

பிரம்மர்ஷி பிதாமகர்
பத்ரிஜி

அவரவர் ஆரோக்கியத்தை
அவரவர்களே காப்பாற்றிக்
கொள்ள வேண்டும்*

www.pssmmalaysia.com



நம்முடைய சாதாரண கண்களுக்கு புலப்படும் உடலானது அணுக்கள். பேரணுக்கள் இவற்றின் முழு கூட்டமைப்பே ஆகும்.

திரைக்கு முன் உள்ள அசைந்த உடலைப் பற்றி நாம் இப்போது அறிந்து கொள்வோம்.

அத்துடன் திரைக்குப் பின்னால் உள்ள அந்த உடலை அசைக்க வைக்கும் இச்சா சக்தி. கிரியா சக்தி. ஞான சக்தி என்று அழைக்கப்படும் ஆன்ம சக்தியின் பாகவதத்தை குறித்து விரிவாகக் காண்போம்.

ஒரு வீடு கட்டுவதற்கு முன்னால் அந்த வீட்டைப் பற்றிய முழு விவரங்கள்.

அதன் சுவர்கள் எப்படி அமைப்பது?

மண்ணின் தன்மை எவ்வாறு உள்ளது?

அவற்றிற்கு அனுசூலமாக வீட்டின் கட்டமைப்பு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்? என்று பார்த்துக் கொள்வோம்.

பணத்தை எவ்வாறு புரட்ட வேண்டும்?

இந்த வேலைகள் எல்லாம் முடிப்பதற்கு எவ்வளவு ஆட்கள் தேவைப்படுகிறது?

என்று பலவிதமாக யோசித்து அதற்குண்டான இன்ஜினியர்கள். மேஸ்திரிகள் சித்தாள் வங்கியாளர் என எல்லோரையும் சந்தித்து விஷயங்களை சேகரிப்போம்.

அவ்வாறுதான் நாமும் நம்முடைய சொந்த ஆன்ம ஆற்றலை கொண்டுதான் வீடு போன்ற நம் உடலையும் அமைத்துள்ளோம். தேக வடிவத்தோடு இந்த பூமியின்மீது பிறப்பெடுப்பதற்கு முன்பாக நம் ஆன்மாவின் தூண்டுதலால் சூட்சும உலகத்தில் பிண்டம் பிறக்கின்றது.



அப்பிண்டத்தின் சூட்சும சரீரத்துடைய முழுமையான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உதவிகளை இயற்கை தெய்வங்களான கார்டியன் ஏஞ்சல்ஸ் (பாதுகாப்பு தேவதைகள்) நேச்சுரல் ஸ்பிரிட்ஸ் (இயற்கை ஆன்மாக்கள்) என பலர் ஒன்றாகக்கூடி ஒரு குழுவாக தயாராகி தமது அகண்ட தீட்சையால் சூட்சும சரீர கட்டுமானத்தை உருவாக்குகின்றார்கள். இவையாவுமே ஆன்மாவின் ஞான சக்தியை அனுசரித்து நடைபெறுகிறது.

பூமியின்மீது நாம் வாழப்போகும் உடலில் நகல் போன்ற இந்த சூட்சும உடலிலும் இதயம் நுரையீரல் கல்லீரல் மண்ணீரல் சிறுநீரகங்கள் ரத்த ஓட்ட நாளங்கள் நாடி மண்டலங்கள் ஜீரண உறுப்புக்கள் போன்றவையெல்லாம் சூட்சும உலகங்களில் மிகவும் உறுதியாக பதிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு சூட்சும உலகத்தில் பிண்டம் முழுமையாக உருவான பிறகு பூமியின் மீது பெண்ணிடமிருந்து விடுதலையான அகண்ட கணம் ஆணிலிருந்து விடுதலையான வீரிய கணம் இரண்டும் கலந்து ஒரு குழந்தையாக உருவெடுக்கிறது. அப்போதே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆன்மா அந்த பிண்டத்திற்குள் நுழைகிறது.

அந்தப் பிண்டம் எண்ணிலடங்கா அணுக்களின் வரிசைகளாக உடல் அங்கங்களைப் பெற்று வளர்ச்சியடைந்தபடி நன்றாக வளர்ந்து தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து வெளியே உயிருள்ள சிசுவாக காட்சியளிக்கும்.

எப்படி ஆலயங்களில் விக்கிரகங்கள் எல்லாம் அழகாக செதுக்கி வைக்கப்பட்டு இருந்தாலும்கூட அங்கு பிராண பிரதிஷ்டை என்ற நிகழ்ச்சி நிகழாவிட்டால் அந்த ஆலயம் என்பது பூஜைக்கு ஏற்றதல்ல. அவ்வாறே உடல் எவ்வளவு திடமாக தயாராக இருப்பினும் அதில் ஆன்மா வந்து சேராவிடில் அந்த உடல் எந்த சூழ்நிலையிலும் நிற்காது. நம்மைப் போலவே இந்த சகல படைப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரும் உயிர் அமைப்பிற்குப் பின்னால் இத்தகையான மகிழ்ச்சி இலட்சியம் சிறந்த சிந்தனைகளுடன் பல பிரபஞ்சங்களை உருவாக்கும் ஆன்மாக்களின் அமைப்பில் பங்களிப்பு மற்றும் உயர்ந்த ஞானமும் இருக்கும்.



‘இயற்கை ஆத்மாக்கள்’

பிறந்து பூமியின்மீது விழுந்ததும் நம்முடைய அற்புதமான உடல் ஒவ்வொரு நொடியும் இயற்கை ஆன்மாக்களின் கண்ணோட்டத்திலேயே இருக்கும் ஒரு பெரிய கம்பெனியில் 1000க்கும் மேற்பட்ட தொழிலாளர்கள் எவ்வாறு வேலை புரிகிறார்களோ அவ்வாறு நம் உடல் எனும் பெரிய நிறுவனத்தில் ஆகாரத்தில் கோடான கோடி இயற்கை ஆன்மாக்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன.

நாம் வாயில் போடுகின்ற உணவு என்றால் திடப்பொருளை உயிர் ஆற்றலாக மாற்றி அந்த ஆற்றலை உடல் இயக்கங்களுக்கு அனுசூலமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளும்.

இச்செயற்பாட்டில் பலவிதமான இயற்கை ஆன்மாக்கள் ஒருவித செயல் வடிவத்தில் மேனேஜராக ஓயிட் காலர் ப்ளு காலர் தொழிலாளர்களாகவும் ஊழியர்களாகவும் செயல்பட்டு புரோட்டீன்கள் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் பியாட்ஸ் எனப்படும் திட உணவுகளை ஆக்ஸிஜனாக மாற்றுகிறது.

இவற்றில் சில ஆற்றலை உற்பத்தி செய்கிறது. சில அந்த ஆற்றலை களைக்கோஜின் வடிவத்தில் நிறுத்தி வைக்கிறது. மேலும் சில அந்த ஆற்றலை பல்வேறு உடல் தர்மப் பணிகளுக்காக பயன்படுத்துகின்றன.

இவையெல்லாம் ஜட உடல் அமைப்பிற்குப் பின்னாலுள்ள ஆன்மிகம். இவ்வாறு பிறந்ததுமுதல் இறக்கும் வரை இந்த உடல் தர்மங்களை கடைப்பிடிப்பதற்கு நமக்கு ஆன்மிக விஞ்ஞான சாஸ்திரத்தைப் பற்றி அவசியம் தெரிய வேண்டும்.

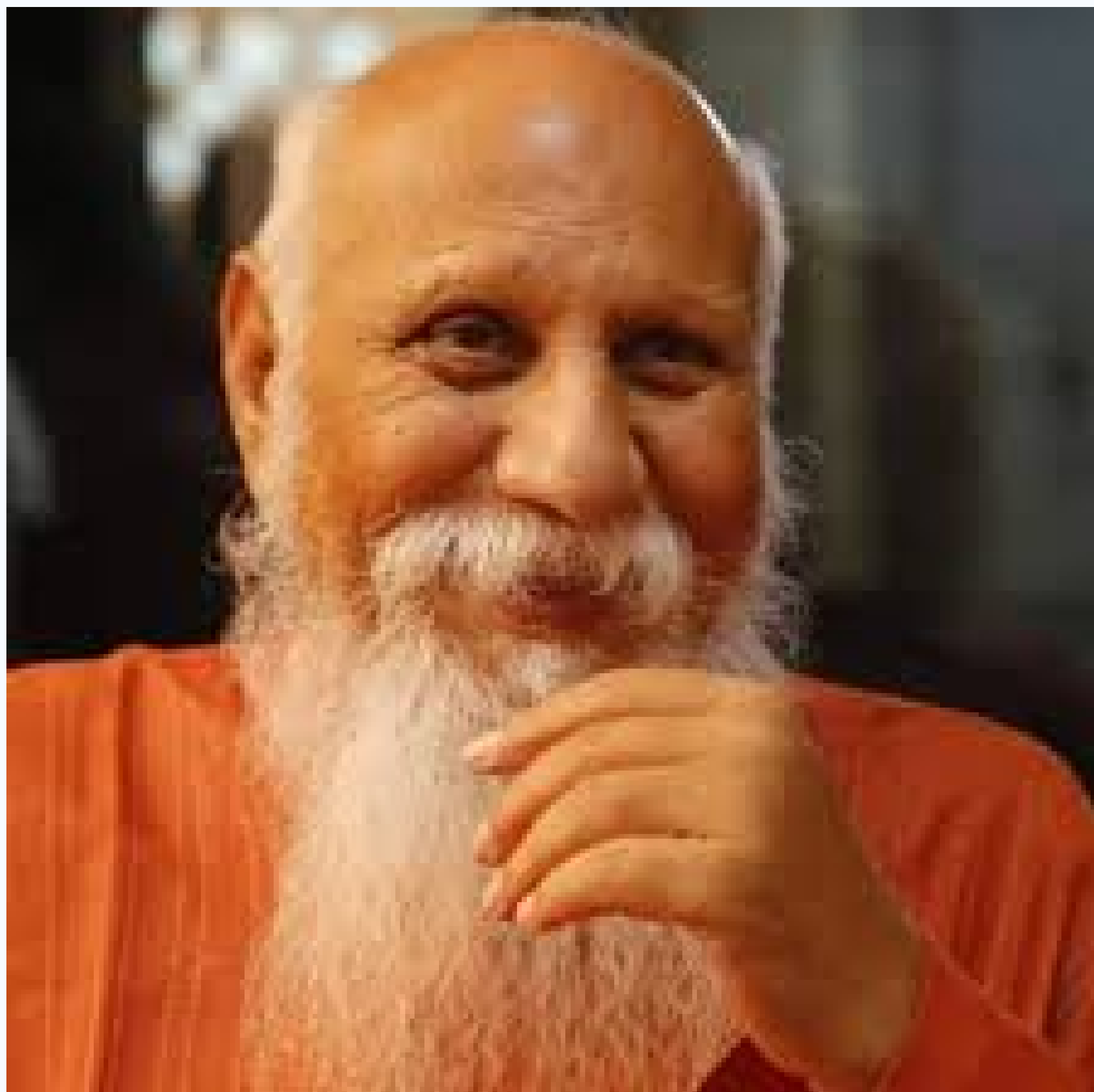


உலகியல் சாஸ்திர அறிவுடன் நமக்கு ஆன்மிக சாஸ்திர விஞ்ஞானமும் இணைந்தால் நாம் சுகமாக மகிழ்ச்சியாக மேலும் ஆரோக்கியமாக இந்த வாழ்க்கை யாத்திரையை நீண்ட காலம் அன்புடன் கொண்டாடலாம்.

அவ்வாறின்றி ஆன்மிகப் புரிதல் குறைபாடு இருப்பின் மிகவும் நன்றாக வளர்த்து வந்த ஜட உடலை தம் கைகளாலேயே கெடுத்துக்கொண்டு நோயாளியாக மாறி சாவை வரவழைத்துக் கொள்வோம்.

முடிவில் இறந்துபோன பிறகு திரும்ப ஆன்ம விழிப்பு ஏற்பட்டதும் வாழ்ந்த காலங்களில் நடந்த தவறுகளையெல்லாம் நினைத்துக்கொண்டு கொஞ்ச நேரம் அழுதுவிட்டு வேறொரு புதிய உடலுக்காக வேறொரு திட்டத்துடன் திரும்ப அந்த உலகங்களில் எதிர்பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருப்போம்!

ஆனால் தேகத்தோடு இருக்கின்றபோதே ஆன்மா விழிப்போடு சாஸ்திர அறிவோடு வாழ்ந்து அந்த தேகத்தை ஒரு வாகனமாக்கிக் கொண்டு இகத்திலிருந்து பரத்தோடு தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்!





‘உத்தரேத் ஆத்மனாத்மானம்’

‘உத்தரேத் ஆத்மனாத்மானம்’ ஒருவன் தனது துயரங்களை தானே போக்கிக் கொள்ள வேண்டும்! அவரவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை அவரவர்களே காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்!

ஒருவன் ஆன்ம அறிவினைப்பற்றி தெரிந்து அதனை தன் வாழ்வில் கொண்டு வந்து தனது வாழ்க்கையை வளமாக்கிட வேண்டும்!

உடலைப் பற்றிய உண்மையான தெளிந்த அறிவுடன் வாழ்வது என்றால் தூய்மையான காற்று வெளிச்சம் கிடைக்கும் இடத்தில் முடிந்தால் நல்ல இயற்கை வளம் சுற்றியுள்ள இடத்தின் நடுவே வசிக்க வேண்டும் அப்பொழுது உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயு கிடைக்கும் சுத்தமான நல்ல தண்ணீரையே பருக வேண்டும்.

பௌதிக உடல் 70% நீரினால் நிரம்பி இருக்கும் ஆதலால் உடலுக்கு நாம் எப்பொழுதும் தண்ணீரை தேவைப்படும் அளவிற்கு பருக வேண்டும் எனவேதான் யோகிகள் எப்போதும் கமண்டலத்தில் நீரை நிரப்பி தனது பக்கத்திலேயே வைத்துக் கொள்வார்கள் தூய்மையான நீரில் மட்டுமே உடலை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

சுவையான புதிய சத்து மிகுந்த சைவ உணவையே வகுக்கப்பட்ட வேலைகளில் சரியான அளவில் மெதுவாக நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

உடலுக்கு தமோ குணத்தை மற்றும் ராஜோ குணத்தை உண்டாக்கும் மதுபானங்கள் மற்றும் மாமிச உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். பிற விலங்குகளைக் கொடூரமாகக் கொன்று அவற்றின் விஷப்பொருட்கள் நம் உடலில் கலப்பது மிகவும் கொடியதாகும்.

இறந்த விலங்குகளின் உடலின் விஷப்பொருட்கள் நம் உடல் வளர்ச்சிக்கு சிறிதும் பயன்படாது.

மாமிச உணவு உண்பதால் உடல் விரைவில் நோய்வாய்ப்படுகிறது. ஆகவே ஆன்ம அறிவுடன்கூடிய தெய்வீகத் தன்மையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய நாம் அசைவ உணவுகள் போன்ற அரக்கச் செயலில் ஈடுபடக் கூடாது.



யுக்தாஹாரம்

பகவத் கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் யுக்தாஹாரஸ்ய என்று சொல்லியிருக்கிறார் என்றால் எது நமக்கும் பிறருக்கும் தீங்கை விளைவிக்காதோ அத்தகையான புனிதமான சுத்தமான தாவர உணவே யுக்தாஹாரம்.

தாவர உணவையும் கூட எவ்வளவு உண்ண வேண்டுமோ அவ்வளவு உண்பதே சரியான ஆகாரம். எப்பொழுது உண்ண வேண்டுமோ அப்பொழுது உண்பதே சரியான ஆஹாரம் ஆகும்.

எப்படி உண்ண வேண்டுமோ அப்படி உண்பதே சரியான ஆகாரம்.

இவ்வாறு (யுக்தாஹாரம்) சரியான ஆகாரம் பலவிதங்களில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. சிலர் உற்சாகத்திற்காகவும் சிலர் ஆடம்பரத்திற்காகவும் மது அருந்துகின்றார்கள்.

தினந்தோறும் இரண்டு பெக் குடித்தால் பரவாயில்லை என்று எங்களது மருத்துவர் சொல்லியிருக்கிறார் என்றும் கூறுவர்.

புகைப்பிடித்தல் மது அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கத்தினால் நம் உடல் உறுப்புகள் பெருமளவிற்கு பாதிப்படைகிறது. அத்தகைய செயல்களை என்றும் இயற்கை தெய்வங்கள் ஒருபோதும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

மனித உடலில் ரசாயனப் பொருட்கள் சேருவது சரியல்ல. அது படிப்படியாக ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் பலம் இழக்கச் செய்துவிடும்.



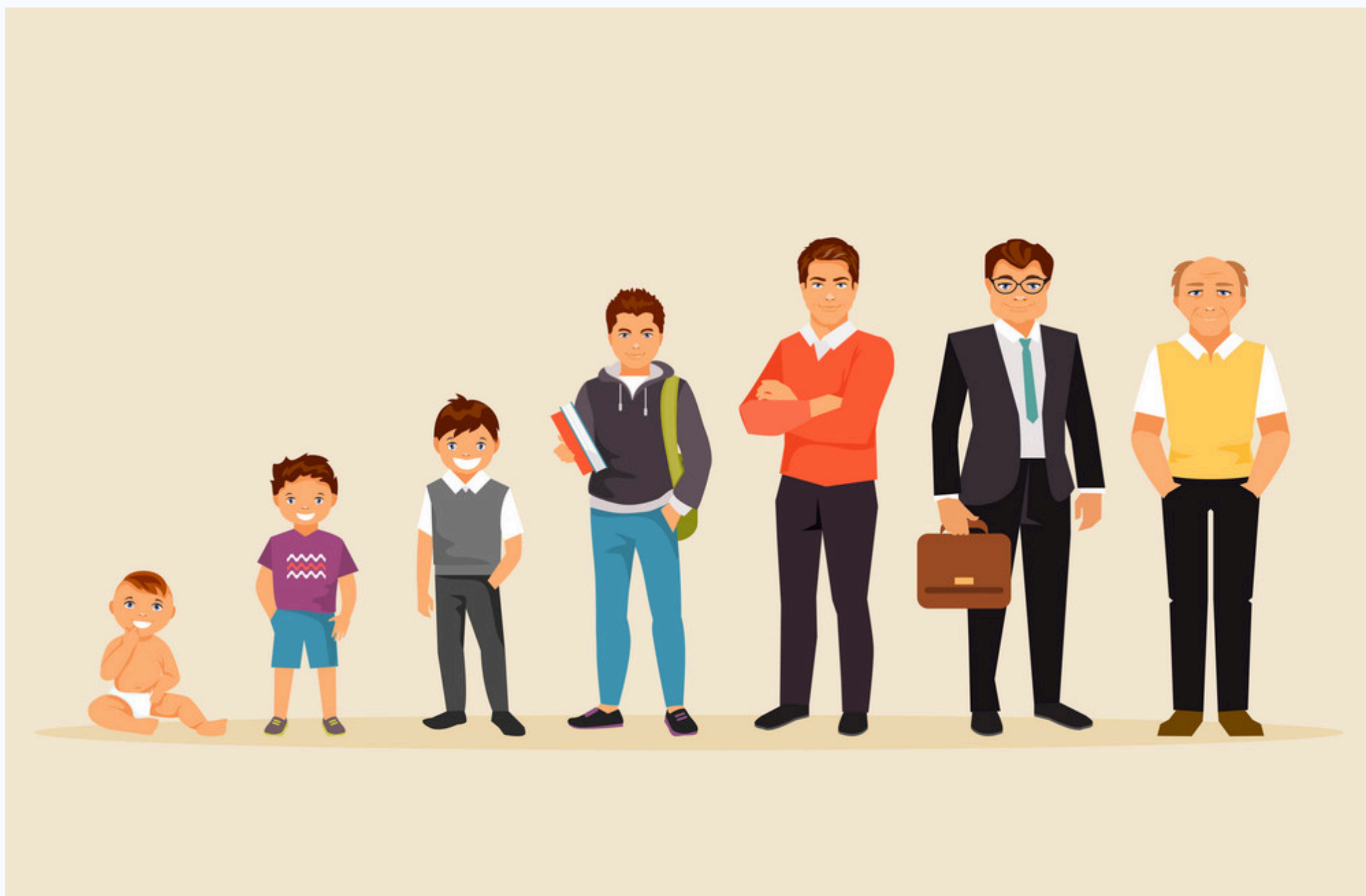


சிலர் எனக்கு 60 வயது ஆகிவிட்டது எனக்கு வயசு கூடிப் போகிறது என்று அது ஏதோ பெருமைக்குரிய விஷயத்தைப் போல திரும்ப திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். முதுமை என்பது நமக்கு இயற்கையாகவே வரும் விஷயம்தான்.

ஆனால் 'எண்ணம் போல் வாழ்க்கை' என்ற கூற்றுக்கு இணங்க முதுமையைப் பற்றிய நம்முடைய தேவையற்ற எண்ணங்களின் விளைவாலே முதுமையுடன் தேவையற்ற வியாதிகளும் விரைவாக வந்து சேருகிறது.

உடலுக்கு குழந்தை பருவம் இளமை முதுமை என்று இயற்கையான நிலைகள் உண்டு. அவற்றை தைரித்துடன் ஏற்று நடக்க வேண்டும்.

உடலுக்குத் தேவையான உறக்கமும் ஆன்மாவிற்குத் தகுந்த ஓய்வையும் அளிக்க வேண்டும். சரியான ஓய்வு கிடைக்கின்றபோது அந்த உடலில் உள்ள இயற்கை ஆன்மாக்கள் நம்முடைய பணிகளை மேலும் துரிதமாகச் செய்ய உதவும்.





ஆன்ம அறிவியல்

ஒரு வீட்டில் நாம் வசிக்கின்றோம் என்றால் அந்த வீடு நாமல்ல. அவ்வாறே இந்த உடலில் உள்ள ஆன்ம வடிவங்களான நாமும் ஒருபோதும் தேகம் அல்ல என்பதை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த உடலை பாதுகாக்க மருத்துவர் அல்லாது நம்மை நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவை அனைத்துமே ஆன்ம அறிவியல் ஆகும்.

எதைச் செய்ய வேண்டும். எதைச் செய்யக்கூடாது என்ற ஆன்ம அறிவு நமக்கு தியானத்தால் கிடைக்கிறது. ஆன்ம அறிவியலைப் பற்றி அறியாதோர் வைரஸ்கள், பாக்டீரியாக்கள் மட்டுமே வியாதிகளுக்குக் காரணம் என்று மருத்துவரை சுற்றித் திரிந்து லட்சக்கணக்கான ரூபாய்களை செலவு செய்து வீடு வாசல்களை இழந்து நிற்பார்கள்.

தியானம் வாயிலாக நமக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் ... அனிமா, மகிமா, கரிமா, லகிமா, பிராப்தி, பரகாயப் பிரவேசம், ஈசத்துவம், வசித்வம் என்கின்ற எட்டு வகையான ஞான சித்திகள் பெரும் செல்வங்களாக நமக்கு கிடைக்கப்பெறும். இந்த ஞான சித்திகளை பெற்ற பிறகு நமக்கு பௌதிக ரீதியான செல்வங்களை விழிப்புடன் அனுபவிக்கும் தகுதி உருவாகும்.





இந்த உலகத்தில் எவராகிலும் வாழ்கின்ற காலம் வரையில் சுகமாக ஆனந்தமாக ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமெனில் அவர்களுக்கு சிறந்த சைவ உணவு நல்ல உடற்பயிற்சி மற்றும் தியானம் சுவாத்யாயம் (புத்தகம் வாசித்தல்) சத்ஜன சாங்கத்யம் (அனுபவம் பகிர்தல்) கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். இவை அனைத்துமே சரியான வாழ்க்கையாகும்.

ஆகவே ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் அர்ஜுனரிடம் தஸ்மாத் யோகி பாவார்ஜுனா என்றார். இனி ஒருபொழுதும் தாமதிக்காமல் உடனே யோகி ஆகுக. அர்ஜுனா என்று கட்டளையிட்டார்.

சிறிய சிறிய பாவங்கள் சிறிய சிறிய வியாதிகளை விளைவிக்கும். பெரிய பெரிய பாவங்கள் பெரிய பெரிய வியாதிகளை உண்டாக்கக்கூடும். எனவே தியானம் மூலமாக நாம் பெறும் பிரபஞ்ச ஆற்றலாலும் ஆன்ம அறிவாலும் அந்த பாவ கர்மாக்களை அழித்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களையும் பிரபஞ்ச ஆற்றலால் நிரப்ப வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நொடியும் பிரபஞ்ச ஆற்றலுடன் ஒளி வடிவங்களாகத் திகழ வேண்டும்.

