Pilgrims walk through the magnificent corridors of the ancient Ramanathaswamy Siva Temple in Rameswaram, India

சிவனை அடையும் வழி

இளையோர்களுக்கான சமய பாடம்

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமி

HIMALAYAN ACADEMY

Path to Siva, a Catechism for Youth is published by Himalayan Academy. All rights are reserved. This book may be used to share the Hindu Dharma with others on the spiritual path, but reprinted only with the prior written consent of the publisher. Conceived, designed, typeset and edited by the swamis of the Saiva Siddhanta Yoga Order, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii, 96746-9304 USA.

First Tamil Edition
Copyright © 2018 Himalayan Academy
Published by Himalayan Academy USA • India
PRINTED IN MALAYSIA BY SAMPOORNA PRINTERS SDN BHD
ISBN: 978–1–934145–76–6

சிவனை அடையும் வழி

இளையோர்களுக்கான சமய பாடம்

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமி

PIETER WELTEVREDE

அறிமுகம்

“நாத சம்பிரதாயம் கோயில் வழிபாட்டை ஈடாக வைத்து, குண்டலியோக உத்வேகத்தால் அத்வைத ஈஷ்வரவாதத்தின் அடிப்படையில், வலுவான குரு சிஷ்ய முறையில் ஞானப் பிரகாசமிட்டு, ஆன்மாவைக் கிளர்ந்தெழச் செய்யும் ஞானநூல்களின் வழிகாட்டுதலோடு, ஆன்மப் பயிற்சியாலும் தவத்தாலும் ஞானவிழிப்படையச் செய்து நம்முள் ஆழத்தில் இருக்கும் தெய்வத் தன்மையை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.” **குருதேவர்**

சிவனை அடையும் வழி என்ற இளையோர்களுக்கான இந்த சமய வினா-விடை புத்தகத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். வண்ணமயமான இந்த புத்தகத்தை நீங்கள் ரசிப்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். இப்புத்தகம் என் குருநாதர் எழுதிய சிவபெருமானுடன் ஒரு திருநடனம், சிவபெருமானுடன் வாழ்தல், சிவபெருமானுடன் ஐக்கியமாதல் ஆகிய முப்பெரும் குரு போதனைத் தொகுதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. சிவனை அடையும் வழி என்ற இப்புத்தகம் சுத்த சைவசித்தாந்தம் என்ற நமது சைவ சமயத்தின் எல்லா முக்கிய போதனைகளையும் வழங்குகிறது. இளையோர்களை மனதில் வைத்து இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருப்பினும், முப்பெரும் குரு போதனைத் தொகுதிகளின் சுருக்கத்தை அறிய விரும்பும் யார்க்கும் இது பொருந்தும். இறைவனையும் தெய்வங்களையும் குறிப்பிடும்போது அவர்கள் குறிகுணங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள் என்பதால், ஆங்கில மொழியில் குறிப்பிடுவதுபோல் “அவர்”, “அவருடையது” என்ற பதங்கள் ஆண்பாலைக் குறிப்பிடுவதுபோல் மிகத் தயக்கமுடனேயே இறைவனையும் தெய்வங்களையும் குறிப்பிடும்போது அந்த பதங்களை உபயோகித்துள்ளோம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

இளைஞர்களுக்கு: ஒரு சைவ இந்து அறியவேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயங்களை இப்புத்தகத்தின் அறுபத்து எட்டு அத்தியாயங்களும் உள்ளடக்கியுள்ளன. ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் மிக சுருக்கமாக – ஒன்று அல்லது இரண்டு பக்கங்கள் மட்டுமே என்றாலும் அதிகமான தகவல்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. சிவபெருமான், கணேசப்பெருமான், முருகப்பெருமான், தேவர்கள் (விண்ணவர்கள்)

PIETER WELTEVREDE

பற்றிய கேள்விகளுக்கு தக்க பதில்களையும், நம் வாழ்வில் எவ்வாறு அவர்கள் உதவ முடியும் என்றும், கோயில் வழிபாடு, வீட்டு வழிபாடு மூலம் நாம் எப்படி அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளமுடியும் என்றும் அறிந்து கொள்ளலாம். கர்மவினை, தர்மம், மறுபிறப்பு போன்றவைகளுக்கு மிகத் தெளிவான விளக்கத்தை நீங்கள் காணலாம். ஜபம், தியானம் மற்றும் உறுதிமொழிகள் உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படி மேம்படுத்த உதவுகின்றன என்ற விளக்கங்களையும் காணலாம். உங்களின் மிக முக்கியமான இலட்சியங்களை அடைய எப்படி வாழ்க்கையை சிறப்பான முறையில் நடத்தலாம் என்றும் நீங்கள் இதில் கற்றுக்கொள்ளலாம். வீட்டு வாழ்வின் உட்பார்வை, மற்றவர்களோடு புரிந்துணர்வுடன் நடந்துகொள்ளுதல், பிறசமய சகிப்பு, சைவ உணவு உண்ணுதல், சுற்றுச்சூழலை மதித்தல் போன்ற செய்திகள் இந்த அத்தியாயங்களில் அடங்கியுள்ளன. இறப்பு, மரணித்தல், மறுபிறவி, பாவம் தீமை போன்ற கடினமான தத்துவார்த்த அங்கங்களையும் அவை விவாதிக்கின்றன. சுருக்கமான இக்கட்டுரைகளை உள்வாங்கிக்கொள்வதன்மூலம் நம் சம்பிரதாயங்கள், நம்பிக்கைகள், தத்துவங்களைப் பற்றி தெளிவான விளக்கம் ஏற்படும். வாழ்வைப் பற்றி ஓர் ஆழமான விரிவான கண்ணோட்டம் கிடைக்கும்.

ஆசிரியர்களுக்கு: இப்புத்தகம் 10 வயதுக்கும் மேற்பட்ட இளையோர்களுக்கு எழுதப்பட்டது. பாடங்களிலுள்ள எல்லா வார்த்தைகளையும் உங்கள் மாணவர்கள் புரிந்துகொள்ளுமாறு ஆசிரியர்களான நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அதனால் அந்த வார்த்தைகளின் பொருள் தெளிவாக அவர்கள் மனதில் பதிவாகும். உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்க அவர்களுக்கு ஊக்கம் கொடுங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு: இது உங்கள் பிள்ளைகள் மேற்கொள்ளும் மிக முக்கியமான கல்வியாக இருக்கலாம். இது இந்து சமயத்தின் மிகப் பழம் பிரிவான சைவ சமயத்தைப் பற்றியது. குறிப்பாக சைவ சித்தாந்தத்தைப்பற்றிய கல்வியாகும். சில பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு சமயக் கல்வி முக்கியமல்ல என்றும், அவர்கள் பள்ளிப் பாடங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்றும் நம்புகின்றனர். இதில் விவேகம் என்னவென்றால் இரண்டையுமே கற்றுக்கொள்வதுதான் சிறப்பு. இங்கு விளக்கப்படும் இந்து மதத்தின் சைவ சமயம் பல நடைமுறை வழக்கங்களை விளக்குகிறது. பள்ளிப்பாடங்களில் உங்கள் பிள்ளைகள் சிறப்பாக விளங்கிட அவை உதவும். மேலும் உங்கள் பிள்ளைகள் குறைந்த மன உளைச்சலுடன், சமச்சீரான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கும் முதிர்ச்சியான உறவுகளை உருவாக்கவும் அது உதவுகிறது. உங்கள் பிள்ளைகள் பயிலும் *சிவனை அடையும் வழி* என்ற இப்பாடங்களில் நீங்கள் ஆர்வம்காட்டி அனைத்து பாடங்களையும் படியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் ஆன்மா மற்றும் மனசாட்சியைப்பற்றிய கல்வியென்று இந்த சமயப்பாடப் புத்தகத்தைக் கருதுங்கள். நம் சமயத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் ஓர் ஆன்மீகப் பயிற்சியாகவும் அதனை வாழ்வில் தகுந்த அறிவு விளக்கத்தோடு கடைப்பிடித்து அதன் ஞானத்தையும் நுண்ணறிவையும் வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ள தயார் படுத்தும் பயிற்சியாகவும் இதனை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் பாடங்களில் உதவி செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது உங்களுக்கே தெரியாத பல கேள்விகளுக்கு விடைகள் அங்கே கிடைக்கலாம்.

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமி
163வது ஜகதாச்சாரியர் நந்திநாத சம்பிரதாயம் கைலாச பரம்பரை
குருமகாசன்னிதானம்
காவாய் ஆதீனம், ஹாவாய், அமெரிக்கா

SHUTTERSTOCK

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்		பக்கம்
	அறிமுகம்	4
1.	நான் யார், நான் எங்கிருந்து வந்தேன்?	12
2.	நான் எங்கு செல்கிறேன்? என் பாதை யாது?	14
3.	வாழ்வின் முடிவான குறிக்கோள் என்ன?	16
4.	சமயம் என்றால் என்ன?	18
5.	இந்துசமயம் என்றால் என்ன?	20
6.	இந்துமதம் ஒரு சமயமா அல்லது ஒரு வாழ்க்கை முறையா?	22
7.	இந்து சமயத்தின் முக்கியப் பிரிவுகள் யாவை?	24
8.	சைவ இந்துசமயம் என்றால் என்ன?	26
9.	சைவ சித்தாந்தம் என்றால் என்ன?	28
10.	அத்வைத ஈஸ்வரவாதம் என்றால் என்ன?	30
11.	சிவன் என்பவர் யார்?	32
12.	சிவனின் மூன்று பரிபூரண நிலைகள் யாவை?	34

அத்தியாயம்		பக்கம்
13.	கடவுளை நாம் எப்படி காணமுடியும்?	36
14.	சிவனின் பாரம்பரிய திருமேனிகள் யாவை?	38
15.	சிவநடனத்தின் பொருள் என்ன?	40
16.	நமசிவாய மந்திரம் என்றால் என்ன?	42
17.	சைவ சமயத்தின் நம்பிக்கைகள் யாவை?	44
18.	நமது நம்பிக்கை உறுதிமொழி என்பது என்ன?	48
19.	சைவர்களின் வாழ்க்கை இயல்புகள் என்ன?	50
20.	நமது புனித ஞானநூல்கள் யாவை?	52
21.	மூன்று உலகங்கள் யாவை?	54
22.	நமது ஆன்மாவின் இயல்பு யாது?	56
23.	நாம் ஏன் சிவனைப்போல் அனைத்தும் அறியாமல் இருக்கிறோம்?	58
24.	ஆன்மாக்களும் உலகமும் உண்மையில் நன்மையானவையா?	60

அத்தியாயம் **பக்கம்**

25. அப்படியானால் தீங்கு, நரகம், பாவம் எப்படி? 62
26. கணேசப்பெருமான் யார்? 64
27. முருகப்பெருமான் யார்? 66
28. பக்தி என்றால் என்ன? 68
29. தேவர்கள் என்பவர்கள் யார்? 70
30. இறைவனை அடைய நான்கு மார்க்கங்கள் யாவை? 72
31. வினை என்றால் என்ன? 74
32. தர்மம் என்றால் என்ன? 76
33. மறுபிறவி என்றால் என்ன? 78
34. மரணத்துக்கு நாம் எப்படி தயாராகிறோம்? 80
35. ஏன் சற்குரு மிக முக்கியம்? 82
36. நமது குரு பரம்பரை யாது? 84
37. இரண்டு பாதைகள் யாவை? 86
38. நமது சமயத்தின் ஆண்/பெண் மகான்கள் யார்? 88
39. நமது தமிழ் சமயக்குரவர்கள் நால்வர் யார்? 90
40. நமது நன்னெறி கோட்பாடுகள் யாவை? 92
41. நமது ஐந்து மூலக் கடமைகள் யாவை? 98
42. உறுதிமொழியை நாம் எப்படி உபயோகிப்பது? 100
43. சாதனா என்றால் என்ன? 102
44. யோகம் என்றால் என்ன? 104
45. ஜபம் என்றால் என்ன? 106
46. தியானம் என்றால் என்ன? 108
47. நாம் தியானம் செய்வது எப்படி? 110
48. அகிம்சையை ஏன் நாம் கடைப்பிடிக்கிறோம்? 116
49. நாம் ஏன் சைவ உணவை உண்பவர்களாக இருக்கிறோம்? 118
50. நாம் சுற்றுச்சூழலை எப்படி நடத்துகிறோம்? 120
51. நல்லதொரு இல்லம் என்பது என்ன? 122
52. விருந்தினர்களை வரவேற்பது எப்படி? 124
53. வீட்டு பூஜை அறையில் வழிபடுவது எப்படி? 126
54. நாம் நெற்றியில் அணியக்கூடிய சைவ சமய சின்னங்கள் யாவை? 128
55. நன்னடத்தை என்பது என்ன? 130
56. இந்துமுறைப்படி வாழ்த்துகள் கூறுவது எப்படி? 132
57. மற்றவர்களோடு இணங்கிப்போவது எப்படி? 134
58. ஆன்மீக நண்பர்களின் மதிப்பு என்ன? 136
59. கர்மயோகம் கடைப்பிடிப்பது எப்படி? 138
60. கோயிலின் நோக்கம் என்ன? 140
61. நாம் கோயிலுக்கு செல்வது எப்படி? 142
62. நாம் கோயிலை பலப்படுத்துவது எப்படி? 144
63. நம் வழிபாட்டு முறை என்ன? 146
64. திருவிழாக்களை நாம் எப்படி கொண்டாடுகிறோம்? 148
65. நாம் யாத்திரை மேற்கொள்வது எப்படி? 150
66. நாம் ஏன் ஒரு கலாச்சாரக் கலையை கற்கவேண்டும்? 152
67. நாம் ஓர் உறுதியான சைவ இந்துவாக இருப்பது எப்படி? 154
68. மற்ற சமய நம்பிக்கைகளை நாம் எப்படி காண்கிறோம்? 156
இலவச மேற்கோள் பதிப்புக்கள் 158
ஹட யோகம் 160
அருஞ்சொற்கள் 174

1 நான் யார்? நான் எங்கிருந்து வந்தேன்?

"நான் யார்? நான் எங்கிருந்து வந்தேன்? என்று உண்மையை (மெய்ப்பொருளை) தேடுவோர் கேட்கின்றனர். குறிப்பிட்ட பெயருடன் குறிப்பிட்ட இடத்தில் பிறந்தவன் என்பதைவிட தாம் உயர்ந்த இன்னொரு நபர் என்று உள்ளூர அவர்களுக்குத் தெரியும். உடம்பைவிட, மனதைவிட, உணர்வுகளைவிட அவர்கள் உயர்வானவர்கள் என்று உணர்கிறார்கள்." பிறப்புக்கு முன் நான் இருந்தேனா? இறப்புக்குப்பின்னும் நான் இருப்பேனா?" என்று அவர்கள் அறிந்துகொள்ள விரும்புகின்றனர்.

இதற்கு இந்து சமயத்தில் விடை இருக்கிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு புனித பயணத்தை மேற்கொண்டிருக்கும் தெய்வீக ஆத்மா என்று இதற்கு சைவ இந்து சமயத்தில் பதிலளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்பல பிறவிகளில், பற்பல உடல்களில், பற்பல குண இயல்புகளோடு வாழ்ந்துவந்திருக்கும் அழிவற்ற சோதி உடலே நாம். குருதேவர் விளக்கியிருப்பதாவது: "போதிய அனுபவம் பெற்றவுடன் ஆத்மா பாசத் தளையிலிருந்து இயற்கையாகவே விடுபட விழைகிறது. அதுவே உண்மையை நாடுவோர் முதன்முதலில் ஆன்மீக பாதையில் காலடியெடுத்து வைக்கும் உலகின் ஓர் அற்புதச் செயலை தொடக்கி வைக்கிறது. அதுவரை அந்த ஆத்மா பிறந்து வாழ்ந்து இறந்து எல்லாப் பிறவிகளிலும் ஆத்மீக பரிணாமம் அடைந்து வந்திருந்தாலும், அச்செயல்கள் உள்மனதுக்குத் தெரியாமலே மறைமுகமாக நடந்துள்ளது. இப்போது சுயநினைவுடன் கடவுளை அறிந்துகொள்ள விழைகிறது."

தீயிலிருந்து தீப்பொறி கிளம்புவதுபோல் நம் ஆத்மாவை சிவபெருமான் தன்னிடமிருந்து படைத்தார். தீப்பொறியும் தீயும்போல நாமும் மூலப்பொருளான சிவனைப்போல் ஒன்றாகவும் வேறாகவும் இருக்கிறோம். எண்ணுதற்கு எட்டாத பிரம்மாண்டமான அண்டங்களில் அவரின் வியாபகத்துக்குள், எல்லையற்ற அவரது படைப்புக்குள் நாம் வாழ்கிறோம்.

சிவபெருமானே பறவைகள், மீன்கள், விலங்குகளில் உயிர்ச்சக்தியாக இருக்கிறார். நாம் கண்டு அனுபவிக்கும் எல்லா உயிர்களிலும் அவருடைய சக்தியே பாய்ந்து பரவி விளங்குகிறது. நமது வேத ரிஷிகள் "இறைவனே நமது உயிரின் உயிராக இருக்கிறார்" என்று உறுதியாய் அருளியிருக்கின்றனர். நாம் எல்லோரும் சிவபெருமானின் அழகிய குழந்தைகள். இக்கணம் நம்முள்ளே வெகு ஆழத்தில் அவரோடு நாம் ஒன்றாகவே இருக்கிறோம். நாம் இறைவனிடமிருந்து வந்தோம், இறைவனிடமே வாழ்கிறோம், இறைவனிடமே பூரண ஐக்கியம் அடைய பரிணாமம் அடைந்து வருகிறோம். நம் ஒவ்வொருவரையும் இறைவன் முழுமையாகவே படைத்தார். எனினும் நாமே நம்முள்ளே அப்பூரணத்தைக் கண்டுபிடித்து பூரணத்துவம் அடையவேண்டும். எல்லா உயிர்களிடத்தும் எல்லா

SHUTTERSTOCK

ஓர் இளம் பெண் வாழ்வின் ஒரு முக்கியமான கேள்வியைத் தனக்குள் கேட்கிறாள். அக்கேள்விக்கான விடை கிடைக்க வாழ்நாள் முழுதும் ஆகலாம் என்றாலும் அந்த விடை அப்பெண்ணுக்கும் மற்றவர்க்கும் மிக முக்கியமான ஓர் கண்டுபிடிப்பாகும்.

மனிதர்களிடத்தும் சிவனின் உயிர்ச்சக்தியைக் காண்பதன்மூலம் சிவனின் செயலை நாம் காண்கிறோம். கடவுளின் அருகே நெருங்குவதன்மூலம் நாம் நமது அழிவற்ற ஆன்மாவின் அருகே நெருங்குகிறோம். யாவும் சிவம் யாவற்றிலும் சிவம்.

குருதேவர் : நாம் சிவனிடமிருந்து வந்தோம் என்று தெரிந்ததும், சிவனிடமே மீண்டும் போகும் பாதை தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாம் சிவனிடமிருந்து வந்தோம் சிவனிடம் வாழ்கிறோம் சிவனிடமே திரும்பிச் செல்கிறோம் என்று அறிவதிலே பாதி யுத்தத்தை வென்றவர்களாகிறோம். இதை இவ்வளவு தெரிந்து கொண்டாலே போகும் பாதை தெளிவாவதுடன் மீண்டும் நாம் வந்த அந்த மூலத்துக்கே, அந்த இறைவனிடமே, ஆத்மாவுக்கே திரும்பிச்செல்ல நம்மைத் தூண்டிவிடுகிறது.

2 நான் எங்கு செல்கிறேன்? என் பாதை யாது?

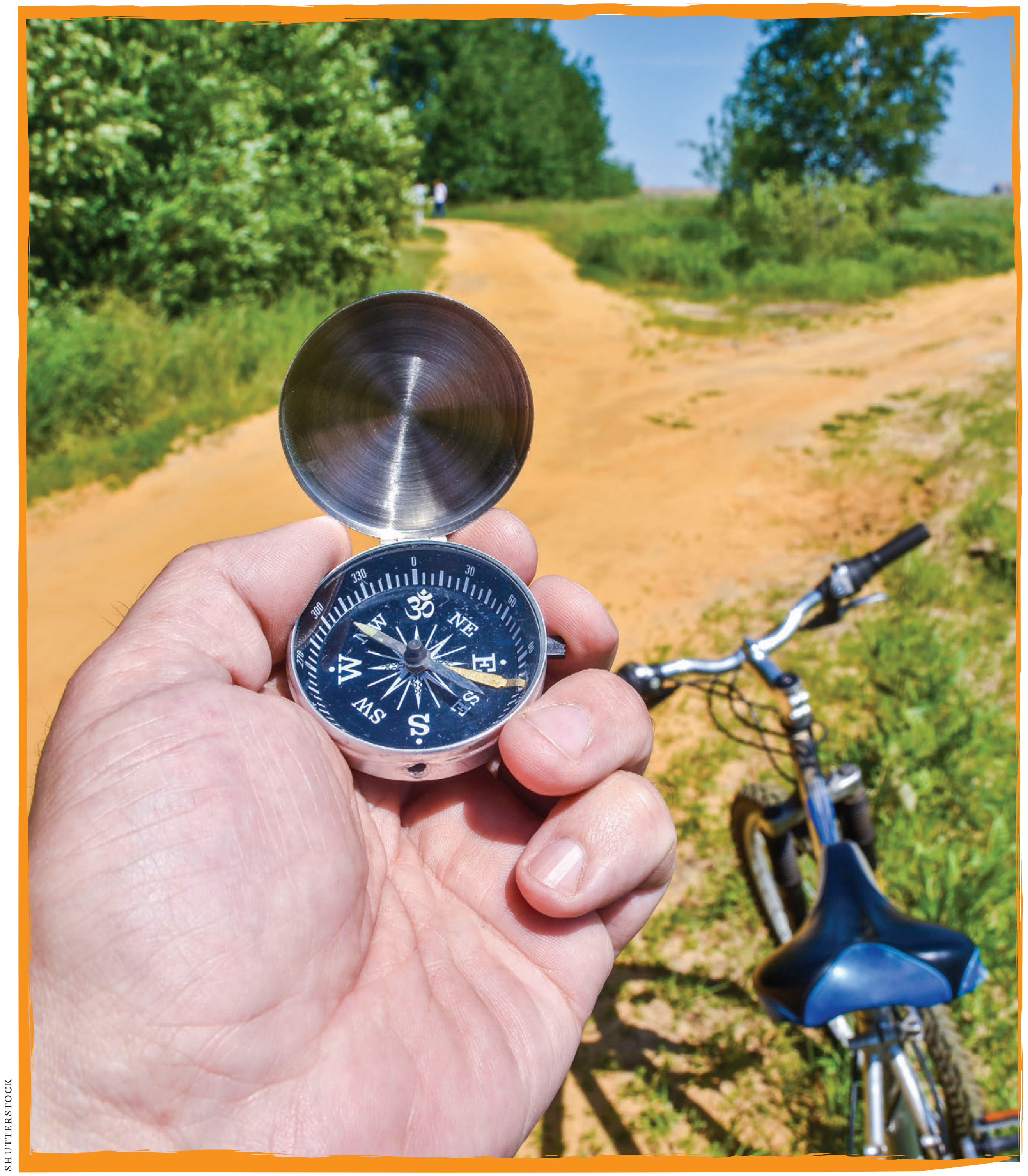
வாழ்க்கையிடம் ஒரு நோக்கம் உள்ளது. நம்முள்ளே இருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையை மலரச் செய்து முதிர்ச்சியடையவே நாம் இப்பிறவியை இந்த தூல தேகத்தில் எடுத்திருக்கிறோம். பல பிறவிகளாக நடந்துகொண்டிருக்கும் இந்த முதிர்ச்சிப் படலத்தில் இப் பிறவி என்பது இன்னொரு அத்தியாயமே. எல்லா ஆன்மாக்களும் இதே ஆன்மப் பயணத்தைத்தான் மேற்கொள்கின்றன.

நம் ஆன்மாவின் மையக்கருப்பகுதியான ஆன்மச்சாரம் இன்றும் என்றும் சிவபெருமானோடு ஒன்றாகவே இருக்கிறது. எனினும் நமது ஆன்ம உடல் இன்னும் முதிர்ச்சியடைந்து கொண்டே வருகிறது. ஒரு சிறு விதையே பெரிய "ஓக்" மரமாக (இது ஒருவகை மரம்) வளர்கிறது. அதுபோல் நாமும் நமது மனம், உடல், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வளர்கிறோம். நாம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு திடமாக வளர்ச்சி அடைகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நாம் சிவத்தை உணரமுடியும். முதலில் துன்பத்தினால் நமக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அது மீண்டும் வாராமல் இருக்க கற்றுக்கொள்கிறோம். பயத்தை பயமின்மையாக மாற்றுகிறோம். கோபத்தை அன்பாக மாற்றுகிறோம். சர்ச்சையை அமைதியாக மாற்றுகிறோம்.

அதன்பிறகு நாம் சேவையாற்ற பழகுகிறோம். தன்னலமற்ற சேவையே ஆன்மீக முயற்சியின் ஆரம்பமாகும். தன்னலமற்ற சேவை ஆற்றுவதன் மூலம் நாம் ஆண்டவனின் பேரன்பை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்கிறோம். அதன்பின் நாம் வாழும் இவ்வுலகமும் நாம் சந்திக்கும் மக்களும் நாமும் சிவனே தவிர வேறில்லை என்று உணர்கிறோம்.

இறுதியாக நாம் மிக ஆழ்நிலையில் தியானம் செய்யப் பழகுகிறோம். மனதை அமைதியாக்கி நமக்குள்ளே சாந்தியையும் மௌனத்தையும் காண்கிறோம். நமது சுய சொரூபம் ஆன்மா என்றும் அது சாட்சியாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது என்றும் புரிந்துகொண்டு, திரைப்படத்தில் ஒரு நடிகனைப் பார்க்கும் காட்சியைப்போல், எல்லா அனுபவங்களும் கடந்து போவதை நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த பயிற்சியினால் நாம் நமக்குள்ளேயே இறைவனைக் காண்கிறோம். இந்த பரிணாமப் பயணத்தின் முடிவில் எவ்வித வேறுபாடுமின்றி இறைவனோடு முழுமையாக ஒன்றித்து விடுகிறோம். இந்தப் பழங்கால ஆன்மீக முயற்சியை சன்மார்க்கம்—"உண்மை வழி"—என்று அழைக்கிறோம். சேவை, வழிபாடு, யோகம், ஞானம் என்பதே அதன் பாதை. ஒரு ரயில்வண்டி ரயில்தடத்திலேயே சென்று போகும் இடத்தைச் சேர்வதுபோல், சன்மார்க்கத்தைப் பின்பற்றி வாழ்வதன் மூலம் பிறவித்தளையிலிருந்து

குருதேவர்: நாம் அனைத்துப் பொருள்களிலும் நிறைந்தொழுகும் இறப்பற்ற விழிப்புணர்வும் சக்தியும் ஆவோம். நம்முள் மிக ஆழத்தில் இக்கணம் நாம் பூரணமானவர்களாக இருக்கிறோம். இதைக் கண்டுபிடித்து பூரணமுடன் வாழ்ந்து முழுமையடைய வேண்டுவதே.



SHUTTERSTOCK

ஒரு கிராமத்தில் சைக்கிளோட்டிய ஒருவர் எல்லையைத் தாண்டி தெரியாத பகுதிக்குள் சென்றதால் நின்று, பிரிகின்ற இரண்டு பாதையில் எதில் செல்வது என திசை காட்டியில் பார்க்கிறார். அதில் ஓம் என்ற சின்னம் தர்ம வழியே முன் செல்ல வேண்டிய வழி என்று காட்டுகிறது.

3 வாழ்வின் முடிவான குறிக்கோள் என்ன?

கடவுளைத் தெரிந்து கொள்வதே வாழ்வின் உயர்ந்த குறிக்கோள். அதுவே ஆன்மீக வாழ்வைப் பின்பற்றிச் சென்ற பக்குவ ஆன்மாக்கள் அடைந்த பாதையாகும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் எவரெஸ்ட் மலைமுகட்டை கட்டொழுங்குமிக்க மலையேறிகள் மட்டுமே அடைவதைப்போல், மிகச்சில முதிர்ந்த ஆன்மாக்களே வாழ்க்கையின் உயர்ந்த குறிக்கோளை இவ்வாழ்வில் அடைகின்றனர். ஏனெனில் எல்லா ஆன்மாக்களும் ஒரே நேரத்தில் படைக்கப் படுவதில்லை. பழம் ஆன்மாக்கள் என்றும் இளம் ஆன்மாக்கள் என்றும் உள்ளன. பல பிறவிகள் எடுத்துவந்ததால் பழம் ஆன்மாக்கள் பக்குவம் அடைந்தவைகளாகின்றன. வாழ்வின் பல சுகங்களையும், எல்லா துக்கங்களையும் அனுபவித்து எண்ணற்ற சவால்களையும் அவை சந்தித்து விட்டன. இந்த வழிமுறை அவர்களை திடமாக்குகிறது. ஒரு மலைமுகட்டை அடைய தயாராகிவிட்ட மலையேறியின் வலிமையைப்போல் சிவபெருமானோடு ஒன்றாகிவிட தயாராகிவிடுகின்றனர்.

பக்குவம் அடைய அடைய நாம் அன்புள்ளங் கொண்டவராக, தாராள குணமுடையவராக புரிந்துணர்வுடையவராக, உண்மையாளராக ஆகிறோம். ஒருகாலத்தில் நம்மை ஆட்டிப்படைத்த கோபம், பயம், பொறாமை போன்ற குணங்கள் நம்மை கட்டுப்படுத்துவதில்லை. நாம் அறிவுமிக்கவர்களாகவும் நேசமிக்கவர்களாகவும் ஆகிறோம். இந்த பக்குவத்தை அடைந்ததும் நாம் வாழ்வின் உண்மை நோக்கத்தை நோக்கி முன்னேறுகிறோம். கடைசியில் நமக்கு உலக அனுபவங்கள் இனி தேவைப்படுவதில்லை என்பதால் நாம் மீண்டும் இவ்வுலகில் பிறக்கத் தேவையில்லை. அதற்குப் பதிலாக நாம் நூண்ணிய உடம்பில் விண்ணுலகில் தொடர்ந்து பரிணாமம் அடைந்துகொண்டு மனித நேயத்துக்கு சேவை செய்கிறோம்.

மீண்டும் பிறப்பெடுத்தல் என்ற சுழற்சியிலிருந்து வெற்றிகரமாக வெளியாவதைத்தான் மோட்சம் என்கிறோம். மோட்சம் என்றால் சுதந்திரம், விடுவித்தல் அல்லது விடுதலை என்று பொருள். ஆனால் மோட்சம் அடைவதற்கு முன், ராஜயோகத்தின் உயரிய நோக்கமான ஆத்ம ஞானத்தை (தன்னை அறிதல்) கடவுள் தரிசனத்தைக் கட்டாயம் அனுபவிக்கவேண்டும். ஆத்ம ஞானத்திற்குப்பிறகு நீங்கள் ஏதோ ஓரிடத்தில் இருக்கும் ஒரு மனிதன் என்று உங்களைக் காணமாட்டீர்கள். அதற்குப்பதிலாக உள்முகமாக நோக்கினால் நீங்கள் சிவனைக் காண்கிறீர்கள். மற்றவர்களை நோக்கினாலும் சிவனையே காண்கிறீர்கள்.

எல்லா ஆன்மாக்களும் மோட்சம் அடையும் என்றாலும் இப்பிறவியில் ஒருசில உயிர்களே மோட்சம் அடைகின்றன. இந்துக்களுக்கு இது தெரியும் என்பதால் இப்பிறவிதான் கடைசிப்பிறவி என்று அவர்கள் எண்ணிக்கொள்வதில்லை. தொண்டு,

SHUTTERSTOCK

ஒரு சாதகன் சூரியன் அஸ்தமிக்கும் அந்திவேளையில் திடலில் தன் கைகளை விரித்து ஆனந்தமாய் நிற்கிறான். மதிமயங்கும் அந்த அழகிய நேரத்தில் அவன் அனுபவிக்கும் அந்த ஆனந்தத்தை மனத்தின் உள்ளொளி ஆனந்தத்தோடு ஒப்பிடும்போது அது மிகமிகச் சிறியதே.

வழிபாடு மற்றும் யோகத்தின் மூலம் பூரணப்படுவதற்கு அவர்கள் முயன்றாலும், வாழ்வின் இதர மூன்று நோக்கங்களான அறம், பொருள், இன்பம் என்பனவற்றை பூர்த்தியாக்க மேலும் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டியுள்ளது என்று அவர்களுக்குத் தெரியும். மோட்சம்கூட நம்முடைய இறுதி பாதை அல்ல. மறுபிறப்பு சுழலிலிருந்து விடுதலை அடைந்ததும், இறைவனோடு முழுமையாக ஐக்கியமாகும்வரை ஆன்ம உடல் தொடர்ந்து உள்ளுலகில் பரிணாமமடைந்து கொண்டிருக்கிறது.

சீவன் சிவனாகின்றது. இந்த இணைவு விஷ்வகிரஷம் எனப்படுகிறது. எண்ணற்ற ஆன்மாக்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட இந்த தொன்மை பாதையில் இருக்கும்போது, உள்ளது உள்ளபடி இருந்துகொண்டு யாவும் சரியாகவே இருக்கின்றது என்ற தூய உணர்வு கிட்டுகிறது.

குருதேவர்: ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் காலமற்ற, உருவமற்ற, பரவெளி கடந்த தன் சுய கடவுள்தன்மையை, சிவத்தன்மையை, முழுமுதற் பொருளை, பரசிவத்தைக் கண்டுணர்ந்து கொள்கிறது

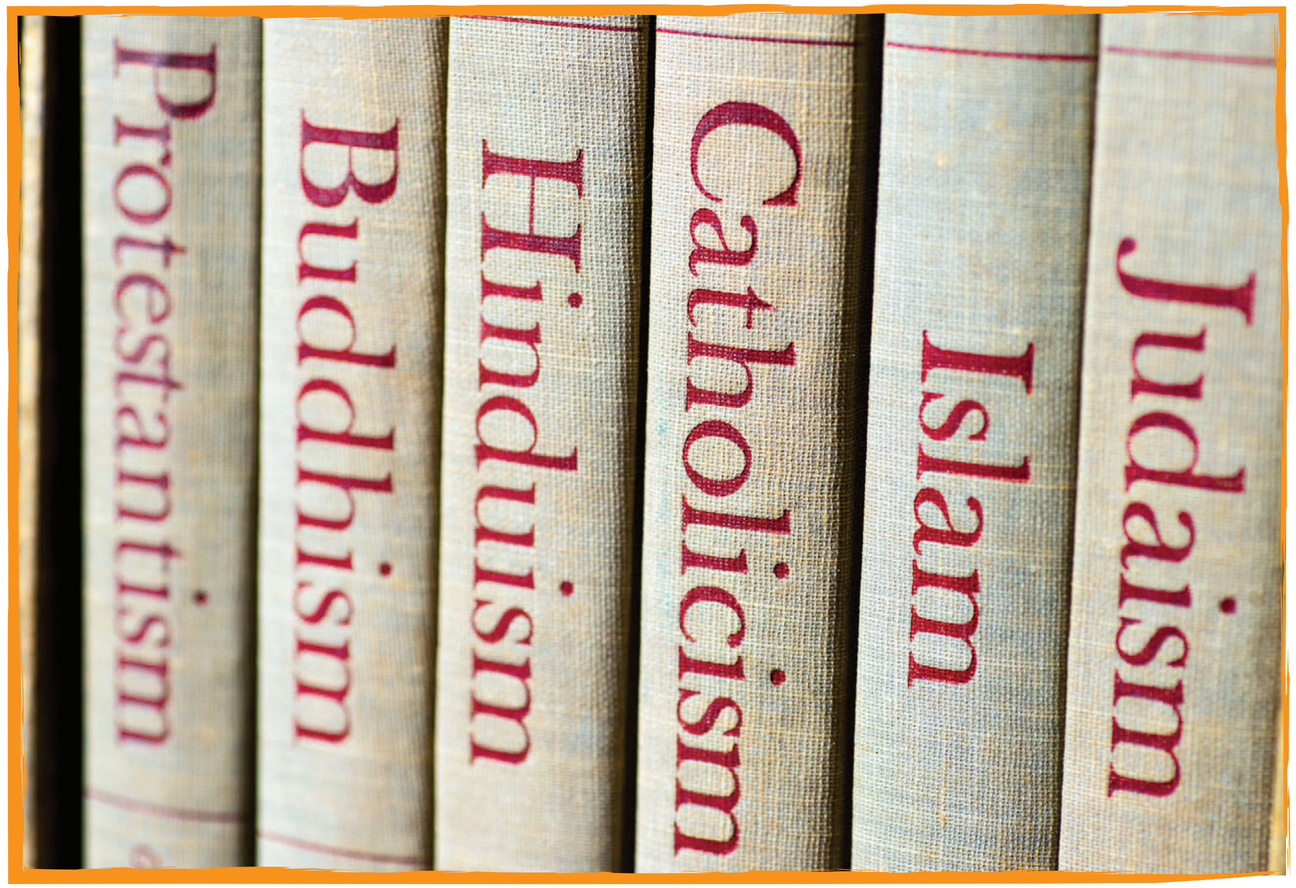
4 சமயம் என்றால் என்ன?

சமயம் என்பது இறை, உயிர், உலகம் பற்றிய ஒரு நம்பிக்கை முறை. சரித்திரம் முழுதும் பார்க்கும்போது உலகமுழுதும் இருக்கும் உண்மையைத் தேடுவோர் உலகப் பொருள்களின் இயல்பைத் தெரிந்துகொள்ள முயன்றுள்ளனர். மனதின் மர்மங்கள் பற்றியும், பரம்பொருள் பற்றியும், வாழ்வின் நோக்கம் பற்றியும் அறிந்துகொள்ள பெரிதும் முயன்றனர். துன்பத்திற்குக் காரணம் என்ன, அதனைப் போக்கும் வழி என்ன என்றும் புரியாமல் குழம்பினர். நன்மை தீமை என்றால் என்ன, தர்மம் அதர்மம் என்றால் என்ன என்றும் ஆராய்ந்தனர்.

மெய்ப்பொருளைத் தேடும் இந்த ஆராய்ச்சி பல தத்துவ சிந்தனைகளை உருவாக்கியிருக்கின்றது. கடவுள் நம்பிக்கை அல்லது கடவுள் எழுந்தருளியிருப்பதை ஏற்கின்ற அமைப்புகளை சமயங்கள் அல்லது மதநம்பிக்கைகள் என்று அழைக்கிறோம். இன்று உலகில் பன்னிரண்டுக்கும் மேலான பெரிய சமயங்களும் நூற்றுக்கணக்கான சிறிய சமயங்களும் உள்ளன. உலகின் 740 கோடி மக்கள் தொகையில், 600 கோடி மக்கள் ஏதாவது ஒரு சமயத்தைப் பின்பற்றுகின்றனர். கிறிஸ்துவம், இஸ்லாம், இந்துசமயம், சீன நாட்டுப்புற சமயம், புத்த சமயம் ஆகிய இவை ஐந்துமே பெரிய சமயங்களாகும். பல பாரம்பரிய கலாச்சாரங்கள் பழங்கால நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளன.

பெரும்பாலான சமயங்களில் ஞானசாத்திரம் என்ற சமய நூல்கள் உள்ளன. இந்து சமயத்தின் முதன்மையான ஞானசாத்திர நூல் வேதங்களே. புத்தர்களுக்கு தம்மபதம் என்ற நூலும், கிறிஸ்தவர்களுக்கு பைபிளும் முஸ்லிம்களுக்கு குர்ரானும் உள்ளன. வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்வது, நாம் இறக்கும்போது என்ன நேர்கிறது என்ற விசயங்களை சமய சாத்திர நூல்களும் சரித்திரத்தில் வாழ்ந்த சமய ஞானிகளின் போதனைகளும் தெளிவாக காட்டுகின்றன.

ஒவ்வொரு சமயமும் வழிபாட்டுத் தலங்களையும், சமயகுருமார்களையும் சமய சடங்குகளையும் கொண்டிருக்கின்றன. எல்லா சமயமும் ஒன்றல்ல. ஒவ்வொருவரின் நம்பிக்கைகளும் வழிபாட்டு முறைகளும் எப்போதும் பெரிய அளவில் வேறுபடுகின்றன. உலகிலுள்ள பெரிய சமயங்களில் இந்து சமயம், ஜைனசமயம், புத்தசமயம், சீக்கிய சமயம் ஆகியவை கிழக்கத்திய நாடுகளில் தோன்றிய சமயங்களாம். ஜூடாயிசம், ஜொராஸ்ட்ரியனிசம், கிறிஸ்துவ மதம், இஸ்லாமிய மதமும் மேற்கு நாடுகளில் தோன்றியவை. கிழக்கு நாடுகளில் தோன்றிய சமயங்களுக்கும் மேற்கு நாடுகளில் தோன்றிய சமயங்களுக்கும் மிகப்பெரிய வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றன. கிழக்கில் தோன்றிய சமயங்கள் இறைவனும் உயிரும் ஒன்று என்ற ஒருமை கொள்கையையும் மனதுக்குள் உள்முகமாக நோக்கிச் செல்லும் நோக்கத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றன. மேற்கு நாட்டு சமயங்கள் இறையும் உயிரும் வேறு என்ற இருமை கொள்கையையும் வெளிநோக்கு பார்வையையும் கொண்டுள்ளன. கிழக்கத்திய சமயங்கள் எல்லா பொருள்களிலும் இறைவனைக் காண்பதோடு யாவற்றையும் புனிதமாகக் கருதுகின்றனர். மேலை நாட்டு சமயங்களோ இறைவன் யாவற்றிலும் நிறைந்துள்ளான் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்பதுடன் எது புனிதமானது எது புனிதமற்றது என்று அழுத்தமாக பிரித்துக் காட்டுகிறது. கர்மவினை, மறுபிறவி, மோட்சம் என்ற கொள்கைகளை கிழக்கத்திய மதங்கள் உறுதியாக நம்புகின்றன. அதேவேளையில் மேற்கு நாட்டு சமயங்கள் ஆன்மாவுக்கு ஒரே பிறவிதான் என்றும் அதற்கேற்ற வெகுமதியும் தண்டனையும் கிடைக்கும் என்றும் உறுதியாக நம்பிக்கை வைத்துள்ளன.



SHUTTERSTOCK

புத்தக அலமாரியில் கலைக்களஞ்சியம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு புத்தகமும் ஒரு பெரிய சமயத்தைப்பற்றி விளக்குகிறது. அவற்றைப் புரட்டிப்பார்க்கும்போது சாதாரண தலைப்புகளின்கீழ் எவ்வளவு பெரிய நுணுக்கமான விஷயங்கள் உள்ளன என்று அறியப்படுகிறது.

குருதேவர்: மூவுலகுக்கிடையே உள்ள தொடர்புதான் சமயம். இந்த உள்ளுலகங்களோடு நாம் தனிப்பட்ட முறையில் எப்படி தொடர்பு கொள்ளமுடியும் என்பதே கோயில் வழிபாடு.

5 இந்து சமயம் என்றால் என்ன?

இந்தியாவின் பண்டைய சமயம் இந்துசமயம். இன்று உலகம் முழுதும் நூறு கோடி மக்கள் இதனைப் பின்பற்றுகின்றனர். யாராலும் தோற்றுவிக்கப்படாமல், இந்தியா நாகரீகம் அடைந்த ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்து சமயம் சனாதன தர்மம்—அநாதி உண்மை— என்ற பெயரில் வழங்கி வரலாயிற்று. அது வேதத்தையும் இதர ஞானசாத்திர நூல்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதில் நான்கு நம்பிக்கைகள் நடுநாயகமாக விளங்குகின்றன. முதல் நம்பிக்கையானது சர்வ வல்லமை படைத்த கடவுள் ஒருவரே; அவரே இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்து அதன் முழுதும் வியாபித்திருக்கிறார்;. அவரே அனைத்திலும் அனைத்துமாக இருக்கிறார். இரண்டாம் நம்பிக்கை— காரண காரியம், வினை எதிர்வினை என்ற கர்ம வினைக்கொள்கையின்மீது நம்பிக்கை. மூன்றாவதாக தர்மம் என்ற தெய்வீக ஒழுங்கு நியதியால், அறநெறியால், கடமையால் இந்த அண்டம் ஆளப்படுகிறது என்ற நம்பிக்கை. நான்காவதாக இந்துக்கள் மறுபிறவி (Reincarnation) என்ற பிறப்பு, இறப்பு, மறுபிறப்பு (Rebirth) என்ற இயற்கை நடைமுறையில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள்.

இந்நான்கு நம்பிக்கைகளும் மிகவும் முக்கியம் என்றாலும் இந்து சமயத்தில் ஆன்மீக பாதையில் மேலும் முன்னேறிச்செல்ல வெறும் நம்பிக்கைகள் மட்டுமே போதாது. ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு நம் செயல் நடவடிக்கைகளும் நடத்தையுமே முக்கிய அம்சமாக விளங்குகிறது. கோயில் வழிபாடு, தியானம், யோகம், திருத்தல யாத்திரை, பக்திப் பாடல்கள் மூலம் இந்துக்கள் கடவுளையும், ஆத்மஞானத்தையும் தம்முள் அனுபவிக்க விழைகின்றனர். சிறந்த இல்லற வாழ்க்கை முறையும் கால வரம்பற்ற பாரம்பரிய கலாச்சாரத்தையும் அவர்கள் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் ஞானகுருவையும், ஞானிகளையும் முனிவர்களையும் போற்றுகின்றனர். பரம்பொருளுக்கு உதவியாக இருக்கும் பல தெய்வங்களை அவர்கள் வணங்குகின்றனர். சனாதன தர்மத்தின் மூன்று தூண்களாக ஞானசாத்திர நூல்கள், கோயில்கள் மற்றும் ஞானகுருக்கள் விளங்குகின்றனர்.

இந்து சமயத்தின் பழம் நம்பிக்கைகள் இன்று ஆலமரத்தின் பல கிளைகள்போல் பல்வேறு வடிவங்களாக விளங்கி வருகின்றன. அதன் முக்கிய நான்கு கிளைகள் அல்லது சமயப் பிரிவுகளாவன: சைவம், வைஷ்ணவம், சாக்தம் மற்றும் ஸ்மார்த்த சமயம். ஒவ்வொரு பிரிவும் பலப்பல குரு பரம்பரைகளையும், சமய ஆச்சாரியர்களையும், கோயில் குருக்களையும், புனித ஞான இலக்கியத்தையும், துறவிகள் சமூகத்தையும், பாடசாலைகளையும், யாத்திரை மையங்களையும், பல்லாயிரக்கணக்கான கோயில்களையும் கொண்டிருக்கின்றன. இந்து சமயத்துக்கென்று ஓர் அதிகார மையம் இல்லையென்பதால், இந்த நான்கு பிரிவுகளும் இந்து சமயத்தின் பொதுவான விரிந்த வரலாற்றையும், கலாச்சாரத்தையும் நம்பிக்கைகளையும் பகிர்ந்துகொண்டு தனித்தனி சமயமாக சுதந்திரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

SHUTTERSTOCK

ஸ்ரீலங்கா யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள புகழ்பெற்ற நல்லூர் கோயிலை வலம் வரும் மாபெரும் தங்கத் தேரைச் சுற்றி லட்சக்கணக்கான முருக பக்தர்கள் சூழ்ந்திருக்கின்றனர். இத்தகைய திருவிழாக்கள் இந்து சமயத்தின் முக்கிய அங்கமாக விளங்குகின்றன.

குருதேவர்: இந்து சமயம் ஒரு மறைஞானமிக்க (mystical) சமயம். பக்தர்கள் தமக்குள்ளே சுயமாக அனாதி உண்மைகளை அனுபவிக்க வழிகாட்டும் அது, கடவுளும் மனிதனும் என்றென்றும் ஒன்றே என்ற சுய உணர்வின் உச்சத்தை இறுதியில் அடைகிறது.

6 இந்து சமயம் ஒரு மதமா அல்லது ஒரு வாழ்க்கை முறையா?

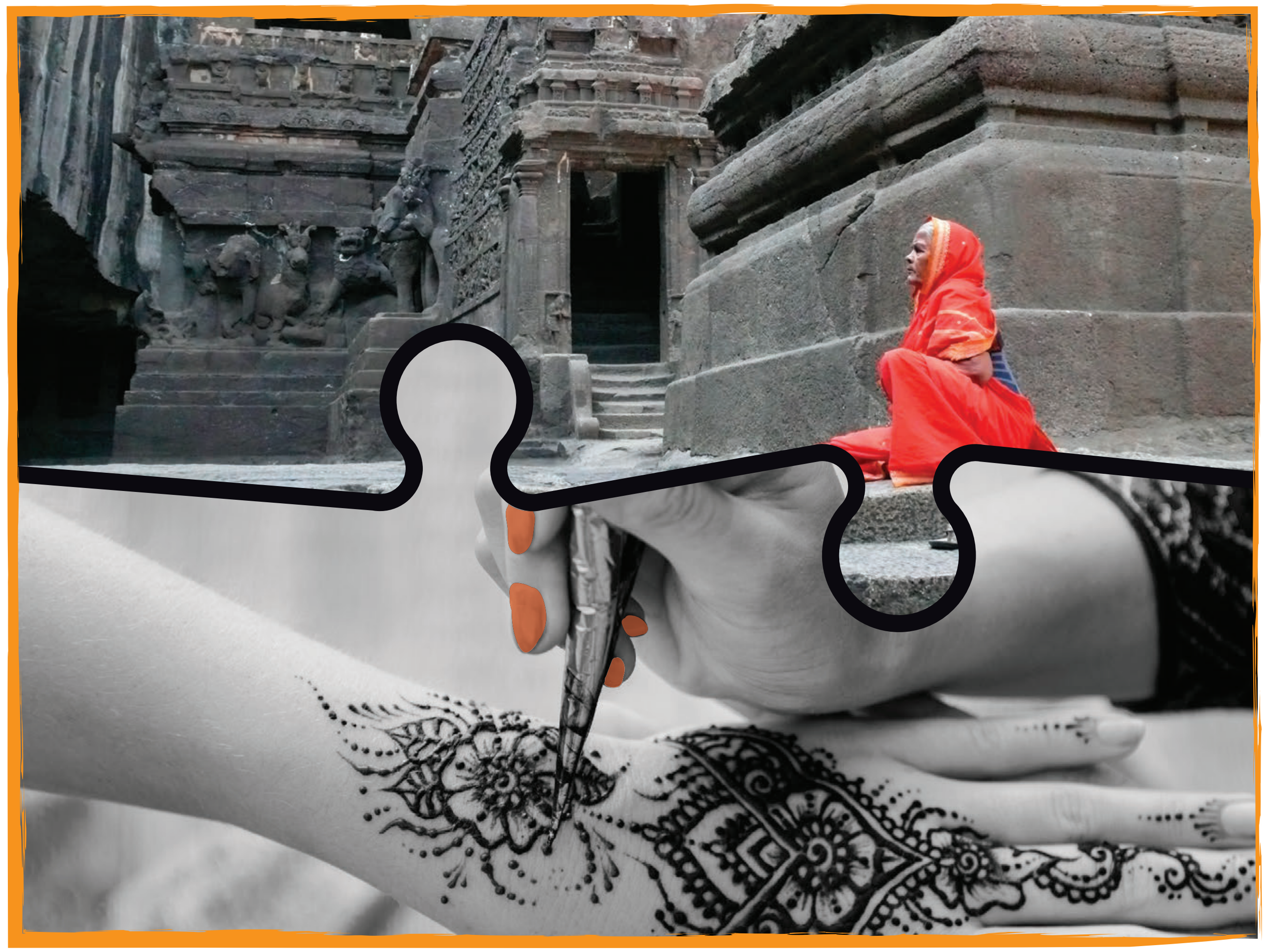
இந்து மதம் ஒரு சமயமாகும்; அது ஒரு வாழ்க்கை முறையுமாகும். இவ்விரண்டு கருத்துக்களும் உண்மையே. மிகவும் உயரிய ஆன்மீக வாழ்வு முறையைப் பெற்றுள்ள அது, சமயம் என்ற சொல்லுக்கு பூரண விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ளது. சமயம் என்ற சொல்லுக்கு குறிப்பிட்ட ஒரு நம்பிக்கையும் வழிபாட்டு முறையும் என்று பொருள்படும். அச்சொல் “ரெலிஜியோனெம்” (religionem) என்ற லத்தீன் சொல்லிலிருந்து வந்தது. அதற்கு புனிதமானதை மதிக்க வேண்டும், தெய்வங்களைப் போற்றவேண்டும் என்று பொருள்படும். அவ்வாறு பார்க்கும்போது இந்து சமயம் அவ்விளக்கத்துக்குமேல் அதிக தகுதிபடைத்துள்ளது எனலாம். இதர பல சமயங்களைப்போல் அது உலகியல் வாழ்வு என்றும் ஆன்மீக வாழ்வு என்றும் வாழ்க்கையை இரு துருவங்களாகப் பிரிக்கவில்லை. பக்திமிக்க இந்துக்களுக்கு வாழ்க்கையின் அனைத்துமே ஆன்மீகம்தான்; வாழ்வின் அன்றாட நடவடிக்கைகள் அனைத்துமே நாம் கடைப்பிடிக்கும் சமய நெறிகளின் ஓர் அங்கமே.

இன்றைய உலகில் சமயம் என்ற சொல் மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஓர் சொல்லாகும். இந்தியாவின் தொன்மையான சமய நம்பிக்கையை விவரிக்க அச்சொல்லை நாம் சுதந்திரமாக உபயோகிக்க வேண்டும். இதன் தொடர்பில் ‘இந்துசமயம் ‘ என்ற சொல்லை நாம் பார்க்கும்போது அச்சொல்தான் சனாதன சமயத்தை உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தி சிறப்பித்துள்ளது.

பல நூற்றாண்டுகளாக இந்து சமயம் மேலை நாட்டினரால் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்படாமல் தவறாக இழிவுபடுத்தப்பட்டுவந்தது. ஆனால் அந்நிலை இப்போது மாறிவிட்டது. 21ம் நூற்றாண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்து சமயம் இப்பூவுலகின் மிகவும் காருண்யமிக்க, ஞானாதிசயமான, ஞானமுக்தி அருளும் சமயமாக அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளது. சமயப் போராட்டங்களும் வெறித்தனமும் கொண்ட இக்காலத்துக்கு இந்து சமயம் போதிக்கும் அமைதியும், தீங்கிழையாமையும், திறந்த மனப்பான்மையும் மிகமிக அவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றது.

இந்து சமயத்தின் அறிவியலான யோகம், வாஸ்து, சோதிடம், ஆயுர்வேதம் ஆகியன சிறப்பான மதிப்பைப்பெற்று போற்றப்படுவதுபோல், இம்மதிப்பீடுகளும் மதிக்கப்படுகின்றன.

‘இந்து சமயம்’ என்ற சொல்லை நீக்கிவிட்டு வெறும் ‘வாழ்க்கைமுறை’ என்றுமட்டும் கொள்வோமானால், உலகில் மிக உயர்வாகப் போற்றப்படும் இந்து சமயத்தை அதன் உயர் பீடத்திலிருந்து அதன் உயரிய தகுதியிலிருந்து அகற்றியவர்களாவோம். அப்படி நாம் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது. இந்து என்ற குடையின்கீழ் நம் குடும்பத்தின் எல்லா நம்பிக்கைகளும் ஒன்றிணைந்து இதர மதங்களுக்கு அளிக்கப்படும் அதே பாதுகாப்புக்கள் பலவற்றை நாமும் அனுபவிக்கிறோம். ஒரே குரலில் கண்ணியமாக செய்தி நிறுவனங்களுக்கும், அரசுக்கும், கல்வி வாரியங்களுக்கும், திட்டமிடும் இலாகாக்களுக்கும் நம்மால் சிறப்பாக குரல்கொடுக்க இயலும். தம் மத நம்பிக்கைகள்மிமீ இந்துக்களுக்கு மேலும் நம்பிக்கை வளர்ந்து கொண்டு வருவதுடன், ‘நான் ஓர் இந்து’ என்று பெருமையுடன் அறிவிக்கின்றனர். உலகின் பல பல்கலைக்கழகங்களில் இந்துக்கள் இதர மதத்தினரோடு சரிசமமாக பெருமையோடு நிற்கின்றனர். இந்து சமயம் என்ற பெயரை நாம் எடுத்துவிட்டால் அது சாத்தியமாகாது. சமயம் என்ற சொல்லையும் நாம் அகற்றிவிட்டால் அது சாத்தியமாகாது



SHUTTERSTOCK

சிகப்பு ஆடை தரித்த ஒரு பெண் தனியாக வழிபடுகிறாள். சிகப்பு நகம் கொண்ட இன்னொரு பெண் தோழியின் கையில் வரைகிறாள். புதிர் போட்டியில் எல்லா பகுதிகளும் தேவை என்பதுபோல், இந்துசமய முழுமைக்கு சமயமும் கலாச்சாரமும் அவசியம் தேவை.

குருதேவர்: தர்மம் என்றால் புண்ணியம், ஒழுக்கநெறி, நன்னடத்தை, சமயக் கடமை மற்றும் ஞானியின் வாழ்க்கை வழிமுறைகளுமாம்.

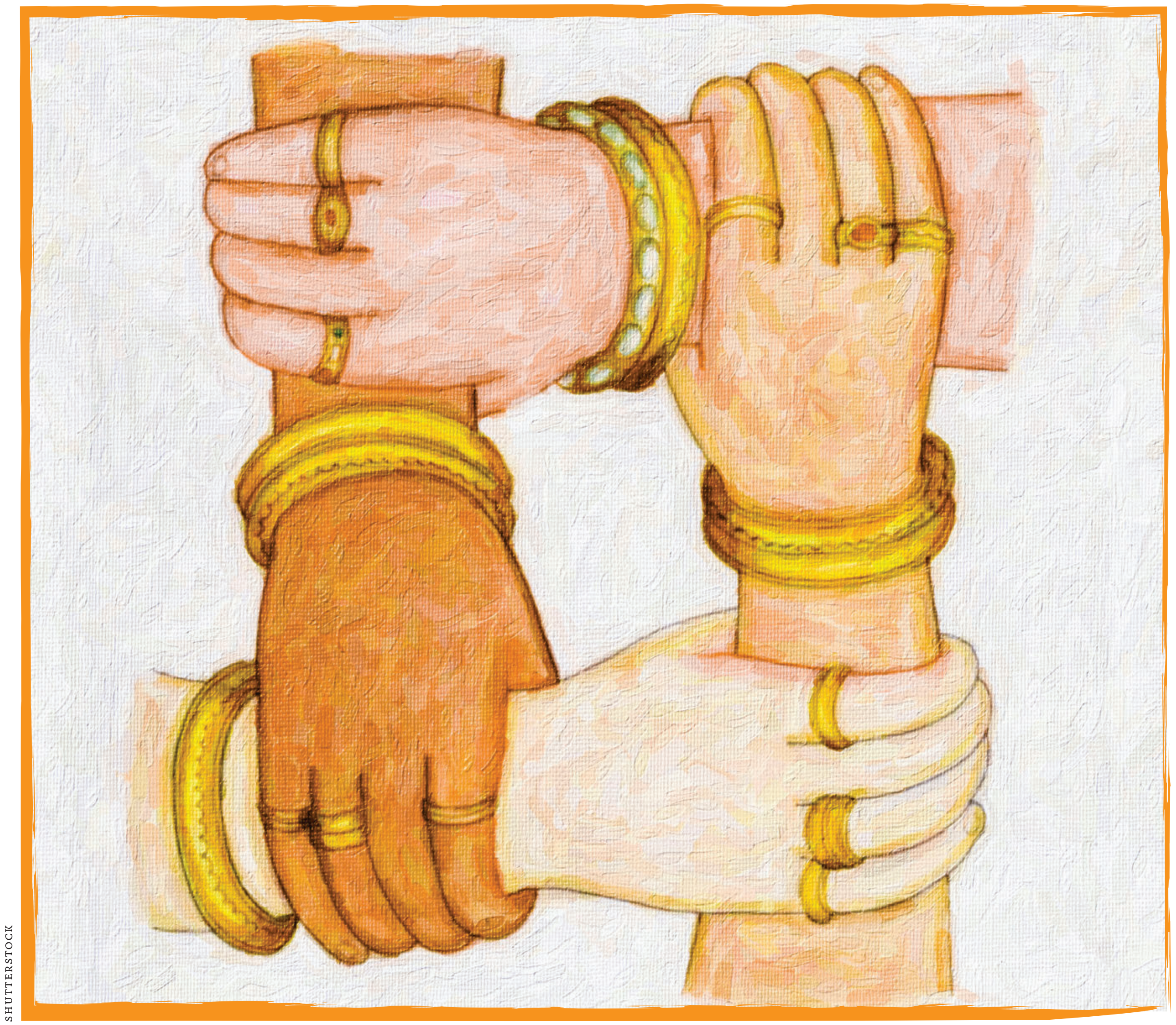
7 இந்து சமயத்தின் முக்கியப் பிரிவுகள் யாவை?

இந்து சமயத்தின் முக்கியப் பிரிவுகளாக சைவ சமயம், வைணவ சமயம், சாக்த சமயம் மற்றும் ஸ்மார்த்த சமயம் ஆகியவை விளங்குகின்றன. இரண்டு நூற்றாண்டுகளாக மேலை நாட்டினர் இந்தியாவின் சமய நம்பிக்கையை புரிந்துகொள்ள கடுமையாக முயன்றுள்ளனர். அதன் நம்பிக்கைகளும், செயல்பாட்டு முறைகளும், வழிபடு முறைகளும் மிகவும் பரந்துவிரிந்ததாகவும் மாறுபட்டும் இருப்பதைக்கண்டு அதனை முழுமையாகத் அறிந்துகொள்ளவோ அல்லது விவரிக்கவோ அவர்களால் இயலவில்லை.

இந்தியாவின் சனாதன தர்மம் அல்லது அனாதி சமயம் என்பது நான்கு முக்கியப் பிரிவுகளைக் கொண்ட சமயம் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. உதாரணமாக அவர்கள் பல தெய்வங்களைக் கண்டு இந்துக்களுக்கு சர்வசக்தி வாய்ந்த சர்வேஸ்வரக் கடவுள் ஒருவர் இல்லை என்று தவறாக கல்விமான்கள் எழுதிவைத்தனர். உண்மையில் அனைத்து இந்துக்களும் சர்வசக்தி படைத்த ஒரே கடவுளை பல பெயர்களில் வழிபடுகின்றனர். வைணவர்களுக்கு விஷ்ணுவே கடவுள். சைவர்களுக்கு சிவபெருமானே கடவுள். சாக்தர்களுக்கு சக்திதேவியே பெருங்கடவுள். மிகவும் சுதந்திரமாக வழிபடும் ஸ்மார்த்த இந்துக்களுக்கு எந்த தெய்வம் என்ற தேர்வு அவர்களின் சொந்த விருப்பத்துக்கு விடப்பட்டுள்ளது. இவ்வேறுபாடுகள் புவியியல் அமைப்பு ரீதியாகவும் மொழிவாரியாகவும் வெவ்வேறு இடங்களில் ஏற்பட்டன.

ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் சொந்த நம்பிக்கையும், ஞானசாத்திர நூல்களும், மதாச்சாரியர்களும், சந்நியாச பாரம்பரியமும் உண்டு. ஒவ்வொரு பிரிவும் சொந்த கோயில்கள், சமய விழாக்கள் வழிபாட்டு முறைகளை வைத்துள்ளனர். சிலர் பக்தி மார்க்கத்திலும், கோயில் வழிபாட்டிலும் அதிக கவனம் செலுத்துகின்றனர். வேறு சிலர் யோகத்தையும், மந்திரத்தையும், ஞானசாத்திரம் வாசிப்பதையும் வலியுறுத்துகின்றனர். ஒவ்வொரு பிரிவும் லட்சோப லட்ச பக்தர்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. நான்கு பிரிவுகளும் வேதத்தை பிரமாணமாக ஏற்றுக் கொள்வதுடன் கர்மவினை, தர்மம் மற்றும் மறுபிறவி ஆகிய அடிப்படைக் கொள்கைகளையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்களின் கலாச்சாரமும் பாரம்பரியமும் ஒன்றாக இருக்கின்றன.

பெரும்பாலான இந்துக்கள் தம் பெற்றோர்களும் தாத்தா பாட்டிகளும் பின்பற்றிய சம்பிரதாயத்தையே பின்பற்றுகின்றனர். சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்த நாம் எல்லா இந்து சமயப் பிரிவுகளையும் மதிக்கிறோம். எப்பொழுதாவது இதர இந்து சமயப் பிரிவினரின் கோயில்களுக்கும் செல்கிறோம். அவர்கள் கொண்டாடும் விழாக்களில் கலந்து கொண்டு



SHUTTERSTOCK

நான்கு கைகள் ஒற்றுமையாய் பிணைந்திருக்கின்றன. அவை இந்து சமயத்தின் நான்கு பெரிய பிரிவுகளைக் காட்டுகின்றன. வெவ்வேறு என்றாலும் பலவகையில் ஒருமை காணும் அவை தர்மத்துக்காக பணியாற்றுகின்றன: சைவம், வைணவம், சாக்தம், ஸ்மார்த்தம்

அவர்களின் சமயாச்சாரியர்களையும் கௌரவிக்கிறோம். என்றாலும் நாம் நமது சைவ கொள்கையில் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

குருதேவர்: நமது பின்னணி எப்படி இருந்தாலும், நாம் நமது பிரிவின் வேரையும் சம்பிரதாயத்தையும் நிலைநிறுத்தி, நமக்குள் இருக்கும் வேறுபாடுகளைக் காப்பாற்றி, அதற்குள்ளேயே வலுவாக வளர வேண்டும்.

8 இந்து சைவ சமயம் என்றால் என்ன?

உலகின் மிகப் பழமையான மதம் சைவ சமயம். கருணைமிக்க சிவபெருமானை வணங்கும் இச்சமயம் சிறந்த ஒழுக்கங்களையும், உயர்ந்த தத்துவ ஞானத்தையும், குருவையும் மையப்படுத்தி, பக்தி மற்றும் ராஜயோக நெறிகளையும் வலியுறுத்தி நமக்குள்ளே சிவனோடு ஒன்றாவதை வலியுறுத்துகிறது. சைவசமயம் தொன்மையானது, தொடக்கம் இல்லாதது. உண்மையில் கால வரம்பற்றது. தற்போது இந்து சமயம் என்ற பெயரில் பல பன்முக சமயங்களின் தோற்றத்திற்கு அதுவே ஆணிவேர். சிவ வழிபாட்டின் மூலத்தை ஆராய்ச்சி செய்யும் கல்வியறிஞர்கள் அதன் தோற்றத்தை 8000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நாகரீக வளர்ச்சி அடைந்திருந்த சிந்துவெளி நாகரீக காலத்துக்கு இட்டுச் செல்கிறார்கள். ஆனால் சைவசமயம் இல்லாத காலமே இல்லை என்று புனித நூல்கள் கூறுகின்றன. சைவ சமயத்தில் தத்துவ ஞானம், பாரம்பரியம் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆறு உட்பிரிவுகள் உள்ளன. அவை சைவ சிந்தாந்தம், காஷ்மீர் சைவம், பாசுபத சைவம், வீரசைவம், சிவ அத்வைதம், சித்த சித்தாந்தம் ஆகியன. அவை தத்துவ ஞான ரீதியாகவும், சரித்திர ரீதியாகவும், மொழிவாரியாகவும், புவியமைப்பு ரீதியாகவும் பல வகைகளில் வேறுபடுகின்றன. எனினும் ஒத்த நம்பிக்கைகளையும் வழிபாட்டு முறைகளையும் மிகப்பெரிய அளவில் அவை பகிர்ந்துகொள்கின்றன. அந்த ஆறு பிரிவினரும் வேதங்களையும் சைவ ஆகமங்களையும் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். ஆறு பிரிவினரும் சிவபெருமானை சர்வசக்தி படைத்த சர்வேஸ்வரனாக ஏற்றுக் கொள்வதுடன், அவரை உள்நின்று உறைபவராகவும் எல்லை கடந்தவராகவும், இஷ்ட தெய்வமாக வழிபடப்படுபவராகவும், தியானத்தின் மூலம் அவர் எல்லா வடிவங்களையும் கடந்த முழுமுதற் பொருளாகவும் பரம்பொருளாகவும் மெய்யுணர்வு பெற்று உணர்கின்றனர். எல்லாப் பிரிவினரும் பின்வரும் முதன்மையான ஆகம கோட்பாடுகளை ஏற்கின்றனர்:

1) சிவபெருமானின் ஐம்பெரும் சக்திகள் (ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல்)

2) பதி, பசு, பாசம் எனும் முப்பொருள்கள் (இறை, உயிர், தளை) இருப்பின் மூலப்பொருளாக இருக்கின்றன

3) மும்மலங்கள் அல்லது தளைகள் (ஆணவம், கன்மம், மாயை)

4) சிவனின் திரிசக்திகள் இச்சா, கிரியா, ஞானசக்தி (விருப்பம், செயல், ஞானம்)

5) 36 தத்துவங்கள் அல்லது தோற்றத்தின் பிரிவுகள்

6) சற்குருவின் அவசியமும் தீக்கையின் அவசியமும்

7) மந்திரத்தின் சக்தி

8) சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நால்வகை ஆன்மீகப் படிகள் (தொண்டு, பக்தி, சங்கமம், ஞானம்)

SHUTTERSTOCK

சிவபெருமான் இமய மலையில் வீற்றிருக்கிறார். இது ஐந்து முகங்கள் பத்து கைகள் உள்ள சதாசிவ திருமேனி. அந்த ஐந்து முகங்கள் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், அருளல், மறைத்தல் ஆகிய அவரின் ஐந்தாற்றல்களைக் காட்டுகிறது

குருதேவர்: உலகின் மிகச் சிறந்த மதம் சைவ சமயம். நாம் சைவர்களாக இருப்பதற்கு மிகவும் பெருமைப் படுவதோடு அதிர்ஷ்டமும் செய்திருக்கிறோம். இவ்வுலகிலேயே மிகவும் தொன்மை வாய்ந்த கலாச்சாரத்தை அது கொண்டிருக்கிறது. ஆழமிக்க ஞானசாத்திரங்களை அது கொண்டுள்ளது. ஆன்மாவைத் தட்டியெழுப்பும் புனித மந்திர சுலோகங்கள் அதில் உள்ளன. நிகரற்ற யோக தியான ஒழுங்குமுறைகளை அது பெற்றிருக்கிறது. உண்மையிலேயே புனிதமிக்க பிரமிக்கும் கோயில்களும் அதில் உள்ளன. பக்திமிக்க ஞானிகளும் புனிதமிக்க ஆண், பெண் சாதுக்களும் அச்சமயத்தில் உள்ளனர்.

9 சைவ சித்தாந்தம் என்றால் என்ன?

சைவ சித்தாந்தம் என்பதே இந்து சமயத்தில் நாம் பின்பற்றும் சமயத்தின் பெயர். ஆறு சமயப் பிரிவுகளில் இதுவே இன்று உலகில் மிக அதிகமாக பின்பற்றப்படும் உயிரோட்டமிக்க மிகப் பழமையான சமயம். இச்சமயம் கோடிக்கணக்கான பக்தர்களைக் கொண்டுள்ளது. ஆயிரமாயிரம் வழிபடும் கோயில்களையும், உயிரோடிருக்கும் பல துறவிகள் சந்நியாச பரம்பரைகளையும் அது கொண்டிருக்கின்றது. ஒரு காலத்தில் இந்தியா முழுதும் சைவ சித்தாந்தம் மிகவும் புகழ்பெற்றிருந்தது. இன்று அச்சமயம் தமிழ் பாரம்பரியமுடைய தென்னிந்தியாவிலும், ஸ்ரீலங்கா, மலேசியா மற்றும் இதர இடங்களிலும் மிக வலுவாக வேரூன்றி இருக்கிறது. உண்மையில் சில நேரங்களில் இது தமிழ் சைவசமயம் என்றே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

சைவ சித்தாந்தம் என்றால் “சைவ சமயத்தின் இறுதியான முடிந்த முடிபு” என்று பொருள்படும். இன்று சைவ சித்தாந்தத்தில் இரண்டு முக்கியப் பிரிவுகள் உள்ளன. ஒன்று பதி, பசு, பாசம் என்ற முப்பொருள்களும் தனித்தனிப் பொருள்கள் என்றும் அவை என்றென்றும் அனாதி என்ற மெய்கண்டாரின் தத்துவக் கொள்கையைக் கொண்டது. மற்றொன்று ஆன்மாவும் கடவுளும் இறுதியில் ஒன்றே என்று வலியுறுத்திக் கூறும் திருமூலரின் அத்துவிதக் கோட்பாடு. நாம் திருமூலரின் சம்பிரதாயத்தைப் பின்பற்றுகிறோம். அது சுத்த சைவ சித்தாந்தம் என்று குறிப்பாக அழைக்கப் படுகிறது. இரண்டு சமயப் பிரிவினரும் சிவனே எல்லாம் என்றும் அவரிடமிருந்து வெளிப்படும் தெய்வீக ஆற்றலே சக்தி என்றும் அச்சக்தியை அவரிடமிருந்து பிரிக்க இயலாது என்றும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். கோயில்களில் சிவனும் சக்தியும் வேறு வேறாக தெய்வீகத் தம்பதிகளாக வீற்றிருப்பதைக் காண்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் இருவரும் ஒருவரே. தம்மைப் படைத்த சிவனுக்கு கணபதியும் முருகனும் சேவை செய்வதால் அவர்களையும் நாம் பெருமானாக வணங்குகிறோம்.

ஓம் நமசிவாய என்ற புனித மந்திரத்தை நாம் உச்சரிக்கிறோம். உருத்திராக்க மணியும் புனித திருநீற்றையும் நாம் அணிகிறோம். சைவ ஆசாரியர்கள் பலரையும் நாம் வணங்கி போற்றுகிறோம். உயிருடன் வாழும் ஒரு சற்குரு (குரு) அவசியம் என நாம் நம்புகிறோம். புனித சிவலிங்கத்தை (லிங்கம்) நெஞ்சார வணங்குகின்றோம், பிற சிவ அடியார்களோடு உறவாடுகிறோம் (சங்கம்)). பெருமைமிக்க பல கோயில்களை நாம் பக்தியோடு வணங்குகிறோம் (வழிபாடு). இந்த குரு, லிங்க, சங்கம, வழிபாடு என்ற நான்கு நெறிமுறைகளும் சைவ சித்தாந்தத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடு என பழங்கால தமிழ், சமஸ்கிருத இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றது.

SHUTTERSTOCK

சைவ சித்தாந்தத்தின் இதயமாக இருப்பது அன்பே. தன் படைப்புக்கும் நாம் அவர்மீது செலுத்துவதும் சிவனின் அன்பே. இங்கே 16வயது மார்க்கண்டேயன் தன் பலம் முழுதும் கொண்டு சிவலிங்கத்தை விடாமல் கட்டிப்பிடித்ததால் மரணத்திலிருந்து தப்புகிறான்.

குருதேவர்: இந்த பூமியில் மற்ற சமயங்களைவிட சைவ சமயத்தில், சிறப்பாக சைவ சித்தாந்தத்தில் உள்ள மரபும் தத்துவக் கருத்துக்களும் மனித குலத்தின் மீண்டெழும் எதிர்பார்ப்பான நேரடி ஆன்மீக விழிப்பையும் ஞானமடைந்த வாழ்வையும் கூடுதலாகவே தர இயல்கிறது.

10 அத்வைத ஈஷ்வரவாதம் என்றால் என்ன?

அத்வைத ஈஷ்வரவாதம் என்பது அத்வைதம் மற்றும் ஈஷ்வரவாதம் ஆகிய இரண்டு கொள்கைகளும் கலந்த தத்துவமாகும். அத்வைதம் என்பது உண்மைப்பொருள் ஒன்றே அனைத்துமாய் நிற்கிறது என்ற சித்தாந்தமாகும். எல்லாமே ஈஷ்வரன்தான் என்ற கருத்தை அது கொண்டிருக்கிறது. ஈஷ்வரவாதம் என்பது இறைவன் அன்பானவராக, தனிப்பெருந்தெய்வமாக படைப்பவராக இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையாகும். இவ்விரண்டும் பெரும்பாலான இந்திய தத்துவங்களில் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களாக இருக்கின்றன.

நமது சைவ சித்தாந்த தத்துவம் என்பது அத்வைத இறைக்கொள்கை வகையைச் சேர்ந்தது. நாம் இறைவனை ஈஷ்வரனாகவும், இருக்கின்ற எல்லாவற்றிலும் அவரே சாராம்சமாக உயிர்நாடியாக இருக்கிறார் என்றும், அவரே முழுமுதற் பொருளாக பரசிவமாக எல்லா வடிவங்களையும் கடந்து நிற்கிறார் என்றும் காண்கிறோம். நமது ஈஷ்வரவாதம் அனுசரிக்கும் முறைகளில் கடவுளையும் தெய்வங்களையும் நாம் மிகுந்த பக்தியோடும் அடி பணிந்தும் வணங்குகிறோம். நமது அத்வைதம் அனுசரிக்கும் முறைகளில் ஆத்மாவின் சாரமும் இறைவனின் சாரமும் ஒரே மாதிரி என்பதால், அதுவே பிரபஞ்சம் முழுதும் இருக்கிறது என்பதால், நமது ஆத்ம சாராம்சத்தை அனுபவிக்க ஆழ்நிலையில் தியானம் செய்கிறோம். சிவபெருமானுக்கு அத்வைத அம்சமும் ஈஷ்வரவாத அம்சமும் உண்டு. நமது இந்த இருவழி வழிபாட்டின்மூலம் நாம் இரண்டுக்கும் மதிப்பு கொடுத்து அருகே நாடுகிறோம்.

முழுமையான பூரணமான மார்க்கத்துக்கு அத்வைதமும் ஈஷ்வரவாதமும் தேவைப்படுகின்றது. அத்வைதத்தின் எதிர்ப்பதம் துவைதம். அது கடவுளும் படைப்பும் வெவ்வேறு உண்மைப்பொருள்கள் என்று போதிக்கின்றது. பானை செய்யும் ஒரு குயவனைப்போல் கடவுள் 'களிமண்ணில்' அதாவது அனாதியாய் உள்ள மாயையைக் கொண்டு இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்தார் என்றும், அது கடவுளின் ஓர் அங்கம் அல்ல என்றும் துவைதிகள் நம்புகின்றனர். ஆனால் அத்வைத சைவ சமயம் எல்லாமே சிவபெருமான் எல்லாவற்றிலும் சிவபெருமான் என்றும், குயவனும், களிமண்ணும், செய்யப்படும் பானையும்—அனைத்தும் அவரே என்றும் கூறுகிறது. அத்வைத சமயத்தின் சில பிரிவுகள் ஈஷ்வரவாதத்தை அவ்வளவாக உள்ளடக்கவில்லை. நமது பிரிவில் அதை உள்ளடங்கியுள்ளது.

நாம் சிவபெருமானை அன்புக் கடவுளாக பரமேஷ்வரராக, சிவனே ஆக்கல் காத்தல் அழித்தல் செய்பவராக, சிவன் நம்மிலிருந்து வேறாக தம் படைப்புக்களை நேசிப்பதுபோல் நம்மையும் நேசிப்பவராக வணங்குகிறோம். அதுவே ஈஷ்வரவாதப் பகுதி. என்றாலும் சிவபெருமான் நம்மிலிருந்து வேறாக இல்லையென்றும் நாம் நம்புகிறோம். அவர் பராசக்தியாக தூய மெய்யுணர்வாக எல்லா வடிவங்களிலும் நின்று முழுமுதற்பொருளாக பரசிவமாக நம்முள்ளே இருக்கிறார். அதுவே அத்வைதப் பகுதி.

SHUTTERSTOCK

நமது நம்பிக்கைபோல இந்த சிகப்பு பந்தும் விநோதமானதுதான். அதன்மீது சைவ சமயத்தின் சின்னம் உள்ளது. அதன்மீதுள்ள மூன்று பட்டைகளும் விபூதி என்ற திருநீற்றால் பூசப்பட்டு சந்தனம் பூசி நடுவே சிகப்பு பொட்டும் உள்ளது.

குருதேவர்: அத்வைதிகள் மலையுச்சிப் பார்வையில் எல்லாப் பொருள்களிலும் ஒரே உண்மைப் பொருளைக் காண்கின்றனர். துவைதிகளோ மலையடிவாரத்தில் இருந்துகொண்டு கடவுளையும் உயிரையும் உலகத்தையும் தனித்தனிப் பொருளாக அனாதியாய் பிரிந்திருப்பதாகக் காண்கின்றனர். இந்த இரு கருத்துக்களையும் இணைப்பதாக அத்வைத ஈஷ்வரவாதம் விளங்குகிறது.

11 சிவபெருமான் யார்?

சிவபெருமானே இப்பிரபஞ்சத்தின் சர்வசக்தி படைத்த சர்வேஷ்வரன். அனைத்தும் அவரே அனைத்திலும் அவரே, படைப்பும் அவரே படைக்கின்றவரும் அவரே, ஒரே நேரத்தில் உள்ளும் புறமும் அனைத்தையும் கடந்து இருப்பவரும் அவரே. சிவபெருமானுக்கு மூவித இயல்புகள் உண்டு. அவரின் அதிஉயர்ந்த உண்மை இயல்பு யாதெனில் அவர் காலத்தையும் வடிவத்தையும் கடந்தவர். அவரின் இரண்டாவது இயல்பு யாதெனில் அவரின் அருள்மனம் இங்கும் அங்கும் எங்கும் வியாபித்திருக்கின்றது. அவரின் மூன்றாம் இயல்பு யாதெனில் அவரே தனிப்பெருங் கடவுளாகவும் காலத்தையும் வடிவத்தையும் படைப்பவராகவும் அவற்றின் மூலப்பொருளாகவும் இருக்கிறார். மிகவும் ஆழ்ந்த தியானத்தில் மட்டுமே கடவுளின் உண்மை இயல்பையும் மர்மங்களையும் முழுமையாக அறிய இயலும்.

சிவன் என்றால் “மங்கலகரமானவர்,” “அருள்நிறைந்தவர்,” “கருணைமிக்கவர்” என்று பொருள்படும். சிவன் என்ற சர்வேஷ்வரனையே பல சமயங்கள் பல்லாண்டுகளாக பல நாமங்களில் வழிபட்டு ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் புரிந்து கொள்ள முயன்று வருகின்றனர். சிவபெருமானுக்கு ஐந்து சக்திகள் உள்ளன: ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் எனும் சக்திகளுடன் மறைத்தல், அருளல் என்ற இரு அருட்சக்திகளும் உள்ளன. மூவுலகங்களையும் அவர் தன்னிலிருந்து படைத்து, அம்மூவுலகங்களின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஒவ்வொரு கணமும் திருநடனமாடி காக்கின்றார். இறுதியில் அவரே தன் படைப்பை மீண்டும் தன்னுள் ஒடுக்கிக் கொள்கிறார். அவர் இதனை கோடானுகோடி ஆண்டுகளாக சுழன்று கொண்டிருக்கும் கால சுழற்சியில் தொழிற்படுத்துகிறார். பிறகு மறுபடியும் வரும் பெருங் கால சுழற்சியில் அவர் மீண்டும் படைக்கிறார். சிவனே நம்மைப்போன்ற தனிப்பட்ட உயிர்களையும் படைக்கிறார். அவரின் நான்காவது ஐந்தாவது சக்திகளான மறைத்தல் மற்றும் அருளல் சக்திகளால் நமது பரிணாம வளர்ச்சியை ஒரு தந்தை குழந்தையை காப்பதுபோல் காத்து வழிகாட்டுகிறார்.

அன்பு பொழியும் இந்தப் பெருங்கடவுளை நாம் யாண்டும் வணங்கி வழிபடவேண்டும். அவரைக் கண்டு நாம் பயப்படக்கூடாது. அவர் நமது ஆத்மாவின் ஆத்மா. நம் மூச்சைவிட மிகவும் அருகில் இருக்கிறார். குருநாதர் நமக்கு போதித்திருப்பதாவது “அவரின் இயல்பு அன்பு. அவரை பக்தியுடன் வணங்கினால் அன்பு என்றால் என்ன என்று தெரிவதோடு பிறரிடம் அன்பாக இருப்போம்.” நமக்கு மேலே இருக்கும் சூரியன் சிவனே, நிலத்தைக் குளிர்விக்கும் காற்றும் சிவனே, ஐம்பூதங்களும் சிவனே, நம் மனதிலிருக்கும் எண்ணமும் சிவனே, நம் உடம்பிலிருக்கும் உள்ளொளியும் சிவனே, உயிருள்ள பொருள்களிலும் உயிரற்ற சடப்பொருள்களில் இருப்பவரும் சிவனே. அறிவுக்கும் அப்பால் ஆண் பெண் குறிகளுக்கும் அப்பால் உள்ள அவர் மரணமற்றவராக மூவுலகுக்கும் அப்பால் இருக்கின்றார், என்றாலும் ஆன்மாவிலும் உடனாகக் கலந்திருக்கிறார்.

SHUTTERSTOCK

இந்த கேரள சுவர் சித்திரம் சிவனின் ஆண் பாதி—பெண் பாதி என்ற அர்த்தநாரீஸ்வர உருவத்தை அழகாக சித்தரிக்கிறது. சிவனும் சக்தியும் பிரிக்க முடியாத ஒரு தெய்வீகம் என்று சிவ பக்தர்கள் நம்புகின்றனர்.

குருதேவர்: கடவுளிடம் அன்பு கொள்வது என்பது கடவுளை அறிந்து கொள்வது. கடவுளை அறிந்து கொள்வது என்பது அவர் உங்கள் மீது காட்டும் அன்பை உணர்ந்து கொள்வது. கருணைமிக்க அக்கடவுளின் சோதிமிக்க உருவை ஞானதிரிஷ்டியில் காணலாம். நம்மைப் போன்ற சிற்றுயிர்களையும் அண்ட சராசரங்களையும் அவர் கருணையோடு காக்கின்றார்.

12 சிவபெருமானின் மூன்று பரிபூரண நிலைகள் யாவை?

சிவபெருமானின் மூன்று மாசற்ற நிலைகளை—அதாவது முழுமுதற்பொருள், தெய்வீக மனம் மற்றும் ஆதி ஆன்மா—என்ற மூன்று நிலைகளை வர்ணிக்க குருதேவர் பரிபூரணம் என்ற சொல்லை உபயோகித்திருக்கிறார். பக்தர்கள் சிவபெருமானை மேலும் முழுமையாக அறிந்துகொள்ளவும், ஒவ்வொரு பூரண நிலையையும் வழிபாடு மூலமாகவும் தியானம் மூலமாகவும் மனதை ஒருமைப்படுத்தி அறிந்துகொள்ள உதவ குருதேவர் சிவபெருமானை இவ்வாறு விவரித்திருக்கிறார்.

சிவபெருமான் தன் உருவைப்போலவே உயிர்களை இயல்பாகப் படைப்பதால், இந்த மூன்று பரிபூரண நிலைகளும் நமக்கும் பொருந்தும். முதலாவது பூரணத்துவம் முழுமுதற் பொருளான பரசிவம் என்பது அந்தராத்மாவின் உள்ளார்ந்த சாரமாகும். அந்தராத்மா என்றால் என்ன? குருதேவர் இதனை "அது மனதுக்கு அப்பாலும், எண்ணம் புலனுணர்வு மனவுணர்வுக்கு அப்பாலும் காலம் உருவம் பரவெளிக்கும் அப்பாலும் இருப்பது." என்று விளக்குகிறார். இரண்டாவது பூரண நிலையான சிவபெருமானின் அகண்ட தெய்வீக மனம், சச்சிதானந்தம் அல்லது பராசக்தி என்னும் நமது மெய்ஞ்ஞான மனமாகும். அது தெய்வீக ஒளியாகவும் அன்பாகவும் சக்தியாகவும் அறிவாகவும் சுடர்விடுகின்றது. நாம் தியானத்தில் வெகு ஆழத்தில் உள்ளே அந்நிலையைத் தொடும்போது அனைத்துப் பொருள்களிலும் தூய மெய்ஞ்ஞான உணர்வாக நாம் பரவிப் பாய்வதை உணர்கிறோம். 'நான்' என்ற தன்னுணர்வு நம்மிடமிருந்து கரைந்துபோய் எல்லையற்ற அன்புணர்வையும் பேரின்பத்தையும் அனுபவிக்கிறோம். சிவபெருமானின் மூன்றாம் பூரணமானது ஆக்கப்படாத ஆதி ஆன்மா, பரமேஷ்வரர் எனப்படுவது கடவுளின் முழுமையாக விளங்குகிறது. அவரே இப்பிரபஞ்சத்தை ஆளுகிறார், நமது ஆன்மாவையும் உலகிலுள்ள அனைத்தையும் அவரே படைக்கிறார்.

கடவுளை அன்புடன் நேசிப்பது என்பது கடவுளைத் தெரிந்து கொள்வதாகும். கடவுளைத் தெரிந்து கொள்வது என்பது அவர் உங்கள் மீதுள்ள அன்பை உணர்ந்து கொள்வதாகும். பரமேஷ்வரரின் ஒளியுடம்பை நாம் ஞானப் பார்வையில் பார்க்க இயலும். அது நமது சொந்த ஆன்ம உடம்பைப் போன்று அதே மாதிரி வடிவமைப்பில் இருக்கும். ஆனால் நமது ஆன்ம உடல் இன்னும் முதிர்ச்சியடையாமல் இருப்பதால் அது ஒளிகுன்றி இருக்கும். இறைவன் ஆதி ஆன்மாவாக தனியம்சமாக நாதனாகவும் படைப்பவனாகவும் இருக்கும் தன்மையை பல வடிவங்களாய் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது: சைவர்கள் நடராஜர் வடிவமாகவும், வைணவர்கள் விஷ்ணு வடிவமாகவும், சாக்தர்கள் தேவி வடிவமாகவும் சித்தரித்துள்ளனர். சிவபெருமானின் மூன்று பூரணத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு முழுமையான மாம்பழத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

SHUTTERSTOCK

சிவபெருமானுக்கு மூன்று பரிபூரண நிலைகள் உண்டு. அது இங்கே ஒரு முழு வட்டமாய் காணப்படுகிறது. சிவலிங்கமே அவரின் யாவும் கடந்த நிலை. நடராஜரின் நடனமே அவரின் படைப்பு. பராசக்தியே யாவற்றிலும் நிறைந்து நிற்கும் அருளுணர்வு/சக்தியாகும்.

மேலே தோல் இருக்கிறது, அடியில் கனி இருக்கிறது, உள்ளே கொட்டை இருக்கிறது. இருப்பினும் அது ஒரு முழுப் பழமாக இருக்கிறது. தோல்பகுதியே சிவனின் உடம்பு என்றால், கனியாக இருப்பது அவரது சச்சிதானந்த மனம், கொட்டைப் பகுதியே அவரின் உள்ளார்ந்த சாரமாகும்.

குருதேவர்: மகாதேவரான சிவபெருமான் உருவமாகவும் அருவமாகவும் இருக்கிறார். அவர் உள்ளார்ந்த தூய உணர்வினர் அல்லது தூய வடிவினர். தனிப்பெருங்கடவுளான அவர் பல ரூபங்களாகத் தன்னை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறார். யாவர்க்கும் அன்னியமான அவர் எல்லா வடிவங்களுக்கும் அப்பால் எல்லாம் கடந்த முழுமுதற்பொருளாக இருக்கிறார். சிவபெருமானை நாம் மூன்று பூரணத்துவ நிலைகளில்—அதாவது இரண்டு நிலைகளில் உருவமாகவும் ஒரு நிலையில் அருவமாகவும்—அறிகிறோம்.

13 நாம் எப்படி கடவுளைக் காண்பது?

சிவபெருமானை நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும் என்றும், இங்கேயே இப்பொழுதே நாம் அவரை அனுபவித்து உணர முடியும் என்றும் சைவ சமயம் நமக்கு போதிக்கிறது. இது வெறும் நம்பிக்கை அல்ல. "யாவற்றிலும் கடவுளைக் காண்பீர். நீங்கள் கடவுளிடம் இருக்கிறீர்கள். கடவுள் உங்களில் இருக்கிறார். எல்லோரிடமும் கடவுள் இருக்கிறார். அங்கே இறைவனைக் காணுங்கள்," என்று சற்குரு யோகஸ்வாமி பறைசாற்றியிருக்கிறார்.

எல்லாவற்றிலும் எல்லாப் பொருள் உள்ளேயும் சிவபெருமானைக் காண மிகவும் ஆழ்ந்து தியானம் செய்ய வேண்டும். "அவர் ஒவ்வொரு ஆன்மாவின் ஆன்மாவாக இருக்கிறார். நீங்கள் அகக் கண்ணைத் திறந்து பார்த்தால் அவர் மற்றவர்களிடம் இருப்பதையும், உலகில் அவர் உலகமாக இருப்பதையும் காணலாம்" என்று குருதேவர் போதித்திருக்கிறார். தொடக்கமாக, கடவுளைக் காண மிக எளிமையான வழி யாதெனில் அவரை பெரிய மகான்களிடத்தில் காணுதலாம். மகான்களின் ஆன்மீக ஒளிவட்டம் நம்மை உயர்லைக்கு உயர்த்துவதை உணரலாம். பிறர் கண்களில் காணமுடியாத ஒளிப்பிரகாசத்தை அவர்களின் கண்களில் காணலாம். அவர்களின் வெறும் வார்த்தை ஒலியே நம்மை மேலும் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கும். கடவுளைக் காணும் இன்னொரு வழி யாதெனில் இன்னொருவரின் கண்களை ஆழமாக நோக்குதல். அவரின் குணாதிசயங்களுக்கு அப்பால் பார்த்து, அவரின் அறிவின் ஆழத்திற்கும் மேலாகச் சென்று அங்கே தூய உயிர்ச் சக்தியாக இருக்கும் கடவுளைக் காணுங்கள். இப்படிப் பார்க்கும் வழக்கம் மனிதர்களோடு மட்டும் நின்றுவிடக் கூடாது. மரங்கள் பறவைகள் விலங்குகளிடம் அந்த உயிர்ச் சக்தியைக் காணலாம். இப்படிச் செய்யும்போது கடவுளே நம் உயிராக இருக்கிறார் என்று அறிந்து கொள்கிறீர்கள். கடவுளே எல்லா உயிர்களிலும் உயிராக இருக்கிறார். இப்படி உயிருள்ள அனைத்திலும் உயிர் சக்தி இருப்பதை உணர்வது கடவுள் அங்கே இருப்பதை உணர்வதாம்.

பிருகதாரண்ய உபநிடதம், "யார் ஒருவன் உயிரின் உயிராக, கண்ணின் கண்ணாக, காதின் காதாக, மனதின் மனதாகக் கடவுள் இருக்கிறார் என்று அறிகிறானோ, அவனே காரணம் அனைத்துக்கும் காரணமாக விளங்கும் மெய்ப்பொருளை முழுமையாக அறிகிறான்," என்று விளக்குகிறது. கடவுளைக் காண வேண்டிய மூன்றாவது இடம் இந்துக் கோயிலாகும். மிக சக்தி வாய்ந்த கோயில்களில் அங்கே பிரதிஷ்டைப் பண்ணப்பட்டிருக்கும் மூர்த்தியின் பிரசன்னத்தை உணரமுடியும் என்பதோடு பூசையின்போது அம்மூர்த்தியின் திருமேனியையும் ஒரு நொடி காணமுடியும். ஞானக்காட்சி காணக்கூடிய உங்களின் மூன்றாம் கண்ணால் நீங்கள் இதனைக் காணலாம். மகான்கள் ஞானிகள் மட்டுமின்றி பலரும் கடவுளின் தரிசனத்தை ஞானப்பார்வையில் பார்த்துள்ளனர்.

SHUTTERSTOCK

மறைஞானிகளும் சாதாரண மக்களும் சிவபெருமானை தியானத்திலும், கனவிலும், கோயில் கருவறையிலும் கண்டுள்ளனர். நமது மூன்றாவது கண்ணே அந்த சூட்சும மெய்ப்பொருளைக் காண்கிறது.

குருதேவர்: இன்னொருவரைப்பற்றி நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடையவில்லையென்றால் ஒரு புன்னகை உதிர்த்துவிட்டு, "சிவபெருமானே உன்னை இந்தக் கோலத்திலும் பார்ப்பது சுகமாகத்தான் இருக்கிறது" என்று உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். ஆண்டவனை நேசிக்கும் ஆன்மாவுக்கு விலங்குகள், பிச்சைக்காரர்கள், இளவரசிகள், அரசியல்வாதிகள், நண்பர்கள், எதிரிகள், மகான்கள், ஞானிகள், துறவிகள் அனைவருமே சிவபெருமான்தான். ஒரு புன்னகையுடன் அவன் தனக்குள் எண்ணிக் கொள்கிறான், "சிவபெருமானே. எத்தனையோ ரூபங்களில் இருக்கும் உன்னை இப்படி இன்னொரு வடிவத்தில் காண எவ்வளவு இனிமையாக இருக்கிறது".

14 சிவபெருமானின் பாரம்பரிய திருவுருவங்கள் யாவை?

எல்லா உருவங்களும் சிவனின் உருவங்களே. மிகவும் புனிதமான சில திருவுருவங்களை பாரம்பரியம் நமக்கு வழங்கியிருக்கிறது. உலகின் கிட்டத்தட்ட எல்லா சிவாலயங்களிலும் சிவனின் அருவமேனியைக் குறிக்கும் சிவலிங்கம் உள்ளது. அது வட்டவடிவான ஒரு ஆவுடையார் மேல் முட்டை வடிவில் வீற்றிருக்கும் ஒரு எளிமையான கல்லாகும். உலோகத்திலோ அல்லது ஸ்படிகக் கல்லிலோ சிவலிங்கத்தை உருவடிக்கலாம். சிவலிங்கத்தை வணங்கும்போது நாம் கடவுளை பரசிவமாகப் போற்றி வணங்குகிறோம். அதன் எளிமையான வடிவம் விவரிக்க இயலாத இறைவனின் முழுமுதற்பொருளை இயம்புகிறது. பெண் வடிவாக அல்லது சக்தி ரூபமாய் விளங்கும் அவரின் எந்த உருவத்தையும் நாம் வணங்கும்போது அனைத்திலும் சிவனின் அன்பு விளங்குவதாக நாம் சிவனைப் போற்றி வழிபடுகிறோம். பாதி ஆணாகவும் பாதி-பெண்ணாகவும் விளங்கும் சிவனின் அர்த்தநாரீஸ்வரர் திருவுருவம் மிகவும் சிறப்பாக இதை எடுத்துக் காட்டுகிறது. சிவனையும் சக்தியையும் பிரிக்க முடியாது என்பதை அது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தை இயக்கிக் கொண்டு தெய்வீக நடனம் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் ஆனந்த நடராஜரை வணங்கும்போது நாம் இறைவனை ஆதி ஆன்மாவாக எல்லா உயிர்களையும் உலகங்களையும் படைக்கின்ற கடவுளாக நாம் போற்றி வணங்குகிறோம். தீ வட்டத்தின் நடுவே—திருவாச்சியில்—சிவபெருமான் ஆடுகின்ற அந்த (நடராஜர்) திருவுருவம் உலகில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றதாகும். எனவே சிவனின் மூன்று பூரண நிலைகளை நாம் மூன்று திருமேனிகளாக வழிபடுகிறோம். என்றாலும் அவரின் திருவுருவங்கள் முடிவற்றவை.

உபநிடதங்களில் பேசப்படும் மௌனகுரு தட்சிணாமூர்த்தியும் அவரே. பாதி சிவனாக—பாதி விஷ்ணுவாக அரி-அரன் என்று பிற ஞானநூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இத்திருவுருவம் இந்து சமயத்தின் இரு பெரும் கடவுளர்களின் ஒற்றுமையையும் வேறுபாடற்ற தன்மையையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. சைவ ஆகமங்கள் சிவனின் ஐந்து முகங்களைக் காட்டி பஞ்ச பிரம்மாவாக சிவனின் ஐந்து ஆற்றல்களைக் குறிப்பிடுகிறது. மும்முனையாக இருக்கும் திரிசூலமும் சிவனாக வழிபடப்படுகிறது. அன்பு ஞானம் செயல் ஆகிய மூன்றை அது காட்டுகிறது. "எங்கும் திருமேனி எங்கும் சிவசக்தி..எங்கும் திருநட்டம்" என்று திருமந்திரம் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

SHUTTERSTOCK

ஒரு காட்டில் ஆலமரத்தின்கீழ் சிவன் அமர்ந்துள்ளார். இது அவரின் சத்யோஜாத வடிவம். "விரைவாய் பிறப்பித்தல்" என்பது அதன் பொருள். படைக்கும் ஆற்றலை அது குறிக்கிறது. இரு கைகள் அருள்கின்றன. ஒரு கையில் ஜபமாலை. இன்னொரு கையில் புனிதச் சுவடி உள்ளது.

குருதேவர்: நமக்கு வெகு நெருக்கத்தில் சிவபெருமான் இருக்கிறார். அவர் எங்கே வாழ்கிறார்? அவர் காரண உலகமாகிய மூன்றாம் உலகில் வாழ்கிறார். இவ்வுருவில் அவர் பேசவும் நினைக்கவும் அன்பு செலுத்தவும் நமது வேண்டுதல்களைப் பெறவும் நமது கர்மவினைகளை வழிநடத்தவும் முடியும். பெரிய எண்ணிக்கைகொண்ட தேவர்கூட்டத்தை அவர் வழிநடத்துகிறார். இந்த உலகம் முழுதும், பால்வெளி அனைத்திலும், பிரபஞ்சம் முற்றிலும் சிவனின் ஆணையை இத்தேவர்கள் நிறைவேற்றி வைக்கின்றனர்.

15 சிவநடனத்தின் பொருள் என்ன?

நடராஜர் வடிவம் என்பது சிவபெருமான் ஆனந்தத் தாண்டவ கோலத்தில் திருநடனமாடுவதை சித்தரிக்கிறது. அத்திருநடனம் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் தொழில்கள் நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளேயும், பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஒவ்வொரு கணமும் இடையறாது நடந்து கொண்டிருப்பதைக் காட்டுகிறது.

நடராஜர் வடிவத்தில் பொருள் பதிந்த அடையாளக் குறியீடுகள் பல உள்ளன. அவற்றுள் மிக முக்கியமானது அவரின் ஐம்பெரும் சக்திகளைக் குறிப்பனவாம். ஆக்கல் சக்தியை (சிருஷ்டி) அவர் பின்னால் இருக்கும் வலது கை காட்டுகிறது. அந்தக் கை ஒரு டமருகத்தை ஏந்திநிற்கிறது. அதன் நாத ஒலியே சிருஷ்டியின் தொடக்கம் என்பதைக் காட்டுகிறது. அவர் முன்னால் இருக்கும் வலது கரம்—அஞ்சற்க என்று கூறும் அபயகரம். காத்தல் (ஸ்திதி) சக்தியைக் குறிக்கிறது. அவரின் பின் இடதுகரம் தீயை ஏந்தியிருக்கிறது. அது அழித்தல் சக்தியைக் குறிக்கும் அக்னி தெய்வத்தைக் காட்டுகிறது. அவரின் வலது கால் ஒரு சிறிய உருவம் கொண்ட மனிதன்மீது ஊன்றியிருக்கிறது. அதுவே ஆணவத்தைக் குறிக்கும் அபஸ்மரன். (முயலகன்). அது “மறதி” மற்றும் “கவனமின்மை” யைக் காட்டுகிறது. இது மறைக்கும் சக்தியை (திரோபவம்) குறிக்கிறது. இதனால் ஆன்மா இறைவனிடமிருந்து தன்னை வேறாகக் காண்கிறது. சிவபெருமானின் முன் இடதுகரம் யானைத் துதிக்கையைப்போல் நீண்டு தூக்கிய பாதத்தைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. இது அனுக்கிரகம் என்னும் திருவருட்சக்தியைக் குறிக்கிறது. இச்சக்தியால் ஆன்மா இறைவனோடு ஒன்றாவதை உணர்கிறது.

மூன்றாம் கண் எனப்படும் அவரின் நெற்றிக்கண் கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகிய அனைத்தையும் காண்கிறது. பல திசைகளிலும் பரவிநிற்கும் அவரது தலைவிரிகோலம் அவரின் திருநடனம் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தது என்பதைக் காட்டுகிறது என்றாலும் சிவபெருமான் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் ஆடுகிறார் என்பதைக் காட்டுகிறது. திருவாசி எனப்படும் நெருப்பு வட்டம் பிரபஞ்ச உணர்வையும், அத்திருச்சபையிலே சிவபெருமான் ஆடுவதையும் காட்டுகிறது. இடது காதில் இருக்கும் தோடு பெண் தன்மையையும், வலக்காதிலுள்ள தோடு ஆண் தன்மையையும் குறிக்கிறது. இறைவன் ஆணுமாகப் பெண்ணுமாக இருக்கிறார் என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. திருவாசியின்மேல் மகாகாலம் என்னும் காலதேவன் இருக்கிறார். சிவனின் இன்னொரு வடிவமான அவர் காலத்தை உருவாக்கி, அதையும் கடந்துநின்று, காலத்தை விழுங்கி நிற்கிறார். சிவபெருமானின் திருமேனியைச் சுற்றியிருக்கும் பாம்பு குண்டலி சக்தியை அதாவது நமது முதுகுத்தண்டில் வீற்றிருக்கும் ஆன்மீக சக்தியை குறிக்கிறது.

SHUTTERSTOCK

பிரபஞ்ச நடனமிடும் சிவநடராஜரின் அழகிய வெண்கல சிலை இது. இவ்வடிவம் புகழ்பெற்ற சிதம்பரம் கோயிலில் வணங்கப்படுகிறது. இது பிரபஞ்சத்தின் மையம். எல்லோர் இதயத்திலும் இருக்கிறது.

குருதேவர்: பிரபஞ்ச நடனம் இந்துக்களின் கருத்தான உள்பொருளை உணர்த்துகிறது. அவர் வலது கரத்தின் டமருகத்திலிருந்து புறப்படும் ஓசையானது இது ஆரம்பம் என்பதை அறிவிக்கிறது. அவர் இடது கரத்தில் அனைத்தையும் விழுங்கிவிடும் தீச்சுடர் இருக்கிறது. இது முடிவு என்பதை அறிவிக்கிறது, அதுவே ஒரு புது ஆரம்பத்தைத் தொடக்கி வைக்கிறது.

16 நமசிவாய மந்திரம் என்றால் என்ன?

நமசிவாய மந்திரம் சைவசமய மந்திரங்களுள் மிகவும் புகழ்பெற்ற மந்திரமாகும். லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் அதனை தினமும் உருவேற்றுகின்றனர். நமசிவாய என்றால் "சிவனுக்கு வணக்கம்" என்று பொருள்படும். இம்மந்திரம் யஜுர் வேதத்தில் சிவபெருமானைப் போற்றும் புகழ்பெற்ற ஸ்ரீருத்திர மந்திரப் பகுதியில் காணப்படுகிறது. இதனை பஞ்சாக்கரம் அல்லது ஐந்தெழுத்து மந்திரம் என்று கூறுவர். ஒவ்வொரு எழுத்தும் பொருள் நிறைந்தது. **ந** என்ற எழுத்து சிவனின் மறைத்தல் ஆற்றலையும், **ம** என்ற எழுத்து உலகையும் காட்டுகிறது. **சி** என்ற எழுத்து சிவனையும், **வ** என்ற எழுத்து அவரின் அருட்சக்தியையும், **ய** என்ற எழுத்து உயிரையும் குறிக்கும். ஐந்து எழுத்துக்கள் பஞ்ச பூதங்களையும் குறிக்கும். ந என்ற எழுத்து நிலம். ம என்பது நீர், சி என்பது நெருப்பு, வ என்பது காற்று, ய என்பது ஆகாயம் அல்லது வெட்டவெளி.

இம்மந்திரம் வாயால் அல்லது மனத்துள் பலதடவை செபிக்கப்படுவதால், நீக்கமற எங்கும் நிறைந்து முடிவற்றிருக்கும் சிவபெருமான் மீது மனதை ஒருநிலைப்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் இதனை சுதந்திரமாகப் பாடியாடி செபிக்கின்றனர். எனினும் இம்மந்திரத்தை ஒரு குரு அருள்வாராயின் அது மிகவும் சக்திவாய்ந்த மந்திரமாகிறது. இம்மந்திரத்தை தீட்சை என்ற மந்திர சடங்கு மூலம் பெறுவதற்கு முன்னர் ஒருவரை குருவானவர் குறிப்பிட்ட காலம்வரை (குருகுல) பாடத்தைப் படிக்கச் சொல்வார். கோயிலில் அக்னி ஓமம் வார்த்து இந்த தீட்சா சடங்கு காரியம் நடைபெறும். குருவானவர் சீடனின் வலது காதில் இம்மந்திரத்தை மெதுவாக உச்சரித்து அதை எப்படி எப்போது செபிக்க வேண்டும் என்று உத்தரவுகள் பிறப்பிப்பார். பாரம்பரியமாக அம்மந்திரத்தை 108 தடவை உத்திராட்ச மாலையில் உருட்டி தினமும் செபிக்க வேண்டும். இதனை ஜெபயோகம் என்று அழைப்பர். சரியாக செய்தோமானால் அது மனதை அமைதிப் படுத்தி ஆன்மீக அறிவும் மனோசக்தியும் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. சிவபெருமானுக்கு மிக அணுக்கமாக இருக்கவும் உலகலாவிய சிவபக்தர்களின் அரவணைப்பிலும் இருக்கும்படி செய்கிறது.

குருதேவர் அறிவுறுத்தியிருப்பதாவது: "வாழ்க்கையில் கஷ்டம் அல்லது நெருக்கடி ஏற்படும்போது 'சிவசிவ' என்றோ அல்லது 'ஓம் சிவாய' என்றோ அல்லது "நமசிவாய' என்றோ கூறிக்கொள்ளுங்கள். அனைத்தையும் மானசீகமாக அவரின் (சிவனின்) பாதத்தில் வைத்துவிடுங்கள்."

SHUTTERSTOCK

நமசிவாய மந்திரம் இந்துக்களின் எல்லா மந்திரங்களையும்விட புனிதமான மந்திரம். பக்தர்கள் இதனை பக்தியுடன் பாடுகின்றனர். யோகிகள் குகைகளில் ஜெபிக்கின்றனர். மேலே அம்மந்திரம் தமிழ், ஆங்கிலம், தேவநாகிரி ஆகிய மும்மொழிகளில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

குருதேவர்: என் சற்குருநாதர் உதட்டிலிடருந்து நமசிவாய என்ற மந்திரத்தைக் கற்றேன். அம்மந்திரம் என் வாழ்க்கைக்கு நடுநாயகமாகவும் உற்றபலமாகவும் இருந்துகொண்டு, விதியை பூர்த்திபண்ணியுள்ளது. நமசிவாய மந்திரத்தின் ரகசியம் என்னவென்றால் அதை சரியானவர் வாயிலிருந்து சரியான நேரத்தில் கேட்கவேண்டும். அப்போதுதான், அப்போது மட்டும்தான்—அது உங்களுக்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த மந்திரமாகும்.

17 சைவ சமயத்தின் நம்பிக்கைகள் யாவை?

ஒவ்வொரு சமயத்திற்கும் அதன் முக்கிய நம்பிக்கைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு கோட்பாடு தொகுப்பு இருக்கும். அது அவரவர் சமயங்களின் தத்துவக் கோட்பாடுகளின் சுருக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும். சிறுவர்கள் இச்சமயக் கோட்பாடு தொகுப்பை இளம் வயதிலேயே பயில்கின்றனர். இக்கோட்பாட்டு தொகுப்பைப் படித்து புரிந்து கொள்வதின்மூலம் அதன் அடிப்படை கருத்துக்களை நாம் ஒரே மாதிரியாக நமது பாரம்பரியத்தை பிற சமயத்தவருக்கு தெளிவாக விளக்க முடியும்.

அடுத்த பக்கத்தில் இருக்கும் பன்னிரண்டு நம்பிக்கைகளும் ஆறு சமயங்களில் ஒன்றான சைவ சமயத்தின் முக்கிய நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளது. இறை, உயிர், உலகம், தீமை, அன்பு என்று இன்னும் பலவற்றை அது கொண்டுள்ளது. உலக சமயங்களுக்கிடையே நம்பிக்கைகள் பெருமளவில் வேறுபடுகின்றன. நமது நம்பிக்கைகள் நமது குண இயல்பை உருவாக்குகின்றன. நமது குண இயல்புகள் நமது செய்கைகளைப் பாதிக்கின்றன. எனவே நாம் என்ன நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோமோ அது நமது வாழ்வை செதுக்கி நமது கலாச்சாரத்தை தெளிவாக்கி நமது எதிர்காலத்தை உருவாக்குகிறது. ஒருவரின் செய்கையை அவர் தம்மீதும், பிறர்மீதும், தன்னைச்சுற்றி இருப்போர்மீதும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையை வைத்தே ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்துவிடலாம். அந்நம்பிக்கைகள் சரியானவையாக இருந்தால் அவரின் செய்கைகள் பிறருக்கு நன்மைகள் கொண்டுவரும். ஆண்டவன் மீதுள்ள நம்பிக்கைதான் அனைத்து உயிர்களினூடும் அன்புச் சக்தியாகப் பாய்ந்து நிற்கிறது என்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள். அதுவே மரியாதை, இரக்கம், கருணை ஆகிய போக்கை உருவாக்குகிறது. அதற்கு எதிராக தீய சக்தியிலும், அழிவு சக்தியிலும் கொண்ட நம்பிக்கை நாம் தீயவர்களாகக் கருதுபவர்களுக்கே தீமையும் காயங்களும் ஏற்படும் போக்கை ஏற்படுத்தித் தருகிறது.

நம்பிக்கையின் சக்தியை குருதேவர் விளக்கிக் கூறியிருக்கிறார்: "மனித மனம் ஒரு கம்ப்யூட்டர் மாதிரியேதான் (செயல்படுகிறது). உள்ளே அனுப்பப்படும் கட்டளைகளே நம்பிக்கை எனலாம். அவற்றின் செயலாக்கமே குணநலன்கள். இவ்விரண்டையும் ஊடுருவிச் செல்லும் அறிவு அல்லது தூண்டுவிசை அதன் உற்பத்தியை அல்லது காரியத்தை நிர்ணயிக்கிறது. கருவில் தொடங்கி ஆழ்மனதில் தாய் தந்தையர் விதைக்கும் நம்பிக்கைகளை குழந்தைகள் அப்படியே கிரகித்துக் கொண்டு அடிப்படை குணநலன்களைக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். ஒரு (கம்ப்யூட்டர்) புரொக்ராமர் புதிய மனுவை (முதன்முறை) தயார் செய்யும்போது குறிச்சொல்லை (code) உபயோகிப்பதுபோல் இது முதல் படியாகும். "

இந்த பன்னிரண்டு சமயக் கோட்பாடுகளையும் ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் சைவசமயத்தின் கொள்கைகளான பக்தி, பணிவு, வன்முறை இல்லாமை, இரக்கம், சேவை ஆகியவவை நிலைபெற்றிட உதவி செய்யலாம்.

SHUTTERSTOCK

பக்தர்கள் அன்போடு பூ, பழங்களுடன் சிவனை அணுகுகின்றனர். மற்றவர்கள் கோரிக்கைகளையும் வேண்டுதல்களையும் முன்வைத்து ஆசீர்வாதம் வழிகாட்டலை வேண்டுகின்றனர். மனமுவந்து கடவுளை அணுகினால் மனநிறைவு, மனமகிழ்ச்சி, செல்வம் கிட்டும் என்று பக்தர்கள் நம்புகின்றனர்.

குருதேவர்: வரலாற்று ரீதியாக நோக்கினால் தாய்நாட்டை விட்டு சமயங்கள் குடிபெயரும்போது சமயக் கோட்பாடுகள் உருவாகியுள்ளன. அதுவரை நம்பிக்கைகள் கலாச்சாரத்தில் ஊறிக்கிடந்து குழந்தைகள் வளரவளர இயல்பாகவே கற்பிக்கப்பட்டது. சமயக் கோட்பாடு என்பது மொத்தமான பல விசயங்களை வடிகட்டி எளிதாய் நினைவு வைத்துகொள்ளும் நம்பிக்கை தொடர் வாசகங்களாம்.

இந்து சைவ சமயத்திற்கு ஒரு கோட்பாடு

1. கடவுளின் வெளிப்படாத உண்மைப் பொருள் குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் சிவபெருமானே கடவுள் என்றும் அவரின் முழுமுதற்பொருளான பரசிவம் காலம், உருவம், இடம் ஆகியவற்றைக் கடந்து நிற்கிறது என்றும் நம்புகின்றனர். "அது இதுவல்ல. அது அதுவல்ல" என்று யோகிகள் மௌனமாக வியக்கின்றனர். ஆம் அத்தகைய அறியொணா கடவுள்தான் சிவபெருமான். ஓம்.

2. கடவுளின் வெளிப்படும் தன்மையாம் யாவற்றிலும் அன்பு வடிவாய் பரவி நிற்பது குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் சிவபெருமானே கடவுள் என்றும் அவரின் உள்ளார்ந்த இயல்பான அன்பே பராசக்தி என்றும் அதுவே ஆதாரத்தளமாக மூலப்பொருளாக அல்லது தூய மெய்யுணர்வாக அனைத்து வடிவங்களூடும் சக்தியாக, உள்பொருளாக, அறிவாக, பேரின்பமாகப் பரவி நிற்கிறது என்றும் நம்புகின்றனர். ஓம்.

3. கடவுளை ஈஷ்வரன் என்றும் எல்லாவற்றையும் படைப்பவர் என்பதும் குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் சிவபெருமானே கடவுள் என்றும் அவரின் உள்ளார்ந்த இயல்பு பரமான்மா என்றும், அவர் தேவதேவ மகாதேவர் பரமேஷ்வரர் என்றும் அவரே வேத ஆகமங்களை அருளியவர் என்றும், பொருள்கள் அனைத்தையும் அவரே படைக்கிறார், காக்கிறார், அழிக்கிறார் என்றும் நம்புகின்றனர். ஓம்.

4. யானை முக மூர்த்தி குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் எந்த வழிபாட்டையும் அல்லது எக்காரியத்தையும் தொடங்குவதற்குமுன் சிவசக்தி மைந்தனான மகாதேவர் கணேசப் பெருமானை வணங்க வேண்டும் என்று நம்புகின்றனர். அவரின் ஆட்சி இரக்கமிக்கது, அவரின் சட்டநீதி நேர்மையானது. நியாயமே அவரின் மனம். ஓம்.

5. கார்த்திகேயன் (முருக) மூர்த்தி குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் சிவசக்தி மைந்தன் மகாதேவர் கார்த்திகேயனை (முருகனை) நம்புகின்றனர். அவரின் திருக்கை வேல் அறியாமை என்னும் தளையை நீக்குகின்றது. பத்மாசனத்தில் (அமர்ந்திருக்கும்) யோகிகள் முருகனை வணங்குகின்றனர். மனம் அடங்கிப் போவதால் அது அமைதியாகிறது. ஓம்.

6. ஆன்மாவின் படைப்பும் கடவுளுடன் அதன் ஒற்றுமையும் குறித்து: நம் ஒவ்வொருவரின் ஆன்மாவும் சிவபெருமானால் படைக்கப்படுகின்றது என்றும் அது சிவபெருமானை ஒத்திருக்கிறது என்றும் இந்த ஒற்றுமையை எல்லா ஆன்மாக்களும் சிவபெருமானின் அருளால் ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய தளைகள் நீங்கியபின் முழுமையாய் உணரமுடியும் என்றும் நம்புகின்றனர். ஓம்.

7. பருமையான, நுண்ணிய, காரண உலகங்களின் இருப்பு குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் மூன்று உலகங்கள் இருப்பதாக நம்புகின்றனர். ஆன்மாக்கள் தூல உடம்பெடுக்கும் பருமை உலகத்தையும், ஆன்மாக்கள் நுண்ணிய உடம்பெடுக்கும் நுண்ணிய (சூக்கும) லோகத்தையும், அன்மாக்கள் சுயஞ்சோதியாய் இருக்கும் காரண லோகத்தையும் அவர்கள் நம்புகின்றனர். ஓம்.

8. கன்மம், சம்சாரம் மற்றும் மீண்டும் பிறக்காமல் விடுதலையடைவது குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் வினைக் கொள்கையை நம்புகின்றனர். ஒருவர் ஏற்படுத்திய எல்லா வினைகளின் பலனையும் ஒருவர் அனுபவித்தே ஆகவேண்டும் என்றும், எல்லா வினைகளும் தீர்ந்து மோட்சம் என்னும் விடுதலை

SHUTTERSTOCK

அடையும்வரை, ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் தொடர்ந்து மறுபிறவிகள் எடுக்கின்றன என்றும் நம்புகின்றனர். ஓம்.

9. மனத்தளவில் முன்னேறிச் செல்லும் நான்கு நெறிகள் குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் ஞானம் என்னும் பேரறிவை வெளிப்படுத்த சரியை என்னும் செந்நெறி வாழ்வியலும், கிரியை என்னும் ஆலய வழிபாடும், யோகம் என்ற பரசிவ நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் உயிர்வாழும் குருவின் அருளும், மிகவும் அவசியம் என நம்புகின்றனர்.

10. எல்லாமே நல்லது என்பது குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் உள்ளார்ந்த தீமை இல்லையென்று நம்புகின்றனர். அறியாமையினால் தீமைக்குத் தோற்றுவாய் இருக்கிறது என்று தோன்றினாலும் தீமைக்கு (உண்மையில்) தோற்றுவாய் இல்லை. கடைசியில் நன்மையும் இல்லை தீமையும் இல்லை என்று தெரிந்துகொண்டு அவர்கள் இரக்கமிக்கவர்களாக இருக்கின்றனர். எல்லாம் சிவ சித்தம்.ஓம்.

11. ஆலய வழிபாட்டின் அருள்ஞான நோக்கம் குறித்து: மூவுலகங்களின் ஒருசார்ந்த நல்லிணக்க உறவே சமயம் என்றும், ஆலய வழிபாட்டின்மூலம் இந்த நல்லிணக்கத்தை உருவாக்க முடியும் என்றும், மூவுலகில் வாழும் உயிரினங்கள் அனைத்தும் ஆலயத்தில் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொள்ள இயலும் என்றும் சிவனடியார்கள் அனைவரும் நம்புகின்றனர். ஓம்.

12. பஞ்சாட்சரம் (மந்திரம்) குறித்து: சிவனடியார்கள் அனைவரும் புனிதமான 'நமசிவாய' என்ற பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை, ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை, சைவ சமயத்தின் மிகவும் உன்னதமான முக்கியமான மந்திரம் என்று நம்புகின்றனர். நமசிவாய மந்திரத்தின் ரகசியம் யாதெனில் அதனை சரியான (குருவின்) உதட்டிலிருந்து சரியான நேரத்தில் கேட்பதே. ஓம்.

18 நமது நம்பிக்கை உறுதிமொழி என்ன?

சிவபெருமானே உள்ளார்ந்த அன்பு, யாவும் கடந்த பரம்பொருள்.” இதுவே ஆங்கிலத்தில் நமது உறுதிமொழி. இந்த உறுதிமொழி சைவ இந்து சமயத்தின் நம்பிக்கைகளையும் கொள்கைகளையும் சுருக்கிக் காட்டுகிறது. “உள்ளார்ந்த” என்றால் “எங்கும் எப்போதும் இருப்பது.” “யாவும் கடந்த” என்றால் “அப்பால்” என்று பொருள்படும். இந்த உறுதிமொழியை நாம் வலியுறுத்தி மீண்டும் மீண்டும் சொல்லும்போது கடவுள் வெளிப்படும் பொருளாகவும் வெளிப்படாத பொருளாகவும் இருக்கிறார் என்று வலியுறுத்துகிறோம். அவர் உலகில் எங்கும் வியாபித்திருப்பதோடு அதனைக் கடந்தும் இருக்கிறார். தன்னிலையில் தெய்வீக அன்பாகவும் தன்னிலைக்கு அப்பால் பரம்பொருளாகவும் இருக்கிறார். நாம் “சிவபெருமானே உள்ளார்ந்த அன்பு, யாவும் கடந்த பரம்பொருள்” என்று உறங்கப் போகும்போதும், உறங்கி விழித்தெழும்போதும் மீண்டும் மீண்டும் சொல்கிறோம். இந்த வாசகமொழி நம்மை சிவன் அருகில் இட்டுச் செல்கிறது. அந்த நாள் சிறப்பாக விளங்க நம்மைத் தயார் படுத்துகிறது.

இதுவே தமிழில் “அன்பே சிவமயம், சத்தியமே பரசிவம்” என்றழைக்கப்படுகிறது. சமஸ்கிருத மொழியில் இதனை “பிரேமைவ சிவமய, சத்யமேவ பரசிவ” என்பர். பிரெஞ்சு மொழியில் இதை டியு சிவா எஸ்ட் ஆமோர் ஓம்னிபிரசண்ட் எட் ரியலிட்டெ டிராசெண்டண்ட்” என்பர். நாம் நமது உறுதிமொழியை மந்திரம் போல் 108 தடவை ஜெபிக்கலாம். 108 தடவை எழுதலாம். அல்லது இதனை ஆத்மசாதனா பயிற்சிபோல் 1008 தடவை எழுதலாம்.

இந்த உறுதிமொழியை திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதன்மூலம் நமது சமயத்தின் முடிவான உண்மைகளை நாம் மனதில் ஆழமாகப் பதிவுசெய்கிறோம். இப்பதிவுகள் நாம் கவலையடைகின்றபோது, உலகவாழ்வில் திளைத்திருக்கும்போது அல்லது பீதியடைந்திருக்கும்போது நமக்கு ஊக்கம் அளிக்கின்றன. கடவுளின் உள்ளார்ந்த அன்பு நம்மைப் பாதுகாத்து வழிகாட்டுகின்றது என்பதை அது நினைவூட்டுகிறது. நாள் முழுதும் அது நமது மனதை உயர்நிலைக்கு கொண்டுசென்று தேவையான நல்ல எண்ணங்களை சிந்திக்கச்செய்து தீங்கேதும் நடவாமல் நம்மைக் காக்கிறது. இந்த உறுதிமொழியை திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதால் சிவ உணர்வுக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. மற்ற மதங்களிலும் உறுதிமொழிகள் உள்ளன. உதாரணமாக கிறிஸ்துவர்கள் ‘அபோசல் கிரீட்’ (Apostle’s Creed) என்றும் முஸ்லிம்கள் ‘ஷாஹாடா.’ (Shahada) என்றும் சமயக் கோட்பாடுகள் வைத்துள்ளனர். சிவனடியார்கள் தங்களின் உறுதிமொழியை சிறந்த செல்வமாக மதித்துத் தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ திரும்பத் திரும்ப ஜெபிக்கிறார்கள்.

English	God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality
Tamil	Anbe Sivamayam, Satyame Parasivam
Tamil Script	அன்பே சிவமயம் சத்தியமே பரசிவம்
Sanskrit	Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah
Sanskrit Script	प्रेमैव शिवमय सत्यम् एव परशिवः

SHUTTERSTOCK

இங்கு நமது உறுதிமொழி ஆங்கிலம், தமிழ், சமஸ்கிருத மொழிகளில் எழுதப்படுள்ளது. இந்த எளிய வாசகம் பலநிலை உண்மைகளை கொண்டுள்ளது. புரிந்துணர்வு என்ற பாலின் தயிரிலிருந்து கடைந்தெடுக்கப்பட்ட நெய் அது.

குருதேவர்: சைவசமயம் என்ற புனித பசுவிடமிருந்து “சிவபெருமானே உள்ளார்ந்த அன்பு யாவும் கடந்த பரம்பொருள்” என்ற பாலினைக் கறந்து, தயிராக்கி, வெண்ணெய் கடைந்து, அதிலிருந்து சில அரும் நெய்த் துளியை எடுக்கின்றனர்.

19 சைவ சமயிகளின் இயல்பான வாழ்க்கைமுறை யாது?

எல்லோரும் வாழ்க்கையில் ஒரே பொருளைத்தான் நாடுகிறார்கள். மகிழ்ச்சியாக பாதுகாப்பாக வாழ அன்புக்கு உரியவர்களாக, பாராட்டுக்குரியவர்களாக, படைப்புத்திறன் மிக்கவர்களாக, பயன்மிக்கவர்களாக இருக்க விரும்புகின்றனர். மனிதர்களின் இவ்வேண்டுகோளை நிறைவேற்ற சைவ சமயத்தில் ஆழமான மென்மையான கலாச்சாரம் உண்டு. உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும் இவ்வுலகில் நாம் வகிக்கும் பங்கு குறித்தும் அறிய உதவும்பொருட்டு அச்சமயத்தில் அதிகமான போதனைகள் உள்ளன. ஆன்மீக வாழ்வுக்கு மிக அவசியமான மேன்மையான குணநலன்களைப் பேணுவதற்கு—அதாவது பொறுமையோடும், கருணையோடும், சகிப்புத்தன்மையோடும், பணிவாக, கடும் உழைப்பாளியாக, பக்திமிக்கவராக இருப்பதற்கு—அது உதவுகிறது.

சைவ சமயம் வீட்டையும் கோயிலையும் மையப்படுத்தியே இருக்கிறது. துறவற வாழ்வே அதன் மையமும் சக்தியும். இல்லற வாழ்வு பலமிக்கது மதிக்கத்தக்கது. தாயும் தகப்பனும் குழந்தையின் முதல் குருவாம். சைவ சமயத்தில் கலையும் கட்டிடக்கலைப் பொக்கிஷமும் உள்ளன. சங்கீதம், ஓவியம், நாட்டியம், நாடகம் என்று அழகிய பரம்பரை அதில் உண்டு. தத்துவ சுரங்கமும் அறிவுக் களஞ்சியமும் அச்சமயத்தில் உண்டு. பூசைக் காரிய சேவைகளை சைவக் கோயில்கள் அனுதினமும் வழங்குகின்றன. பக்தர்கள் ஆண்டவனின் அருகாண்மையில் இருக்கவும் அமைதியை அனுபவிக்கும் புனிதத் தலமாகவும் அவை விளங்குகின்றன. திருவிழாக்கள் என்றால் அது குடும்பத்துக்கே குதூகலமான நாட்கள்.

சமயஞான நூல்கள் நம்மை நாம் அறியவும், செம்மையான வாழ்வு வாழ்வதற்கும் கடவுள்மீது பக்தி செலுத்துவதற்கும் உதவி செய்கின்றன. நமது மகான்கள் (ரிஷிகள், முனிவர்கள், சித்தர்கள்) நமக்கு யோகம் மற்றும் வழிபாட்டு முறைகளை போதிக்கின்றனர். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் ஊக்கப்படுத்தி நமக்கு ஆன்மீகப் பாடமாக ஒழுக்கமாக அனுதினம் செய்ய வேண்டிய ஆத்ம சாதனைகளை வழங்குகிறார்கள். புலன் நுகர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி தூய மகிழ்வான வாழ்வு வாழ இந்த ஆத்ம சாதனைகள் நமக்கு உதவுகின்றது. சைவ இந்துக்களுக்கு வாழ்வின் அனைத்தும் புனிதமே. வாழ்வின் அனைத்தும் சமயமே. ஆகவே அவர்களுக்கு சைவ கலைகள் புனிதமானவை; சைவ சங்கீதம் தெய்வீகமானவை; சைவர்கள் செய்யும் தொழில்கள் அவர்களின் ஜீவாதாரம் மற்றுமில்லாமல் அது மனித குலத்துக்கும் ஆண்டவனுக்கும் அவர்கள் ஆற்றும் ஒரு சேவை. ஒரு சைவ இந்துவாக நீங்கள் இருப்பதற்கு நிறைய பாக்கியம் செய்திருக்கிறீர்கள். சைவ சமயத்துக்காக தைரியமாக எழுந்து நில்லுங்கள்.

SHUTTERSTOCK

இங்கு தாயும் தந்தையும் ஒரு தட்டில் அகல் விளக்குகளை ஏற்றிவைத்து, தம் பிள்ளைகளுக்கு இருளை நீக்கும் தீபத்தின் பொருளை கற்பிக்கின்றனர். இதற்கு முன் அந்த நால்வரும் அழகிய மலர் இதழ்களால் கோலம் வரைந்துள்ளனர்.

குருதேவர்: சைவ சமயத்தின் மாட்சியும் அழகும் அதன் கலாச்சார வழக்கத்திலும், பிரபஞ்சத்தில் மனிதனின் இடம் எது என்ற ஞானக் கருத்திலும், ஆழமான ஞானமர்மமிக்க கோயில் அமைப்பிலும் சித்தயோகத்திலும் காணப்படுகின்றன.

20 நமது புனித வேதசாத்திரங்கள் யாவை?

வேதங்களும் ஆகமங்களுமே நமது புனித சாத்திர நூல்கள். இம்மாபெரும் சமய நூல் சேகரிப்பு 'சுருதி' (கேட்கப்பட்டது) என்றழைக்கப்படுகிறது. அதாவது அவை இறைவனால் இந்திய ரிஷிகளுக்கு நீண்ட நீண்ட காலத்துக்கு முன் அருளப்பட்டவை. வேதங்கள் பற்றி கூறவேண்டுமானால் அவை 6000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இருந்திருக்கலாம். பல நூற்றாண்டுகள் வேதங்கள் மனப்பாடமாக வாய்வழியாகவே ஓதப்பட்டு, பிறகுதான் சமஸ்கிருத மொழியில் இறுதியாக எழுதப்பட்டன. ரிக், சாம, யஜுர், அதர்வம் என நான்கு வேதங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு வேதமும் தோத்திர சுலோகங்கள், சமயச் சடங்குகள், பொருள் விளக்கம் மற்றும் தத்துவங்கள் என (நான்காக) பிரிக்கப்பட்டன. கோயில் வழிபாட்டின்போது ஓதப்படும் பெரும்பான்மையான மந்திரங்கள் வேதங்களிலுள்ள மந்திரங்களாகும். உபநிடதங்களே வேதங்களின் மிகவும் புகழ்வாய்ந்த ஞானப்புதிர்மிக்கப் பகுதியாகும்.

ஆகமங்களும் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றியவை. அவையும் சமஸ்கிருத மொழியில் உள்ளன. இந்து சமயத்தின் (எல்லா) முக்கிய பெரிய பிரிவுகளுக்கும் தனித்தனியே ஆகமங்கள் உள்ளன. சைவ சித்தாந்த ஆகமங்கள் 28 உள்ளன. ஒவ்வொன்றிலும் நான்கு பிரிவுகள். ஆகமங்கள் கோயில் வரைபடம் மற்றும் கட்டுமானம், அன்றாட வழிபாடு, திருவிழாக்கள் ஆகியவவை குறித்து விளக்குகின்றன. தியானம், சைவ சமய தத்துவம் குறித்தும் அவை போதிக்கின்றன. வேதங்கள் பல மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன என்றாலும் ஆகமங்கள் இன்னும் பரவலாக அறியப்படாமலே இருக்கின்றன.

வேதங்கள், ஆகமங்களைத் தவிர்த்து சைவ சித்தாந்தத்தில் ஆயிரக்கணக்கான புனித நூல்களும் தோத்திரப் பாடல்களும் உள்ளன. அவை பெரும்பாலும் வழிநூலாக (துணைநூலாக) கருதப்படும் ஸ்மிருதிகள். தமிழில் எழுதப்பட்டவை. சைவ சமயாச்சாரியர்கள் பலரால் பாடப்பட்ட பன்னிரண்டு திருமுறைகள் மிகப் புகழ்வாய்ந்த வழிநூலாம். அவற்றில் மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது திருமூலர் அருளிய திருமந்திரமாகும். திருமூலர் ரிஷியால் யோகநெறியில் அருளப்பட்ட இந்நூலின் 3047 பாடல்களில் சைவக் கொள்கைகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. சித்தாந்த வேதாந்த கருத்துக்களை சமரசப்படுத்திய பெருமைக்காக திருமந்திரம் மிகவும் போற்றப்படுகிறது. இன்னொரு முக்கியமான ஸ்மிருதி திருவள்ளுவரால் அருளப்பட்ட திருக்குறள் நூல். இதில் 1330 குறட்பாக்கள் உள்ளன. உலகின் மிக உயர்ந்த அறநூல்களில் ஒன்றான திருக்குறள், தமிழக நீதிமன்றங்களில் சத்தியப் பிரமாண நூலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நாமும் நமது சற்குருக்களால் அருளப்பட்ட புத்தகங்களை சாத்திர நூல்களாகக் கருதுகிறோம்.

SHUTTERSTOCK

ஓர் இந்து பக்தர் கையில் ஒரு கிழிந்த சுலோக புத்தகத்தை வைத்துள்ளார். ஆயிரக்கணக்கான முறை அச்சுலோகங்களை ஜெபித்துள்ளார் என்று அது குறிக்கிறது. அவர் முன்னேயிருக்கும் பூஜிக்கப்பட்ட நீர் நிறைந்த ஒரு செப்புக் குடம் மலர்கள் மாவிலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குருதேவர்: ஏதாவது ஒரு அழுத்தமான கேள்விக்கு பதில் தெரிய விரும்பினால் நீங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே அந்த பதிலைக் கண்டுபிடிக்கலாம். அல்லது நமது வேதசாத்திர நூல்களில் அல்லது ஞானசாத்திரங்களில் காணலாம்.

21 மூவுலகங்கள் என்பன யாவை?

மூன்று உலகங்கள் உள்ளன. முதலாவதாக பூலோகம் எனப்படும் தூல பரு உலகம். இதுவே நாம் கண்களால் காணும் உலகம். கைகளால் தொட்டு உணரக்கூடிய உலகம். இந்த இகலோகத்தில்தான் நாம் நமது பரு உடம்பில் அனுபங்களைப் பெற்று, வினைகளாற்றி (நல்வினை தீவினை) வாழ்வின் விருப்பங்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றுகிறோம். இரண்டாவதாக நுண்ணுலகம் (சூக்கும) எனப்படும் இரண்டுக்குமிடையே இருக்கும் அந்தர்லோகம். இந்த உலகம் தூலஉலகத்துக்குள்ளே இருக்கிறது. நமது எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் இந்த உள்ளுலகின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால் நாம் நனவுநிலையில் இருக்கும்போதும் இந்த நுண்ணுலகத்தில் செயல்படுகிறோம். உறங்கும்போது நாம் இந்த தூலதேகத்தைவிட்டு வெளியேறி அந்த உள்ளுலகில் முழு தன்னுணர்வோடு இருக்கிறோம். கனவு காண்பதைத் தவிர நாம் நமது சற்குரு கற்பிக்கும் வகுப்பிலும் உள்ளுலகில் கலந்துகொள்கிறோம்.

அந்தர்லோகம் எனப்படும் உள்ளுலகில் பல பகுதிகள் உள்ளன. அசுரர்கள் அரக்கர்கள் வாழும் துன்பமிகுந்த நரகலோகத்திலிருந்து, தேவர்களும் தேவதைகளும் வாழும் மிகவும் உயர்ந்த லோகமான தேவலோகமும் இருக்கின்றன. நமது தூல உடம்பு இறந்ததும் நாம் அந்தர்லோகத்தில் சூக்கும உடம்பில் வாழ்கிறோம். மூன்றாவது உலகமானது காரண உலகம். இதுதான் ஒளிநிறைந்த அருள் உலகமான சிவலோகம். இதுவே மிகவும் உயர்ந்த உலகம். இதுதான் சிவபெருமானும் சிவனுக்கு உதவி செய்யும் தெய்வங்களான கணேசப்பெருமான் முருகப்பெருமான் போன்றோர் வாழும் இடமாகும். இவ்விடத்தில் ஆன்மீகத்தில் மிகவும் உயர்நிலையடைந்த ஆன்மாக்கள் தம் ஒளிமிக்க ஆன்ம உடலில் வசிக்கின்றனர். நமக்குள்ளே ஒளியை தரிசிக்கும்போது அல்லது பளீரென்று உள்ளுணர்வு ஏற்படும்போது நாம் சிவலோகத்தை அனுபவிக்கிறோம்.

கடவுளையும் தெய்வங்களயும் நாம் எவ்விடத்திலும் வணங்கலாம் என்றாலும் கோயிலில் வழிபடுவதுதான் சிறந்தது. ஏனெனில் மூவுலகங்களும் ஒன்றாக சந்திக்கும் சிறந்த தெய்வீக இடமாக கோயிலை அமைத்துள்ளனர். நாம் விழிப்புநிலையில் இருக்கும்போது உள்ளுலகங்களைக் காண்பதோ அல்லது உணர்வதோ இல்லை. நாம் பிரத்தியேக கண்ணாடிகொண்டு எப்படி இருட்டில் பார்க்கிறோமோ அதுபோல் இறைவனையும் தெய்வங்களையும் தேவதேவதைகள் இருப்பதையும் உள்ளபடி நாம் உணர்வதற்கு கோயில் வழிசெய்கிறது. இறைவனை நாம் பூஜைமூலம் வழிபடும்போது மந்திரம் ஓதி, ஊதுபத்தி கொளுத்தி, மணியடித்து, தீபம் காட்டி மலர்களால் வழிபடுகிறோம். இந்த பூசைகாரியம் நம்மை இறைவனுக்கு அருகில் நாம் நம்பிக்கையோடு வழிபடும் கடவுளுக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்கிறது.

SHUTTERSTOCK

இங்கே முதல் உலகமான பொருள் உலகம் இயற்கையாக விலங்குகளாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. இரண்டாம் உலகமான உயர் சூக்கும உலகம் சந்திரனோடு நட்சத்திரங்களோடு ஒரு தேவதையும் இருப்பதாக காட்டுகிறது. மூன்றாம் உலகம் சிவன் வாழும் உலகமாகும்.

குருதேவர்: மூவுலகங்களின் ஒருங்கிணைந்த இணக்கச் செயல்முறையே சமயம் என்றும், அந்த இணக்கத்தை எல்லா மூவுலக வாசிகளும் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய கோயில் வழிபாட்டின்மூலம் ஏற்படுத்தமுடியும் என்றும் சிவனடியார்கள் எல்லோரும் நம்புகின்றனர்.

22 நம் ஆன்மாவின் இயல்பு என்ன?

நமது ஆன்மா அழிவற்ற ஆன்மீகப் பொருளாம். தூய மெய்யுணர்வும் முழுமுதற்பொருளுமே ஆன்மாவின் சாரமாகும். இந்த சாரம் பரிபூரணமானது, என்றுமுள்ளது, படைக்கப்படாதது. ஓர் ஒளிவீசும் விளக்கை ஐந்து வெவ்வேறு வர்ண துணிகளால் போர்த்தியிருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். இவைதான் நமது ஐந்து உடல்கள் அல்லது கோசங்கள். நமது பருவுடம்பே (தூலவுடம்பு) தோல் மற்றும் எலும்பிலான வெளியுடம்பு. இவ்வுலகில் வாழ்வதற்கு இந்த தோலுடம்பு அவசியம். இந்தத் தோலுடம்புக்கு உள்ளே பிராணவுடம்பு உள்ளது. இதன் பிராணசக்தியே நமது உடம்புக்குள் உலாவுகிறது. அதன்பிறகு நுண்ணிய அல்லது சூக்கும உடம்பு உள்ளது. இதுவே நமது சாதாரண எண்ணங்கள், விருப்பங்கள், மனஉணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கின்றது. அடுத்ததாக புத்தி அல்லது அறிவு துலங்கும் உடம்பு. அது உயர்ந்த மனோபுத்தி மண்டலத்தில் செயல்படுகிறது. இறுதியாக இருப்பது ஆன்ம உடம்பு. இந்த ஆன்மவுடம்புதான் ஒவ்வொரு பிறவியாய் பரிணாமம் கண்டு, மீண்டும் மீண்டும் புதிய வெளி கோசங்களோடு பிறக்கிறது. பருவுடம்பு (தோலுடம்பு) செத்து அழிந்தாலும் இந்த ஆன்மவுடல் சாகாமல் இருக்கும். இதனை குருதேவர் இவ்வாறு விளக்குகிறார்:

"ஒளியால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு பிளாஸ்டிக் உடம்புபோல் ஆன்மவுடல் தோன்றுகிறது. பிளாஸ்டிக் மனித பொம்மையில் கைகள், கால்கள், உடம்பு, தலை பகுதிகளை நியோன் விளக்கைப்போல் முழுதும் ஊடுருவிப் பார்க்கக்கூடிய வகையில் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்த பொம்மையின் ஒரு பகுதியில் விளக்கு வெளிச்சத்தைக் காட்டினால் அப்பகுதி ஒளியால் பிரகாசிக்கும். அதேபோல்தான் உங்களின் ஆன்ம உடலும் காணப்படுகிறது."

நமது ஆன்ம உடல் ஆணோ பெண்ணோ அல்ல. அது மரணமடைவதில்லை. நமது சூக்கும உடல்களில் மொத்தம் 21 சக்கரங்கள் வண்ணமய சக்திபீடங்களாக சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. நமது கால்களில் கீழ்நிலைச் சக்கரங்களாக பயம், கோபம் போன்ற கீழ்நிலை இச்சாவுணர்வுகள் வீற்றிருக்கின்றன. இடைநிலைச் சக்கரங்கள் ஏழு, அவை முதுகந்தண்டில் வீற்றிருக்கின்றன. உயர்நிலை சக்கரங்கள் ஏழும் தலைக்கு மேலே உள்ளன. அவற்றை மெய்ஞ்ஞானம் அடைந்தபிறகே அடையமுடியும். நம்முள்ளேயும் நம்மைச்சுற்றியும் ஒளிவட்டம் உள்ளது. நமது எண்ண உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப அதன் வர்ணம் மாறும். நமக்கு மீண்டும் மறுபிறப்பு இல்லாமல் போனாலும், நம் ஆன்ம உடம்பு உள்ளுலகங்களான சுவர்லோகங்களில் தொடர்ந்து பரிணமித்துக் கொண்டிருக்கும். நாம் இந்த உடம்போ மனமோ அல்லது உணர்ச்சிகளோ அல்ல. நாம் என்றுமிருக்கும் ஆன்மா. அது ஒளிமிக்க ஆன்ம உடலைக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் சாராம்சமாக தூய மெய்யுணர்வும் முழுமுதல் உண்மையும் இருக்கின்றன.

SHUTTERSTOCK

ஒரு காலத்தில் நட்சத்திர துகளாக இருந்த உடலில் நாம் வசிக்கிறோம். ஆனால் நம் ஆன்மா ஒளிமிக்கதாகும். உணர்வுகளின் வாயில்களாக சக்கரங்கள் விளங்குகின்றன. நடுவே உள்ள சக்கரங்கள் முதுகுத்தண்டில் இருக்கின்றன. ஆகக் கீழேயுள்ள ஏழும் கால்கள் பாதங்களில் உள்ளன.

குருதேவர்: உங்களைப் பற்றிய எண்ணங்களைத் புரட்டிப் போடுங்கள். நீங்கள் காலமற்ற, காரணமற்ற, பரவெளியற்ற இடத்திலிருந்து வெளிவந்ததாக உணருங்கள். சுத்தப் பிரகாசமான ஒளியுடம்பை, ஆன்ம உடலைக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். அதுவே "நான்." அதுவே "சாட்சியாய் இருப்பவர்."

23 சிவனைப்போல் எல்லாம் தெரிந்தவர்களாக நாம் ஏன் இல்லை?

பரிபூரணப் பொருளே சிவபெருமான். ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் உள்ளூர இந்தப் பரிபூரணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன. என்றாலும் புறத்தே பக்குவப்படாமலே இருக்கின்றன. சிவபெருமானை ஒரு ஓக் மரம் என்றும் ஆன்மாவை அதன் விதையென்றும் அந்த விதை ஒருநாள் ஒரு பெரிய மரமாக உருவெடுக்கும் என்றும் எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். சிவனின் மறைக்கும் சக்தியான திரோதனா சக்தி ஆன்மாவின் அனைத்து அறியும் சக்தியையும் மறைக்கின்றது. இச்சக்தி கருணைமிக்க அருட்சக்தியாகும். நாம் அனுபவக் கல்வி கற்றுக்கொள்ளவும் பக்குவப்படவும் அச்சக்தி நம்மைக் கட்டுப்படுத்தி பாதுகாக்கிறது. இந்த அருட்சக்தி மூன்று பகுதிகளாக இருக்கிறது. முதலாவதாக நாம் எல்லையற்றவர்கள் என்பதை மறந்துபோகும்படி ஆணவம் மறைத்துவிடுகிறது. ஆணவமே ஆன்மாவைக் குறுக்கி இறைவனிடமிருந்து வேறாக பிரித்துக் காட்டுகிறது. மறைக்கும் இச்சக்தியினால் நாமும் இறைவனும் ஒன்றே என்பதையும் நாமும் தெய்வீகமான ஆன்மா என்பதையும் உணராமல் இக்குறிப்பிட்ட வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களில் முழுமையாக உழல்கிறோம்.

இரண்டாவதாக மாயை என்னும் இவ்வுலகம். இங்கு நாம் போதிய உலக அனுபவம் பெறுவதற்கு நமக்கு அளப்பறிய வாய்ப்புகள் வழங்குகின்றது. சிவபெருமானின் இந்த அருட்கொடை நாம் அனுபவம் பெறுகின்ற தளமாக விளங்குகிறது. மூன்றாவதாக கர்மம் என்னும் காரண காரியம் என்ற வினைக்கொள்கையானது நம் வாழ்க்கை நாடகத்தின் நடத்துனராக விளங்குகிறது.

ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற இம்மூன்றும் 'பாசம்' அல்லது தளை என்றழைக்கப்படுகிறது. இக்கருத்தை ஓர் இடையனும் அவனின் பசுக்கூட்டமும் என்ற பழங்கால ஒப்பீட்டை வைத்து விளக்கலாம். இடையனே பதி என்னும் சிவபெருமான். பசுக்கூட்டமே பசு என்னும் ஆன்மாக்கள் (அல்லது உயிர்கள்). பசுக்கள் கழுத்தில் கட்டியிருக்கும் கயிறே பாசம் என்னும் கயிறு. இக்கயிற்றினால் பாசத்திலிருந்து பசுக்களை பதியானவர் வழிநடத்துகிறார். இக்கயிற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு பசுக்கூட்டத்தை இடையன் கட்டியிழுத்து கட்டுப்படுத்தி பாதுகாக்கிறான். அதுபோலவே சிவபெருமானும் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மும்மலங்களால் ஆன்மாக்களைப் பாதுகாத்து வழிகாட்டுகிறார். பல பிறவிகள் எடுத்து இம்மும்மலங்களின் ஆதிக்க சக்தியின் கீழ் நமது ஆன்மா பக்குவமடைவதோடு அம்மூன்று மலங்களின் பிடிகளும் தளரத் தொடங்குகின்றன. தக்க காலம் கனிந்ததும் அனுக்கிரஹம் என்னும் அருட்சக்தியை சிவபெருமான் அருள்கிறார். இறுதியில் ஆன்மா சிவபெருமானை அறிந்துகொள்ள விழைகிறது. அப்போது நம் வாழ்வில் ஒரு சற்குரு தோன்றி நமக்கு மேலும் ஆத்மசாதனைகள் வழங்கி நாம் மேலும் பரிணாமத்தில் உயர உதவுகிறார். கடைசியாக அவன் அருளாலே சிவனுக்கும் தனக்குமுள்ள உண்மை அடையாளத்தை ஆன்மா உணர்ந்துகொள்கிறது. திருமந்திரம் விளக்குவதாவது: "தன்னை யறிந்து சிவனுடன் தானாக மன்னு மலங்குணம் மாளும் பிறப்பறும் பின்னது சன்முத்தி சன்மார்க்கப் பேரொளி நன்னது ஞானத்து முத்திரை நண்ணுமே."

SHUTTERSTOCK

நம்மைக் கட்டியிருக்கும் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மும்மலங்களும் பெரிய சங்கிலி பிணைப்பாக காட்டப்பட்டுள்ளது. என்றும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் இந்த உலகத்துடனும், நமது தெய்வீக அடையாளத்தை மறைக்கும் அறியாமையுடனும் இவை நம்மை வியக்கவைக்கிறது.

குருதேவர் : மாயை என்பது வகுப்பறை. கன்மமே ஆசிரியர். ஆணவமே மாணவர்களின் அறியாமை. ஆணவம், கன்மம்,, மாயை என்ற மூன்று தளைகளையும் நாம் பக்குவப்பட்டுக்கொண்டு போகும்போது நம்மைப் பாதுகாத்து நமக்கு உதவிசெய்ய சிவபெருமான் வழங்கியுள்ளார். இருப்பினும் சிவபெருமானின் யாவும் ஆறியும் பேராற்றலை தியானத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோர் தமக்குள்ளேபோய் சுயத்தைத் தொடும்போது கொஞ்சநேரம் அனுபவிக்கலாம்.

24 உயிர்களும் உலகமும் அடிப்படையில் நல்லவையா?

உயிர்களின் (ஆன்மாக்கள்) உட்தன்மை தெய்வீகமானது என்பதால் எல்லா உயிர்களும் அடிப்படையில் நல்லவையே. ஒவ்வொரு உயிரும் சிவபெருமானால் தன்னிடமிருந்து படைக்கப்பட்டது. தூய அன்பே சிவபெருமானின் இயல்பாகும். எனவே நன்மைகள், இரக்க குணம், புரிந்துணர்வு, மகிழ்ச்சி ஆகியன ஆன்மாவின் இயல்பான குணங்களாம். ஞானமும் தூய அறிவும் ஆன்மாவின் உள்ளார்ந்த இயல்புகள். இந்த உலகமும் இறைவனின் மாசற்ற படைப்பாகும். அனைத்துமே சரியான முறையில் சமச்சீரான முறையில் இயங்கி வருகிறது. கடவுள் எல்லா இடத்திலும் எல்லாவற்றிலும் இருப்பதால் தீமைக்கு அங்கே இடமில்லை. தீமையை கடவுளுக்கு எதிரான ஒரு சக்தியாகவே நாம் எப்போதும் பார்க்கிறோம். என்றாலும் எல்லா சக்திகளும் கடவுளின் சக்திகளே என்றும், அவை கீழ்த்தரமான துன்புறுத்தக்கூடிய செயல்களாக இருந்தாலும் கூட அவை கடவுளின் சக்திகளே என்றும் நமக்குத் தெரியும். இதை சிலவேளைகளில் புரிந்து கொள்வது சிரமம். ஒருவருக்கொருவர் துன்புறுத்தி பிரச்சனைகளை உருவாக்குவதைக் காணும்போது இதனை நம்மால் புரிந்துகொள்ள இயலாது. இதனை ஆழமாகப் பார்க்கும்போது தீமைக்கும் வாழ்வில் ஓர் நோக்கம் உண்டு. ஆம்வாழ்வில் தீமைகள் நடப்பது உண்டு என்றாலும் சான்றோர்கள் அதற்காகக் கடவுளை குறைச்சொல்வதில்லை. நாமே உருவாக்கிய தீவினைதான் தீமை வடிவில் வந்திருக்கிறது என்றும், அவை நாம் பாடம் கற்றுக் கொள்வதற்கும் திருந்தி பக்குவப்படுவதற்கும் உதவி புரியும் கடுமையான வாழ்க்கைப் பாடங்கள் என்றும் நமக்குத் தெரியும்.

இருமையே உலகின் இயல்பு. ஒவ்வொன்றுக்கும் எதிர்புறத்தை அது கொண்டுள்ளது. இன்பம் துன்பம், நன்மை தீமை, அன்பு வெறுப்பு என்று இருமையாகவே உள்ளது. துன்பத்தை முற்றிலும் தவிர்க்க இயலாது. அது மானுட வாழ்வின் இயற்கையான பகுதி. ஆன்மாவின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அது மிகவும் உதவுகிறது. இவ்வுண்மையை உணர்ந்த அறிவிற் சிறந்த பெரியோர்கள் சுழற்காற்று, நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு, பஞ்சம், போர், நோய் அல்லது குடும்பத்தில் பேரிடர் என்று எப்படிப்பட்ட துயரங்கள் எங்கிருந்து எப்படி வந்தாலும் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். அத் துயரங்கள் மிக முக்கியமான பாடத்தை நமக்கு உணர்த்துகின்றன. இந்த உலகில் உண்மையான இன்பத்தையோ விடுதலையையோ நாம் காணமுடியாது என்றும், உலக இன்பம் துன்பத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்றும் நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். இதனைக் கற்றுக்கொண்டபின் துயரங்களைப் புரிந்துணர்வோடு ஏற்றுக்கொள்வது எப்படி என்ற பாடத்தை சொல்லிக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு சற்குருவை பக்தர்கள் நாடுகின்றனர். இந்த அழகிய உலகம் மிகப்பெருங்கொடை வள்ளலான கடவுளால் படைக்கப்பட்டது. இங்கு வினைப்பயன்களை எதிர்கொண்டு அறச்செயல்களாற்றி தன்முனைப்போடு நாம் வாழவேண்டும் என்பதே அவரின் பெருநோக்கமாகும். நாம் இவ்வுலகைப் பார்த்து நிந்திப்பதோ அல்லது பயங்கொள்ளவோ கூடாது. வாழ்க்கை என்பது இன்பமாக வாழ்வதற்கே.

SHUTTERSTOCK

சந்திரனும் சனிகிரகமும் பின்புலத்தில் இருக்க நமது நீலக் கிரகம் பூமி வான்வெளியில் பறந்து செல்கிறது. விண்வெளியிலிருந்து திரும்பும் விண்வெளி வீரர்கள் தம் பொது அனுபவத்தை பிரமிப்பு, அழகு, நோக்கம் மற்றும் பூரண வடிவமைப்பு என்று விவரிக்கின்றனர்.

குருதேவர்: இதுவே எனது அறிவுரை: முதலில் இவ்வுலகம் மிகவும் அற்புதமான உலகம் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வுலகில் ஒரு குறையும் இல்லை என்று உணருங்கள். உலகில் இருக்கும் ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் எதை எப்படி கட்டாயம் செய்ய வேண்டுமோ அப்படியே சரியாகச் செய்கிறார்கள்.

25 தீமை, நரகம், பாவம் பற்றி எப்படிப் பார்க்கிறோம்?

மிக உயர்ந்த நோக்கில் பார்த்தால் நன்மையோ தீமையோ இல்லை. நன்மைக்கு எதிர் சக்தியாக இறைவன் தீமையைப் படைக்கவில்லை. இறைவன் உயிர்களுக்கு அறவினையையும் (தர்மம்), கன்மத்தையும் (வினை) அளித்து இந்த பெரிய அனுபவக் கடலில் விருப்பம்போல செயல்படுவதற்கு சுதந்திரத்தையும் அளித்திருக்கிறார். நாம் அனுபவக் கல்வி கற்றுக்கொள்ளவும் பரிணாம வளர்ச்சி பெறவும் கடவுள் நமக்களித்த அருட்பிரசாதம் இது. என்றென்றும் அழியாத நரகமோ அல்லது சாத்தானோ இல்லை. ஆனாலும் தவறான வழிகளில் சிந்தித்து செயல்படுபவர்களுக்கு நரகமான மனவேதனைகளும் துன்பப் பிறப்புக்களும் உண்டு.

பாவம் என்பது தர்மச்செயல்களை மீறும் கீழ்மையான விலங்குமனம் மற்றும் அறிவுசார்ந்த மன இயல்போடு சம்பந்தப்பட்டது. பாவ காரியத்தால் மனிதனின் உண்மையான இயல்பு மாசுபடுவதோ அல்லது கெட்ட செயல்கள் ஆன்மாவை என்றென்றும் நரகத்தில் தள்ளிவிடுவதோ அல்லது அடைத்துவிடுவதோ இல்லை. எனினும் பாவச்செயல்கள் உண்மையானவை என்பதால் அதை செய்வதை நாம் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் கர்மவினைக் கொள்கையின்கீழ் அவை துன்ப அனுபவங்களாக மீண்டும் நம்மிடமே திரும்பிவரும். கெட்டசெயல்கள் செய்திருந்தால் அவற்றை நாம் சாதனா பயிற்சி, வழிபாடு மற்றும் பிராயச்சித்த விரதமூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

சைவர்களாகிய நாம் உலகில் தீமைக்கும் நன்மைக்குமிடையே பெரிய வேறுபாடுகளைக் காண்பதில்லை. மாறாக, எல்லா மனிதர்களுக்கும் விலங்குணர்வு (இச்சாவுணர்வு), அறிவுணர்வு, ஆன்மீகவுணர்வு என்று மூவித இயல்புகள் இருப்பதை நாம் அறிகிறோம். விலங்குணர்வு என்பது புறத்தே இருக்கும் நான், எனது, என்னுடையது என்ற கீழ்மையான விலங்கு மன இயல்பாகும். இக்குணம் மேலோங்கி ஆதிக்கம் செலுத்தும்போது மக்கள் கோபம், பயம், பேராசை, பொறாமை, புண்படுத்துதல் போன்றவற்றிற்கு ஆளாகிறார்கள். அறிவார்ந்த இயல்பு என்பது ஆன்மாவின் மனத்தொடர்பான அம்சமாகும். இக்குணம் ஆளும்போது மக்கள் திமிர்பிடித்தவர்களாகவும் மோதலுக்கும் வாதிடுவதற்கும் வாய்ப்புள்ளவர்களாக ஆகிறார்கள். ஆன்மீகவுணர்வு அல்லது மெய்யுணர்வு கொண்ட ஆன்மாக்களின் இயல்பு காருண்யம், எதிர்கால நோக்கு, அடக்கம், அமைதி, புரிந்துணர்வு ஆகிய நற்குணங்களின் மூலாதாரமாக இருக்கின்றது. பக்குவப்படாத இளம் ஆன்மாக்களின் இச்சாமனம் (விலங்குமனம்) அதிக வேகம் கொண்டது. அதனை அடக்கியாளக்கூடிய புத்தி இன்னும் வளராமல் இருக்கிறது. அற்பத்தனத்தையும் பொல்லாத்தனத்தையும் பிறரிடம் காணும்போது, நாம் மக்களிடமுள்ள முக்குண இயல்புகளையும் நினைவில் நிறுத்தி இக்கீழ்மையான இச்சாமன இயல்பில் உழல்வோர்களைக் கண்டு ஈவிரக்கம் காட்டுகிறோம்.

SHUTTERSTOCK

பாலியிலுள்ள ஒரு கோயிலின் நுழைவாயிலை இந்த பயங்கரக் குரங்கு காவல் காக்கிறது. கோயிலில் நுழையக் கூடாதவர்களை இது மிரட்டிவிடுகிறது. இது பயங்கரமானது என்றாலும், பாவ புண்ணியத்தைப்போல், மனநீதில் தூய்மையானவர்கள் இதற்கு பயப்படுவதில்லை.

தாமே உருவாக்கிய வினையின் காரணமாக அவ்வினைப்பயனை அனுபவித்து அவர்கள் தொடர்ந்து பரிணாம வளர்ச்சி அடைவார்கள் என்று நாம் தெரிந்துகொள்கிறோம். உள்ளார்ந்த தீமை என்று ஒன்றில்லை என்றும் உணர்ந்துகொள்கிறோம்.

குருதேவர்: இந்து சமயம் மிகவும் குதூகலமான சமயம். பல்வேறு மேற்கு நாட்டு நம்பிக்கைகளில் நிலவும் மனத்தடைகளையெல்லாம் உடைத்தெறிந்துவிட்டு சுதந்திரமாக இருக்கிறது. பழிவாங்கும் கடவுள் இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையிலிருந்து அச்சமயம் விடுபட்டிருக்கிறது. என்றுமே நரகத்துன்பந்தான் (விமோசனமே இல்லை) என்ற அபிப்பிராயத்திலிருந்தும் அது விடுபட்டுள்ளது. மூலப் பாவம் என்ற நம்பிக்கையிலிருந்தும் அது விடுபட்டிருக்கிறது.

26 கணேசப் பெருமான் யார்?

யானை முகங்கொண்ட கணேசப் பெருமான் கலைகளுக்கும் விஞ்ஞானத்துக்கும் புரவலராகவும், தடைகளுக்கெல்லாம் அதிபதியாகவும், தர்மத்தின் காவலராகவும் இருக்கிறார். எந்த தெய்வத்தையும் வணங்குவதற்குமுன் சிவனின் மகனான இவரைத்தான்—சிவபெருமான் உட்பட—முதலில் வழிபடுகிறார்கள். கணேசரின் வாகனம் மூஷிகம் என்னும் எலி. கடவுளால் மனதின் எல்லா பகுதிக்கும் செல்ல முடியும் என்பதை இச்சின்னம் குறிக்கிறது. இதனை குருதேவர், “இவரின் பக்தர்கள் வீடு, தொழிற்சாலைகள், பணிமனைகள், மருத்துவமனைகள், மார்க்கெட்டுகள், விண்ணில் சுற்றிப்பறந்துகொண்டோ அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் மண்ணைப் புரட்டிக்கொண்டோ இருந்தாலும்—எங்கிருந்தாலும் கணேசப்பெருமான் அங்கே இருப்பார்,” என்று கற்றுத் தந்துள்ளார்.

எந்தவொரு புது காரியத்தைத் தொடங்கும் முன்னர் நாம் அவரை வணங்குகிறோம். சோதனை எழுதப்போனாலும் சரி அல்லது எந்த கல்லூரியில் சேரலாம் போன்ற முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் முன்னரும் சரி, கணபதியைத்தான் முதலில் வணங்குகிறோம். நமக்கு கணேசரின் அருளாசி வேண்டும் என்கிறபோது நாம் கோயிலில் அவரின் பூசையில் கலந்துகொள்கிறோம் அல்லது வீட்டிலேயே அவரை வணங்கி வேண்டிக் கொள்கிறோம். அவரை ஒரு நல்ல நண்பராகப் பாவித்துப் பழகலாம். அவரோடு தொடர்புகொள்ள அவரின் யானைத் திருவுருவத்தை மனதில் நிலைநிறுத்துங்கள். மனதுக்குள் அவரின் கண்களைப் பாருங்கள். உங்களின் குறைகளை அல்லது கேள்விகளை அவரின் வலது காதில் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். முடிந்ததும் கண்களைத் திறக்கவும். மிகவும் சூட்சுமமான மறைமுகமான முறையில் அவரின் வழிகாட்டுதல் வரும். அடுத்த ஒரு வாரத்துக்கு மிகவும் கவனமாக ஏதாவது அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என்று பாருங்கள். உங்கள் ஆசிரியர், பெற்றோர் அல்லது நண்பர் இவர்களிடமிருந்து ஏதாவது ஒரு பரிந்துரையோ அல்லது சாதாரண கருத்தோ திடீரென்று உங்களின் அகக்கண்ணைத் திறந்து நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக்கும்.

கணேசப்பெருமானின் சக்தி மிகவும் மென்மையான இதமான சக்தியாகும். அச்சக்தியோடு ஏற்படும் நுண்ணிய சந்திப்புகூட நம்மை கணபதி வசிக்கும் மூலாதார சக்கரத்திற்கு அதாவது நினைவுகள் பதிவாகும் இடத்துக்கு இட்டுச்சென்று படுபலமான பாதுகாப்பு உணர்வை நமக்கு ஏற்படுத்தித் தருகிறது. இந்த அருட்சக்தியானது நம்மை பொறாமை, அச்சம், ஆத்திரம் போன்ற மூலாதாரத்திற்கும் கீழேயுள்ள ஏழு சக்கர உணர்வு நிலைகளில் அழுந்தவிடாமல் நம்மை அதற்கும் மேலே வைத்துக் காக்கிறது. பரம்பொருளான சிவபெருமானே கணேசப்பெருமானையும், முருகப்பெருமானையும் இதர எல்லா இந்து தெய்வங்களையும் படைத்தார். அவர்களும் நம்மைப்போன்ற ஆன்மாக்களே. என்றாலும் அவர்கள் மிகவும் உயர்ந்த பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றிருப்பதால் இறைவனோடு ஒன்றிணைந்திருக்கும் பாக்கியம் பெற்றிருக்கிறார்கள். மிகப் பழமையான பரிபக்குவமடைந்த ஆன்மாக்களான அவர்கள் பெரிய கணங்களாக சிவலோகத்தில்வாழ்கிறார்கள். ஆண் தெய்வம் அல்லது பெண் தெய்வம் என்று பொதுவாக அவர்கள் அழைக்கப்பட்டாலும் உண்மையில் அவர்கள் குணங்குறிகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள்.

SHUTTERSTOCK

புகழ்பெற்ற கணேசமூர்த்தியே இந்துக்களால் எப்போதும் முதலில் வணங்கப் படும் தெய்வமாகும். இங்கு அவர் மூன்று சுருள்களாகப் படுத்திருக்கும் பெரிய பாம்பின்மீது அமர்ந்திருக்கிறார். அவரின் கைகளில் ஒடிந்த கொம்பும், திரிசூலமும், தாமரை மொட்டும் இனிப்புப் பொருள்களும் உள்ளன.

குருதேவர்: கிரகக்கோளங்களையும், அண்டபேரண்டங்களையும் ஆட்சிசெய்யும் ஆளுனராக கணேசப்பெருமான் படைக்கப்பட்டார். அவரின் பேரறிவு எல்லையற்றது. அவரின் நீதிமுறை நேர்மையானது.... தடைகளுக்கெல்லாம் (விக்னங்கள்) அதிபதியான இவர் முழுமையற்ற கொள்கையுடன் நாம் வாழ்வதிலிருந்தும் அல்லது தேவையற்ற வேண்டுதலைக் கேட்பதனின்றும் அல்லது நன்கு சிந்திக்கப்படாத ஒரு காரியம் தொடங்குவதிலிருந்தும் நம்மைத் தடுத்து நமக்குத் துன்பம் நேராமல் காக்கிறார்.

27 முருகப்பெருமான் யார்?

யோகம் மற்றும் சமயம் ஆகியவற்றின் கடவுளே முருகப்பெருமான். இவர் சிவனின் இரண்டாவது மகனாவார். சிவனின் நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து உதித்தவர். இவரின் மின்னியல்சக்தி ஆன்மாக்களிடம் ஆன்மீக மெய்யறிவைத் தட்டியெழுப்பி சிவனின் திருவடிக்கு முன்னேறச் செய்கிறது. கார்த்திகேயன், குமரன், ஸ்கந்தன், சண்முகநாதன், சுப்பிரமணியன் என்று பல பெயர்களில் அழைக்கப்படும் இவரை இந்துக்கள் மட்டுமின்றி கௌதம புத்தரை வழிபடுவோரும் சீனா, ஜப்பான் மற்றும் இதர நாடுகளில் உள்ளோரும் வணங்குகிறார்கள். மணிப்பூரக சக்கரத்தில் சிகப்பு சாயலில் கம்பீரமாக வீற்றிருக்கும் இவர், நாம் சாதனா மூலமும் யோகா மூலமும் உயர்நிலை சித்த உணர்வை எட்டும்போது மனிதகுலத்தை ஆசீர்வதித்து நம்முடைய மன வைராக்கியத்தை மேலும் வலுப்படுத்துகிறார். பற்றின்மையையும் மனவைராக்கியத்தையும் மனத்திருப்தியையும் ஏற்படுத்தி நமது தியானத்தை அவரின் அருளாசி வலுப்படுத்துகிறது. முருகப்பெருமான் கையில் வேல் அல்லது ஈட்டியை ஏந்தியிருக்கிறார். அது இருளையும் அறியாமையையும் அழிக்கும் சக்தியைக் குறிக்கிறது. அரசர்களாக வீற்றிருக்கும் அரசாட்சியின் பின்னால் (தற்காலத்தில் மக்களை ஆட்சி செய்யும் எந்தவொரு அரசாங்கமும் உட்பட) அதிகாரப் பீடமாக அவரே இருந்து, நீதிவழுவா ஆட்சியும் அமைதியும் நிலைபெற உறுதிசெய்கிறார். சைவத்தமிழர்கள் முருகனை மிகவும் நேசிக்கிறார்கள். அவர்களின் கலாச்சாரத்தையும் சரித்திரத்தையும் அவரே வழிநடத்துகிறார் என்று அவர்கள் நம்புகின்றனர். பக்தர்கள் தங்களின் உடலையும் மனதையும் குணமாக்க முருகனை நாடுவதோடு வாழ்வில் சவால்களை எதிர்நோக்கும் ஆற்றலையும் பெற அவரை நாடுகின்றனர். அவருக்கு மூங்கில் காடும் குன்றுகளும் மிகவும் பிடித்தவை. கர்வமிக்க அழகிய மயிலே அவரின் வாகனம். முருகப்பெருமானோடு தொடர்பு ஏற்படுத்திகொள்ளும்போது அவர் மிகப்பெரிய சக்தியை அனுப்புவதால் நம்மிடம் மிகப் பெரிய மாறுதல் ஏற்படும், எனவே அதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

பிராயச்சித்த விரதம் மேற்கொள்ளவும், தைப்பூச தினத்தில் காவடி எடுக்கவும் நம்மை அவர் ஊக்குவிக்கிறார். ஏனெனில் விரதங்கள் நம் வினைகளை மென்மையாக்கி நம் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. முருகனின் அருளாசி நமக்குக் கிடைக்கும்போது நாம் மேலும் நல்ல மனிதர்களாகவும், இரக்கமிக்கவர்களாகவும், அதிக ஒழுக்கம் ஆன்மீகம் உடையவர்களாகவும் மாறுகிறோம். பல அருளாளர்களும் பக்தர்களும் முருகனின் தரிசனத்தையும் தெய்வங்களின் ஞானக்காட்சிகளையும் கண்டிருக்கிறார்கள். என்றாலும் நாம் கண்ணைமூடினாலும் எப்படி சூரியக் கதிரின் வெப்பத்தை உணரமுடிகிறதோ, அதுபோல் முருகனும் தெய்வங்களும் இருப்பதை நாம் உணரமுடியும்.

SHUTTERSTOCK

கோலாலம்பூருக்கு அருகே பத்துமலை நுழைவாயிலில் 140 அடி உயர முருகன் சிலை கையில் வேலுடனும் கழுத்தில் தங்க மாலையுடனும் நிற்கிறது. மலேசியாவாழ் இந்துக்கள் சிவனின் மைந்தனை அதிகம் வணங்குகின்றனர்.

குருதேவர்: பிரபஞ்சத்தின் மர்மங்களை அவிழ்க்க வேண்டுமென்றால் முருகப்பெருமானை வணங்குங்கள். நீங்கள் ஓர் ஆன்மீகவாதியாக முருகனை வணங்குங்கள். உங்களுக்கு சைவ சமயத்தை மேலும் போதித்து சிவபெருமானின் கரங்களில் உங்களைத் தவழவிட முருகனை வணங்குங்கள்.

28 பக்தி என்றால் என்ன?

பக்தி என்றால் கடவுள்மீதும், தெய்வங்கள்மீதும், குருநாதர்மீதும் செலுத்தும் அன்பாகும். இந்த பக்தியை வெளிப்படுத்தும் பக்தியோகம் என்ற வழிமுறை எல்லா இந்துசமய பரம்பரையிலும் மிக ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கிறது. நமது இல்லத்தின் பூசையறையில் அல்லது கோயிலில் வழிபடும்போது அல்லது திருத்தல யாத்திரை செல்லும்போது நாம் பக்தியை வெளிப்படுத்துகிறோம். அதிகமான பக்தியை வெளிப்படுத்தும்போது அது இன்னும் மிக ஆழமாக நம்முள் வளர்கிறது. பக்திப் பாடல்கள் அல்லது பஜனைப் பாடல்களைப் பாடும்போது இந்த பக்தியுணர்வு நம்மிடம் ஏற்படுகிறது. பெரிய மகான்கள் மற்றும் சற்குருநாதரின் கதைகளைக் கேட்கும்போதும் பக்திப் பரவசம் அடைகிறோம்.

சைவ சித்தாந்தத்திலும் பக்தியோகம் எல்லை மீறவில்லை. அது வெறும் ஆரம்ப நிலையில் இருப்போருக்கு மட்டுமல்ல. குருநாதர் சொல்லியிருப்பதுபோல், “தூய பக்தி யோகம் இப்பாதையின் ஆரம்ப நிலையில், இடைநிலையில், இறுதி நிலையிலும் காணப்படுகிறது.” அன்பான பக்தியையும் பாராட்டுதலையும் நாம் தட்டியெழுப்பும்போது கடவுளின் அருள் வீழ்ச்சிக்கு நாம் ஆளாகிறோம். குரு மீதும் நாம் பக்தியைக்காட்டி அவரின் ஆசியையும் அருளையும் அனுபவமாகப் பெறுகிறோம். ஆழ்ந்த பக்தி என்பது தெய்வத்தின்மீது நாம் காட்டும் அமைதியான அறிவார்ந்த அன்பாகும். அது நல்ல நண்பர்களுக்கிடையே ஏற்படும் நெருக்கமான நட்பு போன்றதல்ல. சைவ சித்தாந்தத்தில் சரியை பகுதியிலிருந்து இந்த பக்திப்பாதை தொடங்குகிறது. சேவையாற்றுதல் அல்லது கர்மயோகம் மூலம் நாம் முதலில் தெய்வங்களை அறிந்துகொண்டு அவர்களுடன் ஒரு நல்லுறவை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறோம். அதன்பிறகு பக்தி இயற்கையாகவே அனுபவிக்கப்படுகிறது. இது கிரியை நிலையாகும். நமது இயல்பு மென்மையானதாக, தளர்வுமிக்கதாக திருப்தியுள்ளதாக மாறுகிறது. குருதேவர் இதனை, “‘எல்லாம் சிவன் செயல்’ என்ற சிந்தனை மனதுக்குள் வரும்போது அதுதான் பக்தியோகப் பலன்களில் முதலாவது பலன்,” என்று விளக்கமளித்துள்ளார்.

கடவுள்மீதும் தெய்வங்கள் மீதும் கொண்டிருக்கும் நெருக்கமான அன்பான பக்தியுறவு நமக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு உறுதியான நிலைத்தன்மையை அளித்து தியானத்தில் வெற்றியடையவும் வழிவகுக்கிறது. ஏதாவது பிரச்சினைகள் அல்லது எதிர்மறையான கர்மவினைகள் எழுமானால் அவை தீர்வதற்கு அவற்றை தெய்வத்தின் காலடியில் பக்தர்கள் விட்டுவிடலாம். அந்த கர்மவினைகள் தீர்ந்ததும் பக்தன் தன் பக்தியை யோகவழியில் உள்முகமாகத் திருப்பி ஆழ்நிலை தியானத்துக்கு செல்ல முடிகிறது.

SHUTTERSTOCK

இந்தியாவின் ஒரு சாலையோரக் கோயிலில் ஒரு பக்தை சிவபெருமானை வணங்கி தனக்கு வழிகாட்டவும் ஆசீர்வாதம் வழங்கவும் வேண்டுகிறார். கையில் திரிசூலம் ஏந்தியிருக்கும் அந்த மூர்த்திக்கு பக்தியுடன் பட்டுத்துணியாலும் மலர்களாலும் அலங்காரம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

குருதேவர்: பக்தி யோகத்தில் மிகவும் பெரிய தடைக்கல்லாக இருப்பது சந்தேகத்தைக் கிளப்பும் குற்றங்குறைகளக் கண்டுபிடிக்கும் பகுத்தறிவு மனமாகும். சந்தேகமும் உண்மையை மறுக்கும் போக்கும் இதயத்தை இறுகச்செய்து மனதைக் குறுக்கிவிடுகிறது. பக்தியின் சக்தியும் அன்பின் ஆற்றலும் உங்கள் உடம்பில் ஓடும்போது தியானம் எளிமையாகக் கைகூடுகிறது. முன்கூட்டியே செய்யக்கூடிய விதிமுறைகளைக்கூட கடைப்பிடிக்கத் தேவையில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் உயர் சக்கரத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

29 யார் இந்த தேவர்கள்?

குருதேவர் எழுதியிருப்பதாவது: "சமயம் என்பது மூவுலகங்களையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வருவதாகும். அதாவது மேலுலகில் இருக்கும் உலகின் ஒவ்வொரு சமயத்தின் குருமார்கள், தேவதூதர்கள், தேவர்கள், தெய்வங்கள், அருளாளர்கள், ஞானிகள் ஆகியோர், பருவுடம்பு இல்லாமல் (சூக்கும உடம்பில்) உள்ளுலகில் வாழ்ந்துகொண்டு தங்களின் சமயப் பிரிவினரின் அன்பர்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் வழிகாட்டி, வழிநடத்தி, உதவிபுரிந்து, பாதுகாத்து, அருள்மழை பொழிந்து அவர்களை ஊக்குவித்து கொண்டிருக்கின்றனர்."

சைவர்களாகிய நீங்கள் மூவுலகிலும் உறுப்பினர்கள் உள்ள பெரிய உலகக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாக இருக்கிறீர்கள். தேவர்கள் என்போர் இரண்டாவது உலகம் எனப்படும் மேலுலகில், அந்தர்லோகத்தில், ஒளி உடம்பில் வாழும் ஆன்மாக்களாவர். கடவுளுக்கும் தெய்வங்களுக்கும் உதவிபுரிவதே அவர்களின் பணி. பக்தர்களின் வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றி வைப்பதும் அவர்கள் பணிகளில் ஒன்று. இன்னொரு பணி என்னவென்றால் புதிதாக இறந்தவர்களை உள்ளுலகில் வரவேற்று தூலவுடம்பில்லாத அவர்களுக்கு சூக்கும உடம்பில் புதிய லோகத்தில் எப்படி வாழ்வது என்று கற்றுக்கொடுப்பதாகும்.

ஒவ்வொரு இந்துவுக்கும் ஒரு காவல் தேவதை உண்டு. குழந்தை பிறந்து பெயர் வைக்கும் சடங்கின்போது இந்தக் காவல் தேவதை நியமிக்கப்படுகிறது அல்லது ஒருவர் இந்துசமயத்தில் வாழ்வின் பிற்பகுதியில் காலடி எடுத்துவைக்கும்போது நியமனம் ஆகிறது. சில தேவதைகள் பல தலைமுறையாக ஒரு தனிப்பட்ட நபரோடு அல்லது குடும்பத்தோடு உறவுகொண்டிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் பல காவல் தேவதைகள் உண்டு. அவர்கள் வீட்டை ஆசீர்வதித்து அங்கு ஆன்மீக அதிர்வலைகளை பலமாக வைத்திருக்கிறார்கள். சில வேளைகளில் கோயிலிலுள்ள தேவதைகள் வீட்டில் நடக்கும் பூசையினால் கவரப்பட்டு வீட்டுக்கு வந்துவிடுவதுண்டு. மேலும் சில தேவதைகள் நாம் ஆண்டுதோறும் தூரத்தில் இருக்கும் திருத்தலத்துக்கு யாத்திரை மேற்கொண்டு வீடு திரும்பும்போது நமக்கு பல வகையிலும் உதவிபுரிய நம்முடன் வந்துவிடுவதுண்டு. வீட்டில் ஒழுங்காக பூசையோ சாதனாவோ நடக்கவில்லையென்றால் அவ்வீட்டின் அதிர்வலை சக்தி குறைந்து அந்த தேவதைகள் வீட்டைவிட்டு மெதுவாக வெளியேறிவிடுகின்றன. தேவர்கள் நம்மையும் நமது வீட்டையும் அமைதியாகக் காவல் புரிகின்றனர். அவர்களைப் பார்ப்பது அரிது. என்றாலும் வீட்டில் நடக்கும் சுபநிகழ்ச்சிகள் மற்றும் அங்கு நிலவும் இணக்கத்தை வைத்து தேவர்கள் இருப்பதை உணர முடியும்.

SHUTTERSTOCK

சிங்கப்பூர் மாரியம்மன் கோயில் கோபுரத்தில் பக்தர்களின் சிலைகளும் வாகனத்துடன் கூடிய தெய்வத் திருவுருவச் சிலைகளும் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. இந்தியாவின் சிற்பிகள் பிளாஸ்டர் சுதைகளில் சிலை வடித்து அவற்றுக்கு வர்ணம் பூசியுள்ளனர்.

குருதேவர்: வானுலகில் வாழும் இக்காவல் தேவர்களை நீங்கள் சாதாரண கண்ணால் பார்க்க இயலாது. ஆனால் மூன்றாம் கண் எனப்படும் ஞானக்கண்ணை உபயோகிக்கத்தெரிந்தவர்களுக்கு அவர்கள் தென்படுகிறார்கள். என்றாலும் அவர்கள் இருப்பதை நீங்கள் வீட்டில் உணரமுடியும். அவர்கள் உங்களைச்சுற்றி இருக்கின்றனர். உங்களுக்கு உதவிசெய்கின்றனர். உங்களுக்கு வாழ்வில் வழிகாட்ட அவர்கள் நம் சமயத்தின் பெருந்தெய்வங்களோடு தொடர்பு கொள்கிறார்கள்.

30 நான்கு படிகள் யாவை?

ஆன்மாவை சிவபெருமான் படைத்தபோது அது இளம் ஆன்மாவாகவும் பக்குவப்படாமலும் இருந்தது. அது பலபிறவிகள் எடுத்து முதிர்ச்சி பெற்று பக்குவப்படும் முறையானது நான்கு படிமுறைகளில் நடக்கிறது. ஒரு தாமரைப்பூ எப்படி வளர்ச்சியடைகிறதோ அதுபோலவே இதுவும் நடக்கிறது. முதலில் அது குளத்திலிருக்கும் சேற்றுக்குள் வேர்களை அனுப்புகிறது. பிறகு அதன் தண்டு மற்றும் இலைகளை நீரின் மேல்நிலைக்கு அனுப்புகிறது. இறுதியாக முழு சூரிய ஒளியில் அது பூவாக மலர்கிறது. கடந்து வந்த ஒவ்வொரு படியும் அத்தாமரை மலர் மலர்வதற்கு உறுதுணையாக இருந்துள்ளது. இப்படித்தான் சிவபெருமானின் அருள் நம்மையும் வழிநடத்துகிறது.

கர்மவினை என்னும் தெய்வீக வினைக் கோட்பாட்டின்கீழ் நாம் பாடம் பயின்று முதிர்ச்சிபெற்று அனுபவம் அடைந்ததும் ஞான ஒளியை நோக்கி நம்மை அது நகர்த்துகிறது. ஒவ்வொரு படியிலும் ஆன்மா முன்னேறிச் செல்லும்போது அதன் இச்சைமன ஆட்டம் குறைகிறது. ஆன்மீக இயல்பு இன்னும் அதிகமாக வளர்கிறது. சிவபெருமான் தொடர்ந்து ஆன்மாக்களைப் படைத்துக் கொண்டேயிருக்கிறார் என்பதால் எந்நேரத்திலும் இந்நிலவுலகில் இளம் ஆன்மாக்களும், வாலிப ஆன்மாக்களும், பழம் ஆன்மாக்களும் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றனர். ஆன்மாக்களைப் பக்குவப்படுத்தும் அந்த படிமுறைகளே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு படிகள். சரியை என்பது நன்னடத்தை, பணிவான தொண்டு, திருக்கோயிலுக்குச் செல்வது, அங்குள்ள திருப்பணிகளுக்கு உதவி செய்வதுமாகும். இச்சைமனத்தை அடக்கி மேலான நற்குணங்களை வளர்ப்பதே இதன் முதன்மையான நோக்கம். கிரியை என்பது வீட்டில் செய்யும் பூசை மற்றும் கோயில் வழிபாடு மூலம் கடவுள் மீது பக்தியும் அன்பும் செலுத்தும் படிமுறையாகும். யோகம் என்பது ஒரு குருவின் பார்வையின்கீழ் தியானத்தில் ஈடுபடுவதும் மனதை உள்முகமாகத் திருப்ப கடும் முயற்சியில் ஈடுபடும் படிநிலையாகும். இந்த படிநிலையில் கோயில் ஒரு புனித இடமாக மாறி ஆழ்தியானத்துக்கு இடங்கொடுக்கிறது. இவ்விடத்தில் சிவனின் மறைக்கும் சக்தியானது (திரோதன சக்தி) சிவனின் அருளும்சக்திக்கு வழிவிடுகிறது.

ஞானம் என்பது மெய்ப்பொருள் உணர்ந்த படிநிலை. இதில் ஆன்மாவானது தன்னையும் கோயில் தெய்வத்தையும் ஒன்றாகவே காண்கிறது. இந்தப் படிமுறைகள் ஒவ்வொரு பிறவியிலும் அனுபவிக்கப்படுகின்றன. சிறுவர்களாக இருக்கும் நாம் யாமம் நியமத்தில் சுருக்கமாகச் சொல்லியிருப்பதுபோல் நன்னடத்தைப் பழகுகிறோம். பிறகு நமக்கு வழிபாட்டு முறைகள் சொல்லித்தரப்படுகின்றன. கடவுளையும் தெய்வங்களையும் சற்குருவையும் மனம் உருகும்படி எப்படி வணங்குவது என்று நமக்கு சொல்லித்தரப்படுகின்றது. அடுத்து

SHUTTERSTOCK

ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவுள்ள இந்த நான்கு கற்களும் நாம் பின்பற்றும் நெறியைக் குறிக்கின்றன. கற்களை பின்னேவிட்டுவிட்டு தாண்டிச் செல்லும் இவரைப்போல நாமும் இல்லாமல், ஒவ்வொரு படியும் நமக்குத் தேவை முக்கியம் என்று தாண்டி முன்னே செல்வோம்.

உண்மை ஞானம் அடையும் நோக்கில் நாம் தியானம் செய்யப் பழகுகிறோம். இந்த நான்கு படிகளும் ஒன்றுக்கு இன்னொன்று மாற்றுவழி என்றில்லாமல் அவை சன்மார்க்கம் என்ற ஒரே பாதையில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக முறையாக முன்னேறிச் செல்லும் வழிமுறைகளாகும். அல்லது ஆன்மாவானது முதல் படியிலிருந்து அடுத்த படிக்கு செல்லும்போது முதல்நெறியை விட்டுவிடுவதில்லை. எனவே ஞானப்படிநிலையில் பக்குவப்பட்ட ஆன்மாவானது மிகுந்த ஞானத்தோடும், யோகத்தோடும், பக்தியோடும் ஒழுக்கசீலராகவும் இருக்கும். ஆகப் பெரிய யோகிகள்கூட இன்னும் சிவனை அன்போடு வணங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

குருதேவர்: சிலர் யோகப்படியில் இருந்துகொண்டு கடவுளை வணங்கத் தேவையில்லை என்றும், தொண்டுசெய்யத் தேவையில்லை என்றும் யோகம் மட்டுமே செய்தால் போதும் என்று நினைக்கின்றனர். ஆனால் நமது சைவசித்தாந்த தத்துவத்தில் யோகப்படியிலும் ஞானப்படியிலும் இருப்போர் கடவுளை சந்தோஷத்தோடு வணங்குகின்றனர். திருத்தொண்டை சந்தோஷத்தோடு செய்கின்றனர். அவை உங்களுக்கு மிகவும் பிரியமானவை; உங்கள் வாழ்வின் முக்கியமான அங்கமாகும்

31 கர்மவினை என்றால் என்ன?

சிவபெருமான் இந்த பிரபஞ்சத்தைப் படைத்து அதனுள் எழுந்தருளியிருக்கிறார். அறிவதற்கு அரிதான நமது பிரபஞ்சத்தில் இறைவனின் பல சிறப்பு விதிகளும் ஒழுங்கு முறைகளும் செயல்படுகின்றன. ஒரு பொருள் ஆகாயத்திலிருந்து பூமியின்மேல் விழுவதை புவியீர்ப்பு சக்தி என்கிறோம். அதேபோல எண்ணம், வாக்கு, செயலால் ஆற்றப்படும் செயலுக்கு எதிர்விளைவுகளை நிர்ணயிக்கும் சட்டவிதியை கர்மவினைக்கொள்கை என்கிறோம். அது தானாகவே செயல்படும் தெய்வீக நீதியாகும். இந்த தெய்வீக சட்டத்தின்கீழ் நாம் எதை விதைக்கிறோமோ அதை அறுவடை செய்கிறோம். செய்கின்ற செயலும் அச்செயலினால் ஏற்படும் பயனும்—இவ்விரண்டையும் நாம் கர்மவினை என்கிறோம்.

கர்மவினைகள் மூவகைப்படும். (முதலாவது) முற்பிறவியில் ஆற்றிய கர்மவினைகள்; (இரண்டாவது) நாம் இப்பிறவியில் அனுபவிக்கக் கொண்டுவரும் கர்மவினைகள்; (மூன்றாவது) நாம் இப்பொழுது ஆற்றும் செயல்களால் உண்டாகும் கர்மவினைகள். நன்மை தரக்கூடிய நல்லெண்ணங்கள், சொற்கள், செயல்கள் ஆகியன நமக்கு எதிர்காலத்தில் நல்வினைப் பயன்களைக் கொண்டுவருகின்றன. துன்புறுத்தக்கூடிய செயல்கள் நமக்கு தீவினைப்பயன்களை திருப்பிக் கொண்டு வருகின்றன. தீமை செய்வது என்பது நச்சுக் கொடியை நட்டுவைப்பது போன்றது. நன்மை செய்வது என்பது சுவைமிக்க மாமரத்தை நட்டுவைப்பது போன்றது. கர்மவினைக் கொள்கையை புரிந்துகொள்வதால் நாம் விவேகமாக செயலாற்றி, ஆக்ககரமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறோம். “நீங்களேதான் உங்களின் விதியை எழுதுகிறீர்கள். வாழ்க்கைக் கப்பலின் தலைவன் நீங்களே,” என்று குருதேவர் அருளியிருக்கிறார். கர்மவினை என்பது விதிக்கப்பட்ட விதியல்ல என்பதுதான் அவரின் கருத்து. அதனை வெல்ல முடியும்.

ஒருவர் ஆற்றும் செயல்களினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்வதால் அவர்கள் விரைவில் அல்லது வாழ்வின் பிற்பகுதியில் தீமை செய்வதிலிருந்து விலகியிருக்கிறார்கள். இதனையே நாம் “கர்மவினைப்பயனே நமது ஆசான்” என்று வழங்குகிறோம். நமது நடத்தையை இன்னும் ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ள அது கற்றுக்கொடுக்கிறது. கடுமையான தீவினைகள்கூட நாம் பக்குவப்பட உதவுகின்றன. அறிவற்ற செயல்களினால் துன்பமிக்க பலன்களையே பெறுகிறோம் என்று கற்றுக்கொள்கிறோம். கர்மவினைக்கொள்கையை நாம் எவ்வளவுதான் புரிந்துகொண்டாலும் அதனை தைரியமாக எதிர்கொள்வது என்பது ஒரு பெரிய சவாலே. நமது ஆணவம் இடையில் வந்து குறுக்கிடுகிறது. நமது உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படுகின்றன. நாம் சிந்திக்காமலே பதிலடி கொடுத்துவிடுகிறோம். அத்தகைய குறைபாடுகளை நாம் இயமம், நியமம் கோட்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் திருத்திக்கொள்ளலாம். கர்மவினையின் விளைவுகளை நாம் சில வழிகளில் மென்மைப்படுத்திக் (குறைத்து) கொள்ளலாம்: அதாவது கர்மவினையை எதிர்க்காமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது. கர்மவினைபயனை நாம் பிராயச்சித்தம் செய்வது மூலமாகவும், நாம் ஆற்றிய தீவினைக்கு ஈடாக நல்வினை ஆற்றுவது மூலமாகவும் மற்றும் குருவின் அருள், கடவுளின் அருள் ஆகியவற்றை வேண்டுவதன் மூலம் குறைக்கலாம். கர்மவினைக்கொள்கை தனிப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமல்ல, குழுக்களுக்கும், சமூகங்களுக்கும், நாடுகளுக்கும் பொருந்தும்.

SHUTTERSTOCK

பிரபஞ்ச வினைக் கொள்கை நியதியின்படி நமது எண்ணங்கள், சொற்கள் மற்றும் செயல்கள் ‘பூமராங்க்’ கருவியைப்போல் நம்மிடமே மீண்டும் இப்பிறவியிலோ அல்லது அடுத்தடுத்த பிறவிகளிலோ எப்போதும் திரும்பி வருகின்றன. இப்போது மக்கள் சொல்வதுபோல் “எது புறப்பட்டுப் போகிறதோ, அதுவே சுற்றி வருகிறது”

குருதேவர்: சிவனடியார்கள் எல்லா அனுபவங்களையும்—அவை எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும்—தாமே உருவாக்கிய கர்மவினை என்று எவ்வித குறையும் சொல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். எது எப்படியோ அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு தைரியமாக அதனை எதிர்கொள்ளும் சரணாகதியே அவர்களின் சக்தி.

32 தர்மம் என்றால் என்ன?

கடவுள் பிரபஞ்சத்தைப் படைக்கின்றபோது படைப்புக்களைக் கவனிப்பதற்காக ஒழுங்கு விதிகளையும் நியதிகளையும் ஏற்படுத்தி வைக்கிறார். தர்மம் என்பது உலகத் தோற்றத்தின் ஒவ்வொரு படிநிலையிலும் நிலவும் தெய்வீக சட்டமாகும். அதாவது பிரபஞ்ச நியதிகளை நிலைநிறுத்துவதிலிருந்து, சமயம் நன்னெறிசார்ந்த விதிகள்வரை நிலவும் விதிகளுக்கு ஒப்ப நம்மை இணக்கத்தோடு பிணைத்து வைக்கும் தெய்வீக சட்டமாகும். அது நன்மையாற்றுதல், நன்னெறி ஒழுகல், கடமையை ஆற்றுதலுமாம். அதுவே நம்மை விடுதலைக்கு இட்டுச்செல்லும் பாதை.

உலகத் தோற்றத்தின் நான்கு படிநிலைகளில் தர்மம் செயல்படுகிறது. அதாவது பிரபஞ்ச நிலையில், மானுடநிலையில், சமூக நிலையில் மற்றும் தனிநபர் நிலையில் தர்மம் செயல்படுகிறது. பிரபஞ்ச தர்மவிதியானது துணை அணுத்துகள் (subatomic quantums) முதல் பால்வெளி மண்டலக் கூட்டங்கள் வரையுள்ள இயற்கை உலகை ஆள்கிறது. சமூக தர்மம் சமுதாயத்தைக் காக்கிறது. மானுடதர்மம் வாழ்வின் நான்கு நெறிகளுக்கு வழிகாட்டுகிறது. தனிநபர் தர்மம் உங்கள் வாழ்வின் சொந்த வடிவமைப்பாகும். முற்பிறவியில் நீங்கள் ஆற்றிய வினைகள் அந்த வடிவமைப்பை நிர்ணயிப்பதோடு இதர மூன்று தர்மங்களின் தாக்கங்களும் அதனை நிர்ணயிக்கிறது.

உங்களின் தனிப்பட்ட தர்மம் யாது என்று கண்டுபிடிக்கவும் அதைப் புரிந்துகொள்ளவும் சிறந்த வழி என்னவென்றால் நீங்கள் கணபதியை வணங்குவதே யாகும். நமது முற்பிறவி வினைகளை அவர் அறிவார் என்பதால் வாழ்க்கையின் சரியான பாதையை அவரால் காட்டமுடியும்.

குருநாதர் அருளியதாவது: “இந்த விசேட நெறியைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம்—அதாவது ஞானகுரு, அறிவார்ந்த பெரியோர்கள் மற்றும் நமது சொந்த ஆன்மாவின் குரல்—இவர்கள் காட்டும் நெறியைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் நாம் நம்மோடும் உலகத்தோடும் திருப்தி அடைந்தவர்களாகவும் அமைதி அடைந்தவர்களாகவும் ஆகிறோம்.”

வாழ்வின் ஒவ்வொரு படியிலும் நாம் ஒழுகவேண்டிய தர்மம் என்னவென்றால் நன்னெறிப் பாதையைக் கடைப்பிடிப்பதாகும். இளைஞர்களாகிய உங்களின் பெரிய தர்மம் என்னவென்றால் ஒரு நல்ல மாணவராகவும், நல்ல மகன் அல்லது மகளாகவும் இருப்பதே. பெற்றோர்களின் தர்மம் என்னவென்றால் உங்களைக் காப்பாற்றுவதே. ஆசிரியர்களின் தர்மம் யாதெனில் உங்களுக்கு கல்வியைக் கற்றுக்கொடுப்பதே. போலீஸ்காரரின் தர்மம் என்னவென்றால் உங்களைப் பாதுகாப்பதே. நீங்கள் பெரியவர்களானதும் இல்லற வாழ்வில் நுழைந்தவுடன் உங்கள் குடும்பத்தைப் பேணிக்காத்து வளர்ப்பது உங்களின் தர்மமாகும். பிறகு வாழ்வின் பிற்பகுதியில் முதியவரான நீங்கள் இளைய தலைமுறையினருக்கு வழிகாட்டுவது உங்களின் தர்மமாகும். தர்மம் என்பது ரயில் தண்டவாளம் போல் என்றும், தண்டவாளத்தில் ரயில் எப்படி போகும் இடத்தை அடைகிறதோ அதுபோல் நாமும் நமது தர்மநெறியில் நின்று அடையவேண்டிய இலக்கை அடையவேண்டும் என்று யோகசுவாமி அருளியிருக்கிறார். தர்மநெறி மிகவும் முக்கியமான நெறி என்பதால் சமஸ்கிருத மொழியில் இந்து சமயத்துக்கு சனாதன தர்மம் அல்லது அனாதி வழி என்பதாகும்.

SHUTTERSTOCK

தர்மம் என்பது நமது சமய நம்பிக்கையில் மிகவும் அழகான ஆழமான ஒன்று. அதன் பொருள் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. மலை உச்சிக்கு ஏற நண்பனுக்கு உதவுவதுபோல், நமது கடமை பிறர்க்கு பணிசெய்வதும் வேண்டுவோர்க்கு உதவி செய்வதுமே.

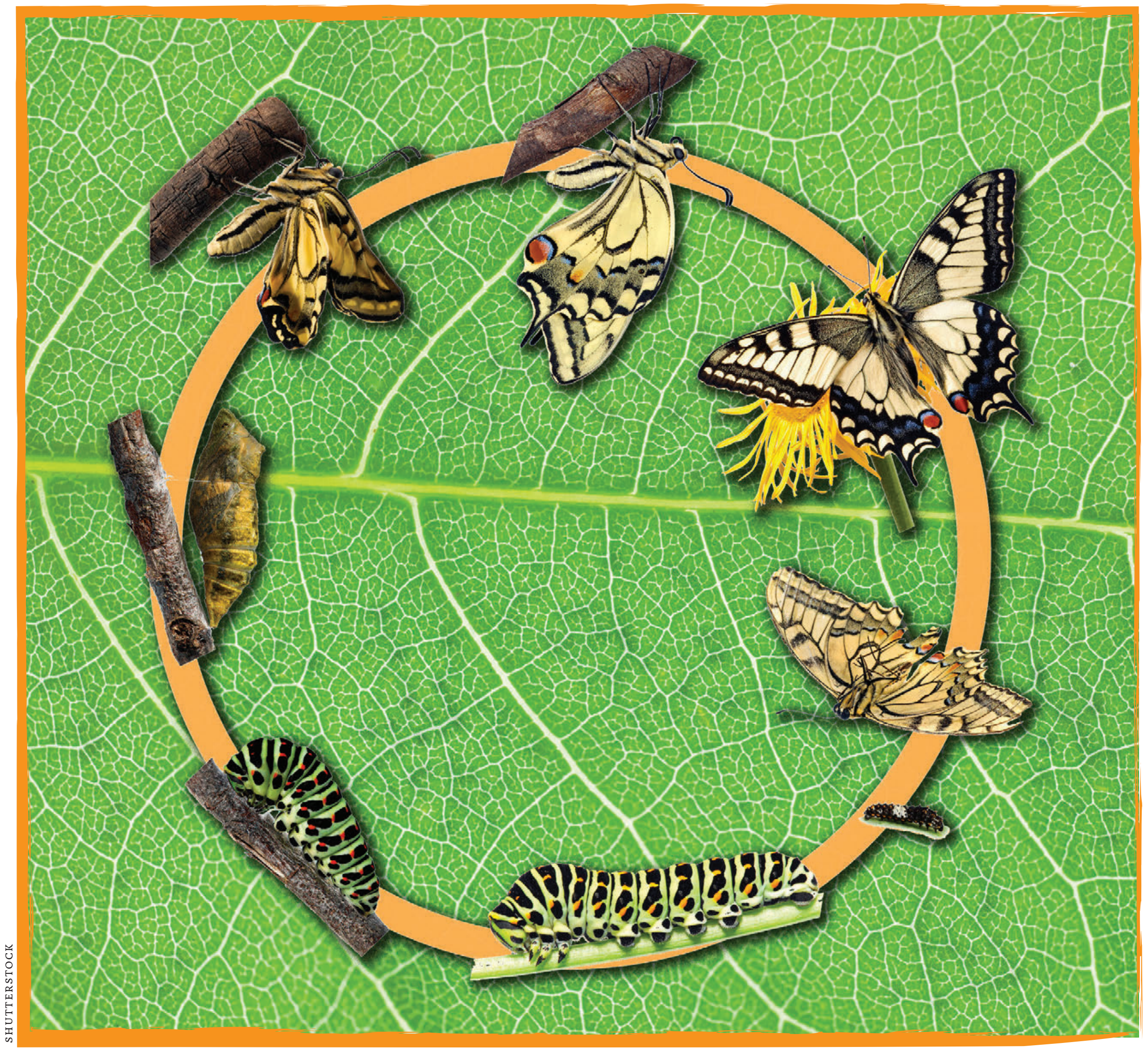
குருதேவர்: தர்மம் என்ற சொல் மிகவும் ஆழமானது பல பொருள்களை அது உள்ளடக்கியிருக்கிறது: சிவனை அடையும் வழி, பக்திமயம், நன்மை, கடமை, கடப்பாடு, என்று பல பொருள்கள் உள்ளன.... பண்டைக் கால தர்மநெறியைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம், நாம் இந்த எல்லா துன்பங்களையும், மனவலிகளையும் தடுத்து நம்மிடம் ஆக்ககரமான படைப்புத்திறன் மிக்க உற்பத்தித்திறன்மிக்க தன்னுணர்வை உருவாக்கி சிவபெருமானின் திருவடிகளுக்கு மிக மிக அருகில் நம்மை கொண்டுபோய் சேர்க்கிறோம்.

33 மறுபிறப்பு என்றால் என்ன?

மறுபிறப்பு என்றால் பிறப்பு, இறப்பு, மீண்டும் பிறத்தல் என்ற சுழற்சியாகும். ஒவ்வொரு ஆன்மாவுக்கும் உலகில் பல பிறப்புக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு பிறவியிலும் வாழ்ந்து இறக்கும்போது நாம் இந்த உடம்பை விடுகிறோம். ஆனால் உள்ளிருக்கும் உயிர் அல்லது ஆன்மா என்றுமே இறப்பதில்லை. நாம் உடம்பை விட்டுவிட்டு சூக்கும உடலில் (நுண்ணிய உடலில்) எப்போதும்போல் நினைந்து கொண்டும் உணர்ந்துகொண்டும் செயலாற்றிக்கொண்டும் இருக்கிறோம். தூங்கும்போதும் இதேபோல்தான் உடம்பைவிட்டு வெளியேறுகிறோம். ஒவ்வொரு முறையும் தூங்கியெழும்போது நாம் மீண்டும் நம் உடம்புக்கே திரும்பிவிடுகிறோம்.

ஆனால் மரணத்தின்போது நாம் மீண்டும் உடம்புக்குத் திரும்பி வருவதில்லை. நாம் இந்த பூலோகத்தை விட்டு வெளியேறி உள்ளுலக லோகத்தில் நினைவுணர்வோடு வாழ்கிறோம். சிலகாலம் கழித்து நாம் மீண்டும் புதிய தாய் தந்தைக்கு புதிய குழந்தையாக புதிய பெயருடன் புதிய எதிர்காலத்துடன் பிறக்கிறோம். நாம் இவ்வுலகுக்கு மீண்டும் திரும்பிவந்து புதிய உடலில் பிறப்பதையே மறுபிறப்பு (reincarnation) என்கிறோம். முற்பிறவியின் ஞாபகம் நாம் குழந்தையாய் இருக்கும்போது தேய்ந்து மறந்துபோய்விடுகிறது. என்றாலும் வளர்ந்துவிட்ட சிலபேருக்கு அந்த ஞாபகம் இருக்கலாம். கடைசியாக நாம் நோயின் காரணமாகவோ, வயோதிகம் காரணமாகவோ அல்லது விபத்து காரணமாகவோ மீண்டும் இறந்து போகிறோம். நாம் மீண்டும் இந்த உடம்பை விட்டு வெளியேறி நுண்ணிய உடலில் தொடர்ந்து வசிக்கிறோம். இப்படி பலதடவை மீண்டும் மீண்டும் நடக்கிறது. சில பிறப்புக்களில் நாம் ஆணாகப் பிறக்கிறோம். சில பிறப்புக்களில் பெண்ணாகப் பிறக்கிறோம். நாம் இப்பிறவியில் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமது அடுத்த பிறப்பு எப்படி இருக்கும் என்பது நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

மறுபிறப்பு என்பது ஒரு பெரிய பள்ளிக்கூடம் போன்றது. ஒவ்வொரு பிறப்பும் ஒரு பள்ளியறை போன்றது. வாழ்க்கை என்னும் இப்பள்ளியில் யார் படித்து வளர்கிறார்கள்? நீங்கள்தான். படிக்கிறீர்கள். அழிவில்லாத உங்கள் ஆன்மாதான் படிக்கிறது. பல பிறவிகள் நீங்கள் வாழ்ந்துவிட்டீர்கள். ஆன்மாவின் நெடும்பயணத்தில் ஒவ்வொரு பிறவியும் ஒரு முன்னேற்றப்படியாகும். வாழ்க்கையின் தேவையான எல்லா பாடங்களையும் படித்துமுடிந்ததும், உங்கள் ஆன்மா பக்குவமடைந்ததும், எல்லா வினைகளும் தீர்ந்துமுடிந்ததும், மெய்ஞானம் (ஆன்ம தரிசனம்) அடைந்ததும் நீங்கள் மீண்டும் பிறக்கத் தேவையில்லை. அதுவே விடுதலை அல்லது மோட்சம். ஓர் ஆன்மா பாக்கியில்லாமல் அனைத்து ஆன்மாக்களின் கதி அதுவே.



SHUTTERSTOCK

ஆன்மா அழிவதில்லை. ஓர் உடம்பிலிருந்து இன்னொரு உடம்புக்கு அது வண்ணத்துப் பூச்சிபோல் செல்கிறது. அதன் வெளி உருவம் முட்டையில் தொடங்கி, பின்பு புழுவாகி பூச்சியாய் உருவெடுத்து மாறுகிறது. ஒவ்வொரு புதிய உடலிலும் உயிருடன் இருப்பது அதே பூச்சிதான்.

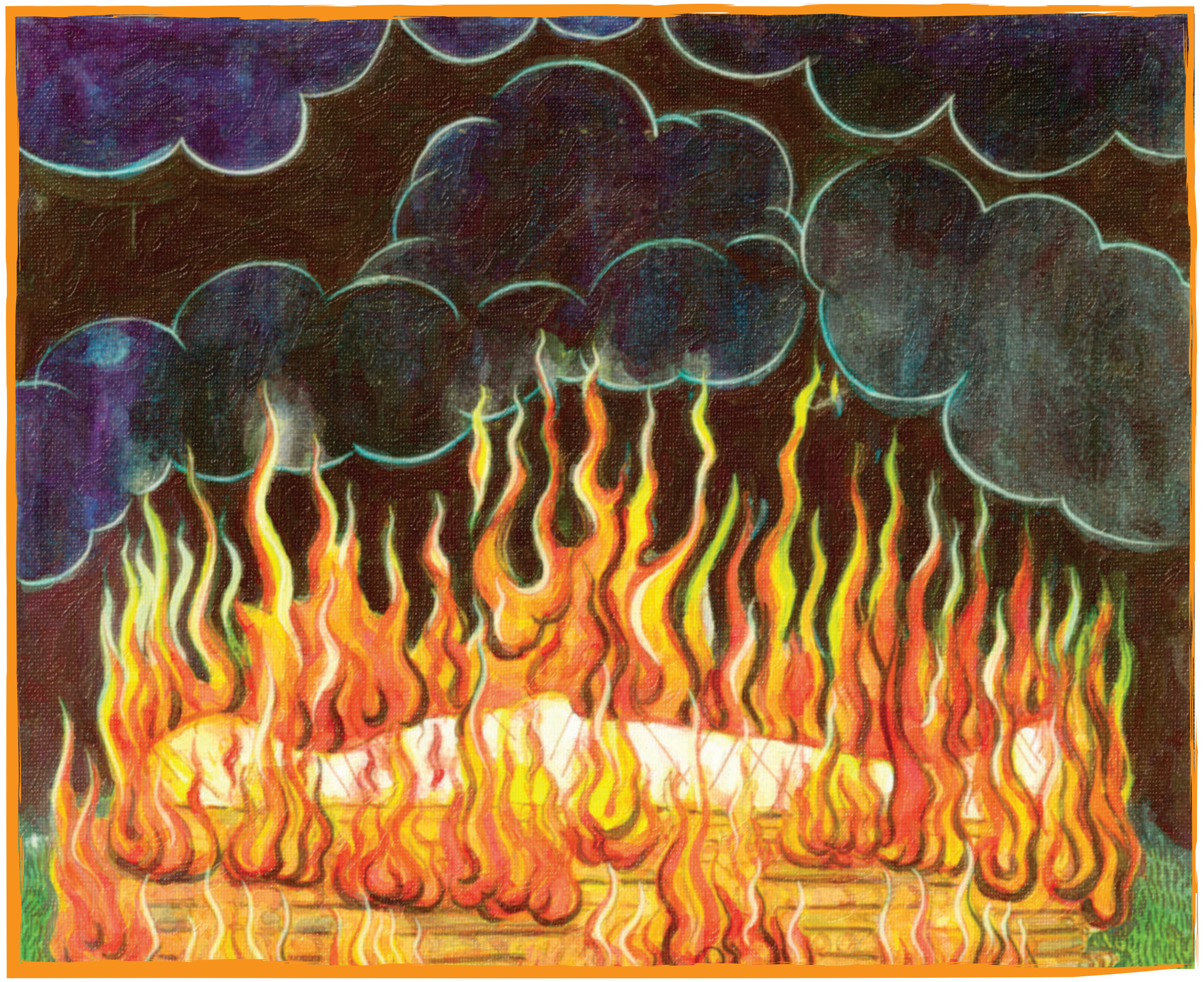
குருதேவர்: மரண பயத்தைப் போக்கும் காரணியாக இந்துசமயத்தில் மறுபிறப்பு கொள்கை காலங்காலமாக இருந்து வருகிறது. நாம் வசிக்கும் இந்த உடம்பு நாமல்ல. அழிவற்ற ஆன்மா நாம். சம்சாரம் என்னும் பரிணாமப் பயணத்தில் அது பல உடல்களில் வாழ்ந்துள்ளது. மரணத்திற்குப் பிறகு நாம் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணுலகில் தொடர்ந்து வாழ்ந்துகொண்டு அடுத்த பிறவியெடுக்கும்வரை முன்னர் பூமியில் நாம் செய்த புண்ணிய பாவங்களுக்கு ஏற்ப இன்ப துன்பங்களை இங்கு அனுபவிக்கிறோம்.

34 இறப்பதற்கு நாம் எப்படி தயாராகிறோம்?

நமது ரிஷிகளும் ஞானசாத்திரங்களும் மரணம் என்பது ஒரு நிலையிலிருந்து இன்னொரு நிலைக்கு கடந்துசெல்லும் ஒரு பேரின்பமான ஒளிசூழ்ந்த நிகழ்வு என்றும் அது சட்டை மாற்றுவதுபோல் எளிமையானதும் இயல்பானதும் என்றும் நமக்கு உறுதியளித்திருக்கின்றனர். அது பயப்படக்கூடிய அளவுக்கு ஒரு பயங்கரமான அனுபவம் அல்ல. உண்மையில் பழங்கால ஞானிகள் மரணத்தை மனிதனின் மிக உன்னத அனுபவமாக விவரித்துள்ளனர். நமது ஆன்மா இறப்பதில்லை. உடல் மட்டுமே இறக்கிறது. மரணத்தைப் பற்றி நாம் கவலையடைவதில்லை. அல்லது அதை எதிர்நோக்கிக் காத்திருப்பதுமில்லை. வாழ்வு, மரணம், மரணத்திற்குப்பின்னுள்ள வாழ்வு—இவையெல்லாம் இறைவனோடு நாம் முழுமையாக ஒன்று சேரும் ஒரு வழி என்று நமக்குத் தெரியும்.

மரணம் என்பது இந்த உலகத்திலிருந்து நுண்ணிய உலகுக்கு விரைவாக கடந்து செல்வது அதாவது கதவுவழியாக ஓர் அறையிலிருந்து வெளியேறி இன்னொரு அறைக்குள் நுழைவது போலாகும். அப்படி ஒருவேளை நாம் விரைவில் சாகப்போகிறோம் என்று தெரிந்துகொள்ளும் பாக்கியம் பெற்றிருந்தால் நாம் நம்முடைய கடமைகளையெல்லாம் செய்துமுடித்து மனதில் எதுவுமேயில்லாமல் வெறும் சாதனாபயிற்சி மட்டுமே மேற்கொள்கி றோம். நாம் திருந்தியவராய் மற்றவர்களோடு கருத்துபேதம் ஏதுமிருந்தால் அதனைப்போக்கிக் கொள்ளவும், கடந்தகால சண்டை சச்சரவுகளையும் மறந்து மன்னிக்கவும் செய்கிறோம். இதனால் நாம் குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபட்டு கவலையடையாமல் பின்வரும் பிறவிகளுக்கு இந்த வினைப்பயன்களை (கர்மாக்களை) எடுத்துச் செல்லாமல் இருக்கிறோம். நம்முடைய சொத்து சுகங்களையும் ஏற்பாட்டுக் கடமைகளையும் உயிலில் நாம் எழுதிவைக்கிறோம். வேறு ஒருவரிடம் இக்கடமைகளை நாம் ஒப்படைப்பதில்லை. பிறகு தியானம் ஜெபம் மற்றும் புனிதபோதனைகள் வழியாக நாம் கடவுளிடம் சிந்தனையைத் திருப்புகிறோம்.

பல இந்துக்கள் தங்களின் ' இறுதி மகாபயணத்தை' (இறப்பு) முடிக்க புனித தலங்களுக்குச் செல்கின்றனர். இந்தியாவிலுள்ள வாராணாசி இதற்கு மிகவும் புகழ்பெற்ற இடமாகும். இறக்கும் நேரத்தில் நாம் சுயவுணர்வோடும் மனம் சுத்தமாகவும் இருப்பது நல்லது. ஆகவே உடம்பு உயிரோடு இருக்க மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொள்வதையும் இதர வீரதீர முயற்சிகளையும் ஆகக் குறைவாகக் குறைத்துவிட வேண்டும். இறுதிகாலம் நெருங்கிவிட்டால் அப்படி ஒருவேளை மருத்துவமனையில் இருந்தால் வீட்டிற்குத் திரும்பிப்போய் அன்புசார்ந்தவர்களோடு இருக்க வேண்டும். இறுதிமூச்சு விடும் நேரத்தில் நமக்குள்ளே இருக்கும் ஆத்ம கடவுளை நாடி நமது மந்திரத்தின்மீது கவனத்தை வைக்கிறோம்.



SHUTTERSTOCK

சுடுகாட்டில் தகனக் காட்சியை ஒரு ஓவியர் தீட்டியுள்ளார். சவத்தை சுத்தப்படுத்தி, வெள்ளைத் துணியில் சுற்றியபின், அடுக்கி வைத்திருக்கும் விறகுக் கட்டைகள்மீது கிடத்தி வைப்பார்கள். அவ்விடம் இயல்பாகவே சோகம் சூழ்ந்திருப்பினும் பயப்படத் தேவையில்லை

அவ்வேளை குடும்ப உறுப்பினர்கள் விழித்திருந்து பிரார்த்தனைகள் மேற்கொள்வர். மரணமடையும்போது சிவபெருமானின் அருளை வேண்டி, உச்சந்தலையிலிருக்கும் சகஸ்ரார சக்கரத்தின் வழியாக உயிர்பிரியும்படி முயன்று விடுதலை நாடி வெட்டவெளி வெளிச்சத்தில் புகுந்து அப்பாலுக்கும் அப்பால் செல்கிறோம்.

குருதேவர்: மரணம் மட்டுமே வலியை தராது. மரணம் பேரின்பமானது. இதற்கு அறிவுரை ஏதும் உங்களுக்குத் தேவையில்லை. என்ன நடக்கப்போகிறது என்று உள்ளுணர்வாக உங்களுக்குத் தெரியும். மரணம் ஒரு தியானம் போன்றது, ஒரு சமாதி போன்றது

35 ஒரு சற்குரு ஏன் மிகவும் முக்கியம்?

இமயமலையை ஏற விரும்பும் ஒருவர் 'செர்பா' எனும் மலையேறும் வழிகாட்டியை தம் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்வதே புத்திசாலித்தனம். ஏனெனில் நீங்கள் போகப்போகும் அந்த இடத்திற்கு அவர் ஏற்கனவே சென்ற அனுபவம் உள்ளவராக இருப்பார். அதுபோலவே நாம் ஆன்மீக வழியில் செல்லும்போது ஞானமடைந்த, உண்மைப்பொருளை தரிசித்த அந்த உண்மைப்பொருளுக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லக்கூடிய ஒரு சற்குரு துணையில்லாமல் செல்லக்கூடாது. குரு என்ற வார்த்தைக்கு 'ஆசிரியர்' என்று பொருள். கல்வி கற்பிக்கும் எவரையும் நீங்கள் குரு என்று அழைக்கலாம். நடன குரு, சங்கீத குரு அல்லது வகுப்பில் பாடம் கற்பிக்கும் ஆசிரியரும் குரு என்று அழைக்கப்படலாம். எந்தவொரு கல்வி கற்றாலும் ஒரு ஆசிரியர் முக்கியம். ஏனெனில் நம்முடைய பலவீனம் நமக்குத் தெரியாது. ஆனால் ஒரு கைதேர்ந்த ஆசிரியரால் அந்தக் குறையை எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

உங்கள் தாயும் தந்தையும்தான் உங்களின் முதல் குரு. பல இந்துக்களுக்கு 'சத்' அல்லது உண்மையை போதிக்கக்கூடிய சற்குரு இருக்கிறார்கள். சற்குரு என்பவர் ஒரு பக்குவப்பட்ட ஆன்மா; இறைவனை தரிசித்தவர். இறைவழியில் பிறரையும் கூட்டிச்செல்லக்கூடியவர். சிவபெருமான் நமது ஒவ்வொருவர் கண்களிலும் ஒளிவீசிக்கொண்டு நம் ஒவ்வொருவர் உள்ளேயும் இருக்கிறார் என்றாலும், ஒரு சற்குரு பரிசுத்தமானவராகவும் ஞானமடைந்தவராகவும் இருப்பதால் அவரிடம் பிரகாசமாக ஒளிவீசுகிறார். எனவே நாம் சற்குருவை சிவனாகவே பாவித்து வணங்குகிறோம். சற்குருவானவர் முழுநேரமும் சமயவாழ்வில் ஈடுபட்டு சைவசமயத்தை நிலைநாட்டி சிவனடியார்களுக்கு உதவுகிறார். அவர் வெறுமனே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதாலும் உலகுக்கு அமைதியையும் ஆசியையும் கொண்டுவருகிறார்.

ஒரு சற்குரு என்பவர் என்றுமே ஒரு சந்நியாசியாகவே இருப்பார். அவர் திருமணம் ஆகாதவராகவும் எல்லா உடைமைகளையும் கைவிட்டவராகவும், தனிப்பட்ட வாழ்வையும், குடும்ப வாழ்வையும், நண்பர்களையும் துறந்தவராகவும் இருப்பார். தன் குருவிடமிருந்து பெறுவதற்கு அரிய தீட்சை பெறுவதால் ஆக உயர்ந்த ஆன்மீக ஞானத்தையும் அதிகார ஆற்றலையும் பெறுகிறார். இதுவே சிவபெருமானின் அருளும் சக்தி, அவர் தொழிற்படுத்தும் அனுக்கிரக சக்தி. உங்கள் குடும்பத்துக்கு வழிகாட்ட ஒரு சற்குரு இருந்தால் நீங்கள் ஒரு பெரியஅதிஷ்டசாலி. உங்கள் பெற்றோர்களுக்கு அவர் விவேகமான முறையில் அறிவுரை வழங்கி குடும்பத்தை வலுவாகவும் இணக்க உணர்வோடும் ஆன்மீகத் துடிப்போடும் வைத்திருக்க முடியும். அவரைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவரிடம் உரையாடி கேள்விகளைக் கேளுங்கள். தனது ஞானத்தை அவர் பகிர்ந்து கொள்வார்; கடவுளுக்கு அருகே நெருங்கிச்செல்ல அவர் உதவுவார்

பாலியிலுள்ள ஒரு செழிப்பான ஆசிரமத்தில் உண்மையைத் தேடியலையும் ஒருவர் பூ பழங்களுடன் ஞானமடைந்த ஒரு குருவை அணுகுகிறார். உண்மையைத் தேடும் அவர் ஒரு ஆன்மீக வழிகாட்டியின் அவசியத்தை அறிந்துள்ளார்

குருதேவர்: ஆன்மீகப் பாதையில் ஒரு சற்குரு என்பவர் அடியார்களின் ஆன்மீக வழிகாட்டியும் ஞானாசிரியரும் நண்பரும் ஒரு துணையும் ஆவார். சமயத்தின் மொத்த உருவமாக இருக்கும் அவரால் அடியார்கள் எந்நிலையில் எங்கே இருக்கிறார்கள் என்பதையும் அவர்களின் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கையையும் கவனிக்க இயலும். மனம் தந்திரவேலை செய்யும் என்பதாலும் ஆணவம் சுயமாக ஆட்கொள்ளும் ஒரு கருவி என்பதாலும் ஒரு சற்குரு தேவைப்படுகிறார். அவரே ஊக்கமூட்டி உதவிசெய்து வழிகாட்டி சீடரை தன்னுள் ஆத்மஞானம் அடைய தூண்டுகிறார்

36 நமது குரு பரம்பரை யாது?

காலந்தொடங்கிய முதல் சிவபெருமானின் திருவருட்சக்தியை ஞானஒளி பெற்ற சற்குருக்கள் தம் கையில் ஏந்தி வந்துள்ளனர். அத்திருவருட்சக்தியானது ஒளிக்கதிர்வீச்சு போன்று பிரகாசமாக ஒளிரும் ஆன்மீக சக்தியாம். இந்த அருட்சக்தியை ஞானாசிரியர்கள் பலர் பல உத்தம ஆன்மாக்களை (சீடர்களை) பயிற்றுவித்து அவர்களுக்கு அருளியுள்ளனர். இப்படி ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் மீண்டும் மீண்டும் இந்நிகழ்வுகள் நடைபெற்றதால், பல குருமார்களின் பேரில் சங்கிலித்தொடர்கள் உருவாகி, (குரு) பரம்பரைகள் தோன்றின. அவ்வகையில் தோன்றிய நமது குருபரம்பரையின் பெயர் கைலாச பரம்பரை என்பது. அப்படியென்றால் நமது குருபரம்பரை சிவபெருமான் இமயத்திலிருக்கும் கைலாச மலையிலிருந்து வந்ததாகும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் இப்பரம்பரை தொடங்கியது. சரித்திரக் குறிப்புப்படி நமது பரம்பரையின் முதல் ஞானகுரு நந்திநாத மகரிஷியாகும் (கிமு 250). அவர் தனது அருட்சக்தியை திருமந்திரம் என்ற யோகசாத்திரத்தை இயற்றிய திருமூலர் ரிஷிக்கு வழங்கி அருளினார். அவருக்குப் பிறகு 15 0க்கும் மேற்பட்ட ரிஷிகள் சிவபெருமானின் அந்த அருட்சக்தியை தொடர்ந்து மேற்கொண்டுவந்தனர் என்றாலும் அவர்களின் பெயர்கள் கால வெள்ளத்தில் மறைந்துபோயின.

19 ம் நூற்றாண்டில் இமயமலையிலிருந்து நமது பரம்பரையைச் சேர்ந்த பெயர் தெரியாத ஒரு யோகி தென் இந்தியாவிலிருக்கும் பெங்களூருக்குப் பயணமானார். அங்கு கடையிட்சுவாமி (1804-1891) என்பவருக்கு தாம் தொடர்ச்சியாய் கொண்டுவந்த அருட்சக்தியை வழங்கி, சைவம் தழைத்தோங்க அவரை இலங்கைக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

அவர் செல்லப்பாசுவாமி என்ற ஞானிக்கு (1840-1915) அச்சக்தியை அருளினார். அவர் அந்த அருள்ஞானசக்தியை சற்குரு யோகசுவாமிக்கு (1872-1964) அருளிச்செய்தார். பிறகு 1949 ம் ஆண்டு குருதேவர் சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிக்கு (1927-2001) அந்த அருட்சக்தியை யோகசுவாமிகள் அருளிச்செய்தார். குருதேவர் சைவசமயத்தை மேற்கு நாட்டுக்குக் கொண்டுவந்து 1970 ம் ஆண்டில் ஹாவாய்த் தீவுகளில் ஒன்றான காவாய் என்ற தீவில் காவாய் ஆதீனம் என்ற தனது மடத்தைத் தொடங்கினார். பிறகு அவர் 2001ம் ஆண்டில் போதிநாத வேலன்சுவாமிக்கு தீட்சையளித்து தனது அடுத்த வாரிசாக நியமித்தார். முன்கூறப்பட்ட எல்லா குருமார்களின் திருவருட்சக்திகளும் அவை தொடர்ச்சியாய் வருவதற்கு உறுதுணையாக இருந்த தேவகூட்டங்களின் ஆசியும் இப்போதுள்ள ஞானசற்குருவிடம் உறைந்துள்ளது.

SHUTTERSTOCK

வழிவழியாய் வந்திருக்கும் குருபரம்பரையை அரவணைத்து குருதேவர் தம் கைகளை அகல விரிக்கிறார்: (இடமிருந்து வலம்) நந்திநாத மகரிஷி, திருமூலர், இமயமலை ரிஷி, கடையிற்சுவாமி, செல்லப்பாசுவாமி, யோகசுவாமி

குருதேவர்: இந்துக் கோயில்கள் இந்து சமயத்தை உலகம் முழுதும் நிலைநாட்டி வருகின்றன. ஞானசாத்திரங்கள் நாம் செல்லக்கூடிய செல்லவேண்டிய பாதையை நமக்கு எப்போதும் ஞாபகப்படுத்தினாலும், ஒரு சற்குருவின் அருளால்தான் உற்சாக உணர்வையும் சக்தியையும் தொடர்ந்து நிலைநாட்டக்கூடிய உணர்வைப் பெறவும், உங்கள் வாழ்வில் அவை நடந்தேறி கோயிலை அர்த்தமுள்ள தலமாகவும் ஞானசாத்திரங்கள் சொல்வது உண்மையே என்பதையும் உங்களின் சொந்தப் பார்வையால், சொந்த மூன்றாம் கண் பார்வையால் பார்க்க இயலும்

37 இரண்டு பாதைகள் யாவை?

இந்து சமுதாயத்தில் இரு வகையான வாழ்க்கையை நாம் வாலிப வயதில் வாழலாம். அதனை இரண்டு பாதைகள் (நெறிகள்) என்று அழைக்கிறோம். பெரும்பாலோர் இல்லற வாழ்வை (இல்லற நெறி) பின்பற்றுவர். மிகச் சிலரே துறவு வாழ்வைப் பின்பற்றுவர்

திருமணமான தம்பதிகளுக்கு பெரும் கடமைகள் உள்ளன. குடும்பத்தை உருவாக்கி அதை இருவரும் ஒன்றாக நடத்துகின்றனர். தம் பிள்ளைகளை ஆன்மீகத்திலும் கல்வியிலும் சிறந்தவர்களாக, நாட்டுக்கு நல்ல குடிமக்களாக வளர்த்தெடுக்கின்றனர். இளம் வயதினருக்கும் முதியோர்களுக்கும் துறவிகள் சமூகத்துக்கும் அவர்கள் ஆதரவு நல்குகின்றனர். திருக்குறள் சுருக்கமாகக் கூறுவதாவது: “துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும் இல்வாழ்வான் என்பான் துணை.” (குறள் 42).

(பொருள் விளக்கம்: முன்னோர்கள், தெய்வம், விருந்தினர், சுற்றத்தார், தான் என்ற ஐவரையும் அறநெறி தவறாமல் போற்றுதல் இல்லறத்தானின் சிறந்த கடமையாகும்.)

இல்லற வாழ்வு திருமணச் சடங்கில் தொடங்குகிறது. அங்கு புதுமணத் தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக நடந்து கொள்வதாகவும் இறுதிவரை வாழ்வில் தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பதாகவும் வாக்குறுதி எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

துறவிகள் வேறு வாழ்வைப் பின்பற்றுகின்றனர். மனைவி மக்கள் என்ற வாழ்வை விடுத்து உலகத்தையே தம் குடும்பமாக அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கு இரண்டு இலட்சியங்கள் உண்டு: மானுட சமுதாயத்துக்கு சேவை செய்வது; இறைஞானம் அடைவது. பெயரையும் புகழையும் அவர்கள் துறந்துவிடுகின்றனர். அவர்களின் முழு கவனமும் வழிபாடு, தியானம், யோகத்தில் இருக்கிறது. அது அவர்களைத் தூய்மையானவர்களாகவும் விவேகிகளாவும் ஆக்குகிறது. இல்லற வாழ்வில் இருப்பவரை அவர்கள் உற்சாகமூட்டி மேல்நிலைக்கு உயர்த்துகின்றனர். சில துறவிகள் சுற்றித் திரிவர் அல்லது தனியாக வாழ்வர். மற்றவர்கள் துறவிகள் மடத்தில் சேர்ந்து கொள்கின்றனர். சில துறவிகள் அற்புதமான ஆசிரியர்களாக விளங்குகின்றனர். சிலர் சுவாமிகளாக பல சீடர்களோடு வாழ்கின்றனர். இன்னும் சிலர் எந்த சத்தமுமின்றி சாதுக்களாக வாழ்கின்றனர். சைவ சமயத்தில் ஆண்களே பெரும்பாலும் துறவிகளாக இருக்கின்றனர். என்றாலும் மகளிர்களுக்கும் துறவிகள் சம்பிரதாயங்கள் உண்டு. துறவு வாழ்க்கை என்பது திருமணம் செய்யாமல் பிரம்மச்சாரியாகவே இருப்பேன் என்றும் இறைவன், தெய்வங்கள், குரு ஆகியோருடன் பக்தியோடு இருப்பேன் என்ற சத்திய வாக்கோடு தொடங்குகிறது. பெரும்பாலான இந்துத் துறவிகள் ஆரஞ்சு வர்ண மேலாடையை அணிகின்றனர். வேறு சிலர் வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் ஆடையை அணிகின்றனர். சிலர் தலையை மொட்டையடித்துக் கொள்கின்றனர். மேலும் சிலர் நீண்ட தலைமுடியும் தாடியும் வைத்துக் கொள்கின்றனர். இந்த இரண்டு நெறிகளையும் திருக்குறள் உயர்வாகப் பேசுகிறது.

“இருமை வகைதெரிந்து ஈண்டுஅறம் பூண்டார் பெருமை பிறங்கிற்று உலகு.” (குறள் 23) “அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும் பிறன்பழிப்பது இல்லாயின் நன்று.” (குறள் 49)

இதில் முக்கியமானது யாதெனில் உங்கள் பாதையை கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்து அதை உண்மையுடன் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதே.

SHUTTERSTOCK

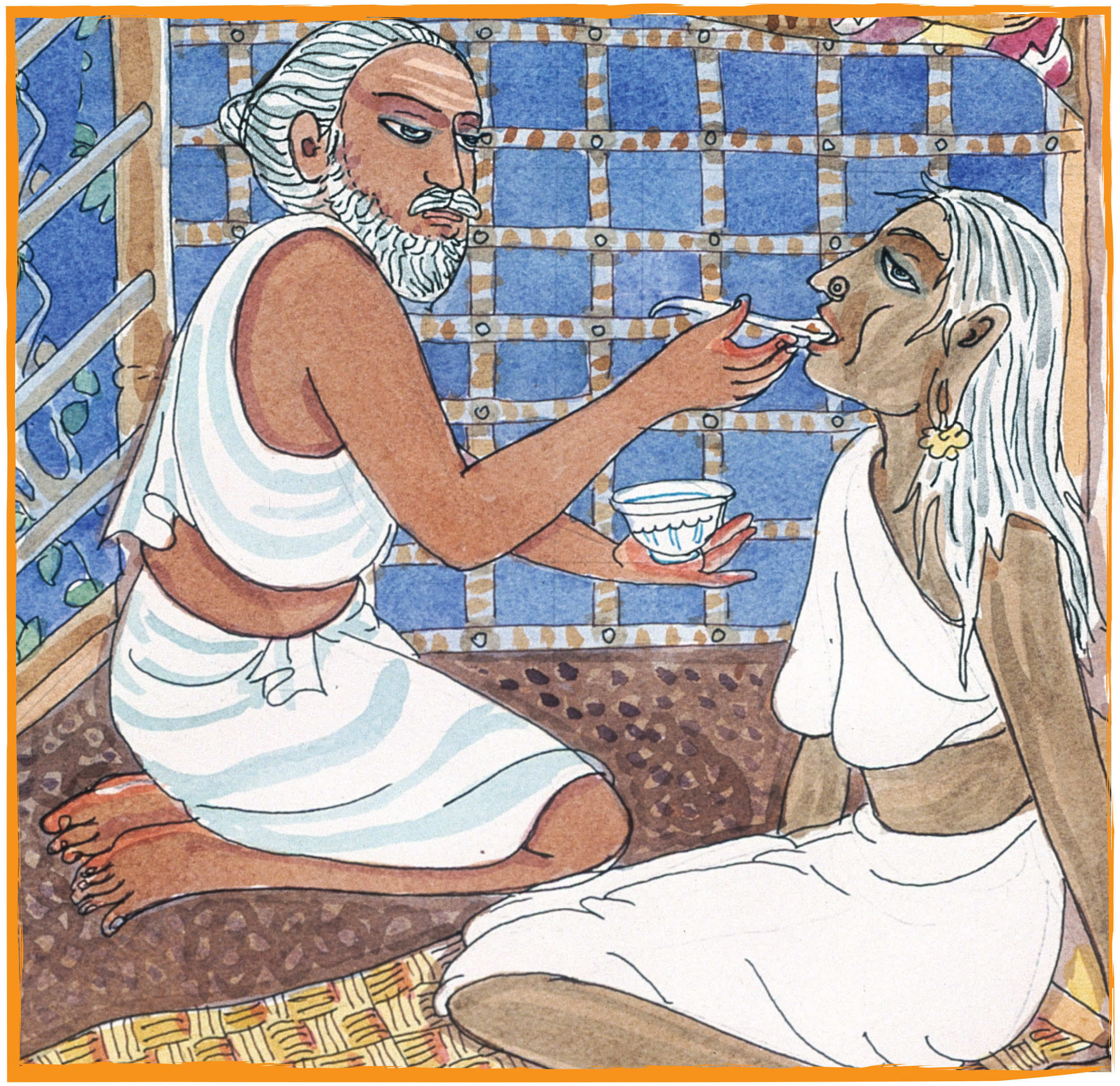
மும்பாயில் சுவாமி சின்மயானந்தா நிறுவிய ஆசிரமத்தில் சுவாமிகளும் பக்தர்களும் புடைசூழ சுவாமி தேஜோமயானந்தா அமர்ந்திருக்கிறார். குருவின் பணியை நிறைவேற்ற குடும்பங்களும் சுவாமிகளும் ஒருசேர சேவையாற்றுகின்றனர்

குருதேவர்: ஒவ்வொரு இளைஞரும் இல்லறம் அல்லது துறவறம்—இந்த இரண்டு பாதையில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்..அந்தத் தேர்வு அவருடையதாக மட்டுமே, அவருடையதாக மட்டுமே இருக்கவேண்டும். இப்பிறப்பில் அவரின் கர்மவினைக்கேற்ப அவர் ஆன்மா எப்படி வாழப்போகிறது என்ற தேர்வு அவருடையது மட்டுமேயாகும். வாலிப வாழ்வின் பொறுப்பை ஏற்க இந்த இரண்டு பாதையில் ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்ள தைரியம் வேண்டும். பெரிய தைரியம் வேண்டும்

38 நமது ஆண்/பெண் மகான்கள் யார்?

சைவ சமயத்தில் பல ஆண் மகான்களும் பெண் மகான்களும் உள்ளனர். அனைவருமே சிவபெருமான், முருகன் மற்றும் கணேசரின் தீவிர பக்தர்கள். உயிருடன் வாழும் அவர்களின் பிறந்த நாளை அல்லது ஜெயந்தியை நாம் (குருபூசை)விழாவாகக் கொண்டாடுகிறோம். இவ்வுலகைவிட்டுப் பிரிந்தவர்களுக்கு அவர்கள் உயிர்நீத்த நாளை அல்லது மகாசமாதி அடைந்த தினத்தை புதிய பிறந்த நாளாக நாம் கொண்டாடுகிறோம். சமயஞானிகளின் பக்திபூர்வமான வாழ்க்கை அமைதி, பணிவு, தூய்மை ஆகியவற்றைப் பிரதிபலிக்கிறது. முனிவர்கள் என்போர் புறத்தே சாதாரணமாகத் தோன்றும் மகா ஆத்மாக்களாவர். சற்குருக்கள் என்போர் பிறரையும் ஞானவழியில் இட்டுச்செல்லும் மெய்ஞ்ஞானமடைந்த மகான்கள். ஆண் மகான்களும், பெண் மகான்களும், திருமணமானவர்களும், குருமார்களும், சாதுக்களும், சுவாமிகளும் சரித்திரம் முழுதும் நெருக்கடியான நேரங்களில் சைவ சமயத்துக்காகக் குரல் கொடுத்து பக்கபலமாக நின்றிருக்கிறார்கள். பலபேர் பல புதிய இடங்களுக்கு பரவலாகச் சென்று சைவ சமய அறிவையும் கலாச்சாரத்தையும் பரப்பியிருக்கின்றனர். சிலர் தியானமும் யோகமும் செய்துகொண்டு தனிமையில் வாழும் சித்தர்களாக இருந்தனர். மேலும் சிலர் ஞானசாத்திர நூல்களை இயற்றினர் அல்லது கடவுள்மீது நாம் இன்று பாடும் அழகிய (தேவாரப்) பாடல்களைப் பாடினர்.

நமது பரம்பரை 2000 ஆண்டுகளுக்குமுன் காஷ்மீர் தேசத்திலிருந்து வந்த நந்திநாதர் மகரிஷி என்ற மகா யோகியிடமிருந்து தொடங்கியது. அவரின் சீடர் சுந்தரநாதர் பின்னர் திருமூல ரிஷி என்று அழைக்கப்பட்டவர். அவர் கால் நடையாகவே சைவ சமயத்தை போதிக்க தென் இந்தியாவுக்குச் சென்றார். நமது குருமார்களில் பலர் அவரைப் பின்பற்றி வந்தவர்களே. இதற்கிடையே மச்சேந்திரநாதரும் அவரின் சீடர் கோரக்ஷநாதரும் தொடங்கிய இன்னொரு பிரிவும் சைவ சமய சம்பிரதாயத்தில் அடங்கும். அவர்கள் ஹடயோகம் என்ற நாத சைவசமயத்தை மத்திய இந்தியா முழுதும் நேபாள நாட்டிலும் பரப்பினார்கள். பெண் ஞானிகளில் கடுந் தவசியான காரைக்கால் அம்மையாரையும் அன்பான ஔவையாரையும் நாம் சேர்க்கலாம். ஔவையாரின் செய்யுள்களை பள்ளி மாணவர்கள் சமயம் மற்றும் நன்னடத்தை பயிலக் கற்கிறார்கள். சைவ ஞானிகளிலேயே மிகவும் புகழ்பெற்றவர்கள் தமிழ் சமயக் குரவர்கள் என்றழைக்கப்படும் நால்வர் ஆவர். (திருஞானசம்பந்தர், திருநாவுக்கரசர், சுந்தரமூர்த்தி, மாணிக்கவாசகர்). இவர்களே பன்னிரண்டு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் தமிழ் நாட்டில் சைவ சமயத்தை வலுவாக நிலைநிறுத்தியவர்கள்.



SHUTTERSTOCK

செல்லாச்சியம்மா ஸ்ரீலங்காவில் வாழ்ந்த ஒரு ஞானப் பெண்மணி. யோகசுவாமியால் பெரிதும் அன்புசெய்து மதிக்கப்பட்டவர். தன் ஆசிரமத்துக்கு வரும் எல்லா பக்தர்களுக்கும் அந்த ஞானப் பெண்மணி ஆன்மீக ஆதரவு கொடுத்துபோல், யோகசுவாமியும் மைல் கணக்கில் நடந்து அவருக்கு சோறு சமைத்து உணவூட்டி ஆதரித்தார்.

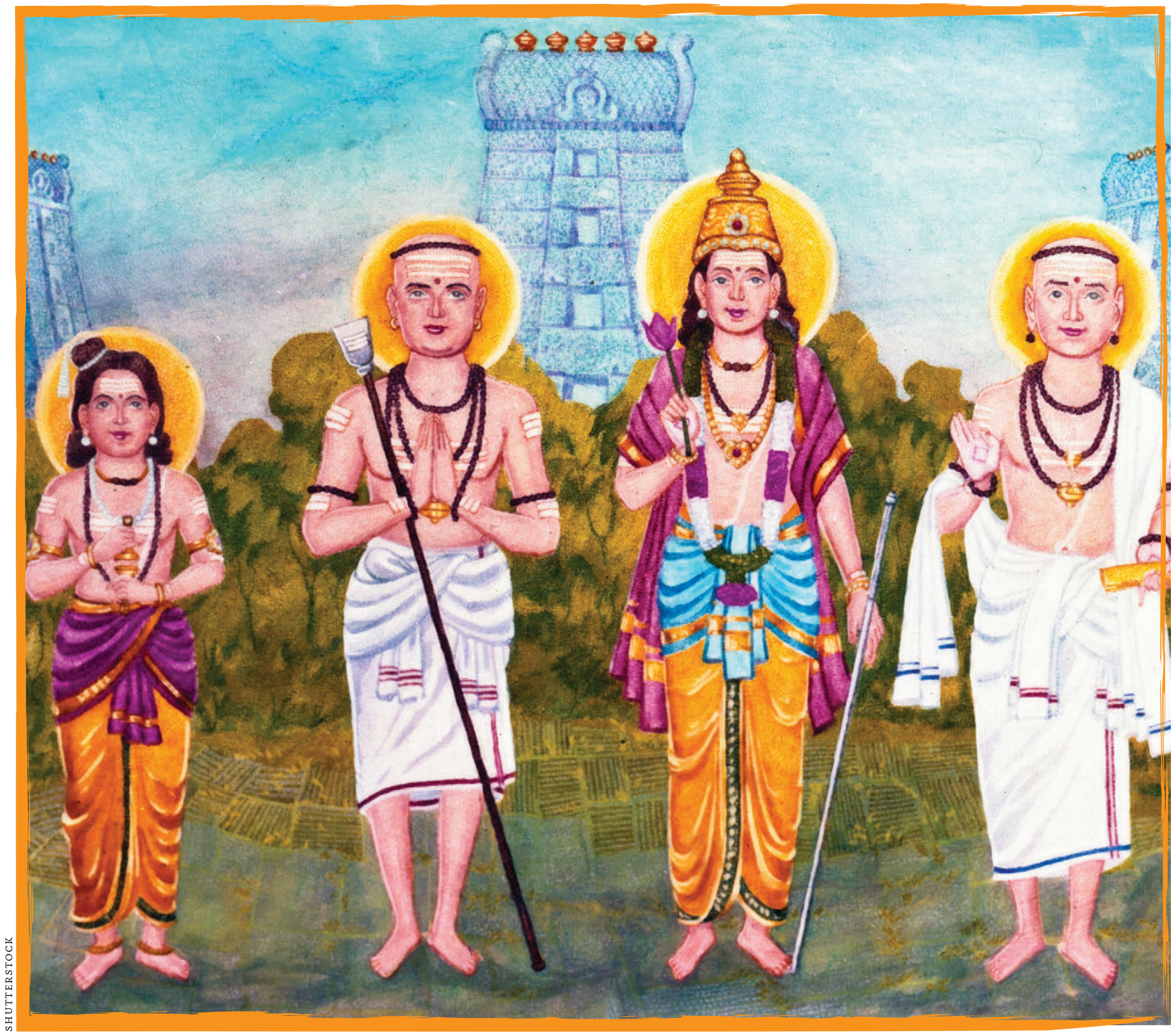
குருதேவர்: உலக வாழ்வைத் துறப்பது உங்களின் தர்மமாக இல்லாமல் இருக்கலாம் என்றாலும் மகான்கள் எப்படி வாழவேண்டும் என்று நினைத்தார்கள், எப்படி வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டார்கள் என்பதை ஊன்றி கவனித்து படித்துக் கொள்வதால் பெரும் நன்மை அடையலாம். அவர்களின் அனுபவ உதாரணத்தை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வினிடையே பயன்படுத்தலாம்.

39 நான்கு பெரிய தமிழ்க் குரவர்கள் யார்?

நால்வர் என்போர் சுமார் 1200 ஆண்டுகளுக்குமுன் தமிழ் நாட்டில் வாழ்ந்த நான்கு சைவக் குரவர்கள் (சைவசமய ஞானிகள்) ஆவர். ஒவ்வொருவரும் தேவார பக்திப் பாடல்களைப் பாடினர். இன்றும் அவை திருக்கோயில்களிலும் சத்சங்கங்களிலும் (திருக்கூட்டம்) பாடப்படுகின்றன. அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தர், மாணிக்கவாசகர் என்பவர்களே அந்நால்வர் பெருமக்களாவர். இந்நால்வரையும் தமிழ் அடியார்கள் மிகவும் ஆழ்ந்து போற்றுகின்றனர்.

அப்பர் என்று அழைக்கப்படும் திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் ஒவ்வொரு திருக்கோயில்களாகச் சென்று சிவபெருமானை வணங்கி மகிழ்ந்தார். கோயிலின் நடைபாதைகளைக் கூட்டி கற்கள் மலிந்த வளாகத்தில் மண்டிக்கிடக்கும் புற்களை அகற்றி பணிகளிலேயே மிகவும் பணிவான (உழவாரப்) பணியை செய்தார். சுந்தரர் பெருமான் சிவபெருமானை நேரடியாக தரிசித்து பல அற்புத லீலைகள தம் வாழ்வில் செய்துகாட்டியவர். தனக்கும் தன் குடும்பத்துக்கும் அடிக்கடி இறைவனிடம் காசும் உணவும் கேட்டு விண்ணப்பித்தவர். அவருடைய வேண்டுதல்கள் எப்பொழுதும் நிறைவேற்றப்பட்டன. மூன்றாவது தமிழ்ச்சமய ஞானியான சம்பந்தர் தம் மூன்று வயதிலேயே சிவபெருமானை தரிசிக்கும் பாக்கியம் பெற்று உடனே முதல் பாடலைப் பாடி அருள் பெற்றவர். தமிழ் நாடு முழுதும் சிவனைப் போற்றி தேவாரப் பாடல்கள் பாடிக்கொண்டு, மூத்தவரான அப்பர் பெருமானோடும் சில வேளைகளில் பாடிக்கொண்டு பயணம் மேற்கொண்டவர். தம் 16 வயதில் பெற்றோர்கள் அவருக்குத் திருமண ஏற்பாடுகள் செய்தனர். என்றாலும் அப்படி நடக்கக்கூடாதென்று இருந்தது. சிவபெருமான்மீது அவருக்கு அதீத பக்தி இருந்ததால் திருமணம் நடந்தேறுவதற்கு முன்பே அவர் சிதம்பரத்துக்கு அருகேயுள்ள திருநல்லூர் சிவபெருமான் மூல சந்நிதியில் மறைந்துபோனார், அதன்பின் அவரைக் காணவில்லை. இம்மூன்று குரவர்களின் திருப்பாடல்களைத்தான் நாம் தேவாரம் என்று வழங்குகிறோம்.

நான்காம் சமயக் குரவரான மாணிக்கவாசகர் மதுரையை ஆண்ட பாண்டிய மன்னனின் முதலமைச்சராக இருந்தார். ஒருநாள் ஒரு குருந்த மரத்தின்கீழ் சிவ பெருமான் அமர்ந்து அவருக்குக் காட்சி கொடுக்க அப்போதே சிவஞானம் அடைந்தார். அதன்பின் அவர் அரசமாளிகையை விட்டு வெளியேறி பல இடங்களுக்குச். சென்று சிவன் மீது பல பக்திப் பாடல்கள் பாடி திருப்பெருந்துறையில் சிவபெருமானுக்கு ஒரு ஆலயம் எழுப்பினார். அவருடைய பாடல்கள் நமசிவாய மந்திரத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவதோடு, பற்றறுத்தலை மேம்படுத்தவும், சிவபெருமானிடத்தில் அன்பை வளர்க்கவும் வலியுறுத்துகிறது. நெஞ்சை உருக்கும் அவரின் பாடல்கள் அவர் இயற்றிய திருவாசகம் மற்றும், திருக்கோவையார் ஆகிய இரண்டு படைப்புக்களில் காணலாம்.



SHUTTERSTOCK

நாயன்மார்கள் என்றழைக்கப்படும் சைவக்குரவர்கள் நால்வரும் பின்புலத்தில் கோயில் தெரிய நிற்கின்றனர். சைவ உலகம் கடுமையான சோதனைகள் எதிர்நோக்கிய காலத்தில் இந்நால்வர்களின் தேவாரப் பாடல்களும், எழுத்துக்களும் அவர்களின் பக்திப் பரவச வாழ்வும் சைவ மக்களை உற்சாகப்படுத்தியது. இடமிருந்து வலமாக: சம்பந்தர், அப்பர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர்

குருதேவர்: சிவபெருமான் நம்முள்ளே இருப்பதாகவும், நாம் சிவபெருமானுக்குள் இருப்பதாகவும் நமது சமயக் குரவர்கள் பாடிக் காட்டியுள்ளனர். அது தெரிந்ததும் நமக்குள் இருக்கும் பயம், கவலை, ஐயம் ஆகியன என்றென்றும் நமது மனதிலிருந்து நீங்கிவிடுகிறது.

40 நமது நன்னெறி கோட்பாடுகள் யாவை?

இயமம், நியமம் என்பதே இந்து சமயத்தின் நன்னெறிக் கோட்பாடுகள். பத்து இயமங்கள் அல்லது “செய்யத் தகாதவை” களைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் நமது இச்சை மன இயல்பு (விலங்கு மனம்) கட்டுப்பாட்டில் வருகிறது. பத்து நியமங்கள் அல்லது “செய்ய வேண்டியவை” களைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் சமய ஈடுபடும் கலாச்சார ஈடுபாடும் மேலும் அதிகரித்து நமது ஆன்மாவின் தூயத் தன்மையும் வெளிப்படுகிறது. இயமம் நியமங்கள் நமது யோக வாழ்வை வலுப்படுத்த அடிப்படைகளை வழங்குவதுடன், சிவனை அடையும் பாதையில் அவை நம்மை ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஊன்றி நிலைபெறச் செய்கிறது.

பத்து கட்டுப்பாடுகள் (இயமங்கள்)

1. அகிம்சை: “துன்புறுத்தாமை.” உமது செயலாலோ அல்லது வாக்காலோ அல்லது எண்ணத்தாலோ கனவிலும்கூட பிறருக்கு நாம் தீங்கிழைத்தல் கூடாது. யாரையும் பயமுறுத்தாமல், யாருக்கும் வலியோ காயமோ ஏற்படுத்தாமல் ஓர் அன்பான வாழ்க்கை வாழுங்கள். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இறைவனைக் காணுங்கள். சைவ உணவை உண்ணுங்கள்.

2. சத்தியம்: “உண்மை.” உண்மையான, அன்பான, நன்மையான, அவசியமான விஷயத்தை மட்டுமே பேசுங்கள். கொடுத்த வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுங்கள். குடும்பம் அல்லது நண்பர்களிடம் ரகசியத்தை மறைக்காதீர்கள். கலந்துரையாடும்போது சரியாகவும் மனந்திறந்தும் பேசுங்கள். பிறரை ஏமாற்றாதீர்கள். உங்கள் தோல்விகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். ரகசியமாக கிசுகிசுப்பதோ, பின்னால் பேசுவதோ அல்லது பொய் சொல்லுவதோ கூடாது.

3. அஸ்தேயம்: “திருடாமை.” திருடக்கூடாது. ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி குடும்ப வருமானத்துக்கு ஏற்றபடி வாழுங்கள். மற்றவர் பொருள்மீது ஆசைப்படக்கூடாது. பிறரிடம் இரவல் வாங்கிய பொருள்களை தவறாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. சூதாடக்கூடாது. பிறரிடம் வாங்கிய கடனையோ திருப்பிக் கொடுக்காமல் இருக்கக்கூடாது. அனுமதியின்றி ஒப்புதலின்றி பிறரின் பெயரையோ, சொற்களையோ, வளத்தையோ அல்லது உரிமையையோ உபயோகிக்கக்கூடாது.

4. பிரம்மச்சரியம்: “தெய்வீக நடத்தை.” திருமணம் ஆவதற்குமுன் ஆசைகளை அடக்கி பாலியல் உறவை திருமணம் ஆகும்வரை பாதுகாக்க வேண்டும். திருமணத்துக்குமுன் பாலியல் சக்தியை கல்வி கற்பதற்கும், திருமணத்துக்குப்பின் குடும்ப வெற்றிக்கும் பயன்படுத்துங்கள். மிதமாக உடையுடுத்தி மிதமாக பேசுங்கள். தூயவர்களின் நட்பை நாடுங்கள். காமப் படங்கள் மற்றும் வன்முறைப் படங்களை தொலைக்காட்சியில், திரைப்படங்களில், சஞ்சிகைகளில், கணினிகளில் பார்ப்பதை தவிர்க்கவும்.

SHUTTERSTOCK

ஒருவர் செய்யக்கூடாத பத்து இயம நெறிகளையும், செய்யவேண்டிய பத்து நியம நெறிகளையும் ஆசிரியர் வகுப்பு கரும்பலகையில் எழுதியுள்ளார். இவை இரண்டும் இந்து சமயத்தின் முக்கிய நன்னெறிக் கோட்பாடுகளாக விளங்குகின்றன

5. க்ஷாமா: “பொறுமை.” மக்களின் சகிக்கமுடியா தன்மையைக் கட்டுப்படுத்தி சூழ்நிலையை பொறுக்கமுடியாத தன்மையையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவசரப்பட வேண்டாம். மற்றவர்கள் உங்களின் போக்குக்கு இணங்கி நடக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தாமல் அவர்களின் இயல்புப்படி நடக்க விடுங்கள். பிறரிடம் பேசும்போது வாக்கு வாதம் செய்யாமல், குறுக்கே பேசாமல் அல்லது நீங்கள் ஒருவரே பேச்சை ஆக்கிரமிக்காமல் இருக்கவும். குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களிடம் மிக்க பொறுமையாக இருங்கள். கஷ்டமான நேரங்களிலும் நிதானம் தவறாமல் இருக்க வேண்டும்.

6. திரிதி: “உறுதியாக இருத்தல்.” பயம், முடிவெடுக்க முடியாமை, அடிக்கடி மாறுந்தன்மை ஆகியவற்றை போக்கிவிடுங்கள். கவனத்தை சிதறவிடாமல் எதை செய்யவேண்டுமோ அந்தக் காரியத்தை செய்வதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருங்கள். உங்கள் முடிவுகளில் உறுதியாக இருங்கள். உங்கள் லட்சியத்தை

அடைய பிரார்த்தனை செய்து நோக்கம், திட்டம், விடாமுயற்சி மற்றும் ஊக்கம் ஆகியவற்றுடன் அடையுங்கள். புகார் செய்யாமல் சாக்கு போக்கு சொல்லாமல் இருங்கள். மனோ உறுதியையும் தைரியத்தையும் உழைக்கும் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தடைகளை வெல்லுங்கள்.

7. தயை: "இரக்கம்." எல்லா உயிர்கள்மீதும் இருக்கும் கொடூரமான மனிதாபமற்ற உணர்வுகளை வெல்லுங்கள். எல்லா இடங்களிலும் இறைவனைக் காணுங்கள். மக்களிடமும், விலங்குகளிடமும், தாவரங்களிடமும், பூமாதேவியிடமும் கருணையோடு இருங்கள். உண்மையாக தவற்றை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்டவரை மன்னித்துவிடுங்கள். துன்பத்தால் துவண்டு போயிருப்போரின் தேவைக்கு கருணை காட்டுவதை ஊக்குவியுங்கள். பலவீனமாக இருப்பவர்கள், ஏழைகள், முதியோர்கள் மற்றும் வலியால் துன்பப்படுவோருக்கு உதவி செய்யுங்கள். குடும்பத்தில் நிலவும் சித்திரவதையையும், பிற இடத்தில் நடக்கும் கொடூரங்களையும் எதிர்த்து நில்லுங்கள்.

8. அர்ஜவா: "நேர்மை, ஒளிவு மறைவின்றி இருத்தல்." மோசடி செய்வதையும் தவறான செயல்களில் ஈடுபடுவதையும் விட்டுவிடுங்கள். உங்கள் நாட்டின் சட்டத்தையும் சமுதாய ஒழுக்கத்தையும் மதித்து நடந்து கொள்ளுங்கள். லஞ்சம் கொடுப்பதோ அல்லது வாங்கவோ கூடாது. யாரையும் ஏமாற்றவோ துரோகம் பண்ணவோ கூடாது. உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மையாக இருங்கள். பிறர்மீது குற்றம் சுமத்தாமல் உங்களின் குறைகளை எதிர்கொண்டு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் நேர்மையாக இருங்கள்.

9. மிதாகாரம்: "நடுத்தரமாக உணவு உட்கொள்ளல்." அதிகமாக சாப்பிடக்கூடாது. மாமிசம், மீன், நத்தை, கோழி அல்லது முட்டை சாப்பிடக்கூடாது. புதிதாக செய்த, உடம்புக்கு சத்தான முழுமையான சைவ உணவை உண்டு மகிழுங்கள். நொறுக்குத் தீனிகளையும், வெள்ளை சீனி, வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை மாவு போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை தவிர்க்கவும். குறித்த நேரத்தில் பசியெடுக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். தொந்தரவான சூழ்நிலையில் அல்லது மனங்குழம்பிய நிலையில் சாப்பிடக்கூடாது.

10. சௌச்சம்: "தூய்மை." மனம், மெய், மொழியில் தூய்மையற்ற நிலையை தவிர்க்கவும். சுத்தமான ஆரோக்கியமான தேகத்தை வைத்திருங்கள். வீட்டையும் பணியிடத்தையும் குப்பைக்கூளமின்றி தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அறவழியில் செல்லுங்கள். நல்லோர்களோடு உறவாடுங்கள். கடுமையான சொற்களையோ கீழ்த்தரமான சொற்களையோ சொல்லக்கூடாது.

கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பத்து கோட்பாடுகள் (நியமங்கள்)

1. ஹ்ரி: "மனவருத்தம்." தன்னடக்கத்துடன் இருக்கவும். தவறேதும் செய்துவிட்டால் அதற்காக வெட்கப்பட வேண்டும். உங்களின் தவறு எது என்று உணர்ந்து, அதை ஒப்புக்கொண்டு, மன்னிப்புக்கேட்டு அதனை திருத்திக் கொள்ளவும். நல்ல குறைநிறைகளை

SHUTTERSTOCK

வரவேற்கவும். தூங்கப் போவதற்குமுன் எல்லா சண்டை சச்சரவுகளையும் தீர்த்துக்கொள்ளவும். சொந்தக் குறைகளைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து அதனைக் களைந்தெறியவும். தற்புகழ்ச்சி வேண்டாம். செருக்காக நடந்துகொள்வதிலிருந்தும் பொய்யாக நடிப்பதிலிருந்தும் விலகி நில்லுங்கள்.

2. சந்தோஷ: "திருப்தி." வாழ்வில் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் நாடுங்கள். சந்தோஷமாக சிரித்துக்கொண்டே இருந்து மற்றவர்களையும் அவ்வாறே மகிழ்ச்சியுறச் செய்யுங்கள். உங்களின் உடல் நலம், நண்பர்கள், வைத்திருக்கும் உடைமைகளுக்காக நன்றிசொல்லி வாழுங்கள். இல்லாதவைக்காக குறைபட்டுக்கொள்ள வேண்டாம். எல்லாம் கடந்த உங்களின் உண்மைத்தன்மையை அடையாளம் காணுங்கள். எல்லாம் கடந்துநிற்கும் இக்கணத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு ஆன்மீக வளர்ச்சிக்காக பாடுபடுங்கள்.

3. தானம்: "கொடுத்தல்." வருமானத்தில் பத்து சதவீதம் கோயிலுக்கோ, ஆசிரமத்துக்கோ அல்லது ஆன்மீக

அமைப்புக்களுக்கோ தானம் கொடுங்கள். தேவைப்படுவோருக்கு உணவும் பொருளும் அளியுங்கள். உங்களின் நேரத்தையும் திறமையையும் இலவசமாக பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். விருந்தினர்களை தெய்வமாக நடத்துங்கள்.

4. அஷ்டிகா: "நம்பிக்கை." இறைவன்மீதும், தெய்வங்கள்மீதும், குருமீதும், மெய்ஞானத்துக்கு இட்டுச்செல்லும் மார்க்கத்தின்மீதும் உறுதியாக நம்பிக்கை வையுங்கள். ஞான சாத்திரங்களையும் சம்பிரதாயங்களையும் நம்புங்கள். உங்களின் ஞான பரம்பரைக்கு விசுவாசமாக இருங்கள். குருவோடு ஒருமையுடன் இருங்கள். உங்களின் சமயநம்பிக்கையை சீர்குலைக்க முயல்பவர்களோடுளோடு நட்பு கொள்ளவேண்டாம். நம்பிக்கையை மேலும் வளர்ப்பதற்கு பக்தியையும் சாதனைகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். ஐயத்தையும் நம்பிக்கையின்மையையும் தவிர்க்கவும்.

5. ஈஷ்வரபூஜானா: "ஈஷ்வரனை வணங்குதல்." அனுதினமும் இறைவனை வணங்கி தியானம் செய்யுங்கள். வீட்டிலுள்ள பூஜையறையில் சுவாமிக்கு பழம், பூக்கள் அல்லது நைவேத்தியம் வையுங்கள். எளிமையான பூஜை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும்போதும், திரும்பும்போதும் பூஜை அறைக்குப் போய்விட்டு வாருங்கள்.

6. சித்தாந்த சரவணா: "ஞான சாத்திரங்களைக் கேட்டல்." உங்கள் குரு. சார்ந்த ஞானிகளின் போதனைகளைப் படியுங்கள். அவர்களின் அருள்மொழிகளைக் கேளுங்கள். ஒரு ஞான குருவைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்து அவர் வழியைப் பின்பற்றுங்கள். பிற வழிகளை ஆராய்ச்சி செய்து காலத்தை வீணடிக்க வேண்டாம். ஞானியிடமிருந்து சீடனை அடையக்கூடிய அந்த எழுச்சிமிகு பாடங்களையும் உபதேசங்களையும் கேளுங்கள்.

7. மதி: "அறிவெழுச்சி." உங்கள் சற்குருவின் வழிகாட்டுதலோடு ஆன்மீக வைராக்கியத்தையும் அறிவையும் பெருக்கிக் கொள்ளுளங்கள். கடவுளைப்பற்றி அறிந்துகொள்ளவும். உங்களில் இருக்கும் ஜோதியை எழுப்புவும் முயற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு அனுபவத்திலும் பொதிந்துள்ள வாழ்க்கைப் பாடத்தை தெரிந்துகொண்டு வாழ்க்கையையும் உங்களையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தியானத்தின்மூலம் உள்ளுணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

8. விரதம்: "புனித சத்திய வாக்குகள்." சமய சத்திய வாக்குகள், வழிமுறைகள், நியமங்களை மேற்கொண்டு நிறைவேற்றி வையுங்கள். அவை உங்கள் ஆன்மாவோடு, சமுதாயத்தோடு, கடவுளோடு, தெய்வங்களோடு, குருவோடு மேற்கொள்ளப்படும் ஆன்மீக ஒப்பந்தங்களாகும். காலா காலத்துக்கு உண்ணா விரதம் இருங்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் யாத்திரை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களின் சத்திய வாக்குகள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி,—அது உங்களின் கற்பு, திருமணம், சந்நியாசம், போதையற்ற வாழ்வு, காணிக்கை கொடுத்தல், குரு பரம்பரைக்கு விசுவாசமாக இருத்தல், சைவ உணவையே உண்ணுதல் அல்லது புகைப்பிடிப்பதை கைவிடுதல் என்று எதைப்பற்றி சத்தியம் செய்திருந்தாலும் சரி—அதை மீறாமல் மிக உறுதியாகக் கடைப்பிடியுங்கள்.

SHUTTERSTOCK

9. ஜெபம்: "ஜெபித்தல்" உங்கள் குரு சொன்னபடி உங்கள் புனித மந்திரத்தை தினமும் ஜெபியுங்கள். முதலில் குளித்துவிட்டு மனதை அமைதியாக்கி உங்களின் மந்திர ஜெபத்தில் முழு கவனத்தையும் செலுத்தி அம்மந்திரம் உங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தூய்மையாக்கி உங்களின் மனவுணர்வை மேலோங்கச் செய்யுங்கள். உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் நதியென பொங்கிவரும் எண்ண எழுச்சிகளையும் அந்த மந்திர ஜெபம் ஒடுக்கிவிட அனுமதியுங்கள்.

10. தபஸ்: "தவம்." அடிக்கடி தவம், கடுமையான ஒழுக்கங்கள், பிராயச்சித்தம், தியாகச் செயல்கள் ஆகியவற்றை கடைப்பிடியுங்கள். தவறு செய்துவிட்டால் அதற்கு பிராயச்சித்தமாக 108 தடவை கீழே விழுந்து வணங்குதல் அல்லது உண்ணாவிரதம் இருந்து அந்த பாவச் செயலுக்கு பரிகாரம் தேடுங்கள். விருப்பமான உங்கள் உடைமைகள், பணம் அல்லது நேரத்தைக் கொடுத்துவிட்டு, சுய வேண்டாமை மேற்கொள்ளுங்கள்.

குருதேவர்: இயமம் நியமங்களைக் கடைப்பிடிப்பதால் நாம் நமது தன்னுணர்வு நிலையை அன்பு, இரக்கம், அறிவு, ஆனந்தம் ஆகிய உயர் சக்கரங்களுக்கு உயர்த்தி, இயல்பாகவே தேவர்கள், மகாதேவர்களின் தெய்வீக சக்தியை எழுப்பி விடுகிறோம்

41 நமது ஐந்து மூலக் கடமைகள் யாவை?

குருதேவர் எல்லா இந்துக்களுக்கும் ஐந்து அனுட்டானங்களை (அன்றாட கடமைகளை) பரிந்துரைத்திருக்கிறார். அவை வழிபாடு, திருவிழாக்கள், யாத்திரை, தர்மம் மற்றும் வாழ்வியல் சடங்குகள் ஆகியன. சமஸ்கிருதத்தில் இதனை பஞ்ச நித்ய கர்மங்கள் என்பர். முதலாவதும் முதன்மையானதும் உபாசனா என்னும் தினசரி வழிபாடு. இதுவே சமய வாழ்வின் கருமூலம், ஆண்டவன் மீதும் தெய்வங்கள் மீதும் அன்பை பொழியச் செய்யும் ஆன்மாவின் இயல்பான செயலாகும். அடுத்தது உற்சவம் என்னும் திருவிழாக்களைக் கொண்டாடுவது. அத்திருநாட்களில்தான் தெய்வங்களின் அருட்சக்தி மிக அதிகமாக வெளிப்படுகின்றது. சிவபெருமானுக்கும், கணேசருக்கும், முருகனுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடக்கும் முக்கிய பெருநாட்களில் திருவிழா கொண்டாடும்போது நாம் குடும்பத்தோடும் சமூகத்தோடும் ஒன்றிணைந்து விழா சடங்குகளிலும் அன்னதானத்திலும் கலந்து கொள்கிறோம்.

வட இந்தியாவில் இந்துக்களுக்கு திங்கட்கிழமை புனித தினமாகும். அதேபோல் தென்னிந்தியாவில் வெள்ளிக்கிழமை புனித நாளாகும். இந்நாளில் நாம் கோயிலுக்குச் சென்று வணங்கி வழிபட்டு வருவதுடன், வீட்டை சுத்தப்படுத்தி பூஜை அறையை அலங்கரித்து, வழிபாட்டிலும், ஜெபத்திலும், ஞானசாத்திரங்களைப் படிப்பதிலும் கூடுதல் நேரம் ஈடுபடுகிறோம். இந்நாள் நமக்கு ஓய்வு நாள் அல்ல. வழக்கமாக செய்யும் கடமைகளைச் செய்கிறோம். நமது மூன்றாவது கடமை தீர்த்தயாத்திரை என்னும் புனிதயாத்திரையாகும். ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது ஒரு புனித தலத்துக்கு நாம் சிறப்பு யாத்திரைப் பயணம் மேற்கொள்கிறோம். இப்படி செய்வதால் நாம் நமது அன்றாட வாழ்விலிருந்து முழுவதும் விலகி, நமது சிந்தனையை கடவுள் மீதும், தெய்வங்கள் மீதும் குரு மீதும் முழுமனதாக வைக்கிறோம்.

இம்மூன்றுவகை வழிபாட்டு முறைகளும்—அதாவது தினசரி பூஜை, திருவிழாக்கள் மற்றும் யாத்திரை செல்வது—நம்முடைய இயல்பான வெளித்தோற்றத்தின் உள்முகமான பரிபூரணத்தை வெளிக்கொண்டுவர உதவுகிறது. நமது நான்காவது கடமை தர்மம் என்கின்ற கடமையும் நன்னடத்தையும் கொண்ட தன்னலமற்ற வாழ்க்கை. இங்கு இயம நியம விதிகள்தான் நமக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கிறன. தர்மம் என்பது பெற்றோர்களிடமும், பெரியவர்களிடமும், ஆசிரியர்களிடமும், சுவாமிகளிடமும் மரியாதையோடு இருப்பது என்பதாகும். நமது ஐந்தாவது கடமை சம்ஸ்காரம் என்னும் வாழ்வியல் சடங்கு காரியங்களாகும். தனி நபர் ரீதியில் மேற்கொள்ளப்படும் இச் சடங்குகள் பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை நமது வாழ்வின் முக்கிய காலக்கட்டத்தில் நடக்கும் பல நிகழ்வுகள் புனிதமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன.

SHUTTERSTOCK

நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அடிப்படை சமய ஒழுக்க விதிகள் எளிமையாக வண்ணத் தாள்களில் எழுதிக் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவற்றைப் பின்பற்றுவதால் நாம் பலமிக்க, பாதுகாப்புமிக்க, பொறுப்புள்ள, சகிப்புத்தன்மையுள்ள, பாரம்பரியமிக்க நல்ல குடிமகனாக ஆகிறோம்

முதலாவது முக்கிய சம்ஸ்காரம் (சடங்கு) என்னவென்றால் பெயர் சூட்டு விழா. அதேபோல் முதல் முறை அமுதூட்டல் (அன்னப்பிராசனம்), காது குத்துதல், ஏடு தொடக்குதல் (அட்சராரம்பம்) போன்று இன்னும் பல உள்ளன. வாலிப வயதினருக்கு மிக முக்கியமான சடங்கு திருமண சடங்காகும். உயிர் நீத்தபோது ஈமச் சடங்கின்மூலம் ஆன்மா உடம்பிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறது. முக்கியமான காலக்கட்டத்தில் நிறைவேற்றப்படும் சடங்குகளால் தேவர்கள், தெய்வங்கள், சமுதாயம், கிராமம், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோரின் சிறப்பு ஆசியைப் பெறுகிறோம்.

குருதேவர்: அன்றாட ஆன்மீக சாதனைகளைச் செய்தல், நல்லவர்களோடு சேர்ந்திருத்தல், திருத்தலங்களுக்கு யாத்திரை மேற்கொள்ளல், மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் ஆகியவை நம்முள் உயர்சக்தியை எழுப்பி, மனதை உபயோகமிக்க எண்ணங்களில் திருப்பி, தொல்லை கொடுக்கும் புதிய கர்மவினைகள் செய்வதிலிருந்து தடுக்கின்றன

42 உறுதிமொழிகளை நாம் எவ்வாறு உபயோகிக்கிறோம்?

உறுதிமொழி என்பது நமது வாழ்வில் நன்மையான மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதற்காக மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கப்படும் ஆக்ககரமான சங்கல்பம் அல்லது வலியுறுத்தலாகும். திரும்ப திரும்ப அச்சொற்களைச் சொல்வதன் மூலம் அதன் பொருளில் கவனம் வைத்து நாம் விரும்பும் பலனைக் கற்பனை செய்து உணர்வுமயமாகக் கலக்கச் செய்கிறோம். உங்களின் சொற்களுக்கும் கற்பனைக்கும் உணர்வுக்கும் சக்தி உண்டு. உங்கள் உள்மனதை அவை கவர்கின்றன. ஆக்ககரமாக, நன்மை தரக்கூடியதாக, படைப்புத்திறன்மிக்கதாக இருக்கும்போது அவை உங்களை மேலும் திடப்படுத்தி உங்களின் எல்லா செயல்களையும் வெற்றியடையச் செய்கின்றன.

நாம் விரும்பும் பயனையடைய உறுதிமொழிகளின் சொற்கள் சரியான முறையில் இருக்க வேண்டும். இதைச் சாதனைப் பயிற்சியாக எப்படி செய்ய வேண்டுமென்றால் ஒவ்வொரு நாளும் முடிந்தால் ஒரே நேரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் திரும்பத் திரும்ப உங்களுக்குள் உச்சரிக்க வேண்டும். மௌனமாக உச்சரிப்பது நல்லது என்றாலும் உரக்கச் சொல்வது இன்னும் சிறந்தது. உதாரணத்துக்கு: “என்னால் முடியும். நான் செய்வேன். திட்டமிட்டபடி என்னால் செய்துமுடிக்க முடியும்.” இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக்கொள்வதால் உங்கள் மனதில் நம்பிக்கையுணர்வு பதிவாகி உங்களின் மனவுறுதியை மேலும் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் வெறும் சொற்களை மட்டும் சொன்னால் போதாது. “என்னால் முடியும், நான் செய்வேன். என்னால் செய்துமுடிக்க முடியும்” என்பதை உள்ளபடி உண்மையாகவே நீங்கள் உணர்வாக உணரவேண்டும். உண்மையாகவே உங்கள் லட்சியம் நிறைவேறிவிட்டால் எப்படியிருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். கடந்த காலத்தில் நீங்கள் ஏதேனும் வெற்றியடைந்திருந்தால் அந்த வெற்றி உணர்வை மீண்டும் நீங்கள் நினைத்துப் பார்ப்பது உங்களுக்கு உதவும்.

ஆக்ககரமான உறுதிமொழிகள் வாழ்க்கையை நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்க உதவும். எதிர்மறையான எண்ணங்கள் எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். பலபேர் “என்னால் முடியாது, நான் செய்யமாட்டேன். என்னால் இயலாது,”என்று நினைக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் கண்டிப்பாக தோல்வியடைகின்றனர். ஏன்? ஏனெனில் தோல்வியடையவே அவர்கள் மனதில் பதிவு பண்ணியிருக்கிறார்கள். உறுதிமொழிகள் தோல்வியை மாற்றி வெற்றிக்கு வழிவகுக்கின்றன. உங்கள் லட்சியத்தை உங்களால் தெளிவாகப் பார்க்கமுடிந்து அதை எட்டிப்பிடிப்பதை உணரமுடிகிறது. இதனால் வெற்றி இயல்பாகவே பின்தொடர்கிறது. குருதேவரின் பிற உறுதிமொழிகளாவன: “நான் இப்போது, இக்கணம், நன்றாகவே இருக்கிறேன்.” “என் எல்லா தேவைகளும் எப்போதும் பூர்த்தியாகும்.”

SHUTTERSTOCK

உடன்மறை (positive) மற்றும் எதிர்மறை (negative) ஆற்றல்கள் என்று இரண்டு நிலைகள் உண்டு. இடப்புறமுள்ள இளைஞன் மனச்சோர்வுடன் எதிர்மறை வாக்கியங்களை சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறான். வலப்புறம் உள்ளவன் உடன்மறை வாக்கியத்தின் ஆற்றலை உணர்ந்து கொள்கிறான்.

“நான் சந்திக்கும் எந்த சவால்களுக்கும் நான் நிகரானவன்.” உறுதிமொழிகள் ஆக்ககரமான சுயக்கொள்கையை உருவாக்குகின்றன. நீங்கள் தகுதியானவர், ஒரு சிறப்பான வாழ்வுக்கு தகுதியானவர், அதையடைய முழுமையாக உங்களால் இயலும் என்று உங்களுக்கு தெரியும் என்பதுதான் அது. இத்தகைய ஆக்ககரமான சிந்தனை வைத்திருப்பது மூலம், நம்முள்ளே இருக்கும் ஆன்மீக இயல்புடன் நம்மை அடையாளங்கண்டு, நாம் பூரணமான வழியில் செல்லும் ஒரு தெய்வீக மனிதன் என்று உண்மையில் உணர வைக்கிறது.

குருதேவர்: உறுதிமொழி எடுக்கும் அதிர்வுநிலைக்குச் செல்லுங்கள். இது மிக வலுவான உணர்வையும் உள்மனதில் ஆழமான பதிவையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு வார்த்தையும் சில அதிர்வலைகளைக் கொண்டிருக்கிறது. கற்பனையைவிட உண்மையாக உணர்வது மிகவும் உயர்ந்தது

43 சாதனா என்றால் என்ன?

நம்முள் மூன்று பரிமாணங்கள் இருக்கின்றன: தூலப்பரிமாணம், உணர்ச்சி/அறிவுப் பரிமாணம் மற்றும் ஆன்மீகப் பரிமாணம். இம்மூன்றுமே சிறந்த ஆரோக்கியத்துக்காக கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. நமது தூலத்திரேகம் உடற்பயிற்சியினால் வலுவடைகிறது. கல்வி கற்பதனாலும் தன்னொழுக்கத்தினாலும் நமது உணர்ச்சி அல்லது மூளைத்திறன் விரிவடைந்து ஊக்கம் பெறுகிறது. சாதனா என்னும் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் அவகாசம் எடுத்து போதிய அனுபவம் பெற்று நமது ஆன்மீக இயல்பை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். நாம் பெரும்பாலும் வெளிவிவகாரங்களிலேயே மிகுந்த நேரத்தை செலவழிப்பதால் நம்முள் இருக்கும் அந்த ஆழ்ந்த ஆனந்தமிக்க உண்மை இயல்பை உணர்வதில்லை. இப்படி உண்மை இயல்பை உணராமலேயே ஒவ்வொரு பிறப்பாக பெரும்பாலோர் போய்க்கொண்டிருக்கின்றனர். உயிர்விடும் தறுவாயில் மட்டுமே உயர் உண்மைகளைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர்.

நாம் நமது ஆன்மீக இயல்பை வளர்த்துக்கொள்ள போதிய கால அவகாசம் எடுத்துக்கொண்டு சமய ஒழுக்க நியதிகளை அல்லது ஆன்மீகப் பயிற்சியினை அன்றாடம் ஒரு கடமையாகச் செய்வது சிறப்பாகும். இந்த அமைதிமிக்க வேளையில் மட்டுமே நாம் ஆன்மீகத்தில் முன்னேறிச் செல்லும் வாழ்வின் உள்நோக்கத்தில் கவனத்தைக் குவிக்கிறோம். பூஜை செய்வது, ஜபம் செய்வது, ஞானசாத்திரங்களைப் படிப்பது, ஹடயோகம் மற்றும் தியானம் செய்வது—இவை அனைத்துமே ஆன்மீக சாதனாக்கள்தான். ஒரு சில சாதனாக்கள்—அதாவது யாத்திரைக்குச் செல்வது போன்ற சாதனாக்கள்—ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மட்டும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சில சாதனாக்கள் குருவின் உத்தரவுப்படி ஒருமுறை மட்டுமே செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.

மிகவும் பிரசித்திப்பெற்ற ஒரு சாதனா என்னவென்றால் ஒவ்வொரு நாளும் "ஓம்" என்ற மந்திரத்தை 108 தடவை உச்சரிப்பதாகும். இந்த 10 நிமிட சாதனை பரபரப்புமிக்க இக்கால உலகில் மிகவும் பிரபல்யமாக விளங்குகிறது. பரபரப்பு மிக்க வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் இத்தகைய அமைதியான நேரங்களை தரக்குறைவாக மதித்து அதன் பயன்களையும் சீர்தூக்கி பார்க்காமல் இருக்கின்றனர். ஆன்மீக சாதனை மன உறுதியை வளர்க்கிறது. நம்முடைய நம்பிக்கை விசுவாசத்தையும். கடவுள், தெய்வங்கள் மற்றும் குரு மீதுள்ள நம்பிக்கை விசுவாசத்தையும் வளர்க்கிறது. அது நமது உள்ளுணர்வையும் அறிவுத் திறனையும் பயன்படுத்தி மெய்ஞ்ஞான உணர்வையும், ஆன்மாவின் உள்ளார்ந்த திறத்தையும் அடைவதற்கு வழிவகுக்கிறது. "சாதனா மூலம் உடற் சக்தியையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் நாம் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்கிறோம். சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன்மூலம் நாம் அதை உணரமுடியும். நமது மனமும் அமைதியடைகிறது. நாம் சாதனாவை வீட்டில், காட்டில், ஓடும் நதிக்கரையில், நாம் விரும்பும் மரத்தடியில், கோயிலில், குருகுலத்தில் அல்லது தூய அமைதியான சூழ்நிலையில் பயிற்சி பண்ணலாம்." என்று குருதேவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். யோகசுவாமி தம் சீடர்களை சமய வழிக்கு இட்டுச் செல்லும் சாதனா மார்க்கத்தை வாழ்க்கை முழுதும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.

SHUTTERSTOCK

மனதை அமைதிப்படுத்தவும் வாழ்வுக்கு வழிகாட்டவும் இந்து சமயம் நமக்கு பல வழிமுறைகளை வழங்கியுள்ளது. இங்கே இளம் பெண்கள் தம் குரு அளித்த மந்திரத்தை ஜெபமாலையில் ஜெபித்துக்கொண்டு தியானம் செய்கின்றனர்.

குருதேவர்: தொடர்ச்சியான முன்னேற்றத்துக்கு சாதனாவை தவறாமல் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், முடிந்தால் விடியற் காலையில் சூரியோதயத்துக்குமுன் செய்யவேண்டும்.

44 யோகம் என்றால் என்ன?

எல்லாம் கடந்த உணர்வோடு அல்லது தெய்வீக உணர்வோடு தனியொருவரின் தன்னுணர்வை ஒன்றுகலக்கச் செய்யும் ஒரு வழிமுறைதான் இந்து சமயம் காட்டும் யோகம். யோகம் என்றால் "ஒன்றிணைவது" என்று பொருள்படும். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் யோகம் என்றால் என்ன என்று பதஞ்சலி முனிவர் தமது யோகசூத்திரம் என்ற புத்தகத்தில் விளக்கியுள்ளார். எட்டு அங்கங்கள் அல்லது படிகளைக் கொண்ட தியானமுறை என்று அவர் விளக்கியுள்ளார். அதனால்தான் அது ஆஷ்டாங்க யோகம் (எட்டு நிலைகள்) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ராஜயோகம் என்றும் அது அழைக்கப்படுகிறது. "மனதின் செயல்களைக் ஒடுக்கி வைத்தல்" என்று பதஞ்சலி அதற்கு பொருள் கூறுகிறார்.

இயமங்கள், நியமங்கள் ஆகியன முதலிரண்டு படிகளாம். தியானத்தில் நாம் வெற்றியடைய கடைப்பிடிக்கவேண்டிய விதிமுறைகளை இவை தெளிவாக விளக்குகின்றன. மூன்றாவது அங்கம் "ஆசனம்" எனப்படும் "அமரும்முறை." அதாவது நீண்ட நேரம் ஆடாமல் அசையாமல் வசதியாக அமர்ந்திருக்கும் முறை. இதனை ஹடயோகம் என்ற யோகாசனங்களின் வழி அடையப்படுகின்றது. அவை உடம்பின் சக்தியையும் மனதின் சக்தியையும் சரிசமப்படுத்தி உடல் நலத்தையும் தூய அமைதியையும் பேணுகிறது. நான்காம் அங்கம் பிராணாயாமம் என்னும் சுவாசப் பயிற்சி. பிராணன் என்ற நுண்சக்தியை நமது பிடிக்குள் கொண்டுவரும் சுவாச முறைகளின் அறிவியலாகும். ஐந்தாவது அங்கம் பிரத்தியாகாரம் என்பது. புலன்களிலிருந்து, உணர்ச்சிகளிலிருந்து, எண்ணங்களிலிருந்து நமது நினைவுணர்வை மீட்டுக்கொள்ளும் பயிற்சிமுறை இது. ஓர் ஆமை தன்னைத் தற்காத்துக்கொள்ள எப்படி தன் தலையையும் கால்களையும் ஓட்டுக்குள்ளே இழுத்துக் கொள்கிறதோ, அதுபோல யோகியானவன் தன் நினைவுணர்வை வெளியுலகிலிருந்து மீட்டுக்கொண்டு, எல்லையற்ற அந்த உலகை அவன் தன்னுள்ளே கண்டுகொண்டு ஆனந்திக்கிறான்.

ஆறாம் படி என்னவென்றால் தாரணை என்னும் ஆழ்ந்த கவனம். எண்ணத்தை அங்கும் இங்கும் ஓடவிடாமல் ஒரே பொருள்மீது அல்லது எண்ணத்தின்மீது சிந்தனையைக் குவிப்பது. ஏழாம் படி தியானா என்பது. இதுவே உண்மை தியானம். குருதேவர் இதனை, "அமைதியான விழிப்பு நிலையில் சக்திவாய்ந்த மனங்குவிந்த நிலையில் புத்தம் புது அறிவும் உள்ளுணர்வும் தன்னுணர்வில் வீழ்கின்ற நிலை," என்று விவரித்திருக்கின்றார். ஒரு நல்ல தியானம் நமக்கு நம்மைப்பற்றியும் உலகத்தைப் பற்றியும் ஒரு புதிய விஷயத்தை அறிவிக்கிறது. எட்டாவது படி சமாதியாகும். இதுவே இறுதி நிலை. தியானம் செய்பவரும் செய்யப்படும் பொருளும் ஒன்றே என்ற நிலையை அடைவதே தியானத்தின் இலக்கு. கால வெள்ளத்தில் யோகத்தில் நிபுணத்துவ கிளைகள் உருவாயிற்று.

SHUTTERSTOCK

ஓர் ஆலமரத்தின் கீழ் பதஞ்சலி முனிவர் ஐந்து தலை நாகத்தின்மீது அமர்ந்துள்ளார். அந்த நாகம் நம் முதுகுத்தண்டிலுள்ள குண்டலினி சக்தியைக் குறிக்கிறது. ஆத்ம சாதகர்கள் ஆழ்ந்த தியானம் செய்யும் யோகவழியை அவர் கற்றுத் தந்திருக்கிறார்.

உதாரணத்துக்கு, கிரியா யோகம் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், மந்திரம், முத்திரைகளிலும் முக்கிய கவனம் செலுத்துகிறது. கர்ம யோகம் வேலையை தெய்வம் என்று உருமாற்றம் செய்து செயல்படுகிறது. பக்தியோகம் பக்தியால் இறைவனைச் சேரவைக்கிறது. சிலவகை ஹடயோகங்களில் உடம்பை பூரணமாக வைத்துக்கொள்வதே நோக்கமாக இருக்கிறது.

குருதேவர்: நீங்கள் அசையாமல் அமர்ந்து சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தீர்களானால்.... தன்னுணர்வு குறுகிய எண்ணத்துக்குள்ளிருந்து கட்டவிழ்ந்து, பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் சீர்குலையாமல் அமைதியும் பேரானந்தமும் குடிகொண்டிருக்கும் அந்த உள்மனதின் ஆழத்துக்கு மிகத் துடிப்புடன் சுதந்திரமாகச் சென்றணுகுகிறது.

45 ஜெபம் என்றால் என்ன?

மந்திரம் என்பது புனித சமஸ்கிருத சொல் அல்லது சொற்றொடராகும். ஒருவரின் மந்திரத்தை ஜெபமாலையில் எண்ணிக்கொண்டு ஜெபிப்பத்தை ஜெபம் அல்லது மந்திர யோகம் என்று அழைக்கிறோம். இப்படிப்பட்ட அதிசய மந்திர உச்சாடனத்தை மனதிலோ அல்லது உரக்கமாகவோ உச்சரிக்கும்போது ஆன்மீக உறுதிமொழியாக செயல்பட்டு கடவுளுக்கு அருகில் இட்டுச் செல்கிறது. எல்லாவற்றுடன் தூய இணக்கத்துடன் இருக்க அது உதவுகிறது. பல மந்திரங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மந்திரமும் கடவுளை அல்லது ஒரு தெய்வத்தை போற்றி செய்கிறது. "ஓம் கம் கணபதயே நமஹ" என்பது கணேச மந்திரங்களில் ஒன்று. "தேவர்களின் தலைவனே போற்றி" என்பதே அதன் பொருளாகும். "ஓம் சரவணபவ" என்பது முருகனின் சிறப்பு மந்திரம். சலனமற்ற அமைதியான பொய்கை என்று மனதை அது விவரிக்கிறது. யாவற்றுக்கும் மேலான மகா சைவ மந்திரம் யஜுர் வேதத்தின் நடுவே காணப்படும் "நமசிவாய" மந்திரமாகும். "சிவபெருமானுக்கு வணக்கம்" என்பதே அதன் பொருளாகும். ந-ம-சி-வா-ய என்று ஐந்தெழுத்துக்கள் இருப்பதால் பஞ்சாட்சர மந்திரம் அல்லது "ஐந்தெழுத்து மந்திரம்" என்று அது அழைக்கப்படுகிறது.

இளைஞர்களான உங்கள் நோக்கங்களில் ஒன்று ஒரு குருவிடமிருந்து நமசிவாய மந்திர தீட்சைப் பெறுவதற்கு உங்களை நீங்கள் தயார் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இம்மந்திரம் உங்களுக்கு சிறப்பான சக்தியைத் தரும். மந்திர தீட்சை சடங்கு முடிந்ததும் ஒவ்வொரு நாளும் 108 தடவை ஜெபிக்க வேண்டும். ஓம் நமசிவாய மந்திரத்தை நீங்கள் உச்சரிக்க உச்சரிக்க கோடிக்கணக்கான சிவ அடியார்களோடு உங்களுக்கு தொடர்பு ஏற்படும். ஓம் நமசிவாய மந்திரம் உங்களின் ஆன்மாவுக்கு சக்தி ஊட்டுகிறது. அறிவைக் கூர்மையாக்கி இச்சை மனத்தை மட்டுப்படுத்துகிறது. நமசிவாய மந்திர தீட்சை பெறும்வரை நீங்கள் "ஓம் சரவணபவ" மந்திரத்தை ஜெபிக்கலாம்.

இனி ஜெபம் செய்வது எப்படி என்பதைப் பார்ப்போம். 108 மணிகள் கொண்ட ஒரு ஜெபமாலையை வலது கையில் ஏந்தி அமைதியாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். மந்திரத்தை மனதிலோ அல்லது வாயில் முணுமுணுத்தோ திரும்ப திரும்ப உச்சரியுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் சொல்லும்போது வலது கைப் பெருவிரலால் நடுவிரலின்மேல் ஒரு மணியை உருட்டுங்கள். உங்களுக்கு உபதேசித்தபடி மந்திர ஒலியிலும் அதன் அர்த்தத்திலும் கவனம் வையுங்கள். மனதை அலைபாய விடவேண்டாம். நீங்கள் ஜெபிக்கும்போது தேவர்கள் உங்கள்மீது அருள் ஒளியை அனுப்புவார்கள். ஜெபத்தை கோயிலில் செய்யுங்கள். வீட்டு பூசை அறையில் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான மரத்துக்கு அடியில், நதிகரையோரத்தில் அல்லது ஒரு மறைவான குகையில் செய்யுங்கள்.

SHUTTERSTOCK

ஒரு ருத்ராட்ச மாலையை தம் பெருவிரலுக்கும் நடுவிரலுக்குமிடையே ஏந்திக்கொண்டு ஒரு பக்தர் அமைதியாக காட்டில் அமர்ந்துள்ளார். அவர் "ஓம் நமசிவாய" மந்திரத்தை 108 தடவை ஜெபமாலையில் எண்ணிக்கொண்டே ஜெபம் செய்கிறார்.

குருதேவர்: ஜெபத்தை முறையாகச் செய்பவனுக்கு தனக்கு என்ன தெரியும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வான். ஜெபம் உள்மனதைத் திறந்து குறிப்பிட்ட சக்கரத்தின்மீது சக்தியைக் குவிக்கிறது. அங்கேதான் நாடி மண்டலத்தின் மனோ உணர்வுக் கொத்தில் தன்னுணர்வு அடங்கிக்கிடக்கிறது

46 தியானம் என்றால் என்ன?

தியானம் என்பது மனம், உடல், உணர்ச்சிகளை அமைதிப்படுத்தி நம்முள்ளே ஆழமாகச் செல்லும் யோகப்பயிற்சியாகும். நாம் உட்கார்ந்து ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி சாதாரணமாக சிந்தனை செய்து கொண்டிருப்பதைவிட இது இன்னும் உயர்வானது. இது கண்களை வெறுமனே மூடிக்கொண்டு ஒன்றுமே செய்யாமல் இருப்பதல்ல. மனதைக் குவித்து ஒருநிலைப்படுத்தி அதை அப்படியே நிலைநாட்டி இருக்கும்போது தியானம் கைகூடுகிறது. அது அமைதியான, விழிப்புமிக்க சக்திவாய்ந்த நிலையாகும். வெளியே உள்ள ஒரு பொருளில் அல்லது மனதுள்ளே ஒரு எண்ணத்தின்மீது ஒருமையோடு கவனத்தை செலுத்தும்போது புதிய புதிய அறிவுச் சிந்தனைகள் உமக்குள்ளே உதிக்கின்றன.

நாம் முதலில் செய்யவேண்டியது என்னவெனில் சில நிமிடங்களுக்கு சும்மா உட்கார்ந்திருத்தல். அதன்பின் உட்காரும் நேரத்தை கூடுதலாக்கி பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு அசையாமல் வசதியாக உட்கார முடியும்வரை உட்கார்ந்து பழகவேண்டும். இப்படி இருபது நிமிடங்கள்வரை ஒரு விரலைக்கூட அசைக்காமல் அமைதியாக உட்கார முடியும்போது, உங்களின் தெய்வீக மனம் தன்னை வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கும். அது உங்களின் ஆழ்மனதில் மீண்டும் புதுப் பதிவுகளை பதிவுபண்ணி உங்களின் கெட்ட பழக்கங்களைக்கூட மாற்றியமைக்க இயலும். இரண்டாவது முறை என்னவென்றால் முறையாக சுவாசிப்பது. மூச்சை மெதுவாக ஒன்பது முறை உள்ளே இழுத்து ஒன்பது முறை வெளியே விடவேண்டும். நமது உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் மூச்சோடு பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. மூச்சை நாம் கட்டுப்படுத்தினால் நமது எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் தானாகவே அமைதியடைகின்றன. நமது உடம்பு அசையாமல் இருந்து நமது மனமும் உணர்ச்சிகளும் அமைதியாக இருக்கும்போது, நமக்குள்ளே ஆழ்ந்த அமைதியையும் புது அறிவையும் உணரமுடிகிறது. நமக்குள் இருக்கும் ஆன்மீக சக்தியை நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம். நமது சமயத்தை அறிந்துகொள்ளவும், வாழ்வின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கவும், சிறப்பான மனிதராக வாழவும் நாம் அச்சக்தியை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

தியானம் என்பது விழிப்புணர்வைப் பற்றிய கல்வியாகும். எனவே அது உங்களைப் பற்றியும் இந்த பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய கல்வியுமாகும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஆழ் தியானத்துக்கு அது வழிதிறக்கும். ஆழ்தியானத்தில் மிகவும் உயர்ந்த தன்னுணர்வை (மெய்யுணர்வை) அனுபவிப்பீர்கள். உங்கள் ஆன்மாவின் தூய வெள்ளொளியையும் காண்பீர்கள். தியானம் செய்யப் பழகினால் உங்கள் வாழ்வு சுவை மிகுந்து இருக்கும். மன அழுத்தம் இருக்காது. அதிக உயிரோட்டத்துடனும் விழிப்போடும் எக்காலமும் விளங்கிநிற்கும் இக்கணத்தில் வாழ இயலும். உங்களின் எண்ணங்கள் தூய்மையாக இருக்கும். சந்தோஷ உணர்வோடு இருப்பீர்கள்.

SHUTTERSTOCK

இந்த இளம்பெண் ஒரு பாயில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு காலங்காலமாய் கடைப்பிடித்துவரும் தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனத்தை அமைதிப்படுத்த முயல்கிறார். இதில் அவள் வெற்றி பெற்றால் மனதையும் கடந்து சென்று நிரந்தர அமைதியை அனுபவிக்க முடியும்

குருதேவர்: மனதை மொத்தமாகப் பார்க்கும்போது மெய்பொருளைத் தேடுவோனுக்கு நம்பிக்கைத் தருகிறது. தான் வேறொரு பொருள் என்றும் மனதை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சாட்சி என்பதால் தான் மனதாக இருக்க முடியாது என்றும் நம்புகிறான். பிறகு மெய்ஞ்ஞான நிலையில் மனம் தூய்மையாக இருக்கிறது என்று உணர்கிறோம்.

47 நாம் தியானம் செய்வது எப்படி?

"தியானம் என்பது ஒரு நீண்ட பயணம். மனதுக்குள் மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு யாத்திரை," என்று குருதேவர் கூறியிருக்கிறார். தியானம் ஒருவர் வாழ்க்கையை குதூகலமாகவும், படைப்புத்தன்மை மிக்கதாகவும், ஆழ்ந்த அறிவுமிக்கவராகவும் ஆக்கும் என்று அவருக்குத் தெரியும். இத்தகைய பழங்கால வழக்கத்தைப் பற்றி அவர் மிகத் தெளிவாக கற்பித்துள்ளார். முதலில் நாம் ஒழுங்காக ஒவ்வொரு நாளும் தியானம் செய்யவேண்டும் என்று அவர் கூறியுள்ளார். அதற்குச் சிறந்த நேரம் அதிகாலை நேரம். அதற்குத் தகுந்த இடம்: சுத்தமான தொந்தரவற்ற அமைதியான இடம். நம் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக ஒவ்வொரு நாளும் தியானத்தை ஆக்கிக் கொண்டால் அது நமது கர்மவினையை சமப்படுத்தி, மன அமைதியை ஏற்படுத்தி வெளி உலகத்தை நமது பார்வையில் வைக்கிறது. குருதேவர் கற்றுத் தந்ததாவது: "தியானம் செய்ய சிறந்த நேரம் சூரியன் உதிப்பதற்கும் மறைவதற்கும் முன்னேயுள்ள நேரம். தொடக்கமாக நீங்கள் தியானம் செய்யும் நேரம் பத்து நிமிடங்களிலிருந்து முப்பது நிமிடங்கள்வரை இருக்க வேண்டும்."

மூச்சுப்பயிற்சி (பிராணாயாமம்) மிகவும் முக்கியம். முதலில் உங்கள் மனதில் எண்ணங்கள் அலைபாய்வதை உணர்வீர்கள். மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதன்மூலம் எண்ணங்கள் அடங்கி, தன்னுணர்வானது சிந்தனையற்ற ஆனால் உணர்வுள்ள மனதின் ஓர் இடத்தில்போய் ஒடுங்குகிறது. குருதேவர் நமக்கு "தியானத்துக்கு முன் செய்யவேண்டிய முன்னேற்பாடுகள்" என்ற வழிகாட்டிமுறையைக் கொடுத்திருக்கின்றார். அவை நமது மனதை அமைதியாக்கி தன்னுணர்வை உள்முகமாகத் திரும்பச் செய்யும் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளும் மனப்பயிற்சிகளுமாகும். அதேபோல் அப்பயிற்சியை திருப்பி தலைகீழாகச் செய்யும்போது நாம் சாதாரண விழிப்புநிலைக்கு திரும்பி விடுவோம். நீங்கள் உள்முகமாக மனதுக்குள் போகும் நேரம் நீங்கள் ஒதுக்கிய நேரத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். தியானம் செய்ய எடுக்கும் உண்மையான நேரம் பாதியாகவும், தியானத்திலிருந்து வெளியேற ஆறில் ஒரு பகுதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தியானத்துக்குள் செல்லும் முறை

1. ஆசனம்: உங்களால் முடியுமானால் தரையில் முழு பத்மாசனத்தில் அல்லது அரை பத்மாசனமிட்டு அமரவும். உங்கள் கைகளை தொடைமீது வைத்து, இடது கைமேல் வலது கையை வைத்து, இரண்டு பெருவிரல் நுனிகள் ஒன்றை ஒன்று லேசாக தொட்டுக்கொள்ளுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது ஒரு மெத்தைமீதோ அல்லது கால்கள் மண்டியிட்டோ அல்லது ஒரு நாற்காலிமீதோ நீங்கள் அமர்ந்து கொள்ளலாம். தோல்களை பின்னே நகர்த்தி முதுகந்தண்டை நேராக வைத்து, அதில் தலையையும் நேராக வைத்துக்கொள்ளவும். நீங்கள் சமநிலையில் தெளிவாக வசதியாக அமர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

2. உடல் உஷ்ணம்: உஷ்ணத்தை உங்கள் உடம்பில், தலையில், நெஞ்சில், கால்களில் உணருங்கள். உங்கள் தோல்களிலிருந்து வெளியேறும் உஷ்ணக் கதிர்களை உணருங்கள்.

3. சுவாசம்: வாய்வழி சுவாசிக்காமல் மூக்கால் சுவாசிக்க வேண்டும். நெஞ்சுகூட்டுக்கு கீழேயும் வயிற்றுக்கு மேலேயுமுள்ள "டயாஃகிராம்" (Diaphragam) என்ற சவ்வுமூலம் சுவாசிக்க வேண்டும். சுவாசிக்கும்போது உங்கள் வயிறு உள்ளேயும் வெளியேயும் வரவேண்டும். உங்கள் நெஞ்சை விரித்தும் குறுக்கியும் சுவாசிக்கக்கூடாது.

SHUTTERSTOCK

தியானம் செய்யும் ஓர் சிறுவன் கம்போடியாவிலுள்ள ஒரு கோயிலில் ஓர் அமைதியான இடத்தைக் கண்டுவிட்டான். கோயில் வாயிலுள்ள இரு வாயிற்காவலர்களும் வேண்டாதவர்களை நிறுத்தி தடுப்பதுபோல், அவனுடைய உறுதியான மனம் வேண்டாத எண்ணங்களைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

அப்படி சுவாசித்தால் மனம் அமைதி அடைய சிரமமாக இருக்கும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது ஒன்பது எண்ணிக்கை மனதில் எண்ணிக் கொண்டு, ஒரு எண்ணிக்கை மூச்சை அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளியே விடும்போது மீண்டும் ஒன்பது எண்ணிக்கை எண்ணி, உடம்பை லேசாக சுருக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு எண்ணிக்கை மூச்சை அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இதைச் செய்து பழக முதலில் ஐந்து அல்லது ஆறு எண்ணிக்கை மட்டுமே உங்களுக்கு சுலபமாக இருக்கலாம்..

4. உயிர் சக்தி: அடுத்ததாக உங்கள் உடம்பின் நரம்பு மண்டலத்தை உணருங்கள். உங்கள் முகம், கைகள், கால்களில் ஓடும் நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தை உணருங்கள். அந்த நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தூடே உயிர்ச்சக்தி ஆற்றல் ஓடுவதை உணருங்கள்.

5. முதுகந்தண்டின் சக்தி: இப்பொழுது முதுகந்தண்டை லேசாக அசையுங்கள். தியானம் செய்யும்போது இப்பொழுது மட்டுமே நீங்கள் உடம்பை அசைக்க முடியும். இப்படி செய்வதால் முதுகந்தண்டில் உங்கள் மனம் குவியும் என்பதுடன் அங்கு பாயும் சக்தியையும் உணரமுடியும். முதுகந்தண்டைத் தவிர வேறு எங்கும் உங்களின் கவனம் செல்லாமல் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

6. உள்ளிழுத்தல்: உடம்பிலிருந்து சக்தியை உள்ளே இழுங்கள். முதல் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது இடது கால் முழுதும் பெருவிரல்வரை உணருங்கள். மூச்சை வெளியே விடும்போது அந்த காலிலிருந்து சக்தியை இழுத்து முதுகந்தண்டுக்குள் அனுப்புங்கள். இதேபோல் வலது காலுக்கும், இரண்டு கைகளுக்கும் செய்தபின் கடைசியாக உடம்புக்கும் செய்யுங்கள்.

7. தூய விழிப்புணர்வு: இந்நிலையில், உங்கள் உடலைப்பற்றி சிறிதளவு உணர்வு இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது நீங்கள் உணர்வோடு இருக்கிறீர்கள் என்று உணருங்கள், பிறகு அந்த உணர்வைத் தவிர வேறு எதைப்பற்றியும் உணரக்கூடாது. இந்நிலையிலேயே எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்கவும்.

விரும்பிய ஒரு பொருளின்மீது தியானம் செய்யுங்கள்

உங்களின் தியானம்: தளர்வான உடலுடனும் அமைதியான மனத்துடனும் இருக்கும் நீங்கள், அன்றைய நாளின்மீது மனம் குவிக்க தயாராகி விட்டீர்கள். அது நீங்கள் தீர்க்க முயலும் ஒரு பிரச்னையாக இருக்கலாம்.அல்லது சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு முடிவாக இருக்கலாம் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதோவொரு விஷயமாக இருக்கலாம். ஆனால் இந்த நேரம் நீங்கள் நினைத்து செயல்படக்கூடிய நேரமல்ல—அதாவது ஒரு நினைப்பிலிருந்து இன்னொரு நினைப்புக்கு தாவும் நேரமல்ல. மாறாக ஒரு பிரச்சினையின் மீது பொதுவாக மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, அவ்விஷயத்தைப்பற்றி ஏதேனும் ஒரு புது யோசனை அல்லது புது கருத்து தோன்றும்வரை காத்திருப்பதாகும். எனவே நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, மனதை வெறுமையாக்கி ஒரு புது உள்ளுணர்வு தோன்றும்வரை

SHUTTERSTOCK

காத்திருங்கள். மனம் வெறுமையாய் இருக்குபோது அந்த உள்ளுணர்வு தோன்றும். இப்படி நீங்கள் மெய்ஞ்ஞான அறிவைத் தொடலாம்.

அல்லது ஐவகை சிவஞான உணர்வின்மீது தியானம் செய்யுங்கள்

சிவசைதன்ய பஞ்சதந்த்ர: தியானத்தில் நிச்சயம் வல்லமை பெற்றுவிட்டால், நீங்கள் இந்த உயர்நிலை தியானமுறையை பயிற்சி செய்யலாம். ஐவகை சிவ உணர்வின்மீது ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மனதைக் குவியச் செய்யச்செய்வதே இதன் முறையாகும்.

உயிர்க்காற்று: பிராணன். மனதை மேலே இழுக்கும் மூச்சிலும் கீழேவிடும் மூச்சில் மட்டுமே வையுங்கள். அந்தப் பிராணனை சிவபெருமானின் சித்தமாக, பிரபஞ்ச நாடியாய் செயல்படுகின்ற தெய்வீக சித்தமாக உங்கள் உடலில் உணருங்கள்.

எங்கும் வியாபித்திருக்கும் சக்தி: சக்தி: உங்கள் உடலுக்குள்ளே இயங்குகின்ற உயிர்ச்சக்தியை உணருங்கள். இதே பிரபஞ்ச சக்தியை ஒவ்வொரு உயிரிலும் காண முயலுங்கள்.

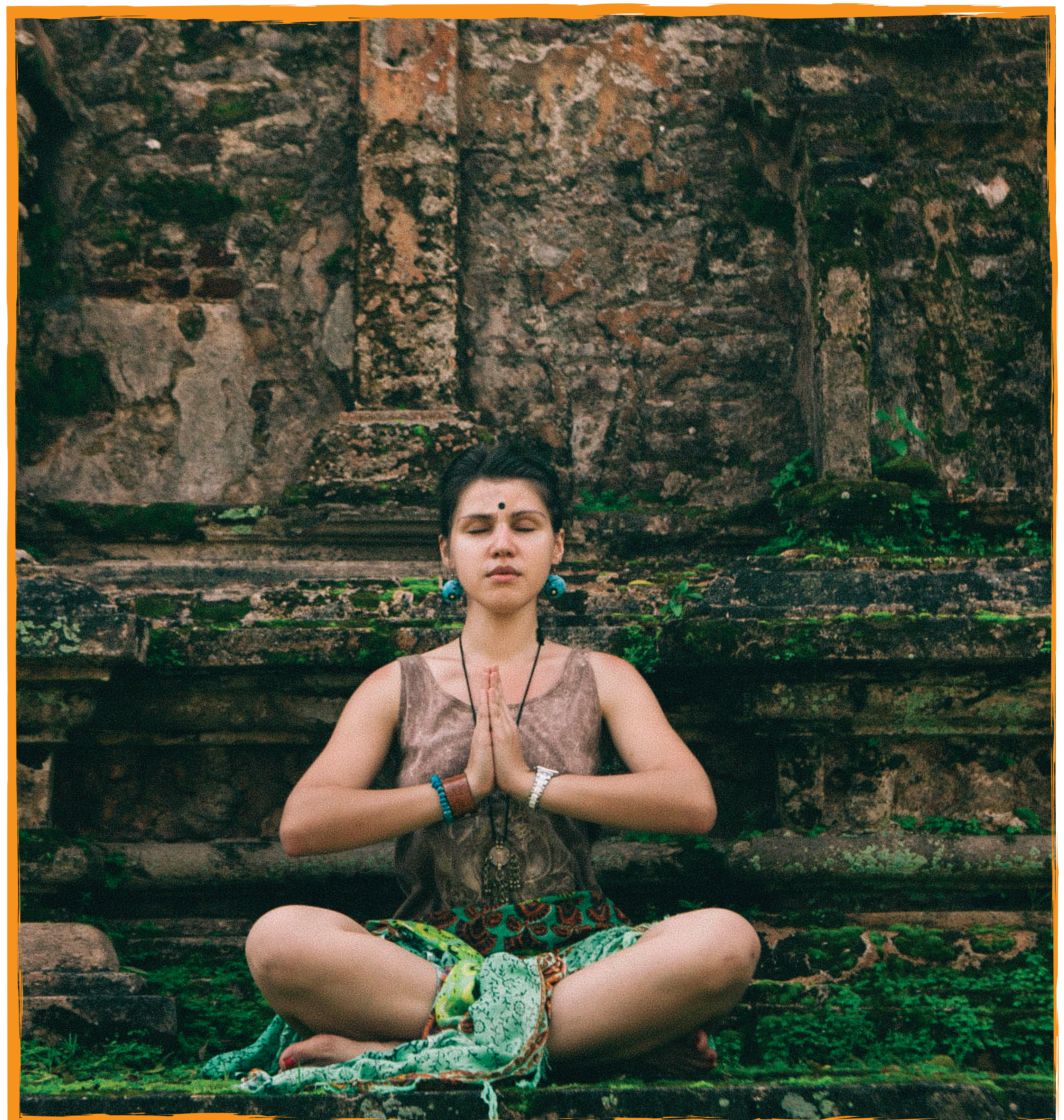
புனித வடிவம்: தரிசனம். ஒரு நடராஜ மூர்த்தி அல்லது சிவலிங்கம் அல்லது சற்குருவின் புனித உருவத்தை உங்கள் மனதில் நிறுத்தி அதுவே சிவபேருமான் என்ற உன்னத உணர்வைப் பெற முயலுங்கள்.

உட்சோதி: ஜோதி: ஒரு தொலைக்காட்சித் திரையைப் பார்ப்பதுபோல் உங்கள் மனதுக்குள்ளே பார்க்கவும். அடுத்ததாக திரையிலுள்ள படங்களையும் எண்ணங்களையும் நீக்கிவிடுங்கள். வெறும் ஒளி (வெளிச்சம்) மட்டுமே எஞ்சியிருக்கும். அந்த ஒளியின் மீது மனதை செலுத்துங்கள்.

புனித ஒலி: நாதம்: தேனீக்கள் கூட்டம் எழுப்பும் ஈஈஈஈஈஈ என்னும் நாத சப்தம் தலையினுள் எப்போதும் ஒலித்துக் கொண்டிருப்பதைக் கேளுங்கள். பெரும்பாலும் முதலில் ஒரு காதில் மட்டும் இந்த நாதம் கேட்கும். பிறகு இரண்டாம் காதிலும் கேட்கும். இப்படி இரண்டு காதுகளிலும் ஒலிக்கும் நாதத்தை சமப்படுத்தி தலையின் நடுவே ஒலிக்கும்படி முயற்சிக்க வேண்டும்.

தியானதைவிட்டு வெளியே வருதல்

ஏழு படிகளையும் பின்னோக்கிச் செய்தல்: தியானம் செய்து முடித்ததும் மேல்நிலையிலிருந்து கீழ் இறங்கி ஆரம்ப நிலைக்குச் செல்லவேண்டும். முதுகந்தண்டை உணர்ந்து சக்தியானது அங்கிருந்து உடலின் எல்லா பகுதிக்கும் பரவிச் செல்வதை உணருங்கள். பிறகு உடலின் நரம்பு மண்டலத்தை உணர்ந்து, சுவாசத்தை உணருங்கள். இறுதியாக உடலின் வெப்பத்தை உணர்ந்து நீங்கள் அமர்ந்திப்பதை உணருங்கள். கண்களைத் திறந்து "ஓம்" என்ற பிரணவத்தை மூன்றுமுறை உச்சரிக்கவும். தியானம் முற்று பெற்றது. ஒவ்வொரு தடவையும் நாம் மனதுக்குள் உள்நோக்கி செல்லும்போது நமது வாழ்வு செம்மையுறுகிறது. நீங்கள் தியானம் செய்யாமல் இருந்தால் மட்டுமே அது கெட்ட தியானம் என்று கருதப்படும் என்று குருதேவர் கூறுகிறார்.



SHUTTERSTOCK

குருதேவர்: உங்கள் தியான விசாரணை முழுவதிலும் மனம் அசைவதேயில்லை என்ற கொள்கையை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். மனதில் எண்ணங்கள் நிலைகுத்திதான் இருக்கின்றன. தன்னுணர்வு மட்டுமே நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இவ்வுலகத்தின் ஒரு சுதந்திரக் குடிமகன் எப்படி ஒவ்வொரு நாடாக, ஒவ்வொரு நகரமாக எங்கேயும் குடிகொள்ளாமல் பயணம் செய்கிறானோ அப்படி, தன்னுணர்வு ஒரு எண்ணத்திலிருந்து இன்னொரு எண்ணத்துக்கு நகர்ந்து செல்கிறது.

48 அகிம்சையை நாம் ஏன் கடைப்பிடிக்கிறோம்?

நாம் சைவ இந்துக்கள். இந்த அடிப்படை கொள்கை நம்மை இயல்பாகவே அகிம்சை அல்லது இன்னா செய்யாமை என்ற கொள்கையைக் கடைப்பிடிக்க உற்சாகப்படுத்துகிறது. எல்லா இடத்திலும் நாம் இறைவனைக் காண்பதால் நாம் எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஆழ்ந்த நெருக்கத்தையும் பாசத்தையும் உணர்கிறோம். அன்பு காட்டி மதிக்கின்ற எதையும் நாம் ஒருக்காலும் துன்புறுத்துவதில்லை. எல்லா மனிதரிடத்தும், எல்லா உயிரினங்களிடத்தும், எல்லா பொருள்களிடத்தும் இறைவன் இருக்கிறார் என்று அறிந்திருப்பதால் மிகுந்த சகிப்புத்தன்மையையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையையும் அளிக்கிறது. சிலர் கெட்டவர்கள் அதனால் அவர்கள் கெட்டவர்களாகவே நடத்தப்படவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. சிலர் கெட்ட செயல்களைச் செய்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் உள்ளுக்குள்ளே தெய்வீகமானவர்கள். பரிணாம வளர்ச்சியில் அவர்கள் மிகவும் கஷ்டமான பகுதியை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

அகிம்சை கொள்கையில் இரண்டாவதாக இருப்பது கர்மவினைக் கொள்கையாகும். யாருக்காவது நாம் தீங்கு செய்தால் அது ஒருநாள் மீண்டும் நம்மிடமே திரும்பிவரும் என்று நமக்குத் தெரியும். இந்த அடிப்படை உண்மையை அறிந்து வைத்துள்ள நாம் முழுமனதாக அகிம்சையைக் கடைப்பிடிக்கிறோம். யாருக்கும் உடலால் மட்டுமல்லாமல், சொல்லாலும் மனதாலும் தீங்கிழைப்பதை தவிர்க்கிறோம். இப்படிப்பட்ட மென்மையான தன்மை பிறரை மதிக்கவும் பாராட்டவும் செய்கிறது. அகிம்சை என்பது ஆன்மீக உணர்வின் படைப்பாகும். பிறருக்கு தீங்கிழைக்கும் தன்மையானது அச்சத்தாலும், கோபம், பேராசை, பொறாமை மற்றும் வெறுத்தல் ஆகிய கீழான இச்சைமன உணர்விலிருந்து எழுகிறது. நல்லது கெட்டது, எனது உனது என்று பிரித்தாளும் போக்கை அது அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் நாம் அதை எதிர்ப்பதில்லை.

நமக்கு ஏற்படும் தீமை நாமே விளைவித்த வினை என்று ஏற்றுக் கொள்வதே விவேகம். அதனைப் புரிந்துணர்வோடும் மன்னிக்கும் தன்மையோடும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். எதிர்த்து நின்றால் வினையை மேலும் பெருக்கியவர்களாவோம். ஆனாலும் அகிம்சை என்றால் அமைதியாக இருப்பது என்று அர்த்தமல்ல. நமது உயிரை அல்லது மற்றவரின் உயிரைக் காப்பாற்ற நாம் தற்காத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது அனுமதி பெற்றுள்ள போலீசாரிடம் வலுக்கட்டாயத்தைப் பிரயோகிக்க விட்டுவிடலாம். தேச மக்களைக் காப்பாற்றும் நோக்கில் ராணுவ பலத்தை நாம் ஆதரிக்கிறோம். சமுதாயத்தையும் அரசாங்கத்தையும் மாற்றியமைப்பதிலும் புத்தாக்கம் பெறுவதிலும் அகிம்சை ஒரு வலிமையான கருவியாக விளங்குகிறது. இதை ஒத்துழையா இயக்கத்தின்மூலம் மகாத்மா காந்தி செய்துகாட்டினார்கள்.

SHUTTERSTOCK

இந்தியா, ராஜஸ்தானிலுள்ள பாத்மேடா பசு காப்பகத்தில் ஓர் சிறுவன் தாய்ப்பசு பார்த்துக் கொண்டிருக்க கன்றுக்குட்டியை அன்புடன் தடவிக் கொடுக்கிறான். இந்தக் கன்றுக்குட்டிக்கு அவன் ஏதும் தீங்கு விளைவிக்கமாட்டான் என்பதுபோல், நாமும் மனிதர்கள் உட்பட எந்த உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடாது.

சண்டையின்றி வன்முறையின்றி இந்தியாவுக்கு அது சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்தது. அகிம்சையை மகாவிரதம், மகாசங்கல்பம் என்றும் அழைப்பர். இதுவே இயமங்கள் நியமங்கள் யாவற்றிலும் மிகவும் முக்கியமான ஒழுக்கமாகக் கருதப்படுகிறது.

குருதேவர்: மிகவும் மோசமான வன்முறையைப் பற்றித்தான் அகிம்சை பேசுகிறது என்று நாம் தெரிந்து கொள்வது நல்லது என்றாலும், மிகவும் நுண்ணிய கொடூரத்தையும் சாதாரண துன்புறுத்தலையும் தடுப்பது வரை அகிம்சை ஆழமாகப் போகிறது.

49 நாம் ஏன் சைவ உணவு உண்பவர்களாக இருக்கிறோம்?

தர்மம், கன்மம், தன்னுணர்வுநிலை, ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகிய ஐந்து காரணங்களுக்காக சைவ உணவு பழக்கத்தை மக்கள் கடைப்பிடிக்கின்றனர். முதலாவதாக, நம்முயிர் பிழைக்க பிற உயிர்களை நாம் கொல்லக்கூடாது என்று தர்மம் உரைக்கிறது. இரண்டாவதாக மாமிசம் உண்பவர்கள் மறைமுகமாக விலங்கினத்திற்கு எதிராக வன்முறையில் ஈடுபடுகின்றனர். இது எதிர்மறையான கர்மவினையை ஏற்படுத்தி எதிர்காலத்தில் துன்பம் அனுபவிக்க வைக்கிறது. மூன்றாவதாக மாமிசம் உண்பதால் நமது தன்னுணர்வில் ஏற்படும் தாக்கங்கள். விலங்குகளின் உயிர் பறிபோகும்போது ஏற்படும் வலி, பயங்கரம், சித்ரவதை ஆகியன அவ்வுயிர்களின் சதையில் வேதியல் ரீதியாக பதிந்து விடுகிறது. அந்த விலங்குகளின் மாமிசத்தை நாம் உண்ணும்போது அந்த விலங்கு அனுபவித்த அந்த வேதனை உணர்வுகளும் நம்முள்ளே சென்று நம் தன்னுணர்வை எதிர்மறையாகத் தாக்குகிறது. நான்காவது காரணம் உடல் நலம் தொடர்புடையது. புற்றுநோய் உட்பட இன்னும் பல நோய்களுக்கு மாமிசம் உண்ணுதலே காரணம் என்று தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மனிதர்கள் மாமிசம் உண்பதற்கு எவ்விதமான உடற்சத்து காரணங்களும் இல்லை. சைவ உணவே அடிப்படையில் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு என்று நவீன ஆராய்ச்சிகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. ஐந்தாம் காரணம் மனிதர்களின் தேவைக்கு மாமிசத்தை வினியோகம் செய்யும் பெரிய தொழில் நிறுவனங்களால் சுற்றுப்புறச்சூழலுக்கு தீங்கு ஏற்படுகிறது. பருவநிலை மாற்றத்துக்கும், காடுகளை அழிப்பதற்கும், மேல் அடுக்கு மண் இழப்பிற்கும், உயிரினங்கள் முற்றாக அழிவதற்கும் அது பங்காற்றுகிறது. மாடுகள், பன்றிகள், கோழிகள் வளர்ப்பதற்கு இப்போது செலவிடப்படும் பணத்தை காய்கறி உணவுகள் உற்பத்திசெய்ய செலவிட்டால் அது உலக அளவில் பசியைத் தீர்க்கவும் உலக வெப்பத்தைக் குறைக்கவும் செய்யும்.

இன்று சைவ உணவு உண்ணுவது உலக இயக்கமாகிவிட்டது. எல்லா மதங்களிலும் சைவ உணவுக்காரர்கள் உள்ளனர். அதேபோல் எம்மதத்திலும் இல்லாதவர்கள்கூட சைவ உணவுக்காரர்களாக உள்ளனர். அமெரிக்கர்களில் மூன்று சதவிகிதம் சைவ உணவுக்காரர்களாக இருக்கின்றனர். அவற்றில் எட்டு சதவீதம் இளையோர்கள். பிரிட்டன் நாட்டில் 15 சதவிகிதம் இளையோர்கள் தங்களை சைவ உணவுக்காரர்கள் என்று பிரகடனப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். உலகத்திலேயே அதிகமான சைவ உணவுக்காரர்களைக்கொண்ட நாடு இந்தியாதான். அந்நாட்டு மக்கள்தொகையின் 30 சதவிகிதம்—அதாவது 50 கோடி (500 மில்லியன்) மக்கள் சைவ உணவை மட்டுமே உண்பவர்களாக உள்ளனர். சைவ உணவு என்பது மனிதனின் இயற்கையான கௌரவமான உணவு என்று நமது ஞானிகள் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளனர். நமது சமயத்தை தமிழில் சைவம் என்று அழைக்கிறோம். சைவம் என்பதற்கு இன்னொரு பொருள் சைவ உணவு என்பதாம்.

SHUTTERSTOCK

ஒரு ரொட்டியின்மீது வெண்ணெய் உருகுகிறது. அதைச் சுற்றிலும் சுவையான ரசமும், கொண்டைக்கடலைக் கறியும், சோயா தோஃபும், மீ வகைகளும், பச்சை காய்கறிகளும் உள்ளன. இத்தகைய சைவ உணவுவகை நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது மட்டுமில்லாமல் இந்த உலகத்துக்கே நல்லது.

குருதேவர்: சைவ உணவு உண்ணுதல் என்பது பிற உயிர்களுக்கு இயற்கையாகவே மிகக் குறைந்த அளவில் துன்பம் இழைத்து வாழ்வதாகும். எனது ஐம்பது வருட ஆன்மீக அனுபவத்தில் கண்டது என்னவென்றால் சைவம் அல்லாத குடும்பக்காரர்களைவிட சைவ உணவுக்கார குடும்பத்தார் சொற்ப பிரச் சினைகளையே சந்திக்கின்றனர் என்று வெளிப்படையாகத் தெரிய வந்துள்ளது.

50 சுற்றுச்சூழலை நாம் எவ்வாறு மதிக்கிறோம்?

மனிதன் இயற்கைக்குப் புறம்பானவன் அல்ல என்று இந்து சம்பிரதாயம் புரிந்து வைத்திருக்கிறது. நம்மைச் சுற்றியுள்ள பஞ்சபூதங்களோடு நாம் ஆன்மிக ரீதியாகவும், மனோதத்துவ ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளோம் என்றும் அது விளக்குகிறது. எங்கும் எதிலும் தெய்வீகம் இடம்பெற்றுள்ளதால் உயிர்கள்மீது இந்துக்கள் ஆழமான மதிப்பு வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பிரபஞ்ச வலையில் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய இயற்கையின் பெரும் சக்திகளுடன், செடிகள் மரங்கள் விலங்குகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய இதர உயிர் வர்க்கங்களாலும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பால் பின்னப்பட்டிருக்கிறோம் என்று நாம் அறிந்து வைத்திருக்கிறோம். நமது சமய சாத்திரங்களில் மிகவும் உள்ளன்போடு தெய்வமாக நாம் போற்றும் பூமாதேவி என்னும் இந்த பூமி, கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகள் மனித இனத்தைக் காத்து வளர்த்து பரிணமித்து வந்துள்ளது. ஆனால் உலகின் பெரிய மக்கட்தொகையும், தொழிற்துறைகளும், வாகனங்களும், மனித வாழ்வியலும் சுற்றுச்சூழலுக்கு பெரும் சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. உலகக் குடும்பத்தில் ஆறில் ஒரு பகுதி என்ற வகையில் இந்துக்கள் பெரும் அழுத்தம் கொடுக்க இயலும். பூமிக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாமல் நட்புறவாக வாழவும், தனிப்பட்ட ரீதியில் அதிகம் செலவழிக்காமல் வாழவும், மின்சக்தி போன்றவற்றின் பயன்பாட்டை குறைத்துக்கொள்ளவும், மாற்று சக்திகளை பயன்படுத்தவும், நிலையான உணவு உற்பத்தியையும், சைவ உணவை உட்கொள்ளச் செய்வதிலும் நாம் முன்னோடியாக செயல்பட வேண்டும். மண், நீர், காற்று முதல் பல்வேறு வகையான விலங்கினங்கள்வரை, பூமியின் அனைத்துவகை இயற்கை வளங்களும் பாதுகாக்கப்படவேண்டும். இதை அடைவதற்கு உலகின் எல்லா வளங்களையும் நாம் வீணடிக்காமல் குறைவாக உபயோகிக்க வேண்டும். அதன் கனிம வளங்களையும், நீர், எண்ணெய் அல்லது மண் வளங்களையும் நாம் தேவைக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தி வீணடிக்கக்கூடாது. நமது இந்த நீல பூமிக் கிரகத்தை மாசு படுத்துவதைத் தவிர்க்கிறோம். பல வகையான அரிய தாவரங்களையும் விலங்கினங்களையும் நாம் பாதுகாக்கப் பணியாற்ற வேண்டும். வனவிலங்குகளின் பதப்படுத்தப்பட்ட தோல்கள், தந்தங்கள் அல்லது ஊர்வன பிராணிகளின் தோல்களை நாம் வாங்குவதில்லை; பயன்படுத்துவதுமில்லை. காகிதம், கண்ணாடிப் பொருள்கள், உலோகம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருள்களை நாம் மறுசுழற்சி செய்கிறோம். குறைவான சக்தியை பயன்படுத்தும் வாகன ஊர்திகளை உபயோகிக்கிறோம். மரங்களை நடுகிறோம். உணவை வீணடிப்பதில்லை. இப்படியாக நாம் இந்த பூமியையும் அதில் வாழும் எல்லா உயிர்களையும் மதிப்பதன் மூலம் நாம் இந்துவின் அடிப்படை கொள்கைகளை வெளிப்படுத்துகிறோம்.

SHUTTERSTOCK

நாம் இந்த உலகத்தை ஓர் அழகான கிரகமாகவும், தாயாகவும், வாழ்க்கை ஜீவிதமாகவும், என்றும் நம்மை காப்பாற்றி வளமளிக்கும் உலகமாகவும் பார்க்கிறோம். இந்த பூமி தெய்வத்தை நாம் பூமாதேவி என்றழைக்கிறோம். இந்த பூமியை நாம் எல்லா வகையிலும் பாதுகாக்கிறோம்

குருதேவர்: மனிதனைப் பற்றியும் இயற்கையைப் பற்றியும் இந்து சமயம் ஒருமித்த பார்வையை வைத்துள்ளது. அதில் மரியாதையும் மதிப்பும் உள்ளதே தவிர ஆளுமையோ அல்லது பொறுப்பின்மையோ இல்லை. உயிரினங்களைத் தாங்கும் இந்த பூமித்தாய் வேதக் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது.... இந்துக்கள் இந்த பூமிக் கிரகத்திற்கு விருந்தாளியாக வந்தவர்கள் என்றும் இயற்கைமீது பொறுப்பும் கடமையும் இருக்கிறது என்றும் உணர்கின்றனர். அப்பொறுப்பை பூர்த்தி செய்ததும் அக் கடமையும் சமநிலையில் பூர்த்தியாகிறது. இயற்கையிடமிருந்து வந்த இந்த மானிட உடல் இயற்கைக்கே திரும்பிப் போகிறது.

51 எது ஒரு நிறைவான இல்லம்?

ஒரு சிறந்த நிறைவான இல்லம் என்பது மிகுந்த ஈர்ப்பு சக்தியும் நல்லிணக்கமும் கொண்ட வீடாகும். அவ்வீ ட்டை விட்டு வெளியேறுவது என்பது சிரமமான காரியம். உண்மையான ஒரு வீட்டில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அன்பு, கருணை, பகிர்ந்து கொள்ளுதல், பாராட்டுரைத்தல் போன்ற இயல்புகளோடு மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் உதவி நல்கி துணையாக இருக்கிறார்கள். இந்த இடம் தன்னலமற்றது; ஆனால் ஒற்றுமை உணர்வுமிக்க இடம். அங்கு ஒவ்வொருவரிடமும் கலந்துறவாட ஒவ்வொருவருக்கும் நேரம் இருக்கிறது வீட்டை ஒரு அன்பு இல்லமாக மாற்றுவது பெற்றோர்களின் கடமையாகும். ஒருவருக்கொருவர் அன்பு பாராட்டி பிள்ளைகளிடம் அன்பு காட்டுகிறர்கள். பூசை அறையில் வழிபடுவதிலும் அவர்கள் ஈடுபடுகிறார்கள். இது வீட்டில் நல்ல ஆன்மீக அதிர்வலைகளை உருவாக்கி வீட்டை கோயில் போன்ற சூழ்நிலையில் வைக்கிறது. வீட்டில் தெய்வங்கள் வணங்கப்படுகின்றனர். தேவதேவதைகளையும், காவல் தேவர்களையும், முன்னோர்களையும் கௌரவித்து நாம் வீட்டுக்குள் அழைக்கிறோம். ஒவ்வொரு அறையும் படுசுத்தமாக பளிச்சென்று வைத்துக்கொள்ளப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு நாளும் பூசையறையில் பூசை நடக்கிறது. இயன்றவரை எல்லோரும் உணவை ஒன்றாகவே உண்கின்றனர். உணவுக்குமுன் “உணவு மந்திரத்தை” (அன்னபூர்ணே) சொல்கின்றனர். இந்து பண்டிகைகளை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வீட்டில் ஒற்றுமையாகக் கொண்டாடுகின்றனர். தேவார திருவாசகப் பாடல்களைப் பாடி, பாரம்பரிய இசைகளையும் கேட்கின்றனர். சைவ சித்திர வேலைப்பாடுகளும் கலைப்பொருள்களும் வீட்டின் அறைகளை அலங்கரிக்கின்றன. இவையனைத்தும் ஒரு பாதுகாப்பான முழுமையான வீட்டுச் சூழலை ஏற்படுத்துகிறது. கடுமையான வெளியுலகச் சூழலைவிட்டு ஓர் அமைதியான புகலிடமாக அது விளங்குகிறது. இணக்கத்தோடு வாழ்வதுதான் இங்கு தாரக மந்திரம். அந்த நல்லிணக்கம் குலையாதவாறு குடும்ப உறுப்பினர்கள் கவனமாக நடந்து கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கிடையே ஒருமித்த கருத்துக்கு இடங்கொடுத்து, வாய்த் தகராற்றையும் கடும் சொற்களையும் தவிர்க்கின்றனர். எல்லா கருத்து வேறுபாடுகளும் தூங்கப் போகுமுன் தீர்த்து வைக்கப்படுகின்றன. விருந்தினர்கள் கடவுளாகப் பாவிக்கப்படுகின்றனர். விருந்தோம்பல் தாராள மனதுடன் செய்யப்படுகின்றது. வீட்டை நன்கு பேணி கட்டுக்கோப்புடனும் உறுதியுடனும் வைத்திருப்பதற்கு பிள்ளைகள் உதவலாம். காலையில் வீட்டு பூசையிலும் ஆண்டுதோறும் நடக்கும் திருவிழா கொண்டாட்டத்திலும் அவர்கள் உதவலாம். வாரம் ஒருமுறை குடும்ப நிகழ்ச்சியாக “மாலை வேளை குடும்ப ஒற்றுமை நேரம்” என்பதை குருதேவர் பரிந்துரைக்கிறார். அன்று மாலை குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக வீட்டில் அமர்ந்து இரவு உணவு உண்கின்றனர்; திட்டங்கள் தீட்டுகின்றனர்; விளையாடுகின்றனர்; விருப்பமானவற்றை பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்; ஒருவருக்கொருவர் பாராட்டிக்கொள்கின்றனர்; தொலைக்காட்சியை மூடிவிட்டு,, டிஜிட்டல் கருவிகளை அடைத்துவிட்டு,, மனதை திசை திருப்பும் எல்லாவற்றையும் மறந்து, குடும்ப ஒற்றுமை நாளில் மகிழ்ச்சியில் மூழ்கியிருக்கின்றனர்.

SHUTTERSTOCK

வீடே நமது கோட்டை. அது நமக்கு பாதுகாப்பு அளித்து நம் குடும்பத்தையும் ஒன்றாக பிணைத்து வைக்கிறது. இங்கு தாயே சக்தி. தந்தையே சிவன். பிள்ளைகளே தேவர்கள். நாளும் நாளும் அன்பில் பிணைந்து அனைவரும் வலுவாக வளர்கின்றனர்

குருதேவர்: எந்த வீட்டில் சுத்தம் ஒழுங்கு பேணப்படுகிறதோ, காலை உணவும், மதிய உணவும், இரவு உணவும் ஒழுங்காக **பரிமாறப்படுகிறதோ**, காலை வழிபாடு பக்திப் பெருக்குடனும் மரியாதையுடனும் நடக்கிறதோ, குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக வசித்து, ஒன்றாக உணவருந்தி, ஒன்றாகப் பேசி மகிழ்ந்து, ஒன்றாக வழிபாட்டில் ஈடுபடுகிறார்களோ, அந்த வீட்டில் தேவ தேவதைகள் வந்து குடியிருக்க இயலும்

52 விருந்தினர்களை நாம் எப்படி வரவேற்கிறோம்?

உலக அளவில் மிகத் தாராளமான விருந்தோம்பலுக்கு இந்துக்களும் அவர்களின் இல்லங்களும் பெயர் பெற்றுள்ளன. விருந்தினர்களை கடவுளாகவே நடத்துவது இந்துக்களின் பழக்கமாகும். பரபப்பான இன்றைய நாகரீக சூழ்நிலையில்கூட விருந்தினர்கள் (வீட்டுக்கு வந்து) நம் வேலையைக் கெடுக்கிறார்கள் என்று எண்ணக்கூடாது. எவ்வளவு முக்கியமான வேலை என்றாலும் அதை போட்டுவிட்டு வந்தவர்களை நாம் வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டும். நம்மை யாரும் வரவேற்காமல் போனால் நமக்கு எப்படி இருக்குமோ அப்படி அந்த உணர்வு அவர்களுக்கும் ஏற்படாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்கூட்டியே அறிவிக்காமல் விருந்தினர்கள் வீட்டுக்கு வந்துவிட்டாலும், அவர்களை குடும்ப சகிதமாக வாசலில் நின்று வரவேற்க வேண்டும். தாராளமாக நேரம் ஒதுக்கி அவர்களிடம் கனிவாக உரையாட வேண்டும். நம் உபசரிப்பில் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சிறப்பு விருந்தினர் என்று உணர வேண்டும். இதுவே நமது புராதன புனித கடமையாகும். திருக்குறள் கூறுவதாவது

"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு." (குறள் 81) ("நாம் செல்வம் சேர்த்து இல்வாழ்க்கை நடத்துவதெல்லாம் விருந்தினர்களைப் போற்றி உபசரிக்கவே.")

"செல்விருந்து ஓம்பி வருவிருந்து பார்த்திருப்பான் நல்விருந்து வானத் தவர்க்கு." (குறள் 86) ("வந்த விருந்தினர்களை வரவேற்று உபசரித்து இனி வரும் விருந்தினர்களை எதிர்பார்த்து காத்திருப்பான். அப்படிப்பட்டவனை வானுலகமும் மிகவும் வரவேற்கின்றது.")

வந்திருக்கும் விருந்தினர்களை நாம் வெளியே சென்று வரவேற்று, உள்ளே அழைத்து அமர இருக்கையும் அருந்த நீரும் அளிக்க வேண்டும் என்றும், அவர்கள்முன் ஒரு விளக்கேற்றி வைத்து உணவும் இருப்பிடமும் வழங்க வேண்டுமென்றும் இந்து சாத்திரங்கள் நல்ல இல்லறத்தானைப் பற்றி கூறுகின்றன. பிறகு அவர்களுக்கு விருப்பமான விஷயங்களைப் பற்றி அவர்களுடன் நட்பாக உரையாட வேண்டும். மிகவும் வசதி குறைந்த இல்லறத்தான் கூட விருந்தினர்களுக்கு உணவும் நீரும் அளிக்கத் தவறுவதில்லை. குறைந்த பட்சம் உட்காருவதற்கு ஒரு பாயும் குடிக்க ஒரு குவளை நீரும் அளிக்க வேண்டியது அவசியம். வீட்டிற்கு ஒரு புனித மகான் வருகிறார் என்றால் இன்னும் கூடுதல் கவனம் செலுத்தி பல நாட்களுக்கு முன்பே வீட்டை சுத்தப்படுத்துவதிலும், அலங்கரிப்பதிலும், மாலை கட்டுவதிலும், பரிசுப்பொருளைத் தயார்படுத்துவதிலும் தயாராக இருக்கின்றனர்.

விருந்தினர்கள் திரும்பிப் போகும்போது அவர்களுக்கு நல்வாழ்த்துக்கள்கூறி அன்பளிப்புகள் வழங்க வேண்டும். அது சின்ன மிட்டாயாகவும் இருக்கலாம். பிறகு அவர்களோடு அவர்களின் வாகனம் வரை சென்று இருகரங்கூப்பி வணங்கி, வழியனுப்பியதும் அவர்கள் கண்ணிலிருந்து மறையும் வரைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

SHUTTERSTOCK

வீட்டுக்கு வந்துள்ள விருந்தினர்களை ஒரு குடும்பம் ஆரஞ்சுப் பழரசம் அளித்து, வீட்டில் தயாரித்த பலகாரங்களுடன் முகமலர்ச்சியுடன் உபசரிக்கின்றனர். வீட்டுக்கு வரும் ஒவ்வொரு விருந்தினரும் நமக்கு விருந்தோம்பல் செய்ய பெற்ற வரமாகும். இது முக்கியக் கடமையாகும்.

குருதேவர்: வீணையிலிருந்து புறப்படும் நாதம்போல விருந்தினர்களை உபசரிக்கும் தன்மை சிவனடியார்களிடமிருந்து வெளிப்படுகிறது. விருந்தினர்கள் கடவுளாகவே பாவிக்கப்படுகிறார்கள். நண்பர்கள், உறவினர்கள், வழியிற் சந்தித்தவர்கள், முன்பின் தெரியாதவர்கள்கூட, என்றுமே வற்றாத மாளாத நம்முடைய உபசரிப்பைக்கண்டு அன்புக்கு அடிமையாகின்றனர்.

53 நமது வீட்டு பூஜை அறையை எப்படி உபயோகிப்பது?

வீட்டிலுள்ள பூஜையறை ஒரு குடும்பத்தின் கோயிலாகும். அது வீட்டின் இதயமாகும். நாம் கடவுளோடும் தெய்வங்களோடும் தேவர்களோடும் நெருக்கமாக இருக்க அந்த புனித இடத்துக்கு செல்கிறோம். நமது சமயத்தை உண்மையாக கடைப்பிடிக்க விரும்பும் அறிவார்ந்த இந்துக்கள் பூஜை அறைக்கென்று வீட்டில் ஒரு தனி அறை ஒதுக்குகிறார்கள். முழுக்க முழுக்க பூஜைக்கென்றே இந்த அறை உபயோகம் காண்கிறது. ஒரு கோயில் போன்ற சூழலில் அது உபயோகிக்கப் படுகிறது. மறைவாக இருக்கும் ஒரு சின்ன இடமோ அல்லது சிறிய புத்தக அடுக்கோ ஒரு தெய்வீக இருப்பிடத்தை உருவாக்க போதுமானதாக இருக்காது என்று அவர்களுக்குத் தெரியும்.

விஷேசமான இந்த பூஜை அறையில்தான் ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் பூஜை செய்யவும், ஞானசாத்திரங்கள் படிக்கவும், தியானம் செய்யவும், பஜனை செய்யவும், ஜெபம் செய்யவும் மற்றும் இதர சாதனா பயிற்சி செய்யவும் ஒன்றாகக் குடும்பத்தார் கூடுகின்றனர். திருநாள் காலங்களில் இன்னும் கூடுதல் நேரம் இதற்காக இங்கு ஒதுக்குகின்றனர். வாலிபர்களாக இருக்கும் நீங்கள் பூஜை அறையில் உதவிகள் செய்து அதை உங்களின் சிறப்பு இடமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். தினசரி வழிபாட்டுக்கு முன் பூந்தோட்டத்தில் பூக்கள் பறிப்பது, பிரசாதம் தயாரிப்பது, பூஜைப் பொருள்களை எடுத்து வைப்பது போன்ற கடமைகளைச் செய்யலாம். சமஸ்கிருத மந்திரங்களைக் கற்றுக்கொண்டு பெற்றோர்களோடு சேர்ந்து மந்திரங்களை சொல்லலாம். வீட்டிலே பூஜை அறை மட்டுமே மிகவும் அழகான அறையாக இருக்க வேண்டும். அந்த அறையைச் சுற்றிலும் உங்கள் குரு பரம்பரையின் படங்கள் அலங்கரிக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். பூஜை அறையில் சிவபெருமான், கணேசப் பெருமான், முருகப்பெருமான் திருவுருவ மேனிகள் இருக்கவேண்டும். எண்ணெய் விளக்குகள், ஊதுபத்திகள், மணி, தாம்பாளத் தட்டுகள், பூக்கூடைகள் இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் கோயிலுக்குச் சென்று வந்ததும், பூஜை அறைக்குச் சென்று விளக்கேற்றி வைக்கவேண்டும். இது கோயிலுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது.

பூஜை அறை தூய்மையாக இருந்தால் பலப்பல தேவதைகளும், உங்களின் சொந்த காவல் தேவதைகளும், அங்கே வந்து குடியிருப்பார்கள். குருதேவர் கூறியிருப்பதாவது: "கண்ணுக்குத் தென்படாத இந்த நிரந்தர விருந்தாளிகளுக்கு ஒரு தனியறை ஒதுக்கப்படுகிறது. அந்தத் தனியறையில் குடும்பமே புகுந்து அமர்கிறார்கள். பவித்திரமான இந்த தேவர்களோடு அவர்களால் உள்ளூர தொடர்பு கொள்ள இயலும். இந்த தேவர்கள் குடும்பத்தை தலைமுறை தலைமுறையாகக் காப்பாற்றக் கடமைப்பட்டவர்கள்." ஒளிமயமான இந்த தேவர்கள் உங்களுக்கு அருள்புரிந்து உங்களைக் காக்கிறார்கள்.

SHUTTERSTOCK

விமரிசையான ஒரு காலை பூசை சடங்கைச் செய்ய ஒரு யாகக் குண்டத்தின்முன் ஒரு குடும்பம் பூசையறையில் அமர்ந்துள்ளது. அவர்கள் ஒன்றாக மந்திரம் ஓதி, நைவேத்தியம் அளித்து, கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்து தம் சாதனைகளை மேற்கொள்கின்றனர்.

உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாப்பாகவும் அமைதியாகவும் வைத்திருக்கிறார்கள். கடவுளுக்கென்று ஒரு வீட்டை நாம் நமது வீட்டில் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தால் அக்குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி எளிதாக நிலவுகிறது. ஒருவரோடு ஒருவர் நன்றாகப் பழகவும் நேசிக்கவும் எளிதாகிறது. சிவபெருமான் நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதையும் நாம் எளிதாக உணரமுடியும்.

குருதேவர்: பூஜை அறையே ஒவ்வொரு சைவ இல்லத்தாரின் மையம். பிரத்தியேகமான அந்த அறையில் கோயில் போன்ற சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி அங்கு பூஜை செய்யவும், ஞானசாத்திரங்கள் படிக்கவும், சாதனா செய்யவும், தியானம் செய்யவும், பஜனைப் பாடவும், ஜெபம் செய்யவும் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

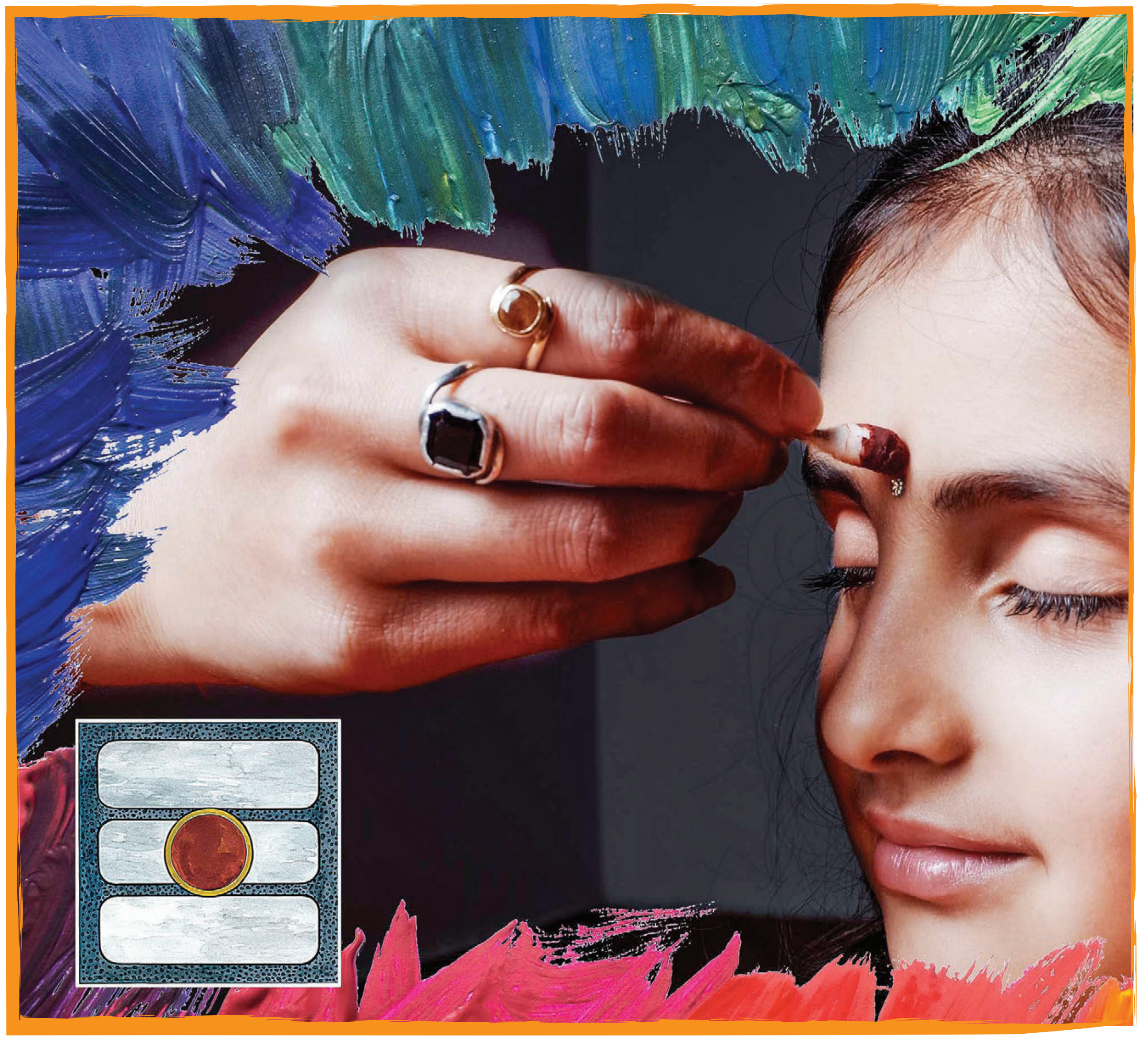
54 சைவர்கள் நெற்றியில் அணிகின்ற சின்னங்கள் யாவை?

நாம் நெற்றியில் இடுகின்ற சின்னங்கள் இந்துக்களின் அர்த்தமிக்க கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீகப் பழக்கமாகும். சிகப்பு அல்லது கருப்பு பொட்டு, வெண் பட்டை மற்றும் சந்தனச் சாந்தில் சின்னமாக நெற்றியில் அணிகிறோம். பெரும்பாலான சின்னங்கள் சமயப் பிரிவைச் சார்ந்தவை. நாம் எந்த இந்து சம்பிரதாயத்தைப் பின்பற்றுகிறோம் என்று உலகத்துக்கு அவை எடுத்துச் சொல்கின்றன. திருமாலை வணங்குவோர் பெரும்பாலோர் திருமண்ணில் வடகலை தென்கலையை நெற்றியில் அணிவர். சைவர்கள் திருநீறு என்னும் விபூதியை நெற்றியில் வெண்மையாக மூன்று பட்டையாக அணிந்திருப்பர். இச்சின்னத்தை திருபுண்டரம் என்றும் அழைப்பர்.

இவ்வழக்கங்களின் பின்னால் ஆழமான சூட்சுமஞான விளக்கங்கள் உள்ளன. திருநீற்றை உள்ளுலகிலிருக்கும் தேவர்களால், குறிப்பாக, பூஜை நேரத்தின்போது பார்க்க முடியும். அதன்மூலம் அவர்களால் மேலும் நமக்கு சிறப்பாக உதவ முடிகிறது. திருநீறு என்பது தூய்மையைக் குறிப்பதோடு ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மும்மலங்களை எரிப்பதையும் குறிக்கிறது. அதை அணிவதால் சிவபெருமானின் அருளும் பாதுகாப்பும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. நமது உடல் நிலையற்றது என்றும் காலந்தாழ்த்தாமல் சீக்கிரமே இறைவனின் அருளை நாட வேண்டும் என்றும் திருநீறு நமக்கு நினைவூட்டி ஊக்கம் கொடுக்கிறது.

நெற்றி நடுவுக்குக்கீழ் ஒரு திலகம் வைக்கப்படுகிறது. இந்தியில் இது பிந்தி என்றும் தமிழில் பொட்டு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதனை இந்து சமயத்தின் அனைத்து பிரிவினரும் உபயோகிக்கின்றனர். “மூன்றாம் கண்” என்று அழைக்கப்படும் இந்த ஆன்மீகக் கண்ணை அல்லது ஞானக்கண்ணைக் கொண்டுதான் நாம் வாழ்க்கையைப் பார்க்கவேண்டும், சாதாரணக் கண்ணால் அல்ல என்று நமக்கு அது நினைவூட்டுகிறது. சிகப்பு பொட்டு வைத்திருக்கும் பெண் திருமணமானவர் என்பதைக் குறிக்கும். கறுப்பு பொட்டு, குறிப்பாக குழந்தைக்கு வைத்திருக்கும் பொட்டு, அதன் பாதுகாப்புக்காக கவசமாக வைக்கப்படுகிறது.

சைவத் திருக்கோயில்களில் பூஜை முடிந்ததும் விபூதி, சந்தனம், குங்குமம் வழங்கப்படும். இம்மூன்றையும் ஆண்களும் பெண்களும் அணிகின்றனர். ஆண்களைவிட பெண்கள் கொஞ்சமாகவே நெற்றியில் விபூதி இடுகின்றனர். இந்துவின் வீட்டிற்கு செல்லும் விருந்தாளிகளுக்கு வாசலிலேயே பொட்டு வைக்கப்படும். நெற்றியில் சமயச் சின்னம் அணிவதில் நாம் பெருமை கொள்கிறோம். அது நம்மை பக்திமிக்க இந்து என்று அடையாளம் காட்டுகிறது.



SHUTTERSTOCK

தன் மகளின் நெற்றியில் ஒரு தாய் பாரம்பரியச் சின்னமாக பொட்டு வைக்கிறார். சமயப் பிரிவைக் காட்டும் ‘திலகம்’ என்பது அழகான அர்த்தமுள்ள அடையாளமாகும். இடதுபுறம் கீழ்பகுதியில் பொட்டுடன் கூடிய திரிபுண்டரத்தைக் காணலாம்.

குருதேவர்: நாம் இந்த சமயத்தைச் சார்ந்தவர்கள் என்று தேவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க தூய விபூதியை அணிகிறோம். “எங்களுக்கு உங்களின் உதவியும் ஆசியும் வேண்டும்” என்று சொல்லும் வகையில் விபூதி சின்னம் செயல்படுகிறது. திருநீற்றைக் காண்பதன்மூலம் உங்களின் முகத்தை தேவர்களால் அடையாளம் காணமுடியும்....நெற்றியில் அணிந்திருக்கும் பொட்டு ஒருவரை இந்து என்று அடையாளம் காட்டுகிறது. பொட்டு வைப்பதற்கு சூட்சும ஞான விளக்கம் உண்டு. ஞானக்கண் என்ற மூன்றாம் கண்ணை அது குறிக்கிறது. சாதாரண கண்கள் காணமுடியாததை இந்த ஞானக்கண் காணும்.

55 நன்னடத்தை என்றால் என்ன?

நன்னடத்தை என்பது சரியான எண்ணம், சரியான சொல், சரியான செயல் என்பதாகும். சரியான என்றால் தர்மத்தோடும் தூய ஆன்ம இயல்போடும் ஒத்துப்போவது என்று பொருள்படும். எல்லா உயிர்களும் ஓர் அற்புதமான பயணம் மேற்கொண்டிருக்கும் தெய்வீக ஆன்மாக்கள் என்றும், அப்பயணத்தின்போது நாம் பல பாடங்களைப் படித்துக்கொள்கிறோம் என்ற உயர்ந்த அறிவை நமது சமயம் நமக்கு ஊட்டுகிறது. ஒவ்வொருவரும் வெளித்தோற்றத்தில் பூரணமாக இல்லாவிடினும் நாம் சந்திக்கும் அவர்களிடம் ஒளிவீசும் அழகிய ஆன்மாவைக் காண்கிறோம். அவர்களிடம் உள்ள நிறைகளைக்கண்டு குறைகளை புறக்கணிக்கிறோம். நம்மால் இயன்றவரை பிறருக்கு உதவி நல்க முனைகிறோம். அவர்களின் குறைகளைச் சொல்லாமல் மனதை நோகடிக்காமல் அவர்களை உயர்நிலைக்கு உயர்த்த எப்போதும் விழைகிறோம். முதலில் நாமே ஒரு நல்ல உதாரணமாக இருந்து யாரும் நம்மை புறக்கணிக்காமல் நம்மை விரும்புபவர்களாக இருக்க முயற்சிக்கிறோம்.

அன்பு, பொறுமை, கருணை ஆகிய அழகிய குணங்களை வெளிக்காட்ட முனைவது நமக்கு சாதானா பயிற்சியாகும். நம்மிலும் வயது குறைவானவர்களை நாம் அரவணைத்து வழிகாட்டி உற்சாகமூட்டுகிறோம்.. பெரியவர்களை மதித்து அவர்களிடமிருந்து நாம் ஆவலுடன் கற்றுக்கொள்ள விழைகிறோம். நம்மோடு நெருக்கமானவர்களை நாம் "மாமி" "மாமா" அல்லது "அண்ணன்" என்று மரியாதைச் சொற்களால் அழைக்கிறோம். மற்றவர்களை நாம் "நமஸ்தே,""வணக்கம்" அல்லது "ஓம் சிவாய" என்று வணக்கம் சொல்கிறோம். பெரியவர்களை எதிர்த்து பேசுவதோ அல்லது பெரியவர்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது இடைமறிப்பதோ கூடாது என்ற இரண்டு வழக்கத்தையும் நாம் பின்பற்றுகிறோம்.

நன்னடத்தைக்கு அடிப்படையாக உள்ளவை தூயத்தன்மை, பக்தி, பணிவு, தொண்டூழியம் ஆகிய நான்குமே. பிறரைக் கருணைக் கண்ணோடு பார்த்து செயல்படும்போது எண்ணத்திலும், சொல்லிலும், செயலிலும் நாம் தூயதன்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். வழிபாடு, தன்னலமற்ற சேவையாற்றுதல், நேர்மையாளராக, நம்பிக்கைக்கு உரியவராக இருத்தல் மூலம் நாம் பக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். பணிவான தன்மையை நாம் ஒரு சூழ்நிலையில் பொறுமையைக் காட்டுவதன் மூலமும், மக்களிடம் சகிப்புத்தன்மை காட்டுவதன் மூலமும் வளர்த்துக்கொள்கிறோம். பசித்தவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் வீடற்றவர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும், திக்கற்றவர்களுக்கும் உதவியளிப்பதன் மூலம் நாம் தொண்டு மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்கிறோம். நமது மனசாட்சியே நமக்கு நன்னடத்தையை முதலில் போதிக்கும் ஆசான். அதுவே நம் ஆன்மாவின் குரலாகும்.

SHUTTERSTOCK

தம் சமூகத்தில் தேவைப்படும் மக்களுக்கு ஓர் இளம் சேவகி பந்தியில் உணவு பரிமாறுகிறார். மக்களுக்கு எப்படியெல்லாம் உதவியும் சேவையும் செய்து அவர்களை உயர்த்தலாம் என்று நண்பர்களுடன்கூடி அடிக்கடி ஆலோசனை செய்வாள்.

எது நல்லது எது கெட்டது என்று அறிந்துகொள்ள நாம் கடவுளையோ, சற்குருவையோ அணுகலாம். அல்லது சுவாமியையோ, சமய சாத்திர நூல்களையோ, பெரியோர்களையோ, குடும்பத்தாரையோ, நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்களையோ அணுகலாம்.

குருதேவர்: ஒரு இந்துவானவன் பணிவை வளர்த்து, அகந்தையை ஒதுக்கிவைத்து, உதவி நல்குவதில் ஆர்வங்காட்டி, எதற்கும் தடையாய் நிற்காமல், பிறரிடம் நல்லதையே கண்டு குற்றங்களை மறந்துவிடுகின்றான். உண்மையான பக்தன் என்று அழைத்துக்கொள்ள நாமே நமக்குள்ளாகவும் நமது சுற்றத்தாரிடமும் நன்னடத்தையோடு நடந்துகொள்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

56 இந்து முறைப்படி வாழ்த்துக்கள் கூறுவது எவ்வாறு?

இந்துக்கள் நமஸ்தே (அல்லது நமஸ்கார்) என்று வாழ்த்து கூறுவர். இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாகக் நெஞ்சில் குவித்து தலையை சற்று தாழ்த்தி "நமஸ்தே" என்று கூறுவர். அது வாய்வழி வாழ்த்தாகவும் சைகையாகவும் ஒரு மந்திரமாகவும் முத்திரையாகவும் இருக்கிறது. வணங்குவதுபோல் வைத்திருக்கும் அந்த கைகளின் நிலைக்கு அஞ்சலி என்று பெயர். 'அஞ்ச்' என்பதின் வேர்ச்சொல்லான அது "அணிவிப்பது, கௌரவிப்பது அல்லது கொண்டாடுவது" என்று பொருள்படும். நமது சைவ சமூகத்தில் நாமும் குவிந்த கரங்களால் "வணக்கம்," "நமசிவாய" அல்லது "ஓம் சிவாய" என்கிறோம். அவற்றின் பொருள் ஒன்றுதான்.

இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாகக் குவிப்பது இரண்டு பிரபஞ்சங்களும் ஒன்றாவதைக் குறிக்கிறது. ஆவியையும் பொருளையும் ஒன்றுபடுத்துவது அல்லது சீவான்மா பரமாத்மாவை சந்திப்பதாகும். வலது கை உயர் இயல்பை அல்லது நம்முள் இருக்கும் தெய்வீக இயல்பைக் குறிக்கிறது என்றும் இடது கை கீழான உலக இயல்பைக் குறிக்கிறது என்றும் கூறுவர். சமஸ்கிருதத்தில் நமஸ் என்றால் "குனிதல், கீழ்ப்பணிதல், பக்தியுடன் வணக்கம் செலுத்துதல்" என்று பொருள்படும். அது ***நாம்*** என்ற வேர்ச்சொல்லிலிருந்து வந்தது. அதற்கு குனிதல், கீழ்குனிதல், பணிவுடன் தஞ்சமடைந்து அமைதியாய் இருத்தல்" என்று பொருள். ***தே*** என்றால் "உம்மிடம்." எனவே நமஸ்தே என்றால் "நான் உம்மைப் பணிகிறோம்" என்று அர்த்தம். நமஸ்தே என்று வணக்கம் கூறுதல் எல்லா இடத்திலும் நாம் சந்திக்கும் எல்லா மனிதர்களிடமும் கடவுளைக் காணமுடியும் என்ற கருத்தினை நமக்கு மெல்ல நினைவூட்டுகிறது. அதாவது "நம்மிருவரிடத்தும் தெய்வத்தைக் காண்கிறேன் என்பதால் நான் பணிந்து வணங்குகிறேன். இந்த சின்ன சந்திப்பில்கூட புனிதத்துவதை நான் ஏற்கிறேன். நம்முள்ளிருக்கும் ஆன்மீகத்திலிருந்து மனிதனின் சாதாரண லௌகீகத்தை என்னால் பிரிக்க இயலவில்லை," என்று அமைதியாகக் கூறுவதாகும்.

இந்த அற்புதமான பழங்கால வழக்கம் நமது இதயத்தைத் திறந்து ஒருவரிடமுள்ள நற்பண்புகளைக் காணச் சொல்கிறது. அவரை அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடத்த நாம் நினைக்கிறோம். கடவுளாக மதிக்கும் எவரையும் நாம் தவறாக மீறி நடத்தவோ அல்லது பகைக்கவோ நமக்கு மிகக் கடினம். பிரியாவிடையின்போதும் நாம் நமஸ்தே எனக் கூறலாம். இன்னும் மேலான வாழ்த்துமுறை இரு கைவிரல்களையும் நெற்றிக்கண் இருக்கும் புருவ மத்தியில் வைத்து வணங்குவதாகும். மூன்றாவது வகையான நமஸ்தே தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி செய்வதாகும். இத்தகைய வணக்கம் கடவுளுக்கும் புனிதமிக்க சற்குருக்களுக்கு மட்டுமே செய்யக்கூடியது.

SHUTTERSTOCK

ஒரு வீடியோ உரையாடல் நிகழ்ச்சிவழி தூரத்தில் இருக்கும் சக ஊழியர்களோடு நான்கு வணிக பங்குதாரர்கள் வரவேற்பு நல்குகின்றனர். தாம் வணக்கம் சொல்லும் நபர்களிடம் இருக்கும் தெய்வத் தன்மையை மதித்து இந்துக்கள் தம் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் அழுத்தி வணங்குகின்றனர். அத்தகைய செய்கை "ஹலோ, சென்று வாருங்கள்" என்ற குறிப்பையும் உள்ளடக்கும்.

குருதேவர்: அந்த முத்திரை அஞ்சலி எனப்படும். அது தெய்வத்துக்கு, புனித மகானுக்கு, நண்பருக்கு அல்லது இடையில் சந்தித்த நபருக்காகக் காட்டப்படும் தெய்வீக சைகையாகும். இரண்டு கரங்களையும் குவிக்கும்போது உடம்பின் வலது புறத்துடன் இடது புறத்தை இணைத்து, நாடி நரம்புகளில் ஓடும் சக்தியை சமநிலைக்கு கொண்டுவந்து சுழுமுனை உணர்வுக்குள் புகுந்து, வணங்குபவரின் மூன்றாம் கண்ணைத்திறந்து, வணங்கப்படுபவரின் உள்ளே கடவுளை வணங்கச் செய்கிறது.

57 பிறரோடு இணங்கிப்போவது எப்படி?

இந்துக் கலாச்சாரத்தில் குடும்பமும் சமுதாயமும் மிகவும் முக்கியம் என்பதோடு யாவற்றிற்கும் மேலாக மனித உறவுகள் வெகுவாக மதிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் பிறருக்கு நன்மை செய்யவும், கற்றுக்கொள்ளவும், உதவி செய்யவும், மேலே உயர்த்தி விடவும் பல வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கின்றன. பலபேர் பிறரோடு இணங்கிப்போக முடியாமல் சிரமப்படுகின்றனர். அவர்கள் எப்போதும் ஏதாவது வாதம் புரிந்து கொண்டும் கடுமையான உணர்வுகளை மனதில் தேக்கி வைத்துகொண்டும் இருக்கின்றனர், பிறருடன் இணக்கமான உறவை நிலைநாட்டிக்கொள்ள வேண்டுமெனில், முதலில் நாம் நமக்குள்ளே அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் வாழ்க்கை அளிக்கும் எல்லா வாய்ப்புக்களையும் நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். நாம் சங்கடத்தில் அல்லது கவலையில் இருந்தால் நாம் சிறப்பாக செயல்பட இயலாது.

சாந்தி என்று சமஸ்கிருதத்தில் வழங்கப்படும் மன அமைதியானது பொன்னைவிட மேலானது என்பதால் நமது இந்து கலாச்சாரம் அதைப் பாதுகாக்க பல வழிகளைக் காட்டியுள்ளது. வழிபாடு, தொண்டு மற்றும் யோகம் ஆகியன மூன்று வழிகளாகும். குருதேவர் இன்னொரு வழியையும் சேர்த்துள்ளார். அதாவது பிறருடைய உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாமல் இருக்கும் பரிசீலனை என்ற வழியையும் காட்டியுள்ளார். நாம் நமது எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் கருணையோடும் உணர்வுப்பூர்வமாகவும் இருக்கிறோம். பிறர் நம்மை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்களோ அப்படியே நாம் பிறரையும் நடத்த வேண்டும். அவர்களின் நற்பண்புகளையும் நற்பணிகளையும் நாம் போற்றுகிறோம். நாம் விவாதத்தில் ஈடுபடுதலோ அல்லது கோபமான கடுஞ்சொற்களைக் கூறுவதோ இல்லை. அப்படிக் கூறுவதால் அங்கு இருப்போரின் சாந்தியைக் குலைப்பதோடு மனதையும் நோகடிக்கிறோம். திருக்குறள் கூறுவதாவது:

"தீயினால் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு" (குறள் 129). (தெளிவுரை) (தீயினால் சுட்ட புண் ஆறிவிடும். ஆனால் நாவினால் சொன்ன சுடுசொல் ஆறாது)

ஒருவருடன் அபிப்பிராய பேதம் இருப்பின் அதை அவருடன் பேசித் தீர்த்து, மன்னிப்பு கேட்டோ, மன்னித்து விட்டோ இரவில்உறங்கப் போகுமுன் தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எல்லோரிடமும் நல்லிணக்கத்துடன் வாழும்போது நாம் வாழ்வில் மேலும் மகிழ்சியாக வாழ்வதுடன் துடிப்புமிக்க மனிதர்களாக இருக்கிறோம். நம்முடைய மிக நெருங்கிய உறவினர்களுடன் நாம் இணங்கிப் போவது மிகவும் முக்கியம். இணக்கவுணர்வு வீட்டில் தொடங்கி வாழ்வின் எல்லா பகுதிக்கும் சுடர்விட்டு ஒவ்வொரு உறவிலும் ஒளியையும் அன்பையும் நல்லிணக்கத்தையும் கொண்டு வருகிறது.

SHUTTERSTOCK

இந்தியாவின் கேரளா மாநிலத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் படகுப் போட்டி நடக்கும். வாழ்க்கையின் மற்ற விஷயங்களில் உழைப்பைப் போடுவதுபோல, குழுக்களில் உள்ளவர்களும் தனிப்பட்ட ரீதியில் திடமாக இருக்கவும் குழுவாக ஒன்றாக செயல்பட்டு தம் நோக்கத்தை நிறைவேற்றவும் கடுமையாக பயிற்சி மேற்கொள்கின்றனர்

குருதேவர்: இராஜதந்திரம் என்பதும் ஒரு வகை அன்பே. சக மனிதர்கள் யாரையும் நோகடிக்காமல் வெறுப்பு, கோபம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை ஒடுக்கி ஒருவகை இணக்கத்தை அது ஏற்படுத்தித் தருகிறது. இவை அறிவாளித்தனத்தின் பலன்கள். மேதாவித்தனம் உறுதியாகி அறிவுக்கோசம் உண்டாகப்பெற்றதும் கீழ்நிலையிலுள்ள உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நினைவுகள்மூலம், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட புத்தியின்மூலம், மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வைராக்கியத்தின்மூலம்—அதாவது இயற்கையை ஆளக்கூடிய இம்மூன்று கூறுகளையும் அடக்க இயலும்.

58 ஆன்மீக நண்பர்களின் மகிமை யாது?

சைவ இந்துக்களாகிய நமக்கு இந்த வாழ்க்கை மிகவும் மகிமை வாய்ந்தது என்றும், அதற்காக ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கணமும் நாம் நன்றியுடன் இருக்கிறோம் என்பதும் நமக்குத் தெரியும். இவ்வாழ்க்கை நமக்கு கிடைத்த ஒரு வரம் என்று எண்ணி நாம் நம்மால் இயன்றவரை செவ்வனே செயலாற்றி, நம் குணத்தை மேலும் நல்வழிப்படுத்தி, பிறர்க்கு சேவையாற்றி ஆன்மீக வாழ்வு வாழ்கிறோம். வாழ்க்கையின் நோக்கம் அறிந்து நாம் தர்மத்தை உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கிறோம். ஒரு நெடுந்தூர ஓட்டக்காரனைப்போல் ஓட்டத்தை முடிக்க நாம் கட்டாயம் இலக்கை நோக்கி ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதுபோல் நல்ல ஆன்மீக நண்பர்களின் நட்பு நம்மை ஆன்மீக பாதையில் வைத்திருக்கும். லௌகீக வாழ்க்கையில் உழலும் மக்களோடு நாம் சேர்ந்தால் நாம் நமது வழியிலிருந்து விலகிப்போக நேரலாம். திருக்குறள் உரைப்பதாவது.

"நிலத்தியல்பால் நீர்திரிந் தற்றாகும் மாந்தர்க்கு இனத்தியல்ப தாகும் அறிவு." (குறள் 452) (தெளிவுரை: நீர் எந்த நிலத்தில் சேர்ந்திருக்கிறதோ அந்த நிலத்தின் நிறம், சுவையைப் பெறுவதுபோல், மனிதர்களின் குணமும் அறிவும் அவர்கள் சார்ந்திருக்கும் இனத்தைப் பொறுத்தே அமையும்.)

நல்ல இந்துக்களாக இருக்கும் நண்பர்கள் எப்போதும் உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவுவார்கள். நேர்மையற்ற அற்ப மனிதரோடு நட்பு வைத்தால் அது உங்களை தொல்லையில் மாட்டிவிடும். நன்றாகப் படிப்பவன், கருணை கொண்டவன், எப்பொழுதும் உதவி செய்பவன்—இப்படிப்பட்டவனோடு நீங்கள் நட்பு கொண்டால், அவனுடைய நற்குணங்கள் உங்களுக்கு உற்சாகமூட்டி உங்களை உயர்விக்கும். சிலர் சமயத்தைக் கேலி செய்வர் அல்லது குறும்பு செய்வர். சட்டம் வழங்கியுள்ள அதிகாரத்தை எதிர்ப்பார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் வாழ்க்கையின் உண்மை நோக்கம் என்ன என்று தெரியாது. நேரத்தை வீணடித்து மற்றவர்களைப் புண்படுத்துகின்றனர். அறிவான ஆசிரியர்கள் நம்மை எல்லோரிடமும் நன்கு பழகச் சொன்னாலும், யார் நமது குணங்களை மேம்படுத்தி, எதிர்காலத்துக்கு நல்ல வித்திடுகிறார்களோ அவர்களோடு மட்டும் நெருக்கமான நட்பு வைத்திருக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறார்கள். திருக்குறள் கூறுவதாவது:

"மனந்தூய்மை செய்வினை தூய்மை இரண்டும் இனந்தூய்மை தூவா வரும்." (குறள் 455) (தெளிவுரை: மனத்தின் தூய்மை, செய்யும் செயலின் தூய்மை ஆகிய இவ்விரண்டும் சேர்ந்த இனத்தின் தூய்மையைப் பொறுத்தே ஏற்படும்.)

ஒரே எண்ணம், ஒரே நோக்கத்துடன் செயல்படும் ஒரு சத்சங்க குழுவின் (அடியார் கூட்டம்) அங்கமாக இணையும்போது சமய வாழ்வில் நாம் பின்பற்றும் வழி எளிமையாகிறது. அப்படிப்பட்ட உறவுமுறை நம் சாதானவை மேலும் வலுப்படுத்த துணை நிற்கிறது. முக்கியமாக நாம் வாழ்வில் சிரமங்களை எதிர்நோக்கும்போது சத்சங்கம் நமக்கு துணையாகிறது. குருதேவர் அடிக்கடி இப்படி கூறுவார்:

"தனி நபருக்கு குழு உதவி செய்கிறது. குழுவுக்கு தனிநபர் உதவி செய்கிறார்."

SHUTTERSTOCK

ஆன்லைனில் பதிவேற்றம் செய்ய ஐந்து நண்பர்கள் ஒன்றாக சுயபடம் (செல்ஃபி) எடுத்துக் கொள்கின்றனர். நண்பர்கள் முக்கியமே. நண்பர்களைப் பெருக்குவதும் முக்கியமே. நம் வாழ்வின் லட்சியத்தையும் நோக்கத்தையும் அவர்கள் ஊக்கப்படுத்துவார்கள். நம்மை மகிழ்ச்சிப்படுத்தி வெளியுலக எதிர்மறை சக்தியிலிருந்து நம்மை தடுக்கின்றனர்.

குருதேவர்: ஒத்த பாதையில் இருப்பவரோடு நட்பு கொள்ளுங்கள். ஒழுங்கானவர்களோடும் ஆக்க சிந்தனை உள்ளவர்களோடும் இருங்கள். உங்களின் உள்முக ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு தொடர்பே இல்லாத, உங்களின் செய்கையை குற்றம்கூறும் எதிர்மறை சிந்தனையாளரோடும் புகார் கூறிக்கொண்டிருக்கும் மக்களோடும் சேர வேண்டாம்.

59 கர்ம யோகத்தை நாம் எப்படி கடைப்பிடிக்கிறோம்?

கர்மயோகம் என்பது தன்னலமற்ற தொண்டு அல்லது சேவை. இது பெரும்பாலும் கோயிலில் ஆற்றப்படுகின்ற தன்னார்வ சேவையாகும். கோயில் பராமரிப்புக்கும் அங்கு நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளுக்கும் அடிப்படை உதவிகள் செய்தல்-அதாவது. வெண்கல பொருள்களை சுத்தமாக விளக்குதல், தொலைபேசி அழைப்புக்களுக்கு பதிலளித்தல், பூமாலை கட்டுதல் மற்றும் பூஜைக்கு தயார் பண்ணுதல் போன்ற சேவைகளை செய்வதாகும். இப்பணிவான தொண்டு நற்குணங்களை வளர்க்கிறது. நல்லதையே செய்ய எடுக்கப்படும் இவ்வாறான முயற்சிகளை மேலும் பல இடங்களுக்கு விரிவுபடுத்தலாம். வேலைசெய்யும் இடம், வீடு போன்ற இடங்களிலும் சத்தமின்றி உளப்பூர்வமாக எவ்விதப் புகாரும் இன்றி நன்றியைக்கூட எதிர்பாராமல் சேவை செய்யலாம். இத்தகைய சேவைகள் மறைமுகமான அருளைப் பெறுகின்றன.

பரந்த பார்வையில் கர்ம யோகம் என்பது ஆன்மீகச் செயலே. அது ஒவ்வொரு செயலையும் தன்னுணர்வோடு, தன்னலமின்றி, மிகச் சிறப்பாக தெய்வத்துக்கு அர்ப்பணமாக செய்யப்படும் சேவையாகும். சற்குரு யோகசுவாமி "எந்த வேலையை நீங்கள் செய்வதாக இருந்தாலும் அவ்வேலையை சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். அதுவே ஒரு யோகம்" என்று கூறியுள்ளார். இத்தகைய உணர்வோடு ஆற்றும் சேவைகளும் ஒருவகை வழிபாடாகும். அன்றாடம் நாம் ஆற்றக்கூடிய சாதாரணக் கடமைகளும் நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுக்கும் சக்தி வாய்ந்த சாதனையாகிறது. இந்த யோகம் நம் கவனத்தை ஓரிடத்தில் குவிக்கவும் பலன் மிக்கதாகவும் நிறைவானதாகவும் ஆக்குகிறது. வேலைக்கும் சமய வாழ்வுக்குமிடையே இருக்கும் ஒருவகை போலியான பிரிவினையை அது போக்கிவிடுகிறது. இது குறித்து சுவாமி விவேகானந்தர் குறிப்பிடும்போது, "நீங்கள் ஒரு காரியம் ஆற்றும்போது வேறு எதையும் சிந்திக்காமல் அதை ஒரு வழிபாடாக, மிகவும் உயர்ந்த வழிபாடாக ஆற்றுங்கள். உங்கள் முழு வாழ்வையும் தற்சமயத்துக்கு அதற்காகவே அர்ப்பணியுங்கள்," என்று கூறியுள்ளார்.

வேலையை வழிபாடாக்கி வெற்றிபெற இதோ சில முக்கிய ஆலோசனைகள்:

1) உங்கள் வேலையை தொடங்குவதற்கு முன் கணேசப் பெருமானை வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்

2) பலனை எதிர்பாராமல் தன்னலமின்றி செய்யுங்கள். சேவை செய்வதிலும், உதவி புரிவதிலும், கொடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

3) கடுமையாக உழையுங்கள். ஒத்திப்போடுதல், சோர்வு ஆகிய தன்மைகளையும் குழப்பம் சந்தேகத்தையும் போக்குங்கள்.

4) பிறரோடு இணக்கத்தைப் பேணுங்கள்.

5) எடுத்த முயற்சியில் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். அவசர அவசரமாக செய்ய வேண்டியதில்லை.

SHUTTERSTOCK

இந்தியாவில் சாதுக்களுக்கும் யாத்ரீகர்களுக்கும் இரண்டு தொண்டர்கள் மதிய உணவு பரிமாறுகின்றனர். மற்ற தொண்டர்கள் பின்னால் சமையல் அறையில் காலை முழுதும் உணவு தயாரித்து உதவினர். பிறருக்கு தன்னலமற்ற உதவி செய்யும் இச்சேவை கர்மயோகத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

6) நீங்கள் செய்த அப்பணியை ஒரு நிறைவான காணிக்கையாக்கி மிகுந்த நேர்த்தியுடன் முடித்துக் காட்டுங்கள். பிறகு நிதானித்து நீங்கள் செய்த பணியை மீண்டும் ஒரு மீள்பார்வை செய்து அதை இன்னும் ஒருபடி சிறப்பாக செய்யுங்கள்.

குருதேவர்: இவ்வாரம் வெளியே சென்று உங்களின் கனிவான எண்ணத்தில் ஒளிபடரச்செய்து அந்த எண்ணத்தை செயலுருவம் பெறச்செய்து யாராவது ஒருவருவருக்கு ஒரு நன்மை செய்யுங்கள். அவர்களின் பாரம் குறைய கொஞ்சம் உதவி செய்யலாம். அதனால் நீங்கள் அறியாமலேயே உங்களைக் குடைந்து கொண்டிருந்த பிரச்சினையும் தீர்ந்து போகலாம். பிறர்க்கு உதவி செய்வதன்மூலம் உங்கள் சொந்த மனக் கண்ணாடியில் ஒட்டியிருக்கும் அழுக்கை நீக்குகிறீர்கள். இதை நாம் கர்ம யோகம் என்கிறோம்

60 கோயிலின் நோக்கம் என்ன?

கோயில் என்ற இடத்தில்தான் நாம் வழிபாடு செய்து இறைவனோடும் தெய்வங்களோடும் தொடர்பு கொள்கிறோம். இங்கே பக்தர்கள் உற்சாகமடைந்து ஆக்ககரமான நிறைவான வாழ்வுக்கு தேவையான உதவிகள் பெறுகிறார்கள். கோயில்கள் மூன்று காரணங்களுக்காக புனிதமாகக் கருதப்படுகின்றன. முதலில் அவை சூட்சுமஞான அடிப்படையில் கட்டப்படுகின்றன; இரண்டாவதாக மிகவும் சக்திவாய்ந்த மந்திர பூஜா கிரியைகளால் கும்பாபிஷேகம் செய்யப்படுகின்றன: மூன்றாவதாக தொடர்ந்து தினமும் நடக்கும் நித்திய பூஜா காரியங்களால் ஒரு புனிதமான சக்தி அலை அங்கே உருவாகிறது.

கம்பீரமான நமது சைவ கோயில்களைப்போல் சிறந்தவை உலகில் வேறு எங்கும் இல்லை. சில கோயில்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கும் மேலான பழமை வாய்ந்தவை. ஆகம விதிகளை மிகவும் கண்டிப்புடன் பின்பற்றி புனிதத்திலும் புனிதனான இறைவன் அங்கு வாசம் செய்ய ஒரு தகுந்த இடத்தை உருவாக்குகிறார்கள். தேவர்களும் தெய்வங்களும் மனிதர்களும் அக்கோயிலை நிர்மாணித்து அவ்விடம் வழிபாட்டுக்கு மட்டுமே என்பதை உறுதி செய்கிறார்கள். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சக்திப் பிரவாகம் பெருகி அக்கோயிலைச் சுற்றி கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு கண்ணாடி போன்ற பாதுகாப்பு வளையம் உருவாகின்றது. இது தேவையற்ற அதிர்வலைகளைத் தடுத்து, விண்ணுலகங்களின் வாசத்தை மட்டும் அனுமதித்து உறுதியாக தக்க வைத்துக் கொள்கிறது.

இறைவனுடைய இந்த இல்லத்தை நீங்கள் நெருங்கும்போது அதன் ஆன்மீக அதிர்வலைகளை உங்களால் உணரமுடியும். உள்ளே நுழைந்ததும் ஓரே அமைதி உங்களை சூழ்ந்து கொள்கிறது. இங்கே உங்களின் வேண்டுதலை தேவர்களும் தெய்வங்களும் எளிதாக கேட்கமுடியும். இங்கு பழமைமிக்க வேதம் ஓதப்படுகின்றது. பாரம்பரிய கிரியைகள் தெரிந்தே நிகழ்த்தப் படுகின்றன. இவ்விடத்தில் குதூகலமான திருவிழாக்கள் கொண்டாடப்படுகின்றன. கடுமையான யாத்திரைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன. பூஜையின் உச்சக் கட்டத்தில் ஆலயமணியின் ஒலியும் சங்கின் ஓசையும் கலந்து உக்கிரமாக ஒலிக்கும்போது, கோயிலில் பிரதிட்டை பண்ணப்பட்டுள்ள சிலை மூலம் அல்லது விக்கிரக மூர்த்தி மூலம் அவ்விடம் வழிபடும் தெய்வம் தன் அருட்சக்தி கதிர்களை அனுப்புகிறது. இந்த அருட்சக்தி உங்கள் உடம்பின் ஒளிவட்டத்தில் பரவி உங்கள் மனக் கவலையை அகற்றவும், குழப்பத்தை தீர்த்து வைக்கவும் மற்றும் துக்கத்தை போக்கவும் செய்கிறது. பக்தர்கள் கோயிலைவிட்டு வெளியேறும்போது உற்சாக உணர்வோடும் மனச்சுமை குறைந்ததாகவும் உணர்கின்றனர்.

கோயிலில் உள்ள விக்கிரகம் அல்லது கற்சிலை வெறும் கடவுள் சின்னங்கள் அல்ல என்று குருதேவர் சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிகள் விளக்கியுள்ளார். அங்கு தென்படும் உருவம் இப்பூலோக உருவமைப்பாகும். இதன்மூலமே கடவுள் அன்பு காட்டி, சக்தியூட்டி, அருள் வெள்ளத்தை இவ்வுலகுக்கு பெருகியோடச் செய்கிறார். கோயில் கிரியைகளின்போது இவ்விக்கிர உருவங்களை இறைவன் தற்காலிகமாக உபயோகிக்கிறார். தெய்வங்கள் உண்மையில் இருக்கின்றன என்று தெளிவு பெற்றதும் இறைவன் இல்லமான கோயில் உண்மையில் நமக்கு புனித இடமாகி அவரின் அருளைப் பெறவே நாம் கோயிலுக்குச் செல்கிறோம் என்று அறிந்து கொள்கிறோம்.

SHUTTERSTOCK

இந்தியாவின் ஒரு மூலையில் அமைந்திருக்கும் முழுதும் கருங்கல்லாலான ஒரு சிவன் கோயிலை யாத்ரீகர்கள் அடைந்துவிட்டனர். இவ்விடத்தை அவர்கள் சிவபெருமானின் இல்லம் என்று நம்புகின்றனர். இத்தகைய புனித இடத்தில் அவர்கள் சிவனின் தெய்வீக அன்பையும் தெய்வீக ஒளியையும் அருகில் கொண்டுவந்திருக்கின்றனர்.

குருதேவர்: சிவன் ஆலயமானது சிவபெருமானுக்கும் உலக மக்களுக்குமிடையே செய்துகொண்ட ஒரு உடன்படிக்கையாகவும், அவ்விடம் மூவுலக வாசிகளும் சந்திக்கும் இடமாகவும் தொடர்புகள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய ஓர் இடமாகவும் திகழ்கிறது.

61 கோயிலுக்கு நாம் எப்படி செல்கிறோம்?

கடவுளோடு நெருங்கி இருப்பதற்கு நாம் கோயிலுக்குச் செல்கிறோம். சிவபெருமான் எல்லா இடத்திலும் வியாபித்திருந்தாலும், புனிதமான கோயிலில்தான் அவரின் சாந்நித்தியத்தை உணரமுடிகிறது. சிவபெருமானின் பார்வைக்கும், தேவர்களின் பார்வைக்கும் நாம் தென்படுவோம் என்பதால் நாம் சிறப்பாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டும். கோயிலுக்குப் போகுமுன் குளித்துவிட்டு, சுத்தமான பாரம்பரிய ஆடைகளை அணிகிறோம். அர்ச்சனை பூஜைப் பொருள்களாக பழம், பால், வாசனை ஊதுபத்திகள் அல்லது அழகிய பூமாலைகள் எடுத்துச் செல்கிறோம். நாம் மனமுவந்து கொடுக்கின்ற ஒரு செயல் கடவுளின் அருளாசியைப் பெற துணைசெய்கிறது.

கோயிலுக்கு வெளியே நாம் காலணிகளைக் கழற்றிவைத்துவிட்டு கால், கை, வாயைக் கழுவுகிறோம். பிறகு கணபதி சன்னதிக்குச் சென்று அவரை வணங்கி ஆசிபெறுகிறோம். அடுத்தபடியாக கோயிலைச் சுற்றி அல்லது உட்பிரகாரத்தைச் சுற்றி வலப்புறமாக வரும்போது ஒவ்வொரு தெய்வத்தையும் வணங்கிக் கொண்டு வருகிறோம். அப்போது பூஜை நேரமாக இருந்தால் ஆலய குருக்கள் செய்யும் பூஜையை அமைதியாக அமர்ந்து கண்டு தரிசிக்க வேண்டும். மந்திர உச்சாடத்தினாலும், முத்திரைகளாலும், எழுந்தருளிச் செய்வதாலும், அர்ச்சனைப் பொருள்களாலும் குருக்கள் தன்னை தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு, ஒரு அரசரை வரவேற்பதுபோல் தெய்வத்துக்கு சிறப்பு செய்கிறார். இறைவனை எழுந்தருளுமாறு அழைத்து எல்லோர் மீதும் அருள்மழை பொழியச் செய்யுமாறு வேண்டுகிறார். பூஜை நடக்கும்போது நாம் மனதை இங்கும் அங்கும் அலையவிடாமல் வழிபாட்டில் மட்டும் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துகிறோம். கொஞ்ச காலம் சென்றதும் குருக்கள் உச்சரிக்கும் மந்திரத்தின் பொருளும் கிரியைகளின் உட்பொருளும் நமக்கு விளங்குவதால் மனதுக்குள்ளேயே அவற்றை பின்பற்றி சொல்லிக் கொள்கிறோம். ஆரத்தி எடுத்து முடிந்ததும் கீழே விழுந்து வணங்கி தீபத்தை தொட்டு வணங்குகிறோம். வலது கையில் விபூதி, தீர்த்தம், சந்தனம், குங்குமம் வாங்கிக் கொள்கிறோம். பிறகு அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்கிறோம் அல்லது அங்கே வீசும் அருள்மழையில் நனைகிறோம். ஜெபம் செய்வதற்கும் இது உகந்த நேரமே.

கோயிலில் வழிபாடு பல வடிவில் இருக்கும். பக்தி மழையில் நனைந்து கொண்டிருப்பவர்களும் உண்டு. இறைவனோடு தொடர்பு கொள்ள வணங்கிக்கொண்டு தம்மை மெய்மறந்திருப்போரும் உண்டு. எதையோ பறிகொடுத்துவிட்ட ஒன்றுக்காக ஆறுதல் தேடுவோரும் உண்டு. பக்திப்பரவசமாக தேவாரம் பாடிக்கொண்டிருப்பவர்களும் அங்கு உண்டு. மந்திரங்களை ஜெபித்துக்கொண்டிருப்போரும், உலகை விட்டுப் போனவர்களுக்காக பிரார்த்தனை செய்வோரும் உண்டு.

SHUTTERSTOCK

ஒரு சிவ பக்தர் தன் பேத்தியை ஸ்ரீலங்கா, கொழும்புவிலுள்ள ஸ்ரீபொன்னம்பல வானேஸ்வரர் கோயிலுக்கு அழைத்துச் செல்கிறார். புனித கோயிலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அர்த்தமுள்ள விதிமுறைகளை அவர் தன் பேத்திக்கு விளக்கிக் காட்டுவார்.

வீட்டை அடைந்ததும் புனிதமான நம் பூஜை அறைக்குள் கோயிலுள்ள தேவதேவதைகளை கவர்ந்திழுக்க பூஜையறை விளக்கை ஏற்றி வைக்கிறோம். பூஜைகளும் கிரியைகளும் நம்மை ஒரு கணம் நிறுத்தி நிதானிக்க வைத்து, நமக்குள்ளே பயணிக்க வைத்து லௌகீக வாழ்க்கை தவிர அதற்கும் மேலான வாழ்வில் கவனம் வைக்கச் செய்கிறது. பூஜை என்பது அற்புதங்கள் நிறைந்த கனிவான உறவை ஏற்படுத்தும் புனிதத் தொடர்பாகும். பூஜையின் மறுக்கமுடியாத அம்சம் பக்தியாகும். நெஞ்சில் உண்மையான அன்பு இல்லையெனில் வெளிப்புற வேஷமெல்லாம் அர்த்தமற்றவையே. ஆனால் உண்மையான பக்தியுடன் ஆற்றும் சிறிய அங்க அசைவும் புனித சடங்காகிறது.

குருதேவர்: நமது சமயத்தின்படி உலகிலுள்ள அனைத்து கோயில் தெய்வ பீடங்களிலும் கடவுள் மற்றும் தெய்வங்களின் சாந்நித்யம் உள்ளது. இத்தகைய புனித இடங்களில் தேவர்களின் வாசமும் தெய்வங்களின் வாசமும் இருக்கும். இங்கு நீங்கள் நுழையும்போது அங்குள்ள பவித்திரத்தை உணர முடியும்.

62 நமது கோயில்களை நாம் எப்படி வலுப்படுத்த முடியும்?

கோயில் என்பது கடவுளும் தெய்வங்களும் வாழும் இல்லம் என்று தெய்வாதீனமாக நாம் அறிந்து வைத்திருப்பதாலும், அவர்கள் நம்முடைய நெருங்கிய நண்பர்கள் என்பதாலும் நாம் கோயிலுக்கு அடிக்கடி செல்கிறோம். இது உங்களின் ஆன்மீக வாழ்வை பலப்படுத்தி கோயிலின் மதிப்புக்குரியதோர் அங்கமாகவும் சமூகத்தின் ஓர் அங்கமாகவும் ஆக்குகிறது. இது கோயிலை வலுப்படுத்தும் முதல் வழியாகும். கோயிலுக்கு நாம் அடிக்கடிச் செல்லச்செல்ல அங்குள்ள ஆன்மீக அதிர்வலைகளை உணரும் பக்குவம் பெறுகிறோம். நம்முள் அன்பு அல்லது பக்தி வளர வளர தெய்வங்களின் அருள் நம்மை இரக்கமுள்ளவராகவும், ஒத்துழைப்பு நல்கக்கூடியவராகவும், நேரத்தை தாராளமாக ஒதுக்கக்கூடியவராகவும் பண்படுத்துகிறது. கோயிலை வலுவாக்கி சேவையாற்றும் இரண்டாவது வழி யாதெனில் அங்கு நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று அழகாக வரவேற்கும் வகையில் அங்கே கடமைகளை ஆற்ற உதவி செய்வதாகும். இது நமது சக்தியை உயர்த்தி பிற பக்தர்களுடன் நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்தி தருகிறது.

சேவையில் பல ரகம் உண்டு. கோயிலை அலங்கரித்து பூஜைக்கு தேவையான பொருட்களை எடுத்து வைத்து ஆலய குருக்களுக்கு உதவலாம். பிரசாதம் சமைக்க உதவிசெய்து பக்தர்களுக்கு பரிமாற விரும்பலாம். கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்களை வரவேற்கலாம்; நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யலாம், மாலைகள் கட்டலாம், திருவிளக்குகளை விளக்கி சுத்தப்படுத்தலாம் அல்லது கார் நிறுத்துமிடத்தில் கார்களை நிறுத்த உதவலாம். சத்சங்கம், திருவிழாக்களில் பாட்டுப்பாடி ஆடி மகிழலாம். கடிதங்களை அனுப்ப உதவலாம் அல்லது கோயில் இணையதளத்தில் உதவலாம். ஆண்டுதோறும் நடக்கும் விழா காலங்களில் உதவுவதற்கு நிறைய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. விழா போன்ற திருநாட்களில் தெய்வத்தின் அருட்சக்தி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்போது நாம் கோயிலுக்குச் சென்று தெய்வத்தின் அருளுக்கு பாத்திரமாகிறோம்.

இந்துவின் ஆன்மீக வாழ்வின் மையமாக கோயில் விளங்குகிறது. சைவர்கள் ஒருநாள் பயணத்துக்கும் குறைவான தூரத்தில் இருக்கும் ஆலயத்துக்கு அருகில் வாழ்வதே மிகவும் முக்கியம் என்று கருதுகிறார்கள். எனவே உலகின் எப்பகுதியில் வாழ்ந்தாலும் அங்கே ஒரு கோயிலைக் கட்டுகிறோம். கோயில் கட்ட உதவி செய்வதால் இப்பிறவியிலும் அடுத்த பிறவியிலும் நமக்கு புண்ணியம் கிட்டுகிறது. அது அடுத்த தலைமுறைக்கு நாம் அளிக்கும் ஓர் அன்பளிப்பாகும். ஆன்மீக வாழ்வில் ஒவ்வொரு படியில் இருக்கும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஆலய வழிபாடு அவசியமாகும். சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்று ஆன்மீகப் படியில் நாம் முன்னேற முன்னேற கோயில் வழிபாட்டின் பொருளும் அனுபவமும் ஆழமாக விரிகிறது. கோயில் வழிபாட்டை நாம் ஒருநாளும் கைவிட்டு விடுவதில்லை.

SHUTTERSTOCK

ஐதராபாத்தில் கோல்கொண்டா கோட்டையில் நடைபெறும் போனாலு ஆண்டுவிழாவில் இரண்டு பெண்மணிகள் மலைக் கோயிலுக்கு செல்லும் எல்லா படிக்கட்டுகளுக்கும் குங்குமப்பொட்டு இடுகிறார்கள். இந்து கோயில்கள் வியக்கத்தக்க பக்தியை வெளிப்படுத்துகின்றன.

குருதேவர்: இந்து சமயத்தில் தெய்வங்கள் உயிர் வாழ்கின்ற சிந்திக்கின்ற சக்திவாய்ந்த உயிர்கள் என்றும், அவர்கள் இவ்வுலகினுள்ளே உள்ளுலகில் நுண்ணுலகில் இன்னொரு லோகத்தில் வாழ்கிறார்கள் என்றும், கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற இந்த பருவுலகத்தைவிட இன்னொரு பெரிய பருவுலகம் இருக்கின்றது என்றும் நம்புகின்றனர். கோயில் வழிபாட்டின் மூலம் மூவுலகங்களும் ஒன்றுக்கொன்று திறந்து கொள்கின்றன என்பதோடு, அவ்வுலகிலுள்ளோர் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்ளவும் முடிகிறது.

63 நாம் பிரார்த்தனை செய்வது எப்படி?

சிவபெருமானும் தெய்வங்களும் நம் மூச்சைவிட மிக அருகில் உள்ளனர். நமது கை கால்களை விட மிக அருகில் உள்ளனர். அவர்களை வணங்குவது என்பது அவர்களோடு நாம் தொடர்பு கொள்ளும் ஒரு வழிமுறையாகும். கடவுளை வணங்குவதற்கு சிவபெருமானின் முகத்தை அல்லது ஒரு தெய்வத்தின் முகத்தை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். மனத்தை அதில் குவியவிட்டு உமது பிரார்த்தனையை மனதுக்குள் கூறி அதனை தலையின் மேல் வழியாக அனுப்புங்கள். நீங்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் வணங்கலாம். ஆனால் உள்ளுலக வாசிகளுக்கு (தேவர்களுக்கு) உங்களின் பிரார்த்தனைக் குரல் புனிதமான ஒரு கோயிலில் அல்லது வீட்டின் பூஜை அறையில்தான் மிகத் தெளிவாகக் கேட்கும். எல்லா பிரார்த்தனைகளையும்விட மிகப்பெரிய ஒரு பிரார்த்தனை யாதெனில் நமது வாழ்வுக்கு அனைத்து செல்வங்களையும் வழங்கியிருக்கும் சிவபெருமானுக்கு நன்றி சொல்வதாகும். பல வேளைகளில் பக்தர்கள் ஏதாவது உதவி கேட்டு வேண்டிக் கொள்வர். அவர்களின் வேண்டுதல்களுக்கு தெய்வங்கள் பதில் அளிப்பர். பக்தர்களின் மனது அமைதிபெறுவதற்கு ஆசிவழங்கி உங்கள் ஒளிவுடம்பையும் (aura) சுத்தப்படுத்துவார்கள். சிலவேளைகளில் இது மட்டுமே போதுமானது. படிப்பில் உதவி கேட்டு நீங்கள் கணேசப் பெருமானை வணங்குவதாக வைத்துக் கொள்வோம். மகாதேவரான கணேசப் பெருமானின் அருட்கடாட்சம் உங்களுக்கு கிடைத்தவுடன் படிப்பு சம்பந்தமான விளக்கம் தெளிவாகி அதில் ஆர்வமும் ஏற்படுகிறது. எளிமையாக அப்பாடத்தை உள்வாங்கி சோதனையில் வெற்றி பெறுகிறீர்கள்.

உங்களின் சில பிரார்த்தனைகளை சிறந்த முறையில் எப்படி நிறைவேற்றலாம் என்று உதவிசெய்ய ஒரு தேவதை நியமிக்கப்படலாம். உங்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டவும் வழிகாட்டவும் எப்போதும் கடவுளும் அவரின் தேவதேவதைகளும் உங்கள் காவல் தேவதையும் தயாராக இருக்கிறார்கள் என்ற விஷயம் நமக்கு மனநிறைவைத் அளிக்கிறது. இந்த வரத்தை நீங்கள் சமய வாழ்வு வாழ்வதாலும் தொடர்ந்து சாதனாவை விடாமல் செய்வதாலும் பெறுகிறீர்கள். சில கோயில்கள்—உதாரணத்துக்கு ஹாவாயிலுள்ள கடவுள் கோயில்—பக்தர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் பிரார்த்தனைகளை ஏற்றுக் கொள்கிறது. அதை அங்கே எரித்தவுடன் தேவர்கள் படித்து நடவடிக்கை எடுக்க அவை சூக்கும வடிவில் தேவலோகத்தில் சேர்ப்பிக்கப்படுகிறது. உதவி கேட்பதற்கு முன் நாம் நமது சொந்த அறிவையும் ஆற்றலையும் முடிந்தவரை உபயோகிக்க முயல்கிறோம். நாம் பிரார்த்தனை செய்யும்போது நமக்கு என்ன தேவை எது நல்லது என்று கடவுளுக்கும் தெய்வங்களுக்கும் நன்றாகவே தெரியும் என்று எப்போதும் நினைவில் வைத்திருக்கிறோம். எந்த வாழ்க்கைப் பாடம், எந்த அனுபவம் நமக்கு சிறப்பாக முன்னேற்றம் அளிக்கும் என்று அவர்களுக்கு நம்மை விட அதிகமாகவே தெரியும். நமது பிரார்த்தனைகளுக்கு நிச்சயம் பலன் உண்டு. அவை எதிர்பார்த்தபடி இல்லையென்றாலும் நாம் அப்பலனை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

SHUTTERSTOCK

பூஜையின் இறுதி ஆரத்திக்குப்பின், கோயில் குருக்கள் தீபத் தட்டுடன் பக்தர்கள் நடுவே செல்கிறார் பக்தர்களை அணுகியதும் அவர்கள் இறைவனின் அருட்சக்தியாக விளங்கும் ஆரத்தி தீபத்தை ஆவலுடன் தொட்டு வணங்குகின்றனர்.

குருதேவர்: சிவாலயத்தில் வழிபடும் பக்தர்கள் மெதுவாக தெய்வங்களின் தெய்வீக உலகங்களில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, எண்ணிலடங்கா தேவர்களிடமிருந்து ஓரிரண்டு தேவதைகள் நம்மைப் பின் தொடர்ந்து வீட்டுக்கு வருவர். இந்த காவல் தேவர்களுக்குத்தான் முதலில் நம்முடைய பிரார்த்தனைகள் புனித அக்னியில் எரிக்கப்பட்டு தேவலோகத்துக்கு மாறும்போது கிடைக்கிறது.

64 திருவிழாக்களை நாம் எப்படிக் கொண்டாடுகிறோம்?

இந்து சமயம் இயல்பாகவே கொண்டாட்டம் நிறைந்த சமயம். உலக வாழ்வை கொஞ்சம் ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு விழாக்காலத்தில் இறைவனோடு சற்று நெருங்கியிருப்பதை முக்கியம் என இந்துக்கள் கருதுகின்றனர். குடும்பத்தோடும், நண்பர்களோடும், அண்டைவீட்டுக் காரர்களோடும், அறிமுகம் இல்லாதவர்களோடும் சேர்ந்து உணவருந்தி உல்லாசமாக இருந்து இல்லச்சூழலையும் மனதையும் அவ்வேளை புதுப்பிக்கின்றனர். இதர சமயங்களைவிட இந்து சமய திருவிழாக்கள் விதவிதமாகவும் இதயத்தை ஈர்ப்பதாகவும் இருக்கின்றன. இவ்விழாக் காலங்கள் சூட்சுமஞானம் நிறைந்தவை என்றும், அப்போது இறைசக்தியும் தெய்வசக்தியும் உலகில் இறங்கி நம் ஆன்மாக்களுக்குப் புத்துயிர் ஊட்டும் என்றும், கர்மவினைகளை வெகுவாகக் குறைக்கும் என்றும், நம் குடும்பங்களை ஆசீர்வதிக்கும் என்றும் ஆழ்ந்த பக்தர்களுக்குத் தெரியும். எனினும் திருவிழாக்கள் இதைவிட அதிகமாகவே பலன் தருகின்றன. சமயத்தை வளர்ப்பதற்கும் அவ்வப்போது சமூகத்தில் ஆர்வத்தை தட்டியெழுப்பி பக்தியைக் கொழுந்தெரியச் செய்யவும் திருவிழாக்கள் அவசியம். இந்துக்கள் ஒருவரையொருவர் சந்தித்து சமய உணர்வையும் வாழ்வின் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து மகிழவும் அவை ஒரு பொதுவான ஆன்மீகப் பீடமாக விளங்குகின்றன.

ஒவ்வொரு திருவிழாவுக்கும் முன்னர் விரதம் பிடிப்பதும், ஞானசாத்திரம் படிப்பதும், புனித யாத்திரை மேற்கொள்வதும், உண்ணாவிரதம் இருப்பதும் முன்னேற்பாடாக கடைப்பிடிக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட ஆழ்ந்த பக்தியே பக்தர்களை தெய்வங்களுக்கு மிக அருகில் கூட்டிச்சென்று ஆன்மவழியில் அவர்களை நடக்க வைக்கிறது. ஒவ்வொரு விழாவும் தொடங்கும்போது ஒட்டுமொத்தமாகச் செய்யப்படும் வழிபாடு ஒரு கூட்டு சடங்காக மாறுதலடைந்து லட்சக் கணக்கான மக்கள் தங்கள் இருப்பிடத்துக்கு கலைவடிவாகச் செல்கின்றனர். ஒவ்வொரு திருவிழாவும் அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப தனிச்சிறப்பாக மறக்க முடியாத விழாவாக விளங்குகிறது. எனவே இசையொலிகளும், வாசனைத் திரவியங்களும், வண்ணமய அலங்காரங்களும் சுவைபட சமைக்கப்பட்ட பலவிதமான அன்னதான உணவுகளும் இந்துக்களின் நம்பிக்கையை நினைவூட்டுகின்றன. புனித மந்திர உச்சாடனங்களும் ஞானிகளின் ஆன்மீக சொற்பொழிவுகளும், மெல்லிசையால் இறைவனை வாழ்த்தும் பஜனைப் பாடல்களும் மனதையும் உணர்ச்சிகளையும் சொக்க வைக்கின்றன. ஒரு திருவிழா எவ்வாறு கொண்டாடப்படுகிறது என்பதை ஒவ்வொரு இந்திய கிராமமும் உலகளவில் பரவியிருக்கும் இந்திய சமூகங்களும் நிர்ணயிக்கின்றன. தமது பண்பாட்டுக் கூறுகளை சிறுசிறு அளவில் பங்களிப்பதால் எண்ணிக்கையற்ற வேறுபாடுகளுடன் திருவிழாக்கள் கொண்டாடப்படுகின்றன. அண்மைய காலமாக இந்தியாவுக்கு வெளியே பெருகிவரும் இந்தியர்களின் எண்ணிக்கையினால் திருவிழாக்கள் அனைத்துலக ரீதியில் புதிய பரிமாணத்தை எட்டியிருக்கின்றன. ஓர் இந்து திருவிழாவைவிட எது அதிக மகிழ்வூட்டுவதாகவும், உயிரோட்டமாகவும் உணர்வுமயமாகவும் இருந்து அதேவேளை பக்தியுடனும் சடங்குப்பூர்வமாகவும் இருக்க முடியும்?

SHUTTERSTOCK

மகிழ்ச்சியும் கொண்டாட்டமும் நிறைந்த ஹோலி பண்டிகையில் ஒரு உவகைமிக்க பக்தை ஒருவருக்கு வண்ணப்பொடி தூவிவிடப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய பண்டிகைகள் மக்களை ஒன்றிணைத்து பண்டிகையில் கலந்துகொள்ளும் அனைவரின் உற்சாகத்தையும் தூக்கிவிடுகிறது.

குருதேவர்: இறைவனோடும் தெய்வங்களோடும் சமூகத்தோடும் தொடர்பு கொள்ளவும் சாதனா செய்யக்கூடிய விசேஷ தினங்களாகவும் திருவிழாக்கள் விளங்குகின்றன. ஒவ்வொரு பெரிய திருவிழா நடக்கும்போது மற்றும் தெய்வ சக்தி மிக அதிகமாய் விளங்கும்போது, நாம் விழாவில் கலந்து கொள்ளவும் தூரத்தில் இருக்கும் கோயிலுக்கு ஆண்டு தோறும் யாத்திரை செய்வதற்கும் பெரிதும் முயற்சி மேற்கொள்கிறோம்.

65 நாம் யாத்திரையை எப்படி மேற்கொள்கிறோம்?

ஆண்டுதோறும் யாத்திரைக்கு போகும் முன்னர் நாம் நம்மை அகத்திலும் புறத்திலும் தயார்படுத்திக் கொள்கிறோம். முதலில் நாம் எங்கே போகப் போகிறோம், எப்படிப் போகப் போகிறோம், எவ்வளவு நாள் வீட்டை விட்டுச் செல்லவிருக்கிறோம் என்று முடிவெடுக்க வேண்டும். ஆன்மீக உணர்வைத் தூண்டும் ஒரு திருக்கோயிலை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அது உஜ்ஜயினில் இருக்கும் மிகவும் புகழ்வாய்ந்த மகாகாளீஸ்வரர் கோயிலாக இருக்கலாம். அல்லது வாரனாசியில் இருக்கும் காசி விசுவநாதர் கோயிலாக இருக்கலாம். இரண்டுமே மாநகர் மத்தியில் அமைந்துள்ளவை. அல்லது தென்னிந்தியக் கோடியில் பாவம் போக்கும் கிணறுகள் அமைந்த ராமேஸ்வரக் கோயிலாக இருக்கலாம். அல்லது மிகவும் சிரமப்பட்டு போகக்கூடிய நேப்பாளில் இருக்கும் திருக்கயிலாய மலையாக இருக்கலாம் அல்லது காஷ்மீரில் இருக்கும் அமர்னாத் குகையாக இருக்கலாம். விரும்பினால் ஐரோப்பா, அமெரிக்க நாடுகள், மலேசியா அல்லது ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் உள்ள ஒரு புனிதத் தலத்தையும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கலாம். பிறகு நாம் வீட்டில் இருக்கமாட்டோம் என்பதால் நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறோம். இது நம் மனத்தை யாத்திரைமீது மட்டும் பதிய வைக்க உதவும். அகமுகமாகவும் நாம் மனத்தை தயார் படுத்திக்கொள்கிறோம்.

யாத்திரைக்குப் புறப்படுமுன் சில பக்தர்கள் ஒரு வேளை உணவு மட்டுமே உட்கொள்வோம் என ஒரு வாரமோ அல்லது ஒரு மாதமோ விரதம் கடைப்பிடிப்பர். மற்றும் சிலர் கூடுதல் சாதனாக்கள் செய்து தினமும் கோயிலுக்குச் சென்று வருவர். பயணம் செல்லும் யாவரும் தத்தம் சற்குருவிடம் ஆசீர்வாதம் பெறுகின்றனர். நாம் யாத்திரை செல்லும் திருத்தலத்தை அடைந்ததும் முழுமூச்சாக வழிபாட்டில் ஈடுபடுவதுடன் இயலுமானால் எல்லா பூசைகளிலும் கலந்து கொள்கிறோம். அதன்பின் ஆழமாக தியானிக்கிறோம். நமது அக்கறைகள், கவலைகள், எதிர்பார்ப்புகள், கனவுகள்—அனைத்தையும் தெய்வத்தின் காலடியில் வைத்துவிடுகிறோம். நாம் வீட்டுக்குத் திரும்பும்போது உற்சாகத்தோடும் மனநிறைவோடும் திரும்புகிறோம். இதுவே உண்மையான யாத்திரை.

எல்லாப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் விடுபட ஓய்வாக விடுப்பில் செல்ல வேண்டிய தேவை இந்துக்களாகிய நமக்கு இல்லை. நடுத்தரமான துரிதமற்ற வாழ்க்கைனய நாம் வாழ்கிறோம். நமது பிரச்சினைகளையும் பிரார்த்தனைகளையும் இறைவன் திருவடிக்கு எடுத்துச் செல்லும் ஒரு விஷேசமான நம்பிக்கையூட்டும் தினமாக நாம் யாத்திரையைப் பார்க்கிறோம். யாத்திரையில் நாம் பெறும் அருளாசி நமக்கு புத்துயுரூட்டி நமது அன்றாட வாழ்வை மேலும் சிறப்பாக நடத்த உதவும் என்று நமக்கு விளங்குகிறது. தெய்வத்துடன் மனதுக்கிசைந்த முறையில் உறவாடவும், யாத்திரை

SHUTTERSTOCK

இந்தியாவின் கர்நாடகா மாநிலத்தில் முருடேஷ்வரா என்ற இடத்தில் கடற்கரையோரம் வீற்றிருக்கும் உலகின் இரண்டாவது சிவன் சிலையை அருகில் காண யாத்ரீகர்கள் படியேறிச் செல்கின்றனர். ஏறிச்செல்லும் ஒவ்வொரு படியும் அவர்களை சிவனுக்கு அருகே கொண்டு செல்கிறது

தலத்தில் தெய்வத்தையே நேரில் தரிசிக்கும் வாய்ப்பாகவும் நாம் யாத்திரையை நோக்குகிறோம். இத்தகைய ஆன்மிக தருணங்கள் பின்வரும் பல ஆண்டுகளில் நமக்குள்ளே வளர்ந்து கொண்டு வரும்.

குருதேவர்: வெவ்வேறு கோயில்கள் வெவ்வேறு பிரார்த்தனைகளை—அதாவது பண உதவி கேட்கும் பிரார்த்தனை அல்லது நல்ல வாழ்க்கை துணை கேட்டு அல்லது நோய் அகலக் கேட்டு அல்லது உயர் ஆன்மஞானக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பு கேட்டு அல்லது யோகப் பயிற்சியில் உதவி கேட்டு அல்லது பக்தியையும் அன்பையும் பெருக்க உதவி கேட்டும்—இப்படி பல்வேறு பிரார்த்தனைகளை பல்வேறு கோயில்கள் நிறைவேற்றி புகழ்பெறுகின்றன.

66 ஒரு கலையை நாம் ஏன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

ஒரு சிறந்த பாடகர் பாடும்போது அல்லது வாத்தியக் கலைஞர் இசையைக் கேட்கும்போது அல்லது ஒரு கைதேர்ந்த நாட்டியமணியின் நடனத்தைப் பார்க்கும்போது பெரும் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அதேபோல் ஒரு சிவ பக்தரின் அழகிய ஓவியத்தைக் காணும்போது நமக்கு உற்சாகம் ஏற்படுகிறது. நயமாக ஒருவர் கதை சொல்லும்போது அது நம்மைக் கவர்ந்துவிடுகிறது. ஒவ்வொரு இசையும் ஒவ்வொரு ஓவியமும் ஒவ்வொரு படைப்பும் அதை அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு பக்தருக்கும் கொடுக்கப்பட்ட வரமாகும். ஏதாவது ஒரு சைவக் கலையை—அதாவது சங்கீதமோ, நாடகமோ, நாட்டியமோ அல்லது ஒரு இசைக்கருவியையோ—சிறப்பாகக் கற்றுத் தேறுமாறு தமது பக்தர்களை குருதேவர் ஊக்குவித்துள்ளார். இதற்கு சரியான பருவம் குழந்தை பருவம்தான். அதுமட்டுமில்லாமல் பானை வனைதல், தையல், தைத்றி, ஓவியம், ரோட்டவேலை, ரொட்டி சுடுதல், கட்டடக் கலை போன்று கைகளால் படைக்கப்படும் கலைகளைக் கற்பதில் ஏற்படும் நன்மைகளை குருதேவர் பாராட்டியிருக்கிறார். இத்திறமைகள் அனைத்தும் குடும்பத்துக்கும் சமூகத்துக்கும் நற்பலன்களைக் கொண்டுவரும்.

நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் பலப்பல தேர்வுரிமைகள் உண்டு. நீங்கள் பாரம்பரிய நடனம் கற்கலாம். அல்லது வாய்ப்பாட்டு, வீணை, புல்லாங்குழல், மிருதங்கம் போன்ற இசைக் கலைகளைக் கற்கலாம். அல்லது சமஸ்கிருத உச்சாடனமோ காவியமாய் கதை சொல்லும் கலையையோ கற்கலாம். மாலை கட்டுவதில், கவிதை இயற்றுவதில், சிலை வடிப்பதில் அல்லது தச்சு வேலை செய்வதில் நீங்கள் சிறந்தவராகத் திகழலாம். கையால் கோலம் போடலாம் அலங்காரம் செய்யலாம். சமையல் கலையில் சிறந்தவராகி திருவிழாக்களுக்கு சுவையான பிரசாதம் சமைத்துக் கொடுக்கலாம். ஒரு கலையை அல்லது கைத்திறனைக் கற்றுக்கொள்ள கடின உழைப்பும் மனவுறுதியும் அர்ப்பணிப்பும் அவசியம். இந்த ஆற்றல் சக்திகளை நீங்கள் செய்யும் எல்லா பணியிலும் பயன்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு கலையும் அல்லது கைத்திறனும் உங்கள் நண்பர்களை, குடும்பத்தை, சமூகத்தை தட்டியெழுப்பி புதிய வழிவகுக்கிறது. இக்கலாச்சார படைப்புக்கள் உங்களுக்கும் மனநிறைவூட்டுவதாக இருக்கின்றது. ஒரு திறன்மிக்க மனிதராக நீங்கள் ஆகிறீர்கள். ஒரு கலையை நீங்கள் திறம்பட கற்றுக் கொண்டால் அக்கலையை பிறருக்கும் கற்றுத் தரமுடியும். இந்து பாரம்பரியத்தில் 64 கலைகள் உள்ளன. சைவ தர்ம சாத்திரம் என்ற தம் புத்தகத்தில் குருதேவர் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தனித்தனியாக இரண்டு விதமான கலைப் பட்டியலைக் காட்டியுள்ளார்.

SHUTTERSTOCK

பட்டாடை உடுத்திக்கொண்டு பரதநாட்டியம் ஆடும் ஓர் இளம் நங்கை தெய்வத்தை நோக்கி பாவனை காட்டுகிறார். அந்நங்கையின் ஆண்டுக் கணக்கான கடும் உழைப்பும் சுய ஒழுக்கமும் வாழ்நாள் முழுதும் நிலைக்கக்கூடிய நளினத்தையும் பவித்திரத்தையும் கொண்டு வந்துள்ளது.

குருதேவர்: ஓர் இந்துவானவன் சமயஞ்சார்ந்த கலைகள்மூலம் வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களும் வெளிப்படுவதைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறான். தெய்வங்கள், தேவர்கள் மற்றும் நம் சமயக் குரவர்களின் ஓவியங்கள், வண்ணப்பூச்சுக்கள், சிலைகள் அனைத்தும்—இந்துக்களின் சமய ஓவியமாகும். இசை பக்திமயமானது; அது உடம்பிலுள்ள உயர் சக்கர நாதங்களின் வெளிப்பாடு; தெய்வக் குரல்களின் எதிரொலி; நடனமானது தெய்வங்களின் நடமாட்டத்தை பிரதிபலிக்கின்றது.

67 உறுதிகொண்ட இந்துவாக இருப்பது எப்படி?

“நம்முடைய சமய நம்பிக்கையை தேர்வுசெய்து ஏற்றுக்கொண்டபின் அச்சமய வழியை நன்கு கற்று, அதை மனப்பூர்வமாக வாழ்வில் கடைப்பிடித்து, நம்பிக்கை மிக்க ஒரு சமூகத்தை உருவாக்கவும், நமக்குப் பின் வரும் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு அதை உயிரோட்டத்துடன் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்பதும் நமது ஆன்மிகக் கடமையாகிறது,” என்று குருதேவர் போதித்திருக்கிறார். உறுதிகொண்ட இந்துக்களாக இருக்க வேண்டுமெனில் முதலில் நமது சமயத்தை நன்கு படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படியென்றால் நம் சமயத் தத்துவதையும், பண்பாட்டையும் சூட்சும ஞானவிஷயங்களையும் நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக கற்றதை நம் வாழ்வில் முழுமையாய்க் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்படியெனில் உறுதியான ஈடுபாடு இருக்க வேண்டும்; நற்குணம் கொண்டிருக்க வேண்டும்; கற்ற கோட்பாடுகளை வாழ்வில் செயல்முறைப் படுத்த வேண்டும். நமக்கு இது சைவத் தமிழர்களின் நடை உடை பாவனைகளை, மனப்பான்மையை, பண்டை பழக்க வழக்கங்களை, வழிபடும் முறைகளை, உடைகள் மற்றும் தூய்மையான சைவத் தமிழர்களின் கலாச்சாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதாகும். மூன்றாவது யாதெனில் நாம் பின்பற்றும் சமயத்தை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு எடுத்துச் செல்வது.

பலதரப்பட்ட சமுதாயத்தில் நாம் வெவ்வேறு பின்னணியைக் கொண்ட மக்களோடு ஒருவருக்கொருவர் உறவாடி வாழ்கிறோம். உங்களிடம் இந்து சமய நம்பிக்கையைப் பற்றி கேள்விகள் கேட்கப்படலாம். கேள்வி கேட்கும் சிலர் யாதொரு மதத்தையும் சேராதவராக இருக்கலாம். மேலும் சிலர் சமயத்தை உதறிவிட்டு விஞ்ஞானத்திலேயே வாழ்வின் எல்லா விடைகளும் உள்ளன என்று நம்புகின்றவராக இருக்கலாம்.

“நீங்கள் பசுக்களை வணங்குகிறீர்களா?” என்ற கேள்வி உங்களிடம் கேட்கப்படலாம். “ஏன் அத்தனை இந்துக் கடவுள்கள்?” “ஏன் நெற்றியில் பொட்டு வைக்கிறீர்கள்?” இப்படியெல்லாம் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு தக்க விடைகளைக் தேடிக் கண்டுபிடித்து தயாராக இருக்க வேண்டும். தைரியமாகவும் கனிவோடும் பதில் அளியுங்கள். நமது சமயத்தை அவர் உண்மையில் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறார் என்று யூகித்துக் கொள்ளுங்கள். சிலர் உங்களை வம்புக்கு இழுப்பார்கள் அல்லது அவர்களின் வழிக்கு உங்களை இழுப்பார்கள். அப்படி நடக்கும் என்று உங்கள் மனதில் பட்டால் உடனே ஒரு சிரிப்பை உதிர்த்துவிட்டு அந்த விவாதத்திலிருந்து விலகி நில்லுங்கள். நீங்கள் உமது சமய நம்பிக்கையை வகுப்பிலோ அல்லது பொது மேடையிலோ பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மொத்தத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரும் நல்ல இந்துவாகத் திகழ்ந்து இந்து சமயத்துக்காக தோள் கொடுப்போம்.

குருதேவர் தமது முப்பெரும் தொகுதியான குருபோதனை நூல்களில்—சிவனோடு ஒரு திருநடனம், சிவனோடு வாழ்தல், சிவனோடு ஐக்கியமடைதல்—ஆகிய நூல்களில் நமக்கு போதுமான வழிகளைக் காட்டியுள்ளார். இந்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தத்துவம், கலாச்சாரம், யோகா போன்றவற்றை ஆயுதமாக உபயோகித்து நாம் நமது சைவ சமயத்தை தற்காக்கலாம், விளக்கமளிக்கலாம், பாதுகாக்கலாம், அழியாமல் காப்பாற்றலாம், விளம்பரப்படுத்தலாம்.

SHUTTERSTOCK

சுவாமி விவேகானந்தர் (1863-1902) கைகளை கட்டிக்கொண்டு, அமைதியான முகத்துடன் ஆனால் தீர்க்கமான பார்வையுடன் நின்று கொண்டிருக்கிறார். மானிடர்களிடம் அவர் சிங்கமாகவும், இந்து சமயத்தை தைரியமாக தற்காப்பவராகவும் ஓர் சீர்திருத்தவாதியாகவும் விளங்கினார். அவரின் பொன்மொழிகள் நமக்கும் அவ்வாறான தைரியம் வேண்டுமென உற்சாகமூட்டுகின்றன

குருதேவர்: எல்லா இனத்தைச் சார்ந்த, எல்லா நாடுகளைச் சார்ந்த, எல்லா கலாச்சாரம் சார்ந்த, எல்லா பிரிவையும் சார்ந்த இந்து மக்கள் அனைவரும் ஒன்றாக எழுந்து நின்று தாங்கள் பெருமை வாய்ந்த சமயத்தின் அசராத பக்தர்கள் என்று உலக மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும் நேரம் வந்துவிட்டது.

68 பிற மத நம்பிக்கையை நாம் எவ்வாறு நோக்குகிறோம்?

ஆழ்ந்த பக்தி கொண்ட இந்துக்கள் தமது சாதனாக்களில் உறுதியாக நின்று தம் சமய நம்பிக்கையை மிக உயரிய பீடத்தில் வைக்கின்றனர். குருதேவர் நம் சமயத்தை உலகிலேயே மிகச் சிறந்த சமயம் என்று மிகத் துணிவாகக் கூறியிருக்கிறார். அதன் சீரிய கலாச்சாரமும் ஆழமிக்க தத்துவமும், பெருங்கோபுரக் கோயில்களும் யோகப் பயிற்சிகளும் இன்னும் நூறு பிறவிகள் எடுத்தாலும் நம்மால் ஆராய்ந்து அனுபவித்து முடிக்க முடியாது. இந்து சமயத்தில் இதுதான் “ஒரே வழி” என்ற கொள்கை கிடையாது. இருப்பினும் இந்த அனாதி நெறிமுறை எல்லா சமயங்களிலும் பிரதிபலிப்பதைக் காணலாம். எல்லா சமயங்களையும் நாம் மிகுந்த சகிப்புத்தன்மையோடும் அன்போடும் பார்க்கிறோம். அதே நேரத்தில் எல்லா சமயமும் ஒன்றல்ல என்றும் நமக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு சமயத்துக்கும் தனித்துவமான நம்பிக்கைகளும், வழிபாட்டு முறைகளும், ஞானநூல்களும் இருக்கின்றன. அதேவேளை ஒவ்வொரு சமயக் கொள்கைகளும் ஒன்றோடு ஒன்று முரண்படுகின்றன. என்றாலும் சமயங்களுக்கிடையே இந்த வித்தியாசங்கள் பதட்டம் உருவாவதற்கும், சகிக்கமுடியாத சூழ்நிலைக்கும் ஒருக்காலும் காரணமாகக் கூடாது.

சைவர்கள் வேறொரு சமய நம்பிக்கைக்கு அல்லது இயக்கங்களின் வழிபாட்டு முறைகளுக்கு தடம் மாறிப்போகாமல், தமது சமய நம்பிக்கையில் உண்மையாகவும் உறுதியாகவும் நிற்கின்றனர். நமது சமய நம்பிக்கையை நாம் காக்கின்றோம். பிற சமய வழிமுறைகளின் கவர்ச்சியை நாம் தவிர்க்கிறோம். நமது சமயவழியில் நாம் திருப்தியடைந்து மற்றவர்களை. அவர்களின் சொந்த வழியைப் பின்பற்றவும் அதைக் காக்கவும் ஊக்குவிக்கிறோம். ஒரு சமயத்தின் மீதும், நம்பிக்கையின் மீதும், போதனையின்மீதும் அதன் கலாச்சார வரத்தின் மீதும் மாறுபடாத மனம் வைத்து விசுவாசம் காட்டும்போது அதற்கு மிகுந்த வலிமை உண்டு.

பிற மதத்தினரை நாம் நமது சமயத்துக்கு மதம் மாற்றுவதில்லை என்றாலும் உண்மையுடன் ஞான தாகத்துடன் வருவோரை நாம் ஆதரித்து ஏற்றுக் கொள்கிறோம். ஆபத்துக் காலத்தில் அல்லது பலவீனமாக இருக்கும் காலத்தில் இந்துக்களை இந்து சமயத்திலிருந்து பிற மதத்துக்கு குறுக்கு வழியில் இழுத்துச் செல்லும் பிற மதத்தவரின் முயற்சிகளை நாம் பலமாக எதிர்க்கிறோம். இதை சுருக்கமாக குருதேவர் இப்படிக் கூறியுள்ளார்: “எல்லா சமய சம்பிரதாயத்தையும் அதிலுள்ள மக்களையும் நாம் மதிக்கிறோம். நல்ல குடிமக்களும் நிலையான சமுதாயமும் குழுவாக இருக்கும் சமயவாதிகளால் உருவாக்கப்படுகிறன. இருப்பினும் சைவர்கள் தமது சமயத்தை தற்காத்து தமது வழிமுறைகளை திருப்தியுடன் பின்பற்றி, பிற சமயக் கவர்ச்சிகளை—பழமையாக இருப்பினும் புதுமையாக இருப்பினும்—தவிர்க்கின்றனர்.

SHUTTERSTOCK

இங்கே உலகம் ஒன்பது பெரிய சமயச் சின்னங்களால் வட்டமாக சூழப்பட்டுள்ளது. மேலும் இதுபோல் நூற்றுக் கணக்கானவை உள்ளன. மனிதகுலத்தின் நம்பிக்கைகளையும் நம்பிக்கை அற்றவைகளையும் இந்துக்கள் புரிந்து கொள்வதிலும் ஏற்றுக் கொள்வதிலும் தனித்துவத்துடன் விளங்குகின்றனர்.

குருதேவர்: இந்துக்களாக இருப்பவர்களுக்கு ஒரு மன வளம் உள்ளது. எல்லா சமய மக்களையும் அவர்கள் புரிந்துகொள்ளவும், ஒப்புக்கொள்ளவும், ஏற்றுக்கொள்ளவும் அன்பு செலுத்தவும் செய்து, தம் மனத்தில் அவர்கள் மிக நல்ல சமய மக்கள் என்று பதிவும் செய்கின்றனர்

Free Resource Materials

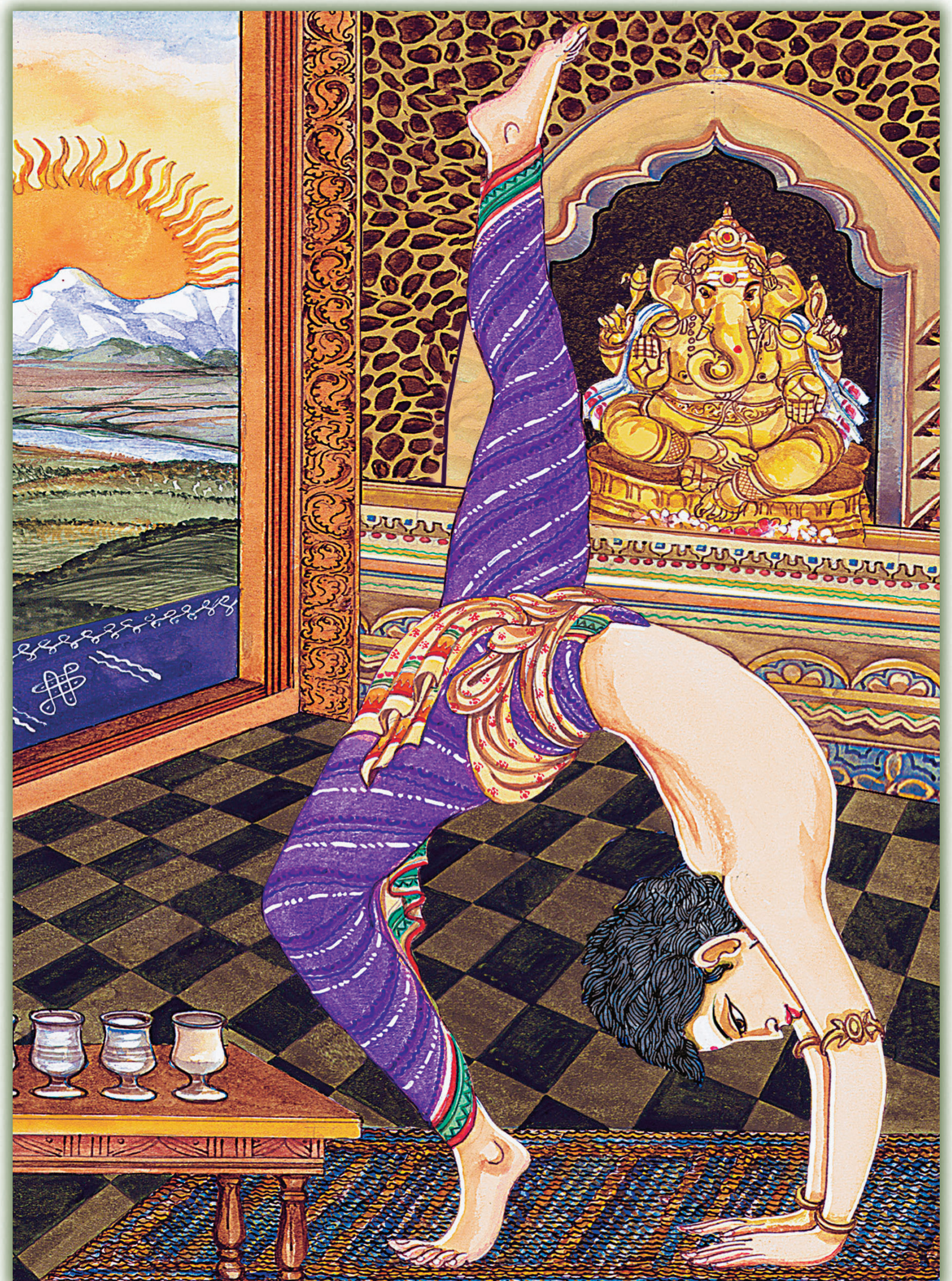
Today at Kauai Aadheenam, TAKA, is our monastery's daily chronicle of activities in words, pictures, sounds and videos. If you want to follow our temple progress, see who's visiting or just check in on what's happening, go to: www.gurudeva.org/taka/.

Browse through our **audio library** of over 800 talks given by Gurudeva and Bodhinatha. Listen to talks on family, personal transformation, yoga, spiritual practices, relationships and more. Go to: www.himalayanacademy.com/audio/talks. For our small video library, go to: www.himalayanacademy.com/resources/video/. For our Podcasts, go to: www.himalayanacademy.com/audio/podcasts/.

On our **publication resource page**, you will find Gurudeva's legacy of spiritual teachings, 3,000 pages of the Master Course trilogy, three decades of our international magazine, children's courses, the *Vedas* and more. Go to: www.himalayanacademy.com/resources/. All of our publications are available there, to read or download for free. The following might be of particular interest: 14 Questions, My Friend Lord Ganesha, Home Puja, Hatha Yoga, Four Facts, Nine Beliefs, Four Denominations, What Is Hinduism?, History of Hindu India, Ten Tales (I & II), Growing Up Hindu, Life Skills for Hindu Teens, Character Building Workbook.

The following free **e-mail resources** are available at: www.himalayanacademy.com/email-news/.

- The Master Course Daily Lesson
- Inspiring Daily Verses from the *Vedas*, mankind's most ancient scripture
- Verses from the *Tirukural*, one of Hinduism's greatest ethical scriptures
- Hindu Press International, a daily news summary for journalists, educators, researchers, writers, religious leaders and interested Hindus worldwide
- Kauai's Hindu Monastery Monthly Newsletter
- Hindu Heritage Endowment News



ஹடயோகம்

ஹடயோகம் என்பது நமது உடலைக் கையாளும் ஒரு முறையாகும். மனதையும் நாடிநரம்பு மண்டலத்தையும் அது சாந்தப்படுத்தி அமைதியாக்கும். அது தியானத்திற்கு ஒருவரை தயார்படுத்தும் ஒரு முக்கிய வழியாகும். ஹடயோகம் என்பது என்பது உடம்பை குறிப்பிட்ட நிலைகளில் வைத்து உடம்பின் நாடி நரம்புகளில் ஓடும் உயிர் சக்தியை மிகச் சீராக வைக்கும் ஒரு கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அது ஒரு வயலின் தந்திக் கம்பியை முறுக்கேற்றி சரியான சுர கதியில் வைப்பது போலாகும். வயலினை சரிசெய்தால் ஒவ்வொரு கம்பியிலிருந்தும் சீரான நாதம் புறப்பட்டு ஒன்றுக்கொன்று ஒத்த ஒலியில் ஒலிக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் மூலநூலில் உள்ளபடி 24 ஆசனங்களுக்கான விளக்கப் படங்களும் செய்முறைகளும் தரப்பட்டுள்ளன. மும்மூன்று ஆசனப் பகுதிகளாக எட்டு பகுதிகளில் தரப்பட்டுள்ளது. கடுமையான மேலும் பல ஆசன முறைகள் இருப்பினும் இங்கு காட்டப்பட்டிருக்கும் 24 ஆசனங்களும் எளிமையான வகையில் தினமும் பயிற்சி செய்யக்கூடியதாக நல்ல சமச்சீரான முறையை அளிக்கின்றன. ஒரு நல்ல ஆழ்ந்த தியானம் செய்ய நீங்கள் தயாராகும்போது இந்த ஆசனங்களே உங்களுக்குத் தேவைப்படும். சிறந்த பலன்கள் கிடைக்க வேண்டுமெனில் ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற யோகா ஆசிரியரால் இந்த ஆசனங்கள் நேரடியாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் செய்முறைகளும் விளக்கப் படங்களும் வெறும் அடிப்படைகளே. மேலும் தெளிவான உயர்நிலை ஆசனங்களுக்கு ஒரு அங்கீகாரம் பெற்ற யோகப் பயிற்சி மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஆசனங்கள் செய்வதால் தசை திசுக்கள் நீட்டிக்கப்பட்டு, முறுக்கேறி உறுதிபெறுவதுடன் உறுப்புக்கள் மசாஜ் செய்யப்படுகின்றன. நாடிநரம்புகளை அது தூண்டிவிடுவதுடன் இடகலை பிங்கலை நாடிகளை சமநிலையில் வைக்கிறது. நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆசனங்கள் இருப்பினும் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள 24 ஆசனங்கள் உங்கள் உடம்பில் எல்லா முக்கிய உறுப்புக்களையும் இயக்குகிறது. ஒவ்வொரு யோகாசனமும் சுகமான நிலையில் 30 முதல் 120 வினாடிகள் வரை உடம்பை வருத்தாமல் செய்ய வேண்டும். முழுமையான நீட்டலும் தளர்வு நிலையும்

ஏற்படும்போது உடம்பிலும் மற்றும் மனோ நாடிநரம்பு மண்டலங்களில் நுண்மையான தூண்டல் ஏற்படத் தொடங்குகிறது. தினமும் இந்த ஆசனங்களை தனிமையில் உங்கள் சொந்த அறையில் (உங்கள் உலக விஷயங்களைப் பற்றி) கவலைப் படாமல் செய்து பழகுங்கள். உணவுக்குப் பின்னர் ஆசனங்களை செய்யக்கூடாது. சில ஆசனங்களை நீங்கள் போட முடியாவிட்டாலோ அல்லது சரியாகச் செய்ய முடியாவிட்டாலோ அதைப் பற்றி கவலைப் படாதீர்கள். உங்களால் முடிந்தவரை செய்யுங்கள். போட்டி போட்டுக்கொண்டு செய்ய விழையாமல் உங்களால் முடிந்த அளவு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக முன்னேறுங்கள். பயிற்சி செய்ய செய்ய உங்கள் உடம்பு மென்மையாவதை உணர்வீர்கள். அது உங்களின் மனது இளகுவதையும் விழிப்புடன் இருப்பதையும் உள்மனதின் அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலையாகிக் கொண்டிருப்பதையும் காட்டுகிறது.

சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நாம் எண்ணத்தையும் பிராணன் என்னும் உயிர்ச் சக்தியையும் கட்டுப்படுத்துகிறோம். யோகிகள் இதனை பிராணாயாமம் என்று அழைக்கின்றனர். இங்குள்ள ஆசனங்களுக்கு மிக எளிமையான பிராணாயாமம் தரப்பட்டுள்ளது. மூச்சை (ஒன்று இரண்டு என்று எண்ணிக் கொண்டே) ஒன்பதுவரை எண்ணி முடிக்கும்வரை உள்ளே இழுத்து, ஒரு எண்ணிக்கை நிறுத்தி, ஒன்பதுவரை எண்ணிக்கொண்டே மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டு ஒரு எண்ணிக்கை நிறுத்த வேண்டும். (முடிந்தால் *மதுரா* எனப்படும் இருதய துடிப்பைக் கணக்கிடும் முறையிலும் செய்யலாம்). சுவாசத்தை ஆழமாக முழுமையாக (வயிற்றிலிருந்து) உள்ளே இழுக்க வேண்டும். கொஞ்சமாக நெஞ்சை விரித்து சுவாசிக்கக் கூடாது. பிராணாயாமத்தின் மூன்று பகுதிகளான மூச்சை உள்ளே இழுத்தல், மூச்சை அடக்குதல், மூச்சை வெளியேற்றுதலை சரியாகச் செய்தால் பிராணனை சரியாக இயக்கி உடம்பையும் மனதையும் அமைதிப்படுத்தி சாந்தமாக்குகிறது.

ஹடயோகத்தால் உடலின் இறுக்கங்கள் நீங்கும்போது, மனோ உணர்வு தொடர்பான பதட்டங்களும் தானாகவே நீங்குகின்றன. இந்த அற்புதமான ரகசியத்தை நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் கருவியாகப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் மனதிலிருந்து எண்ணங்களையும் பதட்டங்களையும் அகற்றி விடுபடுங்கள். அதனால் நீங்கள் அதிக விழிப்போடும், உயிரோட்டத்துடனும் தெளிவாகவும் இருப்பீர்கள். இந்த ஹடயோக ஆசனங்களைச் செய்து பழகும்போது உங்கள் வேலை பற்றிய எண்ணங்கள், குடும்பம், நண்பர்கள், பிரச்சினைகள், சவால்கள் போன்ற எல்லா எண்ணங்களையும் மனதை விட்டு அகற்றி விடுங்கள். சாந்தி சாந்தி சாந்தி. உங்களுக்குள்

முழுமையாக அமைதியாக இருந்து இந்த அற்புதக் கலையை முழுமையாய் அனுபவியுங்கள்.

ஒவ்வொரு யோகாப்பியாச ஆசனங்களைச் செய்யும்போது உங்கள் உள்ளும் வெளியும் இருக்கும் நாடிநரம்பு மண்டலத்திலிருந்து எழும் உயிர்சக்தி பொங்கி வருவதை உணர முயலுங்கள். இந்த உயர் உணர்வினை அடையும்போது மூச்சை வெளியேவிட்டு நளினத்துடன் அடுத்த ஆசனத்துக்கு செல்லுங்கள். இந்த 24 யோகாப்பியாச ஆசனங்களும் ஒரு நாட்டிய நடனம் போலாகும். ஒரு அபினயத்திலிருந்து இன்னொன்றுக்கு பவ்வியமாக மாறி நளினம் சேர்ப்பதுதான் இதன் முக்கிய அம்சம்.

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் மனதை அமைதிப்படுத்தவும் மன சிகிச்சை பெறவும் வர்ண தியானம் தரப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு படத்திலும் காட்டியுள்ளபடி பின்பக்கச் சுவரிலுள்ள வர்ணத்தைத்தான் நீங்கள் அந்த ஆசனம் செய்யும்போது கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மனதுக்குள்ளே அந்த வர்ணத்தை உடம்பு முழுதும்- தலையிலிருந்து கால் கட்டை விரல்வரை - பரவுவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அல்லது வெட்ட வெளியில் அந்தரத்தில் நிற்பதாகவும் அந்த ஆசனத்துக்கான குறிப்பிட்ட வர்ணம் உடல் முழுதும் எல்லா திசைகளிலும் பரவியிருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். உடம்பிலோ மனதிலோ இறுக்கம் ஏற்பட்டால் மூச்சை வெளிவிடும்போது அதுவும் சேர்ந்து வெளியேறுவதாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இறுதியாக தியானத்தில் இறங்குங்கள். சம்பிரதாயப்படி யோகாப்பியாசம் செய்ய சிறந்த நேரமாக விடியற்காலை, நண்பகல், மாலை (சூரியன் மறையும்வேலை) என்று நியமிக்கப் பட்டுள்ளது. ஆகக் குறைச்சலாக 12 நிமிடங்கள் மட்டுமே இதற்கு தேவைப்படும்.

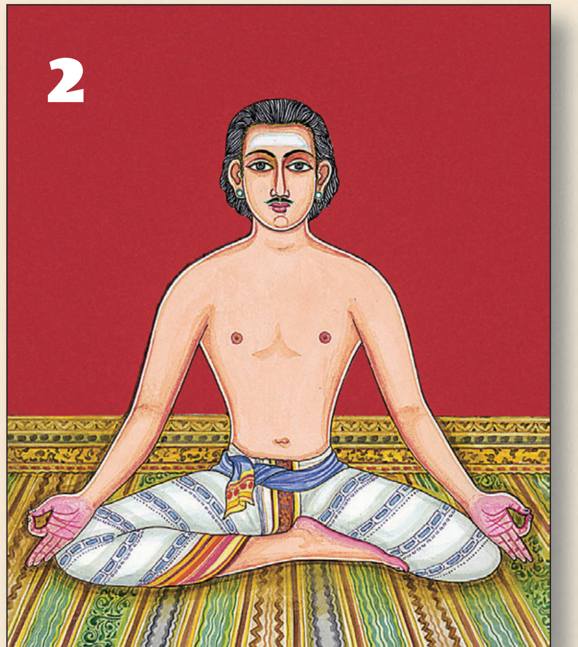
ஒரு முக்கியமான எச்சரிக்கை:
கழுத்து அல்லது முதுகுவலி பிரச்சினை உள்ள தனிநபர்கள் முதுகந்தண்டுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் தலைகீழாய் நிற்கும் *சிரசாசனம்,* தோளில் நிற்கும் *சர்வாங்காசனம்* போன்ற ஆசனங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

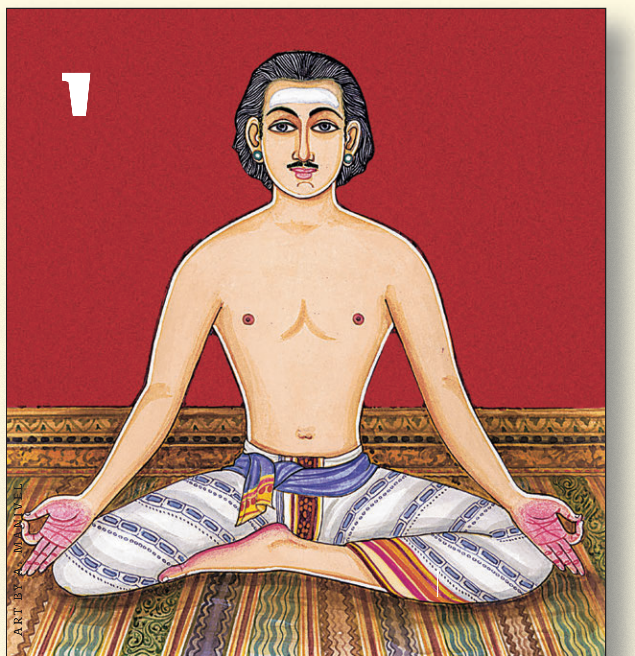
பகுதி 1

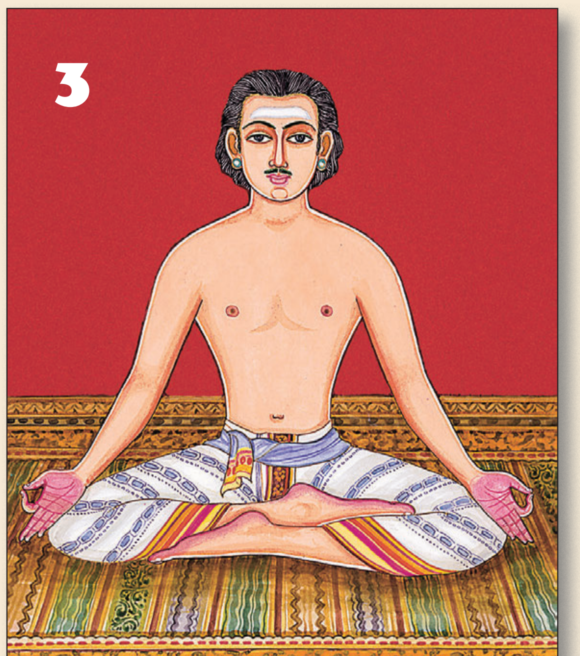
1. வலது காலை மடக்கி பின்னால் தொடைக்கருகே பிட்டத்தின் இடுக்கில் சொருகி வைக்கவும். இ டது காலை மடக்கி அடிவயிற்றுக்கு முன்னே கொண்டுவரவும்.கைகளை முழங்கால் மீது வைத்து பெரு விரலும் சுட்டு விரலும் தொட்டுக்கொண்டிருக்க கைவிரல்கள் மேலே நோக்கியபடி ஆகாச முத்திரையில் இருக்க வேண்டும். உடற்சக்தியின் உறைவிடமான முதுகுத் தண்டை நேராக நிமிர்த்தி தலை நேராக அதில் இருக்கும்படி அமர வேண்டும்.

2. அடுத்ததாக கால்களை மாற்றி உட்காரவும்.

3. மூன்றாவது ஆசனத்தில் வலது காலை மடக்கி அடிவயிறு அருகே வைக்கவும். அதன் முன்னே இடது காலை மடக்கி வலது கால்பாதமுன்னே இடது கால் பாதம் இருக்கும்படி மடக்கி வைக்கவும். இது *சித்தாசனத்தின்* இன்னொரு வகையான ஆசனம். இரண்டு கால்களையும் தரையிலேயே முழுமையாக வைத்திருக்கவும். இந்த முதல் அங்கத்தில் நல்ல மாணிக்க சிவப்பு வர்ணத்தை உம் உடல் பலத்துக்காக மனதில் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.





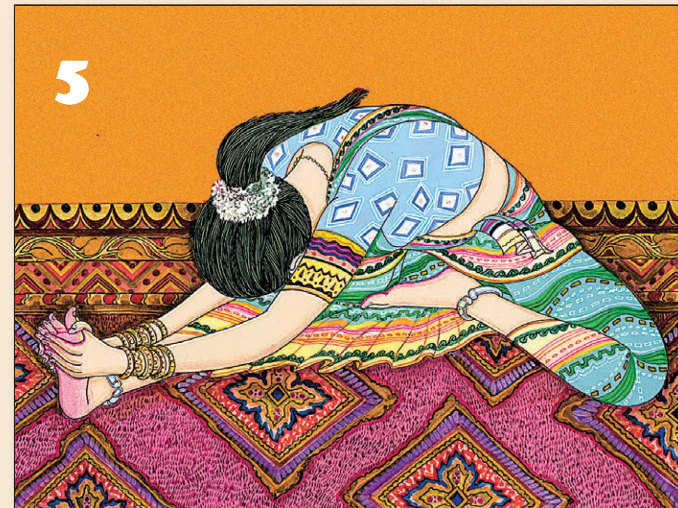


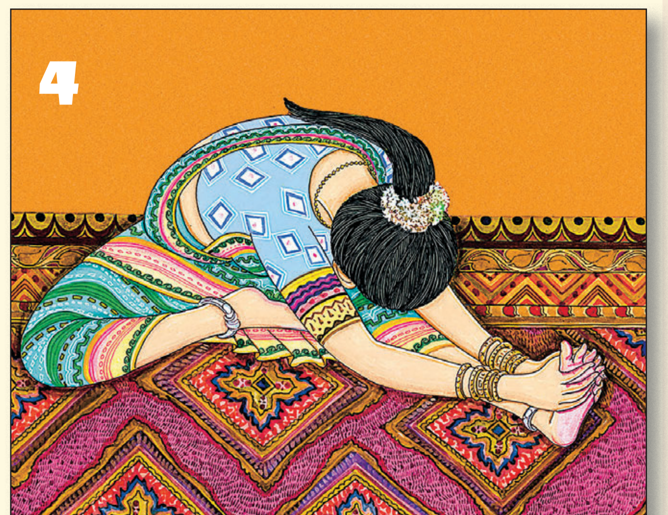
பகுதி 2

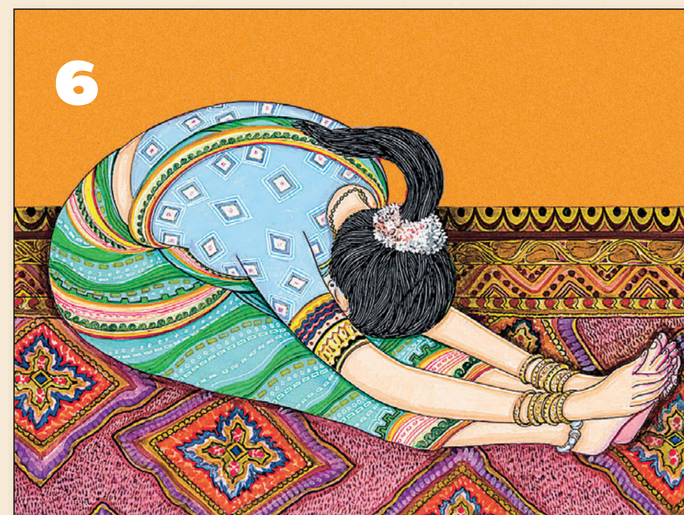
4. முதல் பகுதியில் செய்த ஆசனத்திலிருந்து இடது காலை நேராக நீட்டி முன்னே குனிந்து இரண்டு கைகளின் பெருவிரல் ஆட்காட்டி விரல்களால் இடதுகால் பாதத்தை கெட்டியாகப் பிடிக்கவும். இது *ஜனுசிரசாசனம்* தலைமுதல் முழங்கால்வரை உள்ள ஆசனம். இந்த ஆசனத்தில் இலகுவாக இருந்துகொண்டு தலையை மெதுமெதுவாக கீழே இறக்கி முழங்காலைத் தொடவும். முழுமையாய் தளர்வாக இருக்கும்போது உங்கள் கைகள் தரைமீதும் உடம்பின் மேற்பகுதி கால்களிலும் இருக்கும்.

5. இந்த ஆசன முறையை அடுத்ததாக வலது காலுக்கும் செய்க.

6. பிறகு இரண்டு கால்களையும் நீட்டி (கொஞ்சம் வளைந்தாலும் பரவாயில்லை) முன்பக்கம் வளையும் *பச்சிமோஸ்தானத்துக்கு* போகவும். கால் பெருவிரல்களை கைபெருவிரல்களாலும் சுட்டு விரல்களாலும் இறுக்க பிடிக்கவும். தலையை மெதுவாக முழங்காலில் வீழ்த்தி வைக்கவும். பயிற்சி செய்ய செய்ய கை கணுமுட்டி தரையில் இறங்கிவிடும். இந்த அங்கத்தில் தூய தன்னலமற்ற சேவைக்காக மேரிகோல்ட் ஆரஞ்சு (marigold orange) வர்ணத்தை மனக்கற்பனையில் ஏற்றுங்கள்.





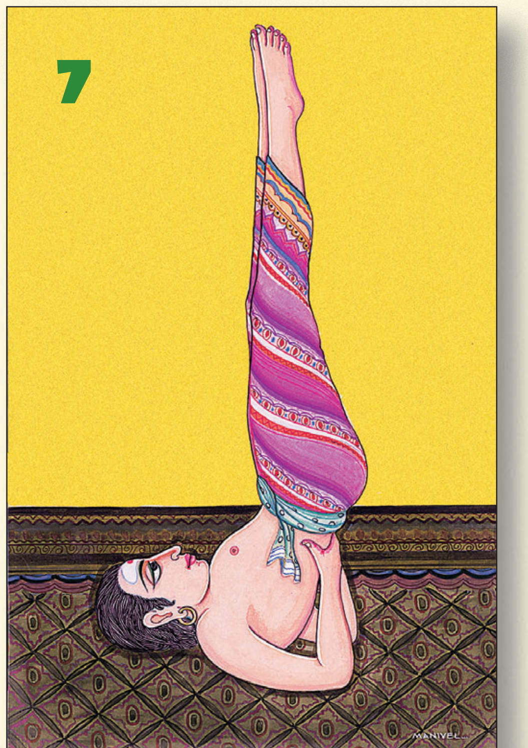


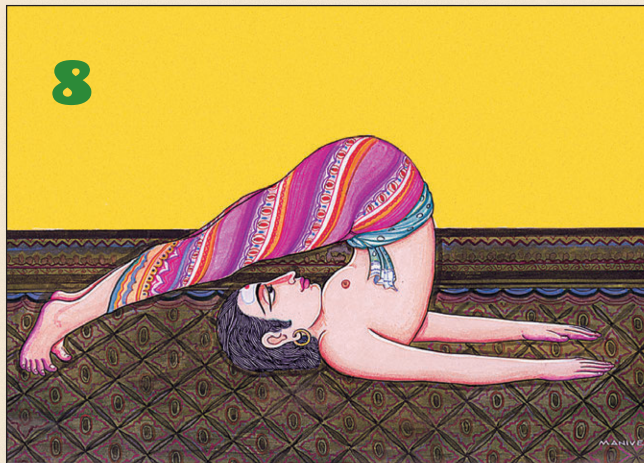
பகுதி 3

7. தரையில் படுத்து மேலே பார்த்துக்கொண்டு கால்களை மேலே எழுப்பி. கைகளை இடுப்பில் வைத்து தாங்கிக் கொண்டு உடம்பை மேலே தூக்கி தோளுக்கு நேராக வைக்கவும். இதுவே *சர்வாங்காசனம்.* முதுகந்தண்டை நேராக வைத்து கால்களை ஒன்றாக வைத்து தரைக்கு செங்குத்தாக உடம்பை நேராக வைக்கவும்.

8. அப்படி வைத்துக்கொண்டு இரு கால்களையும் தலைக்கு பின்னால் கால்பெருவிரல்கள் தரையை தொடும்படி இறக்கவும். பிறகு கைகளை கீழே இறக்கி உள்ளங்கைகளை கீழ்நோக்கி வைக்கவும். இதுவே *ஹலாசானம்.*

9. இந்த பகுதியின் ஆசனத்தை சவாசனத்தோடு (சவம்போல் கிடப்பது) முடிக்கவும். அதாவது கால்களை முன்னே திருப்பி கொண்டுவந்து கைகளை பக்கவாட்டிலும் உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கியும் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தசையும் தளர்வாக சுகமாக இருக்கிறது. இந்த மூன்றாம் பகுதியில் தூய கல்வி அறிவுக்காக சூரிய மஞ்சள் (sun-gold yellow) நிறத்தை மனதில் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.



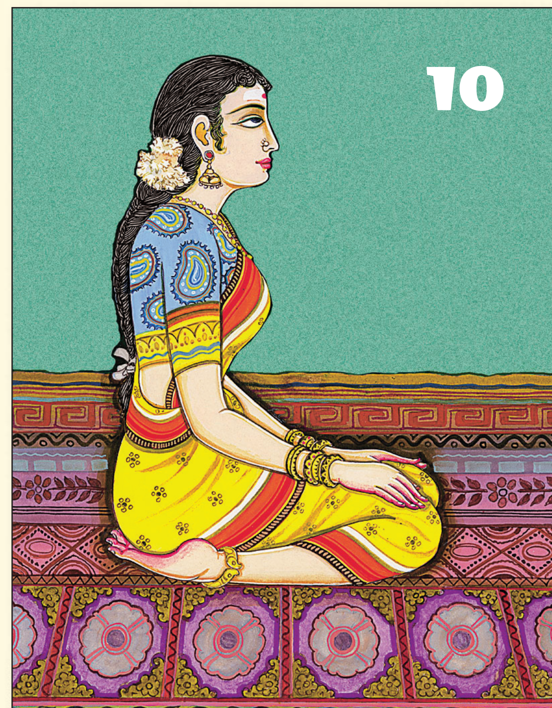


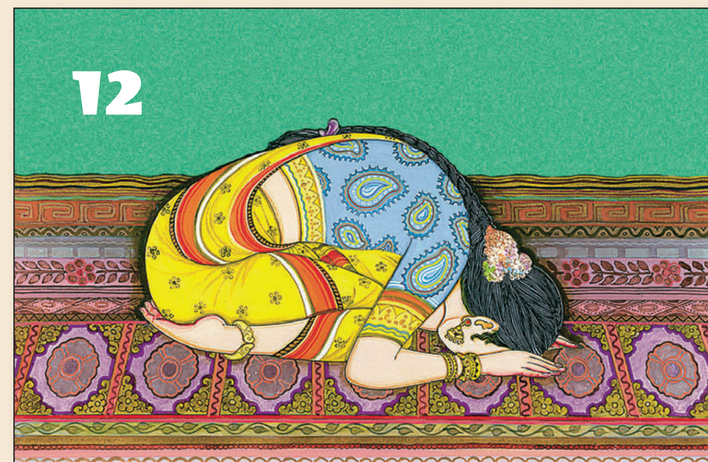
பகுதி 4

10. முட்டி போட்டு கால்களை பக்கவாட்டில் பரப்பி கணுக்கால்களுக்கு இடையே அமர்ந்து கைகளை முழங்கால்களில் வைத்து உள்ளங்கைகளை கீழ்நோக்கி வைக்கவும். இது வீர ஆசனம் என்னும் *வீராசனம்.*

11. முட்டிபோட்டு அமர்ந்து கொண்டே பின்னால் மெதுவாக வளைந்து தலையினால் தரையை தொடவும். இதுவே *பரியாங்காசனம்.* கைகளை நெஞ்சின்மேல் ஒன்றாக வைக்கவும்.

12. உயிர்சக்தி சரிசமமாகப் பரவி நிற்கும்போது உடம்பை (முடிந்தால் கைகளின் உதவியின்றி) மேலே கொண்டுவந்து நெற்றி தரையில் தொடும்படி குனியவும். உள்ளங்கைகள் தலை பக்கமாகவும், முழங்கால்களுக்கிடையே பிட்டமும் தரையில் இருக்க வேண்டும். இப்பகுதி ஆசனங்களில் மரகதப் பச்சை நிறத்தை உடல்நலத்துக்காகவும் மனவுணர்வு நலத்துக்காகவும் மனக்கண்ணில் காணவேண்டும்.

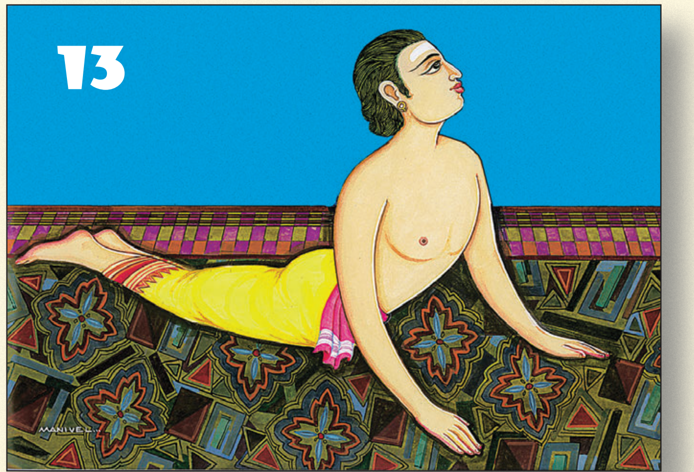




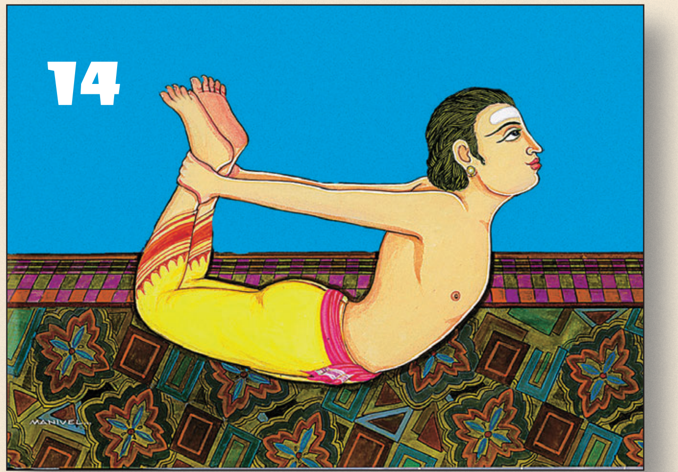
பகுதி 5

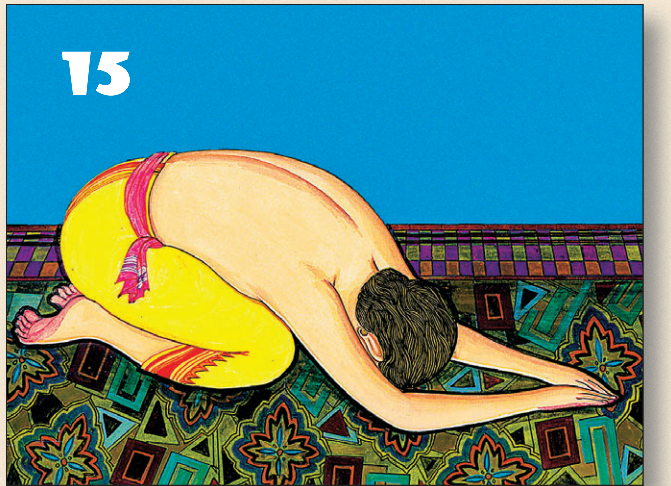
13. உடம்பை மேலே எழுப்பி மூச்சை உள்ளே இழுத்து மெதுவாக உடம்பை பின்பக்கம் வளைக்கவும். கைகளை நேராக தாங்கி பாம்பு நிற்பதுபோல *புஜங்காசனத்தில்* இருக்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை மூச்சுவிடும்வரை நின்று, உடம்பை கீழே அழகாக தாழ்த்தவும்.

14. கால்களை பின்னால் மடக்கி கைகளை பின்னால் நீட்டி கணுக்கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை உள்வாங்கிக் கொண்டு கால்களை மேலே இழுத்து தலையையும் உடம்பையும் வில்லைப் போன்று வளைக்கவும். இதுவே *தனுராசனம்.* மேலேயும் பின்னாலும் பார்க்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று சுற்று சுவாசித்தபின் அதே நிலையில் இருக்கவும்.காலை விடும்போது மூச்சை வெளியே விட்டு உடம்பை கீழே இறக்குங்கள்.



15. முட்டிபோட்டு அமர்ந்து பிட்டங்கள் கணுக்காலில் வைத்து *பஞ்சாங்க பிராணாமாசனா* செய்யும்போது நெற்றியை தரையில் வைத்து கைகளை முன்னே வைத்து உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும். இப்பகுதியில் வெளிர் நீல நிறத்தை (royal blue) மன அமைதிக்காக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

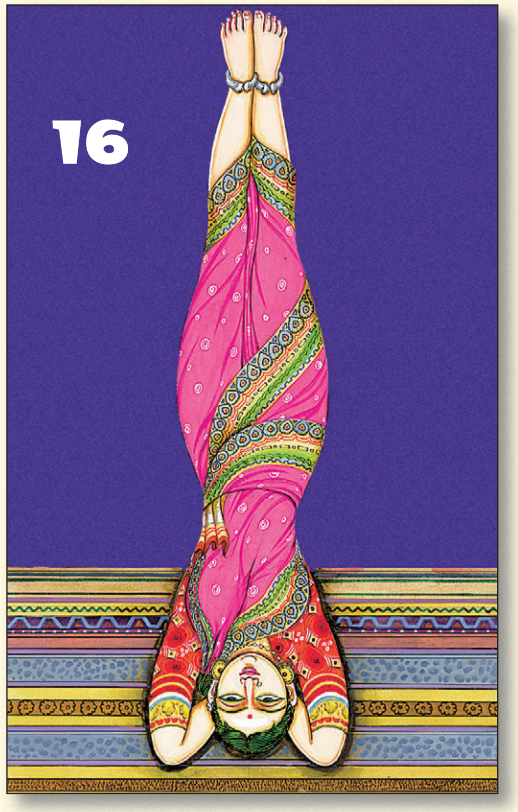




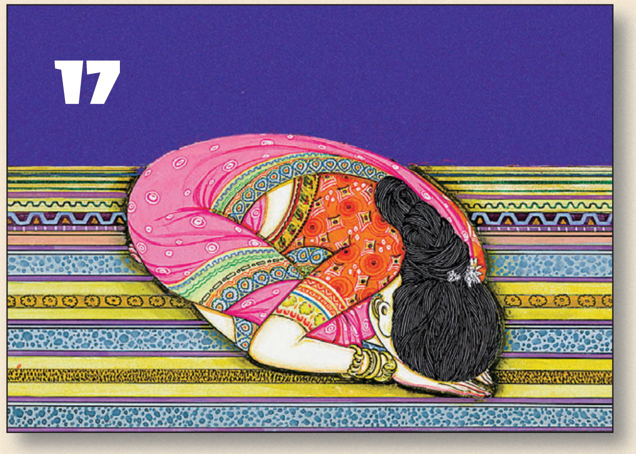
பகுதி 6

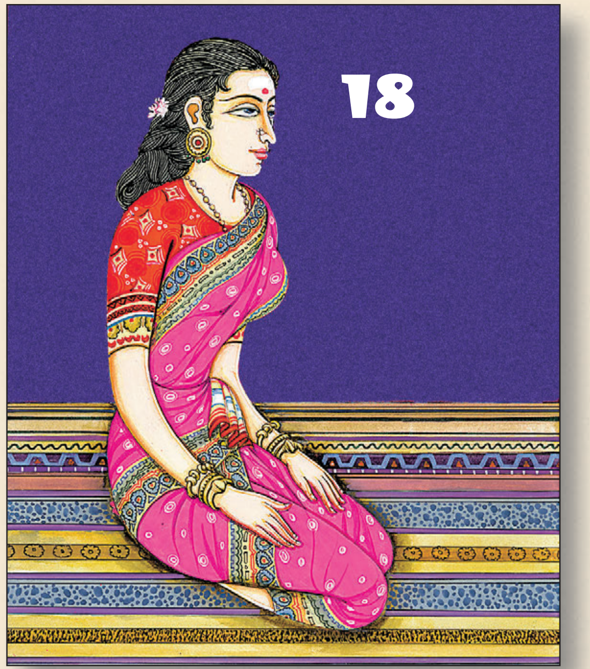
16. முன் செய்த ஆசனத்துக்குப் பிறகு கைவிரல்களைப் பின்னிக்கொண்டு கைகளை முக்கோணம்போல் தரையில் ஊன்றி தலையை வைத்து உடம்பை மெதுவாக மேலே எழுப்பி முழங்கால்களை மடங்கியே வைக்கவும். சற்று பொறுத்து கால்களை மெல்ல நேராக செங்குத்தாக நிறுத்தவும். இதுவே தலைகீழ் நிற்கும் *சலம்ப சிரசாசனம்.* உடம்பின் பாரத்தை தலையில் வைக்காமல் கைகளில் வைக்கவும்.

17. தயாராக இருந்ததும் உடம்பை வளைத்து முழங்கால்களை உள்ளே மடக்கி வைத்து இடுப்பை வளைத்து குனிந்து ரத்த ஓட்டம் சமநிலை பெற இந்நிலையில் 8 சுற்று மூச்சுவாங்கி விடும்வரை இருக்கவும்.



18. மெதுவாக எழுந்து இடுப்பளவு நேராக இருந்து கைகளை முழங்கால்களில் வைத்து உள்ளங்கைகளை கீழ்நோக்கி வைக்கவும். தலையை சற்று கீழே சாய்த்து தொண்டைப் பகுதியை அடைத்து *பந்தம்* செய்தபின் கழுத்தை நேராக நிமிர்த்தவும். ஆன்மீக ஞானத்துக்காக ஊதா (purple) வர்ணம் உடல் முழுதும் பரவுவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.



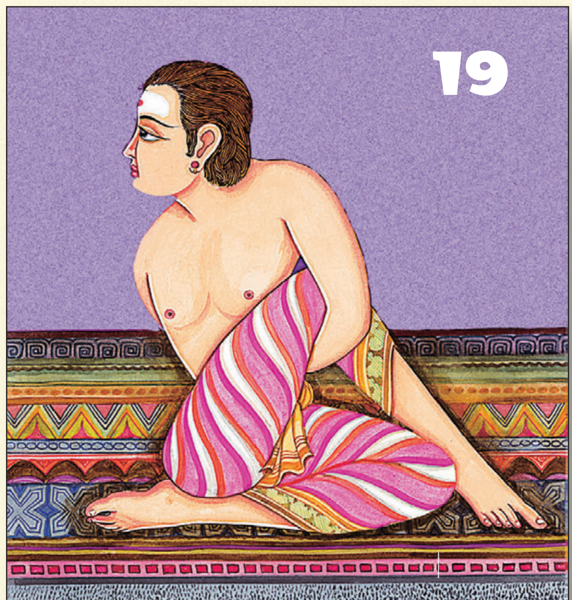


பகுதி 7

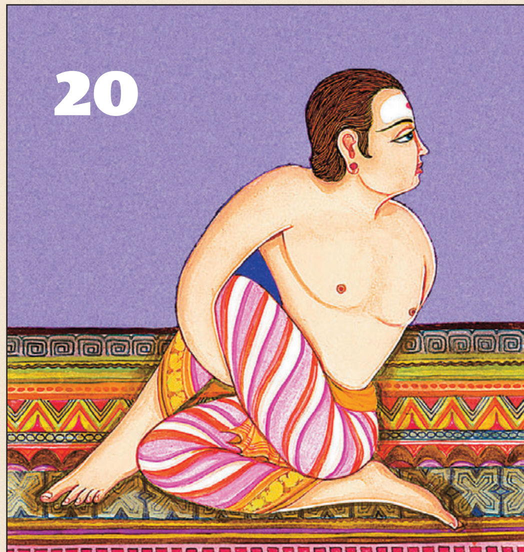
19. இடது இடுப்பு பகுதியில் அமர்ந்து வலதுகாலைத் தூக்கி இடது முழங்காலில் வைக்கவும். வளைந்திருக்கும் வலது காலின் இடவெளிக்குள் இடது கையை நுழைக்கவும். வலது கையை முதுகுப் பின்னால் இருந்து இடது கையை பிடிக்கவும் (அல்லது சுலபமாக இடது கையால் வலது முழங்காலை பிடிக்கவும்). முதுகந்தண்டை கூடுமானவரை நேராக வைக்கவும். இதுவே முதுகந்தண்டை முறுக்கும் *மத்ஸ்யேந்திராசனம்.* மெதுவாக தலையை இடதுபுறம் திருப்பி ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது உடம்பை முறுக்கி மூச்சை வெளியாக்கும்போது வலதுபுறம் திரும்ப வேண்டும்.

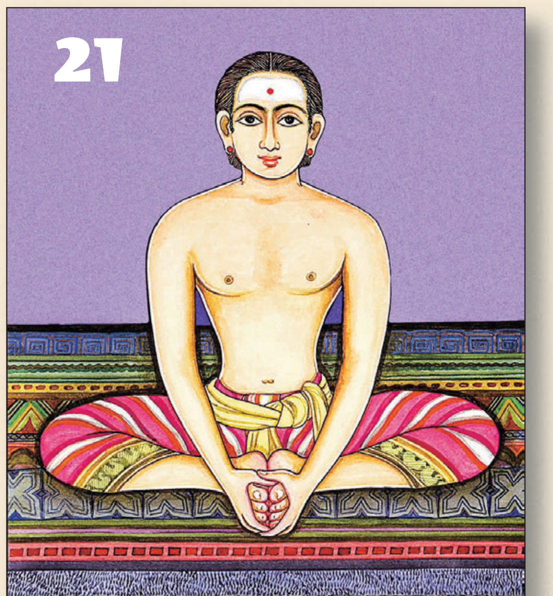
20. அடுத்த பக்கத்துக்கும் இதே மாதிரி ஆசனம் செய்யவும்.

21. இறுதியாக இரண்டு கால் பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்து இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொள்ளவும். இது



கழுகு போன்ற *பட்டகோணாசனம்.* முழங்கால்களை தரையில் வைக்கவும். இப்பயிற்சி முழுதும் தெய்வீகப் பார்வையால் கர்மவினைகளை தூய்மையாக்க லேவண்டர் (லெவெண்டெர்) என்னும் பச்சை நீலம் கலந்த வர்ணத்தை மனக்கண்ணால் காணவும்.



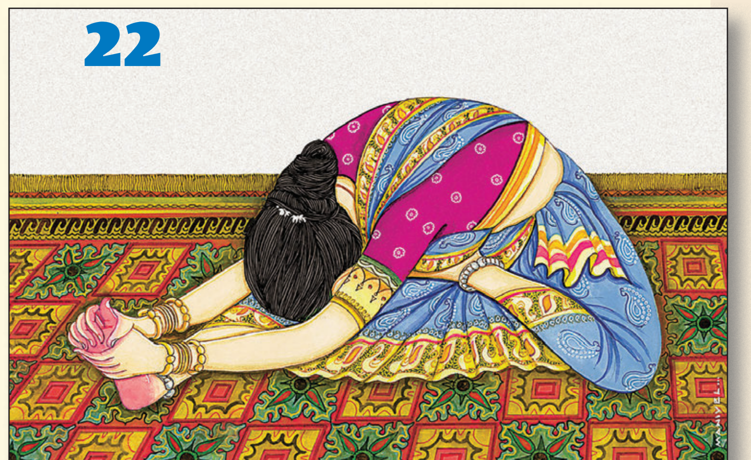


பகுதி 8

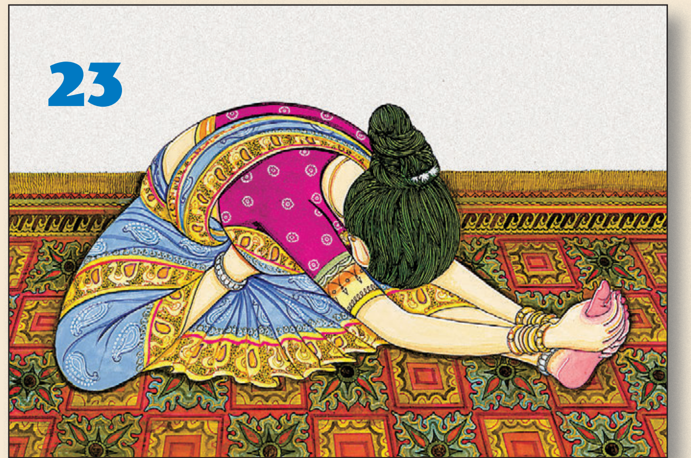
22. வலது காலை நீட்டவும். இடது காலைத்தூக்கி வலது தொடைமீது வைத்துக் கொள்ளவும். முன்னுக்கு முன்னேறி வலது காலை கைப்பெருவிரலாலும் சுட்டு விரலாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். இது தலை-முழங்கால் சம்பந்தப்பட்ட ஆசனத்தின் இன்னொரு வகையான *ஜனு சிராசனம்.*

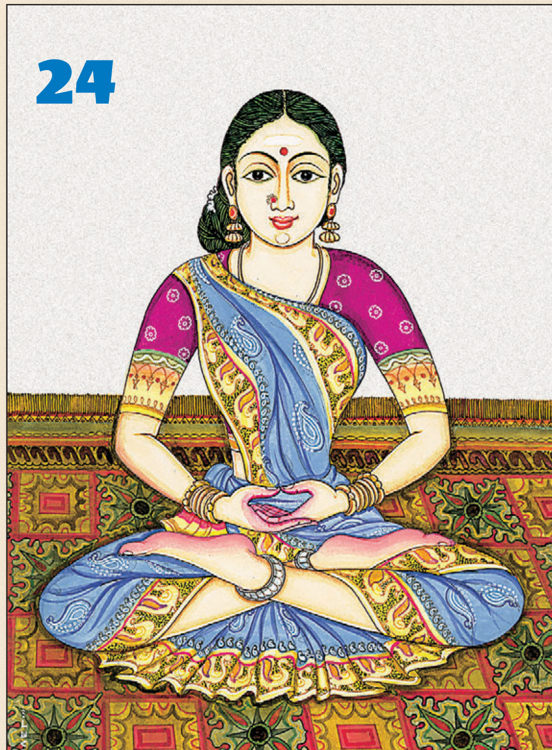
23. இதே மாதிரி இடது காலுக்கும் செய்யவும். இங்கு வலது கால் இடதுகால்மீது இருக்கவேண்டும்.

24. கடைசியாக, தாமரைப்பூ ஆசனமான *பத்மாசனத்தில்* அமரவேண்டும். வலதுகால் இடது தொடைமீது ஏற்கனவே இருக்கிறது. இந்த ஆசனத்தை பூர்த்தி செய்ய கவனமாக இடது காலை வலது தொடைமீது வைக்கவும். முதுகந்தண்டு நேராக இருக்கவேண்டும். கைகளை மடியில் வைத்து உள்ளங்கைகளை விரித்து வலது கையை மேலே வைத்து பெருவிரல்கள் தொட்டுக்கொண்டு



தியான முத்திரையில் அமர வேண்டும். பிறவியிலிருந்து விடுதலை என்ற மோட்சம் அடைய வெண்மை நிறத்தை தியானம் செய்யுங்கள்.





பொருளடக்கம்

அ

அகிம்சை: "இன்னா செய்யாமை." எந்த உயிர்க்கும் அல்லது சுற்றுச்சூழலுக்கும் மனதாலும், சொல்லாலும், செயலாலும், கனவிலும் கூட துன்புறுத்தாமை அல்லது இழப்பு ஏற்பட செய்யாமை.

அத்வைதம்: பதிப்பொருள் அல்லது உள்பொருள் ஒன்றே. அதுவே அனைத்துமாய் இருக்கிறது என்ற கோட்பாடு.

அத்வைத ஈஷ்வரவாதம்: உள்பொருள் ஒன்றே அதுவே அனைத்துமாய் இரண்டற்றதாய் விளங்குகிறது என்ற கோட்பாட்டை உடையது அத்வைதம். ஈஷ்வரவாதம் என்பது இறைவன் சத்தியமாய் உணர்வுள்ளவராய் பரம்பொருளாய் விளங்குகிறார் என்ற நம்பிக்கை கொண்டது. அத்வைத ஈஷ்வரவாதம் இரண்டு கொள்கைகளையும் இணைக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் இதை அத்வைத ஈஷ்வரவாதம் என்பர்.

அஞ்சலி முத்திரை: மரியாதை, வரவேற்பைக் குறிக்கும்: இரு கரங்களையும் ஒன்றாக நெஞ்சில் கூப்பிவைக்கும் ஒரு பாவனை.

அந்தர்லோகம்: உள்ளுலகம் அல்லது இடையிலுள்ள உலகம். ஆங்கிலத்தில் *subtle* (நுண்ணிய) *or astral plane* (சூக்கும உலகம்) என்பர். காரண உலகிற்கும் பரு உலகிற்கும் இடையிலுள்ள லோகம். மறுபிறப்பெடுக்கும்வரை ஆன்மாக்கள் தம் சூக்கும உடல்களில் செயற்படும் இடமாம். பருவுடல் இன்மையால் இன்னொரு பிறப்பெடுக்கும்வரை இங்கு சூக்குமமாய் வாழ்வதற்கு உதவி செய்யப்படுகிறது. உறக்கத்தின்போதும் ஆன்மா சூக்கும நிலையில் செயல்படுகிறது.

அநுக்கிரகம்: சிவன் அருட்செய்யும் தன்மை: பக்குவப்பட்ட ஆன்மாவின் ஆணவம் கன்மம் மாயையையிலிருந்து விடுவிப்பது.

அப்பர்: "தந்தை." திருநாவுக்கரசர், சைவத் தமிழ்க் குரவர் நால்வரில் ஒருவர்.

அறிவார்ந்த இயல்பு: மனித மனத்தின் இயல்புகள். எண்ணவும், பிரித்தறியவும், ஆய்வு செய்யவும், பகுத்தறியவும், திட்டங்கள் தீட்டவும் உரிய ஆற்றல்.

அருள்: கடவுள் உள்ளன்போடு வழங்கும் அருட்சக்தி. சிவனின் அருள் இருவகைப்படும். மறைக்கும் சக்தி அல்லது திரோதன சக்தி. இது ஆன்மாவை ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மும்மலங்களால் கட்டுகிறது. இப்படி வேண்டுமென்றே ஆன்மாவின் உணர்வுநிலையை கட்டுப்படுத்துவதால் ஆன்மா வளர்ச்சியடைந்து உலக அனுபவத்தால் பக்குவப்பட முடிகிறது. அருளும் சக்தி அல்லது அனுக்கிரக சக்தி என்பது சிவனின் அருள்ஞானசக்தி. இதன்மூலம் பக்குவப்பட்ட ஆன்மா மலக்கட்டிலிருந்து விடுபட்டு இறுதியில் வீடுபேறு அல்லது மோட்சத்தை அடைகிறது.

அஷ்டாங்க யோகம்: யோக சூத்திரத்தில் கூறியுள்ள எட்டு அங்கங்கள் கொண்ட யோகம். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி. ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வளர்ச்சி பெற்று முன்னேறுவது.

ஆ

ஆகமம்: அருளப்பட்ட ஞான நூல்களின் பெருந் தொகுப்பு. சமஸ்கிருத மொழியில் எழுதப்பட்டுள்ளவை. கோயில் கிரியைகள், கட்டுமானம், தத்துவம், யோகம் ஆகியவற்றை விளக்குபவை. சைவம், சாக்தம், வைணவ மதங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சொந்த ஆகமங்கள் உண்டு.

ஆலவெட்டி: இலங்கையின் வட மாநிலத்தில் இருக்கும் ஒரு சிறிய கிராமம். இங்குதான் சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமி ஆன்மீக சாதனாவில் ஈடுபட்டு 1940ம் ஆண்டு பிற்பகுதியில் ஆசிரமம் ஒன்றை அமைத்தார்.

ஆணவம்: தான் தனிபட்டவன் என்ற எண்ணம், கடவுள், உலகம் ஆகியவற்றுக்கும் வேறானது. ஆணவம் என்பது சிவபெருமானின் மறைக்கும் அருட்சக்தியில் ஓர் அங்கம்.

ஆரத்தி: தெய்வத்தின்முன்னே பூசையின் உச்ச கட்டத்தின்போது காட்டப்படும் தீபாராதனை.

ஆன்மா: மானுடர் உடலில் இருக்கும் உயிர். இது உடல், மனம், உணர்விலிருந்து வேறுபடுகின்றது. சமஸ்கிருதத்தில் ஆத்மன் அல்லது புருஷன் எனப்படும் இந்த ஆன்மாவுக்கு இரண்டு அம்சங்கள் உண்டு: ஆன்ம உரு அல்லது உடம்பு. இது பல ஜென்மங்களாக (பரிணமித்து) பரமேஷ்வரருடன் பூரண ஒருமையுடன் பக்குவமடைகிறது. இரண்டாவது ஆன்மாவின் சாரம் இது பராசக்தியுடனும் பராசிவனுடனும் பூரணமாய் இருக்கிறது.

ஆதிஆன்மா (மூல ஆன்மா): படைக்கப்படாத, மூலமுதல், பூரண ஆன்மா. பரமேஷ்வரர். தனிப்பெருங் கடவுளாக படைக்கும்அம்சமாய் தன்னிலிருந்து உள்பிரபஞ்சம் மற்றும் வெளிபிரபஞ்சத்தையும், அனைத்துத் தனி ஆன்மாக்களையும் வெளிப்படுத்துகிறார். ஒவ்வொரு ஆன்மாக்களின் சாராம்சமும் இறைவன் சாரம்சமாக—சச்சிதானந்தமாகவும் பராசிவமாகவும் இருக்கின்றது.

ஆசனம்: பல எண்ணிக்கை கொண்ட ஹடயோகத்தின் யோகாப்பியாச முறைகள். ஒவ்வொரு ஆசனமும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட பலனைத் தரும்.

ஆசனங்கள்: இந்த ஆசனங்கள் மனதின் சக்தியையும் உடற் சக்தியையும் சமநிலைப் படுத்தி உடல் நலத்தையும் மன அமைதியையும் அதிகரிக்கிறது. ஆசனம் என்பது அட்டாங்க யோகத்தில் மூன்றவதாகும். குருதேவரின் 24 ஆசனங்களையும் முறையாக செய்யும்போது பதட்டத்தை போக்கி மனதையும் உடலையும் தியானத்துக்கு தயார் படுத்துகிறது.

ஆசிரமம்: ஒரு குரு அல்லது இந்து துறவி தங்குமிடம்.

இ

இமயமலை ரிஷி: கயிலாய பரம்பரையில் முதலில் அறியப்பட்ட சித்தர். கடையிற்சுவாமியின் குரு.

இறைவன் கோயில்: அமெரிக்கா, ஹாவாயிலுள்ள காவாய் தீவில் அமைந்திருக்கும் சோழர் கால வடிவமைப்பில் அமைந்துள்ள ஒரு சிவன் ஆலயம். முழுதும் கையாலே கருங்கல்லில் செதுக்கி மேலைநாட்டில் கட்டப்பட்ட ஒரே கோயில். பாரம்பரிய இந்து மடாலயத்தின் நடுவே வீற்றிருக்கும் இக்கோயில் இந்தியாவின் பழங்கால மடங்களையும் ஆதீனங்களையும் நினைவூட்டுகிறது. யாத்திரைத் திருத்தலமாகவும், சாதானா செய்வதற்கும், ஆன்மீகத்தை புதுப்பிக்கும் தலமாகவும் இறைவன் கோயில் விளங்குகிறது.

இயமம்: நமது கீழ்குணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள்.

இஸ்லாம்: அரேபியாவில் கிபி 625ம் ஆண்டு வாக்கில் முகம்மது நபியால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட சமயம். இச்சமயத்தின் முதன்மை ஞானசாத்திர நூல் திருக்குர்ஆன் ஆகும்.

இந்து: இந்து சமய நம்பிக்கைகளைப் பின்பற்றுபவர்.

இந்து சமயம்: இந்திய நாட்டின் சமயம் மற்றும் கலாச்சார முறை. இன்று 100 கோடி மக்களால், பெரும்பாலும் இந்தியாவிலும், இன்னும் பல நாடுகளிலும் பின்பற்றப்படுகின்றது. சனாதன தர்மம்—அனாதி தர்மம் என்றும் வைதீக தர்மம்—"வேத தர்மம்" என்றும் அழைக்கப்படும். உலகின் மிகப் பழமையான சமயம். துவைதம், அத்வைதம் என பல்வகைப்பட்ட தத்துவங்களை உள்ளடக்கியது. பல நம்பிக்கைகளைக் கொண்ட குடும்பம் என்றாலும் நான்கு முதன்மை பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது: அவை

சைவம், வைணவம், சாக்தம், ஸ்மார்த்தம் என்பன.

ஈஷ்வரவாதம் (*Theism*): கடவுள் உண்மையாக உணர்வுள்ளவராய், தனிப்பெரும் முழுமுதற் பொருளாக இப்பிரபஞ்சத்தைப் படைப்பவராக, ஆள்பவராக இருக்கிறார் என்ற கொள்கை. பல்வேறுபட்ட விவரங்களுக்கிடையே பல தெய்வங்களை வணங்கும் நம்பிக்கை உள்ளது.

உ

உஜ்ஜயின்: இந்தியா மத்திய பிரதேசத்திலிருக்கும் ஒரு பெரிய நகர். இது தொன்மை வாய்ந்த மகாகாலேஷ்வர் சிவன் கோயில் இருக்கும் இடம். சைவ சமயத்தின் பாரம்பரிய புனித தலம்.

உபநிடதங்கள்: வேதங்களின் நான்காவது மற்றும் இறுதிப் பகுதி. வேதமந்திரங்களின் தத்துவ விளக்கத்தையும், இறை உயிர் உலக இயல்பையும், மறுபிறவி, கர்மவினை, மோட்சமடையும் கோட்பாட்டையும் அது விவரிக்கிறது. விரிவான விளக்கங்களின் தொகுப்பே உபநிடதங்கள். வேதாந்தத்தின் அடிப்படையாக இவை விளங்குகின்றன. இந்த தத்துவ சிந்தனைகள் இந்தியாவை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஆக்கிரமித்து வருகின்றன.1 முதல் 16 வரையுள்ள உபநிடதங்களே முதன்மையான அல்லது அடிப்படையானவை என்று கருதப்படுகின்றன.

உபாசனா: "அருகில் அமர்வது." தினமும் தவறாமல் கடவுளை வழிபடுவது அல்லது கடவுள்மீது ஆழ்ந்த சிந்தனை செய்வது. சமய வாழ்வின் கருமையம் இது. ஆன்மாவின் இயல்பு கடவுள்மீதும் தெய்வங்களின்மீதும் வற்றாத பக்தி செலுத்துவதாகும். இந்து சமயத்தின் ஐந்து முக்கிய கடமைகளில் (பஞ்சநித்ய கர்மங்கள்) இது ஒன்று.

உற்சவம்: "திருவிழா." சமய விழா அல்லது திருநாள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் வீட்டிலும் கோயிலிலும் நடக்கும் திருவிழாக்களையும் இது உள்ளடக்கும். இந்து சமயத்தின் ஐந்து முக்கிய கடமைகளில் (பஞ்சநித்ய கர்மா) இதுவும் ஒன்று.

உருத்திராட்சம்: (ருத்ராட்சம்): சிவனுக்குரிய புனிதமான சிகப்பு நிற கொட்டைமணி. சிவனடியார்களால் அணியப்படுவது. ஜெபமாலையிலும் கோர்க்கப்படுவது.

உறுதிமொழி: நமது வாழ்வில் குறிப்பிட்ட முன்னேற்றகரமான மாற்றம் கொண்டுவர நமது மனதில் பதிவேற்றம் செய்ய நாம் ஒழுங்கு முறையாக உச்சரிக்கும் உடன்மறையான பிரகடனம் அல்லது சங்கல்பம்.

ஒ

ஒளியுடம்பு (*Aura*): உடம்புக்குள்ளும் உடம்பைச் சுற்றியும் ஒளிர்கின்ற நுண்ணிய கதிர் வீச்சு. ஒளிபடைத்த வண்ணமயமான நுண்ணிய சக்தி, மூன்றிலிருந்து ஏழு அடிவரை நீளும். ஒளியுடம்பின் வர்ணம் தன் னுணர்வுநிலைக்கும், மனோ நிலைக்கும், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகளுக்கு தக்கபடியும் மாறும். மேலான நல்ல எண்ண உணர்வுகள் வெளிச்சமான இதழ்களை உருவாக்கும். கீழான எதிர்மறை உணர்வுகள் இருளான வர்ணத்தைக் காட்டும். சில நிபுணர்களால் ஒளியுடம்பைக் காண முடியும்.

ஒடிசி: இந்தியா ஒரிசா மாநிலத்தின் ஒருவகை நடனம்.

ஓமம்: கடவுளையும் தெய்வங்களையும் வேதம் உரைத்தபடி நெருப்பில் (அக்னியில்) செய்யப்படும் தொன்மை வழிபாடு.

ஓம்: ஒரு புனித மந்திரம் அல்லது ஒலி. இது பல ஞான சாத்திரங்களிலும், மந்திர உச்சாடனங்களிலும் முதலில் இருப்பது. இந்தப் பிரணவ ஒலியிலிருந்துதான் எல்லா தோற்றங்களும் உண்டாயின.

ஓம் கம் கணபதயே நம: "கணபதிக்கு வணக்கம்." கணபதிக்கான புனித மந்திரம்.

ஔவையார்: தமிழ் நாட்டில் வாழ்ந்த ஒரு ஞானி (கி.மு.200). விநாயகர், முருகன் மீது மிகுந்த பக்தி கொண்டவர். நன்னெறிகளை செய்யுளாகவும் பாடலாகவும் பாடியுள்ளார். இன்றும் அவரின் ஆத்திச்சூடி போன்ற புத்தகங்களை பள்ளியில் மாணவர்கள் பயில்கிறார்கள்.

க

கணபதி: "கணங்களின் தலைவர்." கணேசப் பெருமானின் (வினாயகர்) இன்னொரு பெயர்.

கணங்கள்: சிவனுக்கு உதவிசெய்யும் தேவகணங்கள்.

கணேசர்: இந்து சமயத்தின் ஒவ்வொரு பிரிவினரும் போற்றும் யானை முகங்கொண்ட தெய்வம், ஒரு மகாதேவர். தடைகளுக்கெல்லாம் அதிபதி (விக்னேஸ்வரர்). பெரும் ஞானத்திற்காக இவர் போற்றப்படுகிறார் என்பதுடன், ஒவ்வொரு ஆன்மாவின் கர்மவினை சூட்சுமத்தையும் தர்ம வழியினையும் வெற்றிபெறும் வழியினையும் இவர் அறிந்து வைத்திருக்கிறார் என்பதால் எக்காரியமும் செய்வதற்குமுன் இவரை போற்றி வணங்குகின்றனர். இவர் மூலாதார சக்கரத்தில் அமர்ந்துள்ளார். எளிதாய் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

கணேச சதுர்த்தி: ஆகஸ்டு—செப்டம்பர் மாதத்தில் 10 நாள் கொண்டாடப்படும் கணேசப் பெருமானின் பிறந்த தின விழா. கடைசி நாளான கணேச விசர்ஜன நாளில் கணேச உருவ பொம்மையை மூன்றாம் உலகில் போய் சேர்வதற்கு நீரில் கரைத்து விடுகின்றனர்.

கன்பூசியஸ் மதம்: கி.பி.500ம் ஆண்டு வாக்கில் சீனாவில் வாழ்ந்த கன்பூசியஸ் என்பவரின் தத்துவ நன்னெறிக் கொள்கை.

கடவுள்: பரம்பொருளான சிவபெருமான். பிரபஞ்சத்தையும் அதிலுள்ள எல்லோரையும் யாவற்றையும் படைப்பவர். கடவுள் என்ற இச்சொல் சிவனால் படைக்கப்பட்ட கணேசப் பெருமானையும் முருகப் பெருமானையும் குறிக்கும்.

கடையிற்சுவாமி: செல்லப்பா சுவாமியின் (1820-1875) குரு. சைவ சமயத்தை போதிக்க இவர் இந்தியா பெங்களூரிலிருந்து, ஸ்ரீலங்கா யாழ்ப்பாணத்துக்கு வந்தார்.

கலைகள்: கலாச்சார வாழ்வுக்குரிய கலைகளும் திறன்களும். பாடுவது, நடனமாடுவது, மாலை கட்டுதல் போன்றவை. இந்து பாரம்பரியத்தில் 64 பண்பாட்டுக் கலைகள் உள்ளன.

கன்மம் (வினை): 1) செயல் அல்லது காரியம் 2) காரண காரிய கொள்கை 3) செய்தவருக்கே வினைப்பயன்கள் சீக்கிரமாகவோ தமதமாகவோ திரும்பும். தன்னலமான வெறுக்கத்தக்க செயல்கள் துன்பமளிக்கும். இரக்கமுள்ள செயல்கள் அன்பான பலன்கள் தருகின்றன. வெளி உலகில் புவியீர்ப்பு சக்தி எப்படி செயல்படுகின்றதோ அப்படியே கர்மவினையும் உள்ளுலக பிரபஞ்சத்தில் செயல்படுகின்றது.

கர்ம யோகம்: ஆன்மீக மலர்ச்சிக்காக செய்யப்படும் தன்னலமற்ற சேவை. சரியை வழியில் கர்மயோகம் என்னும் சேவை முக்கியப் பகுதியாகும்.

கயிலை மலை: (கைலை மலை) சிவபெருமானுக்குரிய புனித இமயமலை.

காரைக்கால் அம்மையார்: 5ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பெண் சைவ நாயன்மார். சூட்சும ஞானப்பாடல்கள் அருளிச்செய்வதில் பெரும் வல்லவராகவும் யோகினியாகவும் விளங்கினார். இவர் அருளிச்செய்த முக்கியப் பாடல்கள் (பதினொராம்) திருமுறையில் இடம் பெற்றுள்ளன.

கார்த்திகேயன்: முருகப் பெருமானின் பல பெயர்களில் ஒன்று. கார்த்திகை நட்சத்திரக் குழந்தை என்னும் பொருள்படும்.

காசி: வாரணாசியின் இன்னொரு பெயர்.

காசி விஸ்வநாதர்: இந்தியா வாரணாசியிலுள்ள மிகப் புகழ் பெற்ற சிவன் ஆலயம்.

காவாய் இந்து மடாலயம்: அமேரிக்கா ஹாவாயில் சற்குரு சிவாய

சுப்பிரமுனியசுவாமிகளால் நிறுவப்பட்ட காவாய்ஆதீனம்/மடாலயம்/கோயில்.

காவடி: முருகனுக்கு விழா கொண்டாடும்போது அலங்கரிக்கப்பட்ட வளைவான ஒரு மரப்பலகையின் இரு மருங்கிலும் பால் குடங்கள் ஏந்தி கோயிலுக்கு தோளில் சுமந்து செல்லக்கூடியது.

காவல் தேவர்கள்: பிறக்கும்போது ஒருவருக்கு உதவியாளராக நியமிக்கப்படும் உள்ளுலக வாசிகள். ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் உதவிசெய்யவும், வீட்டை ஆசீர்வதிக்கவும் மற்றும் ஆன்மீக அலைகளை வலுவாக வைத்துக்கொள்ளவும் காவல் தெய்வங்கள் உண்டு.

கிரியா பாதம்: "சமயக் கிரியை அல்லது வழிபாட்டு மார்க்கம்." பக்தி மார்க்கத்தில் ஆன்மீக மலர்ச்சியின் இரண்டாம் படிநிலை. பூஜை செய்வதன்மூலம் மற்றும் ஒழுங்கான சாதனா செய்வதன்மூலம் பக்தியை வளர்ப்பது. கிரியா பாதத்தின் முதன்மையான செயல்முறை தினமும் பூஜை செய்வது.

கிறிஸ்துவ மதம்: ஏசு கிறிஸ்துவின் போதனையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு சமயம். இவர்களின் ஞானசாத்திர நூல் பைபிள் ஆகும்.

குரு: எந்தவொரு பாடத்தையும்—அதாவது சங்கீதம், நாட்டியம்,சிலைவடிப்பு அல்லது முக்கியமாக சமயத்தை போதிக்கும்—ஒரு ஆசிரியரின் அல்லது வழிநடத்துனரின் தொழிற்பெயர். தெளிவாக விளங்க முற்சேர்க்கையாய் பயன்படுத்தப்படும், உ-ம்: குடும்ப குரு-குலகுரு, வீணை ஆசிரியர்-வீணாகுரு, ஆன்மீக குரு-சற்குரு.

குரு பரம்பரை: வரிசைக் கிரமமாய் வரும் குருமார்கள். ஒவ்வொருவரும் அடுத்தவருக்கு தீட்சைமூலம் ஆன்மீக சக்தியை இறக்குவர்.

குரு பூஜை: குருவை திருவடி வழிபாடு செய்து வணங்கி, அன்பு காணிக்கை அளித்தல்

குரு பூர்ணிமை: ஒருவரின் குருவுக்கு மரியாதை செய்யும் விழா. இவ்விழா ஜூலை மாதம் முழுமதி நாளில் ஆண்டுதோறும் நடக்கும்.

குருதேவர்: சீடர்கள் தம் குருவை அன்போடும் மரியாதையோடும் அழைக்கும் சொல். இப்புத்தகத்தில் இச்சொல் சற்குரு சிவாய சுப்பிமுனியசுவாமிகளைக் குறிக்கும்.

கும்பமேளா: நான்கு புண்ணிய தலங்களில்-பிரயாக் (அலாகாபாத்), நாசிக், ஹரித்துவார், உஜ்ஜயின் ஆகிய இடங்களில்—12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை சுழல்முறையில் இந்துக்கள் (ஆன்மீக சந்திப்பாக) ஒன்று கூடுகின்ற நிகழ்வு. சோதிட கணக்குப்படி சரியான நாட்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றது என்றாலும் சரியாக 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடப்பதில்லை. விழா முடியும்வரை பிரயாக்கில் மட்டும் 12 கோடி மக்கள் கூடுகின்றனர். ஒரே நாளில் மட்டும் 3 கோடி மக்கள் கூடுகின்றனர். இதுவே உலகில் ஒரு நிகழ்வுக்காக ஒன்று கூடும் ஆகப் பெரிய மனித கூட்டம்.

கும்பாலவாய் கோயில்: ஸ்ரீலங்கா ஆலவெட்டியில் அமைந்திருக்கும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த கணேசர் ஆலயம்.

குங்குமம்: நெற்றியில் அணியப்படும் சிவப்பு வர்ண பொடி. கும்கும் என்று இந்தியிலும், குங்குமம் என்று தமிழிலும், கும்குமா என்று சமஸ்கிருதத்திலும் அழைக்கப்படுகிறது.

குண்டலினி: "சுருண்டு கிடப்பவள்": பாம்பு சக்தி." ஒவ்வொருவருடைய முதுகுத்தண்டின் கீழ் முதலில் பாம்புபோல் சுருண்டுகிடக்கும் பிரபஞ்ச சக்தி, இறுதியில் யோகசக்தியில் ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் எழுப்பிவிடுகிறது.

குண்டலினி யோகா: "பாம்பு சக்தியை ஒன்றிணைப்பது." உயர் தியானப் பயிற்சி மற்றும் சாதனா முறைகள். ராஜயோகத்தின் ஒரு பகுதி. இதன்மூலம் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி அச்சக்தியை முதுகுத்தண்டு வழியே மேலே சகஸ்ரார சக்கரத்துக்கு கொண்டு செல்வது. மிக உயரிய பார்வையில், இந்த யோகம் சாதனா பயிற்சியாலும் மற்றும் தவத்தினாலும் அடைகின்ற நற்பலனாகும். அன்றி இப்பலன் கடும் முயற்சியினாலோ அல்லது கற்பதனாலோ அடைவதன்று.

கேரளா: இந்தியாவின் தென்மேற்குக் கரையோர மாநிலம்.

கைலாச பரம்பரை: சற்குரு போதிநாதர், அவரின் குருதேவர் மற்றும் அவருக்கும் முன் தோன்றிய எல்லா குருமார்களின் ஆன்மீக பரம்பரை. நந்திநாத சம்பிரதாயத்தின் ஓர் அங்கம்.

கோலம்: தரையில் வரையப்படும் இந்துக்களின் பாரம்பரிய அலங்காரம். விழாக்காலம் திருமண விழாவின்போது அனுதினமும் வீட்டு முன்வாசலில் வரையப்படுவது. மாவு அல்லது வண்ண அரிசி மாவில், தானியவகையால் அல்லது மலர் இதழ்களால் கோலங்கள் சில நாட்களுக்கு என்றே போடப்படும். கோலங்கள் எளிமையான அல்லது நுணுக்கமான அலங்கார வடிவமைப்பில் இருக்கலாம்.

கோயில்: இந்துக்கள் வழிபடும் இடம். கடவுளின் பூலோக இல்லம். சமஸ்கிருதத்தில் இதனை மந்திரா (இந்தியில் மந்திர்) தேவாலயா, சிவாலயா, கோயில் (தமிழ்) என்றழைக்கின்றனர்.

கோரக்ஷநாதர்: வட இந்தியா, நேப்பாளில் கிபி 950ம் ஆண்டு வாக்கில் வாழ்ந்த ஒரு பெரிய சைவ குரு. ஆதிநாதர் பரப்பரையின் சித்தயோக குருவாகவும் சித்த சித்தாந்தத்தின் மிக முக்கியமான குருவாகவும் விளங்கினார்.

ச

சக்தி: "ஆற்றல், சக்தி": சிவனின் ஆற்றலை அல்லது சக்தியை சர்வ வல்லமை படைத்த பெண் கடவுளாக (சக்தியாக) சாக்தர்கள் வணங்குகின்றனர். சைவ சமயத்தில் இச்சக்தி ஆண் பெண் உட்பட யாவற்றையும் உள்ளடக்கிய சிவனின் அம்சமாகவே கருதப்படுகிறது.

சக்கரங்கள்: நம் உள்ளுடம்பில் இருக்கும் சக்தி மையங்கள், உணர்வுப் பீடங்கள். வண்ணமயமான பல இதழ் கொண்ட சுழல் சக்கரங்களாக அல்லது தாமரை இதழ்களாக ஏழு முதன்மைச் சக்கரங்கள் மனோவியல் ரீதியில் காணப்படுகின்றன. அவை முதுகந்தண்டின் அடியிலிருந்து தலையின் கபாலம்வரை வீற்றிருக்கினறன. கண்ணுக்குப் புலப்படாத மேலும் ஏழு கீழ்நிலை சக்கரங்கள் கால்களிலும் பாதங்களிலும் இருக்கின்றன. அவை கீழ்மை உணர்வுகளான பொறாமை, வெறுப்பு, மனம் பொறுமுதல், குற்றவுணர்வு, சோகம் போன்றவற்றின் இருப்பிடம். அவை கீழுலக நரகலோகம் அல்லது பாதாள லோகமாகும். தலைக்கு மேலே ஆக உயர்ந்த ஏழு சக்கரங்கள் உள்ளன. ஞானமடைத்தபின் அவற்றை அடையலாம்.

சண்முகநாதன்: "ஆறுமுகம் கொண்ட பெருமான்." முருகப் பெருமானின் பல பெயர்களில் ஒன்று.

சமாதி: தியானம் செய்பவரும் தியானம் செய்யப்படும் பொருளும் ஒன்றே என்ற யோகத்தின் இலக்கு. இதில் சவிகல்ப சமாதி என்பது ஒரு பொருளின் சாராம்சத்துடன் ஒன்றாவது அல்லது தூய மெய்யுணர்வுடன் ஒன்றாவது. நிர்விகல்ப சமாதி என்பது அனைத்து உணர்வுகளையும் கடந்து நிற்கும் ஞானோதயம் அல்லது மெய்யுணர்வு.

சம்பந்தர்: ஏழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஞானக்குழந்தை. குழந்தைப் பருவத்திலேயே சிவபெருமனைப் போற்றி ஆயிரக்கணக்கான தேவாரப் பாடல்களைப் பாடியவர். தமிழ் சைவக் குரவர்கள் நால்வரில் ஒருவர்.

சம்ஹாரம்: சிவபெருமானின் பிரபஞ்ச ஆற்றலான அழிக்கும் சக்தி அல்லது ஒடுக்கும் சக்தி

சம்சாரம்: பிறப்பு, இறப்பு, மீண்டும் பிறவியெடுத்தல் என்ற பிறவிச்சுழற்சி. விரிவாகக் கூறின் சம்சாரம் என்ற சொல் அனுபவத்துக்குட்பட்ட உலகம், ஓரிடம்விட்டு இன்னொரு இடத்துக்கு இடம்பெயர்தல் அதாவது நிலையற்றதுமாய் மாற்றமடையக் கூடியதுமாய் இருப்பதை சம்சாரம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

சம்ஸ்காரம்: வாழ்க்கையின் முக்கிய காலக்கட்டங்களில் செய்யப்படும் சடங்கு காரியங்கள்—பெயரிடும்போது, முதல் அமுதூட்டும்போது, காதுகுத்தும்போது, ஏடு தொடங்கும்போது, பூப்படையும்போது, மணமாகும்போது, இறந்தபோதும் செய்யப்படுவது. இச்சொல் உள்மனதில் ஆழப்பதிவான நினைவுப் பதிவுகளையும் குறிக்கும்.

சங்கம்: சமயக் கூட்டம், அங்கத்தினர்கள் குறிப்பாக, சமயக் காரணங்களுக்கு குழுவாக ஒன்று கூடுதல்.

சன்மார்க்கம்: "உண்மை நெறி." மனோவியல் தேடல்கள் அல்லது சித்திகள் பெற வழிமாறிப் போகாமல், இறுதி இலக்கான மெய்ஞ்ஞானம் அடைவதற்கு இட்டுச் செல்லும் நேர் ஆன்மீகப் பாதை.

சனாதன தர்மம்: "அனாதி சமயம்" அல்லது "என்றுமிருக்கும் மார்க்கம்" இந்து சமயத்தின் பாரம்பரிய பெயர்.

சந்நியாசி: ஒரு இந்துத் துறவி. திருமணமாகாதவர், பிரம்மச்சாரி, சுவாமி. குடும்பம் உடமைகள், வேலை ஆகியவற்றைத் துறந்துவிட்டு எந்த கவனக்குறைவும் ஏற்படாமல் கடவுளுக்கென்றே சமய வாழ்வுக்கு வந்தவர். இன்னொரு சந்நியாசி சிறப்பாக ஒரு சற்குருவால், தீட்சை அளிக்கப்பட்டதும் ஒருவர் சந்நியாசி ஆகிறார். பெண்: சந்நியாசினி

சமஸ்கிருதம்: (இறைவனால்) அருளப்பட்ட இந்து சாத்திரங்களான சுருதிகள் (வேதங்கள், ஆகமங்கள்) உட்பட ஆயிரக்கணக்கான எழுத்துச் சுவடிகள் எழுதப்பட்ட இந்தியாவின் தொன்மை மொழி.

சந்தோஷம்: நிறைவுத் தன்மை. இருப்பதைக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழுதல்.

சரவணபவ: ஆன்மீக தாகத்தின் காவலனான கார்த்திகேயப் பெருமானை (முருகனை) எழுந்தருளச் செய்யும் மந்திரம். மனதை ஓர் அமைதியான சலனமற்ற பொய்கையாக அது விவரிக்கிறது.

சரியை பாதம்: "நன்னெறிப் படி." மனிதனின் ஆன்மீக மலர்ச்சியின் முதல் படி. அறவழியில் வாழக் கற்றுக்கொண்டு, கர்ம யோக வழியில் தன்னலமற்ற சேவை செய்தல். கோயிலை தூய்மைப்படுத்துதல், விளக்கேற்றுதல், பூஜைக்கு பூக்கள் பறித்தல் போன்றவை பாரம்பரிய சரியை நெறியில் அடங்குவன. சரியை வழியில் ஆற்றப்படும் வழிபாடு பெரும்பாலும் புறமுகமாகும்.

சற்குரு: கடவுளிடம் மிக நெருங்கி இருப்பவரும் மற்றவர்களை சரியான பாதையில் இட்டுச் செல்லக் கூடியவருமான ஒரு பெரும் சமயாசிரியர்.

சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமி: கயிலாய பரம்பரை நந்திநாத சம்பிரதாயத்தின் சற்குரு (1927-2001). இவருக்கு 1949ம் ஆண்டு யோகசுவாமி ஓங்கி முதுகில் பலமான ஓர் அறைவிட்டு தீட்சை வழங்கினார். இவருக்குப்பின் சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமி தற்போது இப்பீடத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமி எழுதிய முப்பெரும் குருபோதனை தொகுப்பின் கருத்துக்களையே இப்புத்தகம் உள்ளடக்கியிருக்கிறது.

சத்சங்கம்: ஒரு புனிதமான ஒன்றுகூடல். கோயில் வழிபாடு தவிர சமயக் கல்வி பயில பக்தர்கள் ஒன்றுகூடும் கூட்டம்.

சாதனா: (சாதனை): பூஜை, யோகம், தியானம், ஜெபம், நோன்பு, தவம் போன்ற சமயம் மற்றும் ஆன்மீக ஒழுக்கங்கள்.

சாதனா மார்க்கம்: தீவிர முயற்சி, ஆன்மீக ஒழுக்கம் மற்றும் தொடர்ச்சியான உள்முக உருமாற்றம் ஏற்படுத்தும் வழி. இதற்கு முரணாக விளங்குவது வெறும் தத்துவார்த்த பேச்சும் ஏட்டுப்படிப்பும்.

சாது: இறைவனைத் தேடுவதில் அர்ப்பணிப்பு கொண்ட ஒரு புனித மகான்.

சாத்தான்: பிசாசு. தீமையின் எடுத்துக்காட்டு. இது கிறிஸ்துவ மதமும் பிற மதத்தவர்களும் முன்வைக்கும் நம்பிக்கை. கடவுளின் விருப்பத்தை எதிர்க்கும் இத்தீயசக்தி ஆன்மாக்களையும் தீச்செயலுக்கு தூண்டிவிடுகிறது. (ஆனால்) இந்துசமயத்தில் அனைத்துமே கடவுளின் வெளிப்பாடு என்று நோக்கப்படுகிறது. நமது அறியாமையும், பயமும், ஆசைகளும் நம்மை தீச்செயலுக்கு இட்டுச் செல்லலாம் என்றாலும் (இந்துசமயத்தில்) சாத்தான் என்பதில்லை.

சாக்தர்கள்: இந்து சமயத்தின் நான்கு பிரிவுகளில் ஒன்றான சக்தியை (முழுமுதற் கடவுளாக) வணங்குபவர்கள்.

சாக்தம்: தெய்வீக மாதாவை முழுமுதற்பொருளாக வணங்குவோரின் சமயம். இந்து சமயத்தின் நான்கு பிரிவுகளில் ஒன்று.

சாத்திரங்கள்: அதிகாரப்பூர்வமான சமயம் சார்ந்த அல்லது தத்துவார்த்த ஏடுகள். இச்சொல் 'புத்தகம்" அல்லது "போதனைகள்" என்பதைக் குறிக்கும்.

சிருஷ்டி: சிவபெருமானின் ஐந்து சக்திகளில் ஒன்றான ஆக்கும் சக்தி அல்லது (படைப்பை) வெளிப்படுத்தும் சக்தி.

சிதம்பரம்: புகழ்பெற்ற தில்லை சிதம்பர நடராஜர் கோயில் (சிதம்பரம் கோயில்) இருக்கும் ஒரு தென்னிந்திய நகரம்.

சித்தர்: சித்திகளடைந்த ஒரு யோகி. மகத்தான ஆன்மீக சித்திகள் அல்லது ஆற்றல்கள் பெற்றவர்.

சிவன்: "மங்கலகரமானவன்", "அருளாளன்", "கருணையாளன்." சைவசமயத்தில் வழிபடப்படும் பரம்பொருள். சிவனே அனைத்துமாய் அனைத்தினுள்ளும் ஒரே நேரத்தில் படைப்பவராயும், படைப்பாகவும் உள்ளார்ந்தும் எல்லாம் கடந்தும் இருக்கிறார். அவர் ஒருவரே எனினும் அவரை மூன்று பரிபூரண நிலைகளில், அதாவது: பரமேஷ்வரராக (ஆதிஆன்மா), பராசக்தியாக (தூய உணர்வு) மற்றும் பராசிவமாக (முழுமுதற் பொருள்) அவரைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

சிவசைதன்ய பஞ்சதந்திரம்: அடுக்கடுக்கான ஐவித சிவ உணர்வின்மீது ஒன்றன்பின் ஒன்றாக மனதைக் குவியச் செய்தல்: பிராணன், எங்கும் பரவிநிற்கும் சக்தி, புனித திருவுருவம், உள்ளொளி மற்றும் புனித நாதம்.

சிவலிங்கம்: "சிவனின் அடையாளம் அல்லது குறி." கிட்டத்தட்ட எல்லா சிவாலயங்களிலும் காணப்படும் இவ்வடிவம் வட்ட வடிவ ஆதார பீடத்தின் மேல் நீள்வட்ட கல்லாக அமர்த்தியிருக்கும். இது எல்லா வடிவங்களையும் எல்லா குணங்களையும் கடந்த பராசிவமாக,இறுதி உண்மைப் பொருளாகக் காட்டும் மிகவும் தொன்மையான சிவலிங்கச் சின்னம்.

சிவலோகம்: மூன்றாம் உலகு. சிவனும், தெய்வங்களும், அதி பக்குவப்பட்ட ஆன்மாக்களும் இருக்குமிடம். சிவலோகமே விண்ணவர் உலகங்களில் ஆக உயர்வான அல்லது மிகவும் நிர்மலமான லோகம்.

சீக்கிய சமயம்: குரு நானக் என்பவரால் 500 ஆண்டுகளுக்கு முன் தோற்றுவிக்கப்பட்ட சமயம். சீர்திருத்த நம்பிக்கை கொண்ட இச்சமயம் மூர்த்தி (சிலை) வழிபாட்டையும் சாதிப் பிரிவனையையும் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. ஆதிகிராந்தம் என்பது இவர்களின் புனிதநூலாகும். பஞ்சாப்பிலுள்ள அம்ரித்சர் கோயில் இவர்களின் மையமாகும். சீக் என்றால் சிஷ்யன் என்று பஞ்சாபி மொழியில் அர்த்தம்.

சுருதி: (முனிவர்களால்) "கேட்கப்பட்டவை." இந்து சமயத்தில் சுருதி என்பது அருளப்பட்ட சாத்திரங்களான வேதங்களையும் ஆகமங்களையும் குறிக்கும்.

சுத்த சைவ சித்தாந்தம்: மிகப் பழமையான சைவசித்தாந்த தத்துவமான நந்திநாத மகரிஷியின் அத்வைத ஈஷ்வரவாதம். வேதங்கள் மற்றும் சைவ சித்தாந்த ஆகமங்களைத் தவிர, இதர சாத்திர நூல்களாக திருமந்திரம், திருமுறைகள் மற்றும் திருக்குறள் ஆகியன அடங்கும்.

சுந்தரநாதர்: திருமந்திரத்தை இயற்றிய ரிஷி திருமூலரின் இயற்பெயர்.

சுந்தரர்: தமிழ் சைவக்குரவர் நால்வரில் ஒருவர். இவர் 8ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர்.

சுப்பிரமணியம்: முருகனின் பல நாமங்களில் இதுவும் ஒன்று. அதன் பொருள் மிக பயபக்தியுள்ளவன்; மகான்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமானவன்.

சுவாமி: முற்றுந் துறந்த ஓர் இந்து துறவி. *பார்க்க: சந்நியாசி*

சூட்சும ஞானி (*mystic*): ஆழ்ந்த தியானம் அல்லது அருள்நிலையில் இறைவனோடு இணைவதற்கு ஆன்மீக நெறிகளைப் பின்பற்றும் ஒருவர்.

சூட்சும ஞானம் (*mysticism*): ஆன்மீகம். தனிப்பட்ட ஆன்மீக சமய அனுபவங்களை பின்பற்றுதல்.

செல்லப்பசுவாமி: இலங்கை, யாழ்ப்பாணத்தில் வாழ்ந்த ஒரு சற்குரு (1840-1915). யோகசுவாமியின் சற்குரு ஆவார். யோகசுவாமி பின்னர் சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிக்கு குருவானார்.

சேவை: எவ்வித பிரதி பலனையும் எதிர்பாராமல் செய்யப்படும் உதவிகரமான தொண்டூழியப் பணி, கர்மயோகம்.

சைவ ஆகமங்கள்: சைவ சமயத்துக்காக அருளப்பட்ட புனித சாத்திரங்கள். வேதங்களுக்கு துணையாக விளங்குபவை. கடவுள் உண்டெனும் கொள்கையை வலியுறுத்துவன. சிவபெருமானை சர்வ வல்லமை படைத்தவராகவும், உள்ளார்ந்தவராகவும் யாவும் கடந்தவராகவும் அடையாளம் காண்கின்றன. 28 சைவ சித்தாந்த ஆகமங்களும், 64 காஷ்மீர் சைவ ஆகமங்களும் உள்ளன.

சைவ சித்தாந்தம்: "சைவ சமயத்தின் முடிந்த முடிபு." 28 சைவ சித்தாந்த ஆகமங்களின் தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. சைவ சித்தாந்திகளுக்கு சிவனே அனைத்துமாய் மூன்று பூரண நிலைகளில் விளங்குகிறார். பரமேஷ்வரராகவும் (படைக்கின்ற தனிப்பெரும் கடவுள்), பராசக்தியாகவும் (அனைத்து தோற்றத்துக்கும் ஆதார சக்தியாக) மற்றும் பராசிவமாகவும் (அனைத்தும் கடந்த முழுமுதற் பரம்பொருளாக) விளங்குகிறார். உயிர்களும் உலகமும் சாராம்சத்தில் சிவனைப்போல் ஒரேமாதிரி இருப்பினும் உயிர்கள் இன்னும் பரிணமித்துக் கொண்டிருப்பதால் அவை சிவனிடமிருந்து வேறுபடுகின்றன. இதுவரை தெரிந்ததில் சுத்த சைவ சித்தாந்த மரபில் காஷ்மீரைச் சேர்ந்த நந்திநாதர் மகரிஷியே முதல் குரு ஆவார் (கி.மு.250). வரலாற்றின் மத்திமப் பகுதியில் அகோரசிவம் மற்றும் மெய்கண்டார் ஆகியோரின் போதனைகளால் துவித கோட்பாட்டுடன் சைவ சித்தாந்தம் தோன்றிற்று.

சைவம்: சைவ சமயத்தின் தமிழ் வார்த்தை. மரக்கறி உணவு என்றும் பொருள்படும்.

சைவசமயம்: சிவபெருமானே சர்வ வல்லமை படைத்த இறைவனென வழிபடுபவர்களின் சமயம். இதுவே இந்து சமயத்தின் பெரிய நான்கு பிரிவுகளில் (சைவம், வைணவம், சாக்தம், ஸ்மார்த்தம்) ஆகப் பழமையானது.

சைவர்கள்: சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அல்லது பின்பற்றுவோர்கள். இன்று உலகில் இவர்களின் எண்ணிக்கை 40 கோடி ஆகும்.

ஞ

ஞான பாதம்: "ஞான நிலை." மனித பரிணாமத்தில் நான்காம் நிலை. சரியை கிரியை யோக படிநிலைகளில் முழுமை பெற்றதும் அடைகின்ற நிலை.

த

தன்னை அறிதல் (மெய்ஞ்ஞானமடைதல்): தன்னுணர்வுக்கும் அப்பால் சென்று நேரடியாக ஆத்மஞானம், பராசிவத்தை தரிசித்தல். இது யோகத்தின் உச்சம். எந்தவொரு வாழ்நாளிலும் மிகச் சிலரே இந்நிலையை அடைவர் என்றாலும் எல்லா ஆன்மாக்களுக்கும் இந்த பாக்கியம் ஊழிக்காலத்தில் உண்டு.

தபசு: தம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக கடும் ஒழுக்கம், தவம், தியாகம் செய்தல். தபஸ் என்ற சொல்லுக்கு உஷ்ணம் சூடு என்று பொருள்.

தவசி: மிகவும் ஒழுக்கமான தவ வாழ்வை மேற்கொள்பவர். சமயத்தின் இலக்கை அடைய சுக இன்பத்தை நீக்கி வாழ்பவர்.

தமிழ்: தமிழர்களின் தொன்மை வாய்ந்த திராவிட மொழி. 60 கோடி தமிழின மக்களால் பேசப்படுகின்ற மொழி.

தமிழ் நாடு: தென்னிந்திய மாநிலங்களில் ஒன்று.

தளை: பாசம். கட்டு.

தாண்டவம்: "சிறந்த நடனம்." ஆண்களால் உக்கிரமாக ஆடப்படும் நடனம். சிவபிரானின் ஆனந்த நடனமே முன்மாதிரி நடனம்.

தியானம்: அமைதியாக அமர்ந்து மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி எண்ண அலைகளை நிறுத்தி மனதின் உள்ளே பயணிப்பதாகும். தியானம் மூலம் நாம் புதிய அறிவைக் கட்டவிழ்கலாம். தன்னுணர்வை ஆய்வு செய்யலாம்.

திலகம்: இந்துக்கள் தம் நெற்றியில் அணிந்துகொள்ளும் ஓர் அடையாளம். இதனை திருமண், திருநீறு, சாம்பல் அல்லது சந்தனச் சாந்தில் இட்டுக்கொள்வர். அவர்கள் எந்த சமயப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதை அது எடுத்துக்காட்டும். சைவர்கள் திரிபுண்டரம் என்ற தங்களின் திலகத்தை திருநீற்றில் மூன்று பட்டையாகப் பூசி மூன்றாம் கண் இருக்கும் புருவநெற்றி நடுவே பொட்டு இட்டுக்கொள்வர்.

திருக்கோவையார்: மாணிக்கவாசகரின் 400 பக்தி சொட்டும் பாடல்கள். இதுவும் மாணிக்கவாசகர் அருளிய இன்னொரு படைப்பான திருவாசகமும் எட்டாம் திருமுறையாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நெஞ்சை உருக்கும் இப்பாடல்கள் சிவபெருமான் மீதுள்ள எல்லையற்ற பக்தியையும், திருக்காட்சி அனுபவத்தையும், மெய்ஞானமடைய வேண்டும் என்ற தவிப்பையும் காட்டுகிறது.

திருக்குறள்: சுமார் கி.மு.200 ஆண்டுவாக்கில் திருவள்ளுவ முனிவரால் எழுதப்பட்ட அறநெறி குறித்த அற்புத படைப்பு. மிகவும் குறுகிய வரிகளில் 14 சீர்களில் ஓர் அதிகாரத்துக்கு 10 குறள்களாக மொத்தம் 133 அதிகாரங்களை திருவள்ளுவர் எழுதியுள்ளார். இதில் கடவுள் பற்றியும், நன்னெறி, உறவுகள், மனித வலிமை பலவீனம், அரசியல் என்று இன்னும் பல பொருள்களைப் பற்றி பாடியுள்ளார். உலகின் முதன்முதலான அற நூலான திருக்குறளை மனுக்குலத்தின் பைபிள் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த அறநூல்மீது தென்னிந்திய நீதிமன்றங்களில் சத்தியப் பிரமாணம் செய்கிறார்கள்.

திருமந்திரம்: "திருமொழிகள்." சுமார் கி.பி.200 ஆண்டுவாக்கில் திருமூலர் ரிஷியால் அருளப்பட்ட நந்திநாத சம்பிரதாயத்தின் மிகப்பழமையான தமிழ் சாத்திரம். பத்தாம் திருமுறையாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. பல மறைபொருள் விஷயங்களை உள்ளடக்கியிருக்கும் பொக்கிஷமாக இருப்பதோடு, 28 சைவ சிந்தாந்த ஆகமங்களையும் இந்நூல் உள்ளடக்கியுள்ளது. திருமந்திர நூல் சித்தாந்த வேதாந்த கருத்துக்களை ஒருங்கிணைக்கும் நூலாக பெரும் மதிப்புடன் திகழ்கிறது.

திருமூலர்: நந்திநாத சம்பிரதாயத்தின் ஆதிகுருமார்கள் வரிசையில் இவர் முதலாமானவர். நந்திநாதரின் சீடர். இவர் சுமார் கி.மு.200ம் ஆண்டுவாக்கில் வாழ்ந்து திருமந்திரத்தை செய்தருளினார்.

திருமுறை: சிவபெருமானைப் போற்றி தென்னிந்திய நாயன்மார்கள் 6 ம் நூற்றாண்டு முதல் 11ம் நூற்றாண்டுவரை பாடிய ஆயிரக்கணக்கான பாடல்களின் 12 தொகுப்புகள். தமிழ் சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களில் மிகவும் முக்கியமானவை. முதல் மூன்று திருமுறைகள் திருஞானசம்பந்தர் (கி.பி.600) பாடிய தேவாரப் பாடல்கள் ஆகும். 4முதல் 6ம்

திருமுறைகள் சம்பந்தர் காலத்தில் வாழ்ந்த திருநாவுக்கரசு சுவாமிகளால் அருளப்பட்ட தேவாரங்கள் ஆகும். ஏழாம் திருமுறை சுந்தரமூர்த்தி நாயன்மாரால் (கி.பி.800) பாடப்பெற்ற தேவாரப் பாடல்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த ஏழு திருமுறைகளின் பாடல்களையே நாம் தேவாரம் என்கிறோம். இனி 8ம் திருமுறையில் மாணிக்கவாசகர் (9ம் நூற்றாண்டு) அருளிய திருவாசகமும், திருக்கோவையாரும் இடம் பெற்றுள்ளன. அடுத்து 9ம் திருமுறையில் திருவிசைப்பாவும், திருப்பல்லாண்டும் இடம்பெற்றுள்ளன. இவை ஒன்பது பேர் அருளியவை. பத்தாம் திருமுறையாக திருமூல நாயனாரின் (கி.மு.200) திருமந்திரம் இடம் பெற்றுள்ளது. 11ம் திருமுறையில் நக்கீரர், நம்பியாண்டார் நம்பி உட்பட 10பேர் அருளிய பாடல்கள் இடம்பெறுகின்றன. இறுதியாக 12ம் திருமுறையாக சேக்கிழார் (11ம் நூற்றாண்டு) பாடிய 63 நாயன்மார்களின் வாழ்க்கை வரலாறாக பெரியபுராணம் இடம்பெற்றுள்ளது.

திருநாவுக்கரசர்: நாயன்மார் நால்வரில் ஒருவர். அப்பர் (அப்பா) என்றும் அழைக்கப்படுவார்.

திருவள்ளுவர்: திருக்குறளை வழங்கிய தென்னிந்திய நெசவாள முனிவர். (கி. மு.200).

திருவாசகம்: மாணிக்கவாசகப் பெருமான் (கி.பி.850) அருளிய தமிழ் சாத்திர நூல். மிகவும் அழகிய பக்திப் பரவசப் பாடல்களைக்கொண்ட இத்தமிழ் நூல் மிகவும் உன்னத படைப்பாகக் கருதப்படுகிறது. மொத்தம் 658 பாடல்களைக் கொண்ட இந்நூலில் ஆன்மீக வாழ்வின் எல்லா படிநிலைகளும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. சந்தேகம், கடுந்துயரிலிருந்து சிவபெருமான்மீது முழு நம்பிக்கை வைப்பது முதல், லௌகீக உலக வாழ்விலிருந்து குரு-சிஷ்ய உறவுவரை, மறுபிறவியிலிருந்து விடுதலையாவது பற்றியும் திருவாசகம் விவரிக்கிறது. இதில் மாணிக்கவாசகரின் சொந்த வாழ்க்கை வரலாறும் கூறப்பட்டுள்ளது. பாண்டிய மன்னனுக்கு அவர் எப்படி முதன் மந்திரியாக இருந்து பின்னர் குருந்த மரத்தின்கீழ் சிவனே குருவாக வந்து அருட்காட்சி கொடுத்தபின் உலகையே துறந்த நிகழ்வும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

திருவாசி: சிவநடராஜர் மூர்த்தியை சுற்றியிருக்கும் நெருப்பு வளையம், பிரபஞ்ச உணர்வைக் குறிப்பது.

திரிபுண்டரம்: சைவர்கள் நெற்றியில் திருநீற்றால் தரிக்கும் அடையாளக் குறி. திருநீற்றால் மூன்று வரிகள் இடப்படும். ஆணவம், கன்மம்,மாயை ஆகிய மும்மலங்களையும் எரித்துவிடுவது இதன் பொருள். மூன்றாம் கண் இருக்குமிடத்தில் ஒரு பொட்டு அல்லது பிந்தி வைத்துக்கொள்வர். விபூதியை பெண்கள் அதிகமாக பூசுவதில்லை. திருநீறு என்பது நமது உடம்பு நிலையற்றது என்பதை நினைவூட்டி ஆன்மீகத்தில் உயர்நிலையடைய பாடுபடவேண்டியதையும் இறைவனிடம் நெருங்க வேண்டிய அவசரத்தையும் காட்டுகிறது.

திரிசூலம்: சிவபெருமான் கையில் ஏந்தியிருக்கும் மூன்று கூரிய முனைகள் கொண்ட ஈட்டி. சிவனின் மூன்று சக்திகளின் இயல்பை அதாவது இச்சா சக்தி (ஆசை, விருப்பம், அன்பு), கிரியா சக்தி (செயல்) மற்றும் ஞானசக்தி (ஞானம்) ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

திரோதனம்: "மறைத்தல்." சிவபெருமானின் திரோதன சக்தி என்ற இச்சக்திதான் ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மும்மலங்களையும் ஆன்மாவோடு பிணிக்கிறது. ஒரு குறிக்கோளுடன் தன்னுணர்வு நிலையை கட்டுப்படுத்தும் இச்செய்கை ஆன்மாவை உலக அனுபவம் பெற வைத்து வளரச்செய்து பக்குவமடைய வைக்கிறது.

தீர்த்த யாத்திரை: யாத்திரை போவது. இந்து சமயத்தின் ஐந்து முக்கிய கடமைகளில் (பஞ்சநித்ய கர்மம்) இது ஒன்று. யாத்திரை போவதற்கு முன் நோன்பிருந்து, பிரம்மச்சரியம் கடைப்பிடிப்பர். தீர்த்த யாத்திரை தருணமே ஒழுக்கத்தை தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்கவும், மனதை தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளவும் கவனத்தை ஆன்மீகத்தில் செலுத்தவும் உகந்த நேரம்.

துறவிகள் மடம்: துறவிகளுக்கான ஆசிரமம் அல்லது மடம், பெரும்பாலும் ஒரு சற்குருவின் வழிநடத்தலில் நடப்பது.

துறவி: ஒரு சந்நியாசி அல்லது சந்நியாசினி. தவ வாழ்க்கை வாழும் திருமணமாகாத ஒரு ஆண் அல்லது பெண்.

துன்புறுத்தாமை: சமஸ்கிருதத்தில் "அகிம்சை. வாக்கு, மனம், மெய்யால் பிறரை துன்புறுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

தூல பிரபஞ்சம்: வெளிப்பட்டுள்ள பருமை பிரபஞ்சம். *பார்க்க: நுண் பிரபஞ்சம்.*

தெய்வங்கள்: ஆன்மாக்களின் பரிணாம வளர்ச்சியில் நமக்கு உதவுவது போன்ற பெரும் பிரபஞ்சப் பணிகளை மேற்கொள்ள சிவபெருமானால் படைக்கப்பட்ட கணேசப் பெருமான், முருகப் பெருமான் போன்ற அதி பக்குவப்பட்ட உயிர்கள்.

ந

நமசிவாய: "சிவனுக்கு போற்றி."சைவர்களின் முதன்மை மந்திரம். பஞ்சாட்சரம் அல்லது அஞ்செழுத்து மந்திரம். ந—சிவனின் மறைக்கும் சக்தி. ம—உலகம் சி—சிவன் வா—அருளும் சக்தி ய—ஆன்மா.

நமஸ்காரம்: "மரியாதை கலந்த வணக்கம்." இந்துக்கள் மிக அதிகமாக பயன்படுத்தும் வாய்மொழி வாழ்த்து. நாம் இச்சொல்லை சொல்லும்போது இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் நெஞ்சிலே அல்லது நெற்றி உயரே வைத்து தலையை சற்று தாழ்த்தி சொல்லுகிறோம். கோயில் தெய்வத்தின் முன்னிலையிலோ, ஒரு மகானுக்கோ, ஒரு நண்பனுக்கோ அல்லது வழியில் சந்தித்த ஒருவருக்கோ கண்பிக்கப்படும் பக்திகலந்த ஒரு சைகை மொழி.

நந்திநாதர்: கைலாச பரம்பரை நந்திநாத சம்பிரதாயத்தின் (தெரிந்த) முதல் குரு. சுமார் கி.பி. 250 ஆண்டு வாக்கில் வாழ்ந்தவர்.

நடராஜர்: பிரபஞ்சத்தில் நடனமாடும் கடவுளாக சிவபெருமான். இது கடவுள் உருவெடுத்துள்ள நிலை. சிவனின் நடனம் பிரபஞ்சம் முழுதும் எல்லோருள்ளும் சீராக தாள கதியில் நடைபெறுவது. அசையும் பொருளும் அசையாப் பொருளும் இவர் திருமேனியுள் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நடனமும் நடனமிடுவோரும் ஒன்றே. அவனருளன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது. எனவே சிவனின் இந்த அற்புத நடனக் கோலம் அனைத்தையும் ஒன்றிணைக்கிறது.

நாதம்: ஒலி. மெய்ப்பொருளியல்படி அனாதி நிலையின் மெல்லிய சூட்சுமமான ஒலி. தியானம் செய்வோர் நாதத்தின் ஒரு ரூபமாக "ஈஈஈஈஈ" என்ற ஒலியை தமக்குள்ளே கேட்கின்றனர்.

நாத சம்பிரதாயம்: சைவ போதனைகளில் மிகவும் பழமையான போதனை. இதில் நந்திநாத சம்பிரதாயம் என்பது ஒரு கிளை.

நால்வர்: "நான்கு குரவர்கள்." மிகவும் உயர்வாகப் போற்றப்படும் தமிழ் சைவ சமய ஞானிகளான அப்பர், சுந்தரர், ஞானம்பந்தர், மாணிக்கவாசகர்.

நியமம்: நமது ஆன்மீக இயல்பை செழிக்கசெய்யும் நன்னெறி வழிகள், அஷ்டாங்க யோகத்தில் நியமம் இரண்டாம் அங்கமாகும்.

நுண்பிரபஞ்சம்: (microcosm) சிறிய உலகம் அல்லது குட்டிப் பிரபஞ்சம் இந்த உள்ளுலகிலிருந்துதான் பருவுலகம் வெளிப்படுகின்றது.

நுண்ணுடல்: சூக்கும தேகம். அந்தர்லோகம் அல்லது நுண்ணுலகில் ஆன்மா செயல்படுவதற்கு ஏதுவாக எடுத்துக்கொள்ளும் தூலமற்ற சூக்கும உடம்பு அல்லது வாகனம்.

நுண்ணுலகம்: (லோகம்): அந்தர்லோகம் அல்லது இரண்டாம் உலகம். சூக்கும லோகம். நாம் வாழும் இவ்வுலகிற்கும் காரண உலகிற்கும் இடைப்பட்ட லோகம் இது. தூங்கும்போதும்

மறுபிறவியெடுப்பதற்கு இடைப்பட்ட காலத்திலும் ஆன்மா இவ்விடத்தில் சொற்பகாலம் வாசம் செய்யும்.இந்த லோகங்கள் பல அடுக்குகளைக் கொண்டவை. தேவலோகத்திலிருந்து (தேவர்கள் வாழுமிடம்) நரகலோகம்வரை (அசுரர்கள் வாழுமிடம்) உள்ளது. மறுபிறவிகள் எடுப்பதற்கிடையில் நாம் இந்த நுண்ணுலகில்தான் முழுமையாய் வாழ்கிறோம். இந்நுண்ணுலகுக்கும் நம் உணர்வுகளுக்கும் தொடர்பு உண்டு. *பார்க்க அந்தர்லோகம்*

ப

பத்து கேவ் (பத்துமலை): மலேசியாவில் கோலாலம்பூருக்கு வெளியே பிரசித்திபெற்ற ஒரு குகை. ஆகப்பெரிய இந்த குகையில் ஒரு முருகன் கோயில் உள்ளது. மேலே குகைக்குச் செல்லும் 272 படிக்கட்டுகளின் ஓரமாக 140 அடி முருகன் சிலை வீற்றிருக்கிறது.

பக்தி: சமய ஈடுபாடு

பக்தி யோகம்: இதயத்தை திறந்து அன்பை பெருக்கி கடவுள் அருளைப் பெறுவதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் ஆன்மீகப் பயி ற்சிகள், வழிபாடு, பிரார்த்தனை, ஜெபம் மற்றும் பாடுதல். இப்படிப்பட்ட பக்தியானது கடவுள் மீதோ தெய்வங்கள் மீதோ, சற்குருவின்மீதோ இருக்கலாம்.

பஜனை (பஜன்): ஆன்மீகப் பாடல். தனிப்பட்டவரால் அல்லது குழுவாகப் பாடப்படும் பக்திப் பாடல்கள், துதிகள், மந்திர உச்சாடனங்கள்.

பழனிமலை: தென்னிந்தியா, தமிழ் நாட்டிலுள்ள புகழ்மிக்க பெரிய முருகன் கோயிலைக் கொண்டிருக்கும் இடம்.

பஞ்சபிரம்மா: ஐந்து முகங்கள் கொண்ட சிவனின் திருவுருவம். அவரின் ஐந்து சக்திகளைக் குறிக்கும். (ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், அருளல், மறைத்தல்).

பஞ்சாட்சரம் (பஞ்சாக்கரம்): “ஐந்தெழுத்து மந்திரம். “ நமசிவாய. சைவ சமயத்தின் முதன்மையான மந்திரம்.

பஞ்சநித்ய கர்மங்கள்: இந்துக்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஐந்து முக்கியக் கடமைகள். 1) வழிபாடு (உபாசனம்) ; 2) திருவிழாக்கள் (உற்சவங்கள்); 3) திருத்தல யாத்திரை (தீர்த்தயாத்திரை) ; 4) அறவழி (தர்மம்); 5) சடங்குகள் (சம்ஸ்காரங்கள்).

பத்து நிமிட ஆன்மீகப் பயிற்சி: இது மாணவ வாழ்க்கை போல் அவசர கதியில் உள்ளவர்கள் ஆன்மீக ஒழுக்கங்களை தம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கும்படி சற்குரு போதிநாதரால் வடிவமைக்கப்பட்ட அன்றாட விரைவு ஆன்மீகப் பயிற்சி. இப்பயிற்சியில் நான்கு பாகங்கள் உண்டு. வழிபாடு, உள்நோக்கி மனதை திருப்புதல், உறுதிமொழி, பாடம் படித்தல்.

பரமேஸ்வரர்: மூல ஆன்மா, சர்வசக்தி படைத்த மகாதேவன், சிவசக்தி. இறைவனின் தனிப்பெரும் பூரணத்துவம். அவரே செயலாற்றுகிறார், திருவுள்ளங்கொள்கிறார், ஆசீர்வதிக்கிறார், தரிசனம் கொடுக்கிறார், வழிகாட்டுகிறார், படைக்கிறார், காக்கிறார், ஒடுக்கிக்கொள்கிறார், மறைக்கிறார், அருளொளி வழங்குகிறார்.

பரம்பரை: வழிவழியாய் வந்தவர்கள் (குருமார்கள்). தீட்சை மூலம் ஆன்மீக சக்தியை ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குக் கொடுப்பது.

பராசக்தி: “சர்வ சக்தி; ஆதி சக்தி” உலகத்தில் யாவற்றுக்கும் மூலப்பொருளாகவும் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் கடவுளின் தன்னிலையற்ற தூய உணர்வு. சச்சிதானந்தம் என்றும் அது அழைக்கப்படும்.

பராசிவம்: தான் கடவுள். சிவனின் முதல் பூரணத்துவம். காலம், உருவம், வெளி ஆகியவற்றைக் கடந்த முழுமுதல் உண்மை.

பசு: இந்து சமய தத்துவத்தில் பசு என்பது உயிர் அல்லது ஆன்மாவைக் குறிக்கும். உயிரோடிருக்கும் யாவற்றையும், மனிதன் உட்பட, அது குறிக்கிறது. பசு என்றால் ஒரு மிருகம் என்றும் பொருள்படும்.

பசுபதிநாதர்: (பசுக்களின் அதிபதி) சிவபெருமானுக்காக நேப்பாளத்தில் கட்டப்பட்ட மிகமுக்கியமான கோயில்.

பதி, பசு, பாசம்: இறை, உயிர், தளை (உலகம்) என்ற மும்மல தத்துவம். தலைவன், பசு, கயிறு என்று நேர்பொருள் உண்டு.

பாதங்கள்: (மார்க்கங்கள்): ஆன்மா பக்குமடைய சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகிய படிமுறையில் முன்னேற வேண்டிய நான்கு மார்க்கங்கள்.

பாசம்: உலகின் தோன்றிய எல்லா பொருள்களும் தோன்றாப் பொருள்களும். ஆன்மாவின் மும்மல பந்தங்களான ஆணவம், கன்மம், மாயை.ஆன்மாவைக் கட்டுவது அல்லது கட்டுப்படுத்துவது.

பாவம்: தெய்வ நீதியான தர்மத்தை மனமறிந்து மீறுதல். பாவச் செயல்கள் துன்ப கர்மப் பயனைக் கொடுத்து ஆன்மாவை அனுபவப் பாடம் படித்து பரிணமிக்கச் செய்கிறது.

பிண்டி: (இந்தி) நெற்றியின் இரு புருவங்களுக்கிடையே இடப்படும் பொட்டு. ஒருவர் இந்து என்று காட்டும் அடையாளம். சமஸ்கிருதத்தில் இதனை பிண்டி என்பர், தமிழில் பொட்டு எனப்படும்.

பிரசாதம்: கடவுள், தெய்வங்கள், குருவுக்கு அர்ப்பணம் செய்யப்பட்ட உணவு அல்லது பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் உணவின் ஒரு பகுதி.

பிரத்தியாகாரம்: வெளியுலகிலிருந்து—அதாவது பஞ்ச புலன்களிலிருந்து, மனவுணர்ச்சியிலிருந்து, அறிவுணர்ச்சியிலிருந்து—விழிப்புணர்வை மீட்டுக்கொள்ளுதல். இது அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஐந்தாவது பகுதி.

பிரபஞ்சம்: மூவுகும் கொண்ட முழுமையான இணக்கமான படைப்பு.

பிராயச்சித்தம்: செய்த பாங்களை கழுவும் செயல்.

பிராணன்: உயிர்ச்சக்தி. மனித உடலில் இயங்கும் பிராண ஆற்றல் அல்லது உயிர்ச்சக்தியை இது குறிப்பிட்டாலும் பிரபஞ்சத்தை இயக்கும் ஆற்றல் அல்லது சக்தியையும் குறிக்கும்.

பிராணயாமம்: சுவாசப் பயிற்சியின் மூலம் நுண்சக்தியான பிராணசக்தியை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சி நுணுக்கம். பிராணயாமம் மனதை அமைதிப்படுத்தி ஆண் பெண் சக்தியை (இடகலை பிங்கலை) சமப்படுத்துகிறது. இது அஷ்டாங்க யோகத்தில் நான்காவது பகுதி.

புத்த மதம்: சித்தார்த்த கௌதம புத்தரின் (கி.மு. 624-544) போதனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்து சமயத்திலிருந்து கிளையாக எழுந்த ஒரு சமயம். ஆசை,வெறுப்பு, மாயை ஆகியவைகளிலிருந்து இம்மதத்தைச் சார்ந்தோர் விடுபட விழைகின்றனர். நான்கு உண்மைகளை உணர்ந்து எட்டு நெறிமுறைகளையும் பின்பற்றி ஞானமடைய முனைகின்றனர். தம்ம பதம் என்ற நூலே இவர்களின் பிரதம சாத்திர நூல்.

பூஜை: இந்துக்கள் வழிபடும் முறை, கிரியா சடங்கு. இது நறுமணப்புகை காட்டுதல், நீர் வார்த்தல், நைவேத்தியம் (உணவு) படைத்தல், பூக்கள் அர்ச்சனை, திருவிளக்கு ஏற்றுதல், சமஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள் உச்சரித்தல், மணியடித்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கும். இவை யாவும் வழிபடும் கடவுளோடு தொடர்பு ஏற்படுத்த உதவுகின்றன.

பூலோகம்: ஐம்புலன்களாலும் நம்மால் அறியப்படும் இப்பருவுலகம். இங்குதான் நாம் நமது உடலில் இயங்குகிறோம். முதல் உலகம்.

பூமி தேவி: “பூமி தெய்வம்.” இந்து சாத்திரங்களில் பூமியை தெய்வமாக மதித்து இடப்பட்ட பெயர்.

பூரணத்துவம் (மூன்று): நிர்மலமான குணம், பரிமானம், அல்லது அம்சம் கொண்டிருப்பது. சிவபெருமானின் மூன்று பூரணத்துவங்களை வருணிக்க பயன்படுத்தப்படும் பதம். முதல் பூரணம்: சிவபெருமானே பராசிவமாக அனைத்தையும் கடந்து இருக்கிறார் என்றாலும் அனைத்துக்கும் அவரே நிலைக்களமாக இருக்கிறார். இரண்டாம் பூரணம்: சிவனே யாவற்றிலும் உள்ளூர தூய உணர்வாக (பராசக்தி) பரிணமித்திருக்கிறார். மூன்றாம் பூரணம்: சிவபெருமான் ஆதியான்மாவாக அனைத்தையும் படைக்கும்

பரமேஷ்வரனாக தனிப்பெரும் உருவாய் விளங்குகிறார்.

பெங்களூரு: தென்னிந்திய மாநிலமான கர்னாடகத்தில் இருக்கும் ஒரு மாநகரம். இதற்குமுன் பெங்களூர் என்றழைக்கப்பட்டது.

பொட்டு: இந்து என்பதற்கு அடையாளமாக நெற்றியில் இட்டுக்கொள்ளும் ஒரு சின்னம் (பிந்தி என்றும் அழைப்பர்). குங்குமம் அல்லது சந்தனத்தில் அணிவர். திருமணமாகாத பெண்கள், விதவைகள் கருப்பு பொட்டு அணிவர்.

போகர் ரிஷி: இந்தியாவின் தமிழ் நாட்டில் பழனிமலைக் குகை ஒன்றில் கடுந்தவம் புரிந்த பெரும் சைவ சித்தர். இன்றளவும் வழிபடப்படும் நவபாஷான (முருகன்) சிலையை வடித்த பெருமை இவருக்கு உண்டு.

போதிநாத வேலன்சுவாமி, சற்குரு: சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிக்குப் பிறகு கைலாச பரம்பரையின் இன்றைய குரு.

ம

மகரிஷி: "மகா தரிசி": ஒரு பெரிய சமய ஞானிக்குரிய பட்டப் பெயர்.

மகாகாலேசுவரர்: இந்தியாவில் மத்திய பிரதேசத்தில் உஜ்ஜயின் என்ற இடத்தில் வீற்றிருக்கும் பழம்பெரும் சிவன் ஆலயம்.

மகாசிவராத்திரி: ஆண்டின் ஆகப்பெரிய சிவத்திருவிழா. பிப்ரவரி-மார்ச் மாதத்தில் பிரதமை திதிக்கு முன்னிரவில் கோண்டாடப்படுவது உண்ணாவிரதமிருந்தும் இரவு முழுதும் கண் விழித்திருந்தும், மந்திரம் ஜெபித்தும், பிரார்த்தனை செய்தும், தியானம் செய்தும், சிவனை மூலக் கடவுளாகவும் அனைத்தின் ஆதாரமாகவும் போற்றி வணங்குவர்.

மகாதேவர்: ஒளிபடைத்தவர்: கடவுள்." சிவபெருமானைக் குறிப்பிடும் வழிபாட்டுச் சொல். இச்சொல் மிகவும் உயர் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கும் -அதாவது ஆன்மாக்களின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்வ சிவபெருமானால் படைக்கப்பட்ட கணேசப் பெருமான், முருகப் பெருமான்—போன்றவர்களுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மதக் கோட்பாடு: ஒரு சமயத்தின் அடிப்படை நம்பிக்கைகளை விளக்கமாகக் காட்டும் அதிகார பிரகடனம். (சாசனம்)

மதுரை: தென்னிந்தியா தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒரு மாநகர். பெருமைமிக்க மீனாட்சி-சுந்தரேஸ்வரர் கோயில் இங்குதான் இருக்கிறது.

மலங்கள்: "கழிவுகள்." ஆன்மாவின் உண்மையான தெய்வீக இயல்பை அறியவிடாமல் அறிவைக் குறைக்கும் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மும்மலங்களை (பாசம்) குறிக்கும் சைவ சமயத்தின் முக்கியமான வார்த்தை.

மந்திரம்: பூஜை செய்ய, ஜெபிக்க அல்லது உணவுக்குமுன், கூட்டத்துக்குமுன் ஆசீர்வதிக்க சொல்லப்படும் வேத சாத்திரத்திலுள்ள சமஸ்கிருத சொல், சொற்றொடர் அல்லது வாக்கியம்.

மந்திரயோகம்: ஆன்மீக மலர்ச்சிக்காக செய்யப்படும் ஜெபம், மந்திர உச்சாடனம். *பார்க்க: ஜெபம்*

மச்சேந்திரநாதர்: 9ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த புகழ்மிக்க நாத குரு. நேப்பாளத்தின் சித்த புரவலர்.

மறுபிறவி: "உடம்பில் மீண்டும் புகுதல்." ஆன்மா தன் பரிணாமத்தைத் தொடர மீண்டும் இவ்வுலகில் பிறப்பெடுத்தல். சமஸ்கிருதத்தில் புனர்ஜென்மம் என்றழைக்கப்படுகிறது. சூக்கும உலகிலிருந்து இச்சுழற்சி மீண்டும் மீண்டும் நடக்கிறது. *பார்க்க: அந்தர்லோகம்*

மாலை: மணிகளால் கோர்க்கப்பட்டது. புனித பிரார்த்தனை, மந்திர ஜெபம் செய்வதற்காக ருத்திராட்சம், துளசி, சந்தனம் அல்லது ஸ்படிக மணிகளில் கட்டப்பட்ட மாலை: பூமாலை.

மாணிக்கவாசகர்: வரலாற்றின் இடைக்காலத்தில் (கி.பி.850) சைவ சமய மறுமலர்ச்சி ஏற்படுத்திய தமிழ் சமயக் குரவர். தலைமை அமைச்சர் பதவியை உதறிவிட்டு துறவறம் மேற்கொண்டவர். சைவ சித்தாந்தத்தில் இவருடைய திருவாசகம் பக்தி இலக்கியத்தின் மணிமுடியாகும். அதில் அவருடைய அருள் ஏக்கத்தையும், ஆன்மீக சவால்களையும், யோக அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துள்ளார். இவருடைய திருவாசகமும், திருக்கோவையாரும் எட்டாம் திருமுறையில் இடம்பெற்றுள்ளன.

மாயை: உலகத் தோற்றத்துக்கு சிவனிடமிருந்து வெளிப்பட்ட பொருள் என்பதால் அனைத்து படைப்புக்களும் மாயை என்றே கொள்ளப்படுகிறது பிரபஞ்சத்தின் படைக்கும் சக்தியாய் வெளிப்படும் தத்துவமான இது யாண்டும் ஆக்கல், காத்தல், ஒடுக்கும் தொழிலை செய்து கொண்டிருக்கிறது. மாயை கொள்கை இந்துசமயத்தில் முக்கியமானது என்றாலும் அது "பொய்த் தோற்றம்" என்று தவறாக மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

முத்திரைகள்: பூஜை, நடனம் மற்றும் யோகாவில் சில சக்திகளை அல்லது ஆற்றல்களை எழுப்ப அல்லது பொருள்பொதிந்த செய்தியை சொல்ல உபயோகிக்கப்படும் சூட்சும சைகைகள்.

மும்பை: மகாராஷ்டிரா மாநிலத்திலுள்ள ஒரு பெரிய மாநகரம். முன்பு பம்பாய் என்றழைக்கப்பட்டது.

முருகன்: சிவபெருமானின் இரண்டாவது மகன். கணபதியின் தம்பி. இந்தியாவின் எல்லா பகுதிகளிலும் மற்றும் உலகம் முழுதும் வணங்கப்படும் ஒரு மகாதேவர். இவர் யோகத்துக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் அதிபதி. இருளை நீக்கி அறியாமையைப் போக்கும் அடையாளமாக கையில் ஞானசக்திவேல் ஏந்தியிருக்கிறார்.

மூன்று உலகங்கள்: இருப்பின் மூன்று பரிமாணங்கள்: பூலோகம்: "பூமி உலகம்" பரு உலகம். 2) அந்தர்லோகம்: "உள்ளுலகம் அல்லது இடைப்பட்ட உலகம்" நுண்ணிய அல்லது சூக்கும உலகம். 3) சிவலோகம்: "சிவனின் உலகம்" தெய்வங்களும் (மகாதேவர்கள்) மிகவும் பக்குவமடைந்த ஆன்மாக்களும் இருக்கும் உலகம், காரண உலகம்.

மூலாதார சக்கரம்: முதுகுத்தண்டின் கீழ் இருக்கும் நினைவுத் திறனுக்குள்ள சக்கரம். கணபதியின் இருப்பிடம். ஆன்மீக வாழ்க்கையின் ஆரம்பம்.

மூர்த்தி: பூஜையில் வைக்கப்பட்டு வழிபடப்படும் கடவுளின் திருவுருவம் அல்லது படம். கல்லால் அல்லது உலோகத்தால் அல்லது மரத்தால் மூர்த்திகள் செய்யப்படுகின்றன.

மூஷிகம்: கணேசரின் எலி வாகனம்.இது மிகுதியையும் எத்திசைக்கும் அவரின் அருள் செல்வதையும் காட்டுகிறது.

மெய்கண்டார்: 13 ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த துவைத பிரிவைச் சார்ந்த சைவ சித்தாந்த சமய அறிஞர். மெய்கண்ட சம்பிரதாயத்தை உருவாக்கியவர்.

மெய்ஞ்ஞான மனம் (*superconscious mind*)**:** ஒளிமனம். ஆன்மாவின் முற்றுமுணர்ந்த அறிவு. ஆக உயர்ந்த உன்னத உணர்வுநிலை.

மேலை (கலாச்சாரம்): ஐரோப்பா அல்லது வட அமெரிக்காவை மூலமாகக் கொண்ட சிந்தனை, சம்பிரதாயம் அல்லது பழக்கவழக்கத்தைக் குறிக்கிறது.

மோட்சம்: "விடுதலை." பிறப்பு இறப்பு என்ற சுழலிருந்து ஆன்மா விடுபடுவது. இது அனைத்து தர்மங்களும் செய்துமுடித்து, கர்மவினைகள் தீர்ந்தபின் மெய்ஞ்ஞானம் அடைந்ததும் நடப்பது. பிறகு ஆன்மா உள்ளுலகில் தன் பரிணாமத்தைத் தொடர்கிறது.

ய

யஜுர் வேதம்: நால் வேதங்களில் மூன்றாவது. இவ்வேதத்தின் சம்ஹிதை பகுதியின் சிறப்பாக தொகுக்கப்பட்ட மந்திரங்கள் யக்ஞம் அல்லது ஓமம் எனும் அக்னிகாரிய சடங்குகளில் ஓதப்படுகின்றது.

யாழ்ப்பாணம் (*Jaffna*): ஸ்ரீலங்காவின் வடக்கே இருக்கும் மாநகரம். இந்நகரம் வீற்றிருக்கும் தீபகற்பத்தின் பெயர்.

யோகம்: தெய்வீக உணர்வைப் பெறுவதற்கு யோகிகளால் செய்யப்படும் தியானம், பிராணாயாமம், ஜெபம், உடம்பு கைகளால் செய்யப்படும் யோகாசனங்கள்

போன்ற பல செய்முறைகள். சிலர் இவ்வார்த்தையால் ஹடயோகத்தைக் குறிப்பிடுவர். *பார்க்க அஷ்டாங்க யோகம்*

யோகபாதம்: "இணையும் நிலை." மனித மலர்ச்சியில் மூன்றாம் நிலை. சரியை படியிலும் கிரியை படியிலும் முழுமையடைந்தபின் ஒரு சற்குருவின் வழிகாட்டுதலோடு ஆன்மாவானது உள்முக (அகமுக) வழிபாட்டிற்கும் ராஜயோகத்திற்கும் திரும்புகிறது. ஆத்மஞானம் அடைவதே இலக்கு என்று சாதனா செய்வதற்கும் கடும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்கும் இது சரியான நேரம்.

யோகி: யோக நெறியில் வெற்றியடைந்த ஒருவர். பெண்: யோகினி

யோகசூத்திரம்: சைவ நாத சித்தர் பதஞ்சலி முனிவரால் (கி.மு. 200) அருளப்பட்ட அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதன்மையான நூல்.

யோகசுவாமி, சற்குரு: இலங்கையின் பெரிதும் மதிக்கத்தக்க ஞானகுரு (1872-1964). சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனிசுவாமியின் முன்னோடி (குரு).

யோகினி: பெண் யோகி.

ர

ராஜயோகம்: அஷ்டாங்க யோகம் என்று பதஞ்சலி யோகசூத்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடியும், யோக உபநிடதம், திருமந்திரம் ஆகிய நூல்களில் உள்ளபடியும் ஒருவர் மெய்ஞானமடைவதற்கு உதவும் எட்டு வகையான யோகப்படிமுறைகள்.

ராமேஸ்வரம்: ராமரால் பிரதிட்டை செய்யப்பட்ட தொன்மையான ராமநாதசுவாமி சிவன் ஆலயம் இருக்கும் ஒரு பட்டணம். இந்தியாவின் தென்கோடியில் உள்ளது.

ரிஷி: "தரிசிப்பவர்." ஞானோதயம் (மெய்ஞானம்) அடைந்தவர்களுக்காக உபயோகிக்கப்படும் ஒரு சொல். இது மானத காட்சியையும் தரிசன ஞானத்தையும் வலியுறுத்துகிறது.

ல

லிங்கம்: சிவலிங்கம். *பார்க்க: சிவலிங்கம்*

வ

வகுப்பு (பிரிவினை): ஒரே மதத்தில் பிரிந்திருக்கும் பிரிவினர்.

வகுப்புவாதம்: சமயப் பிரிவினர்கள் சம்பந்தமானது.

வழிபாடு: "சடங்குமூலம் வணங்குதல், பக்தி செய்தல், பின்பற்றுதல்." தெய்வத் தன்மையை பல முறைகள்மூலம் வழிகள் மூலம் போற்றி வணங்குதல்.

வணக்கம்: வாழ்த்து சொல்லுதல். இத்தமிழ்ச்சொல்லின் பொருள் நமஸ்தே என்று கூறுவது வணக்கம் சொல்வதற்கு சமம்." பெருமதிப்பு", 'மரியாதை" "வழிபட்டு பணிதல்"

வாகனம்: "தெய்வத்தின் வாகனம்." ஒவ்வொரு இந்து தெய்வமும் ஒரு வாகனமாக விலங்கு அல்லது பறவையுடன் தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளது. தெய்வங்கள் இவற்றை தமது வாகனமாக பயன்படுத்துகின்றனர். இது குறிப்பிட்ட தெய்வத்தின் இயல்பையும் செயல்முறையையும் காட்டுகிறது. சிவபெருமானின் காளை வாகனம் வலிமையையும் ஆற்றலையும் குறிக்கிறது; முருகனின் மயில் வாகனம் அழகையும் அரசரையும் குறிக்கிறது; கணபதியின் மூஷிக வாகனம் வளமையையும் எங்கும் செல்லக்கூடிய திறமையையும் குறிக்கிறது.

வாரானாசி: வட இந்தியாவின் ஒரு நகர். சைவர்களின் மிகப் புனிதமான உலகின் மிகப் பழமையான நகரங்களில் ஒன்று. வட மாநிலமான உத்தரப் பிரதேசத்தில் கங்கை நதியோரம் அமைந்திருக்கும் இந்நகர் பனாரஸ் என்றும் காசி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்துக்கள் காசியில் இறப்பதை பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகின்றனர். காசியில் இறந்தால் முக்தி என்று நம்புகின்றனர். புகழ்பெற்ற காசி விசுவநாதர் சிவன் கோயில் இங்குதான் இருக்கிறது.

வாஸ்து: "வாழுமிடம்." வாஸ்து கலை என்பது வாஸ்து சாஸ்திரம் என்ற சமஸ்கிருத நூலில் உள்ளபடி குடியிருக்கும் முறை அல்லது கட்டடக்கலை என்பது. வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் விதிமுறைகளை வீடு அல்லது கட்டடம் கட்டும்போது இயற்கையோடு இயைந்து கட்டுதல். ஸ்தபத்யவேதம் என்ற நூலின் ஒரு பகுதியே இந்த வாஸ்து கலை என்று நம்பப்படுகிறது.

விலங்குமன இயல்பு: உடம்பு, கீழ்மை மனம் ஆகியவற்றிலிருந்து புறப்படும் தூண்டல் உணர்வுகள்: தன்னைக் காத்தல், இனவிருத்தி, பசி, தாகம், பேராசை, வெறுப்பு, கோபம், பயம், ஆசை, பொறாமை போன்றவை.

விபூதி: சைவர்கள் புனிதம் எனக்கொள்ளும் திருநீறு. பால், நெய், தேன் போன்ற இன்னும் பிற பொருள்களோடு சேர்த்து பசு சாணத்தை எரித்து செய்யப்படுவது. நெற்றியில் பூசிக்கொள்ளப்படுவது. புனிதத்தையும் தூய்மையையும் எடுத்துக்காட்டுவது. பார்க்க *திரிபுண்டரம்.*

விஷ்ணு: "யாவும் பரந்த." இந்து சமயத்தின் ஒரு பிரிவான வைணவ சமயத்தினரின் பரம்பொருள்.

வீடுபேறு: இறப்பு பிறப்பு சுழற்சியிலிருந்து விடுதலை பெறுவதாகும். *பார்க்க: மோட்சம்*

வெளிப்படும் சக்தி: உங்களால் பார்க்கக்கூடிய உணரக்கூடிய கடவுள் சக்தி

வேதங்கள்: ரிஷிகளால் அருளப்பட்ட இந்து சமயத்தின் அதிகாரப்பூர்வ ஞானசாத்திரம். வேதங்களும் ஆகமங்களும் சுருதி அல்லது "கேட்கப்பட்டது" என்றழைக்கப்படுகின்றன. பல ஞானசாத்திரங்களின் தொகுப்பே வேதங்கள். அதாவது ரிக்,யஜூர், சாம, அதர்வ என்று நான்கு வேதங்களாக தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் மொத்த மந்திர சுலோகங்கள் ஒரு லட்சத்துக்கும் மேல். இன்னும் பல சுலோகங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. பூமித்தாயை மதிப்பதிலிருந்து உயர்ஞான தத்துவம்வரை வேதங்கள் போதிக்கின்றன. ஒவ்வொரு வேதமும் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சம்ஹிதைகள் (மந்திரத் தொகுப்புக்கள்), பிராமணம் (பூசகர்களின் சடங்குமுறை வழிகாட்டி), ஆரண்யகம் (காட்டில் வாழும் முனிவர்களின் போதனைகள்) மற்றும் உபநிடதங்கள் (ஞானோபதேசங்கள்). கி.மு.4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வேதத்தின் மிகப் பழமையான பகுதிகள் போதிக்கப்பட்டுள்ளது. வாய்வழியாகவே ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் போதிக்கப்பட்டு, பின்னர் அண்மைய ஆண்டுகளில் சமஸ்கிருதத்தில் எழுத்துவடிவில் வடிக்கப்பட்டு உலகின் மிகமிகப் பழமையான ஞானசாத்திர நூலாக விளங்குகிறது.

வைணவம்: விஷ்ணுவை பரம்பொருளாக வணங்குவோரின் சமயம். இந்து சமயத்தின் நான்கு பிரிவுகளில் ஒன்று.

வைணவர்கள்: வைணவ சமயத்தை பின்பற்றுவோர்கள்.

ஜ

ஜெபம்: ஒரு மந்திரத்தை அல்லது புனித ஒலியை மன ஒருமையுடன் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பது. கையில் ஒரு ஜெபமாலையுடன் மௌனமாகவோ அல்லது உரக்கவோ மாலையை உருட்டி எண்ணிகொண்டு செய்வது. இதனை ஜெபயோகம் அல்லது மந்திரயோகம் என்பர்.

ஜெயந்தி: "பிறந்த நாள்." ஒருவருடைய (ஞான) குரு பிறந்த நாளை குரு ஜெயந்தி என்பர்.

ஜோதி: ஒளி, சுடர், வெளிச்சம். தியானம் செய்யும்போது மனதில் தெரியும் உள்ளொளி. இது சிவ உணர்வின் ஒரு வடிவம்.

ஜோதிடம்: இந்து சோதிடம். வீண்ணில் திரியும் கோள்களையும் நட்சத்திரங்களையும் அடிப்படையாக வைத்து நிகழ்வுகளையும், சூழ்நிலைகளையும், குணக்கூறுகளையும், முகூர்த்த வேளையையும் நிர்ணயம் செய்கின்ற கணிப்பு அல்லது செய்முறை.

ஜைன மதம்: அகிம்சையை அடிப்படையாகக் கொண்ட, ஆனால்

வேதத்திற்கு வேற்றான தொன்மை வாய்ந்த சமயம். மகாவீரர் என்ற புகழ்பெற்ற ஜைன மத குரு 500ம் ஆண்டு வாக்கில் வாழ்ந்துள்ளார்.

ஸ

ஸ்மார்த்தம்: இந்துசமயப் பிரிவு நான்கில் ஒரு பிரிவினர். இப்பெயர் சார்பு வேதங்களான (ஸ்மிரிதி) இராமாயணம், (பகவத்கீதை உள்ளடக்கிய) மகாபாரதம், புராணங்கள், தர்ம சாத்திரங்களின் அடிப்படையில் வந்தது. வேத பிராமண மரபாக கி.மு.700ம் ஆண்டுகளில் இப்பழமையான ஸ்மார்த்த சமயம் தோன்றியது. 9ம் நூற்றாண்டு முதல் புகழ்பெற்ற ஆதிசங்கரரின் அத்வைத வேதாந்த போதனைகளால் மிகவும் கவரப்பட்டு வழிநடத்தப்பட்டது. ஸ்மார்த்தர்கள் எல்லா கடவுள்களும் பரம்பொருளின் வடிவங்களே என்று எல்லா கடவுள்களையும் வழிபடுவர். வகுப்பு வாதத்தை ஆதரிப்பதில்லை. ஆன்மீக அதிகார வழிகாட்டலுக்கு ஸ்மார்த்தர்கள் சங்கரரால் இந்தியா முழுதும் நிறுவப்பட்ட சங்கர மடங்களை அணுகுகின்றனர். இத்தகைய பத்து மடங்களை துறவிகளே நிர்வகிக்கின்றனர்.

ஸ்மிரிதி: “நினைவில் வைத்துக்கொள்ளப்பட்டது;; மரபு. மனிதனின் உள்ளுணர்விலும் அனுபவத்திலும் அகழ்ந்தெடுத்த இந்து சமயத்தின் வெளிப்படுத்தப்படாத ஆனால் மிகவும் மதிக்கப்படும் சார்பு (இரண்டாம் நிலை) சாத்திரங்கள். ஸ்மிரிதிகள் மதச்சார்பற்ற விஷயங்களையும் ஆன்மீக மரபுச் செய்திகளையும் உரைக்கிறது.
1) இச்சொல் சில பழங்கால சமஸ்கிருத சுவடிகளான வேதாங்கங்கள், உபவேதங்கள், இதிகாசங்கள் மற்றும் புராணங்கள் முதலிய தொகுப்புக்களைக் குறிக்கிறது
2) ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவினர் அல்லது சம்பிரதாயத்தினர் புனிதமாக போற்றும் எந்த ஸ்மிருதியையும் அல்லது சுருதியையும் (வெளிப்பட்ட சாத்திரம்) பொதுப்படையாக குறிக்கிறது. எந்த ஸ்மிரிதியை தேர்ந்தெடுப்பது என்ற விருப்பம் ஒவ்வொரு மதப் பிரிவினருக்கும் பரம்பரைக்கும் வேறுபடுகிறது.

ஸ்திதி: “காத்தல்.” சிவபெருமானின் ஐந்து சக்திகளில் ஒன்று.

ஹ

ஹரிஹரன்: சிவனும் விஷ்ணுவும் ஒன்றே, இரண்டன்று என்று விளக்கிக்காட்டும் புகழ்பெற்ற பாரம்பரிய பாதி சிவன் பாதி விஷ்ணு திருவுருவமேனி. ஹரி என்றால் விஷ்ணுக்குரிய பெயர். ஹரன் என்றால் சிவனுக்குரிய பெயர்.

ஹடயோகம்: (யோகாப்பியாச) ஆசன முறைகள். மனம் சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகள். அஷ்டாங்கயோகத்தின் மூன்றாம் பகுதி. மனதையும் உடலையும் அமைதிப்படுத்தி தியானத்துக்கு தயார் படுத்துகிறது. உடலுக்கும் உடல்நலத்துக்காகவும் செய்யப்படுவது என்றும் ஹடயோகத்தை சமயத்தில் குறிப்பிடுவர்.

ஸ்ரீ

ஸ்ரீருத்திரம்: “(மந்திரப் பாடல்) அளவற்ற சக்திகளைப் பிரயோகிப்பவனுக்கு.” முதல் மூன்று வேதங்களின் நடுவே இருக்கும் ஒப்பிலா சிறந்த வேத மந்திரம். சிவனை ஒடுக்கும் கடவுளாகப் போற்றி செய்வது. உலகம் முழுதுமுள்ள_சிவாலயங்களில் அடிக்கடி ஓதப்படும் மந்திரம். இந்த நீண்ட மந்திரத்தின் நடுவேதான் “நமசிவாய” என்ற மந்திரம் முதன்முதலாக வருகிறது.

ஸ்ரீலங்கா: இந்தியாவின் தென்முனைக்கு அப்பால் இருக்கும் தீவு. முன்பு இந்நாடு சிலோன் என்று அழைக்கப்பட்டது. லட்சக்கணக்கான சைவத் தமிழர்கள் இங்கு பெரும்பாலும் கிழக்கிலும் வடக்கிலும் வாழ்கின்றனர்.