Brahmachariya: The Path to Perfection

Part one

Course No: 001.01
Of the San Marga Master Course.

TAMIL VERSION

Submitted to the

Lotus feet of Gurudeva.

(R. RAMASESHAN)

Orathanad.

Tamilnadu, India

614625.

பிரம்மச்சரியம்: பூரணமடைய வழி

இரு பகுதிப் பாடமுறையின் முதற்பகுதி.

சன்மார்க்க ஆசான் பாடமுறையின் பாடமுறை எண். 001.01.

*..........க்கு உரியது.
குருதேவரிடமிருந்து.

முன்னுரை

உங்களது இயல்பறிவு, அறிவாற்றல், உள்ளுணர்வு மன நிலைகளில் முழு நிறைவினை அடையும் வழியான பிரம்மச்சரியத்தில் நீங்கள் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளீர்கள். உங்களைப் பற்றி நாங்கள் பெருமைப்படுகிறோம்.........* உங்கள் வாழ்வில் இது மிகப்பெரிய முன்னேற்றப் படியாக அமையும். பிரம்மச்சரியம் என்பதன் ஆழமான பொருள் என்னவென்றால் மனத்துறவு அல்லது பாலுணர்ச்சியை (காம உணர்வை) முழுமையாக விட்டொழித்தலாகும். அதன் விரிந்த பொருளில் பிரம்மச்சரியம் என்பது மனதாலும் மொழியாலும் உடலாலும் புலன்களைக் கட்டுப் படுத்துதலாகும்.

இது இருபகுதிகள் கொண்ட படிப்பு முறையாகும். இரண்டாம் பகுதிப் பாடங்கள் ஆழ்நிலை அல்லது உயர்நிலை பாடமாகும். இந்த பாடம் பிரம்மச்சரிய விரதம் மேற்கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே கிடைக்கும்.

இப்பாடங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

முதல் பகுதியான இந்த தினசரி பாடங்களை மேலும் மேலும் பலமுறை பல வாரங்களுக்குப் படியுங்கள். பிறகு, இப்பாடங்களின் இறுதியில் அமைந்த சிறு தேர்வினையும் உங்களது வினாக்களையும் சேர்த்து அனுப்புங்கள். அதன்பின், பிரமச்சரியம் பற்றிய இரண்டாம் பகுதிப் பாடங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்யுங்கள். அல்லது வேறொரு பொருள் குறித்த ஒரு படிப்பினை நீங்கள் பயில விழையலாம். உங்களது புதிய பாடங்களைப் பெறுவதற்காக நீங்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, உங்களிடமுள்ள பாடங்களைப் புதிய பாடங்கள் வரும் வரையில் நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருங்கள்.

***இக்குறி வரும் இடங்களில் சிஷ்யனின் பெயரைக் குறிப்பிடுக.**

உங்கள் படிப்புக்கு ஆயத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்

இரண்டாவது புத்தகத்தைப் படிக்கும் போது நீங்கள் மேற்கொண்ட முறைகளையே இப்பாடங்களுக்கும் பின்பற்றுங்கள். அனுதினமும் அரைமணி நேரத்தை இதற்கென நீங்கள் கட்டாயம் ஒதுக்க வேண்டும். தினமும் ஒரே நேரத்தில் ஒதுக்குதல் விரும்பத்தக்கது. முழுமையாக முப்பது நிமிடங்களையும் செலவிடுவதற்கு ஏதேனும் தடை ஏற்பட்டுவிடின், பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களைச் செலவிட நேர்ந்தாலும், இயன்ற அளவு செலவிடுவதை அது தடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் படிப்பினை நீங்கள் தொடங்குவதன் முன், நீராடி, தூய்மையான உடை அணிந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்து, உங்கள் பூஜை அறையில் சிலவிநாடிகள் அமைதியாக அமர்ந்திருங்கள். ஸ்ரீ கணேசப் பெருமானுக்கும் முருகவேளுக்கும் நமது தனிப்பெருங்கடவுளாம் சிவபெருமானுக்கும் எளிமையாக ஓர் ஆரத்தி எடுத்து வணங்குங்கள். இப்பாடங்களைப் புறத்தே பயில்வதற்கு உள்ளிருந்து வாழ்த்தி உதவ அவர்களிடமிருந்து அக அறிவுரைக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

ஆரத்தியும் பிரார்த்தனையும் செய்தபின், உங்களது முதுகந்தண்டு ஒரே நேர் கோட்டில் உச்சியிலிருந்து அடிவரையில் நிமிர்ந்து இருக்குமாறும், உச்சியில் தலையை நேராக வைத்து அமைத்துச் சுகமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது உடலை சுயஉணர்வுடன் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து, அடிவயிற்றிலிருந்து ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள். உங்களது நாபி வலையில் எத்தகைய உணர்வுக் கொந்தளிப்புகளும் இல்லாமற் செய்து கொள்ளுங்கள். மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். மார்பினை மேலும் கீழும் அசைக்காமல், ஈரல் சவ்வு கீழே செல்லுமாறும் விரிவடையுமாறும் இயற்கையாக அனுமதித்து, அடிவயிறு மேலும் கீழும் செல்லுமாறு - ஒரு குழந்தை மூச்சு விடுவது போன்று செய்க. ஒரு தட்டானின் இரும்புப் பட்டறையில் ஒரு துருத்தின் இயக்கத்தை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது விரிவடையும் போது, ஒரு வெற்றிடத்தை உண்டாக்கிக் காற்று உள்ளே வர அனுமதிக்கின்றது. மூச்சினை வலுக்கட்டாயமாக இழுத்து விடவேண்டாம். உங்களது உடல் தளர்ச்சியடைந்து இருக்கும்போது

உங்களது சிந்திக்கும் மனதை அமைதிப் படுத்துங்கள். மனதுள் நுழையும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் அமைதிப் படுத்த முயலுங்கள். ஒவ்வாத அல்லது அமைதியைக் குலைக்கும் எண்ணங்களை உங்களது மனம் சிந்தித்தால், அவை உங்களைப் பாதிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். அவற்றைப் பற்றிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்; வலுக் கட்டாயமாக வெளியேற்றம் செய்யவும் வேண்டாம்; அவை வந்து போகட்டும். காலப் போக்கில் உங்களது சிந்திக்கும் மனதை உங்களால் கட்டுப்படுத்தி விட முடியும்.

உங்கள் மனதுள் எழுகின்ற இசைவினை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது கைகள், கால்கள், தலை, கழுத்து மற்றும் முண்டத்தினூடே உங்களது சிந்தனைஉணர்வு ஓடுவதன் மூலம், உடலின் ஏனைய பாகங்களுடன் உங்களது உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் இயைந்திருக்குமாறு உணருங்கள். உங்களின் வெளியுணர்வு முழுதும் உங்களது உள்மனத்தன்மையுடன் முற்றிலும் இயைந்திருப்பதை உணருங்கள்.

இந்த ஒருமித்த அதிர்வினை உங்களுக்குள் நிறுவ முயற்சி எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். தொடக்கத்தில் நீங்கள் அதில் வெற்றி பெறாவிடினும், கவலை வேண்டாம். நீங்கள் அமைதி கொண்ட, ஆனால், மாறுகின்ற இம்மனநிலையிலுள்ளதால், நீங்கள் பயிலும் சொற்கள் உங்களது அக அறிதலைத் தூண்டும். சொற்கள் என்பன கோட்பாடுகளையும் எண்ணங்களையும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவர்க்குத் தெரிவிக்கும் குறியீடுகளேயாகும். வழங்குகின்ற அல்லது எழுப்பப்படும் அறிவின் அளவானது உற்றுக் கேட்பவர் அல்லது படிப்பவரது மன ஏற்புத் திறன் மற்றும் பண்புகளையே பெரிதும் பொருத்துள்ளது. ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து சிந்தித்து ஈர்க்கப்பட்ட அமைதியான மனத்துள் சொற் குறியீடுகள் மிக ஆழமாக ஊடுருவிச் சென்று அறிதலை எழுப்புகின்றது. பேசுபவர் அல்லது எழுதுபவர் எதனைத் தெரிவிக்க முயலுகின்றார்களோ அதன் அனுபவ வடிவமே அது. இப்பாடங்களைப் பயில, இம்முறையிலேயே நீங்கள் அணுக வேண்டுமென நாங்கள் விழைகின்றோம்.

பிரம்மச்சரிய விரதம்

பிரம்மச்சரியத்தை மிகச் சிறப்பாக நிறைவேற்றுதற்கு ஒரு விரதத்தை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். பிரம்மச்சரியம் என்றால் என்ன என்று நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் உணர்ந்து தயாராக இருந்தால்,

நீங்கள் உங்கள் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு எளிய சடங்கின் மூலம் இதனைச் செய்ய முடியும். உங்களின் பெற்றோர்கள், மூத்தோர்கள், கோயில் குருக்கள் இருவர், குருதேவர் அல்லது சமயபோதகக் குடும்பம் ஆகியோர் முன்பு ஓர் உறுதி மொழியை நீங்கள் ஏற்க வேண்டும். அந்த விரதம் திருமணமாகும்வரையில் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறதா அல்லது எடுத்துக் கொள்ளும் நாளிலிருந்து ஓராண்டு காலத்திற்கு அவ்விரதம் மேற்கொள்ளப்படுகிறதா என்பதை உங்களது உறுதி மொழியில் குறிப்பிட வேண்டும்; அப்படியாயின் அதன்பின் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதனைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளமுடியும்.

நீங்கள் ஒரு விரதத்தை மேற்கொண்டிருப்பதையும், ஒரு பிரம்மச்சாரியாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் பொது மக்கள் யாவரும் அறியுமாறு செய்துவிட வேண்டும். அதனை ஒரு மறைபொருளாக வைத்திருக்கக்கூடாது. அப்பொழுதுதான் ஒவ்வொருவரும் உங்களது எண்ணங்களைப் புரிந்து கொண்டு மரியாதை காட்டுவர். உங்களது பெயருக்கு முன்னால் பிரம்மச்சாரி என்ற துணைப்பெயரையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

<u>பிரம்மச்சரிய நூற்கயிறு (இடுப்புக் கயிறு)</u>

நீங்கள் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை ஏற்கத்

தீர்மானித்து விட்டால், இப்பாடத்துடன் ஒரு பிரம்மச்சரிய நூற்கயிறு உங்கள் உபயோகத்திற்கென இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் உங்களது விரதத்தை மேற்கொள்ளும் போது இதனை உங்களது இடுப்பைச் சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். மனம், மொழி, மெய்களால் இடுப்பைச் சுற்றிச் சிந்தை வைத்திருக்க நிலையான ஒரு நினைவூட்டலாகவே இது இடுப்பைச்சுற்றி அணியப்படுகிறது. இந்நூற்கயிறு குருதேவராலும் கடவுள் நடராஜப் பெருமானாலும் உங்களுக்காக ஆசீர்வதிக்கப் பெற்றுள்ளது.

இந்நூற்கயிற்றைப் பயன்படுத்துவதில்லை என நீங்கள் தீர்மானித்து விட்டால், தயை செய்து கடவுள் ஹிந்து கோயிலுக்கு மீண்டும் திருப்பி அனுப்பி விடுங்கள். முன்னமேயே ஒரு விரதம் ஏற்று, முன்னமேயே நீங்கள் ஒரு பிரம்மச்சரிய நூற்கயிற்றைப் பயன்படுத்தியிருப்பின், பழைய கயிற்றை மாற்றிக்கொள்ள

இப்புதிய நூற்கயிறு பயன்படும். உங்களது விரதத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள அல்லது மீண்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள ஏதேனும் ஒரு நிகழ்ச்சி அமையுமாயின், புதியதொரு நூற்கயிறு வேண்டுமென எனக்கு எழுதுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு நூற்கயிறு ஆசீர்வதிக்கப்படும்.

*_(பெயர்)______________________________க்கு

<u>பிரம்மச்சரிய விரதம்</u>

*_(பெயர்)________________________________ ஆகிய நான் இறைவன், தேவர்கள், மற்றும் குருவின் அருளாசிகளை நாடி, இந்தப் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை இப்பொழுது ஏற்கும் போது, தூய நன்னெறியான ஒரு வாழ்வு வாழ எனது விருப்பத்தையும், உறுதியான விழைவினையும் அறிவிக்கின்றேன்.

எண்ணம், சொல், செயல்களில் தூய்மை, உடலில் தன்னடக்கம் ஆகியவற்றை மதிக்கவும், பாதுகாக்கவும், பாலுணர்வு ஆற்றல்களையும், சினம், அழுக்காறு, பேராசை, வெறுப்பு, தன்னலம் ஆகிய கீழான இச்சை உணர்வுகளை மேன்மைப் படுத்தவும் படிமாற்றவும் நான் சங்கற்பம் செய்கிறேன்.

தன்னடக்கத்துடனும் தூய்மையுடனும் (திருமணமாகும் வரையிலும்/ஓராண்டு காலம் வரையிலும்) இருக்க நான் சத்தியம் செய்து இந்த உன்னத உறுதி மொழியின் அடையாளமாக, எனது இடுப்பைச் சுற்றி இப்புனித பிரம்மச்சரிய நூற்கயிற்றை அணிந்து கொள்கிறேன்.

ஒழியாத விந்து வுடன் நிற்க நிற்கும்
அழியாப் பிராணன் அதிபலஞ் சத்தி
ஒழியாத புத்தி தபம் செப மோனம்
அழியாத சித்தியுண் டாம்விந்து வற்றிலே.

— திருமந்திரம். 1948.

“புனித விந்துவானது நன்கு பாதுகாக்கப்படின்
உடல் வாழ்வு தளர்வதில்லை. மிகுந்த வலிமைவும்,
ஆற்றலும், அறிவாற்றலும், விழிப்புணர்வும்
அனைத்தும் அதனால் கிட்டுகின்றன.”

<u>விரதத்தின் நற்பயன்கள்</u>

ஒரு முறை ஒரு விரதம் ஏற்கப்பட்டு விட்டால், ஒருவர் உள்ளத்தில் ஒரு புதிய சக்தியானது உருவெடுக்கிறது. அதன் பின், பிரம்மச்சரிய பாடத்தைப் படிக்கப் படிக்க மனம் சுதந்திரமாக இருப்பதைப் சாதகன் உணர்கிறான். இச்சைமனத் தூண்டல்களிலிருந்து அவனது மனம் விடுவிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. இவ்விரதமானது உண்மையில் ஒரு சாதகனை கீழான இயல்புடைய இச்சைமனத்திலிருந்து அறிவாற்றல் மிகுந்த உலகைப் பிரிக்கும் விளைவினை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒருமுறை விரதம் கொண்டுவிட்டால், தமது மனதில் உங்களைத் தாக்க எண்ணங்கொண்ட எவரைப் பற்றியும் உணர்வில் பற்றிக் கொள்ளும் விழைவே உங்களுக்கு இராது. ஒரு முறை விரதத்தை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், தேவையற்ற பல கர்மவினைச் சிக்கல்களையும், மிகுந்து துக்கங்களையும், உணர்ச்சி வற்புறுத்தல்களையும் கூட நீங்கள் தவிர்த்து விடுவீர்கள். காதல் விவகாரத்தில் நீங்கள் முன்னே மனதாலும் உணர்வாலும் சிக்கியிருந்தால், அதில் உங்கள் ஆற்றல் செலவழிந்ததையும், மனவேதனை அனுபவித்ததையும், இதய வலி உணர்ந்ததையும் அநேகமாக நீங்கள் உண்மையாக அறிவீர்கள். ஒருவாறு அந்த காதல் விவகாரம் முடிவுக்கு வந்து விட்டாலும், அது விலை மதிக்கமுடியாத உயிர்ச்சக்தியை மிகுதியாக விழுங்கியிருப்பதை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

<u>தொலைத் தோற்றத்தில் தன்னடக்கம்</u>

திருமணம் வரையிலும் தன்னடக்கத்துடன் இருக்கும் இப்பயிற்சியைப் பின்பற்றுமாறு தமது இளையோரை அனைத்துச் சமயங்களும் அறிவுறுத்துகின்றன என்று நீங்கள் அறியும்போது சுவையான தொன்றாயிருக்கும். கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகத்தான் “சுதந்திரப் பாலுறவு” (யாருடன் வேண்டுமானாலும் உறவுகொள்ளலம்) என்ற எண்ணங்கள் மிகப் பரவி விட்டன. இந்தப் பாலுணர்வுப் புரட்சியானது மறையத் தொடங்கிவிட்டது என்றும், மீண்டும் சம்பிரதாயவழியின் மாண்பினை ஆதரிக்கும் நிலை அமெரிக்காவில் தொடங்கிவிட்டதாக வல்லுநர்கள் கருதுகின்றனர்.

பெரும்பாலான சமயங்களில் துறவு வாழ்வு மரபு கடைப்பிடிக்கப்படிகின்றன. இளைஞர்கள் பிரமச்சரிய

விரதத்தை ஆயுள் காலத்திற்கும் மேற்கொள்கின்றனர். இந்து மரபில் பிரம்மச்சரியம் என்னும் சுயக்கட்டுப்பாட்டின் ஆன்மீக மதிப்பு நெடுங்காலமாக உணரப்பட்டு வந்துள்ளது. ஸ்ரீ சிவயோக சுவாமி, ஸ்ரீ மார்க்கண்டுசுவாமி, ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர், சுவாமி விவேகானந்தர் உள்ளிட்ட நமது மிகச்சிறந்த ஆன்மீகப் பேரொளிகள் அனைவருமே தம் வாழ்வு முழுதும் பிரம்மச்சாரிகளாகவே இருந்தனர். புத்தர், காந்தி, அரவிந்தர் போன்ற பலர் திருமணமாணாலும் ஒரு காலக்கட்டத்துக்குப் பின் பிரம்மச்சரியம் பூண்டொழுகினர்.

எதிர்கால வாழ்வுக்கு ஆயத்தம் செய்தல்

குமரப் பருவமுடைய அல்லது இளைஞராயுள்ள உங்களது உயிராற்றல்களைப் பயன்படுத்தி, உங்களை ஒரு நல்ல பயன்மிக்க வாழ்வுக்குத் தயார் செய்வதே நம் பணியின் நோக்கமாகும். உங்களை நிலைகுலையாமற் செய்யவும், நீங்கள் தெரிந்தெடுக்கும் தொழிலுக்கு உங்களது மனதையும் உங்களது திறன்களையும் வளர்க்கவும் உங்கள் ஆற்றல் அனைத்தும் உங்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றன. இது இந்து சமய மரபாயுள்ளது. இதனால்தான் வாழ்வின் முதல் பருவம் "**பிரம்மச்சரிய ஆஸ்ரமம்**" என அழைக்கப்படுகிறது.

அன்பு (பாலுணர்ச்சி உள்பட) என்பது நமது சமயத்தின் படிவாழ்வின் முறைமைவாய்ந்த நான்கு இலக்குகளில் ஒன்றாகும். பாலுணர்ச்சி என்பது தீதன்று. ஆயினும் அதற்குரிய இடமானது புனிதமாக்கப்பட்ட திருமணத்தின் கட்டுப்பாட்டு வரம்புகளுக்கு உட்பட்டுச் சரியாக உள்ளது. பாலுணர்வுத் தூண்டல்கள், இயற்கைக்குப் புறம்பானதும் அல்ல. பிரமச்சாரியின் குறிக்கோள் பாலுணர்வைக் கண்டு அச்சப்படுவது அல்ல; ஆனால் அதனையும் பாலுணர்ச்சித் தூண்டல்களையும். ஒரு சமநோக்கு வழியில் புரிந்து கொள்வதாகும். பிரம்மச்சரிய பருவத்தில் அவரது குறிக்கோள் பாலுணர்ச்சித் தூண்டல்களைக் கட்டுப்படுத்தி அவ்வாற்றல்களை நிலை மாற்றுவதாகும். தனது படிப்பிலும் ஆன்மீக முயற்சிகளிலும் தனது ஆற்றல்களைக் குவியச் செய்வதே அவரது தருமமாகும்.

ஒரு நல்ல மனைவியையும் மகிழ்ச்சியான திருமணத்தையும் மதிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதும் நமது நோக்கமாகும். நமது வினாவிடை நூலில் கூறுவது போன்று, "ஒரு இளைஞனும் யுவதியும் திருமணம் செய்து கொண்டு ஒருவரோடொருவர் உடலுறவு கொள்ளும்

போது அவர்களது இணக்கமானது மிக வலுவானதாயும், அவர்களின் திருமணம் நிலையானதாகவும் இருக்கிறது. மனித நரம்பு மண்டலத்தின் நுண்ணிய உளவியல் சக்திகளே இதற்குக் காரணமாகும். அவர்களது உளவியல் மனச்சக்திகள் அல்லது நாடிகள் ஒன்றாக வளருகின்றன. மேலும் அவர்கள் ஓர் உடலும் ஒரு மனமும் உடையவராகின்றனர். இதுவே மிக உண்மையான மிக வலுவான திருமணமாகும். ஒரு போதும் பிரிந்திருப்பதிலோ அல்லது விவாக முறிவிலோ இது முடிவதில்லை. இதற்கு மாறாக ஓர் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவு கொண்டிருப்பின், அது திருமணத்தின் உணர்வையும் உளப்பாங்கயும் வலுவாக பாதிக்கும். அதன் தன்மை ஒழுங்கீனத்தின் அளவைப் பொருத்து அமையும்."

<u>ஞாயிற்றுக் கிழமை</u>

<u>உள்ளறிதல்</u>

உங்கள் அகத்துள் எழுப்பப்படும் அறிவானது புறத்தே உள்ள அறிவாற்றலிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அக அறிவு மிகப்பயன் தரும், ஏனெனில் அது உங்களுடையது. உங்களுடைய மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, கூருணர்வுடைய இயல்பை வளர்த்துக் கொண்டதன் மூலம் அதை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். உங்கள் உள்ளிருந்து எழுப்பப்படும் அறிவு அனுபவ அறிவாகும்.

<u>சைவ இந்துக்களுக்குச் சமயக் கோட்பாடு</u>

கீழ்க்கண்ட பன்னிரெண்டு நம்பிக்கைகளையும் விரித்துக் கூறவேண்டுமாயின் அது பத்துக் தொகுதிகளாகக்கூட விரியும். அதன் பொருள் அவ்வளவு பரந்தது. அவ்வாறு பத்துத் தொகுதிகள் எழுதப்படுமாயின் ஒருவர் பத்து பிறவிகள் எடுத்தே அதனைப் படிக்க வேண்டும் போலும். அதன் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் ஒருவர் ஒருபோதும் முழுதும் ஆராய்ந்துவிட முடியாது. அணுத்திரண்மப் படைப்புப் பற்றிய அறிவியல் கோட்பாடுகளின் படி அனைத்து உயிர்களும் வடிவங்களும் உருவாகின்றன. அவ்விதிகளோடு சைவ சமயக் கோட்பாட்டின் பன்னிரு நம்பிக்கைகளை நாம் ஒப்பிட முடியும். இந்த அறிவியல் நம்பிக்கைகள் இப்பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படைக் கட்டமைப்பினை ஒரு மாத்திரை வடிவில் சுருக்கமாய் விளக்குகின்றது. அது போன்றே நமது பன்னிரு நம்பிக்கைகளும் சைவ சமயக் கோட்பாட்டினைச் சுருக்கிக் கூறுகின்றன.

1. காலம், உருவம், இடம், இவற்றைக் கடந்த பரசிவமாகிய முழுமுதற் கடவுள் சிவபெருமான் என நான் நம்புகிறேன்.

2. தனது உள்ளார்ந்த அன்பு நிலையில் அனைத்து வடிவங்களூடும் வெளிப்படும் ஆதாரப்பொருள் அல்லது மூலப்பொருளாகவும் சுத்த சைதன்னியமாகவும் திகழும் சிவபெருமானே இறைவன் என நான் நம்புகிறேன்.

3. தனது உள்ளார்ந்த இயல்பில் பரமான்மாவாக, யாவருக்கும் மேலான மகாதேவராக, சிவம்/சக்தியாக, அனைத்தையும் படைப்பவர், காப்பவர், அழிப்பவராகத் திகழும் சிவபெருமானே கடவுள் என நான் நம்புகிறேன்.

4. ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் (வெளிப்படுதல் மூலம்) சிவபெருமானால் படைக்கப் பெற்று, (அதன் படைக்கப் பெறாத சாரமாகிய தூய உணர்வும் முழு முதற்பொருளும்) அவருக்கு இணையானது எனவும், அவரது கருணையின் மூலமே மும்மலங்களான ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகியவை அகற்றப்படும் போது அனைத்து ஆன்மாக்களும் இந்த இணையான தன்மையை உணர முடிகிறது, உணர்ந்து கொள்ளும் எனவும் நான் நம்புகிறேன்.

5. ஆன்மாக்கள் தூல சரீரம் எடுத்துக் கொள்ளும் முதல் உலகம் (பூலோகம் —பருப்பொருள் தளம்), ஆன்மாக்கள் நுண்ணுடல் அல்லது மன உடல்களை எடுத்துக்கொள்ளும் இரண்டாவது உலகம் (தேவலோகம்—நுண்தளம்), ஆன்ம தேகங்களான மகாதேவர்கள் தமக்குரிய சுய ஒளி வடிவில் திகழும் மூன்றாவது உலகம் (சிவலோகம்—காரண தளம்) என இவ்வாறு மூன்று உலகங்கள் உள்ளன என நான் நம்புகிறேன்.

6. எந்த ஒரு வழிபாடு அல்லது செயலைத் தொடங்கு முன்பும் நான் முதற்கண் பணிந்து வணங்க வேண்டிய சிவ/சக்தி பாலனாகிய மகாதேவர் ஸ்ரீ கணேசப் பெருமானை நான் நம்புகிறேன்.

7. அறியாமைத் தளைகளை அகற்றும் கருணையாம் வேலினைக் கொண்ட சிவ/சக்தி மைந்தனாகிய மகாதேவர் முருகப் பெருமானை நான் நம்புகிறேன்.

8. மூவுலகங்களும் ஒருங்கிணைந்து ஒன்றாகச் செயல்படுவதே சமயம் எனவும், மூவுலகங்களும் ஒன்றிற்கொண்டு திறக்கப்பட்டு, அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளத்தக்கதான திருக்கோயிலில் வழிபாடு செய்வதன் மூலம் அந்த இணக்கத்தை உருவாக்க முடியும் எனவும் நான் நம்புகிறேன்.

9. ஒருவன் செய்த அனைத்துச் செயல்களின் வினளவையும் அவனே அனுபவித்தாக வேண்டும் எனவும், தனது கர்மாக்கள் எல்லாம் கழிந்து, மோட்சம், வீடுபேறு கிட்டும் வரையிலும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் தொடர்ந்து பிறந்து கொண்டே இருக்கும் என்று கூறும் கர்மாவின் விதியை நான் நம்புகிறேன்.

1o. இயல்பாகவே தீமை என எதுவும் இல்லை என்று நான் நம்புகிறேன்.

11. ஞானநிலை எய்துவதற்கு சரியைநெறியும் (சீலமும் ஒழுக்கமும் உடைய வாழ்வு), கிரியைநெறியும் (ஆலய வழிபாடு), யோகநெறியும் (உள்முக வழிபாடும், வாழும் சற்குருவின் கருனைணயால் பரமசிவத்துடன் ஒன்றுதலும்) ஆகிய மூன்றும் முற்றிலும் தேவை என நான் நம்புகிறேன்.

12. பஞ்சாட்சர மந்திரமான **ந ம சி வா ய** என்னும் ஐந்து புனித எழுத்துக்களையும் சைவ சமயத்தின் முதன்மையான மிக முக்கியமான மந்திரம் என நான் நம்புகிறேன்.

இப்பன்னிரு நம்பிக்கைகளையும் நீங்கள் பயிலும் போது, இவற்றை வெறும் கோட்பாடு அல்லது ஒருவரது எண்ணம் என்று தவறாகக் கருதி விடாதீர்கள். எண்ணற்ற மெய்ஞ்ஞானிகளின் உபதேசங்கள் இவை. உங்களது ஆன்மாவின் நம்பிக்கைகள் இவை.

புதிய அறிவு

பிரம்மச் சரியத்தைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்த நீங்கள் தொடங்கும் போது, இந்நம்பிக்கைளின் மீது புதிய ஒளி வீசும்; ஏனெனில், பிரம்மச்சரியமானது உள்மனதைத் திறப்பதற்கு உதவுகின்றது. உள்மனமே தூய அறிவாற்றலின் பிறப்பிடம் ஆகும்.

நீங்கள் இப்படிப்பினைப் பயிலும் ஒவ்வொரு நாளும் இப்பன்னிரு நம்பிக்கைகள் ஒவ்வொன்றையும் வேகமாகப் படியுங்கள். பேரறிவுப் புத்தகத்தை உங்களுள்ளே திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அகப் புத்தகமானது நீங்கள் இதுவரைப் படித்த எந்து ஒரு நூலும் போன்று இராது. அது புனிதமானது; உங்களுள்ளேயே இருப்பது. பிரம்மச்சரியத்தைச் செயற்படுத்துவதன் மூலமே அது எழுப்பப்படுகிறது.

உங்களது உள்மன அறிவாற்றலின் புதிர்களை உன்களுக்குள் மலரச்செய்யுமாறு தினந்தோறும் முருகவேளிடம் பிரார்த்தியுங்கள். பிரம்மச்சாரிக்கு உதவும் தெய்வம் முருகப் பெருமானே ஆவார். மருட்சியிலிருந்து உங்களை

அவர் காப்பாற்றுவார்; உங்களை முன்னோக்கியும் மேனோக்கியும் செல்ல அவர் உயிர்ப்பூட்டுவார். நீங்கள் பிரம்மச்சரியத்தைச் செயற்படுத்தத் தொடங்குமுன், அதற்கான முறையை நீங்கள் அறிந்து கொண்டாதல் வேண்டும். இதுவே இப்பாடங்களின் நோக்கம் ஆகும். பிரம்மச் சரியத்தின் நற்பயன்கள் பல:

1.திருமணமாகும் ரையிலும் நீங்கள் வாழ்வில் தொடர்ந்து முன்னேறவும், உங்களை உயர்த்திக் கொள்ளவும் பிரம்மச் சரிய வாழ்க்கை உதவும்.

2. உங்களது சக்தியாற்றல்கள் அனைத்தையும் படிப்பிலேயே செலுத்தும் வலிமையை உங்களுக்குள் அது எழுப்பும்.

3. பிரம்மச் சரியத்தை கடைப்பிடிப்பது உங்களின் சமய நம்பிக்கையையும் ஆழமாக்கும். அதன் மிக உன்னதமான ஆழ்ந்த பொருளும் உங்களுக்கு விளங்கும். இதற்குக் காரணம் உங்களது பௌதிக, ஆன்மீக உடல்களின் உயிர்ச்சக்தி, படைப்புச்சக்தி என்னும் அடிப்படைச் சக்திகளானவை பாதுகாக்கப்பட்டு உயர்ந்த, ஆழ்ந்த வெளிப்பாடாகப் உருமாற்றம் பெருகிறது.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. பன்னிரு நம்பிக்கைகளையும் புத்தார்வத்துடன் படியுங்கள்.
2. அகத்திலிருந்து கிடைக்கும் அறிவே அனுபவ அறிவாகும்.
3. பிரம்மச்சரியம் என்பது வளமான நற்பயன் தரும்.

<u>திங்கட்கிழமை</u>

<u>உங்கள் படிப்பினை ஒருமுகப்படுத்துங்கள்</u>

உங்களுக்காக நாங்கள் கவனமுடன் தயாரித்த இப்பாடங்களை நீங்கள் மனப்பூர்வமாகப் பயிலும் போது உங்களை நோக்கி குருதேவர் உணர்வுப்பூர்வமாக கவனம் செலுத்தி வருவது அவரது கடமை. ஆகவே பிரம்மச்சரியம் பற்றிய இப்பாடங்களை நீங்கள் பயிலும் போது வேறு குருமார்கள், சுவாமிகள் அல்லது ஆசிரியர்களால் எழுதப்பெற்ற இந்து சமயம், யோகம் அல்லது தியானம் பற்றிய நூல்களை நீங்கள் படிக்க வேண்டாம் என்று ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. இவ்வாறு யோசனை கூறப்படுவதன் நோக்கம், உங்களது உள் மனதில் முரண்பாடான போதனைகளை நீங்கள்

பெறக்கூடாது என்பதே யாகும். பிரம்மச்சரியம் பற்றிய இந்த அற்புதமான போதனையானது முழுமையாக உங்களது மனதில் நுழைந்து தன் நிலையில் நிலைத்து நிற்கட்டும். அதன் பின் உங்களது வாழ்வில் மலர்ந்து மணம்வீச அதற்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுங்கள்.

இந்துக்களில் பலர் ஒரு சுவாமியிடமிருந்து இன்னொரு சுவாமியிடம் போய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவரின் போதனைகளின் ஆழத்தை ஆராய்ந்து அறியப் போதுமான காலம் அவருடன் தங்கி இராமலேயே தனது வாழ்வினைச் செலவிட்டும் வருகிறார்கள். அதனால் ஆன்மீக மலர்ச்சியில் மிகச்சிறிய முன்னேற்றத்தையே அவர்கள் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் மனம்—குறிப்பாக அவர்தம் உள்மனம்—முரண்பாடான பல எண்ணங்களால் நிறைந்துள்ளது. அவர்களது புத்தி பலதத்துவச் செய்திகளைப் பெற்றிருக்கலாம். ஆனால் அது, பலதரப்பட்ட—பெரும்பாலும் முரண்பட்ட—ஒரு தொகுப்பாயிருப்பதால், அன்றாட வாழ்வில் அவ்வளவாகப் பயன் தருவதாக அவை அமைவதில்லை.

புத்தகங்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுவதன் முன், வெறும் வாய்ப்பேச்சுமூலம் செய்திகளை வழங்குதலே முறையாக இருந்தது. வாய் போதனைமூலமே அனைத்து சற்குருக்களும் தமது சீடர்களுக்குப் போதிப்பது வழக்கமாயிருந்தது. ஒரு சற்குருவினால், ஒருகுறிப்பிட்ட நேரத்தில், தனது சீடர் எவ்வளவு கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவுதான் கொடுக்க முடிகிறது. சீடன் வெறும் கிண்ணத்துடன் வருவனாயின் அக்கிண்ணமானது குருவினால் நிரப்பப்படுகிறது. ஆனால் சீடன் கொண்டுவரும் கிண்ணம் முன்னமேயே நிரப்பப் பட்டிருப்பின் குருவினால் எதுவும் அதில் சேர்க்க இயலாது.

வாழ்வு என்பது ஒரு சாதனைமார்க்கம்

எனது சற்குருவான சிவயோக சுவாமி, சைவ சமயத்தைச் “சாதனை மார்க்கம்“ என்று கூறியருளினர். பயில்வதோடல்லாமல் வாழவும் வேண்டும் என்பது நம் சமயத்தின் விளக்கமாகும். வாழ்வின் அனுபவங்களைப் புரிந்து கொண்டு கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் மிகுதியான அறிவு வருகிறது என்று அவர் போதித்தார். ஆழ்மனஅறிவுத் துறைகளைத் திறப்பதற்கு பிரம்மச்சரியம் நமக்கு உதவுகின்றது. அதன் விளைவாகத் தெய்வீக அறிவு எளிதாக ஓடிவருகிறது. மதிப்பு வாய்ந்த உள்மனக் காட்சிகளால் நாம் பேறு பெறுகின்றோம்.

இறைவனை எங்கும் காண்க!

இதுவே செயல் முறையாகும்.

அறிவாற்றலால் முதற்கண் அதனைச்செய்க!

பிறகு, நீ அதனை அறிந்து கொள்வாய்.

(சிவயோகசுவாமி)

பல இந்துக்கள் சாதனை மார்க்கத்தை கைவிட முயலுகின்றனர். அவ்வாறு செய்வதால், வாழ்வின் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வதையும் அவர்கள் தவிர்த்து விடுகின்றனர். ஒவ்வொரு அறைகூவலும், அவர்களது முந்தைய செயலாலேயே அவர்களுக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட போதிலும், இது உண்மையாகின்றது. பெரும்பாலும், வாழ்வின் அனுபவங்களை அவர்கள் கடிந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் இந்துக்களாதலின், கர்மவினையையும் மறுபிறவியையும் அறிவுப்பூர்வமாய் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மனக்கோட்பாடுகள் அவர்களது வாழ்வில் சுறுசுறுப்பாக இல்லை. தமது செயல்களுக்குரிய பொறுப்பினை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. அவர்களது ஆழ்மனதில் காணும் முரண்பட்ட நம்பிக்கைகளே இது பெரும்பாலும் நிகழக் காரணமாகின்றது.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. முரண்பட்ட போதனைகளை தவிர்த்து, இப்பாடங்கள் உங்கள் மனதில் ஆழ்ந்து பதிய அனுமதியுங்கள்.

2. நமது சமயம் ஒரு சாதனை மார்க்கம்.

<u>செவ்வாய்க்கிழமை</u>

கர்மம், உலகசம்சாரம், மறுபிறவி ஆகியவற்றிலிருந்து விடுதலை அடைவது குறித்து நமது சமயக் கோட்பாட்டின் ஒன்பதாவது நம்பிக்கை கூறுவதாவது: **"ஒருவன் செய்த அனைத்துச் செயல்களின் விளைவையும் அவனே அனுபவித்தாக வேண்டும் எனவும், தனது கர்மாக்கள் எல்லாம் கழிந்து, மோட்சம், வீடுபேறு கிட்டும் வரையும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் தொடர்ந்து பிறந்து கொண்டே இருக்கும் எனவும் கூறும் கர்மாவின் விதியை நான் நம்புகிறேன்.** ஆம். நமது கர்மாவிலிருந்து விலகி வெளியே செல்வது என்பது முடியாது. முடிவில் கடந்த கால கர்மாக்கள் அனைத்தையும் சந்தித்தே ஆக வேண்டும். இதனை அடைவதற்குரிய உணர்வு உறுதி நிலையை எய்திட, மனம் மொழி மெய்களால் பிரம்மச் சரியத்தைப் பின்பற்றுவது பேருதவி புரிகின்றது.

14

வாழ்க்கை என்பது அனுபவத்தின் வகுப்பறை

நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஓர் அறைகூவலை நமக்கு வைக்கின்றது. சிவபெருமானுடைய

நிலைத்த பேரருளினாலே, தன்னால் சந்தித்து வெற்றி கொள்ள முடியாத எந்த ஒரு அரைகூவலையும் சிவபக்தர் ஒருபோதும் பெறுவதில்லை. *.................. இதனை நீங்கள் எப்பொழுதும் முயன்று நினைவிற் கொள்ளவேண்டும்!

நீங்கள் நினைவிற் கொள்ள முயல வேண்டுவது மற்றொன்று உண்டு. வாழ்வும் உணர்வும் சென்று கொண்டே இருக்கின்றன. நாம் மரணத்தின் வழியே இப்பிறப்பிலிருந்து, உள் உலகிற்குள் செல்கிறோம். தூங்கும் பொழுதும் அங்கேதான் நாம் இருக்கின்றோம். அதன்பின், புதியதொரு தூல உடலை நாம் எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

பூமித் தளத்தில் இப்பிறப்பின் அனைத்துப் படிப்பினைகளையும் கற்றுக்கொண்டு மோட்சம் அடையும் வரையில் இதே நடைமுறையானது மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. மோட்சம் என்பது இந்த தூல உடலில் மீண்டும் மீண்டும் ஒருவன் மறுபிறப்பு எடுப்பதிலிருந்து விடுதலை அடைவ தாகும். அதன்பின், அவன் நுண்ணுடலில் அல்லது ஆவியுடலில் உள்ளுலக தளங்களில் தொடர்ந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான்.

இதன் காரணமாகவே, இவை அனைத்தையும் கடந்து செல்ல, சைவம் போன்ற ஆக்ககரமான அனுபவபூர்வமான ஒரு சமயம் நமக்குத் தேவைப்படுகின்றது. நமது சமயம் வழங்கும் ஞானத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நலக்குறைகள் பலவற்றையும் திறமையுடன் தவிர்த்துக் கொள்கிறோம். நமது சமயக் கோட்பாடுகள் இந்த **பூலோகத்தில்** மட்டுமின்றி, **தேவலோகம், சிவலோகம்** முதலான அக உலகங்களிலும் உண்மையாக உள்ளன.

உங்களது சமயத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு செயலாற்றுவது உங்கள் கையில்தான் இருக்கின்றது. உங்களுக்காக வேறு எவரும் இதனைச் செய்ய முடியாது. பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்வதும், சைவம் பற்றித் தொடர்ந்து பயில்வதும், ஆழ்ந்து அறிதலும், உங்களைக் கற்பாறைகளிலிருந்தும் படுகுழிகளிலிருந்தும், மலைப்பிளவுகளிலிருந்தும், உங்களைக் காத்து வழிகாட்டி, கர்மப்புயல்களினூடே உங்களைப் பாதுகாப்பாகச் சுமந்து செல்லும். நீங்கள் சம்சாரத்தில் (பிறப்பு-இறப்பு சுழற்சியில்) இருக்கும் போது, உணர்வு மற்றும் ஆசை அலைகள், எதிர் பாராமலேயே—அழைக்காமலேயே—வந்து, உங்களை அவ்வப்போது தாக்கும். அப்போதெல்லாம் அவற்றைத் தடுத்து,

பிரம்மச்சரிய விரதத்தை எடுத்துக் கொண்டபின், புறஉலகின் ஆசைத்தூண்டல்களினின்றும் உங்களை மிகுதியும் விடுவித்துக் கொள்வீர்கள்.

ஆரா இயற்கை அவா நீப்பின் அந்நிலையே
பேரா இயற்கை தரும். —திருக்குறள்.37o

“ஆசையின் இயல்பு ஒருபோதும் நிறைவேறாத தொன்று. அதனை முற்றிலும் கைவிட்டவன் அக்கணமே நிலையான நிறைவினை உணருகின்றான்”. — திருக்குறள் 37.

மீள்பார்வை

1. வாழ்வு என்பது கர்மத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள அனுபவ வகுப்பறையாகும்.
2. நமது அறைகூவல்களைச் சந்திப்பதில் நமது சமயம் பெரிதும் உதவுகின்றது.

புதன்கிழமை

மனம், உடல், உணர்வுகளின் எஜமானனாய் இருங்கள்

பிரம்மச்சரியத்தில் நாம் பாதுகாப்பாக இருக்கும் போது, ஓர் அனுபவத்திலிருந்து மற்றொன்றுக்கு, ஓர் உணர்விலிருந்து மற்றொன்றுக்கு—ஓர் உருளைப் படகில் (ரோலர் கோஸ்டர்) பயணம் செய்வது போன்று, ஒவ்வொரு நாளும் இன்பத்திலும் துக்கத்திலும் தூக்கி எறியப்பட நாம் நம்மை அனுமதிப்பதில்லை. *........................ நீங்கள் உங்களது உள்மன வடிவிலேயே மேலும் மேலும் மையம் கொள்ளத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

“நான் அறிந்த ஒரே வழி நற்பண்பின் வழியாகும். எல்லாம் அதுவே என நான் உங்களுக்கு உறுதி கூறமுடியும். எல்லாம் அதுவே என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன். உங்களைப் பற்றிய அறிவினைப் பெறுவதற்கு மிக எளிதான வழி இதுவே யாகும்.”

-ஸ்ரீ சிவயோக சுவாமி.

நாம் புலனடக்கத்தைப் பயில்வதால், அவ்வக்காலங்களில் நாம் கண்டு பெரிதும் மதித்துப் போற்றும் பெரிய மனிதர்களைப் போன்று நாமும் ஆகிவிடுகிறோம். பெரியோர் எப்பொழுதுமே பிறரைப் பற்றி எண்ணுவார்கலே அன்றித் தம்மைப் பற்றி நினைப்பதில்லை. அவர்கள் எப்பொழுதும் பயன்தரும் செயல்களிலேயே ஈடுபடுவர். அவர்கள் பேறறிவாளராக இருப்பதால் இயற்கையாகவே தலைவர்களாகத் திகழ்கின்றனர். அவர்கள் பிறரால் நம்பப்படுகிறார்கள். அவர்களின் கூட்டத்திலே இருப்பதே இன்பம் அளிக்கும். ஏனெனில், அவர்கள் அனைவரிடத்தும் இயற்

கையான அன்பு நிறைந்துள்ளனர். அவர்கள் அனைவரையும் சமமாகவே நடத்துகின்றனர். முதிய ஆன்மாக்களின் பண்புகள் இவை. ஆம். ஆழ்ந்த முதிர்ச்சியின் அடையாளங்கள். பிரம்மச்சரியத்தை ஒருமுறை கைவரப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால், வெகுவிரைவில் முதிரிச்சி வந்து விடும்.

*…………………. நீங்கள், உங்களது ஆன்மீக மறுமலர்ச்சியின் இம்முறைமையை விரைவு படுத்தவோ, தாமதப்படுத்தவோ ஆற்றல் பெற்றுள்ளீர்கள். பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி மேலும் மேலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள விருப்புடையவராயிருப்பதே, நிச்சயமாக நீங்கள் ஒரு இளைய ஆன்மா அல்ல என்பதை எடுத்துக் காட்டுகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது ஆணவம், கன்மம் ஆகியவற்றின் வரம்புக்குள் நமது சொந்த வாழ்வு முறையைத் தெரிந்து எடுத்துக் கொள்ளும் சுதந்திரம் பெற்றுள்ளோம். ஒவ்வொரு எண்ணம், சொல் அல்லது செயலுக்கு முன்பும் நமது தீர்மானிக்கும் ஆற்றலை நாம் செயல் படுத்தமுடியும்.

> எத்தகைய தீய எண்ணங்களுக்கும் இடம் அளிக்காதே. கோபத்தையும் பொறாமையையும் விலக்கி விடு.
>
> பணிவும் கட்டுப்பாடும் கொண்டு மகிழ்ச்சியாய் இரு.
>
> நீ உச்சியை அடைவாய்.
>
> உன்னாலேயே உன்னை அறிவாயாக.
>
> -ஸ்ரீ சிவயோக சுவாமி.

<u>முப்பெரும் கருவிகள்</u>

சிறந்தவனாவது எவ்வாறு? இன்பமாய் இருப்பது எவ்வாறு? ஆன்மீக வளமுடன் இப்பூவுலகில் எவ்வாறு வாழலாம்? என்று நமது சமயம் போதிக்கிறது. முதலாவதாக, நாம் பிரார்த்தனையின் ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கிறோம். பிரார்த்தனை செய்து வழிபடுவதன் மூலம் தெய்வீக மிக்க தேவர்கள், மகாதேவர்களின் ஆற்றல்களையும் ஆசிகளையும் கோருகிறோம். நம்மைப் பாதுகாக்குமாறும் அவர்தம் சக்தியில் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்குமாறும் வேண்டுகிறோம். சக்தி என்றால் என்ன? அன்பு மற்றும் ஒளியின் கதிரியக்க அலைகளே யன்றி வேறன்று.

இரண்டாவதாக, இயம நியமங்கள் வழியே நல்லொழுக்கமுடன் வாழ்ந்திட நாம் போதிக்கப்படுகிறோம். நமது தீர்ப்பு ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்குச் சரியான தெரிவுகளைச் செய்துகொள்ள இவ்வழிகாட்டும் நெறிகள் நமக்கு உதவமுடியும்.

<u>இயமங்களும் நியமங்களும்</u>

<u>இயமங்கள் (சைவக் கட்டுப்பாடுகள்)</u>

1. சொல்லிலும் செயலிலும் அஹிம்சையைப் பின்பற்றுக.

2. விழைதலோ திருடுதலோ கூடாது.

3. ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துக.

4. காமத்தையும் பேராசையையும் விட்டுவிடுக.

5. செருக்கையும் சினத்தையும் விலக்கிவிடுக.

6. பொய்கூறல் அல்லது உறுதி மொழிகளையும் நம்பிக்கைக்குரிய தன்மைகளையும் காட்டிக் கொடுத்தல் ஆகியவற்றைத் தடுத்துவிடு.

7. அநீதியையும் போதையிலிருந்தலையும் தவிர்த்திடுக.

8. தவறு செய்வதைக் கைவிடுக. தீயோர் கூட்டத்தை வெறுத்து ஒதுக்குக.

நியமங்கள் (சைவ ஆசார முறைகள்)

1. மனம் மொழி மெய்களில் தூய்மையாய் இரு.
2. சக மாந்தரை நேசி.
3. வாழ்வில் மன நிறைவையும் அமைதியையும் நாடு.
4. தின வழிபாடு மற்றும் தியானத்தின் மூலம் பக்தியை வளர்த்திடுக.
5. கொடுமையில் உறுதியுடனும், மக்களிடத்தில் பொறுமையுடனும் நடந்து கொள்க.
6. வெகுமதியை எண்ணாமல் ஆக்கபூர்வமாக ஈதல் புரிக. கோயிலுக்குரிய வரிகளைச் செலுத்துக.
7. திருமறைகளையும் ஞான நூல்களையும் திறந்த மனதுடன் பயில்க.
8. அவ்வபோது நோன்புகளையும், தவத்தையும், தியாகங்களையும் புரிக.

மூன்றாவதாக. நமது சமயவாழ்வில் வழிகாட்டுவதற்குப் பஞ்ச கிருத்திய கர்மங்களை நாம் பெற்றுள்ளோம். மிக ஆழ்ந்த கட்டளைகள் இவை. இவை, பின்பற்றப்படும்போது, ஒவ்வொரு நாளும் நமது சமயத்தில் வாழ வகை செய்கின்றது. இவ்வைந்து சிறிய கடமைகளும் முற்றிலும் எளியவை. அனைவருக்கும் பொருந்துபவை. ஆனால் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை மேற்கொண்டு, பிரம்மச் சரியத்தின் விளைவுகளைத் துய்த்துக் கொண்டு வாழும்போது. இவை மிக முக்கியமானவை.

பஞ்ச நித்திய கர்மங்கள்

1. நெறியுடன் வாழ்தல் (தருமம்)

சரியாக நடந்து கொள்வது என்பது தரும விதிகளைப் பின்பற்றுதல் ஆகும். இதில் திருக்குறளின் போதனைகளைப் பின்பற்றுதல், திருமணம் வரையில் பிரம்மச்சரியம் பேணுதல், மகளிர்க்குரிய ஸ்திரீ தர்மத்தையும், ஆடவர்க்குரிய புருஷ தர்மத்தையும் கடைப்பிடித்தல் ஆகியன அடங்கும். இது மனம் மொழி மெய்களால் நலம் விளைப்பதாகும்.

2. வழிபாடு (உபாசனை)

வீட்டின் பூஜை அறையில் தனி வழிபாடு செய்தல் என்பது பூஜை, சாதனை, ஜபம் செய்தல், சமயப்படிப்பு ஆகியன அடங்கும். வீட்டிலும் கோயிலிலும் ஒழுங்காகப் பிரார்த்தனை செய்வது இறையருளைத் தருவதோடு, தியானப் பயிற்சிகளுக்கும் மனதை ஆயத்தப்படுத்தும்.

3. திருவிழாக்கள் (உற்சவம்)

வீட்டிலும் கோயில்களிலும் சைவப் பண்டிகைகள், குருபூஜை முதலான திருவிழாக்களைக் கொண்டாடுவதால், ஆண்டின் உயர்ந்த ஆன்மீகக் காலங்களில் இறைவனுடன் ஆழ்ந்து ஒன்றுபடுதல்

கிட்டுகின்றது. இதனுள் நோன்பிருத்தல், புனித நாட்களிலும் வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் கோயிலுக்குச் செல்லுதல் ஆகியன அடங்கும்.

4. <u>புனிதப் பயணம்</u> (தீர்த்த யாத்திரை)

ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது ஒவ்வொரு சைவரும் அருகில் அல்லது தொலைவிலுள்ள ஒரு புனிதத் தலத்திற்கு யாத்திரை செய்தல் வேண்டும். இந்நேரங்களில் நமது உலகியல் விஷயங்களை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, இறைவனை நமது வாழ்வின் குவிமையமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

5. <u>சமய வினைகள்</u> (சம்ஸ்காரங்கள்)

சமய வினைகள் நமது வாழ்வின் பருவங்களைக் குறிக்கும் சிறப்புச் சடங்குகள் ஆகும். அவை இப்பருவ அனுபவங்களைப் புனிதமாக்குகின்றன. பிறப்பு, முதல் உணவு ஊட்டுதல், பள்ளியில் சேர்த்தல், திருமணம், மரணம், துறவு கொள்ளுதல் முதலானவற்றிற்குரிய சடங்குகளும் பிறவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. தன்னடக்கத்தின் மூலம் நீங்கள் ஆகவேண்டிய பெரிய மனிதராகுங்கள்.
2. நமது சமயத்தின் முப்பெரும் கருவிகளை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

<u>வியாழக்கிழமை</u>

<u>ஏன் நல்லொழுக்கம்?</u>

சைவ சமயத்தைப் நன்கு கடைப்பிடித்தால், நாம் சிவபெருமானுடைய திருவடிகளுக்கு மிக நெருக்கமாகச் செல்லலாம். அடிப்படையான இம்மூன்று கோட்பாடுகளும் (பிரார்த்தனை, இயம நியமங்கள், பஞ்ச நித்திய கர்மங்கள்) பிரம்மச்சாரியால் பின்பற்றப்பட வேண்டியது மிக மிக முக்கியமானதாகும். ஆன்மீக வாழ்வின் அடித்தளம் அவை. சாதனை பயின்றுகொண்டிருக்கும் போது, ஒழுக்கக்கேடான வாழ்வு வாழ்வது காலத்தை வீணடிப்பதாகும். ஏனெனில், அதர்மமானது நமது தன்னுணர்வினை கொடிய மனநிலைகளுக்கு கொண்டு செல்கின்றது. ஓட்டைக் குடத்தில் நீர் நிரப்புவதைப் போன்ற மடமையான செயல் அது.

பல ஆண்டுகள் தவமியற்றிச் சிறப்பியல்புகளையும் ஆன்மீக சக்திகளையும் பெற்ற ஒரு துறவியின் கதை ஒன்றுள்ளது. அவரது சக்தியை அழிக்க ஒரு பகைவன் சதி செய்தான். அவன் செய்தது மிக எளிய செயல்தான். அத்துறவிக்கு கடும் கோபம் வருமாறு அவன் செய்து விட்டான். திடீர்க் கோபத்தின் விளைவாக அவரது கடுந்தவமும் கடின உழைப்பும் வீணாகி

விட்டன. எனது சற்குரு சிவயோக சுவாமியின் போற்றத்தக்க மூத்தவரான பெண்துறவி செல்லாச்சி அம்மன் ஒருமுறை கூறியதாவது:

> “ஆன்மீகப் பாதை என்பது ஒரு நெருப்பு ஆற்றின்மீது
> அமைந்த ஒரு மயிர்ப்பாலம் போன்றது”.

இந்நாளில், பிரம்மச்சாரி விரதத்தை மேற்கொள்ள பலரும் விரும்புவதில்லை. ஆனால் உயர்ந்த யோக நுட்பத்தைக் கற்பதில்

19

பலரும் அக்கறை காட்டுகின்றனர். மனம் உடல் உணர்வுகளின் ஆற்றல்களை வழிப்படுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் அறிவியற் கலையே உண்மையான சாதனை என்று உங்களைப் போன்ற ஒரு சிலரே உணர்ந்துள்ளனர். நமது கதையில் வந்த துறவி இச்சாதனையை நிறைவேற்றவில்லை. அவர் கோபத்தை வெற்றி கொள்ளவில்லை. அவரது தவப்பயன்கள் அனைத்தையும் அது வீணாக்கிவிட்டது.

<u>நான்கு பெருந்தூண்கள்</u>

நமது சமயம் நான்கு பெருந்தூண்கள் மீது நிலைத்து நிற்கின்றது. அவையாவன: கோயில்கள், திருமறைகள், சற்குருக்கள் மற்றும் நீங்கள் ....*. இந்நான்கு மிகைப்பாடுகளும் இப்புவியில் உண்மை ஒளிவீசுதற்கு ஒரு முழுமையான, சமநிலையுள்ள, இயற்கையான வாகனமாக அமைந்துள்ளன. ஆனால் மற்றெதையும் போன்றே நமது சமயமும் நமது வாழ்வில் தனது நீடித்த பயனைத் துய்ப்பதற்கு ஆற்றல் வாய்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். சைவத்தைப் பற்றிப் படித்துவிட்டால் மட்டும் போதாது. ஒருவன் தான் கற்றதைத் தனது சிறந்த திறமைக்கு ஏற்பப் பயன்படுத்திச் செயலாற்றவும் வேண்டும்.

கோயில்களைப் பிரார்த்தனைக்கும் வழிபாட்டுக்கும் உரியதாகப் பயன்படுத்துங்கள். திருமறைகளைப் பயின்று அவை சொற்படி கேட்டு, அவற்றின் படிப்பினைகள் உங்களது அன்றாட வாழ்வில் பொருந்துமாறு செய்யுங்கள். அவை வெறும் விதிமுறைகள் அல்ல. அவை தெய்வீகச் சட்டவிதிகள். உங்களுடைய சற்குருவுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து கொள்ளுங்கள். திருமணமாகும் வரையில் ஒரு பிரம்மச்சாரியாக இருங்கள். அதன்பின் உங்களது தூய்மையின் ஆற்றலால் பண்டைய முன்னேறிய ஆன்மாக்களை இப்புவிக்குக் கொணர்ந்து ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இருப்பதன் மூலம் இப்புவியில் சமயத்தை உயர்த்துவீர்கள்.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. மலர்ச்சிக்கு அடிப்படை உயர்ந்த யோகம் அல்லது எளிய நல்லொழுக்கம்.
2. உங்களது சமயம் உங்களுக்கு உதவ வேண்டுமாயின் அதனை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. பிரம்மச்சரியம் என்பது உங்களது ஆற்றல்களைக் கட்டுப்படுத்தி வழிப்படுத்துவதாகும்.

வெள்ளிக்கிழமை

பிரம்மச் சாரியை ஸ்ரீகணேசப்பெருமான் வரவேற்கிறார்

பிரம்மச்சரியம் பற்றி அறிவு நாட்டங் கொண்டதன் மூலம் நீங்கள் உண்மையிலேயே ஸ்ரீகணேசப் பெருமானின் திருவடிகளுக்கு வந்துள்ளீர்கள். இவ்வுலகில் மிகவும் அறிவாற்றலுள்ள பிராணிகளில் யானையும் ஒன்று என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? இந்தியாவில் நன்கு

பயிற்சி பெற்ற உழைக்கும் யானைகள், ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எவ்வித அறிவுறுத்தலுமின்றி, ஒரு சூழல் அல்லது வேலையின் கடினத் தன்மையை மதிப்பிடும் ஆற்றல் உள்ளவை என்று கூறப்படுகிறது. மிகுந்த பேரறிவும், மிக்க அழகும், மிகுந்த பணிவும், ஆயினும் மிகுந்த பேராற்றலும் கொண்ட யானையின் பரந்த உருவத்தின் மூலமாகவே பெரிய மகாதேவரான ஸ்ரீகணேசர் செயலாற்றுவதில் வியப் பேது?

தரும நெறியின் பாதுகாவலராக விளங்குபவர் ஸ்ரீகணேசர். தனது பல லட்சக்கணக்கான உதவியாளர்களைக் கொண்டு, தன்னை வழிபட்டு, மனத் தெளிவையும் தெய்வீக அருளையும் பிரார்த்திக்கும் அனைவரையும் அவர் வழிகாட்டிப் பாதுகாக்கிறார். நீங்கள் பிரம்மச் சாரியாக இருக்கும்போது அவரை நன்கு அறிந்து கொள்வீர்கள். இதனைக் கேட்பது உங்களது சக்திக்கு மீறியதாகத் தோன்றும். அனால் அது அப்படியன்று.

“ஏக தந்தாய வித்மஹே வக்ரதுண்டாய தீமஹி
தந்நோ கணபதி ப்ரசோதயாத்”

“மூவுலகங்களிலுமுள்ள தெய்வீகர்களே!
ஒற்றைக் கொம்புடையவரது தரிசனத்தில்
எம் மனதை அமைதிபெறக் கொணருவோம்.
வளைந்த கொம்பும் யானை வடிவமும் உடையவரை
நாம் தியானிப்போம்.
அவர் எப்பொழுதும் நம்மை நல்வழியில் வழி நடத்தட்டும்!”

<u>திரைகள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளல்</u>

நீங்கள் ஸ்ரீகணேசரைப் பார்க்காவிடினும். அவரது மனம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதையும், உங்களைப் பாதுகாப்பதையும் நீங்கள் உணருவீர்கள். சுகம் தரும் அவரது ஆன்மீக அதிர்வினையும் நீங்கள் உணருவீர்கள். அவரும் அவரது தேவர்களும் உங்களைப் பார்க்க முடியும். அவர் உங்களது பிரார்த்தனைகளுக்கு உடனே தடையின்றி அருள் புரிவார். உங்களுக்கு இதனை நாங்கள் உறுதியளிக்க முடியும்.......... * பிரம்மச்சரியத்தைத் தொடங்கி, திருமணம் வரையில் ஒரு விரதத்தை மேற்கொள்வதற்கு நம்பிக்கை ஒரு இன்றியமையாத ஆக்கக்கூறு என்பது உறுதி. சந்தேகம், நிச்சயமற்ற தன்மையின் உற்சாகம் இழக்கும் தாக்குதல் ஆகியவற்றைக் கடக்கத் தேவையான வலுவான நம்பிக்கை வேண்டும்.

அறியாமைத் திரைகளினூடே ஊடுருவிச் சென்று வாழ்வின் உண்மைகளை நீங்களாகவே கண்டறிவதற்குத் தேவையான நம்பிக்கையை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்களா என்பது பற்றி அநேகமாக உங்களுக்கே திடமான நம்பிக்கை இராது. ஆனால் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம் நல்ல எண்ணம், சொல், செயல்களைத் துய்ப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சியாவது செய்ய முடியும் என்பதை

அறிவதற்கு உங்களிடத்தில் போதிய நம்பிக்கை உள்ளது. நீங்கள் அதில் தோல்வியுற்றாலும், அத்தோல்வியிலிருந்து ஒரு நல்ல படிப்பினையைக் கற்றுக்கொண்டு மீண்டும்

தொடங்குவதற்குரிய நம்பிக்கையை இப்பொழுது நீங்கள் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இத்தகையதொரு நம்பிக்கையைப் பற்றியே நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஸ்ரீகணேசப் பெருமானிடம் உங்களைத் திறந்து விடுங்கள். உங்களது அன்பான எண்ணங்கள் அவருடைய எண்ணங்களுடன் கலக்கட்டும். உங்களது பிரச்சினைகள் அவரது அன்பில் கரையட்டும். உங்களது இதயத்தை மனதால் அவரிடம் கொட்டிவிடுங்கள். அவரை உங்கள் நண்பராக— உங்களுடைய மிக நெருங்கிய நண்பர்களுள் ஒருவராகக் கருதுங்கள். நமது அன்புக்குரிய ஸ்ரீகணேசப் பெருமனைப் போன்ற மிகுந்த பேரறிவும். பெருந்தன்மையும் அன்பும் உடைய ஒருவரை வேறெங்கும் நீங்கள் ஒருபோதும் காணவே முடியாது.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. ஸ்ரீகணேசப் பெருமான் தருமத்தின் பாதுகாவலர். பிரம்மச்சாரியின் காப்பாளர்.

2. பிரார்த்தனை மூலம் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

3. உங்களுடைய மிக நெருங்கிய நண்பராக அவரைக் கருதுங்கள்.

<u>சனிக்கிழமை</u>

“நாம் எண்ணுவதைப் போன்றே ஆகிவிடுகின்றோம்” என்பது அனைத்து மறை ஞானிகளும் அறிந்த தொன்று. பெரிய மகாதேவர்களையும் உயர்ந்த பரிணாம தெய்வங்களையும் நினைப்பதானது நமது பரிணாமத்தைத் தூண்டுகின்றது. நமது சுய ஆன்மீக மலர்ச்சியையும் விரைவுபடுத்துகின்றது.

<u>அக நிலைப் படிப்பு</u>

இப்பாடங்களைப் படிப்பதற்காகத் தினமும் ஓர் அரை மணி அல்லது குறைந்தது பதினைந்து நிமிடங்களாவது உங்களால் ஒதுக்க இயலுகின்றதா? இல்லையென்றால் அதற்காக தளர்ந்து வேண்டாம்......... * அனால், முயற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருக. ஒன்றுமே இயலாவிடினும் ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் துயிலச் செல்லு முன் உங்களது அன்றாட பாடத்திலிருந்து ஒரு சிறிதாவது படிக்கத் தயை செய்து முயற்சியுங்கள். அந்தப் போதனைகள் இயல்பாகவே தேவலோகத்தின் உயர் ஆன்மீகப் பகுதிகட்கு உங்களை உடனே அழைத்துச் சென்று விடும். ஏனெனில், உங்களது படிப்பிலும் ஆன்மீக மலர்ச்சி வேட்கையிலும் நீங்கள் தனித்து இருப்பதில்லை. பலரும் உங்களுக்கு உதவி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்; இனியும் உதவி செய்வார்கள். ஏனெனில், நீங்கள் மனப்பூர்வமாக இதில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு இரவும் தூங்கும் போது உங்களது மனதில் அதனை உணர்தலோஅல்லது நினைவு கூர்தலோ செய்யாதிருப்பினும் தேவலோகத்தில் உள்ள சைவப் பள்ளிகளில் மிக உயர்ந்த ஆசிரியர்களிடமும், வழிகாட்டிகளிடமும் பயற்சி பெறுவதில் அனேகமாகப் பலமணி நேரங்களைச் செலவிடுகிறீர்கள். தமது பௌதிக உடல்கள் உறங்கும் போது

சில நேரங்களில் நுற்றுக்கணக்கான பக்தர்கள் ஒத்த உணர்வுடையவர்களாய், சூட்சும நிலையில் அமைந்த உள்ளுலக தளப்பள்ளிகளில் தமது சூட்சும உடல்களுடன் கூடுகிறார்கள்.

> பிரம்மச்சரியத்தைப் பயிற்சி செய்வதில் ஒருவர் உறுதியாக இருக்கும் போது, அவர் இத்தகைய அக நிலைப்பள்ளிகளில் நீண்டகாலம் தங்கி, போதனைகளில் பெரும்பாலானவற்றைக் கிரகித்துக் கொள்ள முடியும். பிரம்மச்சரியத்தில் உறுதியாக இல்லாதவர்கள் வகுப்பறையிலிருந்து நழுவி விடுவதைப் பெரும்பாலும் காணலாம். அவர்கள் ஏதோ ஒரு காரணம் பற்றித் தமது உணர்ச்சிகளுக்குப் பின்னால் இழுக்கப்பட்டு விடுகிறார்கள்.

இப்பிறவியில் நீங்கள் பிறந்ததன் காரணங்களே உங்கள் ஆன்மா அறிந்துள்ளது என்பதை நீங்கள் நினைவிற் கொள்ளுங்கள். இப்பிறவியில் நீங்கள் என்ன சாதிக்க வேண்டும் என்பதையும் அது அறிந்துள்ளது. தெரிந்தெடுத்த உங்களது தருமத்தை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் கடந்த காலக் கர்ம அமைப்புகளை வென்று, வலுவடைவதற்கு எத்தகைய அறைகூவல்களையும் தடைகளையும் நீங்கள் சந்தித்து வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஓர் ஆன்மா என்ற முறையில் நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களுது பௌதிக உடல் இரவில் உறங்கும் போது, இவையும் பிற விஷயங்களும் உங்களாலும் அக நிலைகளிலுள்ள உங்கள் ஆசிரியர்களாலும் தேவலோகப் பள்ளிகளில் பரிசீலிக்கப்படுகின்றன. பிரம்மச்சரியத்தில் எவ்வளவு முழுமையாக நீங்கள் நிலை பெறுகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் சமயச் சார்புடையவர்களாய், உலகினை உறுதியுடன் சந்திக்கும் மிகுந்த வலிமையையும் பெறுகிறீர்கள்.

சற்குருக்களும், கண்ணுக்குப் புலப்படாத வழிகளில், தமது பக்தர்களுடன் செயலாற்றுகின்றனர். ஒரு பக்தன் இப்பூவுலகில் எங்கிருந்தாலும், அவனது அதிர்வுகளுடன் இயைந்து செயல்படும் திறமை கொண்ட அவர்கள், தனது பக்தன் எவ்வாறு உணருகிறான் என உணர்ந்து, அவனுக்குப் பாதுகாப்பு மற்றும் வழிகாட்டல்களுடன் தமது ஆசிகளையும் அனுப்புகிறார்கள். பயிற்சியில், குருசிஷ்ய முறையானது தனிப்பட்டதாயும், நேரடியானதாயும் உள்ளது. அவர்களிடையே பலவும் பேசப்படாமலேயே நிகழ்கிறது. மன இணக்கம் அங்கே அவ்வளவு நெருக்கமாயுள்ளது. திருமணத்திற்குமுன் பிரம்மச்சரியம் மேற்கொள்ளும் மரபுவழியானது இத்தகைய உறவினை நிலைபெற உதவுகின்றது.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. உறங்குவதன்முன் உங்கள் பாடத்திலிருந்து படியுங்கள். அகதளப் பள்ளிகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

2. இப்பிறப்பில் நீங்கள் சந்திக்க வேண்டிய அரைகூவல்களை உங்கள் ஆன்மா அறிந்துள்ளது.

3. சற்குருக்களும் தமது சீடருக்குக் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வழிகளில் உதவுகின்றார்கள்.

இரண்டாவது வாரம்

ஞாயிற்றுக்கிழமை

குரு—சிஷ்ய உறவு

முன்னேறிய சிஷ்யன், தனது உள்ளுணர்வில் தனது சற்குருவுடன் முழுமையான இணக்கத்தில் இருக்கிறான். இந்த இணக்கம் தொடக்க நிலைகளில் நிகழ்வதில்லை. தனது குருவின் போதனைகளின் விஷயங்களை விடைகளுக்காகச் சிஷ்யன் நுணுகி ஆய்வு செய்யும் போதும் நிகழ்வதில்லை. சிந்திக்கும் மனத்தின் அலையும் படிவங்களை சிஷ்யன் வெற்றி கொண்ட பின்னரே குருவுக்கும் சிஷ்யனுக்கும் இணக்கத்தின் அக ஓட்டமானது தொடங்கி வெளிப்படுகின்றது.

சிஷ்யன் தனது அகவாழ்வையும் புறவாழ்வையும் பண்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தனது அகப்பணியுடனும், தனது அக நண்பர்களான கடவுள், கடவுளர், குரு ஆகியோருடனும் எவ்வளவு உண்மை மிக்கு நிலை மாறாமல் சிஷ்யன் இருக்கிறானே, அந்த அளவுக்கு அவன் மிகுந்த பாதுகாப்பும் க்ஷேமமும் பேறும் பெற்றவனாகிறான். இப்பொழுது நீங்கள் உங்களைப்பற்றி மேலும் நன்கு அறிந்து கொள்ள முற்படுவதோடு, இந்தத் தினப் பாடங்களைப் படித்து வரும் காலத்தில் நமது உறவும் வலுவடைந்து கொண்டிருக்கிறது.

> “குரு பக்திச் சிறப்புக்கு இணையாக இவ்வுலகில் எதுவுமில்லை. அது தரும வழியில் ஒருவன் செல்ல வகை செய்கிறது. அது மனிதனுக்கு மிகச் சிறந்த ஆறுதல் அளிக்கிறது. அவனது வாழ்வை மேம்பாடு அடைய வழிகாட்டுகின்றது. போற்றுதற்குரிய பக்தர்கள் பேறு பெற்றவர்கள்; ஏனெனில் இறைவனின் புத்துணர்ச்சியூட்டும் திருவடிகள் அவர்களுடையதாகும்.

உங்களது சுய இலக்குகள்

கடந்த பிறவிகளில் உங்களால் குறிக்கப்பெற்ற சில குறிக்கோள்களை நிறைவேற்ற வேண்டியே, இப்பிறவியில் நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீங்கள்.

இவை அகவளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தின் குறிக்கோள்கள்.

உயர்வும் மிகுந்த சமயச் சார்பும் உடையவராவதற்குரிய குறிக்கோள்கள்.

திருமணமாகும் வரையில் பிரம்மச்சாரியாயிருக்கும் குறிக்கோள்கள்.

பிரம்மச்சாரியாய் இருக்கும்போது உங்களது தொழில் அல்லது பணியில் ஆழ்ந்த பயிற்சி பெற்று, அதன் மூலம் வாழ்வு முழுதும் நிதிப் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்து கொள்ள உங்களது உயிராற்றல்களை ஈடுபடுத்தும் குறிக்கோள்கள்.

இக்குறிக்கோள்களின்றி, இப்பாடத்தை இன்று நீங்கள் படிக்க முடியாது. உங்களது குறிக்கோள்களை அடைய உங்களுக்கு உதவவும், உங்களது தீர்மானிக்கும் ஆற்றலை நன்முறையில் தெரிந்தெடுத்துப் பயனடையு

மாறு செய்யவும் இப்படிப்பானது அமைக்கப் பெற்றுள்ளது. *.................... இவற்றுள் அடங்கிய அத்தனை பாடப்பொருட்களையும் முழுதும் புரிந்து கொண்டு மனதால் கிரகித்துக் கொள்ளும் வரையில் உங்களது படிப்பை நிறுத்திவிடாதீர்கள்.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. உங்கள் குருவுடன் உங்கள் உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல சிஷ்யனாக இருங்கள்.
2. தெய்வங்களுடன் உங்கள் உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. இப்பிறவிக்கென நீங்கள் குறிக்கோள்களைக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

<u>திங்கட்கிழமை</u>

<u>பிரம்மச்சரியம் என்றால் என்ன?</u>

பாலுணர்ச்சி பற்றிய எண்ணங்களிலிருந்தும், ஆசைகளிலிருந்து முழுமையாக விடுபட்டிருத்தலே பிரம்மச்சரியமாகும். புலனடக்க உறுதி மொழியே பிரம்மச்சரியமாகும். எண்ணம், சொல், செயல் தொடர்பான அனைத்துப் புலன்களையும் கட்டுப்படுத்தலே பிரம்மச்சரியமாகும். பிரம்மச்சரியம் ஆடவர் பெண்டிர் இருவரும் பின்பற்றத்தக்கது. ஆதிசங்கரர் ஒருமுறை கூறியதாவது:

> “மாசற்ற புலனடக்கம் அல்லது பிரம்மச்சரியமே அனைத்துத் தவங்களிலும் மிகச் சிறந்தது. அத்தகைய புலனடக்கமுடையவர் உண்மையிலேயே கடவுளாவார்.”

பாலுணர்வு ஆற்றல்கள் மீது முழுமையான கட்டுப்பாடுடையவர் வேறு எந்த வழிகளாலும் அடைய முடியாத ஆற்றல்களைப் பெறுகிறார். புலனடக்கமின்றி, உணர்வு நலமும் ஆன்மீக மலர்ச்சியும் ஒருவன் பெறமுடியாது.

பிரம்மச்சரியமானது உலகியல் முன்னேற்றத்தையும் மன வளர்ச்சியையும் அளிக்கின்றது. மன அமைதியுடைய வாழ்வுக்கு அதுவே ஆதாரக்கூறு. சிவபெருமான் பற்றிய நேரடியான அறிவைத் தோற்றுவிக்கும் நிலையில் அதுவே ஒருவருக்கு உற்ற வலுவான துணையாகும். ஆன்மாவின் அமைதியான வாழ்வுக்கும் அதுவே அடித்தளம். காமம், கோபம், பேராசை என்னும் கீழ்த்தர இயல்புச் சக்திகளுக்கு எதிராக ஒருவரைக் காத்துக் கொள்ள அமைந்த வலிமை வாய்ந்த ஆயுதமும் அரணும் அதுவேயாகும். உணர்வு, உள்ளுறு மனநிலைகளுக்கு அப்பால் உள்ள உன்னத உணர்வுப் பேற்றுக்கு

ஒரு வாயிலாகப் பிரம்மச்சரியம் செயலாற்றுகின்றது. மிகவும் முன்னேறிய சிஷ்யனுக்குப் பிரம்மச்சரியமே மோட்சத்தின் கதவைத் திறக்கிறது.

பிரம்மச்சரியத்தைப் பயிற்சி செய்வதால், உள்மனத்தொடர்பு ஆன்மீகத்தில் வலுவுற்றுப் பராமரிக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக, உடல்நலம், மன அமைதி, உடல் வலிமை, பொறுமை, துணிவு ஆகியன படிப்படியே பெருகுகின்ற. உண்மையான பிரம்மச்சாரி இருபது ஆட்கள் செய்யக் கூடிய வேலையைச் செய்ய முடியும் என்று கூறப்படுகிறது.

25

பிரம்மச்சரியத்தினால் மனத்தெளிவு, மன ஆற்றல், அறிதல், நினைவாற்றல் ஆகியவை வளர்கின்றன. சுருங்கக் கூறுமிடத்து, அன்றாட வாழ்வின் அல்லல்களை எதிர் நோக்குதற்கு வியக்கத்தக்க வலிமையை இது அளிக்கிறது.

பிரம்மச்சரியம் என்பது பரிணாமமாகும். பிரம்மச்சரியத்தின் குறிக்கோள் பாலுணர்வு ஆற்றலை அடக்குவது அல்ல; ஆனால் அதனைப் உருமாற்றம் செய்வதேயாகும்.

> “படைப்பாற்றல் சக்திகளைப் உருமாற்றம் செய்வது என்பது நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆவியாக மாற்றி, அதிக ஆற்றலைப் பெறுவது போன்றதாகும்.”
>
> “தன்னை ஆள்வதில் நீங்கள் முன்னேறும் போது, படைப்பாற்றல் சக்திகளைப் உருமாற்றம் செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் உணர்விலும் உள்மன நிலையிலும் வெளிபடையாகக் காண்பீர்கள்.”
>
> -குருதேவர் அருளிய “ஞானமணிகள்”

<u>மீள்பார்வை</u>

1. பிரம்மச்சரியம் என்பது புலனடக்கக் கட்டுபாடாகும்.
2. பாலுணர்வு ஆற்றல்களைப் உருமாற்றம் செய்வதன் மூலம் பல உள்மனப் பரிசுகளைப் பிரம்மச்சரியம் அளிக்கிறது.

<u>செவ்வாய்க் கிழமை</u>

<u>ஓஜஸ் சக்தி</u>

புனித விந்துவில் காணப்படும் இன்றியமையாத உயிர்ச் சக்தியானது ஓஜஸ் சக்தி என அழைக்கப்படும். தூய எண்ணங்கள், தியானம், ஜபம், வழிபாடு, ஆசனம், பிராணாயாமம் முதலிய பயிற்சிகளால் பாலுணர்வு ஆற்றலை ஓஜஸ் சக்தியாகப் படிமாற்றம் செய்து மூளையில்

சேமித்து வைக்க முடியும். இச்சக்தியைப் படிப்பிலும் ஆன்மீக முயற்சிகளிலும் மிகுந்த வெற்றி பெறுவதற்கெனப் பயன் படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

தனது மூளையில் அளவற்ற ஓஜஸ்ஸைப் பெற்றுள்ள ஒரு பக்தன் எண்ணற்ற மனச்செயல்களைச் செய்ய முடியும். அவன் இயல்பாகவே அறிவாற்றலும் காந்த சக்தியும் உடையவனாய், ஒளி வீசும் முகமும் பிரகாசமிக்கக் கண்களும் கொண்டிருப்பான். சொற்களின்றியே மக்களிடம் செல்வாக்குப் பெற்று, அவர்கள் மனத்தில் ஆழந்த கருத்துப் பதிவுகளை அவன் ஏற்படுத்துகிறான். அதே விஷயங்களை வேறொருவர் சொல்லும்போது, அதற்குச் சிறிதோ முற்றிலுமோ பயனிராது.

உருமாற்றத்தைப் பயிற்சி செய்பவர்கள் தமது

அகத்திலிருந்து பல உள்ளார்ந்த திறன்களை

எழுப்புகின்றார். படைப்பாற்றல் சக்தியின்

சாரத்துடன் இசைந்ததாய், அது, ஆழ்ந்து

பதிந்த வழக்கமாகிப் படைக்கவும் வெளிப்படவும்

செய்கிறது. — குருதேவர் அருளிய “ஞானமணிகள்”

<u>கலச்சாரத்தில் முக்கியத்துவம்</u>

பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொண்டொழுகுதல் அநேகமாக ஒரு வலுவான ஆன்மீகக் கலாச்சாரத்தின் மிக முக்கிய அம்சமாகும். இதனாலேயே சைவ சமயத்தில் சிறுவர் சிறுமிகள் திருமணமாகும் வரையிலும் தன்னடக்கத்துடன் இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தைக் கற்பிக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் வாழையடி வாழையாக உடல் நலமுள்ள, உணர்வு நலமுள்ள, ஆன்மீக நலமுள்ள நல்லோர்கள் உருவாகின்றனர்.

<u>குறிக்கோளும் பயிற்சியும்</u>

முழுமையான பிரம்மச்சாரியின் குறிக்கோள், பாலுணர்வு வேட்கையினை இடைவிடாது மடைமாற்றுதலே யாகும். எங்கே வேட்கை அப்பால் சென்று விடுகிறதோ, அப்போது ஒருவன் திடீரென ஓரிடத்தை அடைவதில்லை என்பதே பழக்கமாயுள்ளது. வேட்கையே வாழ்வு. ஒருவரது எண்ணப்படி வேட்கையைச் செலுத்த முடியும். அடிப்படை ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளின்படி வாழ்வு நடத்துவதே உங்கள் சாதனையாகும். சாதனையின்மூலம் உங்களது மனம் மற்றும் உடலின் அனைத்து ஆற்றல்கள் மீதும் உங்களுக்கு ஆட்சி கிட்டுகிறது.

> "மனிதன் தனது இயல்பறிவு—அறிவாற்றல் தன்மையை விட்டகன்று, ஆன்மீகத்தில் மலரும் போது, அத்தன்மையின் ஆற்றல்களை அவன் தனது உணர்வுக்கட்டுப்பாட்டின் கீழ்க் கொணர வேண்டும்."
>
> -குருதேவர் அருளிய ஞானமணிகள்

<u>மீள்பார்வை</u>

1. பிரம்மச்சரியத்தை வெற்றிகரமாகப் பயிற்சி செய்வது ஒருவனைத் தேவனைப் போன்றவனாக்கிவிடுகிறது.

2. வேட்கையே வாழ்வு, அதனைத் தனது தேர்வுக்கேற்ப வழிப்படுத்த முடியும்.

3. ஆன்மீகக் கலாச்சாரத்திற்குப் பிரம்மச்சரியம் இன்றியமையாதது.

புதன்கிழமை

கனவுகளும் கற்பனைகளும்

பிரம்மச்சரிய மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுவது என்று உறுதிபூண்டு, ஆனால் தமது கனவு நிலையில் பாலுணர்வு கற்பனைகளாலும், இரவில் நிகழும் போராட்டங்களாலும், அல்லலுறுபவர்கள் அதற்காக மனம் நிலைகுலைய வேண்டுவதில்லை. அவர்களது படைப்பாற்றல் சக்திகள் முழு அளவுக்குப் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்று காட்டும் அடையாளங்களே இவை. உடலாலும் உள்ளத்தாலும் அவர்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்; விடியற்காலையிலேயே எழுந்திருந்து சாதனை செய்தல் வேண்டும்; முன் இரவிலேயே உறங்கச் செல்லுதல் வேண்டும்; கனவு நிலைகளில் உணர்வின் மிகப்பண்பட்ட பகுதிகளையே நாட வேண்டும்; தூங்குவதற்குமுன் ஜபமும் தியானமும் செய்வதாலும், ஸ்ரீ கணேசப் பெருமானிடமிருந்து வழிகாட்டப் பிரார்த்திப்பதன் மூலமும் இது கிட்டும்.

“படைப்பாற்றல் சக்திகளைத் திசை மாற்றவும் உருமாற்றவும் உதவுவதற்குச் சில மந்திரங்கள் ஜபிக்கப்படுகின்றன. இவை தன்னுணர்வு மனதைத் தர்க்கரீதியில் ஒருமுகப்படுத்தி அதன் உள் மனதை இசைவிக்கின்றன. மந்திரங்கள் படைப்பாற்றல் சக்திகளை இச்சைமன (விலங்குமன) பகுதியிலிருந்து அறிவாற்றல் மற்றும் உன்னத உணர்வுப் பகுதிகளுக்கு இழுக்கின்றன.”

ஓம் என்ற மந்திரம் திசைமாற்றம் மற்றும் உருமாற்ற முறையில் மிகவும் உதவி செய்கிறது. இம் மந்திரம் பௌதிக, மன, ஆன்மீக ஆற்றல்களை இசைவிக்கின்றது.

-குருதேவர் அருளிய “ஞானமணிகள்”

‘‘ஓம்’’ எவ்வாறு ஜபிக்க வேண்டும்?

ஓம் என்னும் மந்திரத்தை ஜபம் செய்வதற்கு, முதலில் வருவது ’அ’ ஒலி. இவ்வொலியை உடலின் உந்தித்தானத்தில் மையப்படுத்துங்கள். அடுத்து வருவது ‘உ’ ஒலி, இந்த அதிர்வுகளை முன்பற்களை இறுக இணைத்துக் கபாலம் வழியே அனுப்புங்கள். அ உ ம் என்ற இம்மந்திரத்தை ஜபம் செய்யும் போது, முதலில் ஒவ்வொரு ஒலியையும் தனித்தனியே ஓதுங்கள், அடுத்து இவ்வொலிகள் ஒருங்கிணைத்து ஓம் என்று வருமாறு அமைத்து ஒரே நிலையான ஹம் அல்லது தேனியின் ஒலி போன்று ஓதுங்கள். ஓம் என்னும் மந்திரமானது ஒலிக்கே சாரமானது. அனைத்து ஒலிகளும் ஒருங்கிணைந்தால் ஒலிப்பது ஓம்

ஓம் என்னும் மந்திரத்தை ஓதும்போதும், நீங்கள் உங்களது படைப்பாற்றல் சக்தியை விடுவிக்கிறீர்கள். இவ்வாற்றலானது, உங்களது மனம், உணர்வு, பௌதிக உடல்களின் வழியே கொட்டுகின்றது. ஒரு புதிய உலகை உங்களுக்காகத் திறந்து விடுகிறது.

மெய்யுணர்வுக்கு வழி

பிரம்மச்சரியம் என்பது தான் ஒருவன் சச்சிதானந்தத்தில் நீண்ட அனுபவங்களை அடைவதற்கு ஆசாரியனாகும். சச்சிதானந்தம் என்பது சிவபெருமானுடைய எங்கும் நிறைந்த தோற்றமாகும். சிவபெருமானது முழுமுதற்றன்மையை நோக்கி அகச்சக்திகளின் உறுதியான இயக்கமும் இதுவே யாகும்.

மீள்பார்வை

1. பாலுணர்வுக் கனவுகளும் கற்பனைகளும், ஒருவனது சக்திகள் நன்கு பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பதையே காட்டுகின்றன.
2. உங்களது படைப்பாற்றல் சக்திகளைக் கட்டவிழ்த்து மேன்மைப்படுத்த ஓம் என்று ஜபம் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வியாழக்கிழமை

எண்ணம், சொல் செயலில் தூய்மை

தூய்மை என்பது ஆன்மாவின் இயல்பு ஆகும். தோற்றத்தின் அனைத்து நிலைகளிலும் தெளிவு உள்ளது................* பிரம்மச்சரியத்தில் வெற்றி பெற்றவர், வெம்மையும் ஒளியும் கொண்டு சூரியன் பிரகாசிப்பது போன்று தூய ஒளி வீசுகிறார். மனம், உடல் ஆகியவற்றின் ஆற்றல்களை—சிறப்பாகப் பாலுணர்வுத் தூண்டல்களைக் கையாளுவதில் பேரறிவு என்று பிரமச்சரியத்தைக் கருதலாம். இச்சாதனையில் ஆன்மாவின் அகத் தூய்மையானது ஒளி வீசுகின்றது.

இத்தூய்மைக்காக முயன்று உழைப்பதே பிரம்மச்சரியப் பயிற்சியாகும். பிரம்மச்சாரி என்ற முறையில் நீங்கள் இரண்டாவது, மூன்றாவது உலகங்களான அக உலகங்களுடன் உங்களை இசைவித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆன்மீக வாழ்வு வாழ நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும். பிற ஹிந்து பக்தர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். நல்லவர்கள் ஞானியர் கூட்டத்தை நாட வேண்டும். உங்களது எண்ணங்களில் நீங்கள் எப்பொழுதும் தூய்மையுடன் இருத்தல் வேண்டும். பாலுணர்வுக் கற்பனைகளில் உங்களது மனம் ஈடுபட ஒரு போதும் அனுமதிக்கக்கூடாது. உங்களது எண்ணத்தின் தூய்மையைப் பிரதிபலிக்கும் தூய சொற்களையே நீங்கள் பேச வேண்டும. கடுமையான, கோபமான அல்லது அநாகரிகமான சொற்களை ஒருபோதும் பேசாதீர்கள்.

விந்துவினுள்ளே உள்ள உயிர்ச் சக்திக்கு வீரியம் என்று பெயர். வாழ்வு, எண்ணம், அறிவு, உணர்வு ஆகிய அனைத்தின் சாரம் அது. அதுவே இயங்கும் கடவுள். பிராணன்களில் பிராணனான உயிர்ச்சக்தி அதுவே யாகும். இந்த ஆன்மீக சக்தியே பிரமச்சாரியின் மின்னும் கண்களில் ஒளியாக வீசுகின்றது. இதுவே அவரது ஒளிவீசும் கன்னங்களிலும் பிரகாசிக்கிறது.

> “வீர்யம் என்பது இரத்தத்தின் சத்துச்சாறு, கரும்பு முழுதும் சீனி வியாபித்திருப்பது போன்று, பால்முழுதும் வெண்ணெய் வியாபித்திருப்பது போன்று, விந்துவும் உடல் முழுவதும் வியாபித்துள்ளது. நுண்ணிய வடிவில் உடல் முழுதும் அது உள்ளது. பாலுணர்வு எண்ணம், பாலுணர்வு மன எழுச்சியின் செல்வாக்கினால், பாலுணர்வுப் புலன்களில் வெளி இழுக்கப்பட்டு, ஒரு மொத்த வடிவில் விரிவுபடுத்தப்படுகிறது.”

-ரிஷிகேசம் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்.

புனித விந்துவின் இழப்பு

விந்து அல்லது புனித விதையானது வீணாக்கப்படுமனால் உடலில் பிராணசக்தி

நிலைகுலைகின்றது. அதனால் ஒருவர் கிளர்ச்சியுற்று, மன அமைதியின்றி இருக்கிறார். உயிர்ச் சக்தியினைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதன் தீயவிளைவுகள் பலவற்றையும் பட்டியலிட்டுக் காட்ட முடியும்.

> "விந்து நீரின் மிகப் பேரிழப்பானது மனிதரிடத்தில் விரைவில் பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். விதை நீக்க அறுவையின் விளைவுகளான வலுக்குறைவு, மனச் சோர்வு, நரம்புச் சோர்வு, மனத் திடமின்மை, போன்றவற்றையும், மிகச்சிறிய ஆபத்துக்களையும்.

> மிகப்பெரிதாகக் காட்டுதல், மிகச்சிறிய அச்சங்களையும் கண்டு பணிந்து விடுதல் போன்ற மனப்பீதியின் இயல்புகள் அனைத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன."

— சிற்றின்ப உடல் நூலின் விந்தைகள்

ஜான் டெவான் போர்ட்

<u>மீள்பார்வை</u>

1. எண்ணம் சொல் செயல்களில் தூய்மைக்கு முயலுங்கள்.
2. புனித விந்துவைப் பாதுகாப்பது வலிமை தரும்.
3. அதன் இழப்பானது உயிர்ச் சக்தியை வீணடிப்பதாகும்.

<u>வெள்ளிக்கிழமை</u>

<u>ஒவ்வொரு பெற்றோரது கடமை</u>

நாம் இங்கே கூறும் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைத் தமது மகன்களுக்கும் மகள்களுக்கும் விளக்கிக் கூற வேண்டியது ஒவ்வொரு ஹிந்து பெற்றோரது கடமையாகும். வாழ்வுச் சக்திகளை பயன்படுத்துதல், தவறாகப் பயன்படுத்துதல் பற்றிய முழுமையான கல்வியை அளிப்பதும், வயது வந்தவர்களாக அவர்கள் வளரும் போது, தம்முள்ளே விளங்கும் சக்திகளை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்று தமது குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதும் பெற்றோருடைய கடமையாகும். இம்முறையிலேயே அவர்கள் தமது இயல்பறிவு/அறிவாற்றல் தன்மையின் அறைகூவல்களைச் சந்திக்கத் தேவையான அறிவைப் பெறுபவர்.

பாலுணர்வின் அடிப்படையே மனம் தான் என்று நீங்கள் அறியும் போது வியப்படைவீர்கள். உணர்வு அல்லது உள்மனதின் பதிவுகளிலிருந்து கற்பனை மூலமாக நுண்ணிய ஆசைகள் மனதிலிருந்து எழுகின்றன. கற்பனை, மனக்கிளர்ச்சியை எழுப்புகின்றது. உடனே மன வடிவங்களிலிருந்து பாலுணர்வு உறுத்தலும் காம உணர்வில் பெரு விருப்பமும் வருகின்றன. ஆகவே காமத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழியாவது மனக்கட்டுப்பாடு அல்லது அவாவினைக் கட்டுப்படுத்தலே யாகும். அவா என்ற சக்தியே மனதின் அனைத்து நிலைகளையும் அதன் மூலம் மனித இனத்தையும் முன்னோக்கிச் செலுத்துகின்றது. நமது ஆசைகளை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் நமது வாழ்வை நாம் மாற்றிக் கொள்கிறோம். நமது வாழ்வை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் நாம் மாற்றிவிடுகிறோம்.

"மன்மதன் ஒரு மலர்வில்லைச் சுமந்து செல்கிறான். அதில் மோகனம்(மயக்குதல்), ஸ்தம்பனம்(தடுத்தல்), உன்மாதனம்(கிளர்வூட்டல்), சோஷணம்(கவர்தல்), தாபனம்(எரிதல்/உறுத்தல்) என்னும் ஐந்து அம்புகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. மயக்கத்தை முதலில் அழித்து விடுங்கள். அதன்பின் உங்களுக்கு உறுத்தல் இராது. ஒரு பானைக்குள் இருக்கும் நீர் எங்ஙனம் பானையின் பரப்பு முழுதும் கசிந்து

பரவுகின்றதோ அது போன்று மனதில் உள்ள எரிதலும் உறுத்தலும் பௌதிக உடலிலும் கசிந்து பரவுகின்றது. நீங்கள் மிகவும் விழிப்புடன் இருந்தால் தொடக்கத்திலேயே நீங்கள் கற்பனையை விரட்டி விடலாம். வரும் ஆபத்தினையும் தவிர்த்து விடலாம். கற்பனை என்ற திருடனை நீங்கள் முதல் வாயிலில் அனுமதித்து விட்டாலும், இரண்டாவது வாயிலில் கவனமாகக் காவல் புரியுங்கள். அங்கேதான் காம உணர்வு

உறுத்தல் வெளிப்படுகின்றது. எரிதலை இப்பொழுது நீங்கள் நிறுத்திவிட முடியும். பாலுணர்வுத் தூண்டல் அப்புலனுக்கு அனுப்பப்படுவதை நீங்கள் எளிதில் நிறுத்திவிட முடியும். பாலுணர்வு சக்தியை மூளைக்கு, உத்தியானம் மற்றும் மூச்சினைப் பிடித்து வைத்தல் மூலமாக மேல்நோக்கி இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். வலிமையுடன் ஓம் மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரியுங்கள். கடவுளின் உதவியைப் பிரார்த்தித்து வேண்டுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். ஆன்ம விசாரணை செய்யுங்கள்.

— ரிஷிகேசம் ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்தர்.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. வாழ்வுச் சக்தி பற்றிய கல்வியை அளிக்க வேண்டியது பெற்றோரது கடமை.

2. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் சக்தியை மேல்நோக்கி இழுப்பதன் மூலமும் பாலுணர்வுத் தூண்டல்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

சனிக்கிழமை

செய்யத்தக்கன—செய்யத்தகாதன

*.................... நீங்கள் ஓர் ஆண்மகனையோ அல்லது ஓர் இளம் பெண்ணையோ மனதில் எவ்விதப் பாலுணர்வு அல்லது காம உணர்வுடனும் நோக்காதீர்கள். கோயில், பள்ளி அல்லது அலுவலகம் போன்ற இடங்களுக்கு பெண்களை/ஆண்களை சந்திக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் செல்லாதீர்கள். வெளியுலகில் செல்லும்போது பெண்டிரைக் கண்டு நயப்பதில் ஈடுபடாதீர்கள். ஒருவரை மற்றொருவரினும் அழகானவர் என்று பார்க்காதீர்கள். அனைத்து இளம் பெண்டிரும் உங்களது சகோதரிகள் எனவும், அனைத்து முதிய பெண்டிரும் உங்களது தாயார் எனவும் மனப் போக்கினை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனிதனின் கீழ்த்தர இச்சாவுணர்ச்சிகளைச் சித்தரிக்கும் படக்காட்சிகளைக் காணச் செல்லாதீர்கள். அத்தகைய நூல்கள் அல்லது செய்தி ஏடுகளைப் படிக்காதீர்கள். பிரம்மசரியத்தில் வெற்றி பெற வேண்டுமாயின் பாலுணர்வுகளை எழுப்புவதை இயல்பாகவே தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

நன்கு சிந்தித்துப் பேசும் நல்லவர்கள் குழாத்தில் கலந்திருப்பதில் மிகவும் கவனம் செலுத்துங்கள். அப்பொழுதுதான் மனம் அல்லது உணர்வுகள் வீணே வழி தவறிச் செல்லாது.

படிப்புக்குத் தேவையான உயிர்ச் சக்திகள் நன்கு பயன்படுத்தப்படும் உடற்ப் பயிற்சிகளை மிகுதியாகச் செய்யுங்கள். இது மிகவும் முக்கியமானது; ஏனெனில் பயிற்சிகள் உங்களது இச்சாவுணர்வு எண்ணங்களை மேன்மைப்படுத்தி அதிகமாக உள்ள சக்தியையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் செலுத்தி விடுகின்றன.

பிரம்மச் சரியமும் நாத சம்பிரதாயமும்

பத்தாம் திருமுறையான திருமந்திரம் நமது புனிதத் தமிழ் மறையின் ஒரு பகுதியாகும். அதில் பிரம்மச் சரியத்தின் மேன்மைகளைப் பற்றித் திருமூலர் மிகுதியும் பேசுகின்றார். மனம் எப்பொழுதும் சரியான இடத்தில் வைக்கப்படிருப்பது மிக முக்கியமானது எனவும், அப்பொழுதுதான் பயனுள்ள ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்கள் உருவாக்கப்பட முடியும் எனவும் அவர் வற்புறுத்துகிறார். அவ்வாற்றல்கள் சரியானபடி செயல்படுத்தப்படும் போது ஆன்மீக மலர்ச்சியை இப்பிறவியிலும் இனிவரும் பிறவியிலும் துய்த்து மகிழலாம்.

“தூஉய்மை என்பது அவாஇன்மை மற்றுஅது

வாஅய்மை வேண்ட வரும்.”

— திருக்குறள் 364

“தூய்மை என்பது ஆசையிலிருந்து விடுபடுதல் ஆகும். உண்மையை அறிவதற்கு ஆசைப்படுவதன் மூலம் அதனை எய்தலாம்.”

பெற்றோர் பார்த்து நடத்தும் திருமணங்கள்

பெற்றோர் பார்ர்த்து நடத்தும் திருமணம் செய்து கொள்ளவே திட்டமிடுங்கள். காதல் திருமணம் வேண்டாம். பெற்றோர் பார்த்து நடத்தும் திருமணங்கள் பழைய முறை அல்ல. அவை நலமுடைய மகிழ்ச்சியான அறிவாற்றலுள்ள குழந்தைகளுடன் நெடுங்காலம் மகிழ்வுடன் வாழ இருபாலரையும் இணைக்கும் பேரறிவுடைய வழிகளாகும். இன்று ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பெற்றோர் பார்த்து செய்த திருமணங்களே மிகச் சிறப்புடையன என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது ஆகவே நீங்கள் இல்லற வழியை ஏற்பதாயிருந்தால் இதுவே நீங்கள் பின்பற்றச் சரியான வழியாகும்.

ஒழுங்காக வகை செய்த திருமணத்தில் ஹிந்து சோதிடம் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகின்றது. அவ்வாறே உள்ளாற்றலுடைய மணமகன் மணமகள் குடும்பத்தினரும் செயலாற்றுகின்றனர். குடும்பங்கள் இரண்டும் இசைவதற்குக் காத்திருப்பதே சிறப்புடையது. மணமகனும் மணமகளும் ஒரே சமயப் பிரிவைச் சார்ந்திருத்தல் வேண்டும். குடும்பத்தினர் ஒரு திருமணத்தை வகை செய்து அமைக்க விழையாவிடில் என்ன? வேறொரு வழியில், திருச்சபையின் சமய போதகர் அல்லது குரு மூலமோ, ஏதாவது ஒரு ஹிந்து சமய நிறுவனம் மூலமோ அத்திருமணத்தை ஒழுங்கமைத்து விடலாம். இருப்பினும் ஒழுங்காக வகை செய்த திருமணமே செல்ல வேண்டிய வழி என்று துணியலாம்.

<u>மீள்பார்வை</u>

1. இவ்விரதமானது பிரம்மச்சாரியை இச்சைமனத் தன்மையிலிருந்து பெரிதும் விடுவிக்கின்றது.

2. மகளிரை நோக்குதல் முதலியன கூடாது. மனத்தின் இயல்பான தூய்மையைப் பேணுங்கள்.

3. ஒரு ஒழுங்கமைந்த திருமணத்தைச் செய்து கொள்ளத் திட்டமிடுங்கள்.

சன் மார்க்க ஆசான் முறை

பிரம்மச்சரியம் பற்றிய குருதேவர் பாடமுறையின்

முதல் பாகம். எண். oo1.o1.

*............க்கு உரிய

சோதனை வினாத்தாள்

1. சைவக் கோட்பாடுகள் பிரம்மச்சாரி பின்பற்றத்தக்க முக்கியத்துவம் உடையதாய் அமைந்திருப்பது ஏன்?

2. பிரம்மச்சாரி தவிர்க்கவேண்டிய சிலவற்றைக் கூறுக.

3. அவற்றை ஏன் அவர் தவிர்க்க வேண்டும்?

4. ஒரு சிஷ்யன் என்ற முறையில் உங்கள் குருவுடன் உங்கள் உறவை வலுப்படுத்திக் கொள்ள நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

5. கடவுளருடன் உங்கள் உறவை வலுப்படுத்திக் கொள்ள என்ன செய்வீர்?

6. பிரம்மச்சரியத்தைப் பயில்வதால் ஒருவர் அடையும் நன்மைகள் யாவை?

7. “சைவ சமயம் சாதனை மார்க்கம்” என்று ஸ்ரீ சிவயோக சுவாமி கூறுவதன் பொருள் யாது?

8. நமது சமயம் வழங்கும் முப்பெரும் கருவிகள் யாவை?

9. நமது சமயத்தின் நான்கு தூண்கள் யாவை?

1o. ஆன்மீக மலர்ச்சிக்கு நல்லொழுக்கம் ஏன் முக்கியமானது?

11. இப்படிப்பில் குரு சிஷ்ய உறவு மிகவும் வற்புறுத்தப்படுவது ஏன்?

12. “நமது நோக்கம் ஆசையைத் தள்ளுவது அன்று ஆனால் அதை வழிப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துவதே யாகும்” என இப்படிப்பில் குருதேவர் அருளுவதன் பொருள் யாதென விளக்குக.

13. உரு

மாற்றல் என்றால் என்ன?

14. பிரம்மச்சரியம் ஒரு குறிக்கோளாகவும் பயிற்சியாகவும் எங்ஙனம் அமைந்துள்ளது?

15. புனித விந்து ஏன் மிக முக்கியமானது? அது வீணானால் என்ன நிகழ்கிறது?

16. பாலுணர்வு கற்பனைகளையும் இரவு நேர மோதல்களையும் ஒருவர் எவ்வாறு தடுக்க முடியும்?

உங்கள் விடைகளை தயை செய்து ஒரு தனித்தாளில் எழுதுக.

34

* ....க்கு உரிய

<u>சுயக்கட்டுப்பாடு</u>

* .... நீங்கள் இப்பாடங்களைப் பயிலும் போது கீழ்வரும் கட்டுப்பாடுகள் ஒவ்வொன்றையும் மேற்கொள்ளுங்கள். மனச்சான்றுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது அன்றாட வாழ்வில் இப்பாடங்களின் பயன் துய்க்க இப்பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவும். இவற்றுள் சிலவற்றை நிறைவு செய்யப் பல நாட்கள்ஆகக்கூடும்.

சோதனை வினாக்களின் விடைகளுடன், இங்கே தரப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு கட்டுப்பாட்டையும் வெற்றிக்கரமாக நீங்கள் முடித்தீர்களா? இல்லையா? என்பதையும் குறிப்பிடுங்கள். இக்கட்டுப்பாடுகளை உங்கள் சாதனை/படிப்பு நேரம் தவிர்த்து வேறொரு நேரத்தில் மேற்கோள்க.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 1.</u>

‘ஓம்’ மந்திரத்தைத் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்கள் வீதம் தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் ஜபம் செய்க.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 2.</u>

நம்பிக்கைகள் பன்னிரண்டையும் மனப்பாடம் செய்க. குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது திருச்சபை உறுப்பினரிடம் பிழையின்றி நினைவிலிருந்து கூறுக.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 3.</u>

இயம நியமங்களை மனப்பாடம் செய்து, அவற்றைக் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது திருச்சபை உறுப்பினரிடம் பிழையின்றி நினைவிலிருந்து கூறுக

<u>கட்டுப்பாடு எண். 4.</u>

பெண்களை நோக்குதலில் எவ்விதத்திலும் ஈடுப்படாது ஒருவாரம் கழித்திடுக.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 5.</u>

உங்களது அக அறிவாற்றலின் மறைபொருட்களை மலர்விக்குமாறு முருகவேளிடம் ஆழ்ந்து பிரார்த்திப்பதில் நாடோறும் காலையில் பத்து நிமிடங்கள் வீதம் தொடர்ந்து மூன்று காலை நேரங்களைச் செலவிடுக.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 6.</u>

குரு தேவருடன் உங்கள் அக உறவை வலுப்படுத்திக் கொள்ளத் தியானிப்பதில் நாடோறும் காலையில் பத்து நிமிடங்கள் வீதம் தொடர்ந்து மூன்று காலை நேரங்களைச் செலவிடுக.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 7.</u>

கோபமின்றி தொடர்ந்து இரு முழு நாட்களைக் கழித்திடுக.

<u>கட்டுப்பாடு எண். 8.</u>

யாரிடமும் அன்பற்ற வார்த்தைகளைப் பேசாமல் தொடர்ந்து இரு முழு நாட்களைக் கழித்திடுக.

<u>அடுத்த பாடத் தொகுதிக்கு விண்ணப்பம்</u>

அனுப்புநர்.

....

....

....

....

பொருத்தமான இடத்தில் * குறியீடுக

குருதேவா! வணக்கம்!

☐

நான் உங்கள் பக்தன். திருச்சபை உறுப்பினர். பிரம்மச்சரியப் படிப்பின் இரண்டாவது பகுதியைத் தயை செய்து எனக்கு அனுப்புங்கள். நான் முதல் பாகத்தை முடித்து விட்டேன். இத்துடன் சோதனைத் தாளை நிறைவு செய்து சுயக்கட்டுப்பாட்டுப் படிவத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன்.

☐

தயவு செய்து .... க்குரிய பாடங்களை அனுப்புங்கள்.

☐

எனது பிரம்மச்சரிய விரத்தை .... அன்று .... இடத்தில் எடுத்துக்கொண்டேன்.

சாட்சியாக இருந்தவர் ....

☐

இப்பொழுது எனது பிரம்மச்சரிய நூற்கயிற்றை அணிந்துள்ளேன்.

☐

இப்பொழுது எனது பெயருக்கு முன், பிரம்மச்சாரி என்று சேர்த்துப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

☐

எனது பெயருக்கு முன்னால் பிரம்மச்சாரி என்று சேர்த்துப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

கீழ்க்கண்ட படிவத்தை நிரப்புக.

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

பிறந்தநாள் .... மாதம் .... நாள் .....ஆண்டு.

பிறந்த நேரம் ......

பிறந்த ஊர் ....

இலக்னம் .... சந்திரன் ....

நட்சத்திரம் ....

இத்தாளின் பின்புறம் அல்லது வேறொரு தாளில் குருதேவருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுக. நீங்கள் ஏதேனும் வினாக்களைக் கேட்க விரும்பினால் அவற்றையும் சேர்த்திடுக.

உ

சிவமயம்

பிரம்மச்சாரி /.பிரம்மச்சாரிணி பாடமுறை

விண்ணப்பப் படிவம்

சைவ சித்தாந்த திருச்சபை உறுப்பினர்களுக்குக் கீழ்க்காணும் பாடமுறைகள் தற்போது கிடைக்கின்றன. குரு தேவரிடமிருந்து உங்களுக்குரிய பாடமுறையைப் பெற நீங்கள் விழைந்தால் இவ்விண்ணப்பதை நிறைவு செய்து அஞ்சலில் அனுப்புக.

ஸ்ரீலஸ்ரீ குருதேவர் சிவாய சுப்பிரமுனிய சுவாமி

சைவ சித்தாந்த திருச்சபை

அஞ்சலகப் பெட்டி 10

காப்பா—ஹவாய் 96746

H. H. Gurudeva Sivaya SubramuniyaSwami

Saiva siddhanta church

P. O. Box. 10

KAPPA.HAWAII. 96746

U. S. A

******

கீழ்க்காணும் படிப்பினைப் பயில நான் விழைகிறேன்.

☐

oo1. o1. திருமணமாகாத இளம் ஆடவர்க்கு உரியது. அவர்கள் (அ) இல்லறம் அல்லது துறவறம், இதில் எதைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்வதென இன்னமும் முடிவு செய்யாதவர்கள்; அல்லது (ஆ) கிருஹஸ்தர் (இல்லற) வழியைப் பின்பற்ற வேண்டுமென விழைபவர்கள்.

☐

oo2. o1. திருமணமாகாத இளம் பெண்டிற்க்குரியது. அவர்கள் (அ) இல்லறம் அல்லது துறவறம், இதில் எதைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்வதென இன்னமும் முடிவு செய்யாதவர்கள்; அல்லது (ஆ) கிருஹஸ்தர் (இல்லற) வழியைப் பின்பற்ற வேண்டுமென விழைபவர்கள்.

௦௦3. ௦1. துறவற நெறியை விழையும் இளம் ஆடவர்க்குரியது.

004. 01.தற்போது ஒரு குடும்பம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணமில்லாத (திருமணமான அல்லது திருமணமாகாத) முதிய ஆடவர்க்கு உரியது.

005.01.தற்போது ஒரு குடும்பம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணமில்லாத (அ) துறவுநெறியை விழையும் இளம்பெண்டிர்; அல்லது (ஆ) திருமணமான அல்லது திருமணமாகாத முதிய பெண்டிர்க்கு உரியது

எனது பெயரும் முகவரியும்

நான் சைவ சித்தாந்த திருச்சபையின் உறுப்பினர்.

திருச்சபை உறுப்பினர் விண்ணப்பபடிவத்தைத் தயை செய்து அனுப்புங்கள். நான் உறுப்பினர் ஆவதற்கு விண்ணப்பிக்க விழைகிறேன்.

திருச்சபை உறுப்பினராவதற்கு விண்ணப்பிக்கும் நடவடிக்கையை மேற்கொண்டுள்ளேன் விரைவில் எனது விண்ணப்பத்தினைத் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன்.