக்கிறது. இந்த உண்மை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும். மனிதரிடம் மட்டு மல்ல. ஒவ்வொரு ஜீவனிடத்திலும், இந்த உண்மையைக் காணலாம். தனக்கே ஆபத்து வரும் காலத்தில், பெண்டு பிள்ளை, சிநேகிதன் எல்லாம் பறந்தோடிப் போகும். தன்னுயிருக்குப் பிறகே மன்னுயிர். இது தினசரி நடக்கும் விஷயம். இதைச் சிந்திக்காமல், பாசக் கடலில் மூழ்கி, "ஐயையோ! என்

தனது அபிமானம்

பெண்டாட்டி, பிள்ளை!" என்று இவர்களுக்காக ஸ்வதர்மத்தை மறந்தும், பரசாதனை செய்யாமல் இகத்தில் அபிமானத்தில் சிக்கியும், வீணாகச் சாந்தியை இழந்து துன்புறுகிறார்கள்.

ஒரு காட்டாறு. அதைக் கடந்து சென்றதாம் குரங்கு. வயிற்றில் குட்டி ஒன்று தொத்திக் கொண்டிருந்தது. திடீரென ஆற்றில் வெள்ளம் வந்துவிட்டது. தண்ணீர் வயிற்றுக்கு எட்டியதும் மத்தியில் கிடந்த பாறைமேல் ஏறி நின்றது. வெள்ளம் உயர்ந்தது. குட்டி

யைக் காப்பாற்ற எண்ணி அதைத் தோளில் வைத்ததாம். அங்கும் ஜலம் பிடிக்க, அது தன் குட்டியைக் கைகளால் உயரத் தூக்கிப் பிடித்ததாம். நீர் மேலே ஏறி ஏறி, மூக்கை அணுகிற்று. ஒரு வினாடியில் தன் உயிர் ஸ்வாச அடைப்பால் சென்று விடுமென்று அறிந்தது. குட்டியின் மேலிருந்த அபிமானம் மறைந்தது. தன் உயிர் அபிமானம் ஓங்கியது. சற்றும் யோசனையின்றிக் கைகளைத் தணித்து, குட்டியைத் தண்ணீருக்குள் பாறைமேல் தள்ளி அதன்மேல் தான் நின்று தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொண்டது!

எந்தச் சுற்றத்துக்காகப் பரமனை மறக்கிறோமோ, அச் சுற்றமும் தன் உடல் அபிமானத்தையே முதன்மையாகக் கொண்டு விடுமென்று சிந்திப்பதில்லை. இவர்களுக்காகக் கடமையை மீறி, சாந்தியையும் இழந்து, ஸத் கர்மத்தையும் விடுவானேன்?

அபிமானத்தின் அவகேடு

சத்குருவை நாடி ஓர் இளைஞன் தத்துவ ஆராய்ச்சி செய்து யோக மார்க்கத்தையும் கைப் பிடித்து வந்தான். பக்குவ நிலை நெருங்கிற்று. சீடனை இகத்தைத் துறந்து, துறவறம் கொள்ளக் குரு கட்டளையிட்டார். இவனுக்கு அபிமானமும் மோகமும் முற்றிலும் அகலவில்லை.

மனம் தயங்கி குருநாதனைப் பணிந்து, "ஐயனே! என் பெற்றோருக்கு நான் ஒரே மகன். நான் அகன்றால் உயிர் விடுவர். இளம் மனைவி இருக்கிறாள். இணை பிரியாள். நிர்க்கதியாவள். கைவிடலாமோ நன்னிதியே!" என்றான்.

மோகத்தின் சேஷ்டையும் அபிமானமும் அடுக்காதவை என நன்மொழிகள் எடுத்துரைத்தும், சீடன் மனம் மாறவில்லை. ஒரு சூழ்ச்சி தோன்றிற்று. வாலிபனை நோக்கி, "அளவு கடந்த அபிமானம் அவர்

கள் மேல் வைத்து, பரத்தையும் கை விடுகிருய்; இவ்வளவு பிரியத்துக்கும் அவர்கள் பாத்திரமில்லா விட்டால்? தன்னுயிரே பெரிது, உன்னுயிர் அவர்கட்கு லட்சியமில்லே என்று விளக்கிஞல்?" என்று கேட்டார்.

"இது உண்மையாஞல், அரைக் கணமும் அவர்களுக்காக நில்லேன். தங்களுடன் இருந்துவிடுகிறேன்" என்ருன் சீடன். பின் குரு இவன் காதில் ரகசியமாகப் பேசி ஊருக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

மனே சென்று அவன் சில நாள் வசித்தான். ஒரு நாள் சிறு அறையில் இவன் பிணம்போல் விழுந்து கிடப்பதை மனேவி கண்டாள். சோதித்தாள். ஸ்வாசம் நின்றிருந்தது. உயிர் நடை ஒன்றுமே இல்லே. விழுந்து அழுதாள். கூக்குரலேக் கேட்ட பெற்ருேரும் அறிந்து, கூடி அழுதார்கள். தெரு நடுவே ஒரு சாது நிற்பதைக் கண்டார்கள். அவர் காலில் விழுந்து, பையனேக் காக்க முறையிட்டார்கள். முதலில் மறுத்து, பின் கருணே கூர்ந்தவர்போல் சுற்றத்தாரை நோக்கி, "இவனுக்கு உயிர் அளிக்கும் சூட்சி ஒன்று உளது. இதோ இக்கோப்பையிலிருக்கும் மருந்தை இங்குள்ளவர் யாராவது குடித்துவிட்டால் செத்தவன் பிழைப்பான்!" என்ருர்.

"நான் குடிக்கிறேன்! நான் குடிக்கிறேன்!!" என்று பெற்ருேரும் மனேவியும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் விழுந்து வெளி வந்தனர்.

சாது, "பொறுங்கள்! ஒரு விஷயம்! செத்தவன் என்னவோ பிழைப்பான்; — ஆஞல் — குடிப்பவர் சாவார்! இதை அறியவும்!" என்ருர்.

திகைத்து நின்ருர்கள் சுற்றத்தார்; விழித்தனர்; தலேயைச் சொறிந்து கொண்டே பின்னடைந்தார்கள். விம்மி விம்மி அழுததும் நின்றுவிட்டது. சாது விடவில்லே. தாயாரை அணுகி, "தாயே! நீங்கள் குடிக்கலாமே? உங்கள் அருமைப் புதல்வன்; பெற்ற மனம் இரக்கமானது!" என்ருர்.

தாய், "வாஸ்தவம்தான், செத்தவன் செத்தான். என்னுயிரைக் கொடுப்பானேன்?" என்ருள்.

மனேவியை அணுகிய சாது, "சதியே, நின் பதியை இழந்த துக்கம் உனக்கே அதிகம். மாங்கல்யத்துடன் இறப்பதே சிறப்பு! நீ குடிக்கலாமே மருந்தை?" என்று கேட்டார்.

மனேவி, "ஓய்! நல்ல யோசனே சொன்னீர்! இவ்வளவு இளம் வயதிலா நான் இறப்பது? கிழட்டுக் கோவணாண்டியாய் நிற்கும் நீர் — 'காடு வா வா, வீடு போ போ' என்று நிற்கும் நீர்தான்—குடியுமே! உம் உயிர் மட்டும் வெல்லமோ?" என்று ஏசிஞள்.

இதற்குள் உடலே வெளியேற்றத் தூக்கிஞர்கள். நிலே வழி மிகச் சிறியதாக இருந்தது. கால் கைகள் தடங்கலாய் நின்றன. யோசனே செய்தான் தந்தை.

"அடியே வெட்டரிவாளேக் கொண்டு வா!" என்று ஏவிஞன் தன் மனேவியை.

சாது திடுக்கிட்டார். "ஐயா! எதற்கு அரிவாள்?" என்று வின வினர்.

தந்தை:— நிலை வழி சிறியதாக இருக்கிறது. பிணத்தை வெளியே கடத்த வேண்டும்.

சாது:— நிலையைத் தகர்த்துப் பெரிதாக்க, கடாரி யல்லவோ வேண்டும்? அரிவாள் எதற்கு?

"உமக்குப் பைத்தியமா பிடித்திருக்கிறது! என் பழைய நாளைக் கதவைப் பாழாக்கவா சொல்லுகிறீர்?" என்று சொல்லி, மார்மேலும் தோள் மேலும் தூக்கி வளர்த்த அந்தப் பிரபு, பிள்ளையின் கை கால்களை வெட்ட அரிவாளை ஓங்கினன்.

பழைய நாளைக் கதவு

சாது பர பரப்பாய், "நிறுத்தும்! உடல் அங்கேயே இருக்கட்டும். இதோ நானே குடிக்கிறேன்!" என்று கோப்பையில் மர்மமாய் வைத்திருந்த தண்ணீரைக் குடித்தார். உடல் உயிர் பெற்றது போல் அசைய, இளைஞன் துயில் எழுந்தவன் போல் நின்ருன். வந்த சாது இவன் குருவே! உண்மையை வெட்ட வெளியாக்கச் செய்ததே இச் சூழ்ச்சி. கும்பகத்தில் சித்தனை சிஷ்யன் ஸ்வாசத்தை அடக்கி அமர்ந்து, சகலத்தையும் கேட்டு அறிந்தான். விழுந்தான் குருவின் பாதங்களில். "வள்ளலே, சரணம்! இப்பதர்களுக்காகப் பரமனையே இழக்கத் துணிந்தேன். போதும் இச் சுற்றம், சம்சார வாழ்க்கை! வாருங்கள், போவோம்!" என்று திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓடி விட்டான்.

இதற்காக யாவரும் பெண்டு பிள்ளை பெற்ருேரை விட்டு ஓட வேண்டுமென்று கூறவில்லை. உத்தியோகத்தையும், சிக்கனத்தையும் மறக்க வேண்டாம். இயற்கையில் வரும் அனுபோகத்தையும் தடுக்கத் தேவை யில்லை. மனதிலிருந்து இவைகள் மேலுள்ள பற்றையும் பாசத்தையும் விலக்க வேண்டு மென்பதே கருத்து. கிடைப்பதற்காக அதிக குதூகலமும், கிடைக்காததற்காக அதிக கிலேசமும் இல்லாமல் வாழ வேண்டும். இக் கருத்தை மேன்படுத்தியே, துளசிதாஸர் ஸ்ரீ ராமபிரானைத் துதிக்கும் பொழுது,

प्रसन्नतां या न गताभिषेकस्तथा न मम्लौ वनवास दुःखतः ।
मुखाम्बुजश्री रघुनन्दनस्य मे सदास्तु सा मंजुल मम्गलप्रदा ॥

(ப்ரஸன்னதாம் யா ன கதாபிஷேகஸ்ததா ன மம்லௌ வன வாஸ துக்கத: |
முகாம்புஜஸ்ரீ ரகுநந்தனஸ்ய மே ஸதாஸ்து ஸா மஞ்ஜுல மங்கலப்ரதா ||)

[பட்டாபிஷேகத்தில் அதிகரிக்காமலும் வனவாச கஷ்டங்களால் வாடாமலும் (நின்ற) ஸ்ரீ ரகுநந்தனுடைய தாமரை முக சௌந்தர்யம் எப்பொழுதும் எனக்கு அதி மங்களத்தைக் கொடுக்கட்டும்.]

என்று வர்ணித்தார். அபிமானத்தை இழந்தவன் காட்டில்தான் வசிப்பான் என எண்ணுவது தவறு. உலகத்தை விட்டால்தான் சாந்தி

என்ருல் இந் நூல்கள் தத்துவங்க ளெல்லாம் இருந்தென்ன பிரயோ ஜனம்? காட்டில் சென்ருல் மட்டும் உடல், இந்திரியங்கள், மனம் கூட வருவதில்லையா? அங்கே சென்ருல் மட்டும், பசி, தாகம், பாசம் போய் விடுமோ? காட்டில் கடுந்தவம் புரிந்த பரத சக்கிரவர்த்திக்கு வந்த நிலையைக் கவனியுங்கள். மான் குட்டியை வளர்த்துப் பாசம் கொண் டார். இறக்கும் பொழுது, இவ்விரக்கம் தொக்கி நிற்க, எத்தனை ஜன்மங்கள் உதித்தன! மானுகி, மனிதனுகி, தபஸ்வியாகி, ஜடபரத னுகி, விடுதலை அடைய நேரிட்டது.

பாசம்

பாசம் எங்கும் சிக்க வைக்கும். இருந்த இடத்தி லிருந்தவாறே இதை ஒழித்து, 'எதுவும் நமதல்ல' என்ற திட நம்பிக்கையில் வாழ வேண்டும். போகம், சுகம், துக்கம் எல்லாம் ப்ர கிருதி வேகத்தால் உண்டாகுபவை. எத் தொழில் செய்தாலும், அதையே கைப் பற்றலாம். மனம் மட்டும் சுத்தமடைய வேண்டும். பெண்டு, பிள்ளை, வீடு, தனத்தின் மத்தியிலும் காலங் கழிக்கலாம். ஆனுல் இவை யொன்றிலும் நின்று விடக் கூடாது. பெண்டு பிள்ளை பெற்ருேர் எல்லோர்க்கும் நாம் செய்ய வேண்டிய கடமை உண்டு. அதை நாமே கை விட்டால் நற் கதி கிடைக்காது. அவருக்குச் செய்ய வேண்டிய கருமத்தைச் செய்ய வும். ஆனுல் மனம் சாந்தியைத்தான் நாட வேண்டும். இதற்கிடையூ ருக எது ஏற்பட்டாலும் சரி, ஆத்ம சாக்ஷாத்கார ஆ ஃவசத்துக்கு எது குறுக்கிட்டாலும் சரி, தாட்சணிய மின்றித் திரஸ்கரிக்கவும். கர்மாவை நாம் விடத் தேவை யில்லை. அதைப் பரிசுத்த மனதுடன் செய்வதே கடமை. நாம் பக்குவமாகும் பொழுது அது தானுகவே நம்மை விட்டுவிடும்.

பரமஹம்ஸர் நல்ல உதாரணம் கூறி யிருக்கிருர். மாட்டுப் பெண் கருத் தரிக்கும் வரையில் மாடுபோல் உழைக்கச் செய்கிருர்கள். கருத் தரித்த பின் வேலை குறைந்து கொண்டே வரும். குழந்தை பிறந்த வுடன் வேலை கொடுப்பதே யில்லை. இத்துடன் கொஞ்சி விளையாடிக் காப்பாற்றுவதே இவள் தொழில். சத்குருவை யண்டி ஞானக் கருத் தரித்தவுடன் லோக மாதா நம் கருமத்தைக் குறைத்து வருவாள். சாதனை முற்றி, ஞானக் குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயே வேலை முழுவ தையும் நீக்கி இதன் ஆனந்த அனுபவத்திலேயே நிறுத்தி விடுவாள். நாமாகத் துண்டிக்கத் தேவை யில்லை.

ஒரு கையால் சாந்தியைக் கைப்பற்றி மறு கையால் உலக வேலையை முடிக்க வேண்டு மென்பதே திட்டம்.

அத்தியாயம்—12

சத்சங்கம்

கலியுகத்தில் சங்க பலம் உத்தமமானது. சத்சங்கத்திலிருந்து முக்கியமாய்க் கிடைப்பது சாந்தி. இதற்கு இடையூருக நிற்கும் மோகம், அபிமானம், காமக்ரோதங்களெல்லாம் வேகத்தை இழந்து, முடிவில் மறைகின்றன.

மனக் கூத்து

சங்கத்தால் பலனை அளிப்பதும் ஒழிப்பதும் மனமே. இந்த நிலையற்ற பொருள் நெருங்கிய நண்பனுக்குத் தக்கபடி உருமாறிக் கொடுக்கிறது நல்லதற்கும் கெட்டதற்கும் தனித் தனியாக வெவ்வேறு மனது சிருஷ்டிக்கப் படுவதில்லை. உடலிந்திரியங்களையும், தன் உருமாறுதலுக் கொத்தபடி ஆடச் செய்கின்றது. இதை நம்புவது கஷ்டம்.

நெற்றியில் விபூதி பூசி, கழுத்தில் ருத்திராட்சம், கையில் ஜபமாலை தரித்தவுடன் 'சிவ சிவா' என்று மனம் சொல்லச் செய்கிறது. இம் மனிதன் சாயம், ஜவ்வாது பொட்டு, பட்டுச் சொக்காய், பொன் தடி ஏற்று, கடற்கரைக்கு உலாவச் சென்ருல்,

"மதியோ இவள் வதனம் சந்திர பிம்பமோ முகம்"

என்று சிருங்காரமாய்ப் பாடச் செய்கிறது! சினிமா சென்றவுடன் சாக்கலேட் வாங்கச் சொல்லுகிறது. ஹோட்டலைக் கண்டால் "காப்பியைக் கொண்டா" என்கிறது. இவை தேவையா என்று கவனிப்பதே இல்லை. திருடன் செயற்கையால் திருட்டுத் தொழிலையும் எளிதில் பிடித்துக்கொள்ளும் மனம். உதாரணங்களைக் கணக்கின்றி வளர்க்கலாம்; தன் நிஜ ஸ்வரூபத்தையே மறக்கடித்து விடுகிறது, தான் மனிதன், பகுத்தறிவு வாய்ந்தவன், சாந்த ஸ்வரூபன், ஆனந்த மயன் என்பவை அடியோடு மறைந்து விடுகின்றன. எவ்வளவு கொடூர மப்பா துர்ச்சகவாசம்! இதை நன்கு அறிந்தல்லவா, பெரியார் "தீயாரைக் காண்பதுவும் தீதே..." என்று பாடியிருக்கிருர்!

கிளியின் குற்றமா?

மனிதனுக்கு மட்டு மல்ல இச்சங்க பலன். உயிர் ஜந்துக்கள் யாவற்றுக்கும் ஏற்பட்டதே. கிளியை எடுத்துக் கொள்வோம். இதற்கு ஒன்றும் இயற்கையாய்த் தெரியாது. கசாயி (கசாப்பு) வீட்டில் வைத்தால் இது "பிடி, வெட்டு, குத்து" என்று சர்வதா கத்தும். தாசி வீட்டில் வளர்ந்த கிளி, "வாங்க, வாங்க! பணம், பணம்!!" என்று கற்றுக் கொள்ளும். இன்னொன்று பக்தன் வீட்டில் வசித்தால், "ராமா! கிருஷ்ணா! கோவிந்தா!" என்று அலறி நிற்கும். கிளியின் மீது குற்றமா? இல்லை! சகவாச தோஷ வித்தியாசம்!

சாதுக்கள்

சத்சங்க மென்பது சத்புருஷர்களுடன் இணங்கியிருப்பது. ஞானிகள், யோகிகள், பக்தர்கள், ஜீவன் முக்தர்கள், உண்மைத் துறவிகள், சந்நியாசிகள், அறிவாளிகள் இவர்களெல்லாம் சத்புருஷர்கள். இவர்களைச் சாதுக்கள் என்றும் அழைக்கலாம். நல்லார் என்றும் பொதுவில் பெயரிடலாம்.

காண்பது, கேட்பது, உரைப்பது, படிப்பது, இணங்கி யிருப்பது, எல்லாம் சத்சங்கத்தில் சார்ந்தவை. மகா புருஷர்களா யிருந்து விட்டாலோ பலன் அபரிமிதமாக அள்ளி நிற்கும். பல பாவங்கள் நசிந்து, ஜன்மங்கள் குறைந்து, மனது சாந்தி பெற்று, சாந்தி சாச்வதமாய்க் கிடைக்கிறது. இதை நிரூபிக்கப் புராணக் கதை ஒன்றைக் கவனிப் போம்.

முனி சிரேஷ்டரான நாரதர் கிருஷ்ண பரமாத்மாவை வணங்கி, "சாதுக்கள் தரிசனத்தால் ஏற்படும் பலனை விளக்க வேண்டும்!" என்றார்.

ரத்தமண்டலி

பகவான் நேராகப் பதில் உரைக்காமல், "நாரதரே, மகத தேசத்தில், ஒரு பெரிய மரத்தடியில், ஆயிர வருஷ காலமாக, ரத்த மண்டலி ஒன்று வசித்து வருகிறது. அதைக் கண்டு கேளும்" என்று உரைத்தார். வியப்புற்றார் நாரதர். "ஜன்மத்திலும் மகா பாப ஜன்மம் இவ்விஷ ஜந்து! எத்தனை உயிர்களைத் தினம் மாய்த்து, பாபத்தை இன்னும் அதிகரித்து வந்திருக்கிறதோ? இதற்கென்ன தெரியும் சாதுக்களின் மகிமை!" எனச் சிந்தித்தவாறே மரத்தடி சென்றார்.

"ஹே ரத்த மண்டலி!" என்று கூவினார். கோரமான ஜந்து பயங்கரத் தோற்றத்துடன் முன் நின்றது.

நாரதர்; "சாதுக்கள் தரிசனத்தின் பலன்களைக் கூறு!" என்றார். அந்த ஜந்து பதிலுரைக்காமல் படீரென நூறு துண்டுகளாக வெடித்து உயிர் விட்டது.

அந்தணன் வீட்டில்

தம் காரியம் கை கூடாமல் போகவே, ஆச்சரியத்துடன், கிருஷ்ணனிடம் வந்து, ஜந்து இறந்ததைக் கூறினார். "மதுராவில் ஓர் அந்தணன் வீட்டில் ஒரு பசு கன்று போட்டிருக்கிறது. அதைக் கண்டு கேள்!" என்றார் கிருஷ்ணபிரான்.

சென்றார் நாரதர். "நாராயணா!" என்று சப்தம் செய்து, பசுவின் கன்றை நோக்கி, "சாதுக்கள் தரிசனத்தின் பலனைக் கூறு!" என்றார்.

கன்று பதிலுரைக்காமல் மிரண்டு விழித்துக் கால்களை உதைத்துப் பிராணனை விட்டது.

பார்த்தார் நாரதர். "அட கிரகசாரமே! நாம் போகு மிடமெல்லாம் நமனுமல்லவா கூட வந்து விடுகிறான்?" என்று வருந்தி நடந்ததைப் பரமாத்மாவிடம் தெரிவித்தார்.

பிறந்த குழந்தை

பகவான் புன்சிரிப்புடன், "மதுராவுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு குக்கிராமம் இருக்கிறது. அதில் வசிக்கும் ஒரு பிராமண குல உத்தமர் பிள்ளையின்றி அரும் தவம் புரிந்து ஓர் ஆண் மகவைப் பெற்றிருக்கிறார். இன்று தான் அதைத் தொட்டிலி லிடுகிறார்கள். அக் குழந்தையிடம் உடனே சென்று உம் கேள்வியைக் கேளும்!" என்றார்.

நாரதர் பயந்தவராய், "முகுந்தா! நல்ல யோசனை சொன்னீர்! மதுராவில் மாட்டிடையன் காத்திருப்பான் குண்டாந் தடியுடன்!

இரண்டு செத்தது போதாதா! இன்னும், பாவம், தவசிருந்து பெற்ற ஒரே குழந்தை! அதுவும் என்னைக் கண்டதும் யாத்திரை கிளம்பினால், நான் உயிருடன் திரும்பினாப்போலத் தான்! ஏன், என்னைக் கண்டால் பிடிக்க வில்லையா தங்களுக்கு?" என்றார்.

பகவான் நாரதரின் புலம்பலைக் கேட்டுச் சிரித்து, கெடுதல் ஒன்றும் விளையாதென்று தைரியம் கூறி அனுப்பி வைத்தார்.

உள்ளே ஹிருதயம் துடிப்பதை மறக்கப் பெரிய தொரு, "நாராயணா!"வைப் போட்டு அந்தணர் வீட்டின் முன் நின்றார் நாரதர். இவரை உள்ளே வரவழைத்து உபசரித்து, குழந்தையை ஆசீர்வதிக்கத் தொட்டிலண்டை இட்டுச் சென்றார்கள்.

மிகுந்த தேஜஸுடன் படுத்திருந்த குழந்தையைக் கண்டார். மனதில் இவரை அறியாமல் ஆனந்தம் பொங்கிற்று. தான் கேட்டவுடன் இதுவும் மடியாம லிருக்கும்படியாகக் கிருஷ்ண பிரானைப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டார்.

"செல்வக் குழந்தாய்! சாதுக்கள் தரிசன மகிமையைக் கூறுவாயாக!" என்று வேண்டி நின்றார்.

பெருத்த ஆச்சரியம்! பிறந்த குழந்தை பேசத் தொடங்கிற்று! பயம் நீங்கி, நாரதரும் வியப்புடன் கேட்கலானார்.

பேசிற்று!

குழந்தை, "ஹே மஹானுபாவா! நன்றாய்க் கேளும்! முதலில் என்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறேன். ரத்த மண்டலியாய் இருந்ததும் நானே. பிறகு பசுவின் கன்றாய்ப் பிறந்ததும் நான்தான். எண்பத்தி நான்கு லட்சம் ஜன்மங்களைக் கடந்த பிறகு மானிடனாய்ப் பிறக்க வேண்டியவன் நான்! தங்கள் தரிசன மகிமையால் பசு ஜன்மத்துக்கு ஒரே மூச்சில் தாவி விட்டேன். பின்னும் தரிசனம் தந்தீர். ஐயனே! அதன் மகிமையை என்னென்று சொல்லுவேன்! மூன்றாவது ஜன்மத்திலேயே மானிட உருவைக் கொண்டு விட்டேன்.

"இப்பொழுதும் தரிசனம் தந்தீர். இதன் மகிமையும் குறைவின்றி வீசுகிறது. பல வருஷங்கள் கழித்துப் பேச வேண்டிய நான், பிறந்த சில நாளில் தீர்க்கமாய் வார்த்தையாடுகிறேன். அது மட்டு

மல்ல. கொடும் தவம் புரிந்தாலும் கிட்டாத பூர்வ ஞானம் எனக்குக் கிட்டி விட்டது. தங்கள் பார்வை என் மேல் விழ விழ, இதோ ஆத்ம ஞானத்தையும் பெற்று, ஜீவன் முக்தனுகி விட்டேன். பிறப்பு இறப்பு அற்ற அமர நிலையை அருளிய எம்பெருமானே ! நான் தன்யனுனேன்! உலகில் மாந்தர் என்னை நினைத்து இம் மகிமையைக் கைப்பற்றட்டும்!" என்று கூறி மௌன மடைந்தது.

செத்தவன் பிழைப்பதும், கழுத்தைக் காப்பதும்

இப்பொழுதே பலன்

சாதுக்களை நமது பக்தி நூல்கள் கடவுளினும் பெரியவராகக் கூறுகின்றன. கடவுள் மனிதனின் கர்மாவுக்குத் தக்கபடிதான் பலன் கொடுப்பார். அதிலும் சத்கர்மாவிற்கு அதே ஜன் மத்தில் பலன் இல்லை. இன்னெரு ஜன்மாவில் கொடுக்கவே அதிகாரம் என்று கூறுகிருர். சட்டப் படி, இவர் கர்மாவை அனுபவித்தே தீரவேண்டும். சாது தன்னை விட உயர்ந்தவ னென்று பக்தி நூல்களில் எவ்வளவு காரியங்களால் பகவான் நிரூபித்திருக்கிருர்! சாதுவிடம் நிபந்தனை களே இல்லை. இவன் கருணை கிட்டினல் போதும், பலன் கைமேல்! சிருஷ்டி சட்டங்களையே நிறுத்திக் கூடக் காப்பான். இவனுல் ஆகாதது ஒன்று மில்லை. சாது மஹான்களின் வாழ்க்கைச் சரித்திரங்களில் வேண்டிய சம்பவங்கள் இந்த உண்மையை நிரூபிக்கின்றன. தியாகப் பிரம்மம், பட்டினத்தார், துளசி தாஸர் இவர்களைக் கண்டு, எமனும் பயந்து, தான் கொண்ட உயிர்களைக் கட்டவிழ்த்து விடவில்லையா? ஒரு சம்பவம் இங்கே கூறுவோம்.

பட்டினத்தார்

திருவாரூரில் பட்டினத்தார் சில நாட்கள் காட்சி யளித்து நின்ருர். சிவதாசன் ஒருவன் இவருக்கு வந்தனை வழிபாடு செய்து வந்தான். தினம் வேளை தவருமல் நல்லமுதும் சிரத் தையுடன் படைத்து வந்தான். சுற்றத்தார் இவனை இல்லறத்தில் புக வற்புறுத்தியும் இணங்கவில்லை. ஆகையால் அவர்கள் பட்டினத்தாரை அண்டி, தங்கள் குடும்பக் குறைகளைக் கூறி, இவனை இணங்கச் செய்யவேண்டி நின்றனர். இந்த ஞான நிதியும் இச்சிவ தாசனுக்குத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கட்டளை யிட்டார். இவரே விவாக காலத்தில் அருகிலிருந்து வாழ்க்கை வகையைத் திருவாய் மலர்ந்தருளினுர். இவன் இல்லற வாழ்க்கை யைச் சில நாட்கள் நடத்தி, ஒரு நாள் திடீரென்று சுகஜன்னி கண்டு மடிந்தான். தாய்க்கு ஒரே மகன். மனைவியும் சிறுமி. நடுத்தெரு வில் அவன் உடலைக் கிடத்தி, மாமன், மாமி, மனைவி, தாய் எல்லோரும் பெரும் கோர சப்த மிட்டார்கள். இவன் பணிவிடையை ஏற்றப் பட்டினத்தார் அங்கே வந்தார். அவரைப் பிணத் தருகே அழைத்து நிறுத்தி, கல்லும் கரையுமாறு அலறி நின்றனர். பிணமாய்க் கிடக்கும் சிறுவனைக் கருணை கூர்ந்து நோக்கினுர். பரமனை நினைத்துப் பாடினுர்.

உடனே உயிர்த் தெழுந்தான் இளைஞன். இதைக் கண்டோர் ஆனந்தத்தி லாழ்ந்தார்கள். சாதுவின் மகிமைதான் என்னே! சாது சேவையின் பலன்தான் என்னே !

ஒரு குப்பை மேட்டில் உட்கார்ந்து லீலா விநோதத்தி லிருந்த சாது மஹான், "ஒவ்வொரு வெள்ளரிக் காய்க்கு ஒரு பிள்ளை!" என்று கூவி நின்றாராம். மூன்று வெள்ளரிக்காய் கொண்டு வந்தவளுக்கு மூன்று பிள்ளைகள் பிறந்தன என்று சரித்திரங்கள் கூறுகின்றன. பரகதிக்கு மட்டும் ஏற்றவர் சாது, இகத்திற்கு நலமென்ன வென்று ஆலோசிப்பது பேதைமை. இவர்களுடைய தரிசனம், கிருபை இவை இரண்டும் நாம் அறியாமல் நம் கழுத்துக்கு நிற்கும் கத்தியையும் விலக்கிக் காப்பாற்றும். இதற்கு ஒரு சிறு கதை கூறுவோம்.

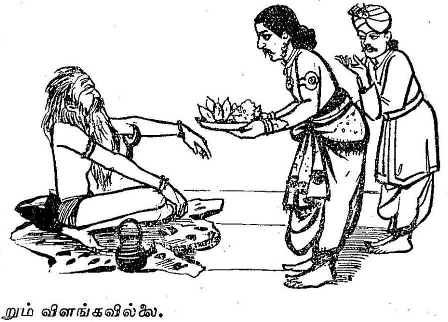
இகபரம் இரண்டிற்கும்

வட தேசத்தில் ஒரு அரசன் ஆண்டு வந்தான். தெய்வ பக்தி மிகுந்தவன். சாதுக்களுக்குப் பணிவிடை புரிய, தேடிச் செல்வான். நல்ல அறிவாளி. இகத்தில் தர்ம பரிபாலனம் செய்து, பரசாதனை யும் ஊக்கத்துடன் பயின்று நின்றான்.

இவன் பட்ட மகிஷி காமப் பேய் பிடித்த வஞ்சகி. இவன் தொலைந்தால்தான், தன் சுய இச்சை சம்பூர்ண மடையுமென்று தீர் மானித்தாள் அவள்.

ஒரு நாள் ஜீவன் முக்தர் ஒருவர் அந்நகரத்துக்கு எழுந் தருளினார். அரசன் தன் வழக்கம்போல் அவரை உபசரிக்கப் பெரிய தட்டங்களில் பழம், பூ முதலியவைகளை நிரப்பி, பெரியார் அமர்ந்திருந்த சபை நடுவே வந்து நின்று தண்டனிட்டான்.

இச் சாது, அரசன் வருவதைத் தூரத்தில் கண்டவுடன், தன் சத் போதங்களை நிறுத்தி, பைத்தியக்காரனைப் போல் அர்த்த மில்லாமல், "எதற்காகக் கத்தி தீட்டுகிறா யென்றறிவேனடா!" என்று உயர்ந்த குரலில் பாட ஆரம்பித்தார். அரசன் அணுகியும் நிறுத்தவில்லை. அவனை நிமிர்ந்து கூடப் பார்க்க வில்லை. தம் அர்த்தமற்ற "பல்லவி"யைத் தீவிரமாய் மட்டும் சொல்லலானார். முகத்தையும் திருப்பிக் கொண்டார்.



அரசன் பிரமித்தான். தன் உபசாரத்தில் என்ன தப்பு நேர்ந்ததோ எனப் பயந்தான். ஒன்றும் விளங்கவில்லை.

திரும்பத் தண்டனிட்டு, "ஐயனே! எனக்கு உபதேசம் கொடுத் துக் காத்தருளும்" என வேண்டினான்.

இதற்குப் பதிலுத்தாரமாக, "எதற்காகக் கத்தி தீட்டுகிறாயென் றறிவேனடா!" என்ற பழைய பல்லவியையே ஞானி பாடலுற்றார்.

"உபதேசம் கேட்டால் எதையோ புலம்புகிருரே!" என்று மந்திரியை யோசனை கேட்டான் அரசன். மந்திரிக்கு உலக அனுபவமுண்டு. பெரியார் நடத்தையில் ஏதோ மர்மம் இருக்கிறதை, உணர்ந்து, அரசனை நோக்கி, "மகாராஜா! இன்னும் என்ன உபதேசம் வேண்டும்? அதைத்தான் வாய் ஓயாமல் நன்ருய்க் கூறிக் கொண்டிருக்கிருரே! அதுதான் மந்திரம். அதை ஏற்றுக்கொண்டு இடை விடாமல் ஜபியுங்கள்!" என்ருன் மந்திரி.

அர்த்தமில்லாத இந்த வாக்கியத்தை இடை விடாமல் ஜபித்துக் கொண்டே அரண்மனை சென்ருன் அரசன். இரவில் தூங்கவில்லை. இதே ஜபம்.

காலையில் அரண்மனை நாவிதன் என்றுமில்லாத விறுவிறுப்புடன் கத்தியைத் தீட்டிக் கொண்டு, அடிக்கடி விரலை ஓட்டிப் பதம் பார்த்தான். அரசன் வரும்போது முதல் நாள் ஞானியிடம் கற்ற வாக்கியத்தை உச்சரித்துக் கொண்டே அங்கே வந்தான்.

"எதற்காகக் கத்தி தீட்டுகிருயென்று அறிவேனடா!" என்ற அரசன் சொற்கள் நாவிதன் செவிகளில் புகுந்தன. தீட்டும் கை அப்படியே நின்றது. சாணைக் கல் கீழே விழுந்தது. ஹிருதயம் படபடப்புற்றது. தலை தூக்க தைரியம் வரவில்லை.

அரசன் காலில் அவன் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து இரு கால்களையும் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டான். "அரசே! உயிர்ப்பிச்சை கொடுங்கள். உள்ளத்தைச் சொல்லி விடுகிறேன்" என்று அலறினன்.

அரசன் பிரமித்து, ஒன்றும் தெரியாதவனுய், "உன் உயிருக்கு என்ன ஆபத்து?" என்று கேட்டான்.

நாவிதன் எழுந்து நடுக்கத்துடன், "ஐயனே! நேற்றுக் காலை, தங்கள் ராணி என்னை ரகசியமாய் வரவழைத்து, பயமுறுத்தி, ஆயிரம் பொன் கொடுப்பதாக ஆசை காட்டி, இன்று க்ஷவரகாலத்தில், தங்கள் கழுத்தை அறுத்து விடும்படி கட்டளையிட்டாள். நானும் அதற்கு உடன்பட்டு, காரியத்தை முடிப்பதற்காகவே கத்தியைக் கூர்மையாகத் தீட்டிக் கொண்டிருந்தேன். இந்த ரகஸ்யத்தைத் தங்களுக்கு யாரோ தெரிவித்து விட்டார்கள். தாங்களும் வரும்பொழுதே, 'எதற்காகக் கத்தியைத் தீட்டுகிருயென்று அறிவேனடா!' என்று பாடிக் கொண்டே வந்தீர்கள். இதுதான் நடந்த விஷயம். என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும்!" என்று கெஞ்சினன்.

அரசன் கழுத்தைத் தடவிக்கொண்டான். மனைவியின் படு சூழ்ச்சி வாட்டிற்று. இதிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிய சாதுவின் கருணை, மனதை உருக்கியது. எல்லாம் விளங்கிற்று. அவர் தரிசனத்தால் தன் உயிரே காப்பாற்றப் பட்டது; அவர் சங்கத்தால் எதுதான் கிட்டாது எனச் சிந்தித்தான்.

பிறகு கேட்பானேன் கதையை! உலகை அருவருத்த அரசன், ஜீவன் முக்தருடன் சேர, அவரும் அவனைத் 'தன்' மயமாக்கினர்.

சாந்தி மயம்

பரத கண்டம் பரந்த நாடு. மிகுந்த நன்னடு. தர்ம பரிபாலனத்திற்கென்றே சிருஷ்டிக்கப் பட்டது போலும்! நூருயிர வருஷங்க

ளாக மகான்கள் அவதரித்து வருகிறார்கள். ஜனன மெடுத்திருக்கும் ஞானிகள், யோகிகள், பக்தர்கள் இவர்களுக்குக் கணக்கில்லை. உலகத்தில் உலாவி உயர்த்தியவரும் உண்டு. சமாதி நிஷ்டையில் நின்று தர்மத்தைத் தலைகாத்தவரும் அநேகம். எந்த நூற்றாண்டிலும் இவர்கள் குறைந்து நாடு வறண்டதில்லை.

ஏனினும் இவர்களின் உயர்ந்த சத் சங்கம் எளிதில் கிட்டுவதில்லை. இதனால் கிட்டும் பரம சாந்தியும் தூரத்திலேயே நிற்கின்றது.

எளிதல்ல

காண்பது ஒரு கஷ்டம்; கண்ட பிறகு இவர்களை அறிவது பெரும் கஷ்டம்; அறிந்த பின்னும் அண்டி வாழும் பாக்கியம் இதிலும் அரியது. சுபாவத்தில் உத்தமர் தாமென்று வெளிப்படுத்திக் கொள்ளுவதில்லை. ஜனக் கூட்டத்தைத் தேடார். பட்டுப் பீதாம்பர, ஜடை மகுட, சிஷ்யக் கூட்ட ஆடம்பரங்கள் அற்றவராய், மின்னலொளிபோல் தோன்றி மறைவர். இவர்களுடைய மனப்பான்மையே வேறு.

> **"......கனியேனும் அரிய செங்காயேனும்,**
> **முதிர் சருகு கந்த மூலங்களேனும்,**
> **கனல்வாதை வந்தெய்து அள்ளிப் புசித்து நான்,**
> **கண்மூடி மௌனியாகி,**
> **தனியே யிருப்பதற் கெண்ணினேன்......"**

என்று ஸ்ரீ தாயுமானவர் பாடியவாறு தனித்து நிற்பவர்.

சத்சங்கம் கிட்டுவதுதான் எங்ஙனம்? சங்கடத்தில் ஆழ்ந்த சம்சாரிக்கு இடம் விட்டுத் தேடிச் செல்ல இயலுமோ? போலி

எப்படிக் கிட்டும்?

சாதுக்கள் கணக்கின்றி இருக்கிறார்கள். இவர்களின் அல்பசித்தி மகத்துவத்தையும், வேஷப் பகட்டையும் கண்டு ஏமாறுவது சகஜம். பின் சந்நியாசிகளையே அவதூறாக நிந்திப்பதைக் காண்கிறோம். பிழை, உலகத்தாருடையது — சாதுக்களுடையதல்ல! வழி விட்டுத் தேடினால் விதி வந்து சூழும். நாமும், அல்ப ஆசையை, அல்ப சுகத்தை நினைத்துத் தேடுகிறோம். பரமார்த்தத்தை விரும்புவதில்லை. இம் முயற்சிக்குப் போலிகளைத் தவிரக் கிடைப்பவர்கள் வேறுண்டோ?

சாது சத்சங்க மகிமையை அறிந்தவன் ஆராயும் விதம் வேறு. தன் நிலைமையில் உள்ளத்தில் உருகி, இறைவனை மீண்டும் மீண்டும், "சாந்த சித்த புருஷர் சங்கத்தை இன்றும், என்றும் அளிப்பாய் ஐயனே!" என்று துதிக்கவேண்டும். காரியம் கைகூடும். கேட்டதைக் கொடுப்பவனே கடவுள். சித்தத்தில் உண்மையை அவன் நன்கு அறிவான்.

சாதுவை நெருங்கி, சோதித்து, மேற்கொள்ளுவதில் ஆக்ஷேபம் ஒன்று மில்லை. மகான்களின் குணங்களை நன்னூல்கள் வெளியிடுகின்றன.

சோதிக்க

சற்றுப் பரிசுத்த மடைந்த இருதயமே, உண்மைக் கைகாட்டியாய் விளங்கும். மெய் நலம் பாரார், ஜால வித்தை புரியார், ஆசை கொள்ளார், தயாமூர்த்தியாய் நிற்பார், காமக்ரோத ஷட்வர்க்க உபாதி யற்றவராய் ஜ்வலிப்பார், உண்மை சாது மகான்!

இப் பெரும் பாக்கியம் தினம் கிட்டுமா? சகல விதத்திலும் சத்சங்கத்தைப் பிடித்து நிற்பது எப்படி? இவர் தோன்றி மறைந்த பின்னர், என் செய்வது?

சத்சங்கம் ஸ்தூலத்தில் மட்டும் வேலை செய்வதென்பது தவறு. இது முக்கியமாய் மனதை ஒட்டியதே. சாந்தி மனதின் நிலை. சத்சங்கமும் மனதைத் தாக்கி, வெளிப் போக்கிலும் சீர்திருத்தி நிறுத்தும்.

சத்சங்கமென்பது சத்தைத் தழுவி நிற்பதே. சாதுக்களை நெருங்கி வாழ்வது ஒரு வழி. இவர்களை விட்டகன்ற காலத்தில் நல்நினைவு, நற்சொல், நற்செயல் என்ற மார்க்கத்தில் சத்சங்கம் பெற வேண்டும்.

கைங்கர்யம்

தர்ம காரியங்களைப் புரிபவன் சத்சங்கத்தில் நிற்கின்றான். மோச ஆசை யின்றி சமூகத்தில் சேவை செய்வதற்கும் இதே பலன். இடம் பொருள் ஏவலுக்குத் தக்கபடி தெய்வ ஆராதனையில் ஈடுபடுவதிலும் இஃதொன்றே கருத்து. 'ப்ரம்மார்ப்பணமஸ்து'வாக யாகம், யக்ஞம், திருப்பணி இவைகளில் கலந்து கொள்ளும் காலம் சத் சங்கத்தில் கழித்ததாகும்.

நல்வாக்கு

சாதுக்கள் கிட்டாத காலத்தில் நற் சொல்லால் நலம்பெற வேண்டும். இவ்வாக்கு நம்முடன் நின்றால், சாதுவை அண்டிய பலன் உண்டு. வேதங்கள் ஓதுவது, கீதை துதி நாம வழிகளைப் பாராயணம் செய்வது, வாய் விட்டு ஜபிப்பது, பஜனை நாம சங்கீர்த்தனத்தில் கழிப்பது, இவைகளைக் கேட்டு ஆனந்திப்பது, உண்மையைச் சொல்வது, போதிப்பது — எல்லாம் சத் சங்கத்தைத் தழுவியதேயாம்.

நன் நினைவு

இவைகளுக் கெல்லாம், மேல் தூக்காய் நிற்பது நன் நினைவு. இது மனதைத் தாக்குகிறது. இதற்கு நல்ல தோழன். சிரமமின்றி, செலவின்றிக் கிடைப்பதும் இதுவே. வெளிச் சங்கத்தால் வந்ததைத் தனதாக்குவதும் இதுவே. இடம் விட்டு அகலத் தேவை யில்லை. காய் கிழங்கு தின்று கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. பழகினால் எப்பொழுதும் கிட்டும் சுலபமான சத் சங்கம்.

மனனம்

கண்களால் பார்த்த, காதுகளால் கேட்ட கிரியைகளால் முடித்த சத் விஷயங்களைச் சிந்தித்து நிற்கலாம். ஸ்ரவணம் செய்த நன்னூல்களின் உண்மைகளை மனனம் செய்யலாம். மனதில் தோன்றும் ஆபாச எண்ணங்களின் காரணத்தையும், தன் பிழைகளையும் சோதித்துக் கண்டித்து நிற்கலாம். "நான் யார்?" என்று உள்ளத்தில் இடைவிடாமல் கேட்டு விசாரிக்கலாம். தேவர் நாமங்களை மனதில் இடை விடாமல் புரட்டலாம். வெளிப் போக்கிலேயே நிற்கும் மனது, உள்முகமாகி, அலைகளின்றி அமைதி பெற்று, பிரகிருதி வேகத்தால் உண்டாகும் சம்பவங்களால் சளைக்காது, வாழ்க்கை துக்கமயமாக நிற்பதைத் தடுத்து, குறைவிலா ஆனந்தத்தில் ஈடுபடும்.

நமஸ்மரணம்

சாதகர்களுக்குச் சுலபமான வழி ஒன்று உண்டு. இவர்கள் சத் குருவை அண்டி மந்திர, நாம உபதேசங்கள் பெற்றிருக்கக் கூடும். சாதாரணமாக இதை ஒரு கணக்கு, காலத் திட்டப் பிரகாரம் செய்து விட்டு மிகுந்த ஓய்வைப் பலனற்ற வழியில் கழிப்பதுண்டு! முக்கியமாய் வீண் விவாதத்திலும், வம்பிலும் காலம் விரயமாகி விடும். சத் புருஷர்கள் கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வதென்று சாக்குச் சொல்லுவார்கள். இவரிடத்திலேயே உள்ள சாது ஒருவர் இருக்கிறார். அவரே, உபதேசம் செய்யப்பட்ட **நாமம், மந்திரம்.** இவர் வெகு அருகே இருதயத்திலேயே இருந்தாலும், சாதகர் இவரை அநேகமாய்ப் புறக்கணிக்கிறார். ஓய்வு நேரங்களி லெல்லாம், இதர சாதுக்கள் கிடைக்காத பொழுதி லெல்லாம், இந் நாமத்தை, இம் மந்திரத்தை, அன்புடன் ஜபித்துக் கொண்டிருப்பதே சத் சங்கத்தைப் பெறுவதாகும். சாதகர்களே! விழித்துக் கொள்ளுங்கள், இச் சாசுவத சத் சங்க முறைக்கு!

நந்நூல்

இன்னுமொரு எளிய வழி உண்டு. புஸ்தகத்தை நண்பனாய்க் கொள்வதைச் சாதாரணமாய்க் காண்கிறோம். காமத்தில் ஈடுபட்டவன் அந்த ரசம் ததும்பிய 'நாவல்'களைப் படித்து நலம் கெடுகிறான். சாதகரின் வழி வேறு. அவர்கள் ராமாயணம், பாகவதம், பாரதம் என்ற அருமையான புஸ்தகங்களை அண்டி நிற்பார். சக்தி யுள்ளவர்கள், உப நிஷத்துக்கள், கீதை முதலிய கிரந்தங்களைப் படிப்பார்கள். சுலபமாய் நல் வழியில் காலம் கழிக்க, மகான்கள், ஞானிகள், பக்தர்களின் சரித்திரங்களையும் உபதேசங்களையும் படிக்கவும்.

சாந்தி மயம்

இத்துடன் சாந்தி யோகம் முற்றிற்று. பல விஷயங்களை விளக்க முடியவில்லை. சில விஷயங்களைச் சுருக்கமாகத்தான் உரைக்க முடிந்தது. மன முவந்தால் வழி கிடைக்கும். புத்தி உயர்ந்தால், மனிதர் சாந்தியைத்தான் நாடுவார்கள். எல்லாம் வல்ல ஈசனின் லீலை யல்லவா இச் சிருஷ்டி! இவ் வுண்மையை அறிந்தால் சாந்தி ஏன் கிட்டாது? சாந்தி இல்லாத வாழ்க்கை என்று கூற வழியில்லை.

இச் சாந்தி யோகத்தை வாசிப்பதில் சாந்தி யுண்டு. நினைத்து மனனம் செய்தால் சாந்தி நிலைக்கும். இத்துடன் இதிலுள்ள கிரியைகளைக் கைக் கொண்டால் சாந்தி மயமாவது நிச்சயம்.

அன்றும் நின் திருஉருவம் கண்டிலேன்
இன்றும் நின் திருஉருவம் காண்கிலேன்
எவ்வுருவன் நும்பிரான் என்பார்க்கு
என்னுரைப்பேன் எவ்வுருவோ நின் உருவம் எது?

(காரைக்கால் அம்மையார்)

ஓம் சாந்திஸ் சாந்திஸ் சாந்திஹி !!

शं नो मित्रः शं वरुणः । शं नो भवत्वर्यमा ।

ஸம் நோ மித்ரஸ்ஸம்வருண: | ஸம்நோ பவத்வர்யமா |

शँ न इन्द्रो बृहस्पतिः । शं नो विष्णुरुरुक्रमः ।

ஸம் ந இந்த்ரோ ப்ருஹஸ்பதி: | ஸம்நோ விஷ்ணுருருக்ரம: |

नमो ब्रह्मणे । नमस्ते वायो । त्वमेव प्रत्यक्षं

நமோ ப்ரம்மணே | நமஸ்தே வாயோ | த்வமேவ ப்ரத்யக்ஷம்

ब्रह्मासि । त्वमेव प्रत्यक्षं । ब्रह्मावादिषं ।

ப்ரம்மாஸி | த்வமேவ ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரம்மாவாதிஷம்

ऋतमवादिषं । सत्यमवादिषं । तन्मामावीत् ।

ருதமவாதிஷம் | ஸத்யமவாதிஷம் | தன்மாமாவீத் |

तद्वक्तारमावीत् । आवीन्माम् । आवीद्वक्तारम् ।

தத்வக்தாரமாவீத் | ஆவீன்மாம் | ஆவீதத்வக்தாரம் |

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ஓம் ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்திஹி ||

பொருள்

மித்திரன், வருணன், அர்யமா, இந்திரன், பிருஹஸ்பதி, விஷ்ணு, த்ரிவிக்ரமன் இவர்களெல்லாம் எனக்கு க்ஷேமத்தை உண்டு பண்ணட்டும்.

ப்ரம்மனை நமஸ்கரிக்கிறேன். வாயுவை நமஸ்கரிக்கிறேன். நீயே (வாயு) ப்ரத்யக்ஷ ப்ரம்மா நீயே ப்ரதயக்ஷ ப்ரம்மத்தைச் சொன்னாய். தர்மத்தைச் சொன்னாய். சத்யத்தைச் சொன்னாய். அதனால் என்னைக் காப்பாற்றினாய். சொன்னவனையும் காப்பாற்றினாய். என்னைக் காப்பாற்றினாய். சொன்னவனையும் காப்பாற்றினாய்.

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்திஹி: ||

SAINT ANANDAGIRI

Kali Yuga has seen a Sri Ramakrishna. Spiritual resplendence rose to prefection in Him. He shines as the Beau Ideal for the splendorous realisation of the INFINITE.

And Saint Anandagiri was the living embodiment of that Great MASTER. The Devotees forgot in close contact with Anandagiri, the Paramahamsa Sanyasin of the South. In his place stood the Personality, the Paramahamsa of Dakshineswar.

Hour after hour the Devotees have watched the Saint rolling in immeasurable ecstacy. Paroxyms of laughter alternated with outbursts of tears. And OH! what a struggle it was to witness the return to the human unit from the Infinite Cosmic Contact!

One day the moment he crossed the threshold of a Devotee's house, He went into BHAVA. And he spoke in ringing emphasis, "I have granted the Spiritual Salvation of India today! And you will be..."

Many times did he exhort his Devotees and say:

"I have come on a special Mission and for a few individuals. Advertise me not to Society!"

The Saint entered MAHASAMADHI on 20—12—1942 at Tiruvayar. But He lives in spirit and moves about in Infinite Power! Reach Him by prayer and realise the Goal of Life!

OM! SHANTHI! SHANTHI!! SHANTHIHI!!!