Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à®ªà®¯à®¿à®±à¯à®à®¿ à®ªà®°à®¿à®ªà¯à®°à®£à®¤à¯à®¤à®¿à®±à¯à®à¯ Practice Makes Perfect Jan 2011
Category : Tamil - à®¤à®®à®¿à®´à¯
Published by dharmalingam on Dec. 08, 2010

Publisher's Desk

பயிற்சி பரிபூரணத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது

ஐந்து அடிப்படை ஒழுக்கங்கள் நமது உள்ளார்ந்த பரிபூரணத்தை கல்விஅறிவு, உணர்ச்சி மற்றும் இயற்கைக் குணங்கள் ஊடாக வெளிப்படச் செய்கின்றன.

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமிகள்

January/February/March, 2011

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

பயிற்சியினால் பரிபூரணம் என்பது அடிக்கடி பயன்படுத்தபடும் வாக்கியம் என தெரியும். பொதுவில், நமக்கு இல்லாத ஒரு திறனை எவ்வாறு பெறுவது என்ற நோக்கில் இது கூறப்படும். எடுத்துக் காட்டாக, இரண்டு ஆள்காட்டி விரல்களைக் கொண்டு நாம் இருபது வார்த்தைகளைத் தட்டச்சு செய்வதாக எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த திறனை மேம்படுத்தும் நோக்கில், ஒரு தட்டச்சு வகுப்பிற்கு ஆறுமாதம் சென்று, தினமும் பயிற்சி செய்வதாகக் கொள்வோம். சராசரி ஐம்பது வார்த்தைகள் ஒரு நிமிடம் வீதம், அச்சுப்பலகையைப் பார்க்காமல், பத்து விரல்களையும் கொண்டு தட்டச்சு செய்யும் திறமையை நாம் பெறுகின்றோம்! நமது பயிற்சி, தட்டச்சுச் திறனை மேலும் பரிபூரணமடையச் செய்துள்ளது.

இதே கருத்து ஆன்மீக வாழ்க்கை முயற்சியில் பயன்படுத்தப்படும்போது, இதன் பொருள் மாறுபடுகின்றது. ஏனெனில், நமது உள்ளார்ந்த சாரம், நமது ஆத்ம தன்மை ஏற்கனவே பரிபூரணத்துடனே உள்ளது. நமது ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் அல்லது சுய முயற்சிகள் யாவும், அந்த பரிபூரணத்தை நமது கல்வியறிவு, உணர்ச்சிகள் மற்றும் இயற்கை குணங்கள் ஊடாக வெளிப்படச் செய்யவே. ஆகவே மேற்கண்ட

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

வாக்கியத்தை நாம் âபயிற்சியினால் பரிபூரணம் வெளிப்படுகின்றதுâ என மாற்றியும் கூறலாம்.

இராமகிருஷ்ன மடத்தைச் சார்ந்த ரங்கநாதனந்த சுவாமிகள் (1908- 2005) மிக அழகாக இக்கருத்தை எழுதி உள்ளார். இந்த எழுத்து வடிவத்தை நாங்கள் 1999-இல் பிரசுரித்தோம், மருத்துவ நெறி எனும் தலைப்பில். அவரின் கூற்றுப்படி, இந்துப் பார்வையில் âமனிதனின் அடிப்படைச் சாரம், சுய தன்மை யாதெனின் ஆத்மன். யாது இறவா தன்மையுடன், சுய பேரொளியுடன், அனைத்து ஆற்றலுக்கும் மூலமான, பேரானந்தமான, மகிமை பொருந்திய பொருள். ஆத்மனின் தெய்வீகத்தை வெளிக்கொணர உதவும் யாவும் பயனுள்ளதும் நெறியானதும் ஆகும். எது எல்லாம் உள்ளார்ந்த ஆன்ம வளர்ச்சிக்கு தடைச் செய்கின்றதோ அது தீயதும் நெறிகெட்டதும் ஆகும்.â

இந்துஸ்ம் டுடே இதழின் ஸ்தாபகர், சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனியசுவாமிகள் நமது தெய்வீக தன்மைப் பற்றி இரத்தினச் சுருக்கமாகக் கூறி உள்ளார்: â அதி ஆழத்தில் நாம் இக்கணத்திலும் பரிபூரணமாகவே உள்ளோம். இதனைக் கண்டெடுத்து, இதற்கேற்ப வாழ்வது மட்டுமே நாம் முழுமையடையச் செய்ய வேண்டியது. ஒரு ஜட உடலில் புகுந்து பிறவி எடுத்தது, நாம் நமது தெய்வீக ஆற்றலை அடையும் நோக்கில் வளந்து பரிணாமிக்கவே. நாம் உள்ளூராக ஏற்கனவே கடவுளுடன் ஒன்றாகவே இருக்கின்றோம். நமது சமயம் இந்த ஒன்றான தன்மையை உணருவதற்கும், வழியில் தேவையில்லாத அனுபவங்களை உருவாக்காமல் இருப்பதற்குமான அறிவைக் கொண்டுள்ளது.â எவ்வாறு தெய்வீகத் தன்மையை நோக்கி வளர்ந்து பரிணாமிப்பது எனும் தலைப்புகளில் பேசும் போது, நான் அடிக்கடி நாட்டியத்துடன் ஒப்பிடுவது உண்டு. நான் கேட்பேன், âஓர் இளைஞன் இந்து நாட்டியத்தில் சிறப்பாகத் தேற எது தேவை?â அனைவரும் நான் மனதில் கொண்டுள்ள பதிலையே கூறுவர்: âபயிற்சி!â நாட்டியத்தைப் பற்றிய புத்தகங்களைப் படிப்பதனால் மட்டுமே ஒருவன் சிறந்த நடனமணியாக முடியாது. வெறுமனே வகுப்பிற்குச் சென்று, படித்ததை பயிற்சி ஏதும் செய்யாமல் இருந்தாலும் உன்னால் சிறப்பாக நடனமாட முடியாது. தினசரி பயிற்சியின் மூலமே உடலை வளைத்து, பல அசைவுகளும், நிலைகளும், முத்திரைகளும், பாவனைகளும் செய்ய முடியும். இது போலவே, நமது தெய்வீக நிலைக்குப் பரிணாமிக்க- உள்ளார்ந்த பரிபூரணத்தை- இயற்கை உணர்ச்சி மற்றும் அறிவுக்கு வெளிக்கொணர- தினசரி பயிற்சி தேவைப்படுகின்றது.

முதலில் நோக்க வேண்டிய பயிற்சியாக நான் கூறுவது தினமும் வீட்டு பூஜை மாடத்தில், பொழுது புலரும் முன்னர் வழிபாடு செய்வதாகும். ஒவ்வொரு இந்து வீட்டிலும் வழிபாட்டு இடம் இருக்க வேண்டும். இது தெய்வங்களின் படங்கள் கொண்ட தடுப்பாகவோ, அல்லது வழிபாடு மற்றும் தியானத்திற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஓர் அறையாகவோ இருக்கலாம். பல குடும்பங்களுக்கு ஆன்மீக வழிகாட்டி அல்லது குரு ஒருவர் இருப்பின், அவரின் படமும் ஆங்கே இருக்கும்.

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

ஒரு வேளை வெளியே தங்கியிருக்கும் நேரம், பல்கலைக்கழகம் போன்று, ஓர் ஒற்றைப் படம் மாத்திரம் போதுமானதாக இருக்கலாம். இத்தகைய புனித இடத்தில், தினமும் விளக்கேற்றி, மணியடித்து, வழிபடலாம். மிகவும் பக்தியுள்ளவர், தினசரி பூஜை செய்வர்- ஆத்மார்த்த பூஜை. இவ்வாறான தினசரி வழிபாடு உபாசனை எனப்படும். அங்கே தங்கி இருப்போர் பள்ளிக்கோ, வேலைக்கோ செல்லும் முன்னர், பூஜை மாடத்தில் ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றப் பின்னரே தொடங்குவர். மற்ற வேளைகளில் பூஜை மாடத்தில் அமர்ந்து வணங்கவோ, தெய்வத்தின் திருநாமத்தை உச்சரிக்கவோ, பக்தி பாடல்களைப் பாடவோ, மறை நூட்களைப் படிக்கவோ, தியானம் செய்யவோ பயன்படும். உணர்ச்சிகள் வலுவிழந்து இருக்கும் காலங்களில் வீட்டு பூஜை மாடமே, தன்னை மீண்டும் நடுநிலைப்படுத்த மிகவும் உகந்த இடமாகும்.

இந்து வழிபாட்டின் இரண்டாவது வெளிப்பாடு உற்சவங்கள், புனித நாட்கள். வாரத்தின் குறிப்பிட்ட ஒரு நாளை புனிதநாளாகக் கொள்வது, மற்றும் வருடம் முழுவதும் பெரிய விழா நாட்களைக் கொண்டாடுவது உற்சவம். வாராந்திர புனித நாளில், குடும்பத்தோர் பூஜை அறையச் சுத்தம் செய்தும், அலங்கரித்தும், அருகிலிருக்கும் கோயிலுக்குச் சென்றும், விரதமும் அனுஷ்டிப்பர். வாரந்திர கோயில் வழிபாடு நடைமுறைக்கு எற்ப இருக்க வேண்டி, கோயிலின் அருகில் வாழவே விரும்புவர். வாரம் ஒருமுறை செல்ல ஏதுவாக, ஒரு நாள் பயண தூரத்தில் கோயில் இல்லாத மாத்திரத்தில் எவ்வளவு அடிக்கடி முடியுமோ அவ்வளவு சென்றும், பெரும் விழாக் காலங்களில் தவறாமல் கலந்துக் கொள்ளவும் செய்வர்.

கோயில் புனிதம் மிக்க கட்டடமாகும், தெய்வத்தின் வீடாகக் மதிக்கப்படுவதன் காரணம் அதன் மறைஞானக் கட்டுமானம், புனிதமூட்டல், மற்றும் தொடந்தாற் போல் செய்யப்படும் தினசரி பூஜைகள் ஆகும். தகுதி வாய்ந்த பூஜாரிகளால் பூஜைகள் செய்யப்பட்டு, மறைநூட்களில் இருந்து எடுப்பட்ட சமஸ்கிருத மந்திரங்கள் ஓதப்பட்டு, நைவேத்தியங்களும் ஏனையவையும் அர்ப்பணிக்கப் பட்டு, இறுதியில் ஆரத்தி தெய்வத்திடன் காண்பிக்கப்படும், மங்கல மணிகள் சேர்ந்தே ஒலிக்கப்பட்டு. தெய்வத்தின் உருவம் அல்லது மூர்த்தி, நூதனமாக புனிதமூட்டப்பட்டது. அந்த மூர்த்தியின் ஊடாகவே, அந்தந்த தெய்வத்தின் பிரசன்னமும் சக்தியும், ஆசீர்வாதமும் அருளும் வேண்டி நிற்கும் பக்தர்களால் உணரப்படுகின்றது.

இந்து வழிப்பாட்டின் மூன்றாவது வெளிப்பாடு தீர்த்தயாத்திரையாகும். வருடத்தில் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது, புனித மனிதர்கள், கோயில்கள், இடங்கள் நோக்கி பயணம் செய்யப்பட வேண்டும், தனது இருப்பிடத்தில் இருந்து தூரத்தில். இந்த பயணத்தின் போது, கடவுளும், தெய்வங்களும், குருவும் வாழ்க்கையின் ஒற்றைக் குறியாக மாறிவிடுகின்றனர். அனைத்து உலகளாவிய விஷயங்களும் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு யாத்திரையின் போது, வாழ்க்கையின் தினசரி ஈடுபாடுகள் முற்றாக விலக்கி வைக்கப்படுகிறன. முக்கியமான வேண்டுகோள்களை மனதில் கொண்டவாறு, சில கடின பயிற்சிகளும், அர்ப்பணமும் இதன் ஒரு

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

பகுதியாகின்றன. உண்மையில், முன்னேற்பாடுகள் யாவும் அந்த யாத்திரையைப் போன்றே முக்கியமானவை. யாத்திரைக்கு சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்கு முன்னரே, உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல், வாரம் ஒருமுறை விரதம் இருத்தல், தினமும் உறக்கத்திற்கு முன்பாக மறைநூட்களைப் படித்தல், வார இறுதியில் சமய பயிற்சிகளை இரட்டிப்பாக்குதல் ஆகியன நடைபெறும்.

இந்த மூன்று வடிவிலான வழிபாடு - தினசரி பூஜை, புனித நாட்கள் மற்றும் தீர்த்தயாத்திரை - நமது உள்ளார்ந்த பரிபூரணம் வெளித்தன்மைகளாக தோன்ற உதவிப்புரிகின்றன. இந்து சமயத்தின் நான்காகவது கூறு, ஓர் அடிப்படைப் பயிற்சியாக பின்பற்றப் படக்கூடியது யாதெனில் தர்மம் அல்லது நெறியான வாழ்க்கை- நன்நடத்தையும், கடமை தவறாத சுயநலமில்லா வாழ்க்கை, இது தவறுகளுக்காக வருந்தி திருந்துவதும் ஆகும். மற்றவர்களை முதலில் நினைக்கும் தன்மையால், ஒருவன் சுயநலமின்றி, பெற்றோர், வயோதியர், சுவாமிமார்கள் ஆகியோருக்கு மதிப்பளித்து- தெய்வீக சட்டத்தைப் பின்பற்றுகின்றான் - குறிப்பாக அகிம்சை, யாது அனைத்து உயிர்களுக்கும் எண்ணம், உணர்ச்சி, மற்றும் உடல் ரீதியாக இன்னல் விளைவிக்காமை. தர்மத்தை நிலைநாட்டும் பொருட்டு முன்னெடுக்கப்படுவது பத்து பாரம்பரிய இயமப் (கட்டுப்பாடு) பயிற்சிகளாகும். முதல் கட்டுப்பாடு அகிம்சை, மிக முக்கியமானது. மற்றவை: சத்திம்,உண்மையாய் இருத்தல்;அஸ்தேயம்,திருடாமை; பிரமச்சரியம், காமத் தூய்மை; க்க்ஷாமம், பொறுமை; ஹ்ரிதி,விடாமுயற்சி; தயை,கருணை; ஆர்ஜவ, நேர்மை; மிதஹாரம், மிதமாக உண்ணல் மற்றும் சைவ உணவருந்துதல்; மற்றும் சௌசம், தூய்மை.

நமது ஐந்தாவது பயிற்சி பாரம்பரிய வாழ்க்கையோட்ட சடங்குகளை பின்பற்றுவதாகும், சம்ஸ்காரம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான முக்கிய நிகழ்வுகளில், ஒரு மனிதனுக்கு கடவுள், தெய்வங்கள், குரு, குடும்பத்தினர் மற்றும் சமுதாயத்தின் ஆசீர்வாதங்கள் கிடைக்கப் பெற்று, வாழ்வின் புதிய அத்தியாயங்கள் ஆரம்பமாகின்றன. முதல் முக்கிய சம்ஸ்காரம் நாமகரணம் ஆகும், பெயரிடும் சடங்கு, இதுவே இந்து சமயத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவுசார்பில் அதிகாரப்பூர்வமாக நுழைவது ஆகும். இது பிறந்த நாளிலிருந்து 11 முதல் 41 நாட்களில் நடைபெறும். இந்த வேளையில், காவல் தேவதைகள் நியமிக்கப்பட்டு, அக்குழந்தை வாழ்நாள் முழுவதும் பேணப்படுகின்றது. அன்னபிரசனம், முதல் திடஉணவூட்டல், ஆறாவது மாதத்தில் நிகழும். வித்யாரம்பம், அதிகாரப்பூர்வ ஏட்டுக்கல்வி தொடக்கத்தை குறிக்கின்றது. இதன்போது, பையனோ பெண்ணோ தலை எழுத்தை அரிசிநிரம்பிய தட்டு ஒன்றில் சடங்குபூர்வமாக எழுதுவர். விவாகம், திருமணச் சடங்காகும், பெரும் களிப்புடன், ஆடம்பரமாக, ஹோமகுண்ட அக்கினியை முன்னிருத்தி செய்யப்படுவதாகும். அந்யேஸ்தி, இறப்பு சடங்கு மூலம், ஆத்மா உள் உலக பயணத்திற்கு வழிகாட்டப்படுகின்றது. இதில் உடலைத் தயார் செய்வதும், எரிப்பது, எலும்பு-சேர்த்தல், அஸ்தியைக் கரைத்தல் மற்றும் வீட்டைத் தூய்மைச் செய்வதும் அடங்கும்.

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

இந்த ஐந்து பயிற்சிகளும் பஞ்ச நித்திய கருமம் (ஐந்து அனாதி செயல்கள்) என அழைக்கப் படுகின்றன. சற்குரு சிவாய சுப்பிரமுனிய சுவாமிகளால் குறிக்கப்படுவது, âஇந்தப் பயிற்சிகள் யாவும், வேதம்-ஆகமத்தின் போதனையின் திரட்டு என நாம் அறிகின்றோம், ஒரு மனிதனின் தினசரி மற்றும் வருடாந்திர சமய வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் வண்ணம். இந்த ஐந்து கட்டாய சமய பயிற்சிகள் யாவும் எளிதானது, அனைவராலும் பயன்படுத்தவும் முடியும். இவற்றைப் படித்து, உனது சுய வாழ்வில் பயிற்சி படுத்தவும்.â

- உபாசனம், வழிபாடு
- உற்சவம், புனித நாட்கள்
- தீர்த்த யாத்திரை, புனிதப் பயணம்
- தர்மம், நெறியான வாழ்க்கை
- சம்ஸ்காரம், வாழ்க்கைச் சடங்குகள்

இந்த ஐந்து கடமைகளும், உண்மையில் செய்யப்படும் ஆயின், நாம் நமது தெய்வீக ஆற்றலுக்கு வளர்ந்து பரிணாமிக்க, சக்தி வாய்ந்த கருவிகளாகும். பல இந்துக்கள், இன்னும் ஒரு படி முன்னோக்கி, ஒரு தகுதிவாய்ந்த குருவிடம் தீட்சைப் பெற முனைவர். மந்திர தீட்சை தொடக்க முன்னெடுப்பாகும். இதனால் குறிப்பிட்ட மந்திரத்திற்கு சக்தியூட்டப்பட்டு, சுய சாதனயாக, தினசரி குறிப்பிட்ட அளவு, உதாரணத்திற்கு 108 தடவை உச்சரித்து பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும். இரண்டாவது தீட்சை, ஒரு குறிப்பிட்ட பூஜையை செய்ய அனுமதி வழங்கும் முன்னெடுப்பாகும், இதனால் தினசரி பூஜை அறையில் பூஜை செய்ய கட்டுப்படுவர். இந்து சமயத்தில், வெறுமனே இருந்தவாறு, அல்லது அருளுக்காகக் காத்து கிடப்பது, போதுமானதாகக் கருதப்படவில்லை. பக்திநிறைந்தவன் பூமியின் ஒவ்வொரு வாழ்க்கையும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான வாய்ப்பு என்பதை அறிந்து, ஆகையால் சமயம் வழங்கும் பல கருவிகள் யாவற்றிலும் பெருத்த நன்மை எய்த முனைவான். இந்த ஐந்து பாரம்பரிய நோன்புகளும் பின்பற்றப்பட்டால், ஒவ்வொரு நாளும், நம்முள்ளே இருந்தவாறு, காத்துக் கிடக்கும் பரிபூரணத்தை வெளிக்கொணர வகை செய்யப்படும்.

page 5 / 5