யோக நெறி

தொகுப்பாசிரியர்கள்

முனைவர் பி. பாலச்சந்திரன்
முனைவர் தி. சிவக்குமார்
முனைவர் பொ. சுரேஷ்

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்
தஞ்சாவூர்

UG 7250

யோக நெறி

தொகுப்பாசிரியர்கள்
முனைவர் பி. பாலச்சந்திரன்
முனைவர் தி. சிவக்குமார்
முனைவர் பொ. சுரேஷ்

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்
தஞ்சாவூர்

ISBN: 978-81-7090-473-1

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழக வெளியீடு : 430

நூல் : **யோக நெறி**

தொகுப்பாசிரியர்கள் : முனைவர் பி. பாலச்சந்திரன்
முனைவர் தி. சிவக்குமார்
முனைவர் பொ. சுரேஷ்

மொழி : தமிழ்

பதிப்பு : **முதற் பதிப்பு, சூன் 2017**

பக்கம் : 132+8

தாள் : டி.என்.பி.எல். மேப்லித்தோ 16கிலோ

அளவு : 1/8 டெம்மி

நூற்கட்டு : சாதாக் கட்டு

விலை : **உரூ. 150-00**

படிகள் : 500

வெளியீடு : தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர்

07 FEB 2019

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. மனத்தின் மூலம் உணரும் ஆன்மீகம்
முனைவர் அழகர் இராமானுசம் 1

2. சிவயோகம்
முனைவர் அரங்க இராமலிங்கம் 13

3. யாதுமாய் எவருமாய்
சீர்காழி வி. இராம்தாஸ் 17

4. யோகாவும் உடல்நலமும்
மரு. நா. மோகன்தாஸ் 27

5. தாமரை தடாகம்
சிவமதி மா. மதியழகன் 31

6. பிரணவ யோகமும் பிரம்மவாசலும்
முனைவர் சிவ. மல்லிகா 37

7. யோக முத்திரை நாட்டிய முத்திரை
முனைவர் ந. ஜெயவித்யா 41

8. இளைஞர்களின் மேம்பாட்டிற்கு யோகநெறிகள்
முனைவர் பி. பாலச்சந்திரன் 53

9. கொங்கணச் சித்தர் காட்டும் யோகநிலை
முனைவர் ஜெ. தேவி 57

10. யோகப் பயிற்சிகளும் நலவாழ்வும்
முனைவர் தி. சிவகுமார் 65

11. திருமூலர் காட்டும் வாழ்வியல் கோட்பாடுகள்
முனைவர் பொ. சுரேஷ் 69

12. விவேகானந்தரின் பார்வையில் யோகம்
முனைவர் இரா. மனோகரன் 77

13. திருமூலரின் அட்டாங்க யோகநெறி
முனைவர் அ. வனிதா 85

14. யோகக்கலை
முனைவர் பா. மாலதி 93

15. யோகநெறிகளின் பயன்பாட்டுச் சிந்தனைகள்
முனைவர் வெ. குப்புசாமி 99

16. மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் வேதாத்திரிய யோக நெறிகள்
சொ. செல்லப்பா 103

17. யோகாவின் முக்கியத்துவம்
சி. திரவியம் 115

18. சமுதாய அமைதியும் உலக அமைதியும்
லோ. ரேணுகாதேவி 119

முனைவர் க. பாஸ்கரன்
துணைவேந்தர்
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்
தஞ்சாவூர்

தொலைபேசி
அலுவலகம் : *04362-227040*
இல்லம் : *04362-226741*
நிகரி : *04362-226159*

அணிந்துரை

'யோகம்' என்பது இந்தியத் தத்துவ ஞான தரிசனங்களில் ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. வேதங்களை ஏற்கும் ஆறு தத்துவ முறைமைகளில் யோகா என்பது ஒரு முறைமையாகும். சாங்கியம், யோகம், நியாயம், வைசேடிகம், பூர்வ மீமாம்சம், வேதாந்தம் என்பனவே ஆறு இந்தியத் தத்துவங்களாகும். வேதத் தலைமையை ஏற்காக இந்தியத் தத்துவங்கள் உலகாயதம், சமணம் மற்றும் பௌத்தம் என்பனவாகும்.

இந்தியத் தத்துவ தரிசனங்களில் ஒன்றாக இருப்பது போலவே, சைவசித்தாந்தம் முக்தியை ஆன்மா அடைவதற்கு பின்பற்றக்கூடிய நால்நெறிகளில் ஒன்றாக யோகம் உள்ளது. சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பனவே சைவ சித்தாந்தத்தின் நால்நெறிகளாகும். இங்ஙனம் இந்தியத் தத்துவத்தில் அட்டாங்க யோகம் எனச் சொல்லக்கூடிய எண்வகை நெறிகளைப் பதஞ்சலி முனிவரின் 'யோகச்சூத்திரம்' என்னும் நூல் விளக்கிக்கூறும். பதஞ்சலி முனிவரே அட்டாங்க யோக நெறிமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தியவர். அதுபோன்றே உலகின் மகாசித்தராகப் போற்றப்படும் திருமூலர் இயற்றிய 'திருமந்திரம்' ஒரு இறையருள் நூலாகும். இறையருள் சிந்தித்த எல்லாவற்றையும் அளிக்கும். அவ்வாறே தான் திருமந்திரமும், திருமந்திரம் விளக்கத்திலும் சைவசித்தாந்தத்தின் நால்வகை நெறிகளில் மூன்றாவது நெறி யோகநெறி எனப்படும்.

நால்வகை மார்க்கங்களான சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பன ஆன்மா இறைப்பேறாம் முத்தியை அடைவிக்கும் நெறிகளாகும். ஒருமுறையில் சிந்தித்தால் சரியை என்பது உடல் தூய்மைக்கான ஒன்று என்றும், யோகம் என்பது மனத்தூய்மைக்கானது என்றும் கூட விளக்கலாம். உடல் தூய்மை, செயற்தூய்மை, மனத்தூய்மை என மனம், உடல், செயல் ஆகிய மூன்றினில் தூய்மை ஏற்பட்டுவிட்டால் தூய்மையான ஞானம் தானே ஏற்பட்டுவிடும். எனவே இந்நான்கு நெறிகளில் ஒன்றான யோகம் என்பது மனம் என்ற இயக்கு சக்தியின் ஆற்றலுக்கு ஆக்க சக்தியாக அமையக் கூடியதாக இருக்கும். உயிர், உடல், மனம் என்ற மூன்றின் ஒருங்கிணைப்புதான் நம் வாழ்க்கை. உடலும் உயிரும் சேர்ந்தால் உடலியக்கம். மனந்தான் அதனைச் செயல்படுத்த வைக்கிறது. அப்போதுதான் அது வாழ்க்கை எனும் முறையாகிறது. எனவே மனதின் தூய செயற்பாட்டிற்கு யோகநெறி என்பது அவசியமாகிறது.

உடல், மனம், ஆன்மா என்ற மூன்றும் ஒன்றோடொன்று ஒத்தும் ஒருங்கிணைந்தும் செயல்படும் வல்லமையைத் தருகின்ற பயிற்சிகளே யோகநெறிகள் ஆகும். இந்த மூன்றில் ஒருங்கிணைப்பால் உடல்நலமும், மனநலமும், ஆத்ம சித்திகளும் பெற்று உள்மனம் அமைதி பெறுகிறது. ஒவ்வொருவரும் பெறும் உள்மன அமைதியே உலக அமைதியின் அடித்தளமாகும்.

உடல், மனம், ஆன்மா என்ற மூன்றின் ஒருங்கிணைப்பிற்கு உலகெங்கும் உருவான பல யோக நெறிமுறைகளையும், தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் உருவாக்கிய யோக, தியான நெறிமுறைகளையும் இளைய சமுதாயத்திற்குத் தெளிவாக அறிமுகப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு நடத்தப்பெற்ற உலக யோகா மாநாட்டில் அளிக்கப்பெற்ற கட்டுரைகளின் தொகுப்பாக இந்நூல் வெளியிடப்பெறுவது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது. இந்நூலின் பதிப்பாசிரியர்கள் முனைவர்

பி. பாலச்சந்திரன், முனைவர் தி. சிவகுமார், முனைவர் பொ. சுரேஷ் ஆகியோருக்கு எனது இனிய வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

(முனைவர் க. பாஸ்கரன்)

மனத்தின் மூலம் உணரும் ஆன்மீகம்

முனைவர் கோ. அழகர் ராமானுசம்.
நிறுவனர் - வேதாத்திரி மகரிஷி ஆஸ்ரமம்
பேரளம்.

ஆன்ம நிலை என்றால் என்ன?

ஆன்மீகத் துறை என்றால் அறிவைநாடி,
அதன் இயக்கம் இயல்பு கண்டு, அந்தச் சக்தி
நான் என்னும் போதினிலே வேகமாயும்
ஞாபகமாயும் இயங்கும் நிலையும், மேலும்
ஊன்உருவ அறிவியக்கக் கோடாகோடி
உயிரினங்கள் அனைத்திலும் அவ்வருபமே தான்
மேன்மையுடன் அந்தந்த நிலைமைக் கேற்ப
மிகச்சிறப்பாய் விளங்கும்நிலை அறிதலாகும்.
(ஞா.க.1435)

ஆன்மீகம் என்பது ஆன்ம லயமாகும். ஆன்மாவைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்தலே ஆன்மீகம். ஆன்மீகத்தில் அறிவைச் செலுத்தி ஆன்மாவின் இயக்கம், இயல்பு மற்றும் அதன் ஆற்றல்களைக் கண்டு அத்தகைய ஆற்றல் அனைத்திலும் ஊடுருவி நிறைந்து செயலாற்றிக் கொண்டிருப்பதைப் பற்றி அறிதலாகும்.

இறைநிலையின் ஒரு பகுதி மனமாக மனிதனிடம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. மனம் என்ற மாபெரும் பொருளை, மறை பொருளை உணர்ந்து கொள்வது மனிதனின்

சிறப்பாகும். மறைபொருளை மனமாகப் பெற்றதால் மனிதன் என்ற சிறப்புக்குரியவனாகிறான்.

கருமூலம் எண்ணிறந்த பிறப்பால் வந்த
கருத்தாற்றல், அடிப்படையாய் அமையப் பெற்று,
உருவெடுத்த பின், உடலால் அறிவால் துய்த்த
உணர்ச்சி, பழக்கம், ஒழுக்கம், விளக்கம் மற்றும்
வரும்தேவை, இருப்பு, சூழ்நிலை, தொழில், செய்
வாய்ப்பு, உடல்நலம், அறிவின் வளர்ச்சி கூடி,
ஒருவருக்கு அறிவியக்கம் அவ்வப்போது
உருவாகும் தொகுப்புச் சொல் மனமாம். காணீர்!

(ஞா.க.1170)

என்று மனதைப் பற்றி மகரிஷி கூறுகின்றார்கள். அத்தகைய மனம் பல நிலைகளில் பலவாறாகச் செயல்படுவதை நாம் அறிந்திருப்போம். மனதின் நிலைகளைப் பற்றிய ஒரு சில சிந்தனைகளைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் சிலவற்றைக் காண்போம்.

தன்னை உணரும் தன்மையுடையது மனம்; உணர்ந்தபின் தன்னை மாற்றி கொள்வதும், மாறாதிருப்பதும் மனதின் தன்மையே. தான் யாரென்று கேட்பதும் மனமே, கேட்டபின் தான் யாரென்று உரைப்பதுவும் மனமே. மனதைத் தேடுவதும் மனமே; தேடியபின் அது எங்கேயிருக்கிறது என்று சொல்லத் தெரியவில்லை என்று சொல்லுவதும் மனமே.

மனதின் உயர்வே மனிதனின் உயர்வு. மனம் செய்வதை மனமே ஒரு சிலசமயங்களில் ஆமோதிப்பது இல்லை. செய்யலாம் என்று நினைத்த மறுவிநாடியே செய்யாமலிருப்பதே மேல் என்றும் அது நினைக்கிறது. எனவே பலவாறான நினைப்புகளின் கூட்டமே மனம்.

மனம் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்பு அதனில் எழும் பலவகையான எண்ணங்களை ஆராய்ந்து இறுதியாக ஒரு செயலைச் செய்ய முடிவெடுக்கிறது.

ஒவ்வொரு எண்ணமும் கருமையத்திலுள்ள ஒரு பதிவிலிருந்து வருகின்றது. எனவே மனதைப் பலவகையான எண்ணங்களின் கூட்டு இயக்கமாக அல்லது பலவிதமான பதிவுகளின் கூட்டு இயக்கமாகக் கருதலாம். எந்த நேரத்தில், எந்தப் பதிவு அல்லது எந்த எண்ணம் மேலோங்கிச் செயலுக்கு வரும் என்பதை யாரும் கணிக்க முடியாது. ஆகவே மனம் ஒரு குரங்கு என்பார்கள்.

வள்ளலார் மாசு மருவற்ற மாபெரும் புனிதர். ஆனால் அவரது மனதை அவரே பலவாறாக வர்ணிக்கிறார்.

மனமெனும் ஓர் பேய்க் குரங்கு மடப்பயலே
பன்முகம் சேர் மனமெனும் ஓர் பரிகாசப் பயலே
விரிந்த மனம் எனும் சிறிய விளையாட்டுப் பயலே
மயங்க புத்தி எனும் உலக வழக்காளிப் பயலே
கலையறியா சித்தமெனும் கனமோசப் பயலே
அகங்காரம் எனும் பொல்லா அடவாதிப் பயலே

பதிவுகளின் அழுத்தமும் எண்ணிக்கையும் சதா காலமும் மாறிக் கொண்டே இருப்பதால், மனதின் தன்மையும் சதாகாலமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

பதிவுகளின் இயக்கமே மனம் என்று பார்த்தோம். பதிவுகளென்பது அலையில்தான் நிகழ முடியும். தொலைக்காட்சி நிலையத்தில் அலையில் பதிவுசெய்து தானே பாடல்களையும் காட்சிகளையும் அனைத்து இடங்களுக்கும் அனுப்புகிறார்கள். எனவே மனதை ஓர் அலைத்தொகுப்பு என்றும் சொல்லலாம். மன அலையை எந்த ஒரு ஜடப்பொருளும் தடுக்க முடியாது. நீரால் நனையாதது அது; நெருப்பாலும் வேகாதது அது. பஞ்சபௌதீகங்களைவிட மனம் மென்மையானது. பஞ்சபௌதீகங்களைவிட மென்மையானது ஒன்றே ஒன்று தான்; அதுவே வெளி. எனவே வெளியின் ஒரு அம்சமான அறிவு என்ற ஊடகத்தில் விண்ணின் சுழற்சியால் எழுகின்ற அலைதான்

நமது மன அலையாக செயல்படுகிறது என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

விண்ணின் சுழற்சி உருவாக்கிய அலைதான் மனமாக வருவதால் மனதிற்கு மூலம் விண் என்று சொல்வதும் உண்டு. விண்களின் சுற்றோட்டம் உயிரோட்டம் எனப்படுவதால், உயிரின் படர்க்கை நிலை மனமென்பார்கள். இன்னும் ஆழமாகச் செல்வோரும் உண்டு. விண்ணின் மூலம் பெருவெளியாகிய தெய்வமே என்பதால், "The other end of God is mind" என்பார் மகரிஷி. ஒவ்வொரு ஜீவனுக்குள்ளும் மனம் என்ற பெயரில் இறைவனே அந்த ஜீவனை வழிநடத்துகிறான். மன அலையை ஜடப்பொருள்கள் தடுக்க முடியாதலால், ஓரிடத்தில் உருவான அலை பிரபஞ்சம் எங்கும், அதற்கு அப்பாலும் செல்கின்றது.

ஓர் உடம்பினில் செயல்படும் மனம் அந்த உடம்பை விட்டு, பல உடல்களிலுள்ள மன அலைகளோடு கலந்து அந்தந்த உடல்களை இயக்கவும் செய்கிறது. எனது மன அலைகள் என் உடலைக் கடந்து சென்று பிற உடல்களை இயக்குவதைப் போல, பிற உடல்களிலிருந்து வரும் மன அலைகள் எனது கருமைய அலைகளோடு கலந்து என்னை இயக்கவும் செய்கின்றன. யாரிடமோ உதித்த கருத்து அவரது அலையில் பதிவாகி, அவரது அலை அவரையும் கடந்து என்னை வந்தடைய, நான் அக்கருத்தை வெளியிடலாம்.

நான் வெளியிட்ட கருத்து எனது கருத்து என்று சொல்வதுகூட ஒருவிதமான அறியாமையே. யாரிடமோ உதித்த ஒரு கருத்து, எங்கோ மற்ற யாரிடமோ சென்றடைய, அங்கு அக்கருத்து சொற்களால் வெளியிடப்படுகிறது. இதை உணர்ந்த மகான்கள் அவர்கள் கூறிய கருத்தை அவர்களுக்குச் சொந்தம் என்றோ, நான் தான் அதைச் சொன்னேன் என்றோ சொல்ல மாட்டார்கள். தான் கூறுகின்ற கருத்து யாரிடமிருந்து வந்தது என்று தெரியாததால் இறைவன் அக்கருத்தை எனக்கருளினான் என்று சொல்லிவிடுவார்கள். இதை நாம் வேதாத்திரி

மகரிஷியிடமும் காணலாம். மனதின் மகத்துவத்தை அறியாத மயக்கத்தின் விளைவே என் கருத்து எனக்கே சொந்தம் என்று சொல்வது. ஒரு மனதின் மீது பிற மனங்கள் ஏற்படுத்துகிற தாக்கங்களை அறிந்து, மடல்விரிந்தபூப் போன்று மலர்ந்த மதி கொண்டு வாழ்கிற நாம், மயக்கங்கள் நீங்கி வாழுவோமாக:

அனைத்தாற்றல் சுத்தவெளி அனைத்தியக்க ஆற்றல்
ஆதிப்பரம்பொருளை உணர் அறிவு பெற்ற மனிதர்
வினைப்பயனாய்ப் பலப்பலவாம் துன்பங்களில்
வெறுப்படைந்து மனம் நொந்து வருந்துவதை நோக்கி
நினைந்துள்ளம் நைந்துருகி நின்றபோது என்னுள்
நிறைஇயற்கை ஐந்தொழுக்க நெறிவாழ்வைத் தெளிவாய்
எனைத்தேர்ந்து என்னுளத்தே இனிது உணர்த்தியது
எந்நாட்டு மக்களுக்கும் ஏற்றதென்றே உணர்ந்தேன்.
(ஞா.க.1842)

எனும் பாடலிலும்,

இறைவா! நற்கர்ம யோகம் உலக சமயம்மென்ற
எண்ணமதை என்னுள்ளத்தே எழுப்பிவிட்டாய் அறிவேன்
உறைவாய் என்னுள்ளத்தறிவாய் உனக்கு எனைத்தந்தேன்;
ஒரு சிறிய தொண்டனாக எனையுலகுக் காக்கு,
முறையாகத் தலைவர்களை அறிஞர்களை இணைத்து
முழு அளவில் மனிதகுலம் உணர்ந்து ஏற்கச் செய்வாய்.
மறைவாக மாந்தருள்ளே அறிவாக உளநீ
மண்ணுலகில் மக்களிடம் பரவ விடல் வேண்டும்.
(ஞா.க.1836)

எனும் பாடலிலும் நிறை இயற்கை எனைத்தேர்ந்து என் உள்ளத்தே இனிதே உணர்த்தியது என்ற வரிகளும், இறைவா நற்கர்மயோகம் உலகசமயம் என்ற எண்ணமதை என் உள்ளத்தே எழுப்பிவிட்டாய் அறிவேன் என்ற வரிகளும் கூர்ந்து நோக்கத் தக்கவை.

அவனை வணங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கூட என்னுடையது அல்ல என்ற கருத்தில் அவன் அருளால் அவன்தாள் வணங்கி என்றார் மாணிக்கவாசகர்.

திருக்குர்ரான் முகம்மது நபிகள் மூலமாக இறைவனிடமிருந்து இறக்கப்பட்டது என்பதும் இந்த உயர்ந்த சிந்தனையால்தான்.

கணினிக்கும் மனமுண்டு. நாம் தரும் தகவல்கள் கணினியில் எந்தப் பகுதியில் அந்தந்த அலைவரிசையில் பதிவாகிறதோ அந்தப் பகுதிதான் கணினியின் மனமாகும். அதன் மனதைத் தவிர கணினிக்கு இன்னொரு பகுதியும் உண்டு. பதிந்ததை திரையில் எடுத்துக் காட்டும் வேலையைச் செய்வது அந்த இரண்டாம் பகுதிதான். இந்த இரண்டாவது பகுதியை கணினியின் மூளை எனலாம். கணினியின் மனம் என்ற பகுதி கெட்டுப் போய் மூளைப் பகுதி சரிவர இருந்தாலும் திரையில் ஒன்றும் தெரியாது. அல்லது பதிவுப் பகுதி நன்றாக இருந்து, மூளைப் பகுதி கெட்டுவிட்டாலும் திரையில் ஒன்றும் தெரியாது.

ஒரு ஜீவனை உயிரிகணினி எனலாம். ஜீவனிலும் பதிவுகள் பதிவது கருமைய அலையில், பதிவுகளை எடுத்துக்காட்டுவது மூளை. மூளையில் பதிவுகளில்லை; ஆனால் மூளையில்லாது பதிவுகள் செயலுக்கு வருவதுமில்லை. மூளையை இயக்குவது பதிவுகளடங்கிய கருமையமே; இயக்கும் போது கருமையத்திற்குப் பெயர் மனம், வண்டியை ஓட்டும் போது நாகராஜனுக்குப் பெயர் டிரைவர் என்பது போல.

இப்போது ஒரு கேள்வி, உடலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் மூளையைத் தனியாக எடுத்து, செயற்கை முறையில் அதிலுள்ள உயிரோட்டத்தை காப்பாற்றினால், மூளை செயல்படுமா? ஆம், என்கிறார் ஓஷோ. ஓஷோவின் வார்த்தைகளில்: அது எப்போதும் போல் இயங்கிக்

கொண்டேயிருக்கும். அதை வைத்துக் கொண்ட அந்த அப்பாவி மனிதனின் உடலோடு அதற்கு தொடர்பு இல்லை என்பது ஒருவிஷயமே இல்லை, அது இன்னும் கனவு காண்கிறது. அது கற்பனை செய்கிறது இன்னமும் இதற்குப் பயம் இருக்கிறது, இன்னும் தன்னை முன்னிலைப் படுத்திக் கொள்கிறது. நம்பிக்கை இருக்கிறது. இதுவாகவோ, அதுவாகவோ இருக்க ஆசைப்படுகிறது. இப்போது தன்னால் எதுவுமே செய்ய முடியாது என்பது அதற்குச் சுத்தமாகத் தெரியவில்லை. அதனோடு தொடர்பிலிருந்த மனிதன் இப்போது இல்லை நீங்கள் இந்த மூளையை ஒரு ஆயிரம் ஆண்டுகள் இயந்திரத்தோடு இணைத்து உயிரோடு வைக்கலாம். அது இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். எல்லா நேரமும் அதே செயல்கள். காரணம், நாம் அதற்கு இப்போது புதிய விஷயங்கள் எதையும் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை. நீங்கள் புதிய விஷயங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்தால் அது அதையும் செய்யும். (ஓஷோ: ஒளிந்திருப்பது ஒன்றல்ல. கண்ணதாசன் பதிப்பகம், முதற்பதிப்பு, செப்டம்பர்,2015)

மூளை பற்றிய ஓஷோவின், கருத்துக்குச் சற்று மாறுபட்டதாக அமைகிறது வேதாத்திரியத் தத்துவம். வேதாத்திரியத் தத்துவத்தின் படி மூளை என்பது கருமையப் பதிவுகளால் இயக்கப்படுகிற ஒரு கருவிதான்.

உடலைவிட்டு நீங்கிய மூளையில் உயிர்ப்பு இருந்தாலும் கருமையத்தோடு அதற்கு இணைப்பு இல்லாததால், அது தானாக இயங்க முடியாது. தொலைக்காட்சி பெட்டியில் மின்னோட்டம் இருந்தாலும், பெட்டியில் அலை இல்லையென்றால், பெட்டியில் காட்சியும் இருக்காது; அது பாடவும் செய்யாது.

தூரத்தில் நடந்து போகும் ஒருவரைப் பார்க்கிறோம் கண்ணில் அவரது பிம்பம் விழ பிம்பம் மூளையில் சுருக்கப்பட்டு, முடிவாக சுருக்கப்பட்ட பிம்பம் அலையில் பதிவாகிறது. ஏற்கனவே அவரது பிம்பம் அலையிலிருந்தால் அவர்

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து பதிவுகளும் மூளையை அடைந்து, அவரைப் பற்றிய எண்ணங்களாக மலர்கின்றன. ஆகா, அவர் Dr.ராஜேந்திரன் அல்லவா: அவர் சமீபத்தில் மகளைப் பார்க்க லண்டன் போயிருந்தாரே; எப்போது வந்தார் என்று கேட்கலாமே என்ற எண்ணம் மேலோங்க, அதைச் செயல்படுத்த மூளை உடல் உறுப்புகளுக்கு கட்டளையிடுகிறது. மூளைக்குக் கட்டளை கருமையத்தில் இருந்து தான் வரவேண்டும்.

பதிவுகள் மூளையிலிருந்தால், அது பிள்ளைகளுக்குப் போய்ச் சேர வழியுமில்லை, வாய்ப்புமில்லை. அலையலீருப்பதால் தான் பதிவுகள் நம்மிடமும் இருக்கின்றன. பிள்ளைகளுக்கும் போய்ச் சேருகின்றன. தொலைக்காட்சி நிலையத்திற்கு நேர் கீழே உள்ள பெட்டியிலும் காட்சி தெரிகிறது. நூறு மைல்கள் அப்பாலுள்ள பெட்டியிலும் அதே காட்சி தெரிகிறது. காரணம், காட்சி அலையில் பதிவாகியிருக்கிறது. அலை விரியும்போது, அலையின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் முழுமையான காட்சி இருக்கிறது.

கணினியில் பதிவுகளை உருவாக்கலாம், உருவாக்கின பதிவுகளை Delete செய்தும் விடலாம். அதுபோல ஒரு ஜீவனில், அந்த ஜீவனின் அனுபவங்கள் பதிவுகளை உருவாக்குகினறன; ஆனால் உருவான பதிவுகளை Delete செய்ய முடியாது. பதிவானது பதிவானதுதான்.

இன்னொன்றையும் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு கணினியை நாம் செயலுக்கும் கொண்டு வரலாம்; செயலற்றும் இருக்கச் செய்யலாம், அது நம் கையில் இருக்கிறது. ஆனால் உயிர் கணினியாகிய ஒரு ஜீவனில் பதிவுகள் சதாகாலமும் மூளையை இயக்கிக் கொண்டுதானிருக்கும். அதனுடைய இயக்கம் நமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது.

தாய், தந்தையை விட்டு பிள்ளைகளுக்கும், பிள்ளையை விட்டு பேரக் குழந்தைக்கும் தாவுகிற கருமையம் மேலும்

மேலும் பதிவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டே வருகிறது. பெற்றோர்களை இயக்கிய கருமையம், பிள்ளைகளையும் இயக்குகிறது.

ஆனால், சற்று கூடுதல் பதிவுகளோடு. பெற்றோர்களின் பெற்றோர்களை இயக்கியதும் அதுவே. அவர்களை மட்டுமல்ல, அவர்களது முன்னோர்கள், அவர்களுக்கும் மூலமாக இருந்த விலங்கினம், ஐந்தறிவு விலங்கினத்துக்கு மூலமாக அமைந்த ஓரறிவு தாவரம் முதலாக அனைத்தையும் இயக்கிய அதே கருமையம் தான். இன்று நம்மை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பல ஆயிரம் உடல்களை இயக்கி, இயக்கி களைத்துப் போன கருமையம் இனிமேல் உடலே வேண்டாமென்று சொல்வதை மாணிக்கவாசகர் தனது சிவபுராணத்தில் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கிறார். கருமையமாகிய ஆன்மா கூறுவது.

புல்லாகிப் பூடாய் புழுவாய் மரமாகி
பல் விருகமாகி பறவையாய் பாம்பாகி
கல்லாய் மனிதராய் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுரராகி, முனிவராய், தேவராய்,
செல்லா நின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்
எல்லாப்பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே உன்பொன்னடிகள் கண்டு இன்று வீடுற்றேன்.

எந்த ஒரு ஜீவனிலும் மூளை உடல் சார்ந்தது; உயிர் விண்களைச் சார்ந்தது; பதிவுகள் கொண்ட ஆன்மா விண்களிலிருந்து வரும் அலையைச் சார்ந்தது. ஆன்மாவில் உள்ள பதிவுகள் மாற மாற ஜீவனின் செயல்பாடுகள் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும்.

அறிவும் ஆற்றலுமான நமக்கு உள்ளும் புறமுமுள்ள வெளியில் உருவாகும் சுழற்சிகளை துகள்கள் என்கிறோம். துகள்கள், தங்களது சுழற்சியினால் தங்களைச் சுற்றியுள்ள வெளியில் எழுப்புகிற அலைகளை அறிவு அலைகள் அல்லது ஆற்றல் அலைகள் அல்லது காந்த அலைகள் என்கிறோம்.

துகள்களின் சேர்க்கை ஒரு ஜீவனின் உடலாகிறது. துகள்கள் உருவாக்கும் அலை அந்த ஜீவனின் மனமாகிறது.

மூளை உடல் சார்ந்தது. உடல் அழியும் போது மூளையும் அழிந்து விடுகிறது. ஆனால், உடலிலுள்ள துகள்கள் உருவாக்கிய அலைகள் உடல் அழிந்த பின்னும் இருக்கின்றன. என்றும் அழியாது இருக்கிற இந்த மன அலைகளில் தான் நமது அனுபவங்கள் பதிவாகின்றன.

பதிவுகளைத் தாங்கிய மன அலைகள் என்றும் அழியாததால் அதை ஆத்மா என்றும் சொல்வதுண்டு. ஆத்மா அலைகளின் திணிவின் உச்சத்தை மகரிஷி கருமையம் என்கிறார்.

கருமையம் என்றாலும், ஆத்மா என்றாலும் அல்லது மனம் அல்லது உள்ளம் என்றாலும் நமக்குள் உள்ள அலைத் தொகுப்பையே குறிக்கும்.

வெளி அசைந்து அலையாகிறது. அலை நமது மனமாகிறது. எனவே வெளியாகிய தெய்வமே நமது மனமாகிறது. நமது எண்ணங்களும் அனுபவங்களும் அலையில் பதிகின்றன. தெய்வமே அலையாகியிருப்பதால் நாம் நினைத்தவுடன் தெய்வத்திற்கு அது தெரிந்துவிடுகிறது. நாம் எதை நினைத்தாலும் நினைத்த உடன் நமது எண்ணம் தெய்வத்தை அடைகிறது; அங்கே பதிகிறது. எனவே நமது எண்ணம் தெய்வத்தை அடைய தெய்வத்திற்கும் நமக்குமிடையே பேசும்மொழி அவசியமில்லை. பதிவுகளையுடைய நமது அலை நம்மோடு நிற்பதில்லை. நம்மைக் கடந்து வெளியெங்கும் செல்வதால் நாம் நினைத்தது பிறரது மன அலைகளோடு கலந்து விடுகிறது.

ஒரு மனிதருக்கும் இன்னொரு மனிதருக்கும் இடையே நிகழும் கருத்து பரிமாற்றத்திற்குத்தான் மொழி அவசியம்.

இங்கு கூட சில சமயங்களில் கண்கள் பரிமாறிக் கொள்ளும் அளவிற்கு வாய்கள் பரிமாறிக் கொள்வதில்லை.

மொழி, மனிதன் இன்னொரு மனிதனிடம் பேச உருவாகியது. அது தெய்வத்திற்கு அவசியமில்லை.

கோயம்புத்தூரிலிருந்து புறப்பட்ட சேரன் எக்ஸ்பிரஸ் பெரம்பூர் வழியாக சென்னை சென்ட்ரல் நிலையம் வருகிறது. அதில் வரும் எனது நண்பரைச் சந்திக்கக் காத்திருக்கிறேன். வண்டி வருகிறது. அருகில் உள்ள ஒருவர் வண்டி எங்கிருந்து வருகிறது என்று கேட்க பெரம்பூரிலிருந்து என்று நான் சொன்னால் அது பொய்யல்ல. அது முழுமையான உண்மையுமல்ல.

உண்மை எதுவென்றால் கோயம்புத்தூரில் புறப்பட்டு பல நிலையங்களைக் கடந்து பெரம்பூர் மூலமாக சென்னை வருகிறது என்பது தான். அதைப்போலவே நான் எனது பெற்றோர்களிடமிருந்து வருகிறேன் என்பது பொய்யுமல்ல. அதே சமயம் முழுமையான உண்மையுமல்ல "your children come not from you; but through you" என்று கவிஞர் உமர்கயாம் கூறியதை நாம் கூர்ந்து நோக்க வேண்டும்.

நாம் எங்கிருந்து வருகிறோம்? வேதாத்திரியம் தரும் செய்தி:

எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் வெளியிலிருந்து. வெளி துகள்களாகி துகள்களின் கூட்டு பஞ்சபூதங்களாகி பஞ்சபூதங்களின் கூட்டு உயிரினங்களாகி உயிர் அறிவிலும் எண்ணிக்கையிலும் பெருகி மனிதர்களாகி மனிதர்கள் பெருகி அவர்களில் இரண்டு பேர் மூலமாக வெளி நானாக மாற்றமடைந்திருக்கிறது. என்னுள் வெளி இருக்கிறது. நான் வெளியில் இருக்கிறேன்.

என்னுள் வெளி என்ற தெய்வம் இருப்பது உண்மை. அந்த உண்மையை உணர்வது ஞானம். உள்ளே இருக்கும் தெய்வத்தை எனக்குப் புறத்தில் மட்டுமே தேடுவது அஞ்ஞானம்
.

"உள்ளத்தில் காண்பாய் எனில்
கோயில் உள்ளேயும் காண்பாயடி"

எனும் கருத்தில் நாம் நிற்க வேண்டும். தவத்தில் நிலைக்கும்போது தான் அதுவரை உணராத உண்மைகள் மெல்ல மெல்ல புலப்படும். எனவே, தவமியற்றி தன்னையுணர்ந்து அறவாழ்க்கை வாழ்ந்து நாமும் இன்புற்று பிறரையும் மதித்து மகிழ்வித்து மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ்வோம்.

சிவயோகம்

பேரா. முனைவர் அரங்க. இராமலிங்கம்
மேனாள் தலைவர் - தமிழ் மொழித்துறை
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், சென்னை.

யோகம் என்றால் ஒன்றுதல் என்று பொருள். சீவன் சித்தோடு ஒன்றுவதே யோகம். சீவன் சிவமாம் தன்மை பெறுவதற்காகச் செய்யப்பெறும் முயற்சி அல்லது பயிற்சியே யோகம். உடல் பயிற்சிகளை எல்லாம் யோகம் என்று கூறுகிற மரபு இன்று உருவாகி உள்ளது. உடல் நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கு யோகக்கலை பயன்படுகிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு ஒரு யோகம். இரத்த அழுத்த நோய்க்கு ஒரு யோகம். உடல் எடையைக் குறைக்க ஒரு யோகம் என்று யோகக்கலை பயிற்றுவிக்கப் பெறுகிறது. மனநோய்களைத் தீர்ப்பதற்கும் யோகக்கலை இன்று பயன்படுகிறது. மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை போன்ற மன நோய்களுக்கு யோகா பயிற்சிகள் உருவாகிவிட்டன.

உடற்பயிற்சிகளும் மனப்பயிற்சிகளும் வாழ்க்கைக்கு நன்மை பயப்பதால் இவற்றை யோகம் என்று கூறுவதை ஏற்கலாம். ஆனால் தமிழ்ச் சித்தர்களும் ஆதியோகியாக வந்த சிவபெருமானும் மனதற்ற பரிசுத்த நிலையை அடைய முயற்சிக்கும் பயிற்சியையே யோகம் என்றனர். ஆதி சிவனார் பார்வதி தேவிக்கு உரைத்த 112 சூத்திரங்கள் அடங்கிய சிவ சூத்திரம் என்ற ஞான நூலே இதற்குச் சான்று. கோயம்புத்தூரில் 112 அடி உயரமுள்ள ஆதிசிவனார் மார்பளவு சிலை

திறக்கப்பெற்றதன் நோக்கமும் இந்த தன்னை அறிதல் என்ற யோகத்தைக் குறிப்பதற்காகவே ஆகும்.

இயல்பாகவே மனம் மாசுபடும் தன்மை உடையது. எண்ணங்களின் தொகுதிதான் மனம். ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மூவகை மலங்களால் (மலம் - அழுக்கு) உயிர் துய்மையற்று இருக்கிறது. தன்னை அறியும் தவத்தில் இருந்தால் மனம் தூய்மை அடையும். பாலில் நீர் கலக்க கலக்க பால் அதன் சுய தன்மையை இழக்கிறது. அதாவது அசுத்தம் அடைகிறது. பாலைக் காய்ச்சி சுண்ட வைத்தால் அசுத்தமாகிய நீர் சுண்டச் சுண்ட பால் தன் சுயத்தன்மையை அடைகிறது. உலக மாயையில் கட்டுண்டு சிக்கித் தவிக்கும் உயிரை தன்னை அறியும் தவத்தில் சுண்ட வைத்தால் உயிர் ஒளிபெற்று சிவமாம் தன்மைபெறும். பிராணாயாமம், தாரணை இன்னபிற யோகங்கள் யாவும் படிநிலைகளே. ஆதியாகிய அந்த பொருளோடு சமமாகும் சமாதியே முடிந்த நிலை. ஆதிசிவனார் அருளியுள்ள சிவசூத்திரத்தின் வழி தன்னையே தான் உணருதல் வேண்டும்.

மனத்துக்கண் மாசிலனாவதற்கும் (குறள் - 34) மனமது செம்மையாவதற்கும் (அகத்தியர் ஞானம்) மனதற்ற பரிசுத்த நிலை (தாயுமானவர், வள்ளலார்) பெறுதலுக்கும் முயல வேண்டும். இதற்கு குருவருளும் திருவருளும் துணை நிற்க வேண்டும். பயிற்சியும் முயற்சியும் மிகுதியும் வேண்டும்.

ஆர்வம் உடையவர் காண்பார் அரன் தன்னை (திருமந்திரம் 273) மனிதராகப் பிறப்பெடுத்தவர்கள் இந்த அதிஅற்புதமான அருமைப்பாடுடைய பிறவி முடிவதற்குள் மெய்ப்பொருளைக் காண வேண்டும். கற்றதனால் ஆய பயன் எனகொல் (குறள் 2) எனக் கேட்கிறார் தெய்வப்புலவர்.

பிறப்பு என்னும் பேதைமை நீங்கச் சிறப்பென்னும்

செம்பொருள் காண்பது அறிவு (குறள் - 358) பிறவித் துன்பத்திற்குக் காரணமான அறியாமை நீங்குமாறு முக்தி என்ற சிறந்த நிலைக்குக் காரணமான செம்பொருளைக் கண்டு அதுவாக நாம் ஆவதற்கு மேற்கொள்ளும் பயிற்சியே சிவயோகம் ஆகும்.

மெய்க்குருபிரானை சரணடைந்து அவர் இரு என இருந்து, செல்லெனச் செல்வது உடல் ஒழுக்கம் அல்லது உடல் யோகம். மெய்க்குருபிரானின் ஆகாய கங்கையிலிருந்து - அமுதசுரபியிலிருந்து அள்ள அள்ளக் குறையாமல் வரும் ஆவி உணவைச் செவி வாயாகப் பருக வேண்டும். அந்த அமிழ்தத்தால் மனதின் பேயாட்டங்கள் நின்று மனதற்ற நிலை ஏற்படும். அதாவது மூக்குக்கு வெளியே மூச்சோடாத நிலை ஏற்படும். அந்த எண்ணங்களற்ற நிலையில் அப்படியே அந்த ஆனந்தத்தில் அமிழ்ந்து போவதே சிவயோகம். திருமூலர் கூறுவதுபோல் தன்னையே தான் அர்ச்சிக்கும் நிலை. அதுவே சிவயோகம்.

எண்ணங்களற்ற - மனதற்ற - காலம் தன்னுள் கரைந்துபோகிற தன்னையறியும் தவத்தில் அனுபவிக்கும் பேரின்பமே சம்போகம் எனும் சிவபோகம். அதாவது சீவனும் சிவனும் ஒன்றி ஒன்றி - இணைந்து இணைந்து அனுபவிக்கும் பேரின்பப் பெரும் போகமே சிவபோகம். வள்ளற்பெருமான் குறிப்பதுபோல் நீயும் நானுமாய் ஏகபோகமாய் தனித்து அனுபவிக்கும் சுகம் சிவபோகம்.

நாளும் சிவயோகத்தில் நின்று சிவபோகத்தில் நிலைத்து நிலைத்துத் துய்த்துத் துய்த்துப் பேரானந்தப் பெருவெளியில் மூச்சற்ற - மனதற்ற நிலையில் நின்றால் நாமே சிவமாகலாம்.

அகண்டாகாரப் பெருவெளியில் சிவபோகம் பொங்கித் ததும்பி வழிகிறது. சேர்ந்துண்ண சேரவாரும் செகத்தீரே...

எனத் தாயுமானவர் அழைக்கிறார். சிவபோகம் துய்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்பெறும் முயற்சியே சிவயோகம்.

சிவஜோதி ஒன்று கண்டேன். அதை அறியாமைக் காடு எனும் என் மனப்பொந்தினில் வைத்தேன். அறியாமையோடு என் பிறவிக் காடும் அழிந்து ஒழிந்தது. சுழிமுனைச் ஜோதி எனும் சுயஞ்சோதியாகிய சிவப்பரஞ்சோதி எழுந்தது. இச் சிவஜோதியைக் கண்டு சிவமாம் தன்மை பெறுவதற்குச் சிவயோகம் பயில வேண்டும்.

மூச்சுலயம், மனோலயம், என்பார்கள். மூக்குக்கு வெயியே மூச்சோடாத மூச்சுலயப் பயிற்சியே தமிழ்ச்சித்தர்கள் கண்ட சிவயோகம். ஆதிசிவனார் அருளிய 112 சூத்திரங்கள் அடங்கிய சிவ சூத்திர நூலின் முடிந்த முடிபும் இதுதான். பகவான் இரமண மகரிஷி சொன்ன கருத்துரை இங்கு எண்ணுவதற்கு உரியது. மனத்தைக் கொண்டே மனத்தின் பேயாட்டங்களைக் கவனிக்க கவனிக்க 'பிணம் சுடுகிற தடிபோல' மனம் ஒரு நாள் செத்துப்போகும்.

சினம் இறக்கக் கற்றாலும் சித்தி எல்லாம் பெற்றாலும்
மனம் இறக்கக் கல்லார்க்கு வாயேன் பராபரமே

என்கிறார் தாயுமானவர். எண்ணங்கள் அற்றப் பரிசுத்த நிலையாகிய மனம் இறக்கும் கலையே சிவயோகம்.

மூச்சு நிற்க...
மனம் இறக்க...
தன்னைத்தான் அறிந்திட...
தானே அது என உணர்ந்திட...
சிவமாம் தன்மை பெற...
செய்யப்பெறும் யோகமே சிவயோகம்...

யாதுமாய் எவருமாய்

முனைவர் சீர்காழி வி. இராம்தாஸ்
முருக பவனம், மன்னார்குடி

மனத்தின் அமைதி

மனித வாழ்வில் இன்பமும் துன்பமும் இயற்கையின் நியதி; இருமைகளைச் சந்திக்கும்போது அதனைத் தாங்கிக் கொள்ளும் திறனை நம் மனத்திற்கு அளிப்பது யோகா எனும் பயிற்சியாகும். யோகத்தை மனத்தின் அமைதி என்றும் கூறலாம்; அலைபாயும் மனத்தை நமது கட்டுப்பாட்டில் நிலைத்து நிற்கச் செய்தலே யோகாவாகும். வாழ்வின் முறையானது வாழ்வின் நோக்கத்திற்கு முரண்பாடாக அமையும்போது துன்பம்தான் வரும். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் இன்பம் தடுக்கப்படுகிறது; வாழ்க்கையையும் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தையும், அந்த நோக்கத்திற்கேற்ற முறை என்ன என்பதையும் அறிந்து கொள்வதும் தான் ஞானம்.

உதவியும் நிறைநிலையும்

சிலமனிதர்களுக்குஉதவிசெய்வதாகநினைத்து, அவர் நமக்கு நன்றி பாராட்டவேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். அப்படி நிகழாவிட்டால் மனம் வேதனையுறுகிறது. நாம் செய்பவற்றிற்கு நாம் ஏன் பிரதிப்பலனை எதிர்பார்க்கவேண்டும்? ஒரு ஏழை விவசாயி விரைந்து பணம் சேர்க்க விரும்பினான்; ஒருமுனிவரை நாடி அவரது உதவியால், தான் விரும்பும் அனைத்தையும் கொண்டுவரும் பூதம் ஒன்றை வசப்படுத்திக்கொண்டான். முனிவர் அவனுக்கு மந்திரத்தினை உபதேசித்து எப்போதும் பூதத்திற்கு

வேலை கொடுத்துக்கொண்டே எச்சரிக்கையாக இருக்குமாறும் கூறி அனுப்பிவைத்தார். முனிவர் உபதேசித்த மந்திரத்தைச் சொல்லி பூதத்தை வரவழைத்தான்; எப்போதும் எனக்கு வேலை தந்துகொண்டே இரு, இல்லை எனில் உன்னையே விழுங்கிவிடுவேன் என்றது பூதம். தனக்கு பெரிய மாளிகை ஒன்றை கட்டிக்கொண்டிரு என்றான்; அடுத்த விநாடியே மாளிகை தயார்; எனக்கு பணம் நிறைய வேண்டும்; பணமும் நிறைய வந்து சேர்ந்தது; இந்த காடு முழுவதையும் அழித்துவிட்டு நகர் ஒன்றைப் புதிதாக உருவாக்கு; அழகிய நகரமும் உருவானது; அதிர்ச்சியடைந்தான், இனி என்ன வேலை கொடுப்பது? முனிவரிடம் ஓடினான், பூதத்திடமிருந்து தன்னைக் காக்குமாறு கெஞ்சினான். பூதமோ அவனை விழுங்கப் போவதாகக் கூக்குரலிட்டது. முனிவர் அருகிலிருந்த ஒரு நாயைக் காட்டி அதன் வாலை கத்தியால் வெட்டுமாறு அவனிடம் கூறினார்; அந்த வாலை எடுத்து பூதத்திடம் தந்து அதை நிமிர்த்தி நேராக்கும் வேலையைப் பூதத்திடம் தருமாறு கூறினார். பூதமோ வாலைக்கையில் எடுத்து நிதானமாக எச்சரிக்கையுடன் நீட்ட முயன்று கொண்டிருந்தது; ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் வால் சுருண்டுகொண்டே இருந்தது. முயற்சிகள் பலனளிக்காமல் பூதம் களைத்து கீழே விழுந்தது. ஒருவேலையைச் செய்யமுடியாமல் ஒருபோதும் துன்புற்றதில்லை; தயவுசெய்து என்னை உனது மந்திரபந்தத்திலிருந்து விடுவித்துவிடு; நான் உனக்கு அளித்த மாளிகை பணம் நகரம் அனைத்தையும் நீயே வைத்துக்கொள்; இனி உனக்கு எவ்வகையிலும் துயர்தர மாட்டேன் என்று கூறியது. உடன்பாட்டை ஏற்ற விவசாயி மகிழ்ந்து முனிவரை வணங்கி வீடு திரும்பினான். நல்ல செயல்களின் நடுவிலும் சிறிது தீமையையும், தீயசெயல்களின் நடுவில் சிறிது நன்மையையும் காண்பவனே செயல்புரிவதன் இரகசியத்தை அறிந்தவனாவான். உலகம் நம் உதவிக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கவில்லை. என்றாலும் நாம் எப்போதும் நல்லது செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் நமக்கு நாமே பெரிய நன்மையைச்

செய்துகொள்கிறோம் நாம் என்ற நிறைநிலையைப் பெறமுடிகிறது. நிலையான மனமும், அமைதியும், ஆராய்ந்து தெளியும் குணமும், தெளிந்த சிந்தனையும், மிகுந்த கருணையும், அன்பும் உடையவன்தான் உலகிற்கும் நல்லவற்றைச் செய்கின்றான்.

பதஞ்சலிமுனிவர்

யோகசாத்திரத்தைக் கண்டுபிடித்த பெருமை பதஞ்சலி முனிவரையே சாரும் என்று கருதுகின்றனர். பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் 185 சுருக்கமான சூத்திரங்களைக் கொண்டுள்ளது; அஷ்டாங்கயோகா (எட்டு-அங்கங்கள் யோகா அடிப்படையாக இருந்தன. அவை 1.இயமம், 2. நியமம், 3. ஆசனம், 4. பிராணாயாமம், 5. ப்ரத்யாஹரம், 6. தாரணை, 7. தியானம், 8. சமாதி என்பனவாம்.

சைவம் ஒரு சடங்கு சமயம் அன்று. வாழ்வோடு இணைந்து உறவாடிக் கற்பிக்கும் தன்மையுடையது. சைவத்தில் பல்தெய்வ வழிபாடு இருந்தபோதும் ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் எனும் அரிய கோட்பாடு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பாரதப் பிரதமர் திரு. மோடி அவர்களும் கோவையில் உரையாற்றும்போது பரமாத்மாவை நோக்கிய ஜீவனின் யாத்திரையே யோகா என்றார். யோகத்தை அடைவதற்கு பல்வகை வழிமுறைகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

தவத்தாலும் உறுதியாலும் மட்டுமே மனத்தை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரமுடியும் என்கிறார் பதஞ்சலி. தவத்தாலேயே உறுதியை அடையமுடியும் எனலாம். வள்ளுவரும், 'தவமும் தவமுடையார்க்கு ஆகும் அதனை அஃதிலார் மேற்கொள்வது. (குறள் 262)' என்றார். உறுதிப்பாடும், மன அடக்கமும் உடையவருக்கே தவத்தின் பெருமை வாய்க்கும். எனவே கட்டுப்பாடான ஒழுக்கம் இல்லாதவர்கள், தவத்தை மேற்கொள்வது வீண் செயலேயாகும்.

மனத்தைத் தூயதாக வைத்திருப்பதற்கு சுவாமி விவேகானந்தரே பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்தின் வாயிலாக ஒரு வழிமுறையையும் சொல்கிறார். மனத்தில் தீய எண்ணங்கள் தலைதூக்கும் போதெல்லாம் அந்த தீய எண்ணத்திற்கு மாற்றாக நல்ல எண்ணத்தை எண்ணவேண்டும். கோப அலை எழும்போது மாறுதலாக அன்பு அலையை வீசச் செய்திடவேண்டும் என்று இராஜயோகத்தில் குறிப்பிடுவார்.

திருமூலர்

சைவம், இறைவன், உயிர், தளை (பாசம்) எனும் முப்பொருள் தத்துவத்தைப் பேசுகிறது; சைவசித்தாந்தச் செம்பொருளை உணர்த்துவதால் சாத்திர நூலாகவும், சிவனை வாழ்த்தி வழிபடுவதால் தோத்திர நூலாகவும் திருமூலரின் திருமந்திரம் விளங்குகிறது. இந்நூல், நிலையாமையாலான உலகு ஞானம் பெறுவதன் அறம், புராணம் வழியிலான சிவப்பேறு, சைவசமய யோகநெறி, வழிபாட்டு முறைகள், சமயப்பிரிவுகளும் நெறிகளும், குருவருள்நிலை, இலிங்கத் தத்துவம், பிறவியால் உயிர் எடுக்கும் ஐவித நிலைகள், ஓங்காரத் தத்துவம், பஞ்சாக்கரங்களின் விளக்கம் ஆகியவற்றை ஒன்பது தந்திரங்களில் 3000 பாடல்களில் விளக்குகிறது.

உடற்கூறியல்

மனித உடலிலுள்ள உள்ளுறுப்புகள் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடுகள் குறித்த உயிரியல் கருத்தை, திருமூலர் பதிவிடுகிறார்.

“காயப்பை ஒன்று சரக்குப் பலவுள
மாயப்பை ஒன்று உண்டு மற்றும் ஓர் பை உண்டு”

என்ற பகுதி எலும்பு நரம்பு தசை நுரையீரல் இதயம் போன்ற பல உறுப்புக்களையும் குறிப்பால் உணர்த்துவதாகும். மூளை மற்றும் அதனோடு இணையும் நரம்புமண்டலம் சார்ந்த 12 நாடி நரம்புகள் குறித்தும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"பத்தும் இரண்டும் பகலோன் உயர்கலை
பத்தினொ டாறும் உயர்கலை பால்மதி
ஒத்தநல் அங்கிய தெட்டெட் டுயர்கலை
அத்திறன் நின்றமை ஆய்ந்துகொள் வீரே" (834)

இறைவனைத் தேடி எங்கும் அலைய வேண்டாம்; உடலை வருத்தும் விரதங்களை மேற்கொள்ள வேண்டாம்; அவன் மனிதர்களிடத்தே உறைந்துள்ளான் என்பதே சைவத்தின் தத்துவக் கருத்தாக்கமாகும். திருமூலரும் இதனை உறுதி செய்கிறார்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கு என்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்குஉள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோவில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான்இருந்து ஓம்புகின்றேனே"-
திருமந்திரம் - 725

தாயுமானவர்

பராபரமே! எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறு ஒன்று அறியேன், நெஞ்சகமே கோயில்; நினைவே சுகந்தம்; அன்பே மஞ்சனநீர் பூசை கொள்ள வாராய், என்று தாயுமானவ சுவாமிகள் இறைவனை அழைக்கின்றார். அப்பர் பெருமானோ,

'நெஞ்சம் உமக்கே இடமாக வைத்தேன் நினையாது
ஒருபோதும் இருந்தறியேன்;
வஞ்சம் இது ஒப்பதுக ண்டறியேன்...."
(திருமுறை 4001.1)

"எங்கு எங்கே பார்த்தாலும் என்உயிர் உயிர்க்கும்
அவ்உயிராய்அங்கு அங்கு இருப்பது நீஅன்றோ பராபரமே"

"அனைத்துமாய் நின்றாய் யான் வேறோ நின்னை
நினைக்குமாறு எங்கே நிகழ்ந்தாய் பராபரமே."
(தாயுமானவர் பராபரக்கண்ணி43.84,85)

காரைக்காலம்மையார்

மனம் வாக்கு செயல்களால் வழிபட்ட அம்மையார் புனிதவதியார். பிறவித் துன்பத்தைப் போக்கிடும் நாளுக்காக காத்திருக்கிறார். தமது அற்புதத் திருவந்தாதியில் (9) குறிப்பிடுகிறார். 'முற்பிறவியில் எடுத்த நன்மை தீமைகள் எடுத்த... தீர்ப்பது இடர்". சைவத்தில் உயிர்க்கு ஆணவமே காரணமாகிறது; தொழிலையும் அறிவையும் மறைக்கிறது. நான் என்ற எண்ணம் ஆணவமாக முளைக்கிறது. ஆணவம் நீங்கினால் அகந்தை நீங்கும் ஆண்டவனை அறிய இயலும். சிவனின் ஐந்தெழுத்தை ஓதினால் பிறவிப்பிணியை விலக்கி இறையடியைச் சேரலாம் என்று திருவிரட்டை மணிமாலை பாடல்10இல் குறிப்பிடுகிறார் காரைக்கால்அம்மையார். ('தலையாய ஐந்திணையுஞ் சாதித்துத் தாழ்ந்து...') சிவன் உடுக்கையை உதறுவது, உயிர்க்குற்ற மாயையை உதறுவது போன்றதாகும் என்று சைவசித்தாந்தம் மற்றும் நடன இயல்பையும் திருவாலங்காட்டு மூத்ததிருப்பதிகத்தில் விளக்குகிறார்.

மறவாத்தன்மை

ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து வாழும் அன்பான இல்வாழ்க்கை நெறியை வள்ளுவரும் போற்றுகிறார். வாழ்வின் தொடக்கத்திலேயே இழப்பினை எதிர்கொண்ட திலகவதியார் போல் சிவத்தொண்டின் வழியே தியாகச் செம்மலாக வாழ்ந்து, இளவல் நாவுக்கரசரை மேம்படுத்துதல் சிறப்பாகும்; வாழ்வின் இடையில் சோதனை ஏற்படுகையில் கணவரைத் தவிர்த்து இறைமையைப் போற்றி வாழ்ந்து கணவனால் வணங்கப்பட்டு கயிலைநாதனால் அம்மையே என்றழைக்கப்பட்ட காரைக்காலம்மையாரையும் சைவம் போற்றுகின்றது. மன்னராகிய

கணவன் புறம் சார்ந்தபோது கலங்காது ஈசனருளால் தம் நெறியையும் போற்றிக்காத்து, மன்னனையும் மக்களையும் நாட்டையும் காத்த மங்கயர்கரசியாரையும் சைவம் என்றும் போற்றி வருகிறது. ஆனால் அத்தனையும் இறையடியை மறவா தன்மையால் கடமைகளை மேற்கொண்டு வந்ததால் என்பதையும் உணரமுடிகிறது.

நினையும் நினைவுக்கு எட்டாதநெறி பெற்று உணர்ந்த நெறியாளர் வினைனாக் கரைக்கும் பரம இன்ப வெள்ளப்பெருக்கே நினது அருளால் மனைவி புதல்வர் அன்னை பிதா மாடு வீடு என்றிடு மயக்கம் தனையும் மறந்து இங்கு உனை மறவாத் தன்மை வரமோதமியேற்கே?

(தாயுமானவர்23 தன்னைஒருவர் 9)

விவேகானந்தர்

சுவாமி விவகானந்தர் சொல்கிறார் ‘ஒவ்வொரு ஜீவனும் தெய்வீகமானது; இந்த தெய்வீகம் உள்ளடங்கி இருக்கிறது’. அகத்திலும் புறத்திலும் இயற்கையை வசப்படுத்தவும், உங்களுக்குள் இருக்கும் தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்தவும் முயலவேண்டும் என்கிறார்; வழிமுறைகளையும் கூறுகிறார். பக்தி, கர்ம, இராஜ, ஞானயோகங்கள் என்ற நால்வகை யோகங்களைக் கூறி எதையேனும் ஒன்றையோ பலவற்றையோ அனைத்தாலுமோ உள்ளிருக்கும் தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்துங்கள் என்கிறார்.

சுவாமிஜி சொல்கிறார் நமது செயல்களிலே அகங்காரம் குறுக்கிடும்போதெல்லாம் தவறு நேர்ந்துவிடுகிறது. ஆன்மிகம் தடைபடுகிறது. எனவே ‘நான்’ செய்கிறேன் என்கின்ற உணர்வை விடுத்து இறைவன் கையில் உன்னைக் கருவியாக வைத்துக்கொண்டு, இறைவன் தன் வழியை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறான்; அதற்கு நான் கருவியாக இருக்கிறேன் என்ற உணர்வோடு கடமையைச் செய். இந்த உணர்வு

மேலோங்கினால் பிறர் மீது விருப்போ, வெறுப்போ ஏற்படாது; எல்லாம் அவன் செயல் என்பதை உணரமுடியும். நான் செய்கிறேன் நான் அனுபவிக்கிறேன் என்ற இருநிலைகளும் அற்ற நிலையையே முக்திநிலை அல்லது ஆத்மவிகாசம் என்று கூறுகிறோம்.

உம்மைக் காப்பாற்றும்

யாவற்றுள்ளும் எல்லாவற்றுள்ளும் ஆத்மா இருக்கிறதா? ஆம் என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். உள்ளது ஒரே பொருள்தானே! இந்த ஞானம் மிகவும் ஆழமானது; நான் சச்சிதானந்த பரம்பொருளோடு ஒன்றுபட்டவன். அதற்கு புறம்பானவன் அல்லன். அச்சம், கவலை, எனக்கு ஏது? இந்த உடலும் மனமும் அழியும் தன்மையுடையவை; இவற்றிற்கெல்லாம் அப்பால் உள்ள அழியாத ஆத்மா என்ற உண்மையை அடிக்கடி சிந்தனை செய்துகொள்ள வேண்டும். சுவாமி விவேகானந்தர் தன்னிடம் வந்த இளைஞனைப் பார்த்து நான் வாழ்வின் நெறியாகிய மார்க்கத்தையும் காட்டிவிட்டேன்; செய்வது உன் பொறுப்பு; நீ சிறிது கடைபிடித்தால் அது உம்மைக் காப்பாற்றும் என்கிறார்.

"நட்ட கல்லைச் சுற்றி வந்து நாலு புஷ்பம் சாற்றியே;
சுற்றி சுற்றி வந்து முணு, முணுக்க சொல்லும்
மந்திரம் ஏதடா!
சுட்ட சட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ!
நட்டகல்லும் பேசுமோ; நாதன் உள்ளிருக்கையில்..!"
சிவவாக்கிய சித்தர்.

நிறைவுரை

மனிதன் என்பவன் இறைவனோடு ஒன்றுபட்ட உயிரானவன். இயற்கையிலேயே ஆற்றல் மிக்கவன்; அவன் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணர்ந்திட உடல் உள்ள நலத்தையும் நம்பிக்கையையும் பயிற்சியையும் தரும் அறிவியலாகவும்,

ஆன்மிகவியலாகவும் பயன்பாட்டிலிருந்து வருகிறது யோகா. இதனை மேம்படுத்திடும் வகையில் தஞ்சாவூரில், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், “யோகா உலக அளவிலான இருநாள் மாநாடு 2017 பிப்ரவரி 10-11 நாள்களில் கருத்தரங்கம் நடத்துவதும் மலர் வெளியிடுவதும் சிறப்புக்குரியவையாகும். மாநாட்டைச் சீரும் சிறப்புமாக ஏற்பாடு செய்துவரும் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் மேன்மைமிகு முனைவர்க. பாஸ்கரன் அவர்களுக்கும் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் உள்ளிட்ட மாநாட்டுக் குழுவினருக்கும் போற்றிகளையும் பாராட்டுகளையும் வாழ்த்துகளையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

உதவியநூல்கள்

1. தருமை ஆதீனம் அனைத்துலக சைவசித்தாந்த ஆராய்ச்சி நிறுவனம், நான்காவது சித்தாந்த மாநாடு, மதுரை 2008 சிறப்புமலர்
2. பன்னிருதிருமுறைவிளக்கம் (பாகம்-2) தருமை ஆதீனம் வெளியீடு) 2008
3. மனவளக்கலை, யோகிராஜ் வேதாத்திரிமகிரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு 638002.
4. ஸ்ரீதாயுமானவசுவாமி பாடல்கள், ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ண தபோவனம், எளமணூர், திருச்சி 639115.
5. திருநெறியும் தமிழ்மொழியும், மலேசியா கோலாலம்பூர் ஸ்ரீமகாமாரியம்மன் கோயில் தேவஸ்தானம் வெளியீடு (2013) 6. தொல்காப்பியம் தெளிவுரை, முனைவர் ச.வே. சுப்பிரமணியன், தமிழூர், மணிவாசகர் பதிப்பகம் சென்னை 600108. (எட்டாம்பதிப்பு 2006)
7. திருமந்திரம், 6ஆம்தந்திரம், வெளியீடுஎண் 197, திருவாவடுதுறை ஆதீனம் வெளியீடு1965

8. மெய்யப்பன் தமிழ் அகராதி - முனைவர் ச.வே.சுப்பிரமணியன், மணிவாசகர்பதிப்பகம், 31 சிங்கர்தெர், பாரிமுனை, சென்னை- 600108

9. மகான்அரவிந்தர் - புலவர்மு.த.வேலாயுதனார்,1972 நற்றமிழ்ப் பதிப்பகம் வஉசிநகர், புதுவை

யோகாவும் உடல்நலமும்

மரு. நா. மோகன்தாஸ்
சிறுநீரக மருத்துவர், தஞ்சாவூர்

மனித வாழ்வுக்கு உடல் நலமும், மனவளமும் அவசியமானது. நோயில்லாமல் இருப்பது மட்டும் ஆரோக்கிய வாழ்வு அல்ல. உடல் நலம், மனநலம், சமூகநலம் இவை மூன்றும் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற வாழ்வுதான் ஆரோக்கியமானது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. மனிதன் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கையை மேற்கொண்டபொழுது உழைத்தான், நல்ல எண்ணங்களுடன் உறங்கினான். அவனது தேவைகள் தெளிவாகவும், வரையறுக்கப்பட்டும், மனம் தெளிவாகவும் அமைதியாகவும் இருந்தது. இதனால் ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டான். நாளாக, நாளாக மனிதனின் தேவைகள் அதிகமாகி அவை ஆசையாக மாறிப்போயின. ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இரவு, பகல் பாராது உழைத்து உடல்நலத்தை கவனிக்காமல் மன உளச்சலுக்கு ஆளாகிறான்.

வாழ வேண்டிய வயதில் உடல்நலம், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவரை நாடிச் செல்கிறான். உடல் நலம் பேணுவதற்கான தேவைகள் அதிகமாகி வாழ்க்கையே சவாலாகி. விடுகின்றது. இத்தகைய சவால்களைச் சந்திப்பதற்கு முன்னோர் வகுத்த இந்தியாவின் பாரம்பரியத்திலும் பண்பாட்டிலும் வேருன்றிய யோகமுறைகள் ஆனந்த வாழ்விற்கு வழி வகுத்தன. வாழ்க்கை முறைகளில் நிகழும் மாற்றம், மன உணர்வுகளின்

காரணமாக ஏற்படும் உடல் கோளாறுகளை, யோகா பயிற்சி எளிய முறையிலும், செலவினம் இல்லாமலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது.

சித்தர்கள் அருளிய யோகப்பயிற்சி பல்வேறு நிலைகளில் உதவுகிறது. சித்தர்கள் வாழ்ந்த பொழுது பசியின்மையையும், சிற்றின்பங்களையும், மரணத்தையும் வென்று பேறு பெற்றவர்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் நடமாடும் கோயில் என உபதேசித்த உண்மையை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும் என்று "உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்" என்றும் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்' என்று திருமூலர் கூறுகிறார். சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு நிலையில், சரியை பக்தியையும், கிரியை தகுந்த குருவிடம் மந்திர உபாசனை பெற்று பயிற்சி செய்து மனோலயப்படுதல், யோக மார்க்கம், ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்து உடலை ஒழுங்கு செய்தல். மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்து மனத்தை ஒழுங்கு செய்தல்; இடைவிடாத தியானத்தால் உயிரை ஒழுங்கு செய்தல். ஞானம் தியானத்தை குறிக்கும். சித்தர்களால் தோற்றிவிக்கப்பட்ட யோக பயிற்சி உலக முழுவதும் ஒவ்வொருவரையும் கவரக்கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளது. உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றின் கலவையாக யோகப்பயிற்சி அமைந்துள்ளது.

நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் யோகாவை ஒருங்கிணைத்து வாழ்க்கையை வளமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இல்லறத்தில் இருந்தாலும், எத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் தினம் நேரம் ஒதுக்கி தியானம், யோகா செய்தால் உள்ளதை உள்ளபடி உணர்ந்து வாழ்க்கையில் உயர்வு பெறலாம்...தொழில் மயம் ,வேகமும் பதட்டமும் நிறைந்த வாழ்க்கைமுறை, நாம் இருக்கக்கூடிய பதட்டமான சூழ்நிலை, மன அழுத்ததைக் கொடுத்து பல்வேறு நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றன.

ஆரோக்கியமற்ற உணவு, அதிகக் கொழுப்பு, அதிக உப்பு கலந்த துரித உணவுகள் உடல் எடையைக் கூட்டுவதுடன் இரத்தக்கொதிப்பு, சக்கரை நோய், மாரடைப்புக்கு காரணங்களாகும். புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், உடற்பயிற்சியின்மை நோய்களை அதிகப்படுத்தும்.

யோகப்பயிற்சி செய்வதின் மூலம், இந்நோய்கள் வராமலும், வந்தவர்களுக்கு நோயைக் கட்டுப்பாடுடன் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன.

பிராணாயம் என்ற மூச்சுபயிற்சி செய்வதால் சுவாசம் சீர்செய்யப்பட்டு, இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி சுத்தமான பிராணவாயு கிடைக்கிறது. இவை இரத்தம் மூலம் மூளைக்கும், தசைகளுக்கும் மற்ற உறுப்புக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உடல்நலத்தையும், மனநலத்தையும் கொடுக்கிறது. எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் மூட்டுகளுக்கும், தசைகளுக்கும் வலுசேர்க்கின்றன. இதனால் மூட்டுவலியும் தசைப்பிடிமானமும் இல்லாமல் இரத்தம் சீராவதினால் புத்துணர்ச்சியும் கொடுக்கிறது. தினமும் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதின்மூலம் உடலில் இரத்தஓட்டம் சீராகி, தசைப்பிடிப்புகள் குறைந்து, உடலை புத்துணர்சியுடன், வைக்கிறது. சிந்தனை சக்திபெருகுவதோடு உயர்ந்த எண்ணங்களும் பக்தியும் வளர்கிறது.

உடல், மனம் இரண்டும் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளில் முக்கியமானது மாதவிடாய். வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் இன்று பெண்களின் உடல் தசைகளின் இயக்கம் குறைந்து விடுகிறது. துரித உணவு, வீட்டுவேலைக்கு இயந்திரம், அதிகநேரம் உட்கார்ந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பது உடல் உழைப்பு குறைவால் இடுப்பு பகுதிகளீலும், கர்ப்பப்பைகளிலும் கொழுப்பு தேங்கி விடுகிறது.இதனால் சினைப்பையில் சேரும் நீர் கொழுப்புக்கட்டிகளாக மாறி ஹார்மோன் சுரப்பைக் குறைந்து

மாதவிடாய் பிரச்சனைவருகின்றன. சித்தர்கள் அருளிய யோகாசனப்பயிற்சி, சுவாதிஷ்டனம், பத்மாசனம் போன்ற பல்வேறு ஆசனங்கள் செய்வதுமூலம் இக்குறைப்பாடு சீர்செய்யப்படுகின்றன.

சித்தர்களும் நம்மைப்போன்ற மனிதர்களே. உயர்நிலை அடைய என்ன வழி என்று ஆராயும் பொழுது உடம்பிலுள்ள இறைவன் கொடுத்த மருந்துப்பொட்டியை (ஹார்மோன்களை) கண்டு அதை திறக்கும் வழிமுறைகளை யோகாசனம் என்று பெயர் கொடுத்து அது மேலும் முழுமை பெற வேண்டும் என்று 8 அங்கங்கள் கொண்டா அஷ்டாங்க யோகசனம் கண்டனர்.அவை 1.இமயம் 2.நியமம் 3.ஆசனம் 4.பிராணாயம் 5.பிரத்தியேகாரம் 6.தாரணை 7.தியானம் 8.சாந்திநிலை ஆகும். உடலையும் உயிரையும் ஆன்மாவையும் ஒன்றிணைக்கும் அற்புதமான வாழ்வியல் கலை யோகாசனம். சிறுவயதிலேயே தியானப்பயிற்சியை கற்றுக் கொடுப்பதின் மூலம் வாழ்கையில் வெற்றி, சுயக்கட்டுப்பாடு, முறையான உணவு, சீரான மனநிலை, அறிவுத்திறன் மேம்படும். இயற்கையான வாழ்க்கைமுறை அன்பை மிகுவித்து ஒருவருக்கொருவர் பாசத்தைக் காட்டி பிணைப்பை வளர்கிறது. இதனால் மனம் அமைதியடைகிறது. யோகப்பயிற்சினால் உடல் சீராகயிருப்பதால் வயதானாலும் என்றும் இளமையாக சுறுசுறுப்புடன் இருக்கலாம்.

உடலுக்காக உடற்பயிற்சி
உயிருக்காக காயகல்பம்,
மனத்திற்காக அகத்தவம்
தற்சோதனைக்காக அகத்தாய்வு'

என்ற நான்கு மனவளக்கல்வியினை இன்றைய வாழ்க்கைக்கு ஏற்ப அருட்தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. வழங்கியுள்ளார்.

வாழ்க வளமுடன்

தாமரை தடாகம்

ஸ்ரீ இறைஇயல் சிவமதி (மா.மதியழகன்)
நிறுவனர்&தலைவர்,
சிவமதியின் ஜீவயோக ஜோதிமயம்
வேப்பத்தூர் அஞ்சல்,தஞ்சாவூர் மாவட்டம் - 612105

என்னுரை

அன்றையகால அஷ்டாங்கயோகத்தின் இயமம் முதல் சமாதிவரை, இன்றைய நவீன உலகின் சிவமதியின் ஜீவயோக படிகளான உலகம், புலன்கள், சித்தம், அறிவு, அன்பு, ஞானம், உயிர், உருவாக்கியவன் என்பதுவரை யோகநெறிகள் யாவும் இறை உணர்வை இன்பதேனாய் ஊட்டும் வகையிலேயே அமைந்துள்ளன.

பிண்டத்தை படைத்து. அதுநலமாய் வாழவேண்டிய வசதிகள் யாவையும் வைத்து அண்டத்தை படைத்த இறைவனே, அண்டத்தையும், பிண்டத்தையும் இயக்குபவர் ஆவார் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை ஆகும். யோகநெறிகள் அண்டத்தில் இயங்கும் பஞ்சபூதங்கள் பற்றியும், பிண்டத்தை வளரவைக்கும் உணவு முறைகள் பற்றியும், பிண்டத்தை இயங்க வைக்கும் நினைவுகள் பற்றியும் விளக்கும் போதெல்லாம் அண்டத்தையும், பிண்டத்தையும் படைத்த இறைவனை நினைக்கும் நிலை உண்டாகிறது.

“இறைதுணையே இறுதிதுணை”என இறைவனை நாட, காண, பக்திபெருக என இறையுணர்வு நித்தமும், சித்தமெல்லாம் பெருகிட யோகநெறிகள் பெரும் துணையாய் உள்ளன.

அதிகாலை எழு, ஆசனம் செய், சுத்தம் தரும் பொலிவு - புத்துணர்வு, தியானம் .... என்று உரைக்கும் யோகநெறிகள் யாவும் இறைவனை நினைக்க வைக்கின்றன. அதிகாலை எழுந்து ஆதவனை வணங்கும் போதும், ஆசனம் செய்யும் நிலையில் உடல் உணரும் மாற்றங்களின் போதும்,சுத்தம் தரும் நீர், தியானத்தில் கிடைக்கும் நிம்மதி......எனயாவும் “என்னையும், இவ்வுலகையும் படைத்து இயக்கும் இறைவா”என துளித்துளியாய் பக்தி உணர்வை ஊட்டுகின்றன.

அண்டத்தை இயக்கிடும்
ஆண்டவனை பணிந்திட
இறையுணர்வு நிறைந்திட
ஈவதை பெற்றிட
உண்மையாய் உழைத்திட
உயிர் வரை இனித்திட

என ”யோகநெறிகள் இறையுணர்வை தருகின்றன” என்பதை எழுதுவதை பெரும்பேறாக கருதுகிறேன்.

“மங்கையராய் பிறப்பதற்கேநல்லமாதவம் செய்திட வேண்டும் அம்மா” என்ற பாரதியின் கவிவரிப்படி, பெண்கள் மாதவம் செய்திருக்கிறோமா? எனஎண்ணும் இன்றையகால கட்டத்தில், மாதவம் செய்திட, மண்ணுலகில் நலவாழ்வு வாழ்ந்திட, குடும்ப வாழ்வை சிற்பியாய் செதுக்கிட,சாதனை புரிந்திட ...... என, மேம்பட்ட வாழ்வு வாழ்ந்திட யோக நெறிகள் பெரும் துணை புரிகின்றன. அன்றைய கால கட்டத்தில் போர் புரிய வீட்டுக்கொரு ஆண்மகன் தலைப்பட, இன்றைய காலக்கட்டத்திலோ “வாழ்க்கை” எனும் போரை செம்மையாக்க சிரமப்படும் ஆண்களுக்கு அமைதி தரும், ஆண்டவன் அருளை நாடும், ஆனந்த பொக்கிஷமாய் யோக நெறிகள் உள்ளன.

உடல் அமைப்பு

நமது உடல் அமைப்பு, நவதுவாரங்கள், நரம்புகள், அணுக்கள், அண்டகம், விந்தகம், நுரையீரல், இதயம்.......

என அதிசயம் மிக்க ஆற்றல் தொழிற்சாலையாய் விளங்குகிறது. யோகம் கூறும் இயமம், உடல் சுத்தம் காத்திட பெரும் துணை புரிகின்றது. உடலை இயக்கும் மூச்சை கவனித்திட கவனித்திட உடல் பெறும் பல பல ஆரோக்கிய மேம்பாடுகள், மூச்சை தந்த மூலவனை வணங்க செய்கின்றன. முறையாய், தொடர்ச்சியாய் ஆசனம் செய்திட செய்திட உடல் ஆரோக்கியம் பெற்றிட, ஆண்டவன் அருளாலேயே ஆசனங்கள் நம்மை இயக்குகின்றன என்பதை துளித்துளியாய் உணர்ந்திட, பக்தி மலர ஆரம்பிக்கிறது. பக்தியுடன் பகவானைப் பணிந்து ஆசனம் செய்திட, ஆதார சக்கரங்கள் இயங்குகிறது. ஆதார சக்கரம் இயங்கிட, உடல் பொலிவு பெற, படைத்தவனை போற்றிட மனம் விழைகிறது.

"போற்றிட,போற்றிடபுனிதம் பெறுவோம்"

மலர்

தாவரம் தன் கடமை நிறைவாலேயே கண்ணைக் கவரும் விதமாய் உள்ளது. மனிதனும் தத்தம் கடமையை கருத்தாய், நிறைவாய் செய்யச் செய்ய 'கலைஞன்' ஆகிறான். கடமை நிறைவால் கடவுள் அருளையும் பெறுகிறான். தாமரையின் உயரம் தண்ணீரைப் பொறுத்தேஅமைவதைப் போல, மனிதனின் தராதரம் அவனது செயலைப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. தரமான மனிதனாய் தரணியில் உலாவர செயலை சிந்தித்து செம்மையாய் செய்வோம்.

"கடமைநிறைவுகலங்கரைவிளக்கு"

மன ஒருங்கிணைப்பு

கட்டுக்குள் அடங்கா காற்றைப் போல், நமது கட்டுப்பாடின்றி இயங்கும் நினைவுகளே உடலை இயக்குகின்றன.

உணவு உடலை வளர்க்கிறது, நினைவு உடலை இயக்குகிறது. உடலை நலமாய் வளர்க்க தெரிந்த நமக்கு, நலமாய் எளிதாய் இயக்க பெரிதும் முயற்சி செய்ய வேண்டி உள்ளது. ஒவ்வாத உணவை தள்ள முடிகிறது. ஆனால் ஆற்றலை அமுக்கி விடும் கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு,

கசப்பு ...... போன்ற ஒவ்வாத நினைவுகளை நமது நினைவோட்டத்தில் இருந்து தள்ள அல்லாட வேண்டியுள்ளது. யோக நெறிகள் கூறும் ஆலோசனைகளும், ஆசனப்ப யிற்சிகளும் நினைவுகளை செம்மையாக்க, செழிப்பாக்க, பெரிதும் உதவுவதால் மனம் அமைதி அடைகிறது. அமைதியடைந்த மனம் நினைவுகளை ஆற்றல் மிக்கதாய், வளமாய் சிந்திக்க துணைபுரிந்து செயல்படச் செய்வதால் வாழ்வு வளமையை நோக்கி செழிப்பாய் முன்னேறுகிறது. சிறப்பான வாழ்வு, சீர்தூக்கி வாழ உதவிய நல்லோர்களையும், நலம் தரும் நாயகனையும் (ஆண்டவன்) போற்ற, வாழ்த்த செய்கிறது. மனிதனது மனம் மகத்தான மாமனிதனாய் வாழ மகேசனை நாட செய்கிறது. சத்தமின்றி சித்தம் நித்தம் இருக்க, மனதை செம்மையாக்க, பரந்தாமன் வழிபாடு பலம் சேர்க்கிறது.

"பலம் தரும் பகவான் வழிபாடு"

மலர்ச்சி

வளர்ச்சியின் நிறைவுமலர்ச்சியாய் வெளிப்படும். மனமலர்ச்சியின் தொடக்கம் மகிழ்ச்சியின் நிறைவால் கிடைக்கப்படும் என்பதாலேயே 'எங்கும் எதிலும்'மகிழ்ச்சி காண சான்றோர் அறிவுறுத்துகின்றனர். 'தீதும் நன்றும் பிறர் தரவாரா' என்பதற்கிணங்க ஒரு செயலை நோக்குபரை பொறுத்தே அச்செயலால் இன்பமும் துன்பமும் விளைகிறது. உயர்வாய் நோக்க, உன்னதம் வெளிப்பட தரமான சிந்தனையுடன் தரணியில் தரமாய் வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பணிவோம். பணிவுபலம் தரும். இறைப் பணிவு பற்பல பலன்களைத் தரும்.

"பண்படபடைத்தவனைத் தொழு"

ஆத்ம பலம்

"உடல் வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்" எனும் திருமூலரின் வாக்கிற்கிணங்க உடல் பலம் மேம்பட, மனம் செம்மைப்பட, ஆத்ம பலம் பெருகுகிறது. இன்றைய உலக நடைமுறையில், அவசர உலகில், அவசரமாய் இயங்கி –

பிறரை இயக்கி, அல்லற்படுத்தி – அல்லற்பட்டு ...... என ஆற்றலை அளவுக்கதிகமாய் செலவழித்து, சேமிப்பை பெருக்கும் நிலையில் பெரும்பாலோரது வாழ்வியல் உள்ளது. அதிகாலை எழுந்து, ஆண்டவனை வணங்கி, ஆசனம் செய்து, கடமையை கனிவாய் செய்து ...... என யோக நெறிகள் நமது வாழ்வியலில் இயல்பை இனிமையாய் புகுத்திட, நமது வாழ்வும் நலம் பெற, இயல்பாகவே ஆத்ம பலம் பெருகுகிறது. ஆத்மபலம் பெருகபெருக, அதற்கு ஆதாரமான ஆண்டவனை காண, ஈர்ப்பு உண்டாகிறது.

"இனிமைதரும் இறைநினைவு"

அண்ட இயக்கம்

வளைக்க முடியா நிலம்
அள்ள இயலா நீர்
கட்டுக்கு அடங்கா காற்று
அடக்க தெரியா நெருப்பு
இயக்கம் புரியா இடைவெளி

என பஞ்சபூத இயக்கமே ஒரு புதிராய் இருக்க, அவை தனித்தும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தும் இயங்கும் "அண்ட இயக்கம்" ஓர் அதிசய மார்க்கம். இயக்க, உருவாக்க முடியா பஞ்ச பூதங்களே படைத்தவனது படைப்பாற்றலுக்கு சாட்சியாகும். யோக நெறி கூறும் பஞ்ச பூத பெருமை, அண்ட இயக்கம் ...... என்பவை நமது மனதில் மாசற்ற பக்தி பெருக பலமான பாலமாய் உள்ளது.

அண்ட இயக்கம்
ஆதார மார்க்கம்.
இயக்கம் அறிந்திட
இனிமையாய் வாழ்ந்திட
இறைவனைத்தொழுதிடுவோம்.

பிண்டமயக்கம்

உண்ணும் உணவு உடலாக மாறும் விந்தை அறியா பிறவிகள் நாம். ஒரு துளி விந்தணு, பல்லாயிரம் அணுக்களாய் பிறவி பெற்றது எவ்வாறு? என எண்ணி எண்ணி வியக்க,

புரியாத புதிராய், புத்துயிராய் உள்ளது பிண்டம். பிண்டம் இயங்க, அண்டத்தை படைத்து, அதில் இயங்க - இயக்க நினைவுகளையும் தந்து, அனுபவம் பெற்று, அகிலத்தில் ஆனந்தமாய் நடமாடு என வாய்ப்பு தந்து வாழச்செய்யும் படைத்தவனை வணங்கி வாழ்ந்திட யோகம் உளியாய் உறுதுணை புரிகின்றது. பிண்டம் உடையநாம் பெருமை-சிறுமை,வேகம் - கோபம்,காமம் - களவு,வெறுப்பு - விருப்பு, பகை - பலவீனம் ......என பற்பல பிண்டமயக்கத்தை கடந்து, அகிலத்தில் அற்புதமாய் வாழ. கல்லறை சென்றாலும் காவியமாய் திகழ என ஒழுங்கான ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ யோக நெறிகள் உன்னதமாய் உதவுகின்றன.

"ஆதாரம் தரும் ஆதாரவழிபாடு"

மகத்துவம்

'மண்ணேஅறியும் மண்புழுவின் மகத்துவம்'

இறைப் படைப்பில் ஒவ்வொரு உயிரும் மகத்துவம் மிக்கது. மறைந்துள்ளமகத்துவம் வெளிப்பட நல்லொழுக்கம் முதன்மைப் பங்காகும். முதன்மைப் பங்கில் முழுமையான முன்னேற்றம் காண்பவன் மாமனிதன் ஆகிறான். "அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது"எனும் ஔவையின் திருவாக்கின் படி அரிதாய் பெற்ற இம்மானிடப் பிறவியை மகத்துவம் மிக்க அற்புதபிறவியாய் மாற்ற "இறைஆசி" பெற்று இனிதே வாழ முயற்சிப்போம்.

"முயற்சிதிருவினையாக்கும்"

முடிவுரை

மனிதன் மாமனிதனாய், மாசற்று வாழ ஒரு வளமான வாய்ப்பு "யோகம் கற்றல்" ஆகும். யோகத்தை கற்க கற்க "கற்றது கையளவு" என்பது விளங்கி மமதை அகன்று, மண்ணுலக வேந்தனை மனமாறப்போற்ற தோன்றும். போற்றுதலால், இறை போற்றுதலால் நாமும் போற்றப்படுவோம் என்பது சத்திய வாக்காகும்.

**"இறைவனை போற்றுவோம்
போற்றுதலால் போற்றப்படுவோம்."**

பிரணவ யோகமும் பிரம்ம வாசலும்

முனைவர். சிவமல்லிகா
நிறுவனர், திருமந்திரம் அருட்சபை அறக்கட்டளை,
திருச்சி

பிரணவ மந்திரம் என்பது ஓங்காரத்தைக் குறிப்பதாகும். அதர்வசிர உபநிடதம் “”ஓங்காரம் என்பது மகாபுனிதமான அகாரம் என்றும், சர்வ வியாபியாய், ஏகமாய் அழியாத் தன்மையுடையது” என்றும் கூறுகிறது. மேலும் ஓங்காரத்திற்கு பரமாத்ம சொருபத்தில் இலயிக்கச் செய்கிற ஆற்றல் இருப்பதால் பிரணவம் என்று சொல்லப்படுகிறது என்று பொருளுரைக்கிறது.

பிரணவத்தளம்

இப்படி சர்வவியாபியாய் பரப்பிரம்மாய் இருக்கும் ஓங்காரம் மானிட உடம்புக்குள்ளும் உள்ளது என்பதை

“படிகடந்த பரஞ்சோதிப் பதியுமாகி அடியாகி
மூலமதே அகாரமாகி”

என்று திருமூலர் நாதாந்தக்குறிப்பு பதினொன்று என்ற நூலில் திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் உடம்பில் எவ்விடத்தில் ஓங்காரம் இடம்பெற்றுள்ளது என்பதை திருமந்திரம் - 3000 நூல் கூறுவது:

நாபியின் கீழது நல்ல எழுத்தொன்று
பாவிகள் அத்தின் பயனறிவாரில்லை
ஓவியராலும் அறியவொண்ணாதது
தேவியும் தானும் திகழ்ந்திருந்தானே.

திருமந்திரம் - 956

என்று தொப்பூழிலிருந்து கீழே மூலாதாரத்தில் ஓங்காரமாகிய

நல்ல எழுத்து உள்ளது. தீவினையாளர்கள் அதன் பயனை அறியவில்லை. பிரணவத்தை அறியாமல் ஆற்றும் எத்தவத்தாலும் பயனில்லை. நல்ல எழுத்தில் சிவன் தன் சத்தியோடு உறைந்துள்ளான் என்பதாக இம்மந்திரம் குறிப்பிடுகிறது. மேலும்,

நாபிக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலம்
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்
திருமந்திரம்.579

என்று இம்மந்திரம் சரியான அளவைக் குறிப்பிடுவதைக் காணலாம். இவ்வாறு பிரணவம் உடம்பில் மூலாதாரத்தில் குடிகொண்டுள்ளமையை திருமந்திரம் எடுத்துரைக்கிறது.

பிரணவயோகம்

மூலாதாரத்திலிருக்கும் ஓங்காரத்தை துரியசக்கரா அல்லது சகஸ்ரத்தளத்திற்கு கொண்டு செல்வதே பிரணவயோகம். இது நான்கு கூறுகளைக் கொண்டது. அவை, தூலப்பிரணவம், சூக்குமப் பிரணவம், அதிசூக்கும பிரணவம், மகாசூக்குமபிரணவம் என்பனவாகும்.

"மூலாதாரத்து மூண்டெழு கனலை காலால்
எழுப்பும் கருத்தினை அறிவித்து"

என்று ஔவையார் தன்னுடைய விநாயகர் அகவல் பாடலில் சொல்லுவது போல் மூலக்கனலாகிய ஓங்காரத்தை மூச்சுக்காற்றால் ஒளிபெறச்செய்து அதன் அக்னியை ஆதாரங்களின் வழியே தலையின் உச்சியை அடையச் செய்யும் பயிற்சியே பிரணவயோகப் பயிற்சியாகும்.

நால்வகை சமாதி

அட்டாங்க யோகத்தின் இறுதிக் கூறான சமாதி முடிந்த முடிவல்ல! அது துவக்கமே. இச்சமாதி நான் என்ற உணர்வோடு கூடியதாகும். இது யோகசமாதியாகும். இரண்டாவது பிரணவ சமாதி. பிரணவம் விசுத்திச் சக்கராவோடு முடிவடையும் நிலை பிரணவ சமாதி. மூன்றாவது ஆக்கினை சகஸ்ராவோடு முடிவடையும் ஞானசமாதி. நான்காவது மோனசமாதி

நின்றான் இருந்தார் கிடந்தார் எனவில்லை
சென்றார்தம் சித்தமோன சமாதியாம்
மன்றேயும் அங்கே மறைபொருள் ஒன்றுண்டு
சென்றாங்கு அணைந்தவர் சேர்கின்றவாறே
திருமந்திரம்.2936

பிரணவ யோகத்தின் வளர்நிலையில் சிதாகாயப் பெருவெளியில் சிவத்தோடு அணைந்து சித்தம் ஒடுங்கி இருப்பதே மோனசமாதி என்று திருமூலர் கூறுவதைக் காணலாம். இதுவே முத்திதரும் மேலைச் சமாதி என்பதாகவும் திருமந்திரம் குறிப்பிடும்.

மேலைவாசல்

மேலைச் சமாதியைப் பெறுவதற்கு மேலை வாசலைத் திறக்கும் உத்தியை அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலை வாசலானது ஊசி முனைவாசல், மேலைத்துவாரம், பிரம்மப்புழை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

மோழையடைந்து முழைதிறந்து உள்புக்குக்
கோழையடைக்கின்ற தண்ணற் குறிப்பினில்
திருமந்திரம் 2549

என்றும்

உச்சிக்குக்கீழது உண்ணாக்கு மேலது
வைச்ச பதமிது வாய்திறவாதே.
திருமந்திரம் 1780

மேலைத்துவாரம் பற்றின குறிப்பை திருமந்திரம் கொடுத்துள்ளது.

திறவுகோல்

பிரணவயோகமே பிரம்மவாசலைத் திறப்பதற்குரிய திறவுகோலாகும். பிரம்மவாசலைத் திறந்து உள்ளே செல்லாவிடில் துரியம், துரியாதீத தவங்கள் கைகூடாது. அப்படிச் செய்தாலும் அது வெறும் கற்பனையாக இருக்குமேயொழிய உணர்வாக அனுபூதியாக இருக்காது. எனவே தவத்திற்கும் தவத்தால் பெரும் நன்மைகளுக்கும் அடிப்படையாகவும் ஆக்கம் அளிப்பதாகவும் இருப்பது பிரணவயோகமேயாகும்.

பிரணவயோகம் முழுமை பெறுவதற்கு மூச்சுக்காற்றே துணைபுரிகிறது. ஆக பிரணவயோகமும் வாசியோகமும் இணைந்தே ஒரு யோகிக்கு ஆற்றலையும் ஞானத்தையும் கொடுத்து சீவன் முக்தனாக்குகிறது.

நிறைவாக...

பிரணவயோகம் வாசியோகத்தின் துணைகொண்டு இயக்கமும் ஆற்றலும் பெறுகிறது. வாசியோகம் நாடிசுத்தியால் ஆற்றல் பெறுகிறது. நாடிசுத்தி ஆதாரசுத்தியால் ஆற்றல் பெறுகிறது. ஏழு ஆதாரங்களும் வர்மப்புள்ளிகளாலும், மூச்சுக்காற்றாலும், முத்திரைகளாலும், பந்தங்களாலும், திருமூலர் கூறும் சிவயோகத்திற்குரிய உத்தமாம் முது ஆசனம் ஓரேழு என்றபடி ஏழு ஆசனங்களாலும் ஆற்றல் பெறுகிறது.

மூலத்துவாரத்தை முக்காரமிட்டிரு மேலைத்
துவாரத்தில் மனதை வைத்திரு
வேலொத்த கண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வென்றிடும் கருத்திது தானே

திருமந்திரம்.583

என்ற இத்திருமந்திரம் கோமுக ஆசனத்தால் மூலாதாரத்தை அடைத்து மேலைத்துவாரத்தில் மூச்சுக்காற்றை செலுத்தி சுத்தவெளியில் பார்வையை செலுத்தி அமர்ந்திருக்கும் சிவயோகி பிறவாமை வாய்க்கப்பெற்று முத்தி பெறுவர் என்பதை எடுத்துரைக்கிறது. இது வெளிப்படையான பொருளாக இருப்பினும் திருமூலர் இம்மந்திரத்தில் கேசரியோகத்தையும் சாம்பவி முத்திரையும் குறிப்புப் பொருளாக வைத்துள்ளதைக் காணலாம். இம்மந்திரத்தை செயல்முறையாக ஆற்றும்பொழுது இதன் ஆற்றலையும் பயனையும் அறியலாம்.

இம்மந்திரம் கூறும் யோகாசனமுறை பிரணவயோகத்திற்கு பெரிதும் துணைபுரியும். இவ்வாறு பிரணவம் என்னும் திறவுகோலால் பிரம்மவாசலை திறந்து உட்புகுந்து இறைதரிசனம் பெறுவதே ஒரு யோகியின் குறிக்கோளாகும். அவரே சிவயோகி ஆவார்.

யோக முத்திரை நாட்டிய முத்திரை

ஸ்ரீரங்கம் முனைவர். ஜெயவித்யா நரசிம்மன்
செயலாளர்
பண்பாட்டு அனைத்துலக ஆய்வு மையம்
தஞ்சாவூர்

முத்திரை என்றால் சொல் குறியீடு அல்லது சைகை அல்லது அடையாளத்தைக் குறிக்கிறது. முத்திரை என்பது ஹத யோகத்தின் ஒரு அங்கம். முத்திரை என்பது ஒரு சில மதங்களின் குறியீடாகவும் ,செய்கையாகவும் கூறப்படுகிறது. பெரும்பாலும் கை விரல்களினால் செய்யப்பட்டாலும் முழு உடலைக் கொண்டும் முத்திரை காட்டப்படும். முத்திரை என்ற சொல்லிற்கு மன நிறைவையும் விரைவாக பாவங்களை அகற்றுவதுமான க்ரியைக்கு முத்திரை என்று பெயர்.

முத்திரைகள் பல வகை உண்டு. இசையில் முத்திரை, நாட்டிய முத்திரை, யோக முத்திரை, தேக முத்திரை, சைவ, வைணவ வழிபாடுகளில் முத்திரைகள், சமண புத்த சமயங்களில் முத்திரைகள் என பல வகைகள். புத்தர், தட்சிணாமூர்த்தி போன்றவர்கள் முத்திரைகளை கையாண்டிருப்பதை அவர்களுடைய சிலைகளில் காணலாம்.

யோக முத்திரை மற்றும் நாட்டிய முத்திரை இவை இரண்டின் சிறப்புகள், செய்யும் முறை, அவற்றினால் உண்டாகும் பலன்கள் இவை இரண்டிற்கும் உள்ள ஒற்றுமைகள் இவற்றை விரிவாக விளக்குவதே இக்கட்டுரையில் நோக்கம்.

யோக முத்திரை

உலகில் உள்ள அனைத்தும் ஆகாயம் நிலம், நீர் காற்று, தீ என்னும் பஞ்ச பூதங்கள் எனப்படும் மூலப்பெருட்களால் ஆனது. ஒரு மனிதனின் ஐம்புலன்களும் செயல்படுவதற்கு இந்த பஞ்ச பூதங்களே காரணம். இவை நமது உடலை சமச்சீராக வைக்க உதவுகிறது. நமது கைகளில் ஐந்து விரல்களும் பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கின்றன. பெருவிரல் தீ, ஆட்காட்டி விரல்-காற்று, நடுவிரல் ஆகாயம், மோதிர விரல் நிலம், சுண்டு விரல் நீர் இந்த ஐந்து விரல்களைப் பயன்படுத்தி முத்திரை செய்தால் உடல் நலம் கூடும். இதுவே யோக முத்திரையின் அடிப்படைதத்துவம்.

யோக முத்திரைகளை செயல்படுத்துவதில் கைவிரல்களே முதன்மை பெறுகிறது.

முத்தியுள்ள கரத்தின் விரல் மகிமை தன்னை
முக்கியமுடன் சொல்லுகிறேன் நன்றாய்க் கேளு
பக்தியுள்ள அங்குட்டம் பெருவிரலால் நிற்கும்
பதிவாக அடுத்த விரல் தர்ச்சினையாமைந்தா
சித்தமுள்ள நடுவிரல் தான் மத்திமையா நிற்கும்
திறமான பவுத்திரந்தான் அனாமிகையாய் நிற்கும்
சுத்தமுள்ள சுண்டு விரல் கனுட்டிகையாய் நிற்கும
சுகமாக இதையறிந்து முத்திரையுஞ் செய்யே

என்று தன்வந்திரி வைத்தியம் 1000 என்ற நூல் விரல்களின் பெருமையையும், அவற்றின் மூலம் முத்திரைகளை செய்யும் விதத்தினையும் குறிப்பிடுகிறது.

பெருவிரலை அங்குட்டம் என்றும் சுட்டு விரலை தர்ச்சினை என்றும் நடுவிரலை மத்திமை என்றும் மோதிர விரலை அனாமிகை என்றும் சுண்டு விரலை கனுட்டிகை என்றும் கூறுகிறது தன்வந்திரி வைத்தியம் 1000 என்ற நூல் யோகத்தில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட முத்திரைகள் உள்ளன. அஞ்சலி முத்திரை, தியான முத்திரை வாயு முத்திரை, சூன்ய முத்திரை, ப்ருத்வி, வருண

முத்திரை, சக்தி முத்திரை, ஹகிணி முத்திரை, அபான முத்திரை, ஞான முத்திரை, சின் முத்திரை, யோனி முத்திரை, பைரவ முத்திரை, ஹ்ருதய முத்திரை, விஷ்ணு முத்திரை, சங்கு முத்திரை என்பன.

சின் முத்திரை

சின் - ஞானம். ஞானம் என்றால் அறிவு அறிவைப் பெருக்கம் முத்திரை ஞானத்தை கையால் அடையாளமே சின் முத்திரை கட்டை விரலின் நுனியானது சுட்டு விரலைக் தொடுமாறும் ஏனைய விரல்கள் நீடப்பட்டும் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். இந்த முத்திரையை செய்து கொண்டு தியானம் செய்தல் நலம் எந்த நேரத்திலும் இந்த முத்திரையை செய்யலாம்.

செம்மலர் நோன் தாள் சேரல் ஓட்டாமல்
உயிரையெலாம் இயக்கம் செய்யும்
அம்மலம் கழீகு மிகுந்த அன்பரோடு
மருவி நீர் அடையு முத்தி
இம்முறையாம் என நால்வர்க்கு இருவிரல்சின்
முத்திரையால் இயம்பி ஆல்கீழ்
மன்மதன் மேல் நூதற்கண் அனல் இறைத்திருந்த
குருபரனை வணக்கம் செய்வோம்.

சிவந்த தாமரை மலர் போன்ற பாதத்தை உடைய இறைவனை உயிர்கள் சேராமல் உலக மாயையில் சிக்கி மும் மலங்களாகிய ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகியவற்றில் அழுந்தியிருப்பதை போக்கி, அன்பர்கள் கூட்டத்துடன் கூடி நீங்கள் அடையக்கூடிய முக்தி இத்தகையது என்று கனகாதி முனிவர் நால்வருக்கும் பெருவிரல் சுட்டு விரல்களில் சின்முத்திரையால் சொல்லாமல் சொல்லி அமர்ந்திருக்கம் குருவை வணங்குவோம். மும்மலங்கள் அகன்று உயிராகிய நாம் இறைவனோடு இரண்டா கலத்தலை உணர்த்துவதே சின்முத்திரை தத்துவமாகும்.

பலன்: ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும், தூக்கமின்மை நீங்கும், மனது அமைதி கிடைக்கும்.

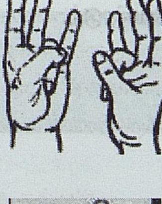
பிருத்வி முத்திரை : பிருத்வி என்றால் பூமி, நிலம் என்ற பொருள் மோதிர விரலின் நுனிப் பகுதி கட்டை விரலின் நுனியுடன் தொட வேண்டும். ஏனைய விரல்கள் நீட்டப்பட்டிருந்தால் வேண்டும்

பலன் : சுறுசுறுப்பைத் தந்து ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்

சோர்வினை நீக்கும்., தோள் பளப்பளப்பாகும்.

வாயு முத்திரை : சுட்டு விரலைக் கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியிலும், கட்டை விரலால் சுட்டு விரலின் மேல் பகுதியை அமுத்தியும், மற்ற விரல்கள் நீட்டியும் இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள் : வாத நோய்கள், செரிமானக்கோளாறு, கழுத்து முதுகெலும்பு அழற்சி நோய்களை நீக்கும்.



சூரிய முத்திரை :- மோதிர விரலை மடக்கி அதன் மேல் கட்டை விரலால் அழுத்துதல் வேண்டும்.

பலன் : :உடலில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைத்து சீர்படுத்தும் பதட்டத்தைப் போக்கும்

பிராண முத்திரை :- கட்டை விரல் நுனியை சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரல் ஆகியவை தொடுமாறும் ஏனைய விரல்களை நீட்டியும் வைத்திருத்தில் வேண்டும்.

பலன் :- ரத்தக் குழாய் அடைப்புகளை நீக்கம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் கண் சம்பந்தமான நோய்களை நீக்கும்.

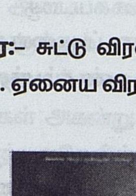
வருண முத்திரை : சுண்டு விரல் நுனியையும் கட்டை விரல் நுனியையும் சேர்த்து ஏனைய மூன்று விரல்களை நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

பலன் :- நீர்ச்சத்து குறையால் வரும் எல்லா நோய்களையும் தடுக்கும். தோல் சம்பந்தமான நோய், இரைப்பை குடல் அழற்சியால் ஏற்படும் வலியைத்தடுக்கிறது.

அபான முத்திரை :- சுட்டு விரலின் நுனியானது கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியை தொட வேண்டும். பின்னர் நடுவிரலில் மோதிரவிரல்களின் நுனிகளும் கட்டை விரலின் நுனியோடு தொடவேண்டும். சுண்டு விரல் மட்டும் கட்டியிருக்க வேண்டும்.

பலன் :- இருதய நோய் வராமல் தடுக்கம் இதயத்துடிப்பை சீராக்கி இதயத்தை வலுப்படுத்தும்.

மோகினி முத்திரை :- மோதிர விரலின் நுனியால் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடங வேண்டும். மற்றைய விரல்களை நீட்டியிருக்க வேண்டும்.



சோபினி முத்திரை:- சுட்டு விரலின் நுனியில் கட்டை விரலின் நுனியை வைக்க வேண்டம். ஏனைய விரல்களை மூடியிருக்க வேண்டும்.

அனுசான் முத்திரை :- சுட்டு விரலை நேராக வைத்துக் கொண்டு நடுவிரல், மோதிரவிரல், சுண்டுவிரல் ஆகிய மூன்றையும் பெருவிரலுடன் இணைக்க வேண்டும்.

பற்கள் உறுதியாகும், முதுகுத்தண்டு வலுவடையும் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து மனமும் உடலும் தெளிவடையும்.

யோனி முத்திரை :- சுண்டு விரலின் நுனியை கட்டை விரலின் நுனியில் இணைத்து ஏனைய மூன்று விரல்களையும் நீட்டியிருத்தல் வேண்டும்.

திருவினி முத்திரை :- நடுவிரல், மோதிரவிரல், சுண்டு விரல் ஆகிய மூன்றினையும் மடக்கிவிட்டு, பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

காணவே திருவினி முத்திரையைக் கொண்டு
கருணையுடன் வங்கென்று தியானஞ்செய்யில்
பூணவே ருத்திரர் முதல் சகல செந்தும்
பூலோக ராசரோடு வசமாகும் –
தன்வந்திரி வைத்தியம் 1000

கருட முத்திரை

இடது கையின் மேல் வலது கை வைத்து இறுகிப் பெரும்விரல்களையும் ஒன்றாக இறுகப் பற்றி, மற்றை விரல்கள் அனைத்தையும் நேராக விரித்தல் வேண்டும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும், பார்வை கோளாறு நீங்கும்

சுவகரண முத்திரை

நடுவிரல், மோதிர விரல் ஆகியவற்றின் நுனியை கட்டை விரலின் நுனியுடன் சேர்த்து சுட்டு விரலையும் சுண்டு விரலையும் நீட்ட வேண்டும்.

நாட்டிய முத்திரை

பரத நாட்டியத்தில் அடவு அபிநயம் இரண்டிற்கும் முக்கியமானது முத்திரைகளாகும். கை விரல்களின் பல்வேறு அசைவுகளினாலும் நிலைகளினாலும், பொருள் படவும் அபிநயிப்பதனையே கை முத்திரை அல்லது ஹஸ்த முத்திரை என்பர். சம்யுத ஹஸ்தம், சம்யுத ஹஸ்தம் என இருவகையாகக் கொள்வர். தமிழில் ஒற்றைக்கை, இரட்டைக்கை என இரண்டாகக் கூறுவர். இதனைத்தவிர 200க்கு மேற்பட்ட முத்திரைகளும் மோகினி ஆட்டத்தில் 250க்கும் மேற்பட்ட முத்திரைகளும் கையாளப்படுகின்றன.

பதாகம்–கொடி–பெருவிரலை மடித்து பக்கத்தில் பிடித்தல் வேண்டும்.

திரிப்பதாகம்–மூன்று பாகம் கொண்ட கொடி அல்லது மரம்–பதாகத்தில் மோதிர விரலை மடித்தல் வேண்டும்.

அர்த்தப்பதாகம் –அரைக்கொடி–திரிப்பதாகத்தில் சுண்டி விரலை மடித்தல்

கர்த்தரீமுகம்–கத்திரிக்கோல்–திரிப்பதாகத்தின் மடித்த விரல்களுடன் பெருவிரலை சேர்த்தல்

மயூரம் –மயில் –திரிப்பதாகத்தில் மடித்த மோதிர விரலுடன் பெருவிரலை சேர்த்தல்வேண்டும்

அர்த்தச்சந்திரன்–அரைச்சந்திரன்–பதாகத்தில் உள்ள பெருவிரலை நீட்டுதல் வேண்டும்

அராளம் –வளைந்தது –சுட்டு விரலுடன் பெருவிரலை சேர்த்துப்பிடித்தல் வேண்டும்

சுகதுண்டம் -கிளிமூக்கு-பதாகத்தில் சட்டு விரலையும் மோதிர விரலையும் மடித்தல் வேண்டும்

முட்டி (முஷ்டி) முட்டிகை-அனைத்து விரல்களையும்பொத்துதல் வேண்டும்

சிகரம்-உச்சி-முட்டியில் உள்ள பெருவிரலை விரித்தல் வேண்டும்

கபித்தம்-விளாம்பழம்-சிகரத்தின் பெருவிரலை சுட்டு விரலால் பொத்துதல் வேண்டும்

கடகாமுகம் -வளையின் வாய்-நடுவிரல் பெருவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரல் ஆகியவற்றை சேர்த்துப் பிடித்தல்

சூசி -ஊசி-முட்டியில் உள்ள சுட்டு விரலை நீட்டுதல்

சந்திரகலா -பிறைச்சந்திரன்-சூசியில் உள்ள பெருவிரலை நீட்டுதல் வேண்டும்

பத்மகோசம்-தாமரைமொட்டு-கையன் விரல்களை அரைவாசிக்கு மடித்தல்

சர்ப்பசீரிசம்-பாம்பின் படம்-பத்மகோசத்தைவிட சற்று மடித்து 5 வடிவில் சுற்றல்

மிருகசீரிசம்-மான் தலை-பெருவிரல் மற்றும் சுண்டிவிரல் தவிர்த்த விரல்களை 45 இல் மடித்தல்

சிம்மமுகம்-சிங்கத்தின் முகம்-நீட்டியபடியுள்ள நடுவிலையும் மோதிரவிரலையும் பெருவிரலுடன் சேர்த்தல்

காங்கூலம்-அங்குலத்தை விட குறைந்தது-மோதிரவிரலை மடித்து மற்ற விரல்களால் மடித்துப் படித்தல் வேண்டும்

அலபத்மம்-மலர்ந்த தாமரை -சுண்டி விரலை அதிகம் மதிப்பதோடு மோதிரவிரலையும் சற்று மடித்தல்

சதுரம்-சாதுர்யம் -மிருகசீரிசத்தில் உள்ள பெருவிரலை உள்ளே மடித்தல்

பிரமறம் -வண்டு -ஆட்காட்டி விரலை உள்ளே மடித்து பெருவிரலையும் நடு விரலையும் சேர்த்துப் படித்தல்

கம்சாசியம்-அன்னத்தின் அலகு-பெருவிரலையும் ஆட்காட்டி விரலையும் நீட்டியபடி சேர்த்தல் மற்ற விரல்கள் விரிந்து இருக்கும்

அம்சபக்சம்-அன்னத்தின் சிறகு-மிருகசீரிசத்தில் நீட்டி உள்ள பெருவிரலை ஆட்காட்டி விரல் பக்கமாக சேர்த்தல் வேண்டும்

சம்தம்சம்- இடுக்கி விரல்களை நீட்டியபடி மூடி திறந்து மூடுதல் வேண்டும்

முகுளம்-மொட்டு -விரல்களை நீட்டியபடி மூடி திறந்து மூடுதல் வேண்டும்

தாம்ரசூடம் -சேவல்-மற்ற விரல்கள் பொத்திய நிலையில் ஆட்காட்டிவிரலை அரை வாசி மடித்தல் வேண்டும்

திரிசூலம் -சூலம்-மற்ற விரல்கள் மூடிய நிலையில் சுண்டிவிரலையும் பெருவிரலையும் சேர்த்துப் பிடித்தல்

இரண்டைக்கை முத்திரைகள்

இரு கையாலும் செய்யப்படுவதால் இரண்டைக்கை முத்திரை எனப்படுகிறது. இது சமஸ்கிருதத்தில் சம்யுத ஹஸ்த என அழைக்கப்படுகிறது. இவை இருபத்து நான்காகும்.

அஞ்சலி – வணங்குதல்,கபோதம் –புறா,கர்கடம் – நண்டு,சுவஸ்திகம் – குறுக்கிட்டது,டோலம் – ஊஞ்சல், புஸ்பபுடம் – மலர்க்கூடை,உத்சங்கம்- அணைப்பு,சிவலிங்கம்- சிவலிங்கம்,கடகாவர்த்தனம்- கோர்வையின்-வளர்ச்சி, கர்த்தரீ ஸ்வஸ்திகம்- குறுக்குக் கத்தரிக்கோல்,சகடம் – வண்டி,சங்கு – சங்கு,சக்கரம் – சக்ராயுதம், சம்புடம் – பெட்டி,பாசம்- கயிறு, கீலகம் – பிணைப்பு,மத்சயம் – மீன், கூர்மம் – ஆமை, வராகம்- பன்றி, கருடன்- கருடப்பறவை, நாகபந்தம் – பாம்பின் கட்டு, கட்வா – கட்டில், பேருண்டம் –பேருண்டப்பறவை, அவகித்தம் – குறுக்கே மலர்ந்த தாமரை.

யோக முத்திரையும் நாட்டிய முத்திரையும்

நாட்டியமே ஒரு வகை யோகம். நடன அசைவுகளான 108 கரணங்களில் பல யோகாசனத்துடன் ஒத்து அமைகின்றது. அதே போல் யோக முத்திரைகளில் காணப்படும் சில முத்திரைகள் நாட்டியத்திலும் காணப்பெறுகிறது. இரண்டிலும் இடம் பெறும் முத்திரைகளில் சின் முத்திரை அஞ்சலி, சங்கு, மத்ஸ்யம், முகுளம், அபயம், பைரவ போன்றன.

யோகமுத்திரை – நாட்டிய முத்திரை

1. அஞ்சலி – அஞ்சலி
2. அபயம் – அபயம்
3. மத்ஸ்யம் – மத்ஸ்யம்
4. கருடன் – கருடன்
5. முகுளம் – முகுளம்

6. அனுசான் – சுசி
7. ஆதிமுத்திரை – முஷ்டி
8. சிவலிங்கம் – சிவலிங்கம்
9. சங்கு – சங்கு
10. சோபிணி – கபித்தம்
11. அபான – சிம்ஹமுகம்
12. யோனி – திரிசூலம்
13. பிராணமுத்திரை – கர்த்தரீமுகம்
14. பூமி – மயூரம்

அஞ்சலி முத்திரை

வலது கையின் விரல்கள் இடது கையின் விரல்களுடன் இடைவெளியின்றிஇணைத்து இருகைகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து பிடித்தல் வேண்டும்.

இறைவனை அன்பால் வணங்குபவர்கள் மார்புக்கு நேராயும் ஞானத்தால் வழிபடுபவர்கள் நெற்றிக்கு நேராகவும், இறைவனிடம் சரணாகதி என்று வணங்குபவர்கள் தலைக்கு மேலேயும் இந்த முத்திரையை பிடித்து வணங்கலாம்.

சங்கு முத்திரை

இடது பெருவிரலை வலது உள்ளங்கையில் பதிய வைத்து, அதனை வலது கை விரல்களால் அதனை இறுக மூட வேண்டும். வலது பெருவிரலானது இடது கையில் மற்றைய நான்கு விரல்களை தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

ஆதிமுத்திரை -முஷ்டி

சுட்டு விரல் நடுவிரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் ஆகிய நான்கு விரல்களையும் மடக்கி அதன் மேல் கட்டை விரலை மடக்கு சுண்டு விரலின் மேல் பகுதியில் வைத்து அழுத்த வேண்டும்.

முகுளம்

நான்கு விரல் நுனிகளையும் பெருவிரல் நுனியுடன் இணைப்பது முகுள முத்திரையாகும்.

மத்ஸ்யம்

வலது உள்ளங்கை கீழ் நோக்க இடது உள்ளங்கை அதனைத் தாங்க கட்டை விரல்களை மட்டும் மீனின் செதில்களை அசைத்துக் காட்டுதல்

முடிவு

பொதுவாக யோக முத்திரைகள் யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் இதற்கென எந்த முன்னேற்பாடுகளும் தேவையில்லை. அமைதியான சூழலில் முத்திரைகளின் வகைகளுக்கேற்ப ஐந்து நிமிடம் முதல் ஐம்பது நிமிடம் வரை செய்யலாம் யோக முத்திரைகளை தொடர்ந்து செய்வதனால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் ஆனால் நாட்டிய முத்திரைகளை நடனமாடும் போது மட்டமே பயன்படுத்த முடியும்.

ஒரு மரம் தழைத்தோங்க வேர் எவ்வாறு அவசியமோ அதுபோல நாடு தழைக்க இளைஞர்களின் எண்ணம், செயல் அவசியமாகிறது. இளைஞர்கள் மன வலிமை, உடல் வலிமை, சத்தியம், தர்மம், தியாகம், இரக்கம், வைராக்கியம் போன்ற முற்போக்கு சிந்தனையுடையவர்களாக திகழ வேண்டும். மேலும் இளை[illegible] வாறும் இத்தைப்படையில் தனது தன்னுடைய சமுதாயமும் நலம்பெறவும், வளம்பெறவும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு யோகக் கல்வி அவசியமாகிறது.

மனித மேம்பாட்டுக்கு அடிப்படையாக இருக்கக்கூடிய கோபம், பொறாமை, சந்தேகம், ஏமாற்றங்கள் போன்றவற்றை [illegible]

[illegible]

இளைஞர்களின் மேம்பாட்டிற்கு யோக நெறிகள்

முனைவர் பி. பாலச்சந்திரன்
உதவிப்பேராசிரியர், தத்துவத்துறை
அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

யோகா என்பது வாழ்வியல் கோட்பாடுகளை வலியுறுத்தி மனிதனை முழுமையடையவனாக உருவாக்குவதாகும். யோகா மனிதனின் உடல், மூச்சு, மனம், அறிவு, ஞானம் போன்றவற்றை ஒரு மித்த வளர்ச்சியுடன் உருவாக்குகின்றது. இதன் மூலம் தீய எண்ணங்களை மனிதனிடமிருந்து நீக்குகிறது. மனிதன் மனத் தூய்மையின்மையால் உண்மை எது போலி எது என்பதை கண்டறியமுடியாமல் குழம்புகிறான். இந்நிலையில் அவித்யா என்ற அறியாமையையும், அஸ்மிதா என்ற இந்திரிய செயல்பாடும், ராகா என்ற ஈர்ப்பும் சேர்ந்து சுயநலம், விருப்பு, வெருப்பு என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே இத்தகைய ஏற்றத்தாழ்வை நீக்கி சமன்பாட்டை உண்டாக்க, ஆன்ம மேம்பாட்டை ஏற்படுத்த யோகா அவசியமாகிறது.

முதலில் யோகா கல்வியின் மூலம் இக்கால இளைஞர்கள் தன்னை உணர வேண்டும், அதனால்தான் திருமூலர் தன்னை அறியும் முறைமையை பின்வருமாறு எடுத்துரைக்கின்றார்.

தன்னை அறிய தனக்கோர் கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்த பின்
தன்னை அர்சிக்க தான் இருந்தானே

என்று கூறுகிறார்.

ஒரு மரம் தழைத்தோங்க வேர் எவ்வாறு அவசியமோ அதுபோல நாடு தழைக்க இளைஞர்களின் என்னம், செயல் அவசியமாகிறது. இளைஞர்கள் மன வலிமை, உடல் வலிமை, சத்தியம், தர்மம், தியாகம், இரக்கம், வைராக்கியம் போன்ற முற்போக்கு சிந்தனையுடையவர்களாக திகழ வேண்டும். மேலும் இளைஞர்கள் மன உறுதிபெறவும், இலச்சிய வாழ்க்கை வாழவும், இதனடிப்படையில் தானும் தன்னுடைய சமுதாயமும் நலம்பெறவும், வளம் பெறவும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு யோகக் கல்வி அவசியம்மாகிறது.

மனித மேம்பாட்டிற்கு தடையாக இருக்கக்கூடிய சோம்பல், வியாதி, சந்தேகம், சமன்பாடின்மை போன்றவற்றை நீக்கி தனக்குதானே தலைவன் என்ற உணர்வை உண்டாக்குவது யோகாவாகும். யோகாவின் மூலம் சாதிக்கின்ற செயல் திறனையும் தன்னில் மறைந்துள்ள சக்திகளையும் வெளிக்கொணர அக மற்றும் புற வளர்ச்சியினை யோகக் கல்வி வலியுறுத்துகிறது. சமுதாயத்தில் மனித நேயத்தை வளர்க்கவும், அமைதி நிலவவும் மன ஆற்றலைத்தூண்டி சுய சிந்தனைத் திறனை மேம்படுத்தி இறை உணர்வு, புலனடக்கம், மனஉறுதி போன்ற வாழ்வியல் கோட்பாடுகளை வலியுறுத்துவதும் யோகக் கல்வியாகும்.

மனிதனின் அக மற்றும் புற மேம்பாட்டை பதஞ்சலியின் யோக முறைமைகள் மூலம் நாம் அறியலாம். இவற்றில் முதல் ஐந்து முறைமைகளான இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம் போன்றவற்றை பகிரங்க சாதணம் என்று சொல்லக் கூடிய புற வளர்ச்சியை எடுத்துரைக்கின்றது. மேலும் அக வளர்ச்சியை எடுத்துரைக்கக்கூடிய தாரண, தியான, சமாதி போன்றவை அந்தரங்க சாதணமாக கூறுகிறார். எனவே இவ்வாறான முறைமைகள் மனிதனின் அக மற்றும் புறத்தூய்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆவைகள் முறையே

1. இயமம் - அகிம்சை, சத்யம், திருடாமை போன்றவை கடைபிடித்தல், இதையே திருமூலர் தீதகற்றல் என்று கூறுகிறார்.

2. நியமம் - அக புற தூய்மை கடைபிடித்தல் - அருள், பொறுமை, செம்மை, வாய்மை, காமம் அகற்றல், களவகற்றல், கொலையகற்றல், சிக்கன வாழ்வு போன்ற பத்தும் நன்றாற்றல் பண்பஜகளாக பன்டிகளாக திருமூலர் கூறுகிறார்.

3. ஆகமை - இருக்கை – பத்மாசனமாகிய தாமரை இருக்கையில் உடல் தளர்ச்சியின்றி கிளர்ச்சியுடன் இருத்தல் - உடல் சோர்வை நீக்குதல்.

4. பிராணாயாமம் - மூச்சை அடக்கும் முறைமையை கடைபிடித்தல்

1 - பூரகம் - மூச்சை உள்ளமுக்கமும் போது நான்குமுறை சிவ சிவ என நினைத்தல்.

2 - கும்பகம் - மூச்சை உள்லிமுத்து நிலை நிறுத்தும் போது பதினாறு முறை சிவ சிவ என நினைத்தல்

3 - ரேசகம் - மூச்சை வெளியிடும்போது எட்டு முறை சிவ சிவ என நினைத்தல்.

5. பிரத்யாகாரம் - புலன்களை அவற்றிற்குரிய பொருள்களின் மேல் செல்ல விடாமல் தடுத்தல் தொடு உணர்ச்சி (தோல்) வாய் - மூக்கு கண் - காது

6. தாரனை - மனதை ஒரு நிலைபடுத்துதல்.
7. தியானம் - நினைதல் - புலன்கள் பற்றுதலை விட்டு கடந்து நிற்றல்
8. சாமதி - நாம் மற்றும் நம்மை சார்ந்த உலகை பற்றிய நினைவில்லாமல் இருத்தல் - ஆசையும், துன்பமும் அனுகாத நிலை.

எனவே இன்றைய சமுதாயம் அச்சம், குழப்பம், நிம்மதியின்மை, கவலை, கலவரம், முறையின்மை, அதர்மம் போன்றவை மிகுந்தவையாக காணப்படுகின்றது. இச்சூழலில் துணிச்சல், உண்மை, நேர்மை, மனஉறுதி, புலனடக்கம், சுய உணர்வு, இறையுணர்வு போன்ற வாழ்வியல் நெறிகளை வலியுறுத்தக் கூடிய யோகக் கல்வி முறையை இளைஞர்கள் பின்பற்றுவதன் மூலம் சமுதாயம் சிறக்கும் என்பது உறுதி.

கொங்கணச் சித்தர் காட்டும் யோகநிலை

முனைவர். ஜெ. தேவி
உதவிப் பேராசிரியர்,
முதுகலை தமிழ்உயராய்வுத் துறை,
உருமு தனலட்சுமி கல்லூரி, திருச்சி

கொங்கணச் சித்தர் வரலாறு:

சித்தர்களில் கொங்கணர் என்பவர் ஒருவர். இவருக்கு கொங்கணர், கொங்கணச் சித்தர், கொங்கண நாயனார் என்று பெயர்களும் வழங்குகின்றன. இவர் பெயரால் வயித்திய நூல்களும், பாடல்களும் உண்டு. கொங்கணர், திருவள்ளுவரின் சீடர் என்று சித்தர் கொள்கையினர் சொல்லுகின்றனர். இது பற்றி வழங்கும் ஒரு கதை ஒன்று உண்டு. கொங்கணர் ஒரு மரத்தின் கீழ் யோகம் செய்து கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது மரத்தின் மேல் இருந்த ஒகக்க ஒன்று அவர் மீது எச்சம் இட்டது. உடனே கொங்கணர் கண்ணை விழித்து அக்கொக்கைப் பார்த்தார். அது எரிந்து சாம்பலாயிற்று. அதன்பின், அவர் ஊருக்குள் புகுந்து திருவள்ளுவர் மனை வாயிலில் நின்று பிச்சைக் கேட்டார். திருவள்ளுவர் மனைவி வாசுகியார், வள்ளுவருக்கு உணவு பரிமாறிக் கொண்டிருந்த நேரம். ஆதலால் அவர் பிச்சை கொண்டுவரச் சிறிது நேரமாயிற்று. நேரங் கழித்துப் பிச்சைக் கொண்டு வந்த வாசுகியாரைக் கொங்கணர் கோபத்துடன் விழித்துப் பார்த்தார். உடனே வாசுகியார்,

"கொக்கென்று நினைத்தாயோ
கொங்கணவா?"

என்று கேட்டார். உடனே கொங்கணர் அஞ்சி அம்மையாரைப் பணிந்தார். அதன் பின் வள்ளுவருக்குச் சீடர் ஆனார்.

கொங்கணச் சித்தர் பாடல்களில் "வாலைக் கும்மி" என்பது ஒன்று. வாலை என்பது சக்தியின் பெயர். கன்னியென்பது பொருள். வாலைக்கும்மியும், சித்தர்களின் கொள்கைகளை அறிவதற்குத் துணை செய்கின்றது.

உடம்பு உண்மையானது

சித்தர்கள் உடம்பை, மாயம்-பொய்-என்று கருதி அதைப் பேணாமல் விடவேண்டும் என்று சொல்லுகிறவர்கள் அல்லர்; உடம்பு உண்மை; ஆதலால் அதைப் பாதுகாத்து நீண்ட நாள் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறவர்கள் இந்த உண்மையை வாலைக் கும்மியில் காணலாம்.

ஊத்தைச் சடலம் என்று எண்ணாதே; இது
உப்பிட்ட பாண்டம் என்று எண்ணாதே!
பார்த்த பேருக்கு ஊத்தை இல்லை; இதைப்
பார்த்துக் கொள் உன்தன் உடலுக்குள்ளே....

"இது துர்நாற்றம் வீசும் உடம்பு என்று நினைக்காதே; உப்பிட்ட பாத்திரம் போல் உளுத்துக் கொட்டிவிடும் என்று நினைக்காதே. இவ்வுடம்பை நன்றாகப் பாதுகாத்த பேருக்கு இது ஊத்தைச் சடலம் அன்று; உப்பிட்ட பாத்திரமும் அன்று. உன் உடம்புக்குள்ளேயே இதை நீ நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்" என்று உடம்பின் உண்மையைக் கூறிற்று; உடம்பு பொய்யென்போருக்கு மறுப்புரை கூறிற்று. இவ்வுடம்பைப்

பாதுகாப்பது எப்படி என்பதையும் வாலைக்கும்மி சொல்லாமல் விடவில்லை.

உடம்பை பாதுகாக்கும் வழி

நமது முதுகுத் தண்டுக்கு மேலே உச்சியிலே, உள் நாக்குக்கு மேலே அறிவு விளக்கு எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. யோகப் பயிற்சியால் தான் அதைக் காணமுடியும். அதைக் கண்டால் கவலையின்றி ஆனந்தமாக வாழலாம்; உடலுக்கும் அழிவில்லை. இதைக் காண்பதற்குப் பலமுறைகள் கூறுகின்றனர். இவ்வாறு நமது சிரசில் இருப்பதைத்தான் மேல்வீடு என்றும் சொல்லுகின்றனர். இதனை,

உச்சிக்கு நேரே உள்நாவுக்கு மேல்நிதம்
வச்ச விளக்கு எரியுதடி...

என்றும், இந்த விளக்கைக் காணவேண்டுமானால்,

விடாமல் வாசிப் பழக்கத்தைப் பாரு; நாம்
மேல்வீடு காணலாம் வாலைப் பெண்ணே!

என்று வாலைக் கும்மி பாடுகிறது.

மூச்சை-உயிர்ப்பை-வாசியை நமது விருப்பப்படி அடக்கி நடத்தக்கூடிய யோகப் பயிற்சியைத் தாமதமில்லாமல் செய்ய வேண்டும். செய்தால் தான் நிலையற்றது என்று நினைக்கும் உடம்பை நிலையுள்ளதாகச் செய்யலாம் என்று கூறுகிறது வாலைக்கும்மி. இதனை,

கட்டாத காளையைக் கட்ட வேண்டும்; ஆசை
வெட்ட வேண்டும்; வாசி எட்ட வேண்டும்;
எட்டாத கொம்பை வளைக்க வேண்டம்; காயம்
என்றைக் கிறக்குமோ வாலைப் பெண்ணே.

என்ற பாட்டால் காணலாம். "உடம்பு என்று மறையுமோ என்று சந்தேகப்படுகின்ற வாலைப்பெண்ணே, விரைவிலே உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள். கட்டுப்படாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற காளையாகிய மூச்சைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்; வேறுள்ள பேராசைகளை அறுத்துவிட வேண்டும்; வாசியென்னும் யோகத்தால் மேல்வீட்டை அடைய வேண்டும். எட்டிப் பிடிக்க முடியாத அந்தக் கொம்பைப் பிடித்து நமது வசமாகும்படி வளைத்துவிட வேண்டும்". இதுவே மேலே காட்டிய பாடலின் பொருள்.

யோகத்தால் நோய் நீக்கம்

யோகப் பயிற்சியால், இம்மை இன்பத்தைப் பெறலாம் என்பதே சித்தர்களின் கொள்கை. இவ்வுலகத்தில் நீண்டநாள் உடல் நோயின்றி வாழ்வதற்கே யோகப் பயிற்சியைச் சித்தர்கள் வலியுறுத்தியிருக்கின்றனர். இந்த உண்மையை வாலைக்கும்மி தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றது. இதனை,

> ஆயள் கொடுப்பாள் நீரிழிவுமுதல்
> கண்டனமற்ற வியாதிகள் எல்லாம்
> பிசாசு, பறந்திடும் பில்லிபோல், அடி
> பத்தினி வாலைப்பெண் பேரைச் சொன்னால்..

என்ற பாட்டால் அறியலாம். "சக்தியின் பேரைச் சொல்லிக் கொண்டு, யோகப் பயிற்சி செய்தால், அதனால் வரும் நன்மை பல. ஆயள் வளரும். நீண்டநாள் உயிர் வாழலாம். நீரிழிவு வியாதி முதலான, காணப்பட்ட ஏனைய கொடிய நோய்கள் எல்லாம் பறந்து போய்விடும். வாலையின் சக்தியினால் - தியானத்தால் பிசாசுகள், பில்லிகள் பறந்து ஓடுவது போல நோய்கள் யோகப் பயிற்சியால் ஒழியும்". இக்கருத்தை வலியுறுத்துகிறது இப்பாடல்.

பெண்ணின் பெருமை

நீரிழிவு நோய்க்கு யோகப் பயிற்சி மருந்தாக உதவும் என்று இன்றைய நவீன ஆராய்ச்சி யாளர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றன. இந்த முறை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் சித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருப்பது வியப்புக்குரியது. ஆகவே நோய்களுக்கு யோகப்பயிற்சி ஒரு சிறந்த மருந்தென்பதே சித்தர்களின் கருத்து.

உற்பத்திக்கு உறைவிடம் பெண் என்பதே சித்தர்களின் கொள்கை. நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ, பெண்ணின்பத்தை அவர்கள் வெறுத்துப் பாடியிருக்கின்றனர். ஆயினும், பெண்களைப் பழிக்கவில்லை. சக்தியென்று அவர்கள் குறிப்பிடுவது பெண்களைத் தான். பண்டைக் காலத்தில் பெண்ணுக்குத் தான் எல்லா உரிமையும் இருந்தது. ஆண்கள் பெண்களுக்கு அடங்கித்தான் நடத்தி வந்தனர். அக்காலத்தில் பிறந்தது தான் சித்த மார்க்கம். இதைத்தான் சக்தி மார்க்கம் என்றும் சாக்தேய மார்க்கம் என்றும் கூறுகின்றனர். இக்கருத்தை வாலைக்கும்மியிலும் காணலாம்.

மாதவராய் வந்து அமுதம் தந்தாள், மனை
யாட்டியாய் வந்து சுகம் கொடுத்தாள்;
ஆதரவாகிய தங்கையானால்; நமக்கு
ஆகக் கொழுந்தியும் மாமி யானாள்.

பெண்ளகள் அனைவரும், நமக்கு இன்பந்தரும் நிலையில் இருக்கின்றனர். இவர்கள் எல்லாம் சக்தியின் வடிவமே என்று கூறிற்று இப்பாடல்.

பெண்கள் தாம் படைப்புச் சக்தி; பெண்கள் இல்லாவிட்டால் ஆணுக்கும் இல்லை; உலகப் படைப்பும் இல்லை; என்று மற்றொரு பாட்டில் சொல்லப்படுகிறது.

மண்ணும் இல்லாமலே விண்ணும் இல்லை;கொஞ்சம்
வாசம் இல்லாமலே பூவும் இல்லை;
பெண்ணும் இல்லாமலே ஆணும் இல்லை; அது
பேணிப் பாரடி வாலைப் பெண்ணே!

என்பதே அப்பாடல் "ஐம்பூதங்களுக்கும் ஆதரவாய் நிற்பது நிலம் தான். நிலம் இன்றேல் வானம் முதலிய பூதங்கள் இல்லை. நோயற்ற உடம்பைப் பெற்று வாழும் மக்கள் இவ்வுலகத்தில் பலருக்கும் உதவ வேண்டும். "எளியோரை அடித்துத் துன்புறுத்தாதே; அடித்துத் துன்புறுத்துவதனால் வரும் பாவம், என்ன பரிகாரம் செய்தாலும் போகாது. உன்னைத் தஞ்சமாக அடைந்தவர்க்குத் தீங்கு செய்யாதே. யாருக்கும் வஞ்சனை செய்ய வேண்டும் என்று மனத்திலும் நினைக்காதே".

மக்கள் கடமை

நோயற்ற உடம்பைப் பெற்று வாழும் மக்கள் இவ்வுலகத்தில் பலர்க்கும் உதவவேண்டும். துன்பப்படுகின்றன மக்களின் துயரங்களைப் போக்க வேண்டும்; ஏழை எளியவர்களிடம் இரக்கங் காட்ட வேண்டும்; அவர்களுக்கு எத்தகைய துன்பங்களும் இழைக்காமல் வாழ வேண்டும். தன்னலம் ஒன்றை மட்டும் குறியாகக் கொண்டு வாழ்வது மனிதத் தன்மையாகாது. இந்த அறவுரைகளையும் வாலைக்கும்மி பாடுகிறது.

ஏழை அனாதிகள் இல்லை என்றால், அவர்க்கு
இருந்தால் அன்னம் கொடுக்க வேண்டும்;
நாளை என்று சொல்லல் ஆகாதே; என்று
நான்மறை வேதம் முழங்கதடி.

ஏழைகளும், ஆதரவற்றவர்களும், வயிற்றுக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று கூறினால், அவர்களுக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும். நாளைக்கு வாருங்கள் என்று சொன்னால் அவர்கள் பசி அடங்காது. இவ்வாறு அறங்கூறும் வேதங்கள் முழங்குகின்றன.

பஞ்சைப் பனாதியை அடிக்காதே, அந்தப்
பாவம் தொலைய முடியாதே;
தஞ்சம் என்றோரைக் கெடுக்காதே; யார்க்கும்
வஞ்சனை செய்ய நினைக்காதே.

“எளியாரை அடித்துத் துன்புறுத்தாதே; அடித்துத் துன்புறுத்துவதனால் வரும் பாவம், என்ன பரிகாரம் செய்தாலும் போகாது. உன்னைத் தஞ்சமாக அடைந்தவர்க்குத் தீங்கு செய்யாதே. யாருக்கும் வஞ்சனை செய்ய வேண்டும் என்று மனத்திலும் நினைக்காதே”.

சாதிமத பேதம் இல்லை

சாதிப் பேதம், மதப்பேதம் பாராட்டுவது அர்த்தம் அற்றது. மனித சாதி என்பது ஒன்றுதான். ஒருசாதிதான் - ஒரு இனந்தான்.

சாதி பேதம் சொல்லுகிறீர், தெய்வம்
தான் என்பது ஒன்றுடன் பேதம் உண்டோ!
ஓதியபால் அதில் ஒன்றாகி, அதில்
உற்பத்தி நெய்தயிர் மோராச்சு.

என்ற பாடலால் காணலாம். “சாதிப்பேதம் சொல்லுகின்றீர்கள். சாதிப்பேதம் சொல்வது கூடாது. தெய்வம் ஒன்றுதான், சாதியில் பேதம் இல்லாதது போலவே தெய்வத்திலும் பேதம் இல்லை. இதற்கோர் உதாரணம் பாருங்கள். பால் ஒன்றுதான். அதிலிருந்து நெய், தயிர், மோர் உற்பத்தியாகின்றன. நெய் பிறப்பது ஒரு பால்; தயிர் உண்டாவது ஒரு பால்; மோர் தோன்றுவது ஒரு பால் என்று பாலில் வேறுபாடில்லை. இது போல் ஒரே மனித சாதிதான் பல்வேறு உருவில் காணப்படுகின்றது. ஒரே தெய்வம் தான் பல வேறு தெய்வங்களாகக் காணப்படுகிறது. இந்த உண்மையை உணர்ந்து ஒன்றுபட்டு வாழுங்கள்” என்ற பொருளைக் கொண்டது தான் மேலே காட்டிய பாடல்.

இவ்வாறு மக்கள் மகிழ்ந்து வாழ்வதற்கான உண்மைகளை சித்தர் கொள்கைகளை – வாலைக் கும்மியிலே காணலாம். உடம்பு உண்மை; அதைக் காப்பாற்ற வேண்டும். பாதுகாக்கும் வழி பெண்ணின் பெருமை; மக்கள் கடமை, மக்கள் அனைவரும் ஒரே இனம்; என்ற சித்தர் கொள்கைகளைச் சுருக்கமாக வாலைக்கும்மியின் ஆசிரியர் பாடியிருக்கின்றார். கொங்கணச் சித்தர் கொள்கைகளை அறிய வாலைக்கும்மி நமக்குத் துணை செய்கின்றது.

யோகப் பயிற்சிகளும் நலவாழ்வும்

முனைவர் தி. சிவகுமார்
உதவி நூலகர்
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முதுமொழிக்கேற்ப மனிதன் நோயில்லா வாழ்வைப் பெறுவது மற்றெல்லாச் செல்வங்களைவிடவும் சிறந்தது. கல்விச்செல்வம், பொருட்செல்வம், மக்கட்செல்வம், அருட்செல்வம் மற்றும் இன்னபிற செல்வங்களை அடைய, அனுபவிக்க நோயற்ற உடல்நலச் செல்வமே அவசியமானது. அதனால்தான் வள்ளலார் "நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும்" என்று பாடினார். இன்றுள்ள நமது வாழ்க்கை நிலையில் நாம் மற்ற எதிரிகளிடன் போராடுவதைப் போல, நோய்களை எதிர்த்தும் போராட வேண்டியிருக்கிறது. எனவே உடல்நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் யோகப் பயிற்சிகள் அளிக்கும் பங்களிப்பினை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

யோகா

நோய் நொடியின்றி நீண்ட காலம் நலமுடன் வாழ்வதற்கு வேதகால முனிவர்கள் கண்டுபிடித்த கலைதான் யோகா ஆகும். "எவன் தன் உணர்புலன்களை மனதினால் அடக்கி செயற்புலன்களால் கர்ம யோகம் செய்கின்றானோ அவன் மேலோன்" என்று பகவத்கீதை கூறுகிறது. யோகம் என்ற சொல்லுக்கு இணைதல் அல்லது இணக்கமாக இருத்தல் என்று பொருள். மேலும் யோகம் என்பதற்கு சேர்தல்,

இணைதல் அல்லது பிரிதல் என இருநிலைகளில் பொருள் கொள்ளப்படுவதுண்டு. பிரிதல் என்பது உயிர்களின் துன்பத்திற்குக் காரணமான உலகத் தொடர்புகளிலிருந்து விடுபடுதலாகும். இணைதல் என்பது உலகத் தொடர்புகளிலிருந்து நீங்கிய ஆன்மா பரம்பொருளுடன் இணைதலைக் குறிக்கின்றது.

யோகா என்பது வேதகால முனிவர்களால் மனிதகுலம் அமரத்தன்மை பெறும்பொருட்டுக் கூறப்பட்ட சாத்திரமாகும். அமரத்தன்மை என்றால் நோய் நொடியின்றி நல்ல உடல்நலத்துடன் நீண்ட காலம் வாழ்தல் என்பது பொருளாகும். மன இறுக்கத்திலிருந்தும், உடல்நலக் கோளாறுகளிலிருந்தும் மீளுவதற்கு யோகாப் பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. யோகா தன்னை உணரவைக்கும் ஒரு கலை. ஒரு மனிதனை நோயிலிருந்து முழுவதுமாக குணமடையச் செய்து முழுமைத்துவம் உடையவனாக ஆக்குவது யோகாவாகும். யோகம் என்பது தத்துவ முறையாக இருப்பினும், அது ஒரு கலையாக மக்களின் வாழ்வியலோடு ஒன்றிவிட்ட சிறப்புடையதாக விளங்குகிறது.

பழமைகளை மறந்துவிட்டுப் புதுமைகளைத் தேடி புதுமனிதர்களாக வாழ்வதற்கு ஒவ்வொரு மனிதனும் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஆனாலும் மனமும் உடலும் அமைதியற்று நிம்மதியிழந்து களைப்படைந்து, நோயுற்று துன்பமடைகிற காலத்தில் முன்னோர் காட்டிய வழிகளைத் தேடும் நிலையில் இன்றைய மனிதன் இருக்கிறான்.

இவ்வுலகில் தோன்றி வாழ்ந்து வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொண்ட முனிவர்கள், ஞானிகள். சித்தர்கள் உடல், உள மேம்பாட்டிற்குத் தேவையானவற்றை வகுத்திருக்கிறார்கள். அவ்வாறு வகுக்கப்பட்டவைகளில் ஒன்றுதான் யோகாவாகும்.

உடல், மனம், ஆன்மா என்னும் மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து இயங்கும் உடலை உடையவனே மனிதனாவான். இவை தனித்தியங்கும் தன்மையுடையன என்றாலும் ஒன்றையொன்று பிரிக்க இயலாது. உடலை வளமாக்குவதற்க உணர்வுபூர்மான முயற்சிகளும், மனக்கட்டுப்பாடும் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன. அனைத்து யோகப் பயிற்சிகளும் இதனையே வலியுறுத்துகின்றன.

மனத்தின் சிதறும் நிலையினைத் தவிர்த்து ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு யோகம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு.

மனத்தின் நான்கு நிலைகளை

1. சிதறித் திரிவது
2. மூடமாகக் கிடப்பது
3. குழம்பித் தவிப்பது
4. ஒருமுகப்பட்டு நிற்பது

என்று குறிப்பிடலாம்.

மனம் மற்றும் உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு தக்க திறனாக யோகப் பயிற்சிகள் அமைகின்றன. மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இடையிலான உறவுகளின் அறிவு, பயிற்சி என்பனவற்றைப் பெறுவதற்கு

1. முறையான பயிற்சி
2. முறையாக உடலைத் தளர்த்துதல்
3. முறையான மூச்சுப்பயிற்சி
4. முறையான உணவு முறைகள்
5. நல்ல சிந்தனைகளும் தியானமும்

என்று யோகக் கலை பிரிக்கப்படுகின்றது. இந்த யோகக் கலையை

1. உடலை வசப்படுத்தும் கலை – ஆசனக் கலை
2. மனத்தை வசப்படுத்தும் கலை – பிரத்யாகாரக் கலை
3. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் கலை – தியானக் கலை

4. உடல், மனம், புத்தி அனைத்தையும் அடக்கி ஆன்மாவைக் காணும் கலை – சமாதியடையும் கலை என்று குறிப்பிடலாம்.

இத்தகைய யோகக்கலையினால் உடலும், மனமும் பெறும் பயன்கள் எண்ணற்றனவாகும். யோகப் பயிற்சிகளை சிறுவயது முதல் மேற்கொள்பவர்கள் வளமான உடல்நலத்தையும், நலமான உணர்வுகளையும், நற்சிந்தனைகளையும், கூரிய அறிவையும், அழகுமிகு தோற்றத்தினையும், நல்ல ஞாபக சக்தியையும் பெற்று வாழ்வில் சிறந்த மனிதர்களாக உருவாகிறார்கள்.

யோகப் பயிற்சிகளை நாள்தோறும் செய்து வருவதினால் முதுமையில் தோன்றும் மனக்கவலை, மன உளைச்சல், உடற்சோர்வு நீங்கி மனத்திடத்துடன் நல்ல ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் வாழ்வில் ஏற்படும் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளும் பக்குவ நிலையை ஏற்படுத்தும்.

இத்தகைய நல்வாழ்வைப் பெறுவதில் ஆசனங்கள் முக்கிய இடம்பெறுகின்றன. அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டு படிமுறைகளாகிய இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணம், தியானம், சமாதி ஆகியவற்றில் மூன்றாவதாக உள்ள ஆசனங்கள் உடலிலுள்ள சகல உறுப்புகளும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதற்கும், இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வழங்குவதற்கும், உடலுக்குத் தேவையில்லாத கழிவுகளை அகற்றித் தேவையான சக்திகளை உடலுக்கு வழங்குவதிலும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

யோகா ஒரு மனிதனை நோய்களிலிருந்தும், மனஅழுத்தத்திலிருந்தும் முழுமையாக விடுபட வைக்கும் ஓர் அற்புதக் கருவி ஆகும். யோகா நமது உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் ஆரோக்கியமளிக்கிறது. மனதையும், புலன்களையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அமைதியை அளிக்கிறது.

திருமூலர் காட்டும் வாழ்வியல் கோட்பாடுகள்

முனைவர் பொ.சுரேஷ்
ஆய்வு உதவியாளர்
தொல்காப்பியர் இருக்கை
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

மூண்டிடரியும் அக்கினிக்குள் மூழ்கி வருவோம்
முந்நீருள் ளிருப்பினும் மூச்சடக்கு வோம்
தாண்டிவரும் வன்புலியைத் தாக்கி விடுவோம்

என்ற சித்தர்களின் பாடல் வரிகளுகேற்ப வாழ்ந்தவர் நமது திருமூலர். இம்மானுடம் மேன்மையுற தாம் கண்டு அனுபவித்து உணர்ந்த உயரியக் வழிமுறைகளை தாம் இயற்றிய திருமந்திரத்தில் நமக்காக வழங்கியுள்ளார். இவர்தம் பாடல்கள் யாவும் இறைவனை அடையும் வழிமுறைகளை கூறுவதன்வழி மக்களின் அகம் மற்றும் புறத்தூய்மையை வலியுறுத்துகிறார். நமது உடலானது குற்முடையது, அதனை செம்மைப்படுத்தி இறைவனையடைய ஒரு கருவியாகக் கொள்ளவேண்டும். திருமூலரும் உடலைப்பற்றிய தமது கருத்தினை கீழ்கண்டவாறு குறிப்பிடுகிறார்.

"உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என்று
உடம்பினை யான்இருந் தோம்புகின் றேன்"

இவ்வுடலை இழிவாக எண்ணாமல் இறைவன் இருப்பிடமாக காண வேண்டும் என்பதை திருமூலர் நமக்கு குறிப்பிடுகிறார்.

"உடம்பார் அழியின் உயிராற் அழிவர்......
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயர்வளரத் தேனே"

உடல் நலத்தின் மேன்மையை மேற்கண்ட பாடல் வழி திருமூலர் கூறுகிறார். இவ்வுடலானது அழிந்து போனால் உயிரும் அழிந்து போகும். உடல்நலம் வலிமை பெற்றால்தான் இறைவனை அடைவதற்கான மெய்ஞானத்தை அடைய முடியும். எனவே, உடம்பை வலுப்பெற வேண்டியதின் அவசியத்தை உணர்ந்து உடலை பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளை நமக்கு திருமந்திரம் வாயிலாக வழங்கியுள்ளார். இத்தகைய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உடலைப் பேணிக்காக்க பல்வேறு யோக நெறிகளை திருமூலர் நமக்கு வழங்கியுள்ளார்.

"யோகா சமாதியின் உள்ளே அகலிடம்
யோகா சமாதியின் உள்ளே உள்ஒளி
யோகா சமாதியின் உள்ளே உளசக்தி
யோகா சமாதி உகந்தவர் சித்தரே"

யோகநிலையின் மேன்மையினை மேற்கண்ட திருமூலரின் பாடல் வழி அறியலாம். யோகம் என்பதற்கு பொருள் இணைதல் அல்லது பிரிதல் என்பதாகும். இங்கு உயிர் இறைவனை அடைய முற்படுவதும் அதற்காக உடலைவிட்டு உயிர் பிரிய முயலுவதாகவும் காணமுடிகிறது. இருப்பினும் இறைவனை அடையவும் இவ்வுலக வாழ்விலிருந்து மேன்மையடையவும் உடல் நமக்கு அவசியமாகிறது. யோகம் என்பது ஐம்புலன்களையும் மனதினையும் ஒருமைப்படுத்தி அமைதிப்படுத்துவது என்று சித்தர்கள் கூறி உள்ளனர்.

மனித உடலைப் பற்றியும், உயிரைப் பற்றியும், அதன் தோற்றம், இயக்கம், முடிவுகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளல். – **"வினைப்பதிவே ஒரு தேகம் கண்டாய்"** என்பதை புரிந்து கொண்டு வினைப்பதிவின் விளைவாகப் பெற்ற இந்த மனித உடலைக் கொண்டு அறவழியில் செயல்களாற்றி, வினைகளைத் தூய்மை செய்ய வேண்டும். வினைத்தூய்க்கான வழிமுறைகளாகத் தவம், அறம் என்று திருமூலர் கூறியுள்ளார். மனிதன் என்பவன் உடல், உயிர், மனம் என்ற மூன்றையும் இணைத்த மனிதனைக் குறிப்பதாக அமைகிறது. ஆன்மீகம் என்பது ஆன்மாவைப் பற்றிய அறிவு. உயிரை உணர்ந்து உயிருக்கு மூலமான அறிவை அறிந்து வாழ்தலே ஆன்மீக வாழ்வாகும். இறைநிலை உணர்வு பெறுவதற்கு மனத்தூய்மையும், வினைத்தூய்மையும் வேண்டும்.

"திளைக்கும் வினைக்கடல் தீர்வுறும் தோணி
இளைப்பினை நீக்க இருவழியுண்டு
கிளைக்கும் தனக்கும் அக்கேடில் புகழோன்
தவம் அறம் மேற்றுணையாமே."

வினைகளைத் தூய்மை செய்ய தவமும், அறமும் தவிர வேறு வழியில்லை என்பதை திருமூலரின் பாடல் வரிகள் நமக்கு தெளிவாக விளக்குகிறது.

எந்த ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றாலும் உடலே பிரதானம். இதையே திருமூலர்,

"உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே,
உடமை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே."

மனிதன் எப்போதும் இன்பத்தையே நாடுகிறான். எந்த ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றாலும் அதற்கு உடலே கருவியாக உள்ளது. உடல் முழு நலத்துடன் இருந்தால்தான்

இன்பம் இருக்கும். உடல் நோயுற்றால் துன்பமே வரும். எனவே உடல் நலம் வேண்டும் என்று திருமூலர் வேண்டுகிறார்.

உடல் நலமாக இருக்க உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே ஓர் இணக்கம் வேண்டும். உறவு சரியாக இருக்க வேண்டும். நட்பு சரியாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் நலமாக இருக்கும். உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிணக்கு ஏற்பட்டால் நோய், உடலுக்கும் உயிருக்கும் நட்பு நீடித்தால் வாழ்க்கை. உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிரிவு ஏற்பட்டால் மரணம். நாம் பிறவி எடுத்து வந்ததன் நோக்கம் இவ்வுலக இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்காகவோ, புலன் கவர்ச்சியில் சிக்குண்டு இருப்பதற்காகவோ அல்ல. வந்ததினால் இதைச் செய்கிறோமே தவிர, நம் நோக்கம், நம்முடைய மூல நிலையான இறைநிலையை அடைவதுதான். நீர் எந்த உருவத்தில் இருந்தாலும் அதன் முடிவு கடலை அடைவது என்பதைப் போல மனிதனின் முடிவு இறைநிலையை அடைவது.

உயிர் உய்ய வேண்டும். அறிவுக்கு முழுமை கிட்ட வேண்டும். இதை ஒரு பயணமாகக் கருதினால், அப்பயணத்திற்கு உடலே தான் வாகனம். இந்த வாகனத்தைப் பாதுகாத்தல் தான் ஆன்மீகப் பயணத்தை வெற்றியோடு முடிக்க முடியும்.

எண்ணுகிறவர், எண்ணுவது எண்ணப்படும் பொருள் என்ற மூன்றையும் ஒன்றாகவே பார்க்கும் காட்சியே **'தியானம்'** ஆகும். நீண்ட காலம் செய்யும் பொழுது நம் மெய் உணர்வு நாம் எண்ணும் பொருளில் இருக்கும்.

தியான அனுபவத்தைப் பெறும் பொழுது நாம் எங்கு இருக்கிறோம், எவ்வளவு காலம் இருந்தோம் மறந்துவிடும். காலத்தையும் இடத்தையும் கடப்பதுடன், உடம்பைப் பற்றிய உணர்வில் இருந்தும் விடுதலைப் பெறலாம். உடல் நம்முடன் தான் இருக்கும். நம் உடம்பை நாம் மறந்த நிலைக்குத் தள்ளப் படுவோம். அதாவது யோகியின் உடல் மறைந்து

விடாமல் இருக்கும்போது அந்த உடல் மறைந்துவிட்டது போலவே மற்றவர்கள் நினைக்கும்படி செய்துவிட முடிகிறது. திருமூலர் இதனை,"

அறிவு வடிவு என்று அறியாத என்னை
அறிவு வடிவு என்று அறிவித்தான் கோன் நந்தி

என்கிறார். தன்னுள் உள்ள இயற்கையோடு இணைந்த மாபெரும் ஆற்றலை அறிதலும் அவ்வாற்றலின் வழியாக உலக இயக்கத்தையும், அவ்வியக்கத்தின் வழியாகத் தோன்றும் மாபெரும் உந்து சத்திகளையும் தன்னுள் கைக்கொள்ளும் நிலையினையும் அறிய திருமூலர் காட்டிய நெறிகளே தியானம், தவம், யோகம் போன்றவையாகும்.

'**தியானம்**' என்பது புற நிலையிலும், அக நிலையிலும் ஒரு நிலைப்படுத்துவதாம். '**தவம்**' என்பது ஒருநிலைப்படுத்திய நிலையினைக் கொண்டு ஒழுகி நிற்பது. '**யோகம்**' என்பது தியானத்தின் வழியாகவும், தவத்தின் வழியாகவும் கிட்டிய உருவத்தின் வாயிலாகத் தன்னுடைய உந்து சக்தியை மேல் நோக்கி எழுப்பி அதனுள் ஆழ்ந்து நின்று பேரின்பத்தைக் காண்பதாம். அப்பேரின்பத்தைக் காண்கின்ற காலத்தில், முறைப்படுத்திக் கொண்ட நிலைப்பாடுகளுக்கேற்ப அதனின்று வீழாது பற்றிக் கொள்ளும் முறைமையை நெறிமுறை ஒழுக்கம் என்பதாகும்.

நாம் செய்யும் மந்திர யோகத்தால் அடைந்துள்ள பயனை,

"உன்னிட்ட வட்டத்தின் ஒத்து எழும் மந்திரம்
பின்னிட்ட ரேகை பிழைப்பது தான் இல்லை
தன்னிட்டு எழுந்தது தகைப்பு அறப் பின் நிற்கப்
பின்னிட்ட மந்திரம் பார்க்கலும் ஆமே"

என்பதில் தியானிக்கும் சக்கரத்தில் வரிசையாக எழும் எழுத்துக்கள் தம் வரிசை முறையில் பிறழ்வதில்லை பயிற்சியால், மந்திரம் தானே உள்ளே எழுந்து பின்புலமாக நிற்க அதன் பயனாக அனுபவம் விளைவதை உணரலாம். இவ்வனுபவம் ஏரொளிச் சக்கரத்தால் யோகானுபவம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். வாழ்வைக் காத்து எங்கெங்கே கருத்துச் செல்லுமோ, அங்கெல்லாம் இருந்த இடத்திலிருந்தே நோக்கலாம். ஆய்ந்து உணர முடியாத நுண்பொருளான சிவத்தை உயிர் உணர்வினால் உணரலாம்.

"அரியது எளிதாகும் தன்மை
கூடிய தம் பனம் மாரணம் வசியம்
ஆதி இயல்பாக அமைந்து செறிந்திடும்
பாடியுள்ளாத பகைவரும் வந்துறார்
தேடி உள் ஆகத் தெளிந்து கொள்வார்க்கே"

ஏரொளிச் சக்கரத் தியானத்தின் மூலம் சிவத்தை நாடி உடம்பினுள்ளே சிவ ஒளியைக் கண்டு கொண்டவர்க்குத் தம்பனம் முதலிய ஆறு செயல்களும் வந்து எளிதாக அமையும். மேலும் மூலாதாரத்தில் அகார கலைக்கு உரிய சக்கரத்தைத் தியானித்து உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலியை எழுப்பிச் சுழுமுனையில் செலுத்தினால், அடங்கியிருந்த உயிர் ஆற்றல் எழும். இவ்வாற்றலே பின்னர் சிவானுபவமாக மாறி நிற்கும். அச்சிவானுபூதி நினைந்து உணர்வு நிறையப் பெற்று வணங்கலாம். இவ்வாறு அருளனுபவம் நிலைத்து நிற்கும் போது சிவதரிசனம் மறைதல் இல்லை. மேலும்,

"பழுக்கின்ற வாறும் பழம் உண்ணுமாறும்
குழக்கன்று துள்ளி அக்கோணியைப் புக்கால்
குழக்கன்று கொட்டிலில் கட்ட வல்லார்க்கு, உன்
இழுக்காது நெஞ்சத்து இட, ஒன்று மாமே"

பிராணவாயு இயங்கும் போது, அதனைத் தலையுச்சியில் பிரமந்திரத்தில் கட்டவல்லார்க்கு உயிருணர்வினுள் சிவ மந்திரத்தைத் தியானமாகப் பதிக்க, சிவக்கனி பழுத்தலும் அதை உண்ணுதலும் வாய்க்கும். இது மட்டும் அல்லாமல் இறைவன் அருளால் ஞானம் பெற்று வியாபக அறிவி கிட்டி சிவமாம் தன்மை வாய்க்கப் பெறலாம்.

"சிவனரு ளாற்சில தேவருமாவர்
சிவனரு ளாற்சில தெய்வத்தோடொப்பர்
சிவனரு ளால்வினை சேரகி லாமை
சிவனருள் கூறிற் சிவலோக மாமே"

இப்பெரு நிலையினை அடைந்த உயிர், முத்திநிலை அடையும். இதனை

"ஆதிப்பிரான்தம் பிரானன் அகலிடச்
சோதிப் பிரான்சுடர் மூன்றொளி யாய் நிற்கும்
ஆதிப் பிரானண்டத் தப்புறங்கீழவன்
ஆதிப் பிரான் நடுவாகி நின்றானே'

என்பதில் சிவமே நம்மை எல்லாம் நடத்தும் தலைவன். சிவமே முத்தி உலகில் பேரொளியாய் விளங்கும். யோகத்தின் பிழிவாய் திகழும் இவ்வுயிருக்கும் இந்நிலையினைக் கருணையினால் ஊட்டித் தரும். உயிர் உணர்வு சிவமயம் ஆவதற்கு தியானமும், தவமும், யோகமும் அவசியம் என்பதை மேற்கண்ட திருமூலர் பாடல்களின் வாயிலாக அறியலாம். மேலும்,

"நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை....."
"காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே..."

"வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்...."
"ஞாலம் அறிய நரைதிரை மாறிடும்
பாலனும் ஆவர் பராந்தி ஆணையே..."

மேற்கண்ட திருமந்திரங்களின் வழி மூச்சுப்பயிற்சியினை மேற்டிகாண்டால் உடலானது என்றும் இளமையுடன் திகழும்., கொடிய நோய்கள் நீங்கும். வாதம் பித்தம் முதலியவை நீங்கும். நரை,திரை மாறும். திருமூலர் காட்டிய யோக முறைகளைப் பின்பற்றி உடலைக் காத்து வந்தால் நம் மன நலம் பெற்று மேன்மை அடையலாம். இவ்வுலக மேன்மையுற திருமூலர் காட்டிய வழியை என்றென்றும் தொடர்வோமாக!

விவேகானந்தரின் பார்வையில் யோகம்

முனைவர் இரா.மனோகரன்,
உதவிப் பேராசிரியர்
இந்தியப் பண்பாட்டுத்துறை,
அருள்மிகு பழனியாண்டவர் கலை மற்றும்
பண்பாட்டுக் கல்லூரி,
பழனி.

முன்னுரை

யோகா இந்தியாவின் 5000 ஆண்டு பழைமை வாய்ந்த உடல் சார்ந்த அறிவு ஆகும். யோகா என்னும் சொல்லுக்கு, தனிப்பட்டவரின் நனவுநிலை அல்லது ஆன்மா, பிரபஞ்ச சக்தியுடன் ஒன்றிணைதல் என்று அர்த்தம். யோகா என்பது மனித மனம், ஆன்மாவின் எல்லையற்ற சக்தியை அறியும் ஆழமான செயல்முறை அறிவியல் ஆகும். தன்னுள் எப்படி வாழ வேண்டுமெனும் வாழ்க்கையின் சாரத்தை பொதிந்து வைத்திருக்கும் அறிவியலான யோகத்தை இன்றைய அறிவியல் உலகம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக பார்க்கிறது. இப்படிப்பட்ட யோகக் கலையை சுவாமி விவேகானந்தர் பார்வையில் மதிப்பீடு செய்து ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரங்கள்

யோகமானது பதஞ்சலி முனிவரால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. எனவே இவர் யோகத்தின் தந்தை எனப்போற்றப்படுகின்றார். யோகமுறை அவருக்கு முன்பாகவே

பலவிதமாக கடைபிடிக்கப்பட்ட நிலையில் அவற்றைத் தொகுத்து பொதுவான அம்சங்களை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு யோகம் என்ற தனித்த அமைப்பை உருவாக்கிய பெருமை பதஞ்சலி முனிவரையே சாரும். "இவர்தம் நூலினை 'அனுசாசனம்' அதாவது வழிநூல்"(இந்தியத் தத்துவக்களஞ்சியம் தொகுதி 2 - சோ.ந.க. ப.61) எனக்குறிப்பிட்டுள்ளதை வைத்து இதனை உறுதிப்படுத்தலாம். இவரது யோக சூத்திரங்கள் சமாதி, சாதனை, விபூதி, கைவல்யம் எனும் நான்கு பாதங்களில் 195 சூத்திரங்கள் கொண்டதாகும். இதற்கு பல உரைகள் பண்டைக்காலம் முதல் படைக்கப்பட்டு வந்தாலும் வியாச பாஷ்யமே முதல் உரையாகவும் அடிப்படையானதானவும் கருதப்படுகிறது. இவ்வுரை சாங்கிய பிரவசன பாஷ்யம் எனவும் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் வாசஸ்பதி மிஸ்ரரின் 'விசாராதி' என்ற உரையும் புகழ்பெற்றதாக கருதப்படுகிறது. "சுவாமி விவேகானந்தரும் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரத்திற்கு ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பும், நவீன விளக்கவுரையும் வழங்கியுள்ளார்". (இந்தியத் தத்துவக்களஞ்சியம் தொகுதி 2 - சோ.ந.க. ப.63) தமிழில் கிடைக்கும் முழுமையான முதல் யோகசாத்திரம் திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரமேயாகும்.

பஞ்ச பூத ஜெயத்தால், 'அணிமா, மஹிமா, கரிமா, இலகிமா, பிராப்தி, வசித்துவம், பிரகாமியம், ஈசத்துவம்' ஆகிய அஷ்டமா சித்திகளை அடையலாம். இது சித்தர்களுக்கு மட்டுமே சாத்தியம் என்றார். "பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரங்கள், ஹட யோக ப்ரதீபிகை போன்ற யோக சாத்திர நூல்களில் யோக முறைகள் நான்கு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன, 'மந்திர யோகம், ஹட யோகம், லய யோகம், ராஜ யோகம்' என்பனவாகும். இவற்றில் ஒவ்வொரு வகையிலும் ஒரே மாதிரியான எட்டு பகுதிகள் உண்டு. அவையாவன, யமம், நியமம், ஆசனம், பிரத்தியாகாரம், பிராணாயாமம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவை ஆகும். இந்த எட்டு பகுதிகள் தான் அஷ்டாங்கயோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த எட்டு பகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒருவர் பயிற்சி செய்ய

வேண்டிய அளவு, செய்து அடையும் நிலை, ஒவ்வொரு ஆன்மீக மார்க்கத்திலும் வேறுபடும். ஒவ்வொரு சீடருக்கும் அவரது தகுதிக்கு ஏற்ப மாறுபடும்." http://www.tamilhindu.com/2008/09/yoga_intro1/

விவேகானந்தர் கூறும் நான்கு யோகங்கள்

1893 ஆம் ஆண்டு மதங்களுக்காக நடைபெற்ற மாபெரும் உலக மாநாட்டில் கலந்துகொண்டு, இந்து மதத்தின் மேன்மையை உலகறியச் செய்த பெருமை விவேகானந்தரைச் சாரும். இவர் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரத்திற்கு அரியதொரு மொழிபெயர்ப்பையும், புதிய விளக்கவுரையும் வழங்கியுள்ளார். வேதங்கள் பல யோகமுறைகளை முன்மொழிந்தாலும் காலத்திற்கேற்ப, மனித குலத்தை 'புறமுகமானவர்கள் (செயல்துடிப்பு மிக்கவர்கள்), உணர்ச்சி மயமானவர்கள், அகமுகமானவர்கள், ஆராய்ச்சி மனம் கொண்டவர்கள்' என நான்காகப் பிரித்து அவர்களுக்கான யோகங்களான 'கர்மயோகம், பக்தியோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம்' என நான்காகப் பிரித்தளித்த பெருமை சுவாமி விவேகானந்தரையே சாரும். "வெவ்வேறு பாதைகள் மூலம் நாம் ஒரே குறிக்கோளை அடைய முடியும் என்பது வேதாந்த மதத்தின் மகத்தான கருத்தாகும். இந்தப் பிரிவுகள் துல்லியமாகக் கோடிட்டுப் பிரிக்கப்படாதவையாகும். ஒவ்வொன்றும் முற்றிலும் தனியானவை அல்ல, ஒன்றோடொன்று கலந்தவையாகும். எத்தகைய மனப்போக்கு, எந்த அடையாளம் ஒருவரிடம் சிறந்து விளங்குகிறதோ, அதற்கு ஏற்ப இந்தப் பிரிவுகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன" ஞானதீபம்11 சுடர்களின் திரட்டு, சுவாமி விவேகானந்தர்.ப.92 எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இதற்கும் மேலாக "ஒருவன் தன்னுடைய முயற்சியாலும், தெய்வ பக்தியாலும், தவத்தாலும் வருணத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம்" (பாரதப் பண்பாடு – விவேகானந்த கேந்திர வெளியீடு, ப.94.) எனக்குறிப்பிட்டு இச்சமுதாயத்தில் ஏற்றத்தாழ்வினைப் போக்க முடியும் எனவும் முழங்கினார்.

i) கர்மயோகம்

கர்மயோகமானது கர்மம்+ யோகம் எனப்பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. அதாவது சென்ற பிறவியில் செய்த வினைகாரணமாகவே இப்பிறவி எடுத்துள்ள நாம் இப்பிறவியில் செய்யும் வினைக்கேற்ப நல்வினையாக இருந்தால் மோட்சமும், தீவினையாக இருப்பின் அடுத்த பிறவியில் அதனை அனுபவிக்கும் பொருட்டு பிறவியெடுக்க நேரிடும் என சொல்லப்படுகின்றது. தர்மத்தை கடைப்பிடித்து, பற்றின்றி தனக்குரிய கடமைகளை சரிவர செய்து வருதலே கர்மயோகம் எனப்படுகிறது. அதாவது தன்னலமற்ற செயலின்மூலம் மனித வாழ்வின் லட்சியமான சுதந்திரத்தை அடைவதே கர்மயோகம் ஆகும். "ஞானி தன் அறிவின் மூலமாகவும், அகவிழிப்புணர்வின் மூலமாகவும், பக்தன் தன் அன்பின் மூலமாகவும் தீர்வு காண்கின்ற அதே பிரச்சினையை ஒரு கர்மயோகி எந்தவிதமான கொள்கை மற்றும் கோட்பாட்டின் துணையின்றி, வெறும் செயலின்மூலம் மட்டுமே தீர்வு காண வேண்டியவனாகிறான்" ஞானதீபம்11 சுடர்களின் திரட்டு, சுவாமி விவேகானந்தர்.ப.94 என விவேகானந்தர் குறிப்பிடுகிறார்.

ii) பக்தியோகம்

"மெய்தான் அரும்பி விதிர் விதிர்த்து உன் விரைகழற்கு என் கைதான் தலை வைத்துக் கண்ணீர் ததும்பி வெதும்பி உள்ளம் பொய்தான் தவிர்ந்து உன்னைப் போற்றி" என்று திருவாசகம் சொல்வது போல், உடலும் உள்ளமும் உருகி இறைவனை மனமார நேசித்து வணங்குவது பக்தி யோகமாகிறது. பக்தி யோகத்தில் திளைக்கும் பக்தர்கள் மற்ற கடமைகளைப் பற்றி கவலைப்படுவது இல்லை. சங்கீத மும்மூர்த்திகளில் ஒருவரான தியாகராஜரை இதற்கு உதாரணமாக சொல்லலாம் - அவருக்கு தனக்கென்று எதுவும் ஈட்டுவது இல்லை - எல்லாமே ராம பக்தி தான் என்று இருந்தவர். பக்திக்கு அடிப்படை அன்பாகும். அந்த அன்பிற்கு

கொடுத்தலைத் தவிர எடுப்பது அதற்குத் தெரியாது. அப்படிப்பட்ட அன்பிற்கு பயம் என்ற ஒன்று இல்லாமலிருக்கும். இவற்றைக் கடந்தபின் அன்பே எப்போதும் மிகவுயர்ந்த லட்சியம் என்பதனை ஒருவன் உணரத் தொடங்குகின்றான்.

iii) ராஜயோகம்

ராஜா என்றால் அரசன், தலைவன் என்பது பொருள். ராஜயோகம் என்றால் யோகத்திற்கெல்லாம் தலைவனாகக் பெருள் கொள்ளப்படுகின்றது. ராஜயோகமானது தலையாய யோகம் என்றும் அட்டாங்க யோகமென்றும் வழங்கப்படுகின்றது. அவை, இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரனை, தியானம், சமாதி என்பனவாகும்.

இயமமும், நியமமும் ஒழுக்கப் பயிற்சிகளாகும். இவற்றை கடைபிடிக்காமல் யோகப் பயிற்சியில் வெற்றி கிடைக்காது. ஒருவன் தன் எண்ணத்தாலோ, சொல்லாலோ, செயலாலோ பிறரை துன்புறுத்தக்கூடாது. அவனது கருணை மனம் மனித இனத்தை மட்டுமின்றி உலகம் அனைத்தையும் அரவணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். **ஆசனம்** - இருக்கை, அதாவது சில உயர்நிலைகளை அடையும் வரை நீண்ட நேரம் இருக்கத்தக்க ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அமர்ந்து உடல் மற்றும் மனப்பயிற்சிகளைத் தினமும் மேற்கொள்ளவேண்டும். **பிராணாயாமம்** உடலில் நடக்கும் மிக நுண்ணிய இயக்கங்களை உணர்கின்ற ஆற்றல் நமக்கு இருப்பதில்லை. மனமானது மேலும்மேலும் நுட்பமாகி உடலின் ஆழங்களில் செல்லும்போது மட்டுமே நாம் அவற்றை அறிய முடியும். அவ்வாறு சூட்சும விசயங்களை உணர வேண்டுமெனில் தூல விசயங்களில் மனதை செலுத்த வேண்டும். உடல்முழுக்க பரவியிருக்கின்ற ஒரு தூலப்பொருள் பிராணன் எனச்சொல்லப்படுகின்ற மூச்சுக்காற்று ஆகும். எனவே

மூச்சுக்காற்றுடன் மெள்ள மெள்ள நம் உடலினுள் புகுவோம். அதன் மூலம் உடலெங்கும் வியாபித்திருக்கின்ற நாடி இயக்கங்களான நுண்சக்திகளை அறிந்துகொள்ள இயலும். இந்த நுண்சக்திகளை உணரத்தொடங்கிவிட்டால் அவையும், உடலும் நமது கட்டுப்பாட்டில் வந்துவிடும். இந்த பல்வேறு நாடி இயக்கங்களே மனத்தையும் இயக்குகின்றன. எனவே உடலும் உள்ளமும் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வர பிராணாயாமம் சிறந்த வழியாகும். **பிரத்தியாகாரம்** ஐம்புலன்களைப் புறப்பொருட்களிலிருந்து பிரித்து அகமுகமாக திருப்புதலாகும். **தாரனை** - மனதை ஓரிடத்தில் நிறுத்தல். **தியானம், சமாதி** - உயர் உணர்வு நிலை என்பனவாகும்.

iv. ஞானயோகம்

ஞானம் என்றால் அறிவு என்பது பொருள். ஞானயோகம் என்பது அறிவுப்பூர்வமான சிந்தனையுடைய "நம்மை முழுவதுமாக ஜடப்பொருளிலிருந்து பிரித்து, அது உண்மை என்ற நம்பிக்கையை முற்றிலுமாக விடுவதுதான் உண்மை ஞானம். ஞானி எப்போதும் 'ஓம் தத் ஸத்' என்பதை, அதாவது, ஓம் என்பது மட்டுமே உண்மை என்பதை மனத்தில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும். அறுதி ஒருமையே ஞான யோகத்தின் அடிப்படை. இதுவே அத்வைதம். வேதாந்தத்தின் உயிர்நாடியும் முதலும் முடிவும் இதுவே -'பிரம்மம் மட்டுமே உண்மை, மற்ற அனைத்தும் பொய். நானே அந்தப் பிரம்மம்'. இதனைத் திரும்பத்திரும்ப நமக்குநாமே சொல்லி, நம்மில் ஒரு பகுதி ஆக்கும்போதுதான் நாம் நன்மை - தீமை, சுகம் - துக்கம், இன்பம் - துன்பம் போன்ற எல்லா இருமைகளையும் கடந்து செல்ல முடியும். நம்மை அழிவற்ற, மாறாத, எல்லையற்ற, 'இரண்டற்ற ஒன்றேயான' ஆன்மாவாக அறிய முடியும்."ஞானதீபம் 11 சுடர்களின் திரட்டு. சுவாமி விவேகானந்தர்.ப.155 எனக் குறிப்பிடுகிறார். மேலும், உலகை விட வேண்டும், ஆனால்

அதற்காக உலகைத் துறந்து செல்லக்கூடாது என்கிறது ஞானயோகம். எல்லோரையும் சமமாகக் காணவும், சமத்துவத்தை மட்டுமே எங்கும் பார்க்கவும் ஞான யோகம் நம்மை வற்புறுத்துகிறது. புகழ்ச்சி - இகழ்ச்சி, நன்மை - தீமை, சூடு - குளிர் போன்றவற்றையும் சமமாகப் பார்க்கவேண்டும்.

"ஒருமையை அடையும்போது எல்லா ஆராய்ச்சிகளும் நின்றுவிடுகின்றன. முதலில் நாம் பகுக்கிறோம், பின்னர் தொகுக்கிறோம். எல்லா சக்திகளுக்கும் பின்னால் இருக்கக்கூடிய ஒரே சக்தியை விஞ்ஞானம் தேடுகிறது. அந்த அறுதி ஒருமையைப் பௌதீக விஞ்ஞானம் முற்றிலுமாகக் கண்டு பிடிக்கும்போது அது முடிவை அடைகிறது. ஒருமையை அடைந்தபின் நாம் ஓய்வு கொள்கிறோம். அறிவே அறுதியானது. விஞ்ஞானங்களுக்கெல்லாம் தலைசிறந்ததாகிய மதம் நீண்ட நெடுங்காலத்திற்கு முன்னதாகவே இந்த அறுதி ஒருமையைக் கண்டுவிட்டது. ஆதனை அடைவதே ஞானயோகத்தின் லட்சியம் ஆகும்." ஞானதீபம் 11 சுடர்களின் திரட்டு, சுவாமி விவேகானந்தர்.ப.159

நிறைவாக

யோகம் என்பது ஏதோ மூச்சு பயிற்சியோ, அல்லது உடற்பயிற்சியோ மட்டும் அல்ல. அது ஒரு ஆன்மீகத் தேடலுக்கான சிறந்த வழிமுறையும் அறிவைத் தேடுவதற்கான ஒரு களமும் ஆகும். உயர்ந்த கர்மம் எனும் செயலாலும், பக்தி எனும் அன்பால் அரவணைக்கின்ற செயலாலும், இராஜயோகம் எனும் எட்டு நிலைகளிலும், அறிவு எனும் ஞானத்தாலும் இந்த உலகை வெல்லும் கலையாக நான்கு நிலைகளில் யோகத்தை பிரித்துள்ளார். இதற்கான காரணம் முன்னுரையில் குறிப்பிடப்பட்ட மனித குலத்தை செயல்துடிப்பு மிக்கவர்கள், உணர்ச்சி மயமானவர்கள், அகமுகமானவர்கள், ஆராய்ச்சி மனம் கொண்டவர்கள்' என நான்காகப் பிரித்து அவர்களுக்கான யோகங்களான 'கர்மயோகம், பக்தியோகம்,

ராஜயோகம், ஞானயோகம்’ என நான்காகப் பிரித்தளித்துள்ளதேயாகும். பாமரர் முதல் பண்டிதன் வரை அனைவரும் இந்த யோகக்கலையை அவரவர் அறிவுக்கு எட்டி அளவிற்கு கடைபிடித்து நிறைவில் அனைவருக்கும் சமமான முக்திப்பேறு நிலையை அடையும் நோக்கில் பிரித்தளித்துள்ளார். இதனை நோக்கும் போது திருஞான சம்பந்தர் சொன்ன ‘என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே’ என்ற கூற்றிற்கும், ‘கடமையை செய் பலனை எதிர்பாராதே’ என்ற கீதை வரிகளுக்கும், ‘ஊருக்கு உழைத்திடல் யோகம்’ என்ற பாரதியின் வரிகளுக்கும் உயிரூட்டியுள்ளதாக எண்ணி இக்கட்டுரையை நிறைவு செய்யலாம்.

திருமூலரின் அட்டாங்க யோகநெறி

முனைவர் அ.வனிதா
உதவிப்பேராசிரியர்,
தமிழ்த்துறை
எத்திராஜ் மகளிர் கல்லூரி(தன்னாட்சி)
சென்னை

உலக மக்கள் யோகா என்றால் அது வெறும் ஆசனங்கள் என்றும் கண்ணை மூடிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது என்றும் நோய்களை குணப்படுத்துவது என்றும் மூச்சு பயிற்சிகள் மட்டும்தான் யோகா என்றும் இந்து மததிற்குரியது என்றும் வெளிநாட்டினர்க்கு உரியது என்றும் பெண்களுக்குரியது மட்டும் என்றும் பணக்காரர்கள் மட்டுமே செய்யக் கூடியது என்றும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது போன்ற பல முரணான கருத்துக்கள் யோகாவை சுற்றி வந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்த முரண்களை எல்லாம் தாண்டி வெளிநாட்டுக் மருத்துவர்கள் ஆசான்களின் உடற்கூறியல் பற்றி எல்லாம் ஆராய்ந்து புத்தகங்கள் வெளியிட்டு இருக்கிறார்கள். யோகா ஆசனங்கள், பிரானயமக்கள், கிரியாக்கள், தியானம் இவற்றை ஆராய்ந்து எப்படி யோகா சைகோ-சொமடிக் நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது என்பதற்கு புத்தங்கங்கள் வெளியிடுகிறார்கள். இவையெல்லாம் சிறு சிறு உதாரணங்களே. யோகாவை சிறந்த நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வதில் வெளிநாட்டினரின் பங்கு அற்புதமானது. உலகில் அதிகமாக யோகாவை பின்பற்றுபவர்கள் வெளிநாட்டினர்தான். அதை அவர்கள்

மில்லியன் டாலர் வியாபாரமாகவும் மாற்றிவிட்டார்கள். இந்தியாவில் கொடுக்கும் சான்றிதழ்களை விட, அமெரிக்காவை மையமகாக் கொண்ட யோகா அல்லயன்ஸ் எனப்படும் அமைப்பின் மூலம் கொடுக்கப்படும் சன்றிதழ்களே பெரிதாக மதிக்கப்டுகின்றன. ஆனால் நம்ம ஊரில் யோகா மதமென்றும், பணக்காரர்கள் செய்வதென்றும் கூறிக்கொண்டிருகிறோம். யோகா என்ற அறவியலை கற்றுக் கொள்வதும், புரிந்து கொள்வதும் சுலபமானதல்ல. அது ஒரு சமுத்திரம். அதில் நீந்தியவர்கள் மிகச் சிலரே. அவர்களில் ஒருவரே திருமூலர். அவர் காட்டும் அட்டாங்க யோகநெறிகளை இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது.

திருமூலர் இயற்றிய திருமந்திரத்திற்கு தமிழ் மூவாயிரம் என்ற பெயரே முதலில் இருந்தது. இந்நூல் மந்திரங்களையும் தந்திரங்களையும் மனித ஸ்தூல சரீரத்துக்கு தேவையான எல்லாவற்றையும் விளக்கியுள்ளதால் “திருமூலர் திருமந்திரம்” என்று அழைக்கப்பட்டது. ராஜயோகம், ஹடயோகம், மந்திர யோகம், சந்திர யோகம், ஆசனங்கள், அட்டாங்க யோகம், பரியங்க யோகம் போன்ற யோகநெறிகள் திருமூலரால் தெளிவுறுத்தப்பட்டுள்ளன. திருமூலர் திருமந்திரத்தில் எளிமையாக யோகநெறிகளைக் கூறியுள்ளமை சிறப்பிற்குரியது. முதன் முதலில் யோகநெறிகளை அனைவருக்கும் ஏற்ற வகையில் இயம்பிய பெருமை திருமூலரையே சாரும். அதனால்தான் திருமூலரை யோகநெறிகளின் பிதாமகர் என்று அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இவருக்குப் பின்னர் பலர் யோகநெறிகளை எடுத்துரைத்திருந்தாலும் அனைத்திற்கும் மூலமாக அமைந்திருப்பது திருமூலர் குறிப்பிடும் யோகநெறிகளேயாகும் என்பது வெள்ளிடை மலையாகும்.

திருமூலர் யோகநெறிகளை திருமந்திரத்தில் மூன்றாம் தந்திரத்தில் விளக்குகிறார். யோக சித்திகளைப் பெறக் கருவியாயிருக்கும் உடம்பை அழியாதபடி நோயின்றிக் காக்கும்

வழிகளைக் காய சித்தி என்ற தலைப்பிலும், உடம்பைப் பக்குவப்படுத்தவேண்டிய முறையை வார சரம், வார சூலை, அமுரி தாரணை, ஆயுள் பரீட்சை, கால சக்கரம் முதலிய தலைப்புகளாலும் விளக்கிப் பின் கேசரி யோகம், பரியங்க யோகம், சந்திர யோகம் முதலியவற்றை விளக்கிப் பிறகு சிவயோகங்கள் எல்லாவற்றினும் அட்டாங்க யோகமே சிறந்தது என்றும் முடித்துள்ளார்.

கேசரி யோகம் என்பது அடயோகத்தின் பாற்படும். கடினமானது. எல்லோரும் பயிற்சி செய்ய இயலாதது. பரியங்க யோகம் இல்லாளுடன் கூடிச் செய்வது இது கருத்தொருமித்த காதலனும் காதலியும் கூடிச் செய்வது. இதுவும் எல்லோருக்கும் இயல்வதன்று. இது சுந்தரர் - பரவையார், சங்கிலியாருக்கும், திருவள்ளுவர் - வாசுகிக்கும் ஏற்றது. அதாவது சிறந்த நாயன்மார்களுக்கும் முனிவர்களுக்கும் மட்டுமே பரியங்கயோகம் ஏற்றதாக அமையும்.

சந்திரயோகம் என்பது: சந்திரன் கலை 16, சூரியன் கலை 12, அக்கினி கலை 64, தாரணை கலை 4, ஆக 96 கலைகளையும் அறிந்து வளர்பிறை, தேய்பிறைகளில் பயிலப்படும் யோகம் ஆகும். இவற்றுள் அட்டாங்கயோகமே சிறந்தது. மேற்கொள்ளத்தக்கதாக அமைந்துள்ளது.

அட்டாங்க யோகம்

அட்டாங்கயோகம் என்பது எண்வகை யோகங்களைக் கூறுவது ஆகும். இயமம், நியமம்,ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன அவை. சாத்திரம் என்பது தவமும் அதன் பயனாகிய ஞானமும் என இருவகைப்படும். தவம் சாதனமாகும். அதில் சிறந்து நிற்பது அட்டாங்க யோகம்.

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆசனம்
நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தியா காரம்
சயமிகு தாரணை தியானம் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே.
(தி.10 பா.542)

இயமம்

இயமம் என்பது சான்றோரால் விலக்கியனவற்றை நீக்குதல். சான்றோர்கள் கொல்லாமை, பொய்யாமை, விருப்பு வெறுப்பின்மை, புலால் உண்ணாமை, கரவாமை, மாசின்மை, கள்ளுண்ணாமை, மிக்க காமமின்மை முதலியவற்றை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்காமல் வாழ்ந்தார்கள். அவற்றை எல்லாம் நாம் வாழ்க்கையில் நீக்கி வாழ்வது இயமம் ஆகும்

நியமம்

நியமம் என்பது தவம், செபம், ஆத்திகம், மனநிறைவு, தானம், விரதம், ஞானநூற்கேள்வி, சிவவேள்வி, சிவபூஜை, நற்பண்பு முதலியவற்றை நியமமாகச் செய்தல் அதாவது கடமையாகச் செய்தல்.

ஆசனம்

ஆசனம் என்பது யோகம் பயில்வோர் கை, கால் முதலிய உடல் உறுப்புக்களைத்தக்கபடி அமைத்துக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும் முறையாகும். இது பத்துவகை, நூறுவகை எனக் கூறினும், எட்டு ஆசனங்களையே இவர் சிறந்ததாகக் கொண்டுள்ளார். பத்திராசனம்,கோமுகாசனம், பத்மாசனம், சிங்காசனம், சுகாசனம், ஸ்திராசனம் என்ற ஆறும் உத்தமாசனம் என்றும் சுகத்திகாசனம், உத்தமோத்தமாசனம் என்றும் குறிக்கின்றார்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் ஆகிய இம்மூன்று நிலையும் கடைப்பிடிக்க கூடியவர்களே அடுத்துள்ள பிராணாயாமம் செய்தற்குரியராவார்.

பிராணன்

பிராணன் என்பது மூச்சுக்காற்று. இதனால்தான் உயிர் உடலில் தங்கி இருக்கிறது. பிராண ஆயாமம் என்பதைப் பிராணாயாமம் எனச் சேர்த்துச் சொல்கிறோம். ஆயாமம் என்றால் அடக்குதல் என்பது பொருள். மூச்சை முறைப்படி அடக்கினால் ஆயுள் நீளும். பிராணாயாமத்தை முறையாகச் செய்வோர் ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஆள்வர். இதனை

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கெண் டேறுங் குதிரை மற்றொன்றுண்டு
மெய்யர்க் குப்பற்றுக் கொடுக்கும்: கொடாதுபோய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுத்திடுந் தானே.
(தி.10 பா.552)

எனத் திருமந்திரம் சுட்டுகிறது. இங்குக் குதிரை என்றது மூச்சுக்காற்றை. இதனை வாசி என்று கூறுவர். அதுபற்றியே குதிரை என்றருளினார். வாசி – குதிரை,பிராண - யாமம் எனப்பிரித்து பிராணவாயுவை நடுநாடியில் செலுத்துவதே பிராணாயாமம் என்று கொள்ளலாம். யாமம் - நடு. மூலாதாரத்தில் மூண்டெழு கனலை இடது நாசி பூரகத்தால் இழுக்கும் பிராணவாயுவைக் கும்பகமாக அடக்கி அதனை நடுநாடியின் மூலம் மூலாதாரம் முதல் பிரமரந்திரம் வரை படிமுறையாகக் கொண்டுபோய்ப் பரம்பொருளைப் பிரிப்பின்றித் தியானிப்பதே பெரும் பயன் எனக் கொள்ளப்படுகிறது. பிராணாயாமம் செய்யும் முறையை கீழ்வரும் பாடலில் விளக்குகிறார்.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நால் அதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்ட திரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே. (தி.10 பா.556)

பூரகம்

பூரகம் என்பது காற்றை இடது நாசியால் உள் இழுத்தல். கும்பகம் என்பது நிறுத்துதல், ரேசகம் என்பது வலது நாசியால் விடுதல். பூரகம் 16 மாத்திரை நேரமென்றால், நிறுத்துதல் நான்கு மடங்கு அஃதாவது 64 மாத்திரை. விடுதல் அதில் பாதியாகிய 32 மாத்திரையளவு. இதை முறையாகச் செய்தால் நரை திரை மூப்பற்றுப் பல்லாண்டு வாழலாம். முறைமாறின் தீங்கு பயக்கும்.

பிரத்தியாகாரம்

பிரத்தியாகாரம் என்பது மனம் பொறிவழி போகாமல் அகமுகப்படுத்தி மூலாதாரம் முதலிய ஆறு ஆதாரங்களில் நிற்கச் செய்தல். அங்கு இறையருளில் கலந்து அமைதி பெறலாம்.

தாரணை

தாரணை என்பது பொறை நிலை என்பர். பிரத்யாகாரத்தால் ஆறு ஆதாரங்களில் நிறுத்தப்பட்ட மனத்தை மீளவும் புறம்போக விடாமல் அவ்வாதாரங்களிலேயே நிறுத்துதல். அவ்வாதார நிலைகளில் ஊன்றி நிலைப்பதே தியானம் எனப்பெறும் அத்தியான முயற்சியால் தன்னை மறந்து அவ்வாதாரப் பொருளேயாய் விடுதல் சமாதி எனப்படும்.

தியானம்

தியானம் என்பது இடையறாது நினைத்தல். இங்ஙனம் நினைப்பதால் மார்கழி நீராடுவோர் போல் இன்பவெள்ளத்தில் மூழ்கிச் சிறப்பர் என்று அறிவிக்கின்றார்.

சமாதி

சமாதி என்பது முடிவான நிலையைக் குறிப்பது அதாவது நிறைவு. இயமம் முதலியவற்றை வழுவாது கடைப்பிடிப்பவர்கட்கே சமாதி நிலை கைகூடும். அல்லாதவர்க்குக் கூடாது. அதாவது சமாதி என்பது பூரண நிலை. நமது மூலாதாரத்தில் (குறிக்கு இரு விரல் அளவு கீழே) இருக்கும் குண்டலினி வடிவிலான சக்தி, நமது தலையின் உச்சியில் இருக்கும் சிவனைச் சென்று சேர்வது சமாதி நிலையாகும்.

சமாதி யமாதியிற் றான்செல்லக் கூடும்
சமாதி யமாதியிற் றானெட்டுச் சித்தி
சமாதி யமாதியில் தங்கினோர்க் கன்றே
சமாதி யமாதி தலைப்படுந் தானே.
(திருமந்திரம் – 618)

அட்டமாசித்திகள்

இவ்வெண்வகை யோகம் பயிலுங்கால் அட்டமாசித்திகளும் இடையில் கைகூடும். அட்டாங்க யோகத்தின் மூலமாக அட்டமா சித்தி என்னும் எட்டு வகையான அபூர்வ சக்திகளைப் பெறலாம். சித்தர்கள் தங்களது தவ வலிமையாலும் இறைவனின் அருளாலும் பெறப்பட்டதே அட்டமா சித்தி எனப்படும். எட்டு வகையான சித்திகளின் பெயர்கள் வருமாறு:

1. அணிமா - உடலைப் பஞ்சினும் மெலிதாக மாற்றி பிறர் கண்களுக்குத் தோன்றாது மறைத்தல்.
2. மகிமா - உடலை புதாகாரமாகத் தோன்றச் செய்தல்.
3. கரிமா - உடலை யானையைப் போன்று கனமாக்குதல்.
4. லகுமா - உடலை தக்கையைப் போல் இலேசாக்குதல்.
5. பிராப்தி - தமது ஆற்றலால் வெயில் மழை முதலிய கால நிலைகளை மாறச் செய்தல்.
6. பிரகாமியம் - கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல் நினைத்தவர் முன்னால் உடனே தோன்றுதல்.
7. ஈசத்துவம் - ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய ஐந்தொழில்களைச் செய்தல்.
8. வசித்துவம் - தெய்வங்களைத் தன் வயப்படுத்துதல்.

மேற்கொடுக்கப்பட்டுள்ள எட்டு விதமான அபூர்வ சக்திகளைக் கொண்டு சித்தர்கள் நம்பமுடியாத பல அதிசயங்களை செய்தனர். இன்றும் நம்மோடு வாழ்ந்து வரும் பல சித்தர்கள் சூட்சுமான வாழ்க்கையோடு வாழ்கிறார்கள். அவற்றை அகற்றி சமாதிநிலை கூடுதலே பெரும் பயனாகும். சித்தியில் ஈடுபடுதல் சிறுபயன் பெறவே பயன்படும். சான்றோர் கடவுளோடு ஒப்ப இருக்கும் சமாதி நிலையை விட்டுச் சிறுபயன் கொள்ள விழையமாட்டார்கள்.

அட்டாங்க யோகப் பேறு

அட்டாங்கயோக நெறியில் நின்ற உயிர்களுக்கு அட்டாங்க யோகப் பேறு கிடைக்கப்பெறும். அதாவது அட்டாங்க யோகத்தால் பல நன்மைகளை அடையாலம். இந்நெறியைப் பின்பற்றிய உயிர்களுக்கு உகந்ததை ஈவான் ஈசன், சிவபதத்தை அடையலாம், இம்மையிலும் இன்பம் உண்டாகப்பெறும், பூரண கும்பத்தை அடையலாம், இந்நெறி பின்பற்றிய உயிர்களை யாமே இவன்!” என்பான் சிவன், எங்கும் செல்ல வல்லவராகலாம், சிவயோகியின் பெருமை கிட்டும் சமாதியின் பயனையும் அடைந்து நிம்மதி பெறலாம்.

அந்நெறி இந்நெறி என்னாது அட்டங்கத்
தந்நெறி சென்று சமாதியில் நின்மின்
நன்னெறி செல்வார்க்கு ஞானத்தில்ஏகலாம்
புல்நெறி ஆகத்தில் போக்கு இல்லை ஆகுமே.

மனித உயிர்கள் இறைவனை அடைவதற்கு அது நல்ல வழியா இது நல்ல வழியா என்று மயங்கி திரிந்து தடுமாறி வாழவேண்டிய அவசியம் இல்லை.. அட்டாங்க யோக நெறியில் நின்று சமாதி நிலையை அடைந்தாலே போதும். அந்நெறியில் சென்று அந்நிலையில் பொருந்திய உயிர்களுக்குச் சிவப்பேறும் மெய் ஞானமும் கிட்டும். மெய்ஞானம் கிடைக்காமல் போனாலும் மீண்டும் ஓர் உடலில் வந்து பொருந்துகின்ற பிறவிப்பிணியாகிய மறுபிறப்பு அழிந்து வீடுபேற்றை அடையலாம். இதனையே திருமூலர் தம் திருமந்திர பாடலில் தெரிவித்து மனித உயிர்களை அட்டாங்கயோக நெறியில் வழிப்படுத்துகிறார்.

திருமூலர் யோகம் பயில்பவர்களுக்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார். திருமூலரின் அட்டாங்கயோகத்தை வெறுமனே படிப்பதால் பயனேதும் இல்லை, பயிற்சியும் அவசியம். தொடர்ந்த பயிற்சியும், நமது குருநாதரான திருமூலரின் வழிகாட்டுதலும், நம் மனத்தையும் புத்தியையும் செம்மைப்படுத்தும். ஆன்மிகம் தவிர்த்துப் பார்த்தாலும் அட்டாங்கயோகப் பயிற்சி நம்மை இன்னும் சிறந்த மனிதனாக மாற்றும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

யோக நெறிகளின் பயன்பாட்டுச் சிந்தனைகள்

முனைவர் வெ.குப்புசாமி
உதவிப்பேராசிரியர்,
தேசியக் கல்லூரி(தன்னாட்சி)
திருச்சிராப்பள்ளி.

மனந்தூயார்க் கெச்சநன் றாகும் இனந்தூயார்க்
கில்லைநன் றாகா வினை (குறள்: 456)

மனத்தின் தூய்மையால் புகழும், சேர்ந்த இனத்தின் தூய்மையால் நற்செயலர்களும் விளையும். மனத்தை அடக்க நினைத்தால் அவை அலைபாயும் மனத்தை அறிய நினைத்தால் அவை அடங்கிவிடும் என்பார்.

மனிதனின் உடல், மனம், ஒழுக்கம், பழக்கங்கள் இவற்றையெல்லாம் சீர்திருத்தி, தான் பிறந்த நோக்கத்தை உணர்ந்து, முழுமை பெறுவதற்குரிய பயிற்சி முறைதான் மனவளக் கலையாகும். மனம் எப்பொழுது தூய்மை பெறுகின்றதோ அப்பொழுது தான் இறைவன் மனதினுள் குடிகொள்கிறான். மன அமைதிக்கு ஆதாரமாக இருப்பது நற்சிந்தனையாகும். மேலும், எண்ணம், சொல், செயல் இந்த மூன்று வகைகளில் நாம் செயல்பட்டு வருகிறோம். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒவ்வொரு விளைவுண்டு. அந்த விளைவு தனக்கோ, பிறர்க்கோ தீமை தரக்கூடிய வகையில் இல்லாமல் இருப்பது தான் நற்சிந்தனை என்பர்.

குணநாடிக் குற்றமு நாடி அவற்றுள்
மிகைநாடி மிக்க கொளல். (குறள்:504)

ஒரு செயலைச் செய்வதால் விளையும் நலம் பெரிதா அல்லது தீமை பெரிதா என்பதை அறிய வேண்டும். பிறகு அந்த செயலைச் செய்யாவிடில் விளையும் நலம் பெரிதா, தீமை பெரிதா என்பதையும் அறிய வேண்டும். இரண்டையும் ஆராய்ந்து பார்த்து நலம் மிகுதியாக அடைவது எதுவோ அதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல்விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு என்று பத்து கட்டங்கள் சேர்ந்த இலக்க விரிவான உயிரின் படர்க்கை நிலையே மனம் எனப்படுகிறது.

நம்முடைய மனதை நம்முடைய விருப்பப்படி நடத்தி, நாம் அடைய வேண்டிய எல்லாப் பேறுகளையும், இலட்சியங்களையும் வாழ்க்கையில் அடைய முடியும். அதற்குரிய பயிற்சியைத்தான் யோகம் என்றும், அகத்தவம் என்றும், லயம் என்றும் கூறுவர்.

அந்த மனப்பயிற்சியை நான்கு விதமாக பிரிக்க முடியும். அவை, பிரத்தியாகாரா, தாரணா, தியானம், சமாதி என்பனவாகும். இந்த எளிய பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் உடலும் உள்ளமும் தூய்மை அடையும் என்பர்.

உடலும் உயிரும் இணைந்து இயங்குபவனே மனிதனாகிறான். மனித உடல் இயங்குவதற்கு உயிர்சக்தி மூலகாரணமாக உள்ளது. உயிர்சக்தியின் படர்க்கை நிலையே மனம் ஆகும். உடலில் உயிர் இயங்கும் போது, அதிலிருந்து

ஒரு அலைவீச்சு உண்டாகிறது. ஆலையின் மூலமாகப் புலன்கள் வழியே சென்று உயிரே மனமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. மனதை உயிர் மேலேயே லயிக்கச் செய்வதைத் தியானம் (Meditation) என்கிறோம்.

தியானம் செய்வதன் மூலமாக உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒருநிலைப்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் மனதை மட்டுமின்றி உடலையும் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்க முடியும். தற்காலத்தில் மனிதர்கள் மனவளக்கலையில் ஈடுபட்டு தன்னுடைய உடல்நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர். இதனை,

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (குறள்:948)

என்பர் வள்ளுவப் பெருந்தகையார்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய உடலினைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனில் தியானம் செய்தல் மிக அவசியமாகும். அது போல் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல்நலனைப் பாதுகாக்க முடியும் என்பது திண்ணம். மனிதர்களுக்கு இயற்கையாகக் கிடைக்க கூடிய காற்று, நீர், ஆகியன மாசுபட்டு இருப்பதனால் பல்வேறுவிதமான பிணிகளுக்கு ஆட்படுகின்றனர்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று. (குறள்:941)

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்று மருத்துவ நூலோர் கணித்துள்ள மூன்றில் ஒன்று அளவுக்கு அதிகமானாலும், குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்பதை வள்ளுவப் பெருந்தகை உணர்த்துகின்றனர்.

எந்நோயானாலும் தன் செயல்களையும் புலன் இன்ப அனுபோகங்களையும் கட்டுப்படுத்தி, அதன் மூலம் சிவகாந்த ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டு, உடலின் அணு அடுக்குகளை சீரமைத்துக் கொண்டு உடல்நலத்தை மீட்டுக் கொள்ளலாம். இச்செயலுக்கு பத்தியமுறை என்பர். மேலும், பத்துவிதமான நெறிமுறைகளைக் கையாண்டு இயற்கை முறையிலேயே நோய்களைப் போக்கிக் கொள்ளும் பத்து வழிகள் பத்தியமாகும் என்றும் கூறுவர்.

நோய்களால் பொறுக்க முடியாத வலியிருந்தாலோ அல்லது நோயுற்றோர் பத்திய முறையின் மூலமே நோயைக் குணபடுத்திக் கொள்ள முடியாது போனாலோ அப்போது மருந்துகள் மூலம் நோய்களைக் குறைக்கவும் போக்கவும் முடியும் என்பர்.

மருந்துகள் மூலமாக உடம்பில் பாதிநோயைச் சரிசெய்தாலும், உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமாகப் பரிபூரணமாகக் குணமடைய முடியும்.

மருத்துவர்கள் தற்போது அனைவருக்கும் யோகா எனப்படும் மனவளக்கலையில் ஈடுபடச் சொல்கின்றனர். இதில் பல்வேறு பயிற்சிகள் கொடுக்கின்றனர். அவை கைபயிற்சி, கால்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, கண்பயிற்சி, கபாலபதி, மகராசனம், உடலைத்தேய்த்தல், உடலை அழுத்துதல், உடலைத்தளர்த்துதல், அல்லது ஓய்வுதரும் பயிற்சி போன்றவையாகும் என்று வேதாத்திரி மகரிஷி வரையறை செய்கிறார்.

மேற்கண்ட பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலமாக உடல்நலம் மேம்படும். உடல்நலமாக இருக்கும் போது, உள்ளமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். இதனால் நல்ல சிந்தனைகள் உருவாகும். நல்ல சிந்தனைகள் மூலம் இதயமும், மூளையும் திடமாகச் செயல்பட முடியும் எனலாம்.

மனிதர்களிடத்தில் நாகரீகம் எவ்வளவு வளர்ந்து இருந்தாலும் கணினியில் முன்னேற்ற நிலை அடைந்தாலும், உடல்நிலை என்று வரும்போது, அதை சரியாகப் பராமரிக்க, பாதுகாக்க மனம் ஆசைப்படுகிறது. ஆதற்கு மனவளக்கலை மிகவும் அவசியமாகிறது என்பதை,

- விலங்கினத்தின் வித்துத் தொடர்
வியத்தகு மனித வருவாய்த் தொடங்கி
– விரிவடைந்து பல இலட்சம்
தலைமுறைகளாய் வந்த நீடிப்பே நாம்
– பலநாட்டில் வாழ்கின்றோம்
பண்பாடு காலத்தால் படர்க்கை எய்தி
– பரவி இனம் சாதி மதம் மொழி ஆட்சி
இவைகளால் எல்லை கட்டி
– கலகங்கள் பொருள் புகழ் அதிகாரம்
புலன் பற்றால் பெருக்கிக் கொண்டோம்
– காலங்கள் பல கடந்து
கம்ப்யூட்டர் காலத்தில் உள்ளோம் இன்று
– சில நிமிடமே நம்மைப் பற்றிச்
சிந்திப்போம் தேவையற்ற பழக்கம் மாற்றி
– சீர்திருத்த இறையுணர்வும்
அறநெறியும் மனவளக்கலையில் கற்போம்.
– என்ற வேதாத்திரி மகரிீ கூற்றால் உணரலாம்.

நிறைவாக.

வினைத்திட்பம் என்ப தொருவன் மனத்திட்பம்
மற்றைய எல்லாம் பிற (குறள்:66)

என்ற வள்ளுவப்பெருந்தகையின் கூற்றுக்கேற்ப, எச்செயல் செயினும், அச்செயல் சிறப்புபெற மனம் திடம் அடைதல் வேண்டும். அத்திட்டம் அடைய வேண்டுமெனில், ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ்வில் யோகநெறியைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும்.

யோகக் கலை

முனைவர் **பா. மாலதி**
நுண்கலைத்துறை
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்
காரைக்குடி

யோகக் கலை என்பது உடல், மனம், அறிவு, உணர்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும், சமன்பாட்டிற்கும் உதவிடும் கலை ஆகும். யோகா என்னும் கலை வாழ்க்கை அறிவியல் மற்றும் வாழும் கலை ஆகும். பதஞ்சலி முனிவரால் இக்கலை இந்தியாவில் தோன்றி வளர்ந்து வழி வழியாய் வரும் ஓர் ஒழுக்க நெறியாகும். இது உடலையும், உள்ளத்தையும் நலத்துடன் வைத்துப் போற்றும் ஒழுக்கங்களைப் பற்றிய நெறி ஆகும்.

யோகாவின் பல்வேறு மரபுகள் இந்து, புத்த மற்றும் சமண மதங்களில் காணப்படுகின்றன. சிவபெருமானால் **84** இலட்சம் ஆசனங்கள் உருவாக்கப்பட்டதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. இதில் **84** ஆசனங்களுமே சிறந்தவை. அவற்றுள் **32** ஆசனங்கள் மிக முக்கியமானவையாக கருதப்படுகின்றன.

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு இணைதல் அல்லது இணக்கமாக இருத்தல் என்று பொருள். யோகம் என்பது இந்தியாவில் உள்ள ஆறு தத்துவ முறைகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும். இந்து தத்துவத்தின்படி யோகம் என்பது ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் இணைதலுக்கான வழி எனப்படுகிறது. யோகத்தின் பாதையில் செல்பவர் யோகி எனப்படுகிறார். பதஞ்சலி மகரிஷி யோகாவை திட்டமிட்டு டை

முறைப்படுத்தியுள்ளார். முறையான யோக சாஸ்திரத்தைக் கண்டுபிடித்த பெருமை பதஞ்சலியையே சாரும் என பெரும்பாலோர் கருதுகின்றனர். இவர் வழங்கிய பதஞ்சலி யோகசூத்திரம் **185** சுருக்கமான சூத்திரங்களை கொண்டுள்ளது.

யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்

1. **இயமம்:** (5 பின்பற்ற வேண்டியவை ∴ எடுத்துக் கொள்ளத் தக்கவை)
   மிதவாதம், சாராதிருத்தல், பேராசைஅற்ற தன்மை, விவேகமற்ற தன்மை மற்றும் உரிமை கொண்டாடதிருத்தல்.
2. **நியமம்:** (5 கவனிக்க வேண்டியவை)
   புனிதம், போதுமென்ற மனம், எளிமை, கற்றல் மற்றும் கடவுளிடம் சரணாகதி.
3. **ஆசனம்:** இதன் பொருள் அமர்தல் அல்லது உடலின் நிலை.
4. **பிராணயாமம் :** (மூச்சை அடக்குதல்)
   மூச்சை அடக்குதல் அல்லது நிறுத்துதல். மேலும் வாழ்க்கை ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் எனவும் பொருள்படும்.
5. **ப்ரத்யாஹரம்:** (தனியாக நீக்குதல்)
   புற உலக பொருள்களில் இருந்து ஐம்புலன்களையும் விலக்குதல்.
6. **தாரனை:** (மன ஒருமைப்பாடு)
   ஒரே பொருளின் மீது கவனத்தை நிலைப்படுத்துதல்.
7. **தியானம்:** தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொண்ட பொருளின் உண்மைத் தன்மையை ஆழ்ந்து சிந்தித்தல்.
8. **சமாதி:** (விட்டு விடுதலை ஆதல்)
   உணர்வுகளைத் தியானிக்கும் பொருளுடன் இணைத்து விடுதல்.

பிராணயாமம்

பிராணயாமா என்பது ஒரு சமஸ்கிருத சொல் அதற்கு 'பிராணா அல்லது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்தல்' என்று பொருள் அவற்றில் இரு சமஸ்கிருத சொற்கள் அடங்கியுள்ளன. அவை 'பிராணா' வாழ்வாற்றல் அல்லது முக்கியமான வலிமை குறிப்பாக மூச்சோட்டம் மற்றும் 'ஆயாமா' நிறுத்தி வைத்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்தி வைத்தல் என்று பொருள்.

நிலைகள்

மூச்சு விடல் பற்றியான இப்பயிற்சியில் 4 நிலைகள் உள்ளன.

1. முதலில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது. இதை 'பூரகம்' என்று கூறுவர்.

2. இழுத்த சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைப்பது இதை 'கும்பகம்' என்று கூறுவர்.

3. இவ்வாறு உள்ளே நிறுத்திய சுவாசத்தை வெளிவிடுதலை 'ரேசகம' என்பர்.

4. வெளியே சுவாசத்தை விட்ட பிறகு அப்படியே வெளியே சுவாசத்தை நிறுத்துதல். இதை 'பகிரங்க கும்பகம்' அல்லது 'கேவல கும்பகம்' என்று கூறுவர்.

பிராணயாமம் செய்முறை

பிராணயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சி பயில்பவர், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது நாசித்துவாரத்தை இடது கை மோதிர விரலால் மூடி, இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக சீராக மூச்சினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இந்நிலை 'பூரகம்' எனப்படும். அவ்வாறு உள்ளிழுத்த சுவாசக் காற்றினை எவ்வளவு நேரம் நெஞ்சினுள் நிறுத்த வேண்டும் என்ற நிலை 'கும்பகம' எனப்படும். பின்னர் இடது கை கட்டை விரலால் இடது நாசித் துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மெதுவாகவும், ஒரே சீராகவும் வெளியிடுதல் வேண்டும். இந்நிலை 'ரோசகம்' எனப்படும். பின்னர் இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியே சீராக மூச்சினை உள்ளிழுத்து நிலை நிறுத்திய பின்னர், வலது நாசி துவாரத்தின் வழியே சீராக மூச்சினை வெளியிடும் நிலை 'கும்பகம்' எனப்படும்.

பயன்கள்

- பிராணயாமா உத்திகள் பலதரப்பட்ட மன அழுத்தம் தொடர்பான ஒழுங்கீனங்களைக் குணப்படுத்துவதில் நலம் பயக்கிறது.
- ஆஸ்த்துமா நோய் அறிகுறிகளை நீக்குகிறது.
- மன அழுத்த அறிகுறிகளை குறைக்கிறது.
- பிராணயாமாவைப் பயிற்சி செய்வதால் சீரான மனம், உறுதியான மனோதிடம் மற்றும் ஆரோக்கியமான முடிவெடுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது.

• பொறுமை, சமாளித்தல், சகிப்புத் தன்மை, உடல் வேதனையை தாங்குதல், வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை தாங்கி நிற்றல், கவலை, கலக்கம் இவைகளிலிருந்து மனதை பலம் பெறச் செய்கிறது.

• இரத்தம் உடலில் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. ரத்த சுழற்சிக்கும், ரத்தத்தில் பிராணவாயுவை பாய்ச்சுவதற்கும் பயனள்ளதாக இருக்கிறது.

• அசுத்தங்கள் களையப்பட்டு தூய ரத்தம் மிகத் தூய்மையான உயிர் காற்றான பிராணவாயுவை சுமந்து சென்று உடலின் நுண்ணிய உறுப்புகளுக்கு உணவாகத் தருகிறது.

• பிராணயாமத்துடன் யோகாசனம் செய்வதால் உடலின் அனைத்து பகுதிகளும் வலிமை பெறுகின்றன. மேலும் பல பயன்களும் பிராணயாமம் செய்வதால் ஏற்படுகிறது.

தியானம்

தியானம் செய்பவர்கள் சுட்டுவிரல், கட்டை விரலைத் தொடும்படி வைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்வார்கள். இதே நிலையில் இருபது நிமிடங்கள் கண்மூடி அமர்ந்தால் மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும். ஞாபகசக்தி, ஒருமுகப்படுத்தும் கவனம் முதலியவை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை, மனப் பதற்றம் முதலியவை அகலும். மன அமைதி கிடைக்கும்.

சூரிய நமஸ்காரம்

அதிகாலையில் சீக்கிரம் எழுந்து சூரிய நமஸ்காரத்தைச் செய்து நாளை புதிதாக துவக்க சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும். சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் இதயம் ஆரோக்கியம் பெறும். ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். அழுத்தத்தைப் போக்கி உணவிலிருந்து நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி பல பலன்களை உடலுக்கு அளிக்கிறது.

ஆகவே யோகக் கலையை நாம் கற்றுக் கொள்வதால் நம் உடல் வலிமை பெறுவதோடு மனமும் ஒரு நிலைப்பட்டு ஜீவான்மாவானது பரமாத்வை அடைய வழிவகை செய்கிறது

மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் வேதாத்ரிய யோக நெறிகள்

சொ.செல்லப்பா
முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர்,
பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்,
கோவை.

முன்னுரை

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு ஜீவனும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ விரும்புகின்றன.அதைப்போல் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்க்கையை இன்பமாகவும், இனிமையாகவுமே வாழ நினைக்கின்றான். உலகில் இருக்கும் அனைத்து இன்பங்களையும், சுகங்களையும் அனுபவிக்க நினைக்கின்றான். ஆனால் இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு உடல் நலம், மனவளம், உயிர்வளம் வேண்டும் என்பதை மறந்துவிட்டு பொருளாதாரத்தை மட்டுமே செல்வமாகக் கருத்தில் கொண்டு வாழ்க்கையில் நிற்க நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறான். மனிதனுக்கு அவனது உடல்நலத்தைக் காப்பதற்கோ, மனவளத்தை பெருக்குவதற்கோ, உயிர் வளத்தைப்பற்றி தெரிந்து கொள்வதற்கோ நேரம் இல்லை. அதற்கான பொறுமையும் இல்லை. இன்பமாக வாழ எது ஆதாரமோ அதையெல்லாம் விட்டுவிட்டு எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவிக்க நினைக்கும் எண்ணங்களே மனபாரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மனதால் மனபாரத்தை தாங்க முடியாமல் போகும்போது மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இந்த மன அழுத்தத்தை எப்படி போக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு வேதாத்திரிய பயிற்சி முறைகளைக் கொடுத்து, தினசரி வாழ்க்கையில் கடைபிடித்து நிறைவான நிம்மதியான அமைதியான சுகமான வாழ்க்கை வாழ வழிக்காட்டுதலே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மனம்

உயிர் துகள்களில் இருந்து வரக்கூடிய சீவகாந்த அலைதான் மனம். உயிரின் படர்க்கை நிலையே (Extended activity of life-force) மனம் எனப்படுகிறது. மனம் வாழ்வின் விளைநிலம். மனத்தை இதமாக நடத்தக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றவனே மனிதன். மனத்திலிருந்துதான் எண்ணம், சொல், செயல் என்ற முத்தொழிலும் பிறக்கின்றன. மனம் என்பது எண்ணங்களின் வீடு. எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம். மனம் எதனோடு தொடர்பு கொள்கிறதோ அதற்கு ஏற்றவாறு அதன் செயல்பாடுகளை அமைத்துக்கொள்கிறது. தனி மனிதனிடம், குடும்பத்துடன், சமுதாயத்துடன், நாட்டுடன் அமைதியினால் இவ்வாறு பலவற்றுடன் தொடர்புகொள்கிறது. நிறைவு, மகிழ்வு, இசைவு, மெய்யறிவு, அமைதி என்ற அறிவுப்பூர்வமான நிலைகளில் நிலைநிறுத்துகிறது. ஆன்மாவின் செயல்களும் அனுபவங்களும்தான் மனம் எனப்படுகிறது.

எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்
நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்

என்ற வரிகளில் பாரதியார் மனத்தின் திண்மையைக் கூறுகிறார்.

மன அழுத்தம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய வாழ்க்கையை இன்பமாகவே வாழ விரும்புகிறான். மனிதனால் செய்யப்படும் எந்த வேலையாக இருந்தாலும் அதன் மையப்புள்ளி இன்பத்தை நோக்கியே இருக்கிறது. மனிதன் தனக்குத் தேவையான அடிப்படை வசதிகளை விட்டுவிட்டு இன்பத்தை மட்டுமே துய்க்க விரும்புகிறான். அதனால் அவனது தகுதிகளான உடல் நலம், மனவளம், பொருள்வளம், அறிவுவளம் மற்றும் சூழ்நிலை இவைகளை எல்லாம் மறந்துவிட்டு தான் நினைக்கும் எண்ணங்களை செயலுக்கு கொண்டு வர முடியாதபோது

ஆசைகள் நிறைவேறாத ஆசைகளாகி ஏமாற்றத்திற்கு ஆட்படுகிறான். நிறைவேறாத ஆசைகள் மனதில் அதிகமாகும்போது மனதிற்கு பாரம் ஏற்படுகிறது. அந்த மன பாரமே மனிதனுக்கு மன அழுத்தத்தை (Stress) தருகிறது. இன்றைய சூழலில் வாழும் மனிதன் தனக்கு என்ன தேவை, என்ன வேண்டும் என்பதை விட்டுவிட்டு உலகில் இருக்கும் அனைத்தையும் வாங்கிவிட வேண்டும் அனுபவித்து சுகம்காண வேண்டும் என்ற முறையற்ற எண்ணங்களும், தேவையற்ற ஆசைகளும், இயலாமையும் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாகிறது. ஒரு மனிதன் மற்றவரோடு தன்னை ஒப்பீடு செய்து கொண்டு அவனைப்போல நான் இருக்க வேண்டும் இவனைப்போல நான் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து தன்னை மறந்து துன்பத்திற்கு ஆளாகிவிடுகிறான். அதனால் ஏற்படும் மனக்கவலை மனிதனுக்கு அன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

வேதாத்ரியம்

பெரும்பாலும் மனித சமுதாயத்தில் அறியாமை, அலட்சியம், உணர்ச்சிவயப்பட்டநிலை ஆகியவற்றால்தான் துன்பங்கள் பெருகுகின்றன. உலகில் எந்தப் பகுதியிலுமே பாதுகாப்பற்ற அறவழியில்லாத வாழ்க்கையைத் தான் வாழ வேண்டியுள்ளது. பொருள் உள்ளவனுக்கும் அமைதியில்லை. பொருள் இல்லாதவனுக்கும் அமைதியில்லை. பொருள் இல்லாதவனுக்கு அமைதியில்லை என்பதைக்கூட ஏற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனால் பொருள் உள்ளவனுக்கு ஏன் அமைதியில்லை? அந்த நிலை அவனாலேயே ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியதுதான்.

உலகில் வறுமை, பட்டினி, போர், தீவிரவாதம், குடும்பச் சிக்கல்கள், கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, பொய், சூது சாதிமத பேதங்கள், வேலையின்மை போன்ற சீரழிக்கக்கூடிய செயல்கள் மனிதர்களாலேயே செய்யப்பட்டு தலைமுறை

தலைமுறைக்கு சங்கிலித்தொடர்போல் பெருகிவிட்ட நிலையில் அதிலிருந்து மீள்வதற்கு வழி தெரியாமலேயே மனித சமுதாயம் தவித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. மனிதகுலம் நெறியுடன் வாழ்வதற்கு கீதை, பைபிள், குர்ஆன் ஆகிய புனித நூல்கள் தோன்றின. தோன்றிய காலத்தில்தான் வித்தியாசம். மல்லிகைப் பூவை எந்தப் பெயரிட்டு அழைத்தால்தான் என்ன? மலராமல் போய்விடுமா? இல்லை மணம்தான் இல்லாமல் போய்விடுமா? அதுபோலதான் தற்பொழுதுள்ள சமுதாய சிக்கல்கள், மனிதனின் வாழ்க்கை சிக்கல்களுக்கு தீர்வுகளாக நெறியுடன் வாழ வழிகளைச் சொல்கிறது **வேதாத்ரியம்**.

மனித சமுதாயம் தற்பொழுதுள்ள நிலையிலிருந்து மேம்படவும் அமைதியாக வாழவும், சிந்தனையே மூச்சாகக்கொண்டிருந்த வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்கள் சிந்தித்ததன் விளைவாக மலர்ந்த கருத்துக்களின் தொகுப்புதான் வேதாத்ரியம் எனப்படுகிறது. இது சாதி, மதம், நாடு பேதமின்றி உலக மக்கள் அனைவருக்குமே பொருந்தும் பொதுவான வாழ்க்கை நெறி.

1. மனித இன வாழ்விற்கும் இயற்கைக்கும் ஒத்த முறையில் இருக்கும் பயிற்சியாகவும்,
2. மனித சமுதாயத்திற்கு பொதுவாகவும்
3. சிரமமில்லாமல் அமுல் நடத்தக்கூடியதாகவும்
4. தொடர்ந்து பலனளிக்கக்கூடியதாகவும்

5. பல நாட்கள் உடல் கருவிகளை இயக்கிப் பழகிக் கொண்ட பழக்கங்களையும், பற்றுதல்களையும், கொள்கைகளையும் உடனே மாற்றவோ, விட்டுவிடவோ எளிதில் முடியாது என்பதைக் கருத்தில்கொண்டு படிப்படியாக அவசியமான மாறுதல்களை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் அமைந்துள்ளது இந்த **வேதாத்ரியம்.**

யோகம்

யோகம் என்பது இணைதல் ஆகும். இனிமை காத்தல் எனப்படும்.வாழ்க்கை நெறியே யோகம் எனப்படுகிறது. தனி

மனிதனின் உடல், உயிர், மனம் இம்மூன்றால் இணைவது ஆகும். தனி மனிதனின் சிற்றறிவு (சீவாத்மா) இயற்கையின் பேரறிவு (பரமாத்மா) வுடன் இணைந்து இனிமை காத்தலே யோகமாகும். யோகம் என்பது 4 வகைகளில் இனிமை காத்தல்.

1. உடலுக்கும் உயிருக்கும் இனிமை காத்தல்.
2. உயிருக்கும் மனத்திற்கும் இனிமை காத்தல்.
3. தனக்கும் சமுதாயத்துக்கும் இனிமை காத்தல்.
4. தனக்கும் இயற்கைக்கும் இனிமை காத்தல்.

மனிதனுடைய அறிவை உயர்த்தி மன அழுத்தத்தை போக்கி மனத்தை வளப்படுத்தி வாழ்வை சிறப்பிக்கும் கலையே யோகமாகும். மனிதப் பிறவியின் நோக்கம் தன்னைப் பற்றியும் தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற இயற்கையைப் பற்றியும், இரண்டிற்கும் மூலப்பொருளாக உள்ள இறைநிலையைப் பற்றியும் அதன் தன்மைகளையும், அதன் இயக்க நியதிகளையும் அறிந்து தெளிவு பெறுதலாகும். பெற்ற அந்தத் தெளிவிலே இருந்துகொண்டு இறை நியதிகளை மதித்து அவற்றிற்கு இசைவான முறையில் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டு மனநிறைவோடும், அமைதியோடும் வாழ்வதற்கேற்ற வழி முறையே யோகம் ஆகும்.

வேதாத்ரி மகரிஷியின் பயிற்சி முறைகள்

1.உடற்பயிற்சி. 2. காயகல்ப பயிற்சி 3.தியானப்பயிற்சி 4. அகத்தாய்வு பயிற்சிகள்- இவைகளைப் பற்றி கீழே காணலாம்.

உடற்பயிற்சி

உடல் நலம்

எந்த ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றாலும் உடலே பிரதானம். இதையே திருமூலர்

“உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவார்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்.
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே,
உடமை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.”

மனிதன் எப்போதும் இன்பத்தையே நாடுகிறான். எந்த ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றாலும் அதற்கு உடலே கருவியாக உள்ளது. உடல் முழு நலத்துடன் இருந்தால்தான் இன்பம் இருக்கும். உடல் நோயுற்றால் துன்பமே வரும். எனவே நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்கிறார் ஔவை. எனவே உடல் நலம் வேண்டும் என்று எல்லா மனிதர்களும் வேண்டுகிறார்கள்.

உடல் நலமாக இருக்க உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே ஓர் இணக்கம் வேண்டும். உறவு சரியாக இருக்க வேண்டும். நட்பு சரியாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் நலமாக இருக்கும். உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிணக்கு ஏற்பட்டால் நோய், உடலுக்கும் உயிருக்கும் நட்பு நீடித்தால் வாழ்க்கை. உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிரிவு ஏற்பட்டால் மரணம்.

மனிதன் உடலை நலமாக வைத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி அவசியம். உடலில் இரத்த ஓட்டம். வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய மூன்றையும் சீராக வைத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி அவசியம். உடற்பயிற்சியின் நோக்கமானது உடலை உறுதி செய்வது. உடலமைப்பின் இயக்கத்தை சீர்படுத்துகிறது. பாவப்பதிவுகளைப் போக்குகிறது. உடற்பயிற்சி உடல் நலத்தைத் தருகிறது.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் நமது தொழில் முறைக்கு ஏற்ப சில உடல் உறுப்புக்களை மட்டும் நாம் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறோம். அதைவிடுத்து எல்லா உறுப்புகளையும் நன்முறையில் இயக்கவும், நோய் தடுப்பாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும், விலங்கினப் பதிவுகளைப் போக்கிக் கொள்ளவும் தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் குறைந்தபட்ச இயக்கத்தை பெறவும் எல்லா வயதினருக்கு ஏற்பவும் அப்பயிற்சி அமைதல் வேண்டும். அதற்குறிய பயிற்சி முறைதான் வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களின்

எளியமுறை உடற் பயிற்சி. இதில் 9 வகையான பயிற்சிகள் கற்றுக்கொடுக்கபடுகின்றன. 1.கைப் பயிற்சி 2. கால் பயிற்சி 3. மூச்சுப் பயிற்சி 4. கண் பயிற்சி 5.கபாலபதி 6. மகராசனம் 7. உடலைத் தேய்த்தல் 8.உடலை அழுத்துதல் 9.உடலைத் தளர்த்தல். இதில் நின்றுகொண்டு செய்யும் பயிற்சி கைப்பயிற்சி, உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் பயிற்சிகள் கால் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, கண்பயிற்சி, கபாலபதி ஆகியவை ஆகும். படுத்துக்கொண்டு செய்யும் பயிற்சிகள் மகராசனம், உடலைத் தேய்த்தல், உடலை அழுத்துதல், உடலைத் தளர்த்தல் ஆகியவை. எனவே இப்பயிற்சிகளை நாம் தினசரி வாழ்க்கையில் செய்து உடல் நலத்தோடு வாழலாம்.

காயகல்ப பயிற்சி

காயகல்பம் என்பது மருந்தன்று. இது ஒரு பயிற்சி. வேதாத்ரிய பயிற்சியில் இது ஒரு உச்சகட்ட உன்னதமான பயிற்சி ஆகும். காயம் என்பது உடல். கல்பம் என்பது உடல் நலம், உறுதி இவற்றை அளித்து வாழ்நாள் நீளத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே காயகல்ப பயிற்சி உடல் வளத்தைக் காத்து வாழ்வின் வளமான நீண்ட ஆயுளை அளிக்க வல்லது. நோய், முதுமை, மரணம்ஆகிய மூன்றையும் மனிதன் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. காயகல்ப பயிற்சி உயிருக்கான பயிற்சியாகும்.

காயகல்ப பயிற்சியின் நோக்கம்

1. நீண்ட ஆயுளைத் தருதல்
2. முதுமையைத் தவிர்த்து இளமையோடு இருத்தல்
3. நோயின்றி நலமாக இருத்தல்.

இன்றைய அவசர உலகில் வாழும் மக்களுக்கு இந்த பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். ஏனெனில் இந்த பயிற்சி காலையில் 3 நிமிடம் மாலையில் 3 நிமிடம் செய்தால் போதுமானது. பயிற்சி செய்யும் நேரமோ மிகமிகக் குறைவு. அதன் பலனோ மிகமிக அதிகம்.

காயகல்ப பயிற்சியினால் கணகள் நன்றாம்
காம மிகை குறை சமனாம், குடும்ப வாழ்வில்
காய்கற்பம் இனிமை, அன்பு, விருப்பம் ஊக்கும்
கடமையுணர்வும் தெய்வ நினைவும் ஓங்கும்
காய்கற்பம் மூலநோய், குடல்புண் போக்கும்
கனத்த உடல், இளைப்பு இவற்றைச் சமப்படுத்தும்
காய்கற்பம் இருதயநோய், இரத்த பித்தம்.
கடும் மலக்கட்டு இவைபோக்கி உடலைக் காக்கும்.

என்று காயகற்பத்தின் பயன்களை இப்பாடலில் மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார்.

தியானப் பயிற்சி

தியானப் பயிற்சி என்பது ஒன்றை இடைவிடாது நினைத்தல் அல்லது எண்ணுதல் என்பதாகும். இது மன ஒருமைப்பாட்டுக்கான ஒரு பயிற்சி முறை ஆகும். குறிப்பிட்ட ஒன்றை நோக்கி ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் நிலையில் இது ஆழ்நிலை தியானம் ஆகும். மனதிற்கு மனோ வலிமையைத் தருவது தியானம் ஆகும். மனத்திற்கான பயிற்சி தியானமாகும்.

மனித வாழ்வில் மனமே எல்லா இடங்களிலும் முக்கியமானதாக உள்ளது. அந்த மனத்தை அறிந்துகொள்ளாத வகையிலே,ஒழுங்குபடுத்தாத வகையில் எல்லா செயல்களும் முழுமையடையாமல் இருப்பதை உணர முடியும். மனத்தை அறிந்துகொள்ள மன அலைச்சுழலைக் குறைப்பது அவசியம். மன அலைச்சுழலை நாம் விரும்பும் அளவிற்கு குறைத்து அந்த நிலையில் நின்று மனம் செயல்படுவதற்கான பயிற்சியே அகத்தவம். அகத்தவத்தில் தான் மனத்தைப் பற்றிய ஒரு உண்மை நிலையை உணர்ந்துகொள்கிறோம். மனத்தை புருவ மத்தியில் வைக்கும்போது நுண்ணிய அலை இயக்கத்தினால் உயிரையும்

உணர்ந்து கொள்கிறோம். உயிருணர்வு பெறுவதே ஆத்ம தரிசனமாகும். இதனை வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்கள்

ஒன்றி ஒன்றி நின்று அறிவைப் பழக்க,
உறுதி, நுட்பம், சக்தி இவை அதிகமாகும்.
அன்று அன்று அடையும் அனுபங்கள் எல்லாம்,
அறிவினிலே நிலைத்துவிடும், ஆழந்து ஆய்ந்து

என்று அவர் விளக்குகிறார். மேலும் அவர் வகுத்துக்கொடுத்த தியான முறைகளான 1.ஆக்கினை 2. சுாந்தி 3.துரியம் 4.துரியாதீதம் 5.பஞ்சேந்திரியம் 6. பஞ்சபூத நவகிரகம் 7. நித்தியானந்தம் 8. ஒன்பது மையம் 9. இறைநிலை தவம் போன்ற தவ முறைகள் ஒவ்வொன்றும் தன்னை உணர்ந்துகொள்வதோடு மட்டுமல்லாது இயற்கையையும், பிரபஞ்சத்தையும், இறைநிலையையும் உணர்ந்து இயற்கை நியதிப்படி வாழ வழி வகுக்கும்.

தியானப் பயிற்சியின் அவசியம்

மனமது இயற்கையின் மாபெரும் நிதியல்லோ
மனமதை உயர்த்திட மட்டில்லா இன்பமாம்
மனமதை தாழ்த்திட மயக்கத்தால் துன்பமே
மனத்திலே உளதெல்லாம் மற்றெங்கு தேடுவீர்?

என்ற மகரிஷியின் பாடல் வரிகள் மனத்தின் மாண்பைக் கூறுகின்றன.

மனம் தூய்மையான ஒன்றாக தனக்குள் இருப்பதை உணராமல் இருப்பதுதான் மனித இயல்பு. மனதைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள தியானமே கருவி. அதற்கான வழிமுறைகளை எல்லா மக்களும் புரிந்துகொள்ளும்படி எளிய முறையில் தனி மனிதனையும் இந்த சமுதாயத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள பல தியான பயிற்சிகள் மகரிஷி அவர்கள் வழங்கியுள்ளார். மனத்தை சரியான

நிலைக்கு கொண்டு வந்து வைப்பதற்கு தியானம் அவசியம். இயற்கையின் பெருமைகளை, சிறப்புகளை, விளைவுகளை உணர்ந்து கொள்ள மனித அறிவு செய்யும் முயற்சியில் மன அலைச்சுழல் விரைவைக் குறைத்து மனம் தனது மூலத்தை உணர்ந்து அறிவு பேராற்றலாக- எல்லாம் வல்ல இறைவெளியாக இருப்பதை உணர்ந்து: முழுமை பெறும் முயற்சியே தியானம் ஆகும்.

செய்கதவம் செய்கதவம் நெஞ்சே தவம் செய்தால்
எய்த விரும்பியதை எய்தலாம்.

என்று பாரதியார் கூறுகிறார்.

நன்மைகள்

1.உடல் ஆரோக்கியம் மன ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் 2. மன ஒருமைப்பாடு மனோ வலிமையை உருவாக்கும். 3. தன்னை உணர்ந்துகொள்ள துணைபுரியும் 4. மனம் அமைதி பெறும். 5.நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். 6. பொருள் கவர்ச்சி நீங்கும். 6. ஆசை அளவோடு நிற்கும், பேராசையாக விரியாமல் தடுக்கப்படும். 7. விளைவறிந்து செயல்படும். அயரா விழிப்புநிலை கிடைக்கும். 8.விரும்பிய நல்வழியில் நிற்கும் திறன் கிடைக்கும். 9. புலன்களை அறிவின் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க இயலும். 10. ஆகாமிய கர்மத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது. 11. முற்கால அனுபவம், தற்கால சூழ்நிலை, எதிர்கால விளைவு எனும் முற்காலத்தையும் ஒன்றிணைத்து திட்டமிட்டு அளவோடும், முறையோடும் புலன்களைப் பயன்படுத்தும் தகைமை நாளுக்கு நாள் ஓங்கி வரும்.

தற்சோதனை (அகத்தாய்வு) பயிற்சிகள்

தன்னைப்பற்றி, தன் தேவையைப் பற்றி, தன் செயலின் விளைவைப்பற்றி, தன் குடும்பத்தைப்பற்றி, தன் மதிப்பைப்பற்றி ஆராய்வது தற்சோதனை. இந்த தற்சோதனையில் கிடைக்கும் தெளிவைக்கொண்டு எடுக்கும் முடிவை – தவத்தினால் மனத்திற்கு கிடைத்திருக்கும் உறுதியைக் கொண்டு – வாழ்வில்

எதிர்காலச் செம்மைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும்போது கிடைப்பதுதான் குணநலப்பேறு. தவத்தாலும் தற்சோதனையாலும் கிடைக்கும் குணநலப்பேற்றின் இறுதிப்படிதான் முழுமைப்பேறு ஆகும்.

மனமே மனித வாழ்க்கையின் விளைநிலம். மனம் தன் திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கிக்கொள்ளும் பயிற்சிதான் தவம். மனம்தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்ள எடுக்கும் முயற்சிதான் தற்சோதனை. தூய்மையில் மேலும் மேலும் அடையும் முன்னேற்றந்தான் குணநலப்பேறு. தூய்மையில் பூரணத்தைக் காணும் இடம்தான் முழுமைப்பேறு.

தற்சோதனை ஐந்து பிரிவுகளாக உள்ளது. 1. எண்ணம் ஆராய்தல் 2. ஆசை சீரமைத்தல் 3. சினம் தவிர்த்தல் 4. கவலை ஒழித்தல். 5. நான் யார்? என்பவை ஆகும்.

தற்சோதனை மனித சமுதாயத்திற்கு, மனித இனத்துக்கு மிகமிக அவசியமாகிறது. இதுவரையில் நாம் பழக்கத்தின் வழியில் சென்று வருகின்றோம். இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து ஒரு மாற்றம் பெற வேண்டுமானால் ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை நலம் தரும் விளக்கம் வேண்டும். "நாம் எதற்காக வாழ்ந்து வருகின்றோம்? எங்கே போகிறோம்? நம்முடைய வாழ்வின் நோக்கம்தான் என்ன?" என்ற கேள்விகளை எழுப்பிக்கொண்டு பார்த்தோமானால் இன்று இல்லாவிட்டாலும் கூட வரவர, சிறுகச் சிறுக நம் அறிவுக்குள்ளாகவே இயற்கை ரகசியங்களை எல்லாம் புதைந்து இருப்பதனால் இவை தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும். இவையே வாழ்வுக்கான விளக்கங்களாகும். இந்த விளக்கங்களைப் பெற தற்சோதனைப் பயிற்சிகள் மனித வாழ்விற்கு மிகமிக இன்றியமையாததாகும்.

முடிவுரை

தற்போதுள்ள மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோய்க்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிக்காமல் நோயாளியின் மனத்துக்கும் சிகிச்சை

அவசியமென்று சொல்லி வருகிறது. இது மிகமிக முக்கியமான கருத்தாகும். எல்லா மனிதர்களும் ஒரேவிதமான நோயால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோயை மருந்து ஓரளவு மட்டுமே குணப்படுத்துகிறது. ஆனால் தியானம் மனிதனுக்குள்ளே சென்று நோயின் மூலக்காரணங்களை கண்டு உணர்வதற்கு வழி செய்கிறது. உடற்பயிற்சி தினமும் செய்து ஆரோக்கியத்தின் அடையாளங்களை உள்ளுணர்வாகப் பெற்று, காயகல்ப பயிற்சியினால் உயிரை உறுதிபடுத்தி வாழ்நாளை நீட்டித்து, தியானப் பயிற்சியினால் மனத்தை வலிமைபடுத்தி, தற்சோதனைப் பயிற்சிகளால் மனத்தை பக்குவப்படுத்தி குணநலப்பேறு பெற்றும்,உண்மையை உணர்ந்து அதனை ஏற்று மனபாரம் நீங்கி மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு அமைதியான நிறைவான நிம்மதியான வாழ்க்கை வாழலாம். வாழ்க வளமுடன்!

மேற்கோள்கள்

1. வேதாத்ரி மகிரிஷியின் **"மனவளக்கலை தொகுப்பு-1"**, 11-வது பதிப்பு,உலக சமுதாயசேவா சங்கம்,வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2005.

2. வேதாத்ரி மகிரிஷியின்**"உடல், உயிர், மனம்"**,உலக சமுதாயசேவா சங்கம்,வேதாத்திரிபதிப்பகம்.

3. வேதாத்ரி மகிரிஷியின்,**"மனம்"**,உலக சமுதாயசேவா சங்கம்,வேதாத்திரி பதிப்பகம், 1999.

4.வேதாத்ரி மகிரிஷியின்,**"எளியமுறை உடற்பயிற்சி"**,91 பதிப்பு,உலக சமுதாயசேவா சங்கம்,வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2016.

5. வேதாத்ரி மகிரிஷியின்,**"காயகல்ப பயிற்சி"**,உலக சமுதாயசேவா சங்கம்,வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2001.

யோகாவின் முக்கியத்துவம்

சி. திரவியம்
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்
சைவ சித்தாந்த தத்துவத்துறை
மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம்
மதுரை

முன்னுரை

யோகா என்ற வடமொழிச்சொல் இணைப்பு என்ற பொருளுடையது. உடலையும், உள்ளத்தையும், இணைத்தல் முதல்படி. மனத்தையும் உயிரையும் ஜீவாத்மா இணைத்தல் மூன்றாம் படி.

பொருள்

பதஞ்சலி முனிவரின் கூற்றுப்படி யோகா என்பது யோக சித்த விருத்தி நிரோதா சித்த – மனது, விருத்தி – மன சஞ்சலம், நிரோதா – கட்டுப்படுத்தல்.

யோக என்பது மதமல்ல. அது மனிதனது மனதையும், ஆற்றல்களையும் கட்டுப்படுத்தும் முறையாகும்.

யோகா என்றால் 'யோக்' என்ற அர்த்தமாகும். அதாவது மனித 'ஆத்மா' – 'கடவுள்' இணைப்பதாகும்.

யோகா என்ற சொல் சமஸ்கிருத வார்த்தையில் 'யுஜ்' என்ற வார்த்தையில் இருந்து தோன்றியதாகும். 'யுஜ்' – என்றால் இணைவது அல்லது சார்ந்தருப்பது அல்லது ஒருவருடைய கவனத்தை ஒருமுகமாக ஓர் சிந்தனையில் ஒருங்கிணைப்பதாகும்.

யோகாவின் நோக்கம்

யோகாவின் முக்கிய நோக்கம் மனதினை கட்டுப்படுத்தும் செயல்முறையாகும். உண்மையிலிருந்து பொய்மையும், நல்லதிலிருந்து கெட்டதையும், அழியாததிலிருந்து அழியக்கூடியதையும் பிரித்து அறியக்கூடியவனே ஒரு மகிழ்ச்சியான மனிதனாவான்.

யோகாவின் எட்டுப்படிகள்

1. **யாமம்:** கட்டுப்பாடுகள், ஒழுக்கப் பயிற்சி.
2. **நியமம்:** தனிநபர் கட்டுப்பாடு.
3. **ஆசனம்:** உடலை பல நிலைகளில் இருத்தி உடல் நலமும் வலிமையும் பெறுதல்.
4. **பிராணாயாமம்:** மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல்.
5. **பிரத்தியாகாரம்:** உலக ஆசைகளிலிருந்து விடுபடுதல்.
6. **தாரணம்:** உருவ வழிபாட்டை மனத்தில் இருத்தி அதன்பால் கவனத்தை ஊன்றி இருத்தல்.
7. **தியானம்:** உருவம் இல்லாமல் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் எண்ணம் கனமற்று மனம் அமைதியடைதல்.
8. **சமாதி:** உடலியக்கம், மன ஈடுபாடு இவை அனைத்தும் இன்றி உயிரானது இயற்கையோடு ஒன்றி இருக்கும் நிலையாகும்.

யோகாவின் விதிமுறைகள்

யோகாசனம் செய்யும்போது உட்காரும் இடம் சமமாக, சுத்தமாக ஓர் விரிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அமைதியான சூழ்நிலையில் அமையுமாறு இருத்தல் அவசியம். ஆசனத்திற்கு தகுந்தபடியான உடையானது தளர்வாக சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகாலையிலேயே யோகாசனம் செய்வதே சிறந்தது. ஆசனம் பயிற்சி செய்யும்போது அமைதி அவசியம். படிப்படியாக பயிற்சி செய்யும் நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

உடல்நிலை சரியில்லாத நேரத்தில் பயிற்சி செய்வது கூடாது.

ஆசனப் பயிற்சிகள் முடிந்தவுடன் இயல்பான மன அமைதிக்கு எளிமையான ஓர் மூச்சுப் பயிற்சி செய்து சிறிது ஓய்வு பெறுவது அவசியம்.

யோகாசனத்தின் முக்கியத்துவம்

யோகாசனம் செய்வதன் மூலம் ஒருவர் ஆரோக்கியமாகவும் நீண்ட நாள் நல்ல உடல் நிலையுடன உயிர் வாழ முடியும்.

யோகாசனம் செய்வதற்கு சிறிய இடமும் சில உபகரணமும் இருந்தாலே போதுமானது.

யோகாவை தனியாகச் செய்வது சாலச்சிறந்தது.

மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஐம்புலன்களை அடக்கவும் யோகா ஓர் சிறந்த வழியாகும். யோகாவின் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

எப்பொழுதும் இளமையாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும், சுறுசுறுப்புடனும் இனிமையாக வாழ யோகா சிறந்த ஓர் பயிற்சியாகும்.

யோகாசனத்தின் பயன்கள்

பத்மாசனம்

நேரான முதுகுதண்டு அமைவதால் நரம்புகளின் செயல்கள் சீராக அமையும். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருக்கலாம். இதனால் வரக்கூடிய கை, கால் முதுகுதண்டு வலி வராது.

மனநிலை எப்போதும் அமைதியாகவும் மனநிலை ஒருமைப்பாடு எளிதில் கிடைத்திட செய்வதால் கவனம் சிதறாமல் இருக்கும்.

உட்கட்டாசனம்

கைகள், கால்கள், பாத வலிகள் உடனே மறையும். நீர்கோர்வை, சதைப்பிடிப்பு விலகும். மூட்டுவலி, கனுக்கால்வலி

போன்றவை தொடர்ந்து இவ்வாசனம் செய்வதால் மறையும். இடுப்புவலி, தொப்பை குறையும். கைகால் நடுக்கம், நரம்பு தளர்வுகள் மறையும்.

யோகமுத்திரா

முதுகுத் தண்டில் நெகிழ்திறன் ஏற்பட இது மிகவும் உதவுகின்றது. உடலில் முதுகுப் பகுதியிலும், மார்பு பகுதியிலும் உள்ள மூட்டுகள் இளக்கப்பட்டு, மூட்டுகளில் அமைந்துள்ள தசை நார்கள் வலுப்பெறுகின்றன.

மலச்சிக்கல் நீக்கப்படுகிறது. வயிறு முன்னோக்கி பெருக்காது. முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். உள் உறுப்புகள் தூண்டப் பெற்று செரித்தல் குடலில் நிகழும் உணவுப் பொருள்களை உட்கிரகித்தல் ஆகியவையும் சிறுநீரக இயக்கமும் செம்மைப்படும்.

மத்ஸ்யாசனம்

இருமல் குணமாகும். வயிறு கோளாறு நீங்கும். மார்பு கூடு அகன்று விரியும். கை, கால் வலி நீங்கும்.

பாதஸ்தாசனம்

அஜீரணம் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. முதுகெழும்பு வலுப்பெறும். இளமை நிலைக்கும். இடுப்பு வலுவடையும். கெண்டைக்கால் பின் தொடைச்சதைகள் வலுவடையும். இருதயத்தின் கீழ் தலைவருவதால் அங்கு இரத்த ஓட்டம் பெருகும். பிட்யூட்டரி நன்கு செயல்படும். ஜீரணக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

முடிவுரை

யோகாவின் பொருள், நோக்கம், விதிமுறைகள், அதன் முக்கியத்துவம் அதனை செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள் ஆகியவை விளக்கப்பட்டுள்ளது. மனிதர்கள் யோகாவினை முறையாக கடைபிடித்து வருவதன் மூலம் நன்மையான, ஆரோக்கியமான, இளமையான, இனிமையான வாழ்வைப் பெற்று இன்புறலாம்.

சமுதாய அமைதியும் உலக அமைதியும்

லோ.ரேணுகாதேவி
சென்னை

சாந்தி நிலவ வேண்டும் உலகிலே
சாந்தி நிலவ வேண்டும் ஆத்ம
சக்தி ஓங்க வேண்டும் (உலகிலே)

முன்னுரை

உலக உத்தமர் மகாத்மா காந்தியடிகள் சொன்ன சாந்தி அதாவது அமைதி எங்கும் அமைதி எதிலும் அமைதி. சாந்தி என்பது ஆழ்ந்த அமைதி. அலைகளற்ற கடலின் நடுப்பகுதி மாதிரி ஆனந்தம் அளிக்கும் மோனநிலை அது. யேசுபிரானோ சமாதானம் நிலவட்டும் என்றார். உலகிலுள்ளோர்களின் உள்மன அமைதியின் கூட்டுத்தொகையே உலக அமைதி.

உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் உள்ள நபர்களின் ஜனத்தொகையே அன்றி உலக மக்கள் தொகை என்று தனியாக ஒன்றுமில்லை. அதுபோல உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரிடமும் உள்ள உள்மன அமைதியின் கூட்டுத்தொகைதான் உலக அமைதியேயன்றி உலக அமைதி என்று தனியாக ஒன்றுமில்லை.

உலக மக்கள் தொகையைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது உலகத்திலுள்ள ஒரு சில தலைவர்களைச் சார்ந்த விஷயமல்ல. உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்தையும் சார்ந்த விஷயம் அது. குடும்பக் கட்டுப்பாடுதான் உலக மக்கள்தொகை

கட்டுப்பாடாக மலரும். அதுபோலவே உலக அமைதியை உருவாக்குவதென்று உலகிலுள்ள ஒரு சில தலைவர்களை மட்டுமே சார்ந்த விஷயமல்ல. அவர்கள் இயற்றுகிற தீர்மானங்களால் மட்டுமே அமையக்கூடிய விஷயமல்ல உலக அமைதியை உருவாக்குவதென்பது உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவருடைய பொறுப்பும் கடமையும் ஆகும். ஒவ்வொருவரின் உள்மன அமைதியின் கூட்டுத்தொகைதான் குடும்ப அமைதியாக, சமுதாய அமைதியாக, உலக அமைதியாக மலர்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிலை விளக்கம் அடைந்தால் தான் அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை வாழமுடியும். அதற்கு மனதைத் திறவுங்கள் அலை நிலையாகட்டும் என்று நமது ஞானத்தந்தை டாக்டர் அழகர் இராமானுஜம் அவர்கள் ஒரு புத்தகமே எழுதினார். மனதைத் திறப்பதே அமைதிக்கு வழி என்றார். ஆதனால் அன்றோ மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதி 'செய்க தவம் செய்க தவம்' என்றார்.

கடல் அலையின் அடித்தள நிலை தண்ணீர். தண்ணீரின் எழுச்சியே அலை. இந்த அலை நிலையாவதற்கு எங்கும் அலைய வேண்டியதில்லை அலையை நிறுத்தினால் போதும். அது நிலையாகிவிடும். அதற்கு உதவுவதே அகத்தவமும் அகத்தாய்வும்.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் ஜெபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை அடக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மையாமே.

சிவவாக்கியார்

அகத்தவத்தோடு அகத்தாய்வும் செய்தால்தான் தன்னிலை அமைதி பிறக்கும்.

மனம் தன் திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கி கொள்ளும் பயிற்சியே தவம். சுற்றி வெயில் அடித்தாலும்

குளிரூட்டிய அறையில் அமைதியாக உட்கார்ந்திருப்பது போல தவம் செய்வதால் மனம் அமைதி அடைகிறது. வாழ்க்கையில் எதையும் இலேசாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். தவம் செய்யச் செய்ய நம் அலைவரிசை ரொம்ப இலேசாக மாறும். தவத்தினால் நம் உடல் சூடாக சூடாக அடர்த்தி குறைகிறது. உடல் இலேசாகிறது. இறையோடு விண்ணோடு கலக்கிறது.

இறைநிலையோடு எண்ணத்தை கலக்கவிட்டு ஏற்படும் ஓர் அமைதியிலே விழிப்பாய் நிற்க நிறைநிலையே தானாய் உணர்வதாகும்.

(உ.ம்) ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரில் நாணயம் ஒன்று உள்ளது அலை அதிகமாக அடித்தால் நாணயம் தெரியாது. பாத்திரத்தில் உள்ள தண்ணீர் அமைதியாக இருந்தால் நாணயம் தெரியும். அப்படித்தான் நம் வாழ்க்கையும் அலைவரிசை குறைவாக இருக்கும்போது நம்முள்ளே உள்ள இறைவன் தெரிகிறான்.

ஒன்றான மூலத்திலிருந்து தான் அனைத்தும் வந்தது என்றபோது தத்துவமஸி என்ற வார்த்தை வந்தது அதைச் சித்தர்கள் தவம் செய்து இறைநிலையோடு ஒன்றி அகம் பிரம்மாஸ்மி என்றனர். இப்போது நான் யார்? இறைவனே தான் நானாக இருக்கிறான் என்ற போது பிற உயிர்களிடம் அன்பும் கருணையும் ஏற்படுகிறது. இந்த நான்யார்? தத்துவம் விளங்க தன்னிலை விளக்கம் புரிய முதலில் தனிமனித அமைதி ஏற்படுகிறது.

நம்மிடத்திலே மன அமைதி இருக்குமானால் நிச்சயம் நாம் பலருக்கும் அதைக் கொடுக்க முடியும். பலரிடத்திலே அதை நாம் நிறைக்க முடியும். ஆனால் நம்மிடத்திலே மன அமைதி இல்லையென்றால் நிச்சயமாக மற்றவர்களுக்கு மன அமைதியை உண்டாக்க முடியாது.

குடும்ப அமைதி

குடும்பம் ஒரு கோயில் என்றால் அதில் கணவன் மனைவிதான் மூலகிரகம். அப்படிப்பட்ட கோயிலுக்கு நாம் அர்ச்சகராக வருவேன் என்பார் மகரிஷி. ஒருவர் பெற்ற ஞானத்தைப் பரிசோதிக்க கருவி ஒன்று இருக்குமேயானால் அது அவரது குடும்பத்தின் அமைதியே அமைதியான திருப்தியான வாழ்க்கையை ஒவ்வொருவரும் வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நான் குண்டலினி யோகியாக மன அமைதி உள்ளவராக இருக்கும் பட்சத்தில் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற மனைவி, மக்கள் எப்படி இருந்தாலும் அவர்களைப் பொறுத்து அரவணைத்துச் செல்லும்போது அங்கு அமைதி ஏற்படுகிறது அமைதியாக பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும் மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிகளாகும். விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம், சகிப்புத்தன்மை இந்த மூன்றும் இருக்கும்போது குடும்ப அமைதி நிலைக்கிறது.

குடும்ப அமைதியை இழந்து பெறுவது ஞானமே ஆயினும் அதனால் ஒரு பயனும் வராது. குடும்பத்திலே கணவன், மனைவி பிணக்கு ஏற்பட்டால் யார் முதலில் விட்டுக்கொடுக்கிறார்களோ அவர்களே புத்திசாலி என்பார் மகரிஷி. கணவன் மனைவி ஒற்றுமையே வீடுபேறு ஈறாக சகல சக்திகளையும் தரவல்லது (காட்டில் சென்று தவம் புரிவதைவிடச் சிறந்தது) கணவன் மனைவி ஒற்றுமையையும் நட்புறவையும் காக்க எதை வேண்டுமானலும் தியாகம் செய்யலாம் (கற்பைத்தவிர).

ஒரு வீட்டிலே ஏழுபேர் இருக்கிறார்கள் ஆறுபேர் மன அமைதி இல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் ஒரே சண்டை சச்சரவு கூப்பாடு மட்டும் இதில் பாதிக்கப்படாமல் கவலைப்படாமல், இந்த கோப

உணர்ச்சிகளால் தாக்கப்படாமல் ஆழ்ந்த அமைதியில் இருந்து அவருடைய எண்ண அலைகளை அமைதியான முறையில் பரப்பிக் கொண்டிருந்தால், சிறிது நேரத்திலே அங்கே அமைதியை உண்டாக்கிவிட முடியும். சிறிது நேரம் முயற்சி செய்து விட்டு அவரும் போய் அந்த குட்டையிலே விழுந்து விட்டால், மேலும், நாசம்தான். அது தான் இன்றைக்கு உலகில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிற குழப்பம். அது வீட்டிலேயும் சரி, ஊரிலேயும் சரி, நாட்டிலேயும் சரி.

அதனால் வள்ளலார், அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டு அருள்புரிதல் வேண்டும் ஆருயிர்க்கெல்லாம் நான் அன்பு செயல் வேண்டும் என்றார். யாரைப் பார்த்தாலும் அன்பு, எதைப் பார்த்தாலும் அன்பு. கம்ப இராமாயணத்தில் அன்பைப் பற்றி பிரகலாதன் சொல்வதைப் போல் கம்பர் சொல்வார.

என்பு பெறாத இழிபிறவி எய்திடினும்
அன்பு பெறுகை அறும்பேறு எனக்கென்றான்

அடுத்த பிறவியிலே எலும்பு இல்லாத ஒரு எறும்பாகப் பிறந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் அன்பு இல்லாதவனாக நான் பிறந்துவிடக்கூடாது. உள்ளத்தை நெகிழ வைக்கின்ற காட்சிகளிலே, இது ஒரு அற்புதமான காட்சி. அத்தகையதோர் உயர்ந்த செல்வம் அன்பு அந்த அன்பு நம்மிலே வரும்போது அமைதி வருகிறது.

உள்ளம் அமைதியாக இருந்தால் தவிர கண்கள் சிந்துகிற அந்த ஒளியானது தூய்மையாகவோ மற்றவர்களுக்கு இதமளிக்கக் கூடியதாகவோ இருக்காது. வீட்டில் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் மனதை நன்றாக அமைதியாக வைத்துக் கொண்டு அந்தக் குழந்தையையே நினைத்துக்கொண்டும் பார்த்துக் கொண்டும் இருந்தாலே அந்தக் குழந்தைக்கு நோய் குணமாகிவிடும். மருந்தைவிட நம் நல்ல

எண்ணத்தால் விளையும் பயன் அதிகம்.மனதை தூய்மையாக வைத்துக்கொண்டு அந்தக் குழந்தையே சிறிது பார்த்துக்கொண்டு இருந்தாலே அந்தக் குழந்தைக்கு வலி குறைந்து உடல் நலம் ஏற்படும். அந்த அளவிற்கு மன அமைதி என்பது மிக முக்கியம்.

சமுதாய அமைதி

ஆக மனிதகுல வாழ்வில் தான் துன்பங்கள் மலிந்து இருக்கின்றன. மனிதகுல மேம்பாடு அடைய 40 ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்த தவத்திரு வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மனிதகுலம் அமைதியாக வாழ 3 வழி முறைகளைக் கூறினார். தனிமனித அமைதி, சமுதாய அமைதி, உலக அமைதி இந்த மூன்றும் தனித்தனியாகவும் ஆனால், ஒரேகாலத்தில் இணைந்தும் செயல்படவேண்டும். இதனைச் செயல்படுத்த உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தினார்.

தனி மனித அமைதி பெற எளியமுறை குண்டலினியோகம் அகத்தாய்வுப்பயிற்சி (எண்ணத்தை ஆராய்தல், ஆசையை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல், நான் யார்? தத்துவம் விளங்கல்) உயிரை அறிய, எளிய முறை காயகல்பம், எளிய முறை உடற்பயிற்சி விரும்பும் அனைவருக்கும் அளிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மனவளம் பெருகுகிறது அறிவு சிறக்கிறது. உடல்நலம் பெருகுகிறது. குடும்பத்தில் இனிமை பொங்குகிறது.

ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற அறநெறிச் சாதனைகளைப் பயிலகம் பழக்கிக் கொடுக்கிறது. இதன் மூலம் தானும் சிறப்பாக வாழ்ந்து சமுதாயத்திலுள்ள மக்களும் சிறப்பாக வாழ வழி வகை செய்கிறது.

ஒழுக்கம் என்பது தனக்கோ பிறர்க்கோ தற்காலத்தோ பிற்காலத்தோ உடலுக்கோ உயிருக்கோ துன்பம் இல்லாமல் வாழ்வது

ஆக பிற உயிர்களும் சுத்தவெளியின் அம்சமே, இறைநிலையின் தத்துவமே என்று பார்க்கும் போது பிற உயிர்களின் துன்பத்தை போக்குவதே கடமையாக மலர்கிறது.

எத்துணையும் பேதமுறா தெவ்வுயிரும் தம்முயிர்போலெண்ணியுள்ளே ஒத்துரிமையுடையவராய் உவக்கின்றார் யாவர் அவர் உளந்தான் சுத்தசித்துருவாய் யெம்பெருமான் நடம்புரியுமிடமென நான் தெரிந்தேனந்த வித்தகர்க்கே அடிக்கேவல் புரிந்திடவென்சிந்தை மிக விழைந்ததாலே என்றார் வள்ளலார்.

இதனையே மகரிஷி இரண்டொழுக்கப் பண்பாடாகத் தந்தார். நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன். துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன் என்று கர்மயோக நெறியைத் தந்தார். கர்மயோகம் என்பது தொண்டாற்றுதல். தனக்கும் இயற்கையால் வழங்கப்பட்ட கடமைகளை உணர்ந்து முழு அர்ப்பணிப்பு உணர்வோடு தொண்டாற்றி வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளுதல். (உ.ம்) மதர்தெரசா, சுவாமி விவேகானந்தர் கடமைகளின் மூலம் சமுதாயத்திற்குத் தொண்டு செய்தல் மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை.

உலகில் பிறந்த அனைவரும் ஒரு காலகட்டம் வரை, பிறரது உழைப்பில், பிறரது தயவில், பிறரது செல்வத்தில் வாழ்கிறோம். யாரிடமிருந்தெல்லாம் நாம் வாங்கினோமோ அவர்களுக்கு நாம் ஒரளவிற்கேனும் திருப்பித் தருவதை நாம் நமது தலையாய கடமையாக நினைக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்க்கு, சமுதாயத்திற்கு, உற்றார், உறவினர்களுக்கு, நண்பர்களுக்கு என அனைவருக்குமான நமது கடமையை முறையாக ஆற்றும் போது நம்மிலும் சமுதாயத்திலும் அமைதி உருவாகும்.

ஒரு தந்தையின் அன்பும் கருணையும் தான் எனக்குக் கல்வி. ஒரு ஆசானின் அன்பும் கருணையும் என் ஞானம். அந்த இறைநிலையின் அன்பும் கருணையும் நான் என்று நான் உணரும் போது என்னுள் ஒரு வாழ்வு ஆழ்ந்த அமைதி ஏற்படுகிறது. ஆதனால் தான் சுவாமிஜி அறிவின் உயர்நிலையில் அன்பும் கருணையுமாய் நெறியில் சிறந்தபோது நீங்காத இன்பஊற்றாய் என்றார். தனிமனித வாழ்க்கையிலும் உலக மக்கள் வாழ்க்கையிலும் அமைதியும் நிறைவும் காணவேண்டி ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு தந்தார்.

புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும். போதை, போர், பொய், புகையை ஒழித்து அமுல் செய்வோம். அதிகசுமை ஏதுமில்லை அவரவர் தம் உழைப்பில் ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும் பொதுவிதியாய் பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும் என்றார்.ஒரு பிடி உணவில் உலக ஒற்றுமையைக் காண் என்றார் மகரிஷி.

சமுதாயத்திடம் இருந்து பெற்றதை சிலர்தான் திருப்பிச் செய்கின்றனர் எல்லோரும் சமுதாயத்திடம்.இருந்து தாம் பெற்ற கடனைத் திருப்பித்தரும்போது திருப்பிச் செலுத்தும் போது எல்லோரும் எல்லாம் பெரும் பொதுவுடமை மலர்கிறது.

எல்லோரும் எல்லாமும் பெறவேண்டும். இங்கு இல்லாமை இல்லாதநிலை வேண்டும். வல்லான் பெருமாள் குவிக்கும். தனிவுடமை நீங்கி வரவேண்டும். திருநாட்டில் பொதுவுடமை என்ற பாவேந்தர் பாரதிதாசனின் பாட்டிற்கு இணங்க, உணவு, தொழில், உடை, வீடு, குழந்தை எல்லாம் உலகம் பொது ஆட்சியின் கீழ் பொதுவாய்ச் செய்து, மதி உடலின் ஆற்றல்களைச் சமூகத்திற்கு குணமளிக்கும் வழிகளிலே பயன்படுத்தி கொடிய நோய்கள் வறுமை இவையொழித்து பணம் என்ற நச்சை முறித்தென்றும் எங்கும் பாசபந்தம் அற்ற சமுதாயம் காண்போம் என்றார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஆக தனிமனித அமைதி குடும்ப அமைதியாக, சமுதாய அமைதியாக மலர்ந்து, உலக அமைதியாக விரிகிறது.

உலக அமைதி

போரில்லா நல்லுலகம், பொருள்துறையில் சமநீதி, நேர்மையான நீதிமுறை, நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி, சீர் செய்த பண்பாடு, சிந்தனையோர் வழிவாழ்வு, சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு தெய்வநீதி வழி வாழ்தல் தேர்த்திருவிழா தவிர்த்தல், சிறுவர்கட்கே விளையாட்டு செயல்விளைவு உணர்கல்வி, சீர்காந்த நிலைவிளக்கம், பார்முழுவதும் உணவு நீர் பொதுவாக்கல், பல மதங்கள் பல கடவுள் பழக்கம் ஒழித்து உண்மை ஒன்றைத் தேர்ந்திடுதல் என்று 14 திட்டங்களைக் கூறினார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

இவ்வுலக நலப்பண்பாடு தான் வேதாத்திரிய வாழ்க்கை நெறி. மனிதகுல மேம்பாடு மனிதநேயம் என்ற தாரகமந்திரமே மகரிஷியின் வாழ்வும் வாக்கும் எனலாம் தான் எழுதிய நூலுக்கு உலக சமாதானம் என்று பெயரிட்டார். உலக அமைதியை உயிரென மதித்து உலக நலத் தொண்டனாய் வாழ்ந்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி தாம் நிறுவிய சங்கத்துக்கு உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்றே பெயரிட்டார். நான் ஈட்டுகின்ற பொருள் அறிவின் ஆற்றல் அனைத்தும் பொதுவாழ்விற்கே என்று முழங்கினார்.

20.06.2015 அன்று உலக அகதிகள் தினமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. அகதிகள் என்றால் என்ன? வீடு இல்லை, நாடு இல்லை, விதிவிட்ட வழியா உடமைகள் உறவுகள் மற்றும் உரிமைகள் இழந்து எவ்வித ஆதரவும் வசதியும் இன்றி வாழும் மக்களே அகதிகள். இவர்கள் சொந்த நாட்டுக்கு உள்ளேயே அகதிகள் (அ) நாடு கடந்தோ அகதிகளாக வாழ்கின்றனர். உலகம் முழுவதும் நடக்கும் போர்களினால் ஆறுகோடி நபர் அகதிகளாக உள்ளனர். இவர்களில் 3 கோடி பேர் குழந்தைகள் இது குறித்து அகதிகளுக்கான ஐ.நா அமைப்பு கூறியதாவது.

கடந்த ஆண்டு சிரியா, ஆப்கானிஸ்தான், உக்ரைன், சூடான், நைஜீரியா மத்திய ஆப்பிரிக்கா மற்றும் சோமாலியா உள்ளிட்ட பல நாடுகளில் நடந்த போரால் ஆறுகோடி பேர் வேறு நாடுகளுக்கு இடம் பெயர்ந்தனர். இதில் 3 கோடி பேர் 1 நாளைக்கு சராசரியாக 45.500 பேர் அகதிகளாக பிற நாடுகளில் தஞ்சம் புகுந்துள்ளனர்.

அகதிகளே இத்தனை கோடி பேர் என்றால் போரினால் உயிரிழந்தவர்கள் எத்தனை கோடி பேர்? சிரியா போன்ற நாடுகளில் இருந்து 89 இலட்சம் அகதிகள் அமெரிக்காவில் நுழைந்துள்ளதாக 17.01.2017 அன்று அதிபர் ட்ரம்ப் கூறியுள்ளார்.

ஆக புதியதோர் உலகம் செய்வோம். கெட்ட போரிடும் உலகத்தை வேரோடு சாய்ப்போம் என்றார் புரட்சிக்கவிஞர் பாரதிதாசன்.

அத்தகைய போரில்லா நல்லுலகம் அமைய, நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி அமைய வேண்டும். இரண்டு உலகப்போர்களில் சிந்திய இரத்தத்தைவிட மதச்சண்டைகளில் சிந்திய இரத்தமே அதிகம் என்று வரலாற்று வல்லுநர்கள் மூலம் அறிகிறோம்.

திணிக்கப்படுவது மதமல்ல. திசைகாட்டுவது தான் மதம். அத்திசையில் செல்வதைப்பற்றி தீர்மானிக்க வேண்டியவன் மனிதன் தான். மதங்களைவிட மனிதனே முக்கியம். மனிதனுக்காக மதங்களே தவிர மதங்களுக்காக மனிதன் இல்லை.

இஸ்லாமிய சமயம் யுத்தத்திற்கான மதமல்ல. சமாதானத்திற்கான சன்மார்க்கம். ஏனெனில், சன்மார்க்கத்தில் விக்கிரக வழிபாடு இல்லை. சாத்வீகமாகத்தான் சமயம் இருக்கவேண்டுமே தவிர பயங்கரவாதிகளை உருவாக்கும் கூடாரமாக இருக்கக்கூடாது. அதனால் அன்றோ வள்ளல்பிரான் சாதி சமய வழக்கைவிட்டேன் அருள் ஜோதியை கண்டேன் என்றார்.

மகரிஷியோ, எண்ணிறந்த மதங்களுண்டு மாந்தர்க்கு எனினும் தெய்வம் என்பதொன்றே ஆகும் என்றார். தெய்வம் என்பது ஒன்றே. மதங்கள் பலவாக இருந்தாலும் இறைநிலை என்பது ஒன்றே என்றால், ஒரு நாமம் ஒரு உருவம் இல்லாத சுத்தவெளியாக இறைவனைக் காட்டுகிறார். அந்த ஒன்றேதான் பலவானது. ஒன்றே ஆன மூலத்திலிருந்து தான் அனைத்தும் ஆனது. அந்த மூலத்தைதான் ஆதி என்கிறோம். அநாதி என்கிறோம். ஆதிநிலை இருப்பு. கணக்கெடுத்தால் அதனுள் வந்த அணு முதல் அண்டம் பிண்டம் உயிர்கள் அத்தனையும் இலாபம் எது நஷ்டம் கணக்கு பார்க்கிறார் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஜாதி மத மொழி இன தேச பேதங்கள் தனிவுடமைப்பற்று மனிதசக்தி பயனற்று வீணாய் போயிற்று என்றார் ஒரே மதம் என்றால் ஜாதிச் சண்டை ஒரே ஜாதி என்றால் மொழிச் சண்டை ஒரே மொழி என்றால் இனச்சண்டை ஒரே இனமென்றால் தேசச்சண்டை இதில் ஒரே ஒற்றுமை நாம் எல்லோரும் மனிதர்கள்.

இவ்வுலகில் உள்ள ஒருவரின் இரத்தத்தை எடுத்து, பரிசோதித்துப் பார்த்து, இவர் இந்த சாதி இந்த மதம் இந்த மொழி இந்த இனம் இந்த தேசம் என்று சொல்ல முடியுமா? ஒருவராலும் சொல்ல முடியாது. இறைவன் படைப்பிலே சாதி ஏது? கருவான நாதவிந்தில் ஜாதியேது? கற்பனையால் நாம் மிரண்டு பேசுகிறோம். வரும் நாளில் கல்வியோடு விஞ்ஞானம் வளர்ச்சிப் பெற்றால் ஜாதியெல்லாம் ஒழிந்திடாதோ என்கிறார் மகரிஷி.

படைப்பு என்னவோ பேதமில்லை. மனிதன் பார்க்கும் பார்வையில் தான் பேதம். இதனால் தான் துன்பம் துயரம் ஏற்படுகிறது. சாதியும் சமயமும் பொய்யென ஆதியில் உரைத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி என்றார் வள்ளல்பிரான். ஒத்தாரும்

உயர்ந்தாரும் தாழ்ந்தாரும் ஒத்துரிமையுடையவராய் உலகியல் நடத்தவேண்டும் என்றார் சன்மார்க்க ஞானி வள்ளல்பிரான்.

சிக்கலை உருவாக்குவது நாம்தான். சரியான எண்ணத்தாலே சரியான செயலாலே நான்தான் இந்த சிக்கலைத் தீர்க்க வேண்டும். திறக்க முடியாத பூட்டு இல்லை. தீர்க்க முடியாத சிக்கல் இல்லை. இதற்கு சரியான தீர்வாக மகரிஷி காட்டுவது ஓர் உலக கூட்டாட்சியாகும். ஆன்மீக நோக்கமுடைய ஒரு இயக்கம் தான் நேர்நிறை உணர்வோடு உலக அமைதிக்கு வழி காட்ட முடியும் என்றார்.

1. ஐக்கிய நாடுகள் சபைக்குப் போதிய அதிகாரமளித்து உலகநாடுகள் ஒன்றிணைந்து உலகிலுள்ள எல்லா ஆட்சி எல்லைகளையும் பாதுகாக்கும் பொறுப்பைக் கூட்டாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

2. இப்போதுள்ள எல்லைத் தகராறுகளை ஐ.நா சபை ஏற்படுத்தும் நீதிமன்றத்தின் மூலம் எல்லா நாடுகளும் எதிர்ப்பின்றி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

3. எல்லைகளின் பாதுகாப்பை ஐ.நா. சபை மூலம் உலகம் இராணுவம் தேவைப்படாது.

4. இன்றுள்ள இராணுவ அமைப்புச் செலவையும் போர் வீரர்களின் சேவையையும் பின்தங்கிய நாடு பின் தங்கிய மக்கள் இவர்கள் முன்னுக்கு வரவேண்டிய சேவைகளில் ஐ.நா. சபை மூலம் சேவைக்குத் திருப்பி விடப்பட்டால் 15 ஆண்டு காலத்திற்குள்ளாக உலகிலுள்ள ஒவ்வொரு நாடும் சமமான பொருளாதார வசதியோடும் அன்பு வளம் பெற்ற உள்ளங்களோடும் அமைதியாக வாழமுடியும்.

இதுவே மகரிஷி உரைத்த உலக சமாதானமாகும்.

இந்தப் பெரு நோக்கச் சேவையாற்ற வாக்கு பொருள் ஆற்றல் என்ற எல்லாவகையிலும் உலகுக்குத் தொண்டு செய்ய வாருங்கள். கூடுங்கள். நலம் செய்து நலம் கண்டு மகிழுங்கள் என்று அன்போடு அழைக்கின்றார்.

முடிவுரை

இந்த ஓர் உலக ஆட்சி அமுலுக்கு வந்தால் மனிதகுலம் அனைத்துமே இறையுணர்வும் அநநெறியும் சார்ந்த ஒரு தெய்வீகமான அமைதியும் மனநிறைவும் கொண்ட வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளும். ஆக, போரில்லா நல்லுலகம் அமைய வேண்டும். நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி அமைய வேண்டும். அதற்கு பல மதங்கள் பல கடவுள் பழக்கம் ஒழித்து உண்மையான தெய்வத்தை அறிந்து வாழவேண்டும்..ஒன்றே தெய்வம் என்பதை நன்றே அறிந்து செயல்பட தனி மனித அமைதி வேண்டும். ஆக தனிமனித அமைதியே குடும்ப அமைதியாக, சமுதாய அமைதியாக மலர்ந்து உலக அமைதியாக உயர்கிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன் நாள்தோறும் வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்! ஏன்று மூன்று முறை உலகை வாழ்த்துவோம். நமது எண்ண அலைகள் நிச்சயம் நல்விளைவைத்தரும் என்று கூறி இத்துடன் இக்கட்டுரையை முடிக்கிறேன்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்.