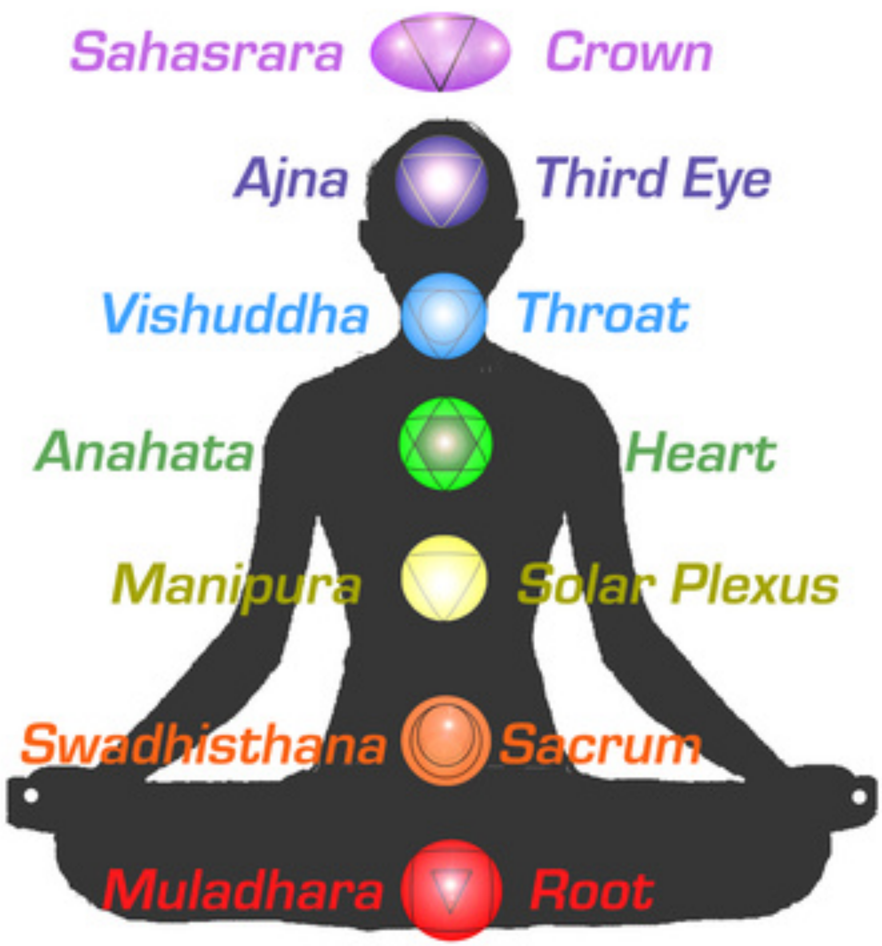
மனித உடலின் சக்கரங்கள் ஏழு



முன்னுரை

முன்பு ஒரு முறை குண்டலினி, சக்கரங்கள் பற்றி ஒரு தோழி சொல்ல கேட்டேன். சுவாரஸ்யமாக இருந்தாலும், நமக்கேன் வம்பு என்று மனம் பயந்தது. குண்டலினி பற்றி பேசினாலே மற்றவர்கள் வித்தியாசமாய் பார்ப்பது போல் தோன்றியது. ஏதாவது எடக்கு முடக்காக செய்து விட்டால் விபரீதம் நடந்திடும் என்ற அச்சமே ஏற்பட்டது.

வயது ஆக ஆக, தலை நரைப்பது போல் யோகா, தியானம் போன்றவற்றிலும் ஈடுபாடு வர ஆரம்பித்தது. படிக்கும் புத்தகத்தில் எல்லாம் இதை பற்றி சொல்லவே அதைப் பற்றி படிக்கவும் ஆவல் வந்தது.

சக்தி என்பவள் கருணை தெய்வம் என்பதால் தாய் நம்மை கவனித்து கொள்வாள் என்ற தைரியம் ஏற்பட்டது. லலிதா சஹஸ்ரநாமம் படிக்கையில் ஏழு சக்கரங்களைப் பற்றியும், மூன்று முடிச்சுகளை பற்றியும் விடுவிப்பவள் அவளே என்று படித்த ஞாபகம் வந்தது. ஆகையால் அன்னையே சரணம் என்று சொல்லி படித்ததை பகிர்கிறேன்.

மனித உடலை இரண்டு விதமாக வர்ணிக்கலாம். ஒன்று உடல், தசை, எலும்பு, உதிரம், கொழுப்பு போன்றவைகளால் நிரம்பியது. இரண்டாவது வகை பிராணவாயு, மனம், புத்தி, அகந்தை சித் (Self) போன்றவற்றால் நிரம்பியது. இந்த சக்கரங்களை முதல் வகையில் விவரிக்க இயலாது. இரண்டாவது வகை அனுபவ ரீதியாக உணரும் வகை.

ஏழு சக்கரங்கள் முறையே :

1. மூலாதார சக்கரம்
2. சுவாதிஷ்டான சக்கரம்
3. மணிபூரக சக்கரம்
4. அநாஹத சக்கரம்
5. விசுக்தி சக்கரம்
6. ஆக்ஞா சக்கரம்
7. சஹஸ்ரரம் சக்கரம்

நமது ஆன்மீக பிரயாணம் மேல் நோக்கி பயணிக்க ஆரம்பிக்கையில் பதஞ்சலி சொன்ன ஐந்து இயமங்களையம் நியமங்களையும் பற்றி அறிந்து கொள்வது முக்கியம்.இயமங்கள் இறவாத நம் உண்மை சுய உருவத்தை உருவாக்க உதவுகின்றன. அந்த சுய உருவம் ஐந்து நியமங்களால் செதுக்கப்படுகின்றன.

ஐந்து இயமங்கள்

1.அகிம்சை -கொல்லாமை
2.சத்தியம் -வாய்மை
3.அஸ்தேயம் -கள்ளாமை
4.பிரம்மச்சரியம் - புலனடக்கம் /அடக்கமுடைமை
5. அபரிகிரஹம் - வெ◌ஃகுதல் (அதீத ஆசைகளை விடுதல்)

ஐந்து நியமங்கள்

1.ஷௌச்சம் - தூய்மை (மனம் , வாக்கு, உடல் மாசில்லாமல் இருத்தல்)
2. சந்தோஷம் – மனநிறைவு (திருப்தி /நடப்பது எல்லாம் நல்லதிற்கே என்ற மனப்பக்குவம்)
3. தபஸ் – தவம் (தியானம், எளிமை, விரதம், மக்கள் சேவை முதலியவற்றை குறிக்கும்)
4. ஸ்வாத்யாயம் – நூல் கற்றல் (சுய அறிவு - தன்னைப் பற்றி அறிதல், உண்மையை கற்றல் கற்றபடி நிற்றல், அறிந்ததை பகிர்தல்)
5. ஈஷ்வரபிரணிதானம் – ஈஸ்வரனிடம் சரண்புகுதல்- பரிபூரண சரணாகதி/ முழுமையாய் ஒப்படைத்தல் .

இனி சக்கரங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். நம் முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு சக்கரத்திற்கும் ஒரு கடவுளையும், விலங்கையும், மந்திரத்தையும் குறித்துள்ளார்கள். எந்த வயதில் இந்த சக்கரம் பிரதானமாக உள்ளன என்றும் விவரித்துள்ளார்கள்.

சக்கரம் -1
மூலாதாரம் - நிலம்

கடவுள் -விநாயகர் - தடைகளை அகற்றும் கடவுள் . இவர் மூலம் பிரம்மாவை அணுகலாம் .
விலங்கு- யானை (பலம் பொருந்தியது, கூர்மையான உணர்வுகளைக் கொண்டது)
வயது பெண்கள் -0-6 ஆண்கள் -0-7
மந்திரம்- ஐயம் /வம்/ஸம்

இது உயிரின் மூலாதாரம் . வாழ வேண்டும் என்கிற ஆசை உருவாகும் இடம். இருக்க இருப்பிடம், உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, பாதுகாப்பு போன்ற உணர்வுகள் மேலோங்கி நிற்க வைக்கும் சக்கரம்.
இந்த சக்கரத்தில் இருந்து மீளாதவர்கள் பேராசை, கோபம், மாயக் கனவுகளில் மூழ்கி திளைக்கலாம்.

உணவுப் பழக்கங்களில் மோகம், போதைப் பொருட்களின் மோகம் முதலியவையும் இந்த சக்கரத்தின் ஆதிக்கத்தில் உள்ளது.
விரதம் இருத்தல் இந்த உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

காவலாளி தெய்வம்- அன்னை தாகினி . இவளை வணங்கினால் புலன்களின் உணர்வுகளை அடக்க உதவுவாள் . அதன் மூலம் உள்ளத்தில் அமைதி பெறலாம்.

சக்கரம் -2
சுவாதிஷ்டான சக்கரம் -நீர்

கடவுள் - விஷ்ணு
விலங்கு- முதலை
வயது - பெண்கள் 6-12, ஆண்கள் 7-14
மந்திரம்- வம்

இந்த சக்கரம் பாலியில் உணர்வுகள், குடும்பம், குடும்பத்தின் பொறுப்புணர்வு இவற்றை அளிக்க வல்லது. இந்த சக்கரம் சம்சாரம் என்ற மாயையில் காலத்தை செலுத்தும். மாயாவி விஷ்ணு நம்மை இந்த மாய உலகில் சஞ்சரிக்க வைக்கிறார்.
இந்த சக்கரத்தில் மனித உணர்வுகள் முதலை போல தேடுதல், கனவு காணுதல் என்று உல்லாசமாக
இந்த மாயையில் சிக்கிவிடுகிறது.

இந்த மாயக் கடலில் நீந்த மதம் உதவுகிறது. எந்த மதமாக இருந்தாலும் அவை இரண்டு கோட்பாடுகளை உடையன. ஒன்று இறையியல் (Theology) அல்லது Philosopy (தத்துவம்) மற்றது ஒழுக்க விதி
(Moral Code)
இறையியல் நாம் எங்கிருந்து வந்தோம், எங்கே போகிறோம் என்பதை சொல்லும். அது கர்ம வினை, இயற்கையின் நியதி தருமம் முதலியவற்றை விவரிக்கும். சனாதன தருமத்தை விவரிக்கும் இந்து மதம் இயமங்களையும் நியமங்களையும் ஒழுக்க விதிகளாக வரையறுக்கின்றன .

நமது ஆன்மீக உணர்வு ஒரு வண்டியைப் போல செல்ல பயணத்தின் பாதையை மதம் வரைகிறது என்று சொன்னால் மிகையாகாது. ஆனால் இந்த பயணத்தில் மதம் என்ற பெயரில் மூட நம்பிக்கைகளையும் சகுனங்களையும் வேண்டாத கனவுகளையும் நுழைய விடாது தடுத்தல் அவசியம். அலைகள் வீசும் இந்த நீர் சக்கரத்தை சரியான பாதையில் செலுத்த மதம் உதவ வேண்டும்.

இந்த சக்கரத்தின் காவலாளி ராகினி . இவளுக்கு இரண்டு தலைகள் . ஒன்று நான் (I) என்ற அகந்தை. இரண்டாவது
'மற்றவை' (Other) என்ற உணர்வு. இவற்றை சமாளித்து தராசில் நேராக வைப்பதே இந்த சக்கரத்தின் முக்கிய வேலை.
மனதை கட்டுப்படுத்த , செறிவுடன் வேலை செய்ய தியானம் தேவை. சிறு வயதில் கதைகள், இதிகாசங்கள் மூலம் ஒழுக்க விதிகளை அறிவுறுத்தலாம். கலைகளில் ஈடுபடுதல் செறிவை (Concentration) மிகைப்படுத்தும்.

சக்கரம் -3

மணிபூரக சக்கரம் - நெருப்பு

கடவுள் - ருத்ரன்
விலங்கு -ஆடு
வயது பெண்கள்- 12-18 ஆண்கள் 14-21
மந்திரம்- ரம்

சக்கரம் கீழ் நோக்கி அமைந்துள்ளது. முதல் இரண்டு சக்கரங்களை நோக்கி, மேலே செல்ல வேண்டிய
பாதைக்கு தடை போல உள்ளது. நெருப்பு சுத்தப்படுத்தும் ஆனால் அழிக்கவும் வல்லது . இதில் இருக்கும் முடிச்சு - பிரம்ம கிரந்தி - (Brahma granthi) நம்மை பொருள், உடல் சம்பந்த லோகீக உலகில் கட்ட வல்லது.
இதில் தான் சமூகம் என்பது புரிய வருகிறது. அங்கீகாரம், அடையாளம், ஆதிக்கம் போன்ற உணர்வுகள் உருவாகின்றன. பயம், அதிர்ச்சி, பொறாமை, முட்டாள் தனம், வெறுப்பு, சோகம் போன்ற உணர்வுகளும் இந்த சக்கரத்தின் ஆதிக்கத்தில் தான் உருவாகின்றன.

இறப்பு என்ற உண்மையை அறிய வைக்கும் கடவுள் ருத்ரன் . நான் என்ற அகந்தையை ஆட்டம் காண வைக்கும் உண்மை இறப்பு. இறப்பு முடிவல்ல. ஒரு மாற்றம். ஆனால் அகந்தைக்கு மாற்றம் பிடித்த விஷயமில்லை. நமது கர்மவினை நமக்கு அப்பாற்பட்டது. நாம் அறிய மறுத்தாலும், உண்மை உண்மையாகவே இருக்கும் . ருத்ரனை நினைத்து செய்யும் தியானம் இந்த சக்கரத்தை கையாள உதவும். பதவி, புகழ் என்று அலையாமல் இருக்க இந்த சக்கரத்தை சரியாக கையாள வேண்டும்.

தந்நலம் கருதாது செய்யும் சமூக சேவைகள் இந்த சக்கரத்தை சரியாக கையாள உதவும். பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மை நமது அகந்தையை நல்ல முறையில் திசை திருப்பும். சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி சொல்வது போல் இயற்கையின் நலனை உத்தேசிக்கும் போது, சமுதாயத்தில் இருந்து எடுத்து கொள்பவராய் மட்டும் இல்லாமல் சமுதாயத்திற்கு ஏதேனும் முறையில் அளிப்பவராகவும் மாறுவது நல்லது.

ஆன்மீக உணர்வுகள் கை கொடுக்கும். ஆசனங்கள், செய்வதும் உதவலாம். இந்த சக்கரத்தை கையாள கற்று கொண்டால், அடுத்த சக்கரத்தின் கடவுளான சிவன் கைக்கு எட்டும் தொலைவில் இருப்பார்.
மருத்துவ ரீதியாக நாளமில்லா சுரப்பிகள் - endocrine glands இந்த சக்கரத்தின் ஆதிக்கத்தில் உள்ளன.

சக்கரம் - 4
அநாஹதம்

விலங்கு- மான்
கடவுள்- சதாசிவன்
வயது பெண்கள் 18-24 ஆண்கள் 21-28
மந்திரம்- யம்

இருதயத்தின் பின்னால் நடு நாயகமாய் அமர்ந்து கீழே மூன்று சக்கரங்கள் , மேலே மூன்று சக்கரங்கள் , என்று இந்த சக்கரம் மனித வாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த சக்கரத்தில் பக்தி உணர்வு தலை தூக்குகிறது. நம்மை மீறிய சக்தியை மனம் உணர்கிறது. பக்தியில் திளைக்க திளைக்க ஆனந்தம் உருவாகிறது. அகந்தையை விட்டு விட்டு ஆன்மா ஆண்டவனை நாடுகிறது. மேலே செல்லும் பயணம் இந்த சக்கரத்தில் இருந்து சுலபமாகிறது.

துள்ளித் திரியும் மானாய் பக்தி, பாடல், பஜனை என்று குதூகலிக்கிறது. குரு என்ற வழிகாட்டியுடன் நம்மைத் திருத்தி கொள்ள முயலுகிறது. இந்த சக்கரத்தை காமினி தேவி திறந்து வைக்கிறாள். சதாசிவத்தை அடைய உதவுகிறாள். சிவனின் அருளால் கலை உணர்வும், எண்ணமும் எழுத்தும் பிரவாகிக்கிறது.

இந்த தாமரையின் இதழ்களில் 12 மற்ற உணர்வுகளும் அடக்கம் . அவை பின்வருமாறு .

1. நம்பிக்கை
2. பதட்டம்
3. முயற்சி
4. உடைமையுணர்வு
5. அகங்காரம்
6. திறமையின்மை
7. பாகுபாடு
8. தன்முனைப்புவாதம்
9. காமம்
10. மோசடி
11. இருமனம்
12. மனம் திருந்துதல்

பிராணாயாமம், கும்பகம் முதலிய யோக பயிற்சிகள் இந்த சக்கரத்தை நல்ல முறையில் கையாள உதவும். சம்சார வாழ்வில் குடும்ப சுமை இறையுணர்வு இரண்டையும் சரிவர சமாளிக்க இந்த சக்கரத்தின் துணையோடு சம நிலையில் வாழலாம். சாதுக்களும் இந்த சக்கரத்தில் சஞ்சரிக்க பிரியப்படுவர். இதில் தியானம் என்பது கூட்டு பிராத்தனை மூலம் நடக்கும். ஆக்ஞா சக்கரத்தில் தனித்திருக்க வேண்டும் இங்கே மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போதே ஆனந்தம் அடையலாம்.

இராதை கண்ணனுடன் இணைய துடித்தது போல் பக்தி மார்க்கத்தில் அந்த இறையை கலக்க முயலலாம். பரிபூரண சரணாகதியின் மூலம் இறையன்பை பிரேமையை எங்கும் எதிலும் காணலாம். சம்சார உலகில் நடக்கும் விஷ்ணுவின் மாயை செயல்கள் அனைத்தையும் அவனது லீலையாய் நினைக்கும் மனப் பக்குவம் பெறலாம். இங்கிருந்து மேல் நோக்கிய பயணம் இனிதே துவங்கும்

சக்கரம் -5

விசுக்தா -ஆகாயம்

கடவுள் - பஞ்சவக்த்ர சிவன்
விலங்கு -யானை
வயது பெண்கள் 24-30 ஆண்கள் 28-35
மந்திரம் -ஹம்

இந்த சக்கரத்தில் ஆன்மீக மறுபிறவி ஏற்படுகிறது. ஞானத்தின் உதவியில் ஆகாயத்தில் சஞ்சரிக்க உதவும்
சக்கரம் . வேறுபாடுகளில் கட்டுப்பட வைக்கும் விஷ்ணு முடிச்சை (Vishnu granthi) விடுவிக்க இந்த சக்கரத்தின் உதவி தேவைப்படுகிறது.
நம்மை தவிர்த்து உலகின் அழகை , உலகின் உண்மையை, நல்லதை அறிய இந்த சக்கரம் துணை செய்கிறது. நம்முள் இருக்கும் இருதய துடிப்பு, மூச்சு முதலிய ஒலிகளை கேட்க முடியும். இதைத் தாண்டினால் ஆயிரம் வீணைகள் சேர்ந்து ஒலிக்கும் ஒலி போன்ற நாட- நாடி சக்தியின் ஒலியை தியானத்தில் கேட்கலாம்.
நம் முன்னோர்கள் சமஸ்கிருத எழுத்துக்கள் 50 ஐயும் 50 இதழ்களாய் இந்த சக்கரத் தாமரையில் வைத்துள்ளார்கள். இந்த மந்திரங்களை முதல் சக்கரம் முதல் இறுதி சக்கரம் வரை தியானம் செய்கையில், ஓம் என்ற மந்திரம் வரை நெற்றிக் கண் வரை செய்கையில் நம்முள் இருக்கும் ஒளியை ஆனந்தத்தைக் காண முடியும் என்கிறார்கள்.

இந்த சக்கரத்திற்கு பிறகு விலங்கு உணர்வு இல்லை. ஞானம் என்ற ஒளியைக் கொண்டு மாயை என்ற இருட்டை விலக்கமுடியும். பொருள், பந்தம் என்ற கடலில் தவிக்கும் நம்மை ஆன்மீக உணர்வு மேலே எடுத்து செல்ல ஐந்து முக சிவன் தானும் நாமும் வேறுபட்டவரில்லை என்பதை இந்த சக்கரத்தில் உணர்த்துவார்.

ஆன்மீக சிந்தனையாளர்கள், குருமார்கள் இந்த சக்கரத்தை நன்கு உணர்வார்கள். இதிலும் ஒரு சில பந்தங்கள் ஏற்பட்டு நம் சிந்தையை குழப்பலாம். அறிவை பிறருக்கு சொல்லி கொடுக்காத சுயநலம் உருவாகலாம். ஆன்மீக பதவி, மோகம் ஏற்படலாம்.

இந்த சக்கர காவலாளி, சாகினி தேவி சரஸ்வதி தேவியைப் போன்றவள். கல்வி, கேளிக்கை, சமூகத்தில் எப்படி ஒரு நல்ல தந்தை, தாய், தோழன், தோழி , சகோதர

சகோதரி, போன்ற உறவுகளில் வாழ்வது என்பதை சொல்லிக் கொடுப்பவள். வாழும் கலையை அறிய வைப்பவன்.

பாடல், ஆடல், இசைக் கருவி, கவிதை போன்ற கலைகளில் முழு தியானம் செலுத்துகையில் இந்த சக்கரம் செறிவடையும். மௌனம் என்ற மொழியையும் சாகினி தேவி நமக்கு புரிய வைப்பாள். அறிவுடன் அறியாமையும் கலந்து நம்மை ஆட்டி வைக்கும். பதாஞ்சலி 'ப்ரத்யாஹாரா' என்று சொல்கிறார். புலன்களை அடக்குதல் ஒரு விதம் என்றால் புலன்களைக் கைவிடுதல்.அடுத்த நிலை . தினசரி வாழ்வில் ஈடுபாட்டுடன் ஒரு செயலைச் செய்யும் போது அன்றாடம் நம்மையும் அறியாமல் இதை அனுபவிக்கிறோம். புலன்களை கூட அடக்கி விடலாம். ஆனால் மனதை அடக்குவது மிகவும் கடினம். பல வருட பயிற்சியில் மந்திர தியானம் செய்வது இதற்கு உதவுகிறது. இதன் உதவியில் அடுத்த சக்கரமான ஆக்ஞா சக்கரத்தின் மேல் தியானிக்க நாம் தயாராகிறோம் .

சக்கரம்- 6

ஆக்ஞா - நெற்றிக்கண்

கடவுள்- அர்த்தநாரீஸ்வரர்
வயது பெண்கள் 30-36 ஆண்கள் -35-42
மந்திரம்- ஓம்

இந்த சக்கரத்தில் நம் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கும் சிவனாகிய ஆண் ஆற்றலும் சக்தியாகிய பெண்ணாற்றலும் இணையும் அதிசயம். இடது புற இடா வும் வலது புற பிங்கலாவும் இங்கு இணைவதாக சிலர் சொல்வதுண்டு. நடுவில் அமைந்த சூஷ்மண சக்தி இங்கு முழுமையான உண்மையை உணர திறவுகோல் இருக்கிறது. கீழ் அமைந்த சக்கரங்களை கட்டுக்குள் வைக்க பல வருட தவம் தேவைப்படுகிறது. இதற்கு தனித்திருக்க வேண்டும். தனித்திருந்தாலும் தனிமையாய் உணராது இறையுடன் ஒன்றரக் கலக்கும் ஆனந்தத்தை உணர வேண்டும். இந்த உணர்வை உணரக் கற்று விட்டால் , அதை அனுபவிக்க யாருமில்லாத தனி குகை தேவையில்லை. நமக்குள்ளே இருக்கும் அகக்குகையே போதும். ஓம் என்ற பிரணவமே நமது துணை. மற்றவரைப் பற்றியோ மற்றதை பற்றியோ எந்த வித கருத்தோ, கணிப்போ, தீர்ப்போ இல்லாத நிலை.

அர்த்தநாரீஸ்வரர் சக்தியும் சிவமும் இணைந்த ஸ்வரூபம். மின்சாரம் போல் வெட்டொன்று துண்டிரண்டு என்று அதிரடியாய் செயல்படும் ஆணும் உண்டு. காந்தமாய் நம்மை கவர்ந்திழுக்கும் சக்தியாய் பெண்ணும் உண்டு. இரண்டு உணர்வுகளும் நம் ஒவ்வொருவரிலும் உண்டு. முதல் சக்கரத்தில் பாதுகாப்பை தேடும் போதும், மூன்றாவது சக்கரத்தில் அட்டவணைப் படி செயல்களை சீராக அமைக்கும் போதும் , ஐந்தாவது சக்கரத்தில் அறிவு பூர்வமாக எல்லாவற்றையும் அலசிப் பார்க்கும் உணர்விலும் ஆண் ஆற்றல் தூக்கலாகத் தெரியும். இரண்டாவது சக்கரத்தில் இயற்கையின் அழகை ரசிப்பதிலும், நான்காவது சக்கரத்தில் இதயத்தின் உள்ளழகை ரசிப்பதிலும் பெண் ஆற்றல் கூடுதலாக தெரியும். சூரியனாய் சிவனும், சந்திரனாக சக்தியும் அமைய, ஹாகினி என்ற சக்தியின் அம்சம் இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தைக் காவல் காக்கிறாள்.

சக்திக்கு காலம் என்ற கட்டுபாடில்லை. எண்ணம் என்ற வரைமுறையில்லை . தீர்ப்பு என்ற கருத்து பேதமில்லை. அவள் எங்கும் நிறைவாய் குளிர்வாய் இருளை நீக்கும் நிலவாய் இதமாய் இருப்பவள்.

ஹாகினிக்கு ஆறு தலைகள் . பிரிக்கப்படாத கவனம், ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தல், அறிவொளி இந்த நான்கு தலைகளும் இறுதியில் இருக்கும் ருத்ர

முடிச்சை அவிழ்க்க தேவைப்படுகிறது. மாயை என்ற முதலாகிய முடிச்சையும், செயலின் பலனை விரும்பும் இரண்டாவது முடிச்சையும் விடுவித்த பின், நான் என்ற ஆணவத்தை, அகந்தை என்ற பொய்யுணர்வை விடுத்து இறையும் நாமும் ஒன்றே என்பதாய் உணர்வதே அடுத்த நிலை.

கலைகளிலும் ஆன்மீக உணர்விலும் தியானிக்கும் போது நேரம் போவது தெரியாமல் மனதுக்கு பிடித்த வேலையில் லயிக்கும் போதும் இந்த உணர்வை அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் இதில் தியானிப்பவர் வேறு தியானம் வேறு. அந்த வேறுபாடும் இல்லாது அடுத்த நிலையை அடைய பலமான பயிற்சி தேவை. மந்திரங்கள் கொண்டு தியானம் செய்வது, தனித் தெய்வ வழிபாடு, விளக்கு தியானம் போல பல வழிகளில் இதை மேற்கொள்ளலாம். தடையில்லா தியானம், அதீத உணர்வுள்ள ஈடுபாடு என்ற ஹாகினியின் ஐந்தாவது, ஆறாவது தலைகள் சமாதி நிலையை அடைய உதவும் . எண்ணங்கள் இருக்கும். ஆனால் எண்ணங்களும் செயல்களும் ஒன்றாகவே இருக்கும். அந்த யோக நிலையை அடைந்த யோகிகள் ஒரு வேலையை செய்யும் போது அவர்கள் ஒன்றுமே செய்யாதவராயும், சும்மா இருக்கும் போது மிக கடினமாக வேலை செய்பவராகவும் இருப்பார்கள். நான்காவது சக்கரத்தில் மன சாட்சியை உணர்வோம். குருவின் துணையுடன் ஐந்தாவது சக்கரத்தில் நம்முள் இருக்கும் குருவை உணர்வோம். வெளியுலகை விட்டு விலகி விடலாம். நம்முள் இருக்கும் அந்த உள்ளுணர்வை விட்டு விலக நாம் விருப்படுவதில்லை. அந்த உள்ளுணர்வுதான் அறிவொளிக்கான வழிகாட்டி. இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தில் மானுடத்தின் சகல அனுபவங்களும் ஒன்று மொத்தமாக சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

விடாமல் செய்யும் ஜபம் இந்த சக்கரத்தை கையாள உதவும். எண்ணிக்கை ஜபமும், எண்ணிக்கை இல்லா ஜபமும், இதை செய்ய செய்ய உலகில் பிறந்த உண்மையான காரணத்தை அறிவோம். இனி எதற்கும் இன்னொருவரை குறை சொல்வதை விட்டு விடுவோம். இறையின் மாய விளையாட்டு இது என்பதை உணர்வோம். நம் கடமையை, கர்மவினையை முடிக்க இன்னும் எத்தனை காலம் ஆனாலும் அதை இன்முகத்துடன் செய்வோம். தீய வினைகள் சேராமல் இருக்கவே நிறைவான மனத்துடன் பரிபூரண சரணாகதி அடைவோம்.

சக்கரம்- 7
சஹஸ்ரரம் - உச்சந்தலை

கடவுள்- காமேஸ்வரி/காமேஸ்வரர்
வயது- பெண்கள் - 36-42 ஆண்கள் 42-49

குண்டலினி சக்தி ஏழாவது சக்கரத்தை அடையும் போது ‘நான்’ என்ற மாயையான அகந்தை கரைந்து விடுகிறது. சத் என்ற பேரானந்த நிலையை உணர்கிறது. உள்ளுக்குள் ஒழிந்துஇருக்கும் உண்மை இறையை உணர முடிகிறது .

இந்த சக்கரத்துள் சோம சக்கரமாய் சக்தி காமேஸ்வரி உருவத்தில் இருக்கிறாள். ஆசைகளை உருவாக்குகிறாள்.ஆசைகளை அளிக்கும் காமதேனுவும் இருக்கிறாள். நினைப்பது எல்லாம் நடந்து விடும் யோக நிலை இது. நானென்ற அகந்தை அழிந்த பின்னர், நினைக்கும் ஆசைகள் எல்லாம் நிறைவேறும், ஆசையை கொண்டவரும், ஆசையும் ஒன்றாகிவிடும் நிலை. காமேஸ்வரி காமேஸ்வரனுடன் கூடும் நிலை. சக்தியும் சிவனும் சேரும் நிலை. இதை தன்னை அறிதல் (Self Realization) என்று சொல்வர். இதை சிறந்த யோகிகளால் அனுபவிக்க முடியும். ஒரு சிலருக்கு குருவின் அருளால் இந்த நிலை எதிர்பாராத போது நிகழலாம். இந்த நிலையை நான்காவது நிலையாய் ‘துரிய நிலை என்று வர்ணிப்பது உண்டு. மனம், அறிவு, ஆணவம் எல்லாம் கரைந்து , விழிப்பு, உறக்கம், கனவு கடந்த நான்காவது நிலை. ஆழ்ந்த உறக்கம் போல் ஒரு நிலை. இதை சமாதி நிலை என்றும் சொல்வர். நினைவும் இல்லாத மயக்கமும் இல்லாத நிலை. இதில் காலம் நேரம் தெரியாமல் இருக்க யோகிகளால் முடியும். இங்கு சலனமில்லா நிலை சாத்தியம்.

உருவத்தை, மந்திரத்தை மனத்தில் கொண்டு தியானிக்கும் நிலை தாண்டி உருவமில்லா அருவத்தை தியானிக்கும் நிலை. இங்கு நாமே சிவன் என்பதை உணர முடியும். ஆனால் இந்த நிலையும் முடிவல்ல. இந்த நிலையை அடைந்த பிறகும், நமது கர்ம வினைப்படி நமது தருமத்தை செய்ய மீண்டும் சராசரி உலகத்தில் சஞ்சரிக்க வேண்டும். நானென்ற அகந்தை தலையெடுக்க தலையெடுக்க அதை அடக்கவும் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். யோகியாய் கர்வம் வராதிருக்க முயல வேண்டும். எல்லாம் ஈஸ்வரனே என்று உணர வேண்டும்.

உண்மையான நுணுக்க உணர்வை (consciousness) எல்லா பொருள்களிலும் நுண்ணிய அணுக்கள் முதல் ஆகாயத்து பெரிய நட்சத்திரம் வரை அண்டம் முழுதும் விரிந்த அந்த பரம்பொருளை உணரவேண்டும். இந்த உணர்வை விஷ்ணுவாய் காணும் அறிவைப் பெறவேண்டும். நாம் சிவனே என்ற உணர்வுடன், உலகை விஷ்ணுவாய் பார்க்கும் திறனைப் பெறவேண்டும். வாழும் வாழ்வு விஷ்ணுவின் லீலை, மாயை என்பது அவன் லீலை என்று உணரவேண்டும். நாம் சிவனாய் மாறினால், சிவன்

செய்வது போல் , எந்நேரமும் இராமனை அவன் தியானிப்பது போல் நாமும் விஷ்ணுவை எங்கும் எதிலும் காண வேண்டும். யோகி ஹரிஷ் ஜோஹாரி சொல்வது போல் ஹரியும் ஹரனும் இணைவதே வாழ்வு.
பிறப்பு விஷ்ணுவெனில் இறப்பு சிவனெனில் ஒன்றில்லாமல் இன்னொன்று இல்லை. இதற்கு இறப்பில்லா தனித்தன்மை சிவனாக இருக்க அந்த முழுமையான உணர்வு ஹனுமானைப் போல் விஷ்ணுவை சரணாகதி செய்து சிரஞ்சீவியாய் இருப்பதே சிறந்த உதாரணம்.

முடிவுரை

சக்கரங்களை கையாள்வதும், முழுதான தியான நிலையும், சமாதி நிலையும் சாத்தியமா, தேவையா ஆசையா என்றெல்லாம் கேட்டால் மனம் இல்லை என்று பதிலளிக்கிறது. ஆனால் நடைமுறையில் எப்படி ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் நமது விருப்பு வெறுப்புகள் வேறுபடுகின்றன என்று எண்ணும் போது இந்த சக்கரங்களை நான் அறிகிறேனோ இல்லையோ சக்கரங்கள் என்னை அறிந்துள்ளன என்பது புரிகிறது. சிறு வயது விருப்பங்களும், பருவ வயது விருப்பங்களும் குறைந்து இப்போது ஆன்மீக உணர்வுகள் தலையெடுப்பதே எனது சக்கரங்கள் நல்ல முறையில் செயல்படுகின்றன என்பதற்கு ஆதாரமாய் தோன்றுகிறது.

தினமும் தியானம் செய்யாவிடினும், நான் என்ற அகந்தையை விடுத்து, நடப்பது எல்லாம் ஈஸ்வரனின் சித்தம், கண்ணனின் லீலை என்று மனதிடம் திரும்ப திரும்ப சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். திரௌபதி இரண்டு கையையும் தூக்கி செய்த பரிபூரண சரணாகதியை தினமும் ஒவ்வொரு நொடியும் செய்ய வேண்டும். எங்கும் பிரேமையைக் கண்டுவிட்டால் தொடக்கமும் ஒன்றே, முடிவும் ஒன்றே, ஹரியும் ஒன்றே, ஹரனும் ஒன்றே.

மூலம் - Reference

https://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=5852

http://aathmeegam.blogspot.com/2013/03/paadal-1.html/

https://www.facebook.com/DharmaFacts/posts/676258929242031