

நம்பிக்கையே நல்வாழ்வுக்கு வழி!



"இது கலியுகம். இங்கு இறைவனை அடைவதற்கு ஜபம், வழிபாடுதான் எளிய வழி. எவன் ஒருவன் கடவுளின் நாமத்தை இடைவிடாமல், பக்தி சிரத்தை யுடன் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறானோ, அவனுடைய பாவங்கள் அனைத்தும் தீயிலிட்ட மெழுகாய் கரைந்துவிடும். ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையே ஆன்ம நேயம்தான். மனித நேயமும், ஆன்ம நேயமும் உடல்நலத்தைப் பேணுகின்ற மாபெரும் சக்தி! அந்த சக்தியை அடிப்படையாக வைத்தே ஆன்மிகம் என்கிற ஒரு கருத்தே உருவானது" என்கிறார் டாக்டர் சீர்காழி சிவசிதம்பரம். இது குறித்தெல்லாம் மேலும் விரிவாகச் சொல்கிறார் அவர்.



' ' தனிப்பட்ட ஒரு மனிதன் தன் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையைக் காட்டிலும், மனதுக்குத் தெம்பையும், தைரியத்தையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்காக இறை உருவங் களைத் தோற்றுவித்தான். அந்தத் திருவுருவங் களின் மீது நம்பிக்கையை வைத்தால், அது அவனுடைய செயல்திறனை வளர்க்கும். அந்த நம்பிக்கையை வலுப்படுத்த. . . கடவுளுக்கு உறவுமுறை தந்து, சிவனின் மனைவி பார்வதி, விநாயகர், முருகன் என இரண்டு பிள்ளைகள். . . என்ற குடும்ப அமைப்பை ஏற்படுத்தினான். முருகனுக்குப் பன்னிரண்டு கரங்கள் பன்னிரண்டு சக்திகளையும், ஆறு முகங்கள் ஆறு தன்மைகளையும்

குறிப்பிடுகின்றன என்பார்கள்.

இப்படி, மனிதன் நம்பிக்கையை மனதில் நிலைநிறுத்தி, செயல்படவேண்டும் என்பதற் காகவே ' ஆன்மிகம்' என்ற ஒன்று உருவானது. மத நல்லிணக்கத்தோடு, ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு, ஆன்மிக நேயத்துடன் மனித நேயமும் இணைந்து செயல்படும்போது, மனதில் அமைதி பிறந்து உற்சாகம் நிரம்புகிறது.

அது இல்லாமல் போகும் காலகட்டத்தில் உற்சாகம் குறைந்து மனக்கொந்தளிப்பு, மன இறுக்கம், மன அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

ஆன்மநேயம் உள்ளவனுக்கு எதிர்பார்ப்புகள் மிகவும் குறைவாக இருக்கும். இறைவன் திருவடி ஒன்றே போதும் என்பவருக்கு துன்பங்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை. இதுவே ஒரு மனிதனுக்கு மனரீதியான மகிழ்ச்சி தருகிறது. நோய் நொடிகளால் நமக்கு வரும் துன்பங் களையும் ஆன்மிக வழிகள் அண்டவிடாமல் செய்து விடும்.

கால்களை மடக்கி தரையில் அமர்ந்து, தலைகுனிந்து நமஸ்கரிப்பது, சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து எழுவது போன்ற செய்கைகளால் உடலுக்குப் பயிற்சி கிடைப்பது மட்டுமல்ல. உடல், மனம், மூளைக்கான செயல்பாட்டை அதிகரித்து, யோக நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. உட்கார்ந்து எழும்போது, இடுப்பு எலும்பு மூட்டுத்தசைகள், கால் பாதத் தசைகள் விரிவடைகின்றன. நாத்திகவாதியாக இருப்பினும் மருத்துவ சிந்தனையோடு பார்த்தால், இதன் உண்மை புரியும்.



பிள்ளையாருக்குத் தோப்புக்கரணம் போடுவதும், நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான வழிமுறைகள்தான். நம் காதின் வடிவம் ' ஓ' என்பது போல் இருக்கிறது. ' ஓ' என்ற வடிவில் உள்ள காதுகளைக் கைகளால் பிடிக்கும்போது ' ம' புள்ளியாகிறது. இது அக்குபஞ்சர் என்கிற வைத்திய முறையிலும்; காது நரம்புகளை இழுத்துத் தோப்புக்கரணம் போடுவது, அக்குபிரஷர் சிகிச்சை முறையால் கிடைக்கும் பலனையும் தருகிறது.

அலோபதி வைத்திய முறையில், உடலின் இடது பக்க செயல்பாடுகள் வலது பக்க மூளை யிலும், வலது பக்க செயல்பாடுகள் இடது பக்க மூளையிலும் இருக்கும் என்பார்கள். வலது கையால் இடது காதையும், இடது கையால் வலது காதையும் பிடித்து தோப்புக்கரணம் போடும்போது, மூளையின் செயல்பாடுகள் புத்துணர்வு பெறுகின்றன.

கற்பூர தீபத்தை ஒற்றிக் கொள்ளும்போது, சுவாசம் சீராகும். சாம்பிராணி நுகரும்போது, சைனஸ் குணமாகும். அதிகாலை நீராடி இறை வழிபாடு செய்வது என்பது அடிப்படையான சுத்தத்தை நமக்கு உணர்த்தும்.

உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் தியான பயிற்சிகள் மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சி தரக்கூடியவை. கால்வலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்

ஒருவனை, நல்ல இசை நிகழ்ச்சியை கேட்க வைத்தால்போதும். நேரம் போவதே தெரியாமல், நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகுதான் கால் வலி இருந்த தையே உணர்வான்!

சில சங்கீத வித்வான்கள் மேடையில் ஏறும் வரை, ' எனக்கு நல்ல ஜூரம். இன்னிக்கு பாடலை. ப்ளீஸ்' என்பார்கள். மேடையில் ஏறிவிட்டால், 3 மணி நேரம் மூச்சுவிடாமல் பாடிவிடுவார்கள். இறைவனை ஆடிப்பாடி தொழும்போது, மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு, அமைதி பெறலாம்.

இப்படி, சங்கீதம், பஜனைகள், கூட்டு வழிபாட்டு முறைகள் மூளையில் ரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, மனதில் உற்சாகத்தையும், சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கும். சமுதாய அளவி லான ஒரு பற்றுதலையும் ஏற்படுத்தும். இதுதான் இன்று, ' மியூசிக் தெரபி' என்ற மருத்துவ சிகிச்சை முறையாக உருவாகியிருக்கிறது.

நல்ல உள்ளத்துடன், தூய்மையான சிந்தை யுடன் தானும் வாழ்ந்து, பிறரும் வாழ வேண்டும் என்ற ஆன்மநேயம் மற்றும் மனித நேயத்துடன். . . இறைவன் நமக்குத் தந்த வரமாகவே இந்தப் பிறவி இருக்கவேண்டும்.

நம்மையும் அறியாமல் ஏதோ சில விஷயங்கள், நம்பிக்கைக்குரியவர்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடலாம். உறவுகள், சொந்தபந்தங்களுக்குள் சிக்கல்கள், குழப்பமான நிலை நிலவுகிற காலகட்டத்தில், ' யாரையுமே நம்ப முடியலையே. . . ' என்று புலம்புவதைக் காட்டிலும், மனம் சஞ்சலப்படும்போதெல்லாம், இறைவனின் மீது நம்பிக்கை வைப்பதும், ' ஆண்டவன்னு ஒருத்தன் இருக்கான் ' என்கிற அசராத நம்பிக்கை யுடன் அவன்மேல் பாரத்தைப் போட்டுவிடுவதுமே சிறந்தது.

துரோக மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்வதைக் காட்டிலும் இறை நம்பிக்கையை வளர்ப்பது சிறப்பு. நமது செயல்கள் சரியாக இருந்தாலும், எதிர் தரப்பினர் அதை தவறென நினைக்கும்பட்சத்தில், இறை நம்பிக்கை மட்டுமே, அவர்களை எதிர்கொள்ளும் சக்தியை நமக்குக் கொடுக்கும்.

சரணாகதியும், பிரார்த்தனையும் நம்பிக்கையை அள்ளித் தரும். மன்னிக்கும் மனோபாவத்தை வளர்க்கும். இறைத்தன்மைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும். விட்டுக்கொடுக்கும் பக்குவத்தை வழங்கும்.

ஆகவே, நல்லதைச் செய்யுங்கள். இறைவனையே நம்புங்கள். அந்த நம்பிக்கையே, வலிகளைப் போக்கும். மனக் காயங்களை ஆற்றும்! ' ' சிலிர்ப்புடன் தெரிவிக்கிறார். சிவசிதம்பரம்.

- ரேவதி
படங்கள்: வி. செந்தில்குமார்

[Next](#) [Top](#)

<http://www.vikatan.com/article.php?aid=9128&sid=248&mid=5>