Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à®¨à®¾à®®à¯ à®¨à®¾à®®à¯ à®à®¨à¯à®¤à®¿à®à¯à®à¯à®®à¯ à®¨à®ªà®°à¯
Category : Tamil - à®¤à®®à®¿à®´à¯
Published by senthil on Aug. 31, 2010

Publisher's Desk

நாமே நாம் சந்திக்கும் நபர்

நமது சுற்றம் நமது மனப்பான்மை, பேச்சு மற்றும் செயல்களில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது, நாம் உண்ணும் உணவைப் போலவே

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமிகள்

October/November/December, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati |Tamil | Hindi | Marathi

âநாம் உண்ணுவதே நாம்â என்ற வாசகம் நாம் அனைவருக்கும் வாடிக்கையான ஒன்று. இதில் இந்துவின் பார்வை என்னவென்றால், நாம் உண்ணும் வித்தியாசமான உணவுகள் நம் மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளின் மீது முக்கிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதாகும். எடுத்துக்காட்டுக்கு, இறைச்சி சாப்பிடுவது, தாமஸ்ய குணமுடைய உணவு, தாழ் உணர்வுகளுக்கு கதவைத் திறந்து விட்டு, பயம், கோபம், பொறாமை மற்றும் தொடந்தாற் போல் வரும் குற்ற உணர்ச்சிகளிடம் மாட்டிவிடும். அளவுக்கு அதிகமான கார/மசாலை உணவு அல்லது ரஜசிக் உணவு நமது உடலை மற்றும் அறிவை அளவுக்கு அதிகமாக தூண்டிவிடும். அதே வேளையில் தூய அல்லது சத்வீக உணவுகள் - நிலத்திற்கு மேலே வளரும் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நமது உள்நோக்கு அல்லது ஆத்ம தன்மைக்கு உதவுகின்றன. அதிக ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு, ஏராளமான சாத்வீக உணவுகளுடன், மிதமான ரஜசிக் உணவுடன், தாமஸ்ய உணவைத் தவிர்ப்பதும் சிறப்பானது. சண்டோக்ய உபநிஷதம் (7.26.2) போதிப்பதாவது: âஉணவு தூய்மையற்றதானால், மனம் தூய்மையற்றதாகும். மனம் தூய்மையானால், நினைவுகள் உறுதியாகும். உறுதியான நினைவுகளுடைய மனிதனுக்கு, தன்னை உலகத்துடன் பிணைத்து வைத்திருக்கும் கட்டுக்கள் யாவும் தளர்ந்து போகின்றன.â

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

நான் இன்று âநாம் உண்ணும் உணவே நாம்â என்ற விஷயத்தைச் சற்று அகலப்படுத்த விரும்புகின்றேன். நமது நண்பர்களும் நமது மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளை நிர்ணயிப்பதில் சமபங்கு முக்கியம் என்பதை âநாம் சந்திக்கும் நபரே நாம்â என்ற தலைப்பில் சுட்டுகின்றேன். திருக்குறள் 46வது அதிகாரத்தில், âசிற்றினம் சேராமைâ பத்து குறள்களும் நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் எந்த அளவு சக்தியோடு நம்முள் மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றனர் என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இதோ இரண்டு குறள்கள்: âநிலத்தியல்பால் நீர்திரிந் தற்றாகும் மாந்தர்க்கு இனத்தியல்ப தாகும் அறிவுâ, âமனநலம் நன்குடைய ராயினும் சான்றோர்க்கு இனநலம் ஏமாப் புடைத்து.â

நமது செயல்கள், பேச்சு, உணர்வு நிலைகள், மற்றும் எல்லா உயிர்களிடமும் காட்டும் மனப்பாங்கு ஆகிய யாவையும், நமது நண்பர்களால் மிக்க ஆற்றலுடன் பாதிக்கப்படுகின்றது, நாம் உண்ணும் உணவைப் போலவே. ஆகையால், நம்மைச் சுற்றி நல்ல, மதஒழுக்கமிக்க, உயர் உணர்வுடைய மக்களைக் கொள்வது முக்கியமாகும். ஒவ்வொரு சில மாதங்களுக்கு ஒருமுறை எனக்கு யாராவது ஒருவரிடம் இருந்து மின்னஞ்சல் ஒன்று வரும், அதில் தான் வழக்கமான சாதனைகள் (சமய நெறி பழக்கங்கள்) செய்து உள்ளதாகவும், சில காலங்களில் அதைக் கைவிட்டதாகவும், தற்போது மீண்டும் துவக்க எண்ணம் கொண்டுள்ளதாகவும் கூறப்பட்டிருக்கும். நான் எப்போதும் கொடுக்கும் அறிவுரைகளுள் ஒன்று, சாதனை செய்பவர்களுடன் சேர்ந்து சத்சங்கங்களில் கலந்துக் கொள்வது.

நீங்கள் ஒருத்தராக நின்று சாதனைகளில் ஈடுபடுவது கஷ்டமாக இருக்கலாம். வாழ்க்கையின் கஷ்டமான காலங்களில், நமது சாதனைகள் பலமிக்கதாக இருக்கவேண்டின், அதே பாதையில் முன்னேறும் ஏனையவரின் நட்பு தேவையாகும். எனது குருதேவர், சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிகள், பலமுறைக் கூறி உள்ளார்: âஒரு குழு தனிமனிதனுக்கு உதவுகின்றது, தனிமனிதன் ஒரு குழுவுக்கு உதவுகின்றான்.â

உண்மைதான், நாம் விவேகமுடனே சுற்றத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும், ஏனெனில் அவர்கள் நம்மை எதிர்மறையாக பாதிக்கவும் கூடும். ஒரு கதை இதைக் காட்டுகின்றது. ஒரு பதின்ம வயது பையன் தான் உயர்பள்ளியில் சேர்த்த நண்பர்கள் கொச்சை வார்த்தைகளால் திட்டும் பழக்கம் உடையவர்கள். இப்பையன் முன்னாளில் இவ்வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தாதவன், ஆனால் வெகு சீக்கிரத்தில் இவ்வாறான கொச்சை மொழியைக் கற்றுக் கொண்டான்.

வாழ்க்கையின் பல காலங்களில், சமயநெறியில் ஆழ்ந்த நண்பர்கள் மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது பல்கலைக்கழக ஆண்டுகளாகும். நண்பர்களிடம்

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

இருந்து வரும் மிக வெளிப்படையான தாக்கம், படிப்பதை விட கேளிக்கை கொண்டாட்டங்களில் ஈடுபடுவதேயாகும். மறைமுகமாக இருப்பினும், சரிசமமாக அரிப்பது, சமய எதிர்ப்பு பயிற்சியாளர்களின் நாத்திகவாதமும், வெற்றுத்தோற்றவாதமும், ஒருவேளை அளவுகதிகமாக இந்து மதத்தைத் தாழ்த்தக்கூடும். இத்தகைய சந்திப்புக்கள் எதிர்மறையான பழக்கங்களை ஊக்குவித்து, சமய நம்பிக்கையைச் சாகடிக்கும்.

எவ்வாறு சரியான சமய சுற்றத்தைத் தேடுவது? ஒரு வேளை பல்கலைக்கழகங்கள் சத்சங்க குழுக்களிடம் இருந்து தூரத்தில் இருக்கலாம். பல்கலைக்கழகம் ஒரு கோயிலுக்கு அருகில் இருக்கும் பட்சத்தில், ஒரு வேளை வாரம் ஒருமுறை அங்கு செல்லலாம். கோயில் மிக தூரத்தில் இருக்குமாயின், குறைந்த பட்சம் விழாக்காலங்களில் செல்ல முயற்சி செய்யலாம். இந்து மாணவர் சங்கங்களில் கலந்து கொள்வது ஆன்மீகம் சார்ந்த சக மாணவர்களுடம் கலந்து பழக முக்கிய வாய்ப்பாகும். உனது கல்லூரியில் அப்படி ஒன்று இல்லாத பட்சத்தில், தேவையான அளவு இந்து மாணவர்கள் இருப்பின், ஒரு நிறுவப்பட்ட இந்து மாணவர் சங்கத்தின் கிளையை அந்த பல்கலைக்கழகத்தில் திறக்கலாம். இந்திய கலாச்சாரக் குழு, யோகா வகுப்பு அல்லது தியான அமைப்பு போன்றவை ஏனைய சந்தர்ப்பங்களாகும்.

உனது சக்திவெளியைப் (aura) பலப்படுத்துதல். நமது குறிக்கோள் தூய நட்பை நிலைநிறுத்துவதற்காக இருப்பினும், சிலவேளைகளில் லௌகீகத்தில் திளைத்த, பொருள் இன்பமே சிறந்தது எனும் மக்களுடன் நீண்டு பழக தேவை உள்ளது. அத்தகையவரின் உணர்ச்சிகள் நம்முள் புகுந்து நம்மைக் கவராமல் பாதுகாப்பதே சவால். இது நடந்தால், அவர்களின் மனப்பாங்கையும் உணர்ச்சிகளையும் நீ அனுபவித்தவாறு, ஒரு வேளை அவை உன்னுடையது என்று கூட எண்ண நேரிடலாம்.

அவ்வாறான சூக்கும சக்திகளின் பரிமாற்றம் நிகழ்வதை நீ பார்க்க முடிந்தால், உனது சக்திவெளிக்குள் கரும் சிவப்பு, அழுக்கு பழுப்பு மற்றும் பச்சை வண்ணங்களை அடுத்தவரின் சக்திவெளியில் இருந்து உன்னுள் உறிஞ்சிக் கொண்டு விட்டதை அறி. இந்த இடையீட்டைத் தடுக்கும் போதுமான பிராணம் உனது சக்திவெளிக்குள் இல்லை. அடுத்தவரிடம் சக்திவெளியில் இருந்து வரும் இத்தகைய எண்ண அலைகளும், விருப்பமில்லா வர்ணங்களும் வழக்கமாக உளவியல்/ஆவியுலகு ஈர்ப்புகள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

சக்திவெளி, மனித உடம்பின் உள்ளேயும் வெளியேயும் பிரகாசிக்கும் ஒளிபொருந்திய, வண்ணங்களால் ஆன, சூக்கும சக்தி பரப்பிடமாகும். உனது உணர்வு நிலைகள், எண்ணங்கள், மனப்பாங்கு, உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் ஏற்ற இறக்கங்களுக்கு ஏற்ப, சக்திவெளி வர்ணங்கள் சதா மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. நல்ல வேளையாக நமது சக்திவெளியை வலுவூட்ட சில யோக பயிற்சிகள் உள்ளன.

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

எனது குருவிடம் இருந்து அத்தைகைய ஒரு பயிற்சி இங்கே: â அமைதியாக உட்கார்ந்து, ஆழமாக மூச்சு விட்டவாறு உனது பிராண உடலைத் தொட வேண்டி, முதலில் அதனை மனக்கண் முன்னே தோற்றுவித்து, இரண்டாவதாக அதை உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும். பெரும்பாலும் மனிதர்களின் பிராண உடல், ஜட உடலிலிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு அங்குலம் தூரம் பரந்திருக்கும், பலத்துக்கு ஏற்றவாறு. கண்டிப்பாக, பிராண உடல் ஜட உடலை முழுதுமாக ஊடுருவியும் இருக்கின்றது. அமைதியாக உட்கார்ந்து, ஆழமாக மூச்சுவிட்டு, மெதுவாக பிராணத்தை, ஜட உடல் முழுவதுமாக பாய்வதை மிக நெருக்கத்தில் உணர வேண்டும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது, ஜட உடம்பின் வீர்யத்தை உணர வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் காந்த சக்தியை உணர வேண்டும். அதன் உயிரை உணர வேண்டும். பிறகு, மூச்சை வெளியே விடும் போது, சிந்தனை செய்தவாறே, உணர்வுடன், சிறிது இந்த வீர்யத்தை, பிராணத்தை, உயிர்ச்சக்தியை வெளியிட வேண்டும், சக்திவெளிக்குள். ஜட உடலை சுற்றி, தலை முதல் கால் வரை, சக்திவெளியின் எல்லை வரை வெளிமூச்சின் போது பிராணத்தை அனுப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மனித சக்திவெளியின் எல்லை மூன்று முதல் நான்கு அடிவரை ஜட உடம்பிலிருந்து நீண்டிருக்கும். உனது சக்திவெளியினை இவ்வாறு ஒன்பது முறை நிரப்பியப் பிறகு, நீ சக்தி வெளியின் எல்லையில் ஒரு காந்த வளையம் கட்டப்பட்டதை உணர்வாய். உனது சக்தி வெளியின் உள்ளே நீ மிகவும் பாதுகாப்பாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருப்பதை நீ உணர முடியும், சக்திவெளி உனது பிராண உடலில் இருந்தே பிராணத்தை எடுத்து செறியூட்டப்பட்டுள்ளது. இதனால், நீ அனைத்து வித உளவியல்/ஆவியுலக தாக்கங்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்பட்டாய், காணப்படுவதும், காணப்படாததும் உட்பட.

நமது சக்திவெளியை உறுதியாக வைத்திருக்கவும், ஏனையாரின் உணர்ச்சிகளை உள்வாங்க மறுத்திக்க நாம் மிக முயற்சியெடுத்திருந்தும், அவர்களின் சில எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் நமது சக்திவெளிக்குள் புகுந்து, நமது உணர்வுகளைத் தாழ்த்தி, மனப்பாங்கை அமுத்தியும் விடக் கூடும். என்ன செய்வது? இந்த கருமையான வண்ணங்கள் வெளிச்சமான வண்ணங்களுக்கு மாற்றப்பட முடியும் - இதனால் நேர்மறையான மனப்பாங்கு கிடைக்கும் - கோயில் அல்லது வீட்டு பூஜை அறைகளில் இருக்கும் தெய்வம் மற்றும் தேவதைகளின் வழிபாட்டினால் உண்டாகும் ஆசீர்வாதத்தால். மேலும், தியானப் பயிற்சியின் மூலமாகவும் இவற்றை மாற்றலாம். வழக்கமான முறையில் கோயில் வழிபாடு மற்றும் தியானத்தால் சக்திவெளியைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பது நமது உணர்வுகளை உயர்வாகவும், மகிழ்ச்சியான மன நிலைமையையும் கொடுக்கும்.

வெளியுலகில் காரியங்களை முடித்து வீடு திருப்பும் காலம், நமது சக்திவெளியைத் தூய்மைச் செய்வதற்கான முக்கியமான ஒரு நேரமாகும். நான் கூறுவது என்னவென்றால், முதலில் குளித்து விட்டு, பூஜை அறைக்குச் சென்று தெய்வம் மற்றும் தேவதைகளின் ஆசீர்வாதங்களைப் பெறுவதாகும். ஆசீர்வாதங்கள் பெறும்பட்சத்தில், உலகதாக்கங்கள் நீங்கி, தெய்வீக உணர்வுகள் மீண்டும்

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

தழைக்க உதவியாக இருக்கும்.

திருக்கோயில் பூஜைகளில் கலந்து கொள்வது இன்னும் அதிக வலுவான ஒரு வழியாக நின்று சக்திவெளியைப் பலப்படுத்துகின்றது. கோயில் பூஜைகளில் ஓர் அங்கம் அவ்வளவு பரவலாக அறியப்படாதது யாதெனின், அது எவ்வாறு பிராண ஓட்டம் எவ்வாறு நிகழ்கின்றது என்பதே. கடைசி ஆர்த்தி தவிர, பூஜை முறைகளினால் தெய்வத்திற்கு பிராணம் செலுத்தப்படுகின்றது. வெட்டப்பட்ட பழம், சமைத்த உணவு, தண்ணீர், மணமுள்ள மலர்கள் மற்றும் பால் போன்றவற்றைப் படைப்பதால் இது நிகழ்கின்றது. பிறகு, கடைசி ஆரத்தியின் போது, தெய்வமும் அதன் தேவதைகளும், அந்த பிராணத்தை வந்திருக்கும் ஒவ்வொரு பக்தர்களின் சக்திவெளிக்குள் திருப்பி அனுப்பி விடுகின்றனர். இதனால் பக்தர்களின் அடிஉணர்வு தேக்கங்கள் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பக்தர்கள், தன்னை உறுத்திக் கொண்டிருந்த மன சம்பவங்கள் நீங்கப்பெற்று, கோயிலை விட்டு மிகவும் உற்சாகத்துடனும் புறப்படுவர்.

எனது குருதேவரின் ஆன்மீக நண்பர்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய அறிவுரை ஒன்று கடைசியாக வழங்கப்படுகின்றது: âதூய்மையை நிலைநாட்ட, தன்னைச் சுற்றி நல்ல, தெய்வீகச் சுற்றத்தைக் கொண்டிருப்பதும், ஒவ்வொரு மனிதனின் தன்மையையும் ஆய்ந்தறியும் ஆற்றல் இருப்பதும் முக்கியமாகும். அளவுக்கு அதிகமான முட்டாள்தன, உணர்வாழமிக்க ஆத்மாக்கள், தனது ஆன்மீக ஆற்றல் மற்றொரு ஆத்மாவை அதன் இருள் சூழ்ந்த உலகத்தில் இருந்து தூக்கிவிடும் என நம்பி, மகாதேவர்கள் பயணிக்காத, தேவர்கள் நடக்க அஞ்சும் இடத்தில் தாம் நடந்து, சீக்கிரத்திலேயே ஆங்கு சிக்கித் தவிப்பர், ஏமாற்று மற்றும் மறைமுகமாக வஞ்சகமும் தந்திரமும் செய்யும் அறிவாளிகளால். முட்டாள்த்தனமாக இருக்க வேண்டாம். உயர் உணர்வுகளையும் தாழ் உணர்வுகளையும் ஆய்வறிந்து பார்ப்போம். உயர் உணர்வுடைய மக்கள் உயர் உணர்வுடைய மக்களால் தம்மைச் சூழ்ந்துக் கொள்ள வேண்டும், இதனால் தூய்மை (சௌசம்) நிறைசெய்யப்படும்.â திருக்குறள் காண்பதாவது: âமனந்தூய்மை செய்வினை தூய்மை இரண்டும் இனந்தூய்மை தூவா வரும் - மனத்தின் தூய்மை, செய்யும் செயலின் தூய்மை ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்த இனத்தைப் பொறுத்தே ஏற்படும்.â

page 5 / 5