ஸந்த்யா காயத்ரி ஜெபயோகம்

சுந்தரம்

ஆசிரியர்:

'ஆனந்த ரகஸ்யம்', 'ஆரோக்கிய உணவு', 'சாந்தி யோகம்', ராஜயோகம்', 'யோக சிகிச்சை', 'அன்னையின் திருவடி மலர்கள்', 'கந்தன் புகழ்', 'வலிவும் வனப்பும்', 'ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி', 'சூர்ய நமஸ்காரம்'.

முதல் பதிப்பு=ஜுன் 1947
இரண்டாம் பதிப்பு=ஏப்ரல் 1955
மூன்றும் பதிப்பு=ஜுலை 1988
நான்காம் பதிப்பு -ஆகஸ்ட் 2001
(யோகாச்சாரியா சுந்தரம் அவர்களின் 100 ஆண்டு சிறப்பு வெளியீடு)

**நித்யக் கடனியற்றி நிற்கச் சுகவாழ்வில்
சத்யச் சுனதன நூல்.**

உரிமைக் காக்கப்பட்டுள்ளது.

விலை ரூ.95
தபால் செலவு தனி..

பதிப்பகத்தார் முன்னுரை

பெங்களூர் யோகாசார்யா சுந்தரம் அவர்கள் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஸ்ரீ சுந்தர யோகசாலையைத் துவங்கி சுந்தர யோக சிகிச்சை மூலமாக ஆண், பெண் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அன்னார் அவரது 94 வது வயதில் (26-12-1994) இயற்கை எய்தினார். அதன்பின் இந்த யோகசிகிச்சையை, அன்னாருடன் 1970-ம் ஆண்டு முதல் யோகாசார்யா அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருந்த அன்னாரின் பேரன் திரு. விஸ்வநாதன் அவர்கள் யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே ஆண், பெண், குழந்தை நோயாளிகளுக்கு யோகாச்சார்யா அளித்து வந்த விதமாகவே யோக சிகிச்சை அளித்து வந்தார். திரு. விஸ்வநாதன் அவர்களும் 1996-ம் ஆண்டு இயற்கை எய்திவிட்டார்.

அதன் பின் திரு. கிரிநாத் ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன் கோவை, அவர்கள் இத்தொண்டினை தான் சிரமேற்கொண்டு யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே, கோவையில் தன் நேரடி மேற்பார்வையில் நடத்திக் கொண்டு வருகிறார்.

திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் 1950-ஆவது ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடராக இருந்துகொண்டு சுந்தர யோகசிகிச்சை பரப்புவதும் யோகாச்சார்யா அவர்களுக்கு சேவை செய்வதும், அவர்களின் வெளியீடுகளை மிக நேர்த்தியான முறையில் செலவிட்டு புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் உரிய சமயத்தில் அச்சிட்டு சிறந்த வகையில் வெளியிடவும் உறுதுணையாக இருந்து வருகிறார்.

யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் கரங்களால் கோவையில் 29-5-1987 அன்று திறக்கப்பெற்ற கிரிநாத் யோகா சென்டர் என்ற ஸ்தாபனத்தை தொடங்கி பெங்களூரில் உள்ள சுந்தர யோக சிகிச்சை முறைப்படி இங்குள்ள ஆண், பெண் குழந்தை நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்.

பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களால் தொடங்கி நிர்வாகித்து வந்த பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் என்ற நிறுவனம் தற்போது திரு ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் தலைமையில் கோவையில் நடைபெற்று வருகிறது.

வாழையடி, வாழையாக அவர்களின் பணிகள் வளர்ந்து நாட்டில் எல்லா மக்களும் நோய் நொடிகள் நீங்கி ஆனந்தமாக வாழ யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் ஆசியும், சிவப்பிரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள் கருணையும் துணை செய்யப் பிரார்த்தித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

THE YOGA PUBLISHING HOUSE
"GIRI KRIPA" 462, Cross Cut Road,
Coimbatore - 641 012.
போன்: 91 - 0422 - 2235588, 5378491/94.

பொருள் அடக்கம்

அத்தியாயம் **பக்கம்**

முதல் பாகம் : விஞ்ஞான விளக்கம்

1. விதி, மதி, துதி ... 1
2. காணுக்கண்களும் கேளாச் செவிகளும் ... 4
3. திரிலோகங்கள் ... 8
4. சனுதனக் குடும்பம் ... 15
5. ஆசமனம் அல்லது உடல் குளிரும் வழி ... 17
6. மந்தேகரைப் பற்றிய சந்தேகம் ஏன்? ... 26
7. சுழலும் கிரகங்கள்-வீசும் சக்தி ... 34
8. சுகவழி-பிராணுயாம காயத்ரி வழி ... 43
9. விதி முளே-மதிக்கயிறு ... 49
10. காயத்ரி, ஸாவித்ரி, ஸரஸ்வதி ... 56
11. மந்திரத்தின் பொருள் காக்கிறது ... 62
12. காலக் குழப்பமும் வேலேக் குழப்பமும் ... 70
13. அகண்ட காயத்ரி-ருத்ர பாராயணம் ... 76

இரண்டாம் பாகம்: ஜபயோகம்

1. இடம், சமயம், காலம் ... 86
2. கணக்கு ... 89
3. குரு உபதேசம் ... 91
4. மூன்று வித ஜெபம் ... 94
5. மனதையடக்கும் மானசம் ... 97
6. ஜெபத்தின் சுகம் ... 100
7. ஜெபத்தில் தாரணே ... 102

மூன்றும் பாகம்

ஸந்த்யா வந்தன சில க்ரியைகளின் விளக்கம் ... 104

நான்காம் பாகம்

யஜுர்வேத ஸந்த்யா வந்தனம் ... 107

ஐந்தாம் பாகம்

ஸாமவேதிகளின் ஸந்த்யா வந்தனம் ... 115

ஆறும் பாகம்

ரிக்வேதிகளின் ஸந்த்யா வந்தனம் ... 118

ஏழாம் பாகம்

மூன்று வேதிகளுக்கும் காயத்ரி ஜெபம் ... 120

எட்டாம் பாகம்

பரிசேஷனம், யஞ்ஞோபவீத தாரணம் ... 143

தவ வழி துதி சிகிச்சை

அடங்கிய

ஸந்த்யா காயத்ரி ஜபயோகம்

முதல் பாகம்

விஞ்ஞான விளக்கம்

அத்தியாயம்-1

விதி, மதி, துதி

துதியின் அவசியம்

ஒவ்வொரு பிணியின் சிகிச்சையிலும் கடவுள் துதியைக் கலந்து வந்திருக்கிறோம். யோக சிகிச்சையில் இது முக்கிய அங்கமென அறிய வேண்டும். இகத்தில் சுகம் பெற ஈசனை விட்டகன்ற மார்க்கம் ஒன்று உளதோ? பிணியைப் புறக்கணியாத வாழ்க்கையும், சுகத்தைக் கொடுக்காது. வந்தனை வழிபாடுகளை மறந்ததால் வந்ததே அவகேடு. தற்காலம் சமூகம் தத்தளிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் இதுவே.

மருந்து ஒன்றினலேயே குணம் கிட்டும் என வாயால் சாதிக்கலாம். அனுபவத்தில் இது உண்மையாகாது. ஒரே நோய் பலரைப் பிடித்து வாட்ட, ஏன் ஒரே சிகிச்சை சமமாய்க் குணத்தைத் தருவதில்லை? தகுந்த சிகிச்சை பகிரங்கமாய் நிற்க, சிலர் இதால் பாக்கியம் பெற, பலர் புறக்கணித்துத் துன்புறுவானேன்? உடலிற்குக் கெடுதலென்று அறிந்தும் உயிர் கெடுக்கும் பழக்கத்தைக் கெட்டியாகப் பிடிப்பதேன்? பெரிய நோய்க்குத் தப்பி, சிறிய நோய்க்கு மாளுவதைக் கண்டதில்லையோ? எக் காரியத்திலும் ஈசன் கிருபை தனித்த கருவியல்ல என்று யாரால் கூற முடியும்?

வேதங்கள், புராணங்கள், பெரியார் சரித்திரங்கள், பண்டைக் காலத்திலிருந்து வரும் அனுபவத்திலிருந்து வரும் அனுபவங்களெல்லாம் இதன் உண்மையை விளக்குகின்றன. பல ஆண்டுகளிலும், அரிய சாதுக்களும் தங்கள் செய்கைகளால் இதையே நிலைநாட்டி யுள்ளார்கள்.

நம்பிக்கைக் குறைவு

இத் துதி வழியில் உண்மையிருக்கிறது என்பதில் சந்தேகமே இல்லை உலகப் பிரத்யக்ஷமாகப் பல நுட்பங்கள் விளக்கப் படாததால், இதைப் புறக்கணிக்கின்றோம். இதை நம்புவதில்லை. உலகத்தையோ, வாழ்க்கையையோ ஆராய்ச்சி எம் மட்டில் எல்லாவற்றையும் விளக்கி விட்டது? இயற்கை அமைப்புகளைக் கண்டு காரணம் தெரியாமல், விஞ்ஞானிகளே விழிக்கிறார்கள்.

'காஸ்மிக் ரே' (Cosmic Ray) என்ற ஒரு மின்சாரம் போன்ற சக்தி, முப்பதடி பூமிக்குள் புதைக்கப்பட்ட மின்சாரக் கருவியைத் தாக்குகிறதென்கிறார்கள். இது எத்தகையது? புரியாததால் இதை இல்லையென்று கூற முடியுமா? மனிதன் சில நிமிஷங்களுக்கு மேல் ஸ்வாசமில்லாமலிருந்தால் இறந்தவ னென்கிறார்கள். சமாதியில், ஸ்வாசம் ஹிருதயத் துடிப்பு இரண்டுமின்றி, பல நாட்கள் இருப்பதை இன்றும் பார்க்கலாமே! இவர் எவ்வாறு உயிர் வாழ்கிறார்? சொல்ல முடியுமா? ஒரு சூரியன் ஒன்றுக்கே இத்தனை அளவு கடந்த கிரகங்கள்; இதன் மண்டலம் மட்டும் பல கோடி மைல்கள் ஆக்கிரமித்து நிற்கின்றது. இரவில் தென்படும் கணக்கற்ற நட்சத்திரங்கள் ஒவ்வொன்றும், ஒவ்வொரு சூரிய மண்டலமென்றால் இவைகளின் பிரமாணத்தை, ஸ்ருஷ்டி ஸ்திதி, லயத்தை மூளையால் பிடித்தவருண்டோ? உலகில் பல குழந்தைகள் ஜனிக்க, ஒரே பெற்றோருக்குண்டானாலும், பல தினுசுகளாக அமைகின்றனவே! பல சாஸ்திரங்களையும், படிக்காமல் பால வயதிலேயே, பல்லாண்டு கழிந்தோரையும் திகைக்கச் செய்யும் திறமையுடன் பிரகாசிக்கிறார்களே!

நாஸ்திகரே!

ஐயா, நாஸ்திகரே, நம்பிக்கையற்றவரே, கூறுவீரோ காரணங்களை!

காவிப் பல்லைக் காட்டிக் 'கட கட' வென்று நகைத்தால் காரணமாகுமோ? அல்லது, 'குறட்டுப் புகையிலை, கெட்ட கண்களைத் திறந்து வைக்குமா? வாயால் இழுத்து, நாசியால் விடும், புகை சுருட்டு மார்க்கம் என்று இதை நினைத்தீரோ? பீர், பிராந்தி, கஞ்சா–ஸ்வர்க்க தரிசனத்தால் கிடைக்கும் தெளிவால் புலப்படுமோ?

'கற்றது கை மண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு!' இகசுகத்தைப் பெறுவதிலும் நாம் கற்க வேண்டியது அபரிமிதமாகவுள்ளது. இதில் முதன் முக்கியமானது, பிராத்தித்துப் பிணியை விலக்குவதே.

விதி

எல்லாம் தலைவிதி யென்று சோம்பேறி வேதாந்தம் எதற்கு? விதியின் கரையைக் கண்டவருண்டோ? விதி யென்றறிந்ததை மதியால் வென்றது மில்லையோ? மதியால் மதிக்கப்பட்டதே துதியல்லவா? நும் விதி பலமானால்,

மார்க்கண்டன் ஏன் பதினாறு வயதில் இறக்க வில்லை? துதியைக் கைப்பிடித்து நமனையும் நலன் குலையச் செய்ததுண்டு. அன்று சாவித்திரி, சாவித்திரி தேவியைப் பூஜித்து புமானுக்குப் புனர் ஜன்மம் தந்து விடவில்லையா? மதியால், சாவித்திரியின் மதியால் மதியழிந்த யமனும் மகிழ்ச்சி பெற்று பாசத்தை நீக்க வில்லையா? இதெல்லாம் கந்த புராணம், கண்கள் காணுக் கதையென்றால், கலி யிலும் காட்சிகள் காணலாமே.

மதி

நிர்க்கதியாய், நிராயுதபாணியாய்த் தரையில் புரண்டு கிடந்த பாரத மக்களை, ஆவேச உருக்கொண்டு கிளம்பச் செய்தது யார்? அஹிம்சையிலடங்கிய பொக்கைவாய்க் கிழம் காந்தித் தாத்தா அல்லவா? பீரங்கி, விமானம், பலாத்கார அகில ஏகாதிபத்தியமும், இவருக்குப் பயந்து இவரைச் சிறையிலிருந்து விட நடுங்கிற்றென்றால், எந்த பலத்தால் என்று கேட்கிறேன்? இம் மகாத்மாவின் தபசல்லவா காரணம்! இக் கிழவர், பல வாரங்கள் பட்டினியாய்க் கிடந்தாரே! மடிந்தல்லவா இருந்திருக்க வேண்டும்? இவ் வயதில், இந் நிலையில், உணவின்றியும், உயிரைக் காத்தது எச்சக்தி? ஈசுவர சக்தி, ஈசன் செயல்: இறைவன் இச்சை!

கிருபை

இன்னும் ஏன் அவநம்பிக்கை? ஆன்மாவைப் பிடிக்க நான்கு வித கிருபை வேண்டுமென்கிறார்கள். உடலைப் பிடிக்கவும் இதே நான்கு ரகங்கள் கண்டிப்பாய் அமைய வேண்டும். ஆத்ம கிருபை, குரு கிருபை, ஈசுவர கிருபை, காலக் கிருபை என்று பிரிக்கிறார்கள். தன் நிலையைக் கண்டு, தன்னை எப்படியாகிலும் ரக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று சங்கல்பம் செய்து கொள்வதே ஆத்மகிருபை. இது பிறக்கவே, வழி காட்டும் குரு தோன்றுகிறான். உடல் விஷயத்தில் இவனை வைத்தியனென்று கூறுகிறோம். மூன்றாவதே கடவுளின் அனுக்ரகம். நான்காவதுதான் கால பரிபாகம். சிகிச்சையெடுத்துச் சில காலம் கழிந்த பிறகே பலனும் கிட்டும்.

ஈசுவர கிருபையும் ஒரு தர்மத்திற்குள் அடங்கியது. சீர்கெட்டு நடப்பதில்லை. சில கிரியைகளைச் செய்தால் எடுத்த மனப்பான்மையைக் கொண்டால், இது கிட்டியே தீரும். வெளி விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கு இருப்பது போல, இதற்கும் நேர்மையான சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. இவைகளைக் கைப்பற்றினால் கட்டாயம் கிருபை நம்முடையதாகும். பிணி நம்மை விட்டு விலகும். பலர் கைப் பிடிக்க சமூகப் பிணியும் ஒழியும்.

உடல் பிணிக்கென கையாண்ட இம் மார்க்கம், பின் பவப்பிணியைப் போக்கவும் பலன் படும்!

அத்தியாயம் 2

காணுக் கண்களும் கேளாச்செவிகளும்

துதி சிகிச்சை புதிதல்ல. ஒரு மதத்தர் மட்டும் ஆதரித்தல்ல. சில நாடுகளுக்கென்று ஏற்பட்டதுமல்ல.

எங்கும் உண்டு

'டிவைன் ஹீலிங்' (Divine Healing) எனக் கேள்விப்படுகிறோம். கிறிஸ்தவ ஆலயங்களில், பிணி கொண்டோர் அடிக்கடி பிராத்தனை செய்து பயன் பெறுவதைக் காணுகிறோம். நம் மக்களும் தேவாலயங்களில் சென்று வரன் கிடப்பது என்ற வழக்கம் உண்டு. பலன்கள் கண்டிப்பாய்ப் பெறுகிறார்கள். பிராத்தனையின் பிடிமானத்தைக் கண் கொள்ளாக் காட்சியாகக் காண பழனி, திருப்பதி இரண்டும் பெரும் அத்தாட்சிகளாக நிற்கின்றன.

சமூக உயர்வு

எனினும் ஈசனை வேண்டி, எளிதில் பணம் முடிப்பதையோ, பூசைபோடுவதையோ இங்கு விவரிக்க வரவில்லை. நம் கருத்து யோகத்தில் ஊன்றியுள்ள ஆத்ம சக்தியைப் பிரயோகிக்கும் வழியைக் காண்பிக்க வேண்டுமென்பதே. தன்னுடைய க்ஷேமம் என்றிருப்பதை நாம் அறிய வேண்டும். பலர் சேர்ந்ததே சமூகம். உலகம் அநேக சமூகங்கள் பெற்றது. தான தர்மத்தைத் தழுவி நடந்தால் தனக்கு இக-சுகம் கிடைக்கிறது. பலர் தம் தம் தர்மத்தைக் கைப்பற்ற, இவர்கள் கூடிய சமூகத்தின் நேர்மை அதிகரிக்கின்றது. நீதி வாழ்க்கை ஓங்க உலகமே சுபிக்ஷமடைகிறது.

காலச் சக்கரத்தை அனுசரித்து, தர்மத்தைத் தூக்கிட்டுப் புனிதப் பெருமைக்குத் தக்கவாறு, கிருத-திரேத-துவாபர-கலியுகங்களாகப் பிரிவு கட்டியுள்ளார்கள். கிருத யுகத்தில் சத்தியம், தவம், தர்மம் உன்னதமாய் ஓங்க கலியில் க்ஷீணித்து நிற்பதையும் அறிகிறோம்.

முன்னோர்

நம் மேதாவிகள் எல்லாவற்றையும் ஆராய்ச்சி செய்து திட்டங்கள் அமைத்துள்ளார்கள். இவர்களுக்கு சிருஷ்டி தன் இரகஸ்யங்களை நன்றாய் விளக்கியுள்ளது. உலக உற்பத்தி, பல லோகங்கள், இவைகளை ஆளும் சக்தி, சட்டப் பிரகாரம் நடத்தி வைக்கும் தேவதா அம்சங்கள், அதிகாரிகள் எல்லாவற்றையும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் அறிந்துள்ளார்கள்.

இதற்கொப்ப, பல விதமான கர்மாக்களும், துதி வழிகளும், பல வர்ணங்களும் பல ஆசிரமங்களும், ஒத்துழைப்புடன் தேவதா அதிகாரிகளைப் பல விதமான வழிகளில் திருப்தி செய்து, ஈசுவர சக்தியைப் பெருக்கிப் பெருமையுடன் வாழ அமைத்துள்ளார்கள். கண்ணால் கண்டதே மெய், மற்றது பொய் என்று தேவைக்குத் தக்கபடி வாதிப்பவரல்லர்.

இவைகளுக்கெல்லாம் ஆதாரம் வேதமே. புராண இதிகாசங்கள் இயற்கை உண்மைகளை உதாரணங்களுடன் விளக்குகின்றன. நாம் காண்பது ஒரு பங்கானால் காணமல் நின்று வருபவை பல கோடி மடங்கு.

தேவதைகள்

நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் நிற்பது பஞ்ச பூத சிருஷ்டி. ப்ருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் கலந்து பல தோற்றங்களாகப் பல வகைகளாக அமைந்துள்ளன. இப் பூதங்களுக்கு அதிகாரி தேவதைகளுண்டு. இயற்கையில் காணும் ஒவ்வொரு அவசியமும், நடத்தையும், எதேச்சையாய் நடைபெறுமல், ஈசனின் உத்தரவு பெற்ற அதிகாரிகளான தேவர்கள், தேவ சக்திகளால் ஆளப்படுகின்றன. இவர்களைத் திருப்தி செய்வதும் கட்டுப்படுத்துவதும், விஞ்ஞானம் போலவே (as Scientific Truths) நிச்சயித்துள்ளார்கள்.

பல விதிகள்

இவைகளை யெல்லாம் அனுசரித்து, பல விதமாய் உழைத்து, விளங்கும் ஈசுவர சக்தியால் அனுகூலம் அடைய, பலருக்கும் உகந்த பல விதிகள் உண்டு, உலகில் எல்லோரும் ஒரே சமமான சக்தி வாய்ந்தவர்களல்லர். தேவையானதோ, பல பிரிவுகள் கொண்ட சக்தியும் பலனும்!

வேதத்தை அனுசரித்து வரும் மக்களுக்கு, பிரார்த்தனை இல்லாத கர்மாவே இல்லை, வாழ்க்கையும் காண முடியாது. இதில் தினசரி கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டியகர்மா (அல்லது துதி வழி) அதிகமாகச் செய்யும் கர்மா என்றும் உண்டு. விவித கர்மா, விசேஷ கர்மா என்றழைக்கிறார்கள். கர்மாவால் ஏற்படும் பலன்களைத் தான் பாபம், புண்யம் என்று பிரிப்பது.

ஸந்த்யா காயத்ரி

துவிஜர்களுக்கு, ஸந்த்யா, காயத்ரி விவித நித்திய அனுஷ்டானமாகச் சான்றோரால் திட்டம் செய்யப்பட்டவை. மற்றவர்களுக்கு ஈசுவரனின் நாமஸ்மரணை கட்டாயமாகிறது. இவ் விதிகளில் உயர்வு தாழ்வென்பது ஒன்றுமில்லை. பல விதம் பெற்ற சக்தியைப் பல பேர் பல மார்க்கத்தையும் பிடித்து, சமஷ்டி சம்பூர்ண பலனைப் பெறுவதே தாத்பர்யம்.

இந்த விவித கர்மாவைச் சரிவரச் செய்வதால் விசேஷ புண்யம் கிட்டுவதில்லை. விட்டுவிட்டால் பாபம் சம்பவிக்கும் என்பதே கருத்து. நித்ய கர்மாவை விட்டு விசேஷ கர்மாவைத் தீவிரமாக அனுஷ்டித்தாலும், விட்டதால் சம்பவிக்கும் பாபமும் தடங்கலும் இருந்தேயிருக்கும். ஸ்வகர்மாவையே அனுஷ்டிக்க அறியாதவன் எத் தீவிரத்தில் விசேஷத்தை அனுஷ்டிக்கப் போகிறன்? பல்கோடி மக்கள் விதி நழுவவே பாபம் அதிகரிக்க ஈசுவர சக்தியை நழுவவிட பிணி, பஞ்சம், சோகம், காட்டுத் தீ போல் பரவுகின்றன.

துவிஜர்கள் ஸந்த்யா காயத்ரி கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். ஏன்? இதற்கு அர்த்தமென்ன? இதனுல் என்ன பிரயோசனம்?

இதன் அர்த்தம்

சுகத்தை போகத்தை இச்சிப்பவர்களுக்கு சுபிக்ஷத்தையும் கொடுக்கும். பலனே விரும்பாமல் அனுஷ்டானம் செய்பவர்களுக்கு போக லோகங்களான பூர், புவர், சுவர்லோகங்களைத்தாண்டி, பரத்தைப் பிடிக்க வழி காட்டும்; புண்ய லோக வாசத்தைக் கொடுக்கும். இவையே காயத்ரி மகிமையின் முக்கிய அம்சங்கள்.

ஸந்த்யா வந்தனத்தில், ப்ரோக்ஷணம், பானம், அர்க்கியம் என்ற கிரியைகள் அடங்கியுள்ளன. இவைகளால் உடல் வெளிச்சுத்தி, உள் சுத்தி உலகங்களை நடத்த ஏற்பட்டுள்ள தேவதா அதிகாரிகளின் திருப்தி ஏற்படும்.

பலன்

இவைகளைக் கடைப்பிடித்தவன் ஆரோக்கியத்துடனும், தீர்க்க ஆயுளாயும், சுகமாயும் வாழ விரும்பினுல் அவ் விருப்பம் கைகூடும். சித்த சுத்தி, யோக பலம், ஞான வைராக்கியம் தேடுபவர்களுக்கு அனுகூலத் துணையாக நிற்கும்.

நாஸ்திகர்

இவ்வாறு நாம் வரைந்ததைப் படிக்கும் நாஸ்திகர், குட்டித் திண்ணைப் பொடிமட்டை ஞானி, சோம்பேறிப் பொய் ராஜயோகி எல்லோரும், “நிற்க, நிற்க, ‘நான் சென்ஸ்’ சுவர்க்கமாவது, தேவர்களாவது!” என்பார்கள்.

“யார் ஓய், கண்ணுல் பார்த்து, காதால் கேட்டது? எங்கே! சுவர்க்கத்திலிருந்து வந்த ஒருவரை இங்கு இட்டு வாருங்கள்!” என்பார்கள்.

இந்தப் பேர்வழிகளை எளிதில் அடக்கலாம். ஒன்றை நிச்சயிக்க, சாஸ்திரம், அனுமானம், அனுபவம் என்ற முறைகளில் வாதிக்க வேண்டும். இச்சட்டங்கள் இவர்கள் மண்டையில் ஏரு. இவர்கள் கண்களால் காணுவிட்டால் விஷயங்கள் இல்லவே இல்லையாம்! இவர்கள் காதால் கேளாவிட்டால் சஞ்சாரமே கிடையாதாம்!

கண், காது

இவர்கள் கண்களும் காதுகளும் எத் திறமை வாய்ந்தவைகளோ? தற்கால விஞ்ஞானத்தால் விளக்கப்பட்டவைகளெல்லாம், கண்கள் காதுகளுக்குக் கட்டுப்பட்டவைகளா? மானிடர் கண்ணும் காதும் அல்ப சக்தி வாய்ந்தவை. இவைகளால் அறியமுடியாத பல அபூர்வங்கள் நடக்கின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் ஒப்புக் கொள்ளுகிருர்கள்.

வெளுப்பெனத் தோன்றுவது சூரிய ஒளி. இதில் பல நிறங்கள் அடங்கியுள்ளதாம்! இதிலும் 'இன்ப்ரா-ரெட்' 'அல்ட்ரா-வயலெட்' (Infra-red and Ultra-Violet) என்ற இரு வர்ண ரகங்கள் கண்களுக்குத் தெரிவதேயில்லையாம் ஐயா! நாஸ்திகரே! உங்கள் கண்கள் இவ்வளவு மோசமா யிருக்கின்றனவே! இவைகளால் காணப்படாவிட்டால் இதர லோகங்கள், தேவதைகள் ஒன்றுமில்லையா? ஐயா! தங்களுக்குச் சினிமாவில் மிக ருசியாமே, திரையில் சினிமா நட்சத்திரங்கள் கையாட்டிக் காலாட்டி கண் சிமிட்டி, உயிர் பெற்றவை போல் உங்கள் கண்களுக்குப் புலப்படுகின்றனவே! உண்மையில் ஒரு ஆட்டமுமில்லை! அசைவற்ற சித்திரங்கள் கொண்ட 'பிலிம்' (Film) அல்லவா அதி வேகமாய்ச் சுழல்கின்றது? இவ் வேகத்தைப் பற்ற முடியாத உம் கண்கள் இப்படி ஏமாறுகின்றனவே!

காதின் சக்தி எழுதவே வேண்டாம். அதிக சப்தமும் கேளாது. குறைந்த சப்தமும் கேளாது. இக் காதுகளைக் காட்டிலும், ஜடம் 'ஸினிமா மைக்' பரவாயில்லை எனலாம். இக் காதுகளை நம்பி மோசம் போவானேன்? இத்தகைய உபயோகமற்ற உடல் கருவிகளைக் கொண்டு, சாஸ்திரங்கள், பெரியோர்கள் அனுபவம், அனுமானம் 'உண்டு' என்று சாதித்தவைகளை இல்லை என்று கூறலாமா?

அத்தியாயம் 3

திரிலோகங்கள்

'பூ:', 'புவ:', 'ஸுவ:' என்பவை மூன்று லோகங்கள் 'பூ' பூமியைக் குறிக்கிறது. 'புவ:', 'ஸுவ' இரண்டும் அந்தரிக்ஷத்தையும் ஸ்வர்க்கத்தையும் பரஸ்பரம் குறிக்கின்றன.

எங்கே?

பூமி எங்கே இருக்கிறதென்று நாம் அறிவோம். ஆனுல் எதில் அமைந்திருக்கிறதென்று சற்று ஊகித்தால் தெரிய வரும். 'அந்தரிக்ஷம்' வாயு மண்டலத்தில் ஸ்தாபனம். ஸ்வர்க்கமோ, சூரிய மண்டலத்திலிருக்கிறது. சுருதிப்பிரமாணமும் இவ் வமைப்பை நிச்சயிக்கிறது.

भूरित्यग्नौ प्रतितिष्ठति।	**பூரிதயக்நௌ ப்ரதிதிஷ்டதி**
भुव इति वायौ	**புவ இதி வாயௌ**
सुवरादित्ये ।	**ஸுவரித்யாதித்யே** (தைத்திரிய உபநிஷத்து)

நெருப்பில் பூமி

பூமி நெருப்பில் அமைந்திருக்கிறதென்று எளிதில் அறியலாம். பூமி ஆராய்ச்சி நிபுணர்களும் (Geologists) இதை ஒத்துக் கொள்வார்கள். மேல்நாட்டார் ஊகிப்பும், பூமி எத்தனேயோ கோடி வருஷங்களுக்கு முன்பு நெருப்புப் பந்தாக சூரியனிடத்திலிருந்து வெடித்திருக்க வேண்டுமென்பதே. நாளாக, நாளாக வெளிபாகங்கள் ஆறவே, புல் பூண்டு, மிருக மனிதர்கள் வசிக்க வசதி உண்டாயிற்று. உள்ளெல்லாம் இன்னும் நெருப்பாகவே இருக்கிறது. நிலக்கரி, தங்கம் முதலிய சுரங்கங்களில் ஆயிரம் ஆயிரம் அடிகளாக இறக்கலாம். உள் செல்லச்செல்ல உஷ்ணம் அதிகரித்து, ஜ்வாலே வீசுவதை அறிவோம். இவ்வளவு சிரமம் எதற்கு? உலகிலுள்ள 'வெஸுவியஸ்' போன்ற எரிமலேகளும் இவைகள் அழித்த பல இடங்களும் அத்தாட்சிகளல்லவோ? பூகம்பங்கள் உண்டாகி, பூமி வெடித்தாடுவது இந்த உஷ்ணத்தாலென்று அறியீரோ! மிகுந்த சீதளப் பிரதேசங்களில் சுடுநீர் ஊற்றுகள் வெளிக் கிளம்பி, வீசுவதைப் பார்க்கிறோம்.

பூமி, அக்னியில் ப்ரதிஷ்டான மில்லாவிட்டால், அம்மையார் பாட்டி நீரைச் சுடவைத்து, அண்ணுவுக்காக வெளியில் தள்ளுகிறளா? இவ்விஷயத்தில் சுருதி பொய் சொல்லவில்லே.

அந்தரிக்ஷம்

அந்தரிக்ஷத்தை அனுமானத்தால்தான் பிடிக்க வேண்டும். மேல் செல்லச் செல்ல ஆகாயத்தின் இறுக்கம் குறைகிறது; பிராணவாயு பிரமாணமும் விபரீதமாக மாறுபாட்டைகிறது. சீதளமும் பொறுக்க முடியாமல் அதிகரிக்கிறது. 'பாம்' போடும், விமானிகளைக் கேளுங்கள். பல ஆச்சர்யங்கள் கூறுவார்கள். ரத்தத்திலிருக்கும் ப்ராண வாயு, கொப்பளித்து வெளிவருமாம். மின்சாரத்தால் சூடு செய்யப்பட்ட அங்கி அணிந்தும், குளிர் பொறுக்க முடியாதாம். மூக்கில் ப்ராண வாயுக் குழாய் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். விமான யந்திரமோ போதுமான காற்று இறுக்கமின்றி, சக்தி குறைந்து வேலை செய்யும். அக் கதி பூமியிலிருந்து சுமார் எட்டு மைல்கள் உயரக் கிளம்பியவுடன்! இன்னும் பூமியைவிட்டு உயர்ந்து கொண்டே போவோமானுல்...? அந்தரிக்ஷ லோகத்தையும் அடைவோம். ஆனுல்...

வேறு உடல்

இந்த உடலில் அடைவோமா என்ற கேள்வி. நிச்சயமாய் முடியாதென்று கூறி விடலாம். 'ஸ்ட்ரேடோஸ்பியர்' (Stratosphere) என்ற இடத்தில் உயிர் தரிக்கப் பலவித ஒத்தாசை வேண்டுமென்றல், இன்னும் தாங்க முடியாத உயரத்தில் எவ்வாறு உடல் நிலைக்க, பிரக்ஞையுடன் வேலை செய்து, வேலை செய்ய வேறு விதமான உடல் வேண்டும். ஜல அம்சம் அதிகமான சரீரம் பெற்றல்தான் அந்தரிக்ஷத்தைக் காணவும், அதில் வசிக்கவும் முடியும். இது ஈஸ்வர நியமத்தால், பூ உடல் கழிய, பின் இங்கு செல்ல விதியிருந்தால் இத்தகைய உடலை ஜீவன் பெற்று இங்கு வசிக்கும் பூமியில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு இங்கு வாழ இதற்குகந்த சரீரம் கிடைப்பதில்லையா?

ஸ்வர்க்கம்

இனி ஸ்வர்க்கத்தைக் கவனிப்போம். இது சூரியனில் ஸ்தாபனமாயுள்ளது. ஆதித்யனே நெருப்புக் கண்டம். கரண்டிக் காம்புச் சூட்டைத் தாங்காத இந்த உடல் அங்கு சஞ்சரிக்க முடியாது. பிரகாசமோ, எழுத வொண்ணுதது. சில விஞடிகள் இதைப் பார்த்து விட்டால் கண்களே குருடாகின்றன. அதிலும் ஓரடி பார்க்க ஒரு கண்ணுடி தேவையான நாஸ்திகர் கண்களுக்கு ஸ்வர்க்கம்தான் எப்படிப் புலப்படும்?

இம் மூவுலகங்களும் இப்படி சம்பந்தமற்றவைகளா? ஏதாவது சம்பந்த முண்டா? இவைகளை இங்கிருந்தே அறிய முடியுமா? நிபந்தனைகள் என்ன?

பஞ்சீகரணம்

கண்களுக்குக் காண்பவைகளெல்லாம் பஞ்சீகரண சிருஷ்டி. நாம ரூபம் கொண்டது எதுவும் பஞ்ச பூதங்களுக்கோ, தத்துவங்களுக்கோ விலகியவையல்ல. மானிடர், தேவர் எல்லாம் பஞ்ச பூத சரீரம் கொண்டவரே. இவ்வுலகமும் எவ்வுலகமும், பஞ்ச பூதங்களுக்கு மீறியவையல்ல. இவைகள் சர்வ வியாபகமாவே இருக்கின்றன. ஒன்றிலிருந்தொன்று ஜனிக்க. சர்வமும் ப்ரும்மனிடத்தில் சுய சக்தியால் பிறந்து தரிக்கின்றன. இதோ சுருதியைக் கவனிப்போம்.

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः ।

தஸ்மாத்வா ஏதஸ்மாதாத்மன ஆகாச: ஸம்பூத:

आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः ।अद्भ्यः पृथिवी ।

पृथिव्या ओषधयः । ओषधीभ्योऽन्नम् । अन्नात्पुरुषः ।

स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः ।

ஆகாசாத் வாயு: வாயோரக்னி: அக்னே ராப: அத்ப்ய: ப்ருதிவீ ப்ருதிவ்யா ஓஷதய: ஓஷதீப்யோ ऽன் னம் அன்னாத் புருஷ: வா ஏஷ புருஷோன்ன ரஸ மய: (தைத்திரீயம்)

பரப்பிரும்மத்திடமிருந்து, ஸப்த குணம் கொண்டது ஆகாசம். இது சம்பந்தமான ஆகாசத்திலிருந்து ஸ்பர்ச குணம் கொண்ட வாயுவும், படிப்படியாக ரூபகுணம் பெற்ற அக்னி, ரசகுணம் கொண்ட ஜலம் (அப்பு) கந்த குணம் பெற்ற ப்ருதிவி (பூமி), உண்டாகின்றன. பூமியிலிருந்தே செடி கொடி முதலி யவைகள்; இவைகளிலிருந்து அன்ன ஆகாரம். அன்னத்தால் மனிதன் ஏற்படுகின்றன். மனிதன் அன்ன சத்தால் வியாபிக்கப் பட்டிருக்கிறன்.

தேவனைக் காண

இம்மாதிரியாக சூக்ஷ்ம ரூபமான ஐந்து தத்துவங்களும், அவைகளுக்கு ஸ்தூல ரூபமான, ஐந்து பூதங்களும், சகலத்தையும் வியாபித்திருந்தால், இவைகளால் அடையப்பட்டிருக்கும் மனிதன் ஏன் தேவனைக் காணக் கூடாது? பூலோகத்திலிருந்து அந்தரிக்ஷம், ஸ்வர்க்கம் ஏன் செல்லக் கூடவில்லை? இவ்வுடல் அங்கும் அவ்வுடல் இங்குமாக ஏன் உயிர் தரிப்பதில்லை?

பஞ்சபூத அமைப்பென்னமோ உண்மையே. மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசம், செடிக்குச் செடி வித்தியாசம், ஜந்துவிற்கு ஜந்து வித்தியாசம். ஏன் இந்தப் பஞ்சபூத மிச்ரம் (இணைப்பு) எல்லாவற்றிலும் எல்லாவிடத்திலும் ஒரே (நிதானத்தில் (Proportion) கலந்திருக்க வில்லை?

பல்வித உடல்

இதற்கொப்ப அந்தரிக்ஷ உலகமானது அப்பு தத்துவம் அதிகரித்திருக்கிறது. இதில் வசிக்கக் கூடிய ஜந்துவும் சரீரமும், அப்பு அதிகரித்த பஞ்ச பூதத்தால் செய்யப்பட வேண்டும். ஸ்வர்க்க லோகம் தேயு மிகுந்த தத்துவ வியாபகம். இதில் பிழைக்கும் சரீரம், தேயு மிகுந்த பஞ்சபூத சரீரம், மானிட சரீரக் கருவிகளோ பிருதிவி மிகுந்த பஞ்சபூத சிருஷ்டியானதால், அப்பு மிகுந்த அந்தரிக்ஷத்தில், சீதளத்தில் நசிந்து விடும். ஸ்வர்க்கத்தில் தேஜஸ் (அக்னி) அதிகரிப்பால் தகிக்கப்பட்டுவிடும். பிருதிவி மிகுந்த வஸ்துக்களைப் பார்க்க சிருஷ்டிக்கப்பட்ட கண்களால், அப்பு மிருந்த அந்தரிக்ஷ வாசிகளையோ, தேஜஸ் மிகுந்த தேவர்களையோ, பூவுலகில் இவர்கள் சஞ்சரித்தாலும், காண முடியாது!

சுலபம்

ஐயா, நாஸ்திகரே! உங்கள் மண்டையில் ஏறிற்ற இவ் விஷயம்? நீரும் நாஸ்திகத்தை மறந்து, யோக சித்தி பெற்றீரானல், மனோ சக்தியால் கருவிகளை சமயம்போல் பஞ்சீகரித்து மாற்றி, பதினன்கு லோக வாசிகளையும் காண முடியும்! ஏன், சுலபம் தானே?

ஈசுவர நியமம்; தேவர்கள் அமைப்பு

பூ, அந்தரிக்ஷ, ஸ்வர்க்க லோகங்களைக் கவனித்தோம். பஞ்ச பூத சேர்க்கை வித்தியாசத்தால், ஒன்றிலிருந்து ஒன்றுக்கு, ஸ்தூலத்தில் தாவ முடியாது. அந்தந்த லோகங்களைக் காண அவைகளில் சஞ்சரிக்க, அதனதன் அமைப்பிற்குத் தக்கபடி உடல் இந்திரியக் கருவிகள் பெற வேண்டும்.

நூற்றுக் கணக்கான மைல்கள் உயரம் வரை, பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி ஆக்கிரமித்து இருக்கிறது. இது முடிந்த இடத்திலிருந்து, சூரியனுடைய ஆகர்க்ஷண சக்தி எங்கு ஆரம்பிக்கிறதோ அதுவரையில், அந்தரிக்ஷ லோகம் பரவியிருக்கிறது. அதற்கு மேல் சூரிய லோகம் முழுதும் ஸ்வர்க்க லோகமாக விளங்குகிறது. இச் சுவர்க்கம் பூமியிலிருந்து 9,29,00,000 மைல் தூரத்திலி ருக்கிறதென்று கூறவேண்டும். இதுவே சூரியனுக்கும் பூமிக்கும் உள்ள தூரம். சுவர்க்கம், பூலோகத்தைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு பெரியது, இதுவும் சூரிய, பூமி அளத்தைகளால் நிர்ணயிக்கப்பட்டது.

பாதைகள்

தேஜோ ரூபம் கொண்ட உடலுக்கு, தேஜோ ரூபம் கொண்ட ஆதித்ய கிரணங்களெல்லாம் ஏறஇறங்க ரஸ்தாக்கள். பிருதிவி மயமான மானிட உடலுக்கு மண் பாதைகள் உதவுவது போலவே, இவ்வளவு தூரத்தைக் கடக்க ஜீவன்கள்

யாத்ரா சரீரத்தைப் பெறும் தேவதா வாசிகளுக்கு யதேச்சையாக மனோபலத்தால், சித்தி ரூபமான சக்தியால், பல அம்சங்கள், மாறுபாடுகளை உடனுக்குடன் கொண்டு சஞ்சரிக்க முடியும்.

வியாகிருதி

பூ: புவ: சுவ: லோகங்கள் வியாகிருதி என்று வேதத்தில் கூறப்படுகின்றன. வியாகிருதி நெருங்கிய சம்பந்தம் கொண்டது வாழ்க்கையும் ஆழ்கையும் தழுவி நிற்கின்றன. பூலோகத்தில் துர்பிக்ஷம், சுபிக்ஷம், பாப புண்ய, ஏற்றத் தாழ்வு, பிறப்பு இறப்பு, பிணி சுகம், எல்லாம் தேவலோகத்திலிருந்து கவனித்து ஆளப்படுகின்றன. இறந்த பின் ஜீவனின் அனுபவத்திற்கு அந்தரிக்ஷமும் அதிகப் பங்கெடுத்து கொள்ளுகிறது. இதில் சுவர்க்கத்தைப் போன்ற, பதில் சுவர்க்கம் ஒன்று உள்ளது. தேவேந்திரனைத் தவிர, எல்லா சுவர்க்க அம்சங்களுக்கும் 'பதில்வெட்டு' (Duplicate) இங்குள்ளது. வேதோக்த கர்மாவை, யோகத்துடன் செய்த பலனை போக ரூபமாய் அனுபவிக்க, ஜீவன் சுவர்க்கம் செல்லுகிறது. மற்ற விதமான புண்ணிய காரியங்களுக்கு, போகம் அந்தரிக்ஷத்தில்தான். இந்த வியாகிருதியில் அடங்கியதையே, போக லோகங்கள் என்கிறோம்.

ஊழியர்கள்

வியாகிருதியினுள் நடக்க வேண்டிய சகல வேலைகளையும், சட்டங்களையும், தர்மங்களையும் பலாபலன்களையும் கவனித்து விநியோகித்து உயர்த்தி, தாழ்த்தி, மாற்றி, சகலமும் நடத்தி வைக்கப் பல அம்சங்கள் வாய்ந்த தேவர்கள், கந்தர்வர்கள் சிருஷ்டியாகியுள்ளார்கள். இவர்களெல்லோரும் சர்வேசனின் ஊழியர்கள். அவன் இட்ட நீதிக்கிணங்க, உலகில் புண்ய பாபங்களுக்கு ஏற்றவாறு பலாபலன்களைக் கொடுக்க, ரக்ஷிக்க, அழிக்க ஏற்பட்டு வேலை செய்கிறார்கள்.

ப்ரீதி செய்ய

வேதத்தில் இவர்களுடைய அம்சங்கள் தொழில்கள் இவர்களைப் பிரீதி செய்து, பலன்களை வசப்படுத்தும் முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. கிரியா ரூபத்தாலும் மன ப்ரயோகத்தாலும் இவர்களை வசியம் செய்ய முடியும். மழைக்கு அதிகாரி வருணன், காற்றிற்கு வாயு பகவான், உஷ்ணத்திற்கு அக்னி என்று பல பூதங்களுக்கும், தத்துவங்களுக்கும், சஞ்சாரத்திற்கும், பலனுக்கும் வெவ்வேறு பெயர் கொண்ட அதிகாரிகள் சுவர்க்கத்தில் வாழ்ந்து வேலை செய்கிறார்கள். அந்தர்கதமாய், சர்வ வியாபகமாய், மூல ஆதாரமாய் நடத்தி நிற்பதென்னமோ ஈசுவரன் சக்தி.

ஈசனரசன்

ஈசுவரனே அரசன். சில தேவர்கள் இலாகா தலைவர்கள், கவர்னர்கள், கலெக்டர்கள், தாசில்தார்கள், நியாயாதிபதிகள், ரெவன்யூ இன்ஸ்பெக்டர்கள், கிராம முனிசீப், கணக்கன், தோட்டி என்று பூவுலகில் மானிட வாழ்க்கை அரசாங்கம் நடத்த ஏற்பட்ட சிப்பந்திகள் போலவே, ஈசனின் சிருஷ்டிக் கிரமத்தை நடத்த தேவர்கள், தேவதைகள், மூர்த்திகள், அஷ்ட வசுக்கள், திக் பாலகர்கள் என்ற பல பெயர்கள் பல பிரிவுகள் கொண்ட அதிகாரிகள் ஏற்பட்டுள்ளார்கள். சத்தியம், தர்மம், நீதி, யோகம், தவம், தயைக்கிணங்க, மானிடர்களுக்கும் சமூகங்களுக்கும், நாடுகளுக்கும் உண்டு. இதன்படி மேற் கூறிய சர்வேசனின் காரியஸ்தர்கள் உழைக்கிறார்கள். இவர்கள் மனுஷ்ய கந்தவர்கள், தேவ கந்தவர்கள், பிதுருக்கள், அஜானன தேவர்கள், கர்ம தேவர்கள், தேவர்கள், இந்திரன், பிருஹஸ்பதி, பிரம்ம தேவன், என்று படிப்படியாக அமைந்துள்ளார்கள். நமக்குத் தேவையான சுபிக்ஷத்தைப் பெற முடியும். கொடும் துர்பிக்ஷத்தைப் போக்க முடியும். மழை வேண்டுமென்றால் வரவழைக்கலாம். ஆத்ம சுகமும், பிரபஞ்ச சுகமும், நம் கைக்குள் அடங்கி யுள்ளவையே. எல்லாவற்றிற்கும் சட்டம், கிரியை, தவம், யோகம், துதி என்று நம் சான்றோர் விதித்துப் பழகி, பலன் பெற்று வரைந்தும் வைத்துள்ளார்கள். தவ சித்தியால், ஈசுவர தரிசன மகிமையால், ஈரேழு பதினான்கு லோகங்களில் நடை பெறுவதையும் பிரத்யக்ஷமாகப் பார்த்து அனுபவித்து, சாங்கோபாங்கமாகக் கூறியுள்ளது உண்மை. இனி நாம் நலன் பெறுவதை யாரால் தடுக்க முடியும்?

நாஸ்திக புத்தியால், சோம்பல் மிகுதியாய், அசுத்த பாப மனதால் கேடு வந்து விட்டது. உண்மைகளுக்குக் கண் திறந்தால் பலன் நம்முடையதே.

யாரைக் கேட்பது?

வயலுக்குத் தண்ணீர் வேண்டுமென்றால் அரசனுக்கா 'அர்ஜி' எழுதுகிறோம்? அப்படிச் செய்தால் அவனிடமிருந்து, பல உத்தியோகதர் கை மாறி, நீர் விடும் தோட்டிக்கு வருமுன் நிலம் பாழடைந்து விடும். சக்தி பிரதாபம் வாய்ந்தவனின் கடிதமே அரசனைச் சேருகிறது. பார்க்கப்படுகிறது. கவனிக்கப்படுகிறது. நாக்கன், மூக்கன், நலன் குலைந்தவன், சமயசஞ்சீவியின் விகிதங்களையெல்லாம் வாசல் காப்போனே கிழித்து விடுவான். பாபி சொல் அம்பலம் ஏறாது. சாகும் தருவாயில் 'சங்கரா' என்றால் ஹரன் ஏன் வருவான்? வாழ்நாள் முழுவதும் அறுவகைத் தீயில் விளையாடி, நாஸ்திக அதர்ம வாழ்க்கையில் ஹத்தி செய்து நிற்பவனின் விண்ணப்பம், இவன் வாய் மட்டோடு நிற்கும். தேவர்கள் காதிற்கே எட்டாது.

துதி

எனவே மழை வேண்டினல் மழைக்கு அதிகாரி தேவனை சுத்த மனத் துதியால் 'வா!' என்றல் ஓடி வருகிறன். பாபத்தால் பிணியைக் கொண்டவனும், மன முருகி யோக வழியை மேற்கொண்டால் பிரார்த்தனை தேவர்கள் காதையும் துளைத்துவிடும். நலன் கிட்டும். இகத்தில் விரும்பும் சகல சுகங்களையும் கைப்பற்றும் வழியே 'ஸந்த்யா' 'காயத்ரி' தவ வழி, இதுவே துவிஜரல்லாதாருக்கு ஈசுவர நாம சங்கீர்த்தனத்தால் ஏற்பட்ட துதி சிகிச்சை.

காயத்ரி

வியாகிருதியை அடக்கி ஆள்வதே காயத்ரி மகா மந்திரம். வியாகிருதியில் கட்டுண்டு நியாயம் செலுத்துபவர்களே உலகப் பிணியைப் போக்கும் தேவர்கள். காயத்ரி வந்து விட்டாள் என்றல் கைகட்டிப் பின் தொடர்கிறர்கள். காயத்ரியை உபாசிக்கிறவனிடம் பிணி நடுங்கும். யமன் அஞ்சுவான். அர்க்கிய அவிர்ப்பாகத்தை ஜலரூபமாக சரிவரக் கொடுத்து விட்டால் தேவர்களின் கோபம் ஏன் சம்பவிக்கும்?

அத்தியாயம் 4

சனாதனக் குடும்பம்

தேவ சக்தி

ஈசுவர அதிகாரிகள், தேவர்கள், இவர்களுடைய கடமையே திரிலோகங்களுச் சட்டப் பிரகாரம் காப்பது. இக் காரியங்களை நிறைவேற்ற இவர்களுக்குத் தேவ சக்தி அதிகரித்து நிற்க வேண்டும். அசுர சக்தி இவர்கள் வேலைக்குக் குறுக்கிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் இதை மீறித்தான் ரட்சணை, சுபிக்ஷம் உலகிற்கு ஏற்படுகின்றன.

நம் கடமை

இத் தேவ சக்தி மானிடரின் நித்ய கர்ம அனுஷ்டானத்தால் தீவிரம் பெறுகிறது. போதுமான அளவு மிகுதியாகிறது இந்த அனுஷ்டானமே இச் சக்திக்கு முக்கிய ப்ரஸ்பர ஆதாரம். இந்த அனுஷ்டானத்தைக் கைப்பற்றும் பொழுது மானிடன் தன் கடமையைத் தான் செய்கிறானே தவிர, விசேஷ புண்ணியகர்மா செய்தவனாக மாட்டான். தான் வசிக்கும் லோகத்தை ரக்ஷித்துக் கொள்ளவே இந்த அனுஷ்டானம். தன் சொந்த காரியத்தைச் செய்வதனால் யார் விசேஷ பலன் இவருக்கு கொடுக்க வேண்டும்? தன் காரியத்தைக் தானே விட்டு விட்டால், பாபம் அதாவது கஷ்டம் சம்பவிக்கிறது. தங்கள் வேலையைச் சரிவர முடிக்க, அசுர சக்தியுடன் போராடப் பலமின்றி பூலோக வாசிகள் செய்துவிட்டால், தேவதா ஊழியர்களுக்கு ஏன் கோபம் வராது? நமக்குப் பாடம் துக்க அனுபவத்தால் கிட்ட வேண்டும். யுத்தம், பிணி, துர்பிக்ஷம் வந்தவுடன் பிணியாற்றாமல் நாஸ்திகன் கூடக் கையைத் தூக்கி வணங்குகிறான். சமூகமே பாதிக்கப்படும்பொழுது தன் தன் அனுஷ்டானத்தை வழுவினதற் குகந்தபடி அதிகமாகவோ, சொல்பமாகவோ எங்கும் வியாபித்துச் சீர்கெடும் துர்பிக்ஷத்தை அனுபவிக்கிறான்.

நித்ய கர்மா

இந்தத் திரிலோக வாசிகளையும் பாதித்து வருவதே, நித்திய கர்மானுஷ்டமாய் நியமித்துள்ள சந்த்யா காயத்ரி இதைச் செய்யாது விடுதலே பாபம் இதைச் செய்வதே திரிலோக ரக்ஷணைக்குக் காரணம். பூ: புவ: சுவ: மூன்றையும் பாதிக்கறதென்பது வாதிக்கத்தக்கதல்ல ஒவ்வொரு காயத்ரி உச்சாடனத்துக்கு முன்பும், வியாகிருதியைச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

அத்தியாயம் 5

ஆசமனம் அல்லது உடல் குளிரும் வழி

ஸந்த்யா கிரியைகள்

ஒருவன் தன் கடமையைச் செய்வதால் தன் நலத்தையே தேடிக் கொள்கின்றான். பலர் தம் தம் கடமைகளை நிறைவேற்ற, அச் சமூகம் உயர்வடைகின்றது. ஸந்த்யா காயத்ரி ஆத்மார்த்தமாய் விதிக்கப்பட்ட தினசரிச் செய்கை. இதில் உடல் நலம், மனோ பலம் ஆத்மார்த்தம் அடங்கியுள்ளன. இதைச் சரிவரச் செய்பவர்கள் பிறரைக் காக்கவே பாடுபடுவதாக நினைக்க வேண்டாம். தனக்கே முதல் பலனைத் தேடிக் கொள்கிறார்கள். இதை நழுவ விடுபவர்கள் உடல், மனம், ஆத்மார்த்தம் மூன்றையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

மூன்று அம்சங்கள்

காரணங்கள் எளிதில் அறிய முடியும். ஸந்தியாவை மட்டும் எடுத்துக் கொள்வோம். இக் காரியத்தில் பானம், ப்ரோக்ஷணம், அர்க்கியம் என மூன்று வித அம்சங்கள் உண்டு. ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியம், ஆசாரம், மனசக்தி என்பவைகளில் ஊன்றியுள்ளது. இம்மாதிரி பிணைந்த அமைப்பு எதிலும் கிடையாது. எச்சமூகத்திலும் உடல் மனோ சாஸ்திரங்கள் இவ்வளவு அற்புதமாக உபயோகிக்கப்படவில்லை.

இந்த நித்ய கர்மாவின் தாத்பர்யத்தையும் சக்தியையும் விளக்குவதே நம் கருத்து. கிரியை மந்திரங்களெல்லாம் அடியோடு மறந்தார்கள்.

பானம்

பானம் என்றால் குடிப்பது என்று அர்த்தம். ஆசமனம் என்று இக்கிரியையைக் கூறுவது உண்டு. மந்திரத்தைச் சொல்லி ஜலத்தைச் சாப்பிடுவது. இவ்விரண்டும் ஸந்த்யா கிரியையில் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. ஆசமனத்தில் தேவதா நாமங்கள் சொல்லுகின்றோம். ஸந்த்யா கர்மாவிற்கு உபயோகமாக ஒரு சிறு கோப்பை நிறையக் குளிர்ந்த சுத்த ஜலம், சில துளிகள் பிடிக்கக் கூடிய சிறு உத்தரணி தேவை. ஆசமனத்திற்கு வலது உள்ளங்கையில் ஜலத்தை ஊற்றி, கடவுள் நாமத்தைச் சொல்லிப் பருகுகிறோம். ஒரு தரம் ஆசமனத்தில் "அச்சுதாய நம:'' ''அனந்தாய நம:'' என்று நாமங்களைச் சொல்லி மூன்று தடவைகள் குடிக்கின்றோம். இம்மாதிரி ஸந்த்யா ஜபம் முடிவதற்குள் பல தடவைகள் செய்ய நேர்கின்றது.

For further details: Refer the Book ***"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***

அத்தியாயம் 6

மந்தேகரைப் பற்றிய சந்தேகம் ஏன்? அசுரரை சிதைக்கும் அர்க்கியம்

ப்ரோக்ஷணம்

ஸந்த்யா கிரியையின் ஆரம்பத்தில் ப்ரோக்ஷணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, துவிஜன் ஜலத்தைத் தன்மேல் தெளித்துக் கொள்கிறன். இதற்கு ஏற்பட்ட மந்திரத்தையும் ஜபிக்கிறன். வாய் இதைச் சொல்ல, கைவிரல் ஜலத்தைத் தொட்டுச் சிரசின் மேலும், உடல் மேலும் வீசுகிறது. வெளி உடல் சுத்தம், இந்திரிய சுத்தம் சித்திப்பதற்காகச் செய்யும் காரியம் இது. பின் இவன் முக்கியமான பிரார்த்தனே செய்து, கிரியை உச்சாடனங்களுக்கு யோக்கியதை அடைகிறன்.

மனிதன் எப்பொழுதும் வீட்டிலேயே அமர்ந்திருப்பவனல்ல. வெளிச் செல்கிறன். உலாவுகிறன், அலேகிறன். துர்க்குணங்கள் வாய்ந்தவர், கொடும் செய்கை யுள்ளவர்கள் எல்லோரையும் சந்தித்துப் பழக வேண்டி வரும். ஒட்டுநோய் இதர நோய் கொண்டவர்கள் எத்தனேயோ பேர்கள் இவனேத் தீண்டியிருப்பார்கள். மனம் உள் இந்திரியங்கள், இந்த சகவாச தோஷத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். அதி சூக்ஷ்மமாய், இவனே அறியாமல் இந்த கெட்ட சக்திகள் காலக்கிரமத்தில் இவனே அடிமையாக்கிவிடும். உடல் தீண்டுதலால் காரணம் விளங்காதபடி நோய்களும் இவனேத் தாக்கும். இவைகளிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளக் கவசமும் பரிகாரமும் இந்தக் கிரியையால் கிட்டுகின்றன.

துவிஜனின் வாழ்க்கை

துவிஜனின் வாழ்க்கையும் அமைப்பும் முன்னேர் நோக்கப்படி தூய வெளுப்பு வஸ்திரம் போல் நிர்மாணிக்கப்பட்டன. சிறு அப்பழுக்கும் பெரிதாக வெண்மை குணத்தில் தோன்றும். மனேபலம் பெருகிய காரியங்களுக்கும் ஆசிரியனுக விளங்க வேண்டிய அவசியத்திற்கும் குறைவு ஏற்படும். இவனுக்குக் கண்டறியாப் பொறுப்பு அதிகம். வழி தவறினல் பாபமும் அதிகம்; இவர்கள் கட்டாயம் இவ்வளவு சுத்தத்தைத் தேடிக் கொள்ளாவிட்டால், சமூகத்திற்குப் பிரயோசனப்படமாட்டார்கள்.

தேவதா பலமும் தேவதாப் பிரீதியுமான அர்க்கியத்தைத் தத்தம் செய்ய இந்த வெளிச் சுத்தமும் அவசியமாகிறது.

For further details: Refer the Book ***“Sandhya Gayatri Gapa Yogam”***

அத்தியாயம் 7

சுழலும் க்ரகங்கள்–வீசும் சக்தி

அர்க்கிய பலத்தால் அசுரர்கள் கொல்லப் படுகிறார்கள். இதால் ஏற்படும் பாபத்தைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்காகவே,

असावादित्यो ब्रह्म । 'அஸாவாதித்யோ ப்ரம்ம'

என்று த்விஜன் உச்சரித்து, தீர்த்தத்தால் தன்னைச் சுற்றி, நெஞ்சைத் தொட்டுக் கொள்ளுகிறான். இதை முன்னமேயே சொன்னோம்.

"சூரியனே ப்ரம்மம்" என்பதே மேற்கூறிய வாக்கியத்திற்கு அர்த்தம்.

தர்ப்பணம்

ஆசமனம் செய்து, நவக்ரஹங்கள் பிரீதிக்கும், கேசவாதிகள் திருப்திப்புமாகப் பின் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

க்ரகங்கள்

இதுவும் முக்கியம். இக் கிரியையிலும் பரம ரகசிய தத்துவங்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்த ஒன்பது க்ரகங்களையும் வானத்தில் காணலாம். சூரியன் முதல் க்ரகம்; இதை ஆதித்யன் என்றும் சொல்வது உண்டு. பிறகு சந்திரன்; ஸோமனென்றும் இது அழைக்கப்படுகிறது. மற்றவை அங்காரகன் அல்லது செவ்வாய்; புதன்; பிருஹஸ்பதி அல்லது வியாழன்; சுக்ரன், சனி; ராகு; கேது. கடைசி இரண்டும், புதனும் வெறும் கண்களுக்குக் காணக் கூடியவையல்ல. அருகாமையிலுள்ளன. ஆதித்தியனே இதர எட்டு க்ரகங்கள் மேலும் ஒளிவீசி அவைகளைப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறான். இதர கிருகங்களிலிருந்து பார்த்தால் இந்தப் பூமியும், சூரிய வெளிச்சத்தால் பிரகாச உருண்டையாக விளங்கும். வான சாஸ்திரம் தெரிந்த நண்பர் ஒருவரைக் கொண்டு இவைகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளலாம். சனி சற்றுக் கொள்ளிக்கட்டை நிறத்தோடும், செவ்வாய் சிவப்பாகவும், வியாழன் அல்லது குரு வெண்மை நிறமாகவும் வானத்தில் தோன்றும்; சுக்கிரன், பூமிக்கு வெகு அருகாமையி லிருப்பதால், மிகப் பெரிதாக, நீலம் பாய்ந்த வெண்மை போலிருக்கும். இது சில மாதங்கள் கிழக்கிலும், சில மாதங்கள் மேற்கிலும் காணப்படும்.

அத்தியாயம் 8

சுகவழி–பிராணுயாம காயத்ரி வழி

பிற்பகுதி

சந்தியா வந்தன நித்ய கர்மானுஷ்டானத்தின் முற்பகுதி முடிந்தது. பிற்பகுதியைக் கவனிப்போம். இதில் முக்கியமாக அமைந்தவை பிராணுயாமம், காயத்ரீ ஜபம். கடவுள் துதிகளும் பிணேந்துள்ளன. முற்கூறியவையே நாம் இங்கே கவனிக்கத் தக்கவை.

பிராணுயாமம் என்றல் என்ன? இதை ஏன் செய்ய வேண்டும்? காயத்ரீ ஜபத்திற்கு முன்பாக இதை அமைத்திருப்பது ஏன்?

பிராணுயாமம்

அஷ்டாங்க யோகத்தின் நான்காவது படி பிராணுயாமம். இதன் முழுச்சோதனே (யோகாசாரியா சுந்தரம் அவர்கள் இயற்றிய ராஜயோகத்தைப் பார்க்கவும்) சில கருத்துக்களும் கிரியைகளும் மட்டும் இங்கு விளக்குவோம்.

உடல் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் இதன் உண்மைகளேயும், விதிகளேயும், '**ஆனந்த ரகசிய**'த்தில் 'பிராணுயாமம்' என்ற அத்தியாயத்திலிருந்து தெரிந்து கொள்ளவும். சூக்ஷ்மயோக சக்தி விளக்கத்தைச் **'சாந்தி யோக**'த்தில் காணலாம்.

பிராண சக்தியைக் கட்டுப் படுத்துவதே பிராணுயாமம். வெறும் சுவாசப் பயிற்சி பிராணுயாம மாகாது. பிராணுயாமக் கிரியையில் இது சம்பந்தப்பட்டுள்ளதால், இதையும் பிராணுயாமம் என்றே வழங்குகிறேம்.

'டெலிபோன்' என்றல் நேரில் இல்லாத இருவர் பேசுவதைக் குறிக்கிறது. பழக்கத்தில் வெளிக் கருவிகளான, வாய்க்குழாய், காதுக் குழாய்களே 'டெலி போன்' என்றே குறிக்கிறேம். 'டெலிபோன்' என்ற கிரியையில் இவை சம்பந்தப்படவே, வெளித் தோற்றத்தை உள் கருத்தின் நாமத்தால் சுட்டிக் காட்டுகிறேம். இந்தக் குழாய்கள் மட்டும், 'டெலிபோன்' ஆகுமா?

வெளிக் கிரியையான சுவாசப் பயிற்சி மட்டும் பிராணுயாமமாகாது. இதன் அர்த்தமும் நோக்கமும், சுவாசப் பயிற்சியாகாது. பதஞ்சலியும் பிராணுயாமத்தில் சம்பந்தப்பட்ட சுவாசப் பயிற்சியைப் பிராணுயாமம் என்று குறிப்பிட்டதன் அர்த்தம் நன்கு விளங்கும். பிராண ஆட்சிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட கிரியை சுவாசப் பயிற்சியாதலால், இதையும் பிராணுயாமம் என்ற நாமத்திற்குள்ளாக்கி யிருக்கிறர்.

அத்தியாயம் - 9

விதி முளை-மதிக் கயிறு

உடல்பலம் மனோபலம் இரண்டிற்கும் உகந்ததே பிராணாயாமக்கிரியை. சரீர சாஸ்திர ஆராய்ச்சியிலிருந்து இதன் உண்மை விளங்கும். உடலைப் பற்றி மட்டும் கவனிக்குமிடத்தில் இதன் விவரங்களை, ‘ஆனந்த ரகஸ்ய’த்தில் நன்றாக ஆராய்ந்தோம். நுரையீரல்தான் கருவியாக உபயோகப்படுகிறது. தீர்க்க ஸ்வாஸம் உண்டாகிறது. ஸ்வாஸமே ரத்த சுத்தத்திற்குக் காரணம். நரம்புகளுக்கு உயிர்-சக்தி அளிப்பதும் இதுவே. இவ் விரு சுத்தங்களால் தான், ஜீவிப்பதால் உண்டாகும் விஷங்கள் ஜயிக்கப்படுகின்றன; களை தீருகின்றது. களைப்பு, விஷம் இரண்டும் விலக்கப் படுவதால், பிராண பலம் வலுத்து நீடிக்கின்றது; இப் பிராண பலமே, ஆயுள் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரக் கல்.

ஸ்வாசக் கணக்கு

பிராண சக்தியின் விநியோகம், சேகரிப்பு இரண்டும் ஸ்வாஸத்தைப் பற்றி நிற்கின்றன. சுவாசக் கணக்கே ஆயுள் கணக்கு. நம் மேதாவிகள் அனுபவ அத்தாட்சியால் சாஸ்திரங்களில் கூறியுள்ளார்கள். ஒரு ஜீவன் பிறக்கும்போதே தன் உலக வாழ்க்கை ஆயுளை, ஸ்வாசக் கணக்கில் நிச்சயம் செய்து கொள்கிறது. இதன் ஆயுளுக்கு இவ்வளவுதான் ஸ்வாசம் என்பது நிர்மாணம்: காற்றை ஒரு தரம் உள்ளே இழுத்து விடுவது ஒரு ஸ்வாசம் எனப்படும். ஒவ்வொரு ஜீவனும் இத்தனை லட்சம் அல்லது கோடி சுவாசம் முடியும் வரையில் ஆயுளைப் பெற்று வரும். இப்படி மொத்தமாகப் பெறப்பட்ட சுவாச ஆயுள் பலவிதமாக, பல தொழில்களில் தீர்ந்து விடுகிறது.

ப்ராண ஸ்வாசம்

ஒவ்வொரு காரியத்திலும் சில கணக்குக் கொண்ட சுவாசம் விரயமாகும். உட்கார, நடக்க, நிற்க, தூங்க, உழைக்க, உண்ண, படிக்க, போகிக்க என்று ஒவ்வொன்றிற்கும் பலவித எண்ணிக்கைப் பிரகாரம் சுவாச ஐச்வர்யம் செலவாகும். கோபத்தில், தாபத்தில், கவலையில் அதிகக் கணக்காக இவ்வளவு சுவாசம் வீணாகு மென்னும் பிரமாணம் உண்டு. இவனுக்கேற்பட்ட சுவாசக் களஞ்சியமானது, மேற்கொண்ட வாழ்க்கை நடத்தைகளில் காலியானதும், ஆயுள் முடிந்து மரணமடைகிறான். அதாவது, சரீரத்தில் வியக்தப்பட்டு நடந்த பிராணனானது, அதற்குக் காரணமாய் நின்ற சுவாச சம்பந்தம் நீங்கவும் எங்கும் பரவி நிற்கும் பொதுப் பிராணனுடன் லயமடைகிறது.

அத்தியாயம் 10

காயத்ரி, ஸாவித்ரி, ஸரஸ்வதி

யோக்கியதை

பிராணுயாமத்திற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டியதை காயத்ரி மஹாமந்திர ஜபம். ஸந்தியா வந்தனமும் பிராணுயாமமும் செய்தவனே இந்த ஜபம் செய்ய யோக்கியதை பெற்றவனுகிறன்.

இந்த ஜபம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு, துவிஜன் பிரார்த்தனே செய்து கொள்ளுகிறன். அத்துடன் காயத்ரி தேவதையின் குணுதிசயங்களேயும், லட்சணங்களேயும் புகழ்கிறன். பின் இத் தாய் அவனது ஹிருதயத்தில் ஸ்தாபனமாகிறுள். ஜப ஆரம்பம் இதற்குப் பின்தான்.

இந்த முன் பீடிகைத் துதியானது,

"**ஆயாது வரதா தேவி.....**" என்று ஆரம்பித்து காலேயில்,
"**காயத்ரிம் ஆவாஹயாமீ**" என்றும், மத்தியான்னிஹத்தில்,
"**ஸாவித்ரீம் ஆவாஸயாமீ**" என்றும், சாயங்காலத்தில்,
"**ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமீ**" என்றும் முடிகிறது.

அர்த்தம்

இத் துதியின் அர்த்தம் பின் வருமாறு:- உபாசகர்களின் கோரிக்கைகளே நிறைவேற்றுகிறவளும், அழிவற்றளும், வேதத்திஞல் மட்டுமே அறியப்பட்டவளும், வேதத்திற்குத் தாய் போன்றவளும், ஆனந்தத்திலாழ்ந்தவளுமான காயத்ரி தேவதை அனுக்கிரகிக்க அருகே வரட்டும். பலத்திற்குக் காரணமான ரேதசாகவும், சத்ருக்களே வெல்லும் சக்தியாகவும், சரீரத்திற்குரிய பலமாகவும், காந்தி ரூபமாகவும், தேவர்களின் தேஜோ ரூபமான யாதொரு பெயருண்டோ அதாகவும், சகல லோகங்களாகவும், எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் ஆயுள் ஸ்வரூபமாகவும், எல்லாப் பொருள்களிலும் வியாபித்துள்ளவளாகவும் பாபநாசினியாகவும் பரம்பொருளின் ஸ்வரூபியாகவும் இருக்கின்ற,

காயத்ரி
ஸாவித்ரி } தேவியை மனதில் நின்று வசிக்கும்படியாகச்
ஸரஸ்வதி செய்கின்றேன்

*For further details: Refer the Book **"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***

அத்தியாயம் 11

மந்திரத்தின் பொருள் காக்கிறது

காயத்ரி மந்திரத்தை மகா மந்திரம் என்பார்கள். மந்திரங்களில் மிக சிரேஷ்டமானது இதென்று அறிய வேண்டும்

गायन्तं त्रायते इति गायत्री । **காயந்தம் த்ராயதே இதி காயத்ரீ**

‘ ‘தன்னை உச்சாடனம் செய்பவர்களைக் காக்கிறது. அது பற்றி காயத்ரி எனப்படும்,‘‘

இம் மந்திரமாவது :

ॐ भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुःवरेण्यम् ।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।।
ஓம் பூர்புவஸ் ஸுவஹ் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோ ந: பிரசோதயாத்

வேதத்தில் பிறப்பு

முதல் வரி வ்யாகிருதியை அதாவது பூமி, அந்தரிக்ஷம், ஸ்வர்க்கம் என்ற திரிலோகங்களைக் குறிக்கிறது. அடுத்தபடியாக மூன்று சந்தசுகள், மூன்று வரிகளாக அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு சந்தசும் ஒவ்வொரு வேதத்தின் சாரத்தைக் குறிக்க, அதிலிருந்து எடுத்துச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. ரிக், யஜுர், சாம என்ற மூன்று வேதங்களிலிருந்தும் மூன்று சந்தசுகளும் பிறந்திருக்கின்றன. இந்த காயத்ரியை ஜெபிக்கிறவன் வேத அத்யயன புண்ணியத்தையும் பெறுகிறான்.

இது சத்குரு ஆனந்தகிரியார் அருளிச்செய்த வாக்கு. சந்நியாசியாதலால் ஜெபிக்கக் கூடாதென்ற தடையை மீறி, நமக்கென அதனால் வரும் தோஷத்தையும் நிராகரித்து மறு உபதேசம்போல் பதம்பதமாகப் பிரித்துத் திருவாய் மலர்தருளினார். அது மட்டுமல்ல. “காயத்ரி ஜெபிப்பதற்காக இன்னொரு ஜென்மம் எடுக்கவேண்டும் போலிருக்கு!” என்று வெருட்டினார். விரட்டினார்!

அத்தியாயம் 12

காலக் குழப்பமும் வேலைக் குழப்பமும்

அவசரம்

இக்காலக் குழப்பத்தில் சந்தி, மாத்தியான்னிகம் எப்பொழுது பண்ணுகிறது என்ற கேள்வி எதிர்க்கிறது. நல்ல எண்ணம், ஊக்கம் இருந்தாலும் இந்த அசௌகரியமான அவசர அசந்தர்ப்ப காலங்களில் முழுக் கிரியைகளைப் பண்ண வேண்டும் என்பது எப்படி சாத்தியம்? வயிற்றுப் பாட்டில் வாதைப்படும் துவிஜன் ஒன்றிரண்டு கிரியைகளில் கால திட்டத்தைத் தவற நேரிட்டால், பாபம் சம்பாதிக்கிறனா?

குருநாதன் பதில்

இவைகளுக்கெல்லாம் பதில் பரமஹம்ஸ பரிவ்ராஜக வைதிக பிக்ஷுசந்யாசி சத்குரு *ஸிவப்ரகாஸ ஆனந்தகிரியாரே* அருளிச் செய்தனர். தற்கால மானிட நிலையைக் கண்டு கண்ணீர் சொரிந்தார். முக்கிய அம்சங்களைக் கைப்பற்றி வந்தால் நித்ய கர்மாவை முடிந்த தாகும் தோஷமேற்படாது என்று கூறினர். அவர் உபதேசத்தின் கருத்தை தழுவுவோம் கலியுகம் கர்மா பிரதான மற்றது. மனசு, பக்தி, சுத்தம் பிரதானம் பெற்றது என்பதை விளக்கினர்.

காலை சந்தியை, காலை 5லிருந்து 8 மணிக்குள் செய்யலாம். மாலைக்கிரியை சாயம் 5 லிருந்து 8 க்குள் செய்யலாம். மத்தியான்னிகத்தைக் காலை 10 லிருந்து மாலை 2 மணிக்குள் முடிக்கலாம்.

செய்வதே மேல்

தொழில் பாதையால் மாத்தியான்னிகம் செய்ய சௌகர்யமில்லாவிடில் காலை சந்தி செய்தவுடனேயே தொடர்ச்சியாக அதையும் முடித்துக் கொள்ளவும். ரயில்வே, தொழிற்சாலைகளில், பிரயாணத்தில் சிக்குண்டவர்கள், எப்பொழுது வசதி, காலம் கிடைக்கிறதோ அப்பொழுது சிரத்தையுடன் செய்தால், பலன் உண்டு பாபமே சித்திக்காது. “Better late than never” என்ற ஆங்கிலப் பழமொழியைப் போல் எப்பொழுதாவது எப்படியாவது செய்வது, விட்டு விடுவதைக் காட்டிலும் மேலானதென்பதற்கு ஐயம் இல்லை.

அத்தியாயம் 13

அகண்ட காயத்ரீ–ருத்ர பாராயணம்

விதிசூழ்

ஒரு துவிஜரை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். இவர் மனைவிக்குப் பைத்தியமென்றே விதிப்போம். 'இந்த ஊனெடைத்த பின் செய்த தீவினை யாதொன்றுமில்லை; பிறப்பதற்கு முன் செய்த தீவினையோ இங்ஙனே வந்து மூண்டதுவே' (பட்டினத்தார்) என்றவாறு, திடீரென காரணமின்றி மூளை கலங்கிக் கொடூரமான புத்தி மாறுட்டம் ஏற்படலாம். தற்காலத்தில் நல்நடை நடந்து, நல்துதி புரிந்து, நல்லாரை நம்பி நின்றுலும், திடீரென விதி வந்து சூழ்ந்தால் என்ன செய்வது?

பிணிவிலக

இந் நோய் தீர, தேர்ந்த மருந்துமில்லை; உடல் அழிந்தாலும் ஊழ்வினை-மனமிழந்து வாழ்வாரோ மண்ணுலகில் ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை நடக்கிறதென்றே வைத்துக் கொள்வோம். எக்காலமோ எக்கேடோ என ஏங்க இவர் காயத்ரீயைச் சரணடைகிறுர். பிணி தீர தவமியற்ற வேண்டும். வழியை வரைகிறேம்.

'அகண்ட காயத்ரீ' ஜெபம் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஆயிரம் தடவைகள் காயத்ரீ மந்திரத்தை ஜெபிக்கவும். ஜெபத்தை ஆரம்பிக்கு முன் இத் தவமியற்றுவோன் "அன்னையே! எனது இல்லாள் பிணி தீர்ந்து, பணி செய்யப் பின்னும் வர, உடனே காப்பாய், ஹே காயத்ரீ!" என்று சங்கல்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த உதாரணம் எந்த மனிதரையும் தனித்துக் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதல்ல. கல்பிதமாய் விளக்கியதேயாகும்.

அகண்ட காயத்ரீ

நாற்பத்தைந்து நாட்களுக்குக் குறையாமல் இந்த 'அகண்ட காயத்ரீ' நடக்க வேண்டும். தனியே உட்கார்ந்து பலதடவைகளில் தினம் ஆயிரத்தை முடிக்கலாம். மடி, ஆசாரம் தேவையில்லை. உட்கார்ந்து தினம் ஆயிரத்தை முடிக்க இயலாதவர், முடிந்த வரை, நூற்றுக் கணக்காகச் செய்து விழிப்பு நேரத்தில் வேலை செய்யும் பொழுதெல்லாம் மனத்தில் கணக்கின்றி இதை உரு ஏற்றலாம். நாற்பத்தைந்தாவது

தவ வழி துதி சிகிச்சை

அடங்கிய

ஸந்த்யா காயத்ரி ஜபயோகம்

இரண்டாம் பாகம்

ஜபயோகம்

1. இடம், சமயம், காலம்

மனமடக்க

மனதை அடக்கும் முறையே ஜபம். இதனுல் மனம் ஒடுங்கும்; ஒருமைப்படும். இதையே குவிந்த நிலை என்பது. கிடைக்கும் ஒரே சிந்தனு சக்தியால் உபாசனு லட்சியத்தையும் பெறமுடியும். மூர்த்தியைக் காணலாம். கோரிய வரத்தைப் பெறலாம். அல்லது யோகமே லட்சியமானுல் மனே லயத்தைத் தவப்பயனுக அடையலாம், வேதத்தால் விதிக்கப்பட்ட எந்த மந்திரமும் ஜபத்திற்கு லாயக்குள்ளது. மூர்த்திகளின் நாமமும் அட்சரங்களும் இதற்கு உட்பட்டவையே.

ஜாதி மத வித்தியாசமில்லை

தவத்தால் நோயைப் போக்க விரும்புபவனும், இடுக்கண்களைத் தொலைக்க முயல்பவனும் ஜபயோகத்தைக் கைப்பற்ற வேண்டும். இதன் முறைகள் ஜாதி, மத வித்தியாசமின்றிப் பயன்படும். இஷ்ட தெய்வத்தை அடையும் மார்க்கம் இதுவே. பிணி, வறுமை, துன்பம் போக்க காயத்ரி மகா மந்திரத்தை விசேஷமாக ஜபிக்கக் கூறினேம். நித்யகர்மாவை முடிப்பதிலும் காயத்ரியை ஜபிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் கர்மாக்களேயும், தவத்தையும் இயற்றி லட்சியத்தை அடைய, இனி கூறப் போகும் ஜபயோகமே முறையாகும்.

இடம்: தனி அறை அல்லது தனி வெளி, மர நிழல், குகை, வீட்டில் ஒதுக்கமாயிருக்கும் ஸ்தலம் உசிதம். தளம் சமமாக இருக்க வேண்டும். ஈரம், சூடு இரண்டும் விலக்கம். எரும்பு, பூச்சி ஐந்துக்கள் சஞ்சாரம் அங்கு இருக்கக்கூடாது.

*For further details: Refer the Book **"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***

2. கணக்கு

கணக்கு

நூறு, ஆயிரம் என்று ஜபத்தைக் கணக்கிடுவதுண்டு. கணக்குக் கவனிப்பது தகாதென்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். இம்மாதிரி சொல்லுகிறவர்கள் சாதாரணமாக, சுலபமாகக் காலம் தள்ளக் கூடியவர்கள்; கணக்கு வைத்தால் வெகு அற்பமாகச் செய்து விட்டோமென்ற ஒரு 'மனப்பால் சமாதான'த்திற்கு இடம் இராது.

கணக்கு வைத்துச் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும். புதிதாய் இந்த யோகத்தை ஆரம்பிப்பவர்கள் கணக்கு வைத்தே தீர வேண்டும். முன்பு, நேரத்தை மட்டும் குறிக்கச் சொன்ஞேம் இவ்வளவு நூறு ஆயிரம் ஜபித்துவிட்டால், இவ்வளவு நேரம் பிடித்திருக்கிறதென்றும் நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். ஜபத்தில் தேர்ந்து மானஸிகமாகவே செய்து வருகிறவர்கள் கணக்கு வைக்காமவே, தினசரி உட்காரும் பழக்கத்திலிருந்து இவ்வளவு நேரம் கழிந்ததென அறிவார்கள். முடித்து எழுந்திருந்ததும் குறித்த காலம் கழிந்திருக்கும்.

உபயோகம்

கணக்கு வைப்பதானது வெளி ஓடும் மனத்தையும் திருப்பி இழுக்க உபயோகமாகும். இதற்குக் கை விரல்கள் வேலே செய்ய வேண்டியிருப்பதால், மனது ஓடியவுடன் விரல்களும் அடுத்த எண்ணிக்கைக்குச் செல்லா, ஆனல் வழி தெரியாத குருட்டுப் பழக்கத்தால், சிலருக்கு விரல்கள் கணத்தைத் தள்ளிக் கொண்டிருக்கும். மனமும் வாக்கும் ஜபத்தை விட்டுச் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கும். இப்படி இயந்திரம் மாதிரி விரல் தள்ளுவதைப் பழகி விட்டால், யோகம் கெட்டுவிடும்; சீர் திருத்தம் கடினமாகும் வாய் ஜபத்தை விட்டகன்றல், விரலும் யதார்த்தமாக நின்று விடுவதற்கே குறிப்பு வைத்துப் பழகவும். இப்படிப் பழகிய ஒருவன் ஒருகால் மனம் வெருண்டு ஓடிக்கொண்டே இருந்தாலும், எண்ணிக்கையை கவனமாகச் செய்தால் மனமும் நிற்பதைக் காணலாம்.

ஜபம், தீர்க்கமாக தீவிரமாக ஆழ்ந்து செல்லச் செல்லக் கணக்கிட அவசியம் இராது. முரட்டுத்தனமாகக் கைப்பிடித்தே நின்றல் ஒருமைபட்ட மனத்தின் சுகத்தைப் பெற முடியாது.

3. குரு உபதேசம்

ஜபிப்பதற்கு ஒரு மந்திரத்தையோ, ஒரு கடவுள் நாமத்தையோ உபயோகிக்கிறோம். இவை தனக்குத் தானே எடுத்துக் கொள்ளக் கூடியதல்ல. புஸ்தகத்திலிருந்து படித்துக் கொண்டால் மட்டும் ஜபம் பலிக்காது. எல்லாரும் சொல்வதைக் கேட்டு, அதை நாமும் ஜபிப்பது லட்சியத்தைத் தராது. குருமூலம் பெறும் பொழுதுதான், இந்த நாமத்திற்கோ மந்திரத்திற்கோ உயிர், சக்தி, மகிமை ஏற்படுகிறது. பெரிய உத்தம அதிகாரிகளாக (ஆத்மார்த்தத்தில்) அவதரித்தவரும் இந்தச் சட்டத்தைத் தடுக்க யோக்கியதையின்றி குருவைத் தேடியுள்ளார்கள். குருவைக் காட்டிலும் பிறக்கும் பொழுதே சம்ஸ்கார பலத்தால் மிஞ்சினவர்களாக இருந்த பொழுதிலும், இவ்வுபதேசத்தை உதாசீனம் செய்யவில்லை. குரு தத்துவத்தின் மகிமை எளிதில் அறியக் கூடியதல்ல. அதை விளக்க இங்கே இடமில்லை.

குரு சிஷ்யன்

எம் மந்திரத்திற்கு யாரை குருவாகக் கொள்வது?-இது பெரும் கேள்வியே. ஆடம்பரமின்றி சுருக்கமாக விளக்குவோம். சிஷ்யனுடைய யோக்கியதைக்குத் தக்கபடிதான் குருவும் அமைகிறன் என்பதும் ஒரு உண்மையே. ஆனல் அறிந்த பிறகு வழிப் பிரகாரம் உத்தமரைத் தேடி மேற்கொள்வது அவசியமாகும். சகுண மூர்த்தியை உபாசித்துப் பிரத்தியக்ஷம் பெற்றவரையோ, ஆத்மாவை அறிந்து ஸ்வரூபத்தில் நிற்பவரையோ, அஷ்டாங்க யோகத்தில் தேர்ச்சிபெற்றுத் தம்மைவிட உயர்ந்த நிலையில் இருப்பவரையோ தேடியடைவது மிக்க அவசியமாகும்.

குரு சக்தி

இப்பேர்ப்பட்ட குருவானல், மந்திரத்துடன் சத்குரு தன் சக்தியையும் சிஷ்யனுக்கு யதார்த்தமாகப் பாய்ச்சுகிறர். சாதனைக் கால கஷ்டங்களை விலக்க யோக்கியதை உண்டு, வழியும் அறிவார். சாதகனின் உரிமைக்குத் தக்கவாறு, இவனைத் தடுக்கும் வினைப்பயன்களையும் தாமே இழுத்து சம்ஹரிப்பார். சத்குருவை அடைந்த பாக்கியசாலிக்கு இவைகளின் உண்மை வாதிக்கத் தக்கதல்ல. கண் கண்ட காட்சி, கை கொண்ட அனுபவமேயாகும். பெரும் பாக்கியசாலிகளுக்கே இப் பலன் கிடைக்கும்.

சாஸ்திரிகள்

ராமாயண சாஸ்திரிகளிடமிருந்து 'தாரக'த்தைப் பெறக்கூடாதா என்றல், தாராளமாகப் பெறலாம். எப்படியானலும் இவர் நம்மைக் காட்டிலும், அதிகத் தடவை 'ராமா' என்று கூவியிருப்பார்! பிழைப்புக்கானல் தான் என்ன? வயிற்றை

4. மூன்று வித ஜெபம்

எவ்வாறு

ஒரு நாமத்தையோ மந்திரத்தையோ முறைப்படி உபதேசம் பெற்றதாக வைத்துக் கொள்வோம். இதை ஜபிப்பது எவ்வாறு? வாய் விட்டு இதைச் சொல்லுவது ஒரு வழி. இதில், வெளியில் சப்தம் வரும், உதடுகள் அசையும். வெளியில் சப்தம் வராமல் உதடுகள் மட்டும் அசைவது இரண்டாவது வழி. மூன்றுவது ஒன்றுண்டு. அதில் உதடுகள் அசங்கா; சப்தமும் வெளி வராது. கேவலம் மனதில் மட்டும் உச்சாடன மாகும்.

जपोनाम विधिवद्गुरूपदिष्ट वेदाविरुद्ध मन्त्राभ्यासः ।

ஜபோ நாம விதிவத்குருபதிஷ்ட
வேதாவிருத்த மந்த்ராப்யாஸ:

முறைப்படி குருவினுல் உபதேசிக்கப்பட்ட வேதத்திற்கு விரோதமில்லாத மந்திரத்தை உரு ஏற்றுவதே ஜபம் என்று 'சாண்டில்ய உபநிஷ'த்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சுருதியிலும்,

तद्द्विधं वाचिकं मानसं चेति ।

தத் த்விவிதம் வாசிக மானஸம் சேதி

'வாசிகம்' 'மானஸம்' என இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम् ।

மானஸம் து மனஸா த்யானயுக்தம்

மானஸம் என்பது மனஸால் தியானத்துடன் கூடியது.

वाचिकं द्विविधं उच्चैरुपांशुभेदेन ।

வாசிகம் த்வி விதம் உச்சை ரூபாம்சு பேதேன

வாயால் சொல்லப்பட்டது இருவிதம்-'உச்சைஹி' 'உபாம்சு' என்ற இரு விதங்கள். வாயால் சொல்லப்படும் விதங்களேயும் மேலே கவனித்தோம். இதைத்தான் சுருதியில் 'உச்சைஹி'. 'உபாம்சு' என அழைக்கிறுர்கள்.

उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम् ।

உச்சை ருச்சாரணம் யதோக்த பலம்

'உச்சைஹி' என்ற ஜபத்திற்கு, விதிக்கப்பட்ட பலன்.

For further details: Refer the Book ***"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***

5. மனதையடக்கும் மானசம்

லிகிதம்

முன் கூறி மூன்று வித ஜபங்களில் கூட மனம் சற்றும் நிற்காவிட்டால் இன்னும் ஒருவிழியுண்டு. இதை 'லிகித ஜபம்' என்பார்கள். எழுதுவது எப்படி ஜபமாகும் என்று கேட்கலாம். எனினும், இதுவும் கையாளப்பட்டு வரும் ஒரு முறைதான். சாதாரணமாக முன் சொல்லிய மூன்று வகைக்கும் லாயக்கில்லாதவர்கள் தான் இதை ஆரம்பத்தில் எடுத்துக் கொள்வது சகஜம். வம்பை நிறுத்தி, வழியாகச் செலவழிக்க விரும்புவோரும் காலத்தை இதில் கழிப்பார். அதாவது நாமத்தையோ, மந்திரத்தையோ, தினம் நூறு, ஆயிரக்கணக்காக எழுதிக் கொண்டே போவது.

இதை எழுதும் பொழுது, உதடுகள் அசைந்து சப்தம் வர வேண்டும். கண்கள் எழுத்தைப் பார்க்க வேண்டும். கைகள் எழுத வேண்டும். மனம், இவ்வளவு இந்திரியங்கள் பிரயோகிக்கப் பட்ட பலவந்தத்தால், இதில் ஈடுபட வேண்டும்.

எழுத்து வேலையா

பழகப் பழக, சிலர் சுருட்டுக் குடித்தவாறு, வைத்த காகிதங்களுக்குக் கையொப்ப மிடுவதுபோல் ஆகிவிடும். ஜபமின்றி, எழுத்து வேலையாக மாறும். இந்த கதி நேர்ந்தால், கையெழுத்துத் திருந்தலாம்! ஆனல் 'ராமன் எழுத்தாக இருப்பானே ஒழிய, பிரத்தியக்ஷமாகி வரமாட்டான். தன் யோக்கியதையைத் தானே உண்மையாக அறிந்து, தகுந்த மார்க்கத்தைக் கைப்பிடித்து, அதில் தேர்ச்சியடைந்து அடுத்த உத்தம ஜப விதிக்குச் செல்லவும்.

கணக்கு வைக்க வேண்டுமென்று முன் கூறியுள்ளோம். இதில் ஒரு சிரமம் உண்டு. கணக்கிற்காக விரலையோ ருத்ராக்ஷத்தையோ தள்ளி வந்தால் மந்திரம் நின்றுவிடும். அதைச் சொல்லும்பொழுது அசையாது, மனதைக் கலைக்காது பழகினல் கையும் சரியாக ஒத்துழைக்கும்.

'மானசம்' என்ற வழியைத்தான் அதிகம் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதில் தேர்ந்தவர்களே ஜபயோகத்தின் எல்லையைக் காண்பார்கள்.

மானசம்

இதை எழுது முன், முதல் விதி ஒன்று உண்டு. நித்தியகர்மா ஜபத்தை தவிர மற்ற ஜெபங்களை எப்பொழுது விசேஷமாகச் செய்ய உட்கார்ந்தாலும்

6. ஜெபத்தின் சுகம்

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहमचलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।। (गीता ६-३५)

அஸம்சயம் மஹாபாஹோ மனோ துர்னிக்ரஹம் சலம்।
அப்யாஸேன து கௌன்தேய வைராக்யேன ச க்ருஹ்யதே।।

கீதை 6-35

வைராக்கியத்துடன் அடிக்கடி அப்யசித்தால் மனம் கட்டுப்படுகிறதென்று கீதையில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

விடாது அடக்கு

அடிக்கடி ஓடிவிடுகிறதே என்று சற்றும் ஆயாசப்பட வேண்டாம். எத்தனை தரம் ஓடினாலும் அத்தனை தரமும் ஞாபகப்படுத்தி, மனதை உள் இழுத்து மந்திரத்தால் நிறுத்தவும். கவலையே வேண்டாம். வர வர, இந்த சலன வேகம் கண்டிப்பாய்க் குறையும். இது ஒரு நாள் கட்டுப்பட்டே தீரும். இதில் சந்தேகமே இல்லை. விடாமுயற்சிதான் தேவை. முமுக்ஷுக்களின் அனுபவமும் இதை ஒத்திருக்கிறது.

அடிபட்ட நாய் போலும், செத்த பாம்பு போலும் போட்ட இடத்தில் இம் மனம் விழுந்து கிடக்கும். அப்பொழுது இதைத் தட்டி எழுப்பி "ஹூம்! 'ராமா!' என்று சொல்லிக் கொண்டே இரு! பத்திரம்!" என்றால், ஸ்வப்னத்தில் கூட நிற்காமல் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும்.

மனதிற்கு ஜெபமே அடக்கு முறை. வேறு வழி கிடையாது.

'மானசம்' ஆரம்ப காலத்தில், மனம் வெளியோடி விட்டதே தெரியாது பிரக்ஞையையும் இழுத்துச் சென்று விடும். திடீரென்று விழித்துக் கொள்ளுவான் சாதகன். பின் ஓடியதை உள்ளிழுப்பான்.

நாளாக நாளாக மனம் நழுவிய உடனே தெரியும். இன்னும், சில நாளில், நழுவு முன்னமேயே விழிப்பு ஏற்படும்.

யோகம்

மனம் ஒரு நொடி நிற்கும், ஒரு நிமிஷம் நிற்கும். கால்மணி நின்றுவிட்டால் பொறுத்தமான பலன் கிடைக்கும். வலுத்த யோகம் எளிதில் இவனுடையதாகும். இக் காலத்தில் கணக்குவைக்க அவசியமிராது. ஜெபத்திற்கு உட்கார

7. ஜெபத்தில் ‘தாரணை’

சத்குருக்கள்

ஜபத்துக்குச் சத்துருக்கள் பல உள்ளன. வெளி இடையூறுகள் ஏற்பட்டே நிற்கும். உதாசீனத்தால் இவைகள் ஒழியும். தூக்கம் என்பது பெரிய விரோதி. இது உள்ளிருந்தே காதனையைத் தொலைக்கும்.

ஜபத்திற்கு உட்காரும் சிலர் வாய் திறந்து ‘குறடு’ விட்டு நித்திரை செய்து விடுவதும் உண்டு. பலர், இருந்த இடத்திலும் இல்லாமல், வேறு இடத்தில் விழுந்து கிடப்பதும் உண்டு.

நித்திரை கொட்டாவி

நித்திரையே வருவது இல்லையென்று மருந்துப் புட்டியை ஆராதிப்பவர்கள் அநேகர். பாவம், ‘தாரக’ மந்திரத்தை உபதேசம் கொண்டால் தூக்கமாவது இவர்களுக்குத் தீவிர பலனாய்க் கிடைக்கும்! எப்பேர்பட்ட விழிப்பு ஆசாமியும் ஜெபம் செய்ய ஆரம்பித்தால் ‘அக்கா’ளிடம் ‘அபேஸ்!’ ஆகிவிடுவாரே;

நாலு பேர் (பெண்களென்று சொல்வானேன்?) ஆனந்தமாக குப்பிப் பாட்டி, வைர நகை, பாலாமணிச் சேலை, ஆம்படையான் சண்டை ஆகியவற்றைப் பேசும் பொழுதெல்லாம் விழிப்பு எப்படி இருக்கும் தெரியுமா? எதிர் வீட்டில் திருடன் வந்தால் கூடக் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள்! அந்த **‘வ.ம.சபை’**யில் யாராவது ஒரு அசடு, “அடியே! ‘பக்த விஜய’த்தைக் கொண்டாடி! போஜலதாஸ் சரித்திரம் படிக்கலாம்!” என்று சொல்லி விட்டாலோ பல ‘மெம்பர்’களுக்குத் தலை கனத்துவிட ஆரம்பித்துவிடும்! கொட்டாவி துரத்தித் துரத்தி வரும். புஸ்தகம் வருமுன் இவர்கள் தரைமேல் சாய்வார்கள்!

திடீரென யாராவது, “எதிர் வீட்டு அலமு, ஆம்படையானைத் திட்டறுடீ!” என்று கூவி விட்டால் போதும். உடனே தூங்கினவர் விழித்து, ‘அம்புறம்!’ என்பார்!

ஆண்கள் பாடும் இதேதான். மூணும்மேஸ்துக்கு ‘விழித்து’ மூன் வீட்டுப் பஜனைக்குத் தூங்குவதில்லையா? தூங்கி விடவே கூடாது அதுவும் மானஸமாகச் செய்யும் பொழுது நித்திரை பக்கத்தில் நின்று காத்திருக்கும்.

மூன்றும் பாகம்

ஸந்த்யா வந்தன சில க்ரியைகளின் விளக்கம்

திசைகள்:

காலையில் சந்த்யாவை கிழக்கு நோக்கியும், மாத்யாந்ஹிகந்தையும், சாயம் சந்த்யாவையும், வடக்கு நோக்கியும் செய்யவும்.

ஆசமனம்

अच्युताय नमः । अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः ।।

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோவிந்தாய நம:

என்று சொல்லி கொஞ்சம் தீர்த்தத்தை வலது கையிலெடுத்து ஒவ்வொரு மந்திரத்துக்கும் ஒவ்வொரு தடவை வீதம் மூன்று தடவை உட்கொள்ள வேண்டும். பிறகு

केशव । नारायण । माधव । गोविन्द । विष्णो । मधुसूदन ।
त्रिविक्रम । वामन । श्रीधर । हृषीकेश । पद्मनाभ । दामोदर

கேசவ । நாராயண । மாதவ । கோவிந்த । விஷ்ணோ । மதுஸூதன । த்ரிவிக்ரம । வாமன । ஸ்ரீதர । ஹ்ரிஷீகேஸ । பத்மநாப । தாமோதர ।

என்று சொல்லி முறையே வலது கன்னம் இடது கன்னம், வலது கண், இடது கண், வலது நாசி இடது நாசி, வலது காது, இடது காது, வலது தோள், இடது தோள் இவைகளை முறையே கட்டை விரல் பவித்திரவிரல், ஆள்காட்டிவிரல், சுண்டுவிரல், நடுவிரல் இவைகளால் ஒவ்வொரு விரலால் இரண்டு அங்கம் வீதம் தொட்டுக் கொண்டு மீதமுள்ள (பத்மநாப) என்ற மந்திரத்தைச் சொல்லி எல்லா விரல்களாலும் மார்பையும், (தாமோதர) என்று சொல்லி முன்போலவே எல்லா விரல்களாலும் சிரஸையும் தொட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்து முடிப்பது “ஆசமனம்” எனப்படும். இவ்விதம் இரண்டு தடவை ஆசமனஞ் செய்ய வேண்டும். பிறகு,

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ।।

*For further details: Refer the Book **“Sandhya Gayatri Gapa Yogam”***

நான்காம் பாகம்

யஜுர்வேத ஸந்த்யா வந்தனம்

காலையில் எழுந்ததும், மலஜல விசர்ஜனம் செய்து, பல் விளக்கி, சுத்தம் செய்துகொண்டு, தம், தம் ஆசாரப்படி, திருநீறு, சந்தனம், திருமண், முதலிய ஏதேனும் தரித்து சுத்த ஜல நதி, தடாகம், ஓடையிலோ அல்லது வீட்டில், சுத்தம் செய்யப்பட்ட பஞ்சபாத்திர உத்ருணியுடன் சுத்த குளிர் ஜலம் ஏந்தி, சுத்த ஸ்தலத்திலமர்ந்து செய்யவும். திறந்த வெளி உத்தமம். இயலாத காலத்தில், அறையில் ஒரு தட்டத்தைத் தலமாகக் கொண்டு செய்யவும்.

மனதைச் சலிக்க விடாது, உகந்த மந்திரத்தைத் தவிர, வேறு எவ்வித சப்தமும் உச்சரிக்காமல், காது கொடுத்துக் கேளாமல், ஒருமையுடன் வைதீக தர்மம், கர்மா, ஈஸ்வரனிடத்தில் திடமான நம்பிக்கையுடன் செய்யவும்.

1. ஆசமனம் செய்யவும்
2. சுக்லாம்பரதரம் குட்டிக் கொள்ளவும்.
3. பிறகு ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.
4. கீழ்க்கண்டவாறு மந்திரத்தை உச்சரித்து **ஸங்கல்பம்** செய்துகொள்ளவும்.. *(இக்கர்மாக்களின் விளக்கத்திற்கு 3ம் பாகம் பார்க்கவும்.)*

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा परमेश्वर प्रीत्यर्थम् ।

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம்.

என்று சொன்ன பிறகு,

காலையில்,

प्रातः सन्ध्यां उपासिष्ये ।

ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே

என்றும்

மத்தியானத்தில்

माध्याह्निकं करिष्ये

மாத்யாந்ஹிகம் கரிஷ்யே

என்றும்,

ஐந்தாம் பாகம்

ஸாமவேதிகளின் ஸந்த்யா வந்தனம்

1. ஆசமனம்
2. சுக்லாம்பரதரம்
3. ப்ராணாயாமம் — யஜுர் வேதம் போலவே
4. சங்கல்பம்
5. ப்ரணவமெழுத
6. பிறகு காலையிலும், மாலையிலும்

ப்ரோக்ஷண மந்த்ரம், யஜுர் வேதம் போலவே

மத்யானத்தில் கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்து ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்ளவும்.

१ मन्त्रः ।

१ ॐ तरत्स मन्दी धावति । धारा सुतस्यान्धसः । तरत्स मन्दी धावति । २ उस्रा वेद वसूनाम् । सर्वस्य देव्यवसः । तरत्स मन्दी
धावति । ३ ध्वस्रयोः पुरुषन्त्योः । आ सहस्राणि दद्महे । तरस्त मन्दी धावति । ४ आ य या स्त्रिंशतं तना । सह स्राणि च दद्महे। तरत्स मन्दी धावति । आपो हि ष्ठ........जनयथा च नः । ॐभूर्भुवस्सुवः ।।

(மந்த்ர:) 1. தரத்ஸ மந்தீ தாவதி. தாராஸு தஸ்யாந்தஸ: தரத்ஸ மந்தீ தாவதி. 2. உஸ்ராவேத வஸூநாம் - மர்த்தஸ்ய தேவ்யவஸ: தரத்ஸ மந்தீ தாவதி 3. த்வஸ்ரயோ: புருஷந்த்யோ: ஆஸஹஸ்ராணி தத்மஹே. தரத்ஸமந்தீ தாவதி. 4. ஆயயோ ஸ்த்ரிம்சதம்தனு. ஸஹஸ்ராணி ச தத்மஹே தரத்ஸ மந்தீ தாவதி ஆபோஹிஷ்டா.... ஜனதயாசந: ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:

உரை: ஸோமரன்ஸம் எப்படி தன்னைத் துதிக்கின்றவர்களின் பாபங்களை விளக்கி, அவர்களை பரிசுத்தம் செய்கின்றதோ அவ்விதமே, ஜலாபிமானி தேவதைகளும், தீர்த்தத்தால் ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்வோரை பரிசுத்தர்களாக்குகின்றது.

For further details: Refer the Book ***"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***

ஆறும் பாகம்

ரிக் வேதிகளின் ஸந்த்யா வந்தனம்

1. ஆசமனம்
2. சுக்லாம்பரதரம்
3. ப்ராணயாமம்
4. சங்கல்பம்
5. ஆபோஸிஷ்டா....ப்ரோக்ஷணம்
6. காலே, மத்தியானம், சாயம், பானமும் மந்திரமும்
7. ததிக்ராவ்ணே, ப்ரோக்ஷணம்
   மேற்குறிப்பிட்ட எல்லாம் யஜுர் வேதிகளைப் போலவே
8. பின் எழுதப்படும் மந்திரத்தைப் படித்துப் ப்ரோக்ஷணுஞ் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

१. शन्ना`देवीरभिष्टय आपोभवन्तु पीतये । शंयोरभिस्रवन्तु नः । २. ईशाना वर्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ३. अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा । अग्निं च विश्वशम्भुवम् । ४ आपः पृणीतभेषजं वरूथं तन्वे मम ।ज्योक् च सूर्यं दृशे । ५. इदमापः प्रवहत यत्किञ्च दुरितंमयि । यद्वाहमभि दुद्रोह यद्वा शेप उताऽनृतम् ।६ अपोअद्यान्वचारिषं रसेनसमगस्महि। पयस्वानग्न आगहि तं मासंसृज वर्चसा । ७. सरवस्रषीस्तदपसो दिवानक्त□ च सस्रुषीः।वरेण्यक्रतूरहमादेवीरवसे हुवे । ८. भद्रं नो अपिवातय मनः

1. சன்னோ தேவீரபிஷ்டய ஆபோ பவந்து பீதயே சம்யோர பிஸ்ரவந்து ந: 2. ஈசானா வார்யாணும் க்ஷயந்தீஸ்சர்ஷணீ நாம் அபோ யாசாமி பேஷஜம் 3. அப்ஸுமே ஸோமோ அப்ரவீதந்தர் விஸ்வானி பேஷஜா அக்னிம்ச விஸ்வ சம்புவம் 4. ஆப: ப்ருணீத பேஷஜா அக்னிம்ச விஸ்வ சம்புவம் 4. ஆப: ப்ருணீத பேஷஜம் வருதம்தந்வே மம ஜ்யோக்ச ஸூர்யம்த்ருசே 5. இதமாப: ப்ரவஹத யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி யத்வாஹமபிதுத்ரோஸ யத்வா சேப உதாந்ருதம் 6. அபோ அத்யான்வசாரிஷம் ரஸே ந ஸமகஸ்மஹி பயஸ்வாநக்ன ஆகஹி தம்மா ஸம்ஸ்ருஜ வர்சஸா 7. ஸஸ்ருஷீஸ்தபஸோ திவாநக்தஞ்ச ஸஸ்ருஷீ: வரேண்யக்ர தூரஹமாதேவீ ரவஸே ஹுவே 8. பத்ரம்நோ அபிவாதய மன:

*For further details: Refer the Book **“Sandhya Gayatri Gapa Yogam”***

ஏழாம் பாகம்

மூன்று வேதிகளுக்கும் காயத்ரீ ஜபம்

ஸந்த்யா வந்தனத்தை முடித்து, சுத்தமான சமதளத்தில் ஆசனம் ஏதாவது விரித்து, அதன் மேல் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

காலையில், மாத்யானத்தில் கிழக்கை நோக்கி அமர்ந்தும், சாயங்காலத்தில், மேற்கு திக்கை நோக்கி அமர்ந்தும் செய்யவும்.

1. சுக்லாம் பரதரம்
2. ப்ராணாயாமம் (மூன்றும் பாகம் பார்க்க)
3. சங்கல்பம்

மூன்றும் பாகத்திலுள்ளபடி "........ஸ்ரீபரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம்...." என்று சொல்லி காலையில், "ப்ராதஸ்", மத்யானத்தில் "மாத்யாஹ்நிக" 'ஸாயங்காலத்தில் "ஸாயம்"

என்று கூறி,

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये ।

'காயத்ரி மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே'
என்று சங்கல்பம் செய்யவும்

4. பின்பு

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्म ।

ப்ரணவஸ்ய ருஷிப்ரம்ம

என்று சொல்லி கைவிரல்களால் சிரசையும்,

देवी गायत्री छन्दः ।

தேவீ காயத்ரீ சந்த:

என்று சொல்லி நாசி நுனியையும்

परमात्मा देवता ।

பரமாத்மா தேவதா

எட்டாம் பாகம்

1. பரிஸேஷனம்

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் இலேயில் எல்லாப் பதார்த்தங்களும் பரிமாறி அன்னம் வைக்கும் சமயத்தில் அன்னத்திற்குக் கை கூப்பி வணங்கி விட்டு இலேயை வலது கையினுல் பிடித்துக் கொண்டு அன்னம் வைத்து பிறகு இடது கையினுல் இலேயை தொட்டுக் கொண்டு வலது கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்து, ஓம்பூர் புவஸ்ஸுவ என்று பிரதக்ஷிணமாகத் தீர்த்தம் கீழே விழும்படி இலேயை சுற்றவும்; பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து, தத்ஸவிதுர்வதேண்யம் பர்கோதேவஸ்யதீமஹி தியோயேந: ப்ரசோதயாத், என்று சொல்லி அன்னத்தை பிரோக்ஷிக்கவும். தேவஸவித: ப்ரஸுவ என்று மறுபடியும் தீர்த்தத்தால் சுற்றவும். நெய்யினுல் அபிகாரம் செய்த பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து ஸத்யம் த்வர்தேந பரிஷிஞ்சாமி என்று பகலிலும். ருதம் த்வா ஸத்யேந பரிஷிஞ்சாமி என்று இரவிலும் இலேயைச் சுற்றவும். (ஆபோசநம் பிறரைக் கொண்டு போடச் சொல்லவும்) அம்ருதோபஸ்த்தரணமஸி என்று சொல்லிவிட்டு உளுந்து முழுகக் கூடிய அளவுள்ள தீர்த்தத்தை உட்கொண்டு 6 ப்ராணுஹஹுதிகள் செய்ய வேண்டியது. மூன்று விரல் அளவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அன்னத்தை கீழ்கண்ட மந்திரங்களால் பற்களில் படாமல் 6 தடவைகள் விழுங்க வேண்டியது. 1. ப்ராணுய ஸ்வாஹா 2. அபாணுய ஸ்வாஹா 3. வ்யாணுய ஸ்வாஹா 4. உதாணுய ஸ்வாஹா 5. ஸமாணுய ஸ்வாஹா 6. ப்ரஹ்மணே ஸ்வாஹா. பிறகு வலது கையால் இலேயைப் பிடித்துக் கொண்டு இடது கையை தீர்த்தத்தினுல் சுத்தி செய்து கொண்டு இடது கையினுல் மார்பைத் தொட்டு ப்ரஹமணிமே ஆத்மா அம்ருதத்வாய, என்று சொல்லிவிட்டு இடது கையை சுத்தி செய்து கொள்ளுக. சாப்பாடு முடிந்தவுடன் முன்போல் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தை பிறரைக் கொண்டு கையில் போடச் செய்து, அம்ருதாபிதா நமஸி என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

1. யஞ்ஞோபவீத தாரணம்

(கால்களே சுத்தி செய்து ஆசமனம் செய்யவும்) சுக்லாம்பரதரம் ...சாந்தியே. ஓம் பூ... பூர்புவஸ்ஸுவரோம். மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம் ஸ்ரௌதஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மானுஷ்டான யோக்யதா ஸித்யர்த்தம் ப்ரஹ்ம தேஜோபி வ்ருத்யர்த்தம் யஞ்ஞோப வீத தாரணம்-கரீஷ்யே (அப உபஸ்ப்ருஸ்ய). யஞ்ஞோபவீத மித்யஸ்ய-மந்த்ரஸ்ய ப்ரஹ்ம ரிஷி: த்ரிஷ்டுப்ச்சந்த: பரமாத்மாதேவதா-யஞ்ஞோப வீத தாரணே விநியோக: (பூணலே முடிச்சு வலது கையிலிருக்கும்படி வைத்து, வலது கை

*For further details: Refer the Book **"Sandhya Gayatri Gapa Yogam"***