சகஜ சமாதி

ப்ரக்ஞன்

சகஜ

சமாதி

ப்ரக்ருன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	சகஜ சமாதி
ஆசிரியர்	:	ப்ரக்ஞுன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	உபதேசம்
முதற்பதிப்பு	:	2019
பக்கங்கள்	:	60
தாள்	:	A5 (5.83" X 8.27")
எழுத்து அளவு	:	12 புள்ளிகள்
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அக விழிப்பு

எண்	பொருளடக்கம்	பக்கம்
0	முகவுரை	5
1	இருப்பு நிலை	16
2	ஜீவன், ஈஸ்வரன் படைப்பு	20
3	காலக்கணிப்பு	27
4	பிரம்மாவின் ஒரு நாள்	29
5	மன்வந்தரம்	31
6	சப்தரிஷி சகாப்தம்	34
7	காலத்தின் கோலம்	41
8	கால, தேசம் கடந்த இன்பம்	43
9	இது ஒரு நாடக மேடை	45
10	சகஜ சமாதி பழகுதல்	50

சகஜ சமாதி

****

முகவுரை

சஹஜ் என்றால் இயல்பான என்பது பொருளாகும். சமாதி என்பது நிசப்தமான ஆயினும் உயிரோட்டமுள்ள விழிப்புணர்வு நிலை என்பதாகும்.

அதாவது, விழிப்பும், உறக்கமும், கனவுமற்ற ஓர் அறிவு நிலை. எனவே, சகஜ சமாதி என்பது விழிப்புணர்வுடன் கூடிய, அறிவாற்றல் பொருந்திய ஆனந்த அமைதி நிலை அனுபவம் ஆகும்.

இந்த நிலையில் அளவற்ற ஆற்றல் பெருகி, அறிவுத் திறன் கூடி, படைப்பாற்றல் எல்லையற்ற அமைதி மற்றும் ஆனந்தம் உண்டாகின்றது.

இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

*"சாசுவத முக்தி நிலை ஈதென்று உணர்த்தியே சகச
நிலை தந்து வேறொன்றும் எண்ணாமலுள்ளபடி சுகமா
யிருக்கவே ஏழையேற் கருள்செய்"*

- என்கின்றார் தாயுமான சுவாமிகள்.

அதாவது, நிலையான முக்தி நிலை இதுதான் என்று எனக்கு உணர்த்தி, அதில் எப்பொழுதும் இயல்பாக இருக்கின்ற நிலை தந்து, வேறு ஒன்றையும் எண்ணாமல் இருக்குப்படி ஆனந்தமாக இருக்கவே அருள் செய்வாய் என்று பாடுகின்றார்.

அப்படிப்பட்ட சகஜ சமாதி பயில்வது எவ்வாறு?

"தண்ணீரிலிருந்து துள்ளி நிலத்தில் விழுந்து துடித்துக் கொண்டிருக்கும் மீனை எடுத்து மறுபடியும் தண்ணீரிலேயே விட்டு விட்டால் அது அடையும் அதன் இயல்பு நிலையே சகஜ நிலை"

- என்கின்றார் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர்.

நீருக்குள் பிறந்து, நீரிலேயே வாழ்ந்து முடியக் கூடியது மீன். அதன் ஆனந்தம் நீருக்குள்தான் இருக்கிறது. நீருக்குள் இங்குமங்கும் நீந்தி விளையாடி, உணவைத் தேடி உண்டு உயிர் வாழக் கூடியது மீன். மீனுக்கு நீர்தான் உலகம். நீரை விட்டு மீனைப் பிரிப்பது என்பது அதைக் கொல்வதாகும்.

இவ்வாறு, ஒவ்வொரு ஜீவனும் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள கொடுக்கப்பட்ட உடலினைக் கொண்டு முயற்சிக்கும் இயல்புதான் சகஜம் எனப்படும்.

இதில், ஓரறிவு ஜீவர்கள் முதல் ஆறறிவு படைத்த மனிதன் வரை அதனதன் இயல்பு நிலையில் இருக்க விரும்பும்.

ஆனால், மனிதனின் இயல்பு என்பது அவனது கண்ணிற்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூல சரீரமான இந்த பரு உடல்

சார்ந்து அல்ல. அவனது சூக்ஷும சரீரமான கண்ணிற்குத் தெரியாத மனம் சார்ந்து இருக்கும்.

அதாவது, கண்ணிற்குத் தெரியாத மனம் தன்னுடைய பல்வேறு பிறவிகளின் வாயிலாக சேகரித்த சம்ஸ்காரங்கள் (வாசனைகள்) என்ற பலவிதமான ஆசைகளை அனுபவிக்க, இந்த கண்ணிற்குத் தெரிகின்ற பரு உடலாக வெளிப்பட்டு அனுபவப்படுகின்றது.

ஆகவே, மனிதன் மனம், புத்தி என்ற சிறப்பான அந்தக்கரணங்களைக் (அகக் கருவிகள்) கொண்டவனாதலால், மற்ற ஜீவர்களிடமிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவன் ஆகின்றான்.

இதில் இவனது, மனம், புத்தி போன்றவைகள் மற்ற எந்த ஜீவராசிகளுக்கும் இல்லாத அளவிற்கு சிறப்பு வாய்ந்தது என்பதினால், மனிதனாகிய இவன் மட்டுமே தன்னை **“நான் யார்?”** என்று விசாரித்து, இந்த உடல் கிடைத்ததின் முழுப் பயனையும் அடைய முடியும்.

மற்ற உடல் எடுத்த ஜீவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு சிறிதும் கிடையாது.

ஆனால், இப்படிப்பட்ட சிறப்பான மனிதன் உலக பந்தத்தில் உழல்கின்றுக் கொண்டு, ஓயாது எண்ணங்களில் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கிறான்.

ஒரு எண்ணத்திற்கும் மற்றொரு எண்ணத்திற்கும் தொடர்பற்ற நிலையில், சிதறிய மனதை உடையவனாக ஆகி விடுகிறான்.

இதனால், அவன் எப்பொழுதும் எதிர்காலத்தை திட்டமிடுகின்றான், கடந்த காலத்தை நினைத்துப் பார்த்து, தன் சக நண்பர்களிடமும், உற்றார் உறவினர்களிடமும் பெருமைப் பேசி காலம் கழிக்கின்றான்.

ஆனால், நிகழ் காலத்தில் இவன் வாழத் தயாராக இல்லை.

இந்த நிலையினால்தான் மனிதன் தன்னை அறியாமல், மற்ற அனைத்தையும் அறிந்து கொண்டு ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டிருக்கின்றான்.

ஒரு சாரர் இப்படியிருக்க, மற்றொரு சாரரான சிலர் இந்த கிடைத்தற்கரிய மனிதப் பிறவியை சரியாகப் பயன் படுத்தி தன்னை அறிந்துக் கொள்கின்றனர்.

இதில், தன்னை அறிந்து சகஜநிலையில் திகழ்பவனது எண்ணங்களோ முற்றிலும் பரமாத்மாவோடு சம்பந்தப்பட்டு இருக்கின்றன.

காந்தம் பாய்கின்ற ஊசியானது சதா சர்வ காலமும் வட திசையை நோக்கி இருப்பது போல, அவன் எண்ணங்கள் யாவும் பரமாத்மாவை பற்றியே நிற்கின்றன.

பரமாத்மாவோ சச்சிதானந்த சொரூபம்.

சத் சித் ஆனந்தம் என்றால்,**"சத்"** என்பதை 'இருத்தல்' என்றும், **"சித்"** என்பதை 'அறிவு' என்றும் **"ஆனந்தம்"** என்பதை 'சந்தோசம்' என்றும் கொண்டு, எப்பொழுதும் சந்தோசமாக இருக்கவேண்டும் என்று உணர்வதே இறை நிலை எனலாம்.

இப்படிப்பட்ட இறை நிலை சந்தோசம் மட்டுமே நிலையான சந்தோசம் என்பதினால், இதை சாதிக்க, சாதனமாக அவனது மனம் (உடல்) அவசியமாகின்றது.

இது மனிதனுக்கு மட்டுமே சாத்தியம்.

இதில், ஒவ்வொரு ஜீவராசிகளும் சந்தோசத்தை மட்டுமே விரும்புகின்றன. எதுவும், துன்பத்தை விரும்புவது கிடையாது.

ஆனால், அந்த சந்தோசம் எதில் உள்ளது?

எப்படி அடைவது? என்பதை மற்ற ஜீவர்கள் யாரும் அறிய முடியாது.

அதேசமயம், அரிதான மனிதப் பிறவி ஒன்றினால் மட்டுமே நிலையான சந்தோசத்தை அறிந்துக் கொண்டு, அதில் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் அனுபவித்து வாழவும், சந்தோசமாக சிரிக்கவும் முடியும்.

மற்ற ஜீவராசிகள் எதுற்கும் சந்தோசம் கிடையாது. சிரிக்கவும் முடியாது.

மனிதனின் இயல்பே ஆனந்தம் மட்டுமே.

ஆனால், இந்த நிலையை அவன் அறிய முடியாமல் மறைப்பது அவனது ஆணவ மலம் என்ற ஆவரண சக்தியான மாயா சக்தி.

இந்த ஆணவ மலம் யாருக்கு முழுமையாக நீங்குகின்றதோ, அவனே தக்க சத்குருவை நாடுகின்றான்.

மற்றவர்கள் அவர்களிடத்தில் உள்ள அறிவை மறைக்கின்ற ஆணவத்தினாலேயே தன் அழிவைத் தானே தேடிக் கொள்கின்றார்கள்.

அதனால்தான் எத்தனையோ கோடானு கோடி மனிதர்களில் ஒரு சிலர் மட்டுமே முக்தி (நிலையான சந்தோசம்) என்பதை அடைகின்றார்கள். மற்றவர்கள் அனைவரும் துக்கத்தில் உழல்கின்றார்கள்.

முக்தி என்பது இறந்த பிறகு கிடைப்பது அல்ல. இருக்கும் போதே நிலையான மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வது.

இப்படிப்பட்ட நிலையான மகிழ்ச்சி, அனைவருக்கும் ஏன் இல்லை?

பணம், பதவி, புகழ், சொந்தம், பந்தம் இவைகளால் மகிழ்ச்சி உண்டாகி, அவைகள் நிலைத்து விடுகின்றதா? என்றால், இல்லை என்றே கூறலாம்.

அப்படியானால் அந்த மகிழ்ச்சி இவைகளைப் போன்ற விசய சுகங்களை அடைவதினால் உண்டாவதில்லை. அதாவது, இவனுக்கு வேறாக வெளியே எதிலும் கிடைப்பதில்லை என்பது புலனாகின்றது.

ஆம்!, அது மனிதனின் உள்ளே உள்ள மனதைச் சார்ந்த விசயம்.

மனிதனுக்கு மிகவும் வேண்டிய நண்பனும், வேண்டாத எதிரியும் **“மனம்”** என்றால் அது மிகையாகாது.

மனம் என்பது பல விதமான எண்ணங்களின் தொகுப்பு.

சகஜ சமாதி

ஒருவனிடம் உண்டாகும் எண்ணங்களை ஆராய்ந்தால் அவனுடைய மனம் எப்படிப்பட்டது? என்பதை அவன் எளிதாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

எண்ணங்களுக்கு ஆதாரம் அவனது புத்தி எனலாம்.

புத்தி மட்டுமே இது இன்னது, இது இப்படிப்பட்டது, அது அந்த வகையைச் சார்ந்தது என்பதை பகுத்து அறியக் கூடியது.

ஒரு பொருளை முன், பின் பார்த்து அறியாதவன் அதைப்பற்றிய அறிவு இன்றி, அதை என்னவென்றே அறிய முடியாமல் திண்டாடுவான்.

அதுவே, அந்தப் பொருளை ஏற்கனவே பார்த்து அறிந்துக் கொண்டு இருந்தவன், அது இன்னது என்பதை இவனுக்கு அறிமுகம் செய்யும் பொழுது, அதன் பெயரும், உருவமும் ஒரு எண்ணமாக இவன் புத்தியின் வாயிலாக சித்தத்தில் பதிகின்றது.

இத்தகைய பல்வேறு பதிவுகளின் ஒட்டு மொத்த கூட்டமே மனம் என்றாகின்றது. அப்படிப்பட்ட இந்த மனம் நல்ல நண்பனாக மாறுவதும், கெட்ட எதிரியாக மாறுவதும் அவனது புத்தியைச் சார்ந்தே இருக்கின்றது.

மனிதனது புத்தியானது நல்லவைகளைக் கேட்டு, நல்லவைகளைப் பார்த்து, நல்லவைகளைப் பேசி வந்தால் நல்ல மனமாகவும், கெட்டவைகளைக் கேட்டும், பார்த்தும், பேசியும் வந்தால் அது கெட்ட மனமாகவும் மாறி விடுகின்றது.

அதனால்தான் ஒரு மனிதனது மனமே அவனுக்கு நல்லதை செய்யவும், கெட்டதை செய்யவும் காரணமாக அமைகின்றது.

எனவே, மனிதன் மனதை சுத்தமாக்கும் முயற்சியாகவே கல்வி கொண்டு வரப்பட்டன. அன்றைய கல்வி முறைகள் மனதைப் பண்படுத்த பயிற்றுவிக்கும் பாட திட்டங்கள் கொண்டதாக நடைமுறையில் இருந்தன.

அதனாலேயே, அன்றைய மக்களின் வாழ்வியல் முறைகளும் மனம் போனபடி இல்லாமல், மனதை அறிந்து, அறிவு சார்ந்த தர்மப்படி நடைமுறையில் இருந்தன. அதர்மம் என்பது கல்வி கற்காத ஒரு சிலரிடம் மட்டுமே அன்று இருந்தன.

ஆனால், இன்றைய நடைமுறைக் கல்வி மனதைப் பண்படுத்துவதாகவோ பக்குபவப் படுத்துவதாகவோ, தர்மத்தை கடைப் பிடிப்பதோ எங்கும், எதிலும் இல்லை.

இன்றைய கல்வி முறைகள் பணம் மட்டுமே சந்தோசத்தைக் கொடுக்கும் என்றும், அதற்காக அதிக சம்பளம் கொடுக்கும் உத்தியோகத்திற்கு போக வேண்டும் என்றே ஒருவனது மனதில் பதியவைத்து, சித்தத்தில் ஏற்றி, அவனது புத்தியைக் கெடுத்து விடக்கூடிய விசயங்கள் போதிக்கப்படுகின்றது.

அதன் விளைவு முறைகேடான வாழ்க்கை முறைகளையும், மனசாட்சி இன்றி பணம் பறிக்கின்ற சூழலும், பணம் மட்டுமே பிராதனம் என்றும், தன்னுடைய சுய நலத்திற்க்காக மற்றவர்களைப் பற்றி அக்கரை இன்றி,

அனைத்து அத்தியாவசிய தேவைகளிலும், வியாபார விசயங்களிலும் முறைகேடான விசயங்களை காணமுடிகின்றது.

ஒருவருக்கு ஒருவர் ஏமாற்றிக் கொண்டு வாழ்வதையே புத்திசாலித்தனமான வாழ்க்கை என்று கருதக்கூடிய நிலை உருவாகி வருகின்றது.

அதனால், உண்ணும் உணவுகள், உடுக்கும் உடைகள், இருக்கும் இடங்கள் என்ற மனிதனின் அத்தியாவசியத் தேவைகளில் கூட மனசாட்சியை இழந்து மதிகெட்ட செயல்களை மக்கள் மேற்கொள்கின்றனர். இந்த நிலையில் மக்களின் மற்றத் தேவைகளைப் பற்றி கூற வேண்டியதில்லை.

இத்தகைய சூழ் நிலையில் ஒருவன் மனதை சுத்தி செய்து, சுயம் பிரகாச ஆத்மாவான அந்தர்யாமியை அறிய முயற்சிப்பது என்பது முடியாத காரியமாகவே உள்ளது.

இதற்கு ஒரே தீர்வு!

நிலையானது எது? நிலையற்றது எது? என்பதை ஒருவன் கொடுக்கப்பட்ட ஆறாவது அறிவான பகுத்தறிவைக் கொண்டு நல்லது, கெட்டதை அறிந்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

அதற்கு மனிதனிடம் உள்ள மனமே மிக முக்கிய பங்கு வகுக்கின்றது. ஆகவே. மனிதன் மகத்தானவனாக மாற மனம் என்ற கருவியை சரியாகப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

இதற்கு அடிப்படையான ஒழுக்கப் பண்புகள் மக்களிடையே நடைமுறைப் படுத்தப்பட வேண்டும் என்ற நல்

நோக்கிலேயே அன்றைய கல்வி அறிவும், கடவுள் அறிவும் மக்களுக்கு போதிக்கப்பட்டன.

கல்வியும், ஆன்மீகமும் மனிதனின் இரண்டு கண்கள் போன்று முக்கியத்துவம் கொடுத்து கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன.

அதில் ஜீவன், ஈஸ்வரன் மற்றும் இந்த உலகம் பற்றிய உண்மைகள் போதிக்கப்பட்டன.

இறைவழிபாடு, பூசை, ஜபம், உபசனை, தியானம் என்று எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு மனிதன் கரைசேர மாட்டானா? என்று அன்றைய மகான்கள் யோசித்ததின் விளைவே குருகுலக் கல்வி முறைகள், வழிபாட்டு முறைகள், பூசைகள், பஜனைகள், பக்தி, தியானம், யோகம் போன்ற அனைத்தும் எனலாம்.

ஆனால், ஆறறிவு படைத்த இந்த மனிதன் எதற்காக இத்தனையும் இருக்கின்றன. எதற்காக இதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற அடிப்படை அறிவு கூட இன்றி, தர்மம் என்ற இறைவனை மதம் என்ற ஒரு போர்வைக்குள் மறைத்து இந்த மதத்தில் வழிபடுகின்ற இறைவன் உயர்ந்தவன், அந்த மதத்தில் உள்ள இறைவன் தாழ்ந்தவன் என்றும், சிலர் இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, ஒரு மதத்திலேயே இந்த கடவுள்தான் உயர்ந்தவர், அந்த கடவுள் தாழ்ந்தவர் என்றும் கருதி, பேதமை புத்தியை வளர்த்துக் கொண்டு, இந்த மொழியில் வழிபடுவது தமிழர் என்றும், அந்த மொழியில் வழிபடுவது ஆரியர் என்றும் ஒரு மதத்திற்கு உள்ளேயே பிரிவினைகளை உண்டாக்கி மதி கெட்டு, மனம் மயங்கி அழிவை நோக்கி வேகமாக ஓடுகின்றனர்.

இதனால், இன வேற்றுமைகளை வளர்த்து, மற்ற மதங்களை தூற்றி, இவர்களுக்குள் பலவாறாக சண்டைகளும் சச்சரவுகளும் செய்துக் கொண்டு அதர்ம வழியில் செல்கின்றனர்.

இவர்கள் யாரும் தர்மம் என்ற இறைவனை உண்மையில் அறியத் தயாராக இல்லை.

மற்ற எந்த ஜீவராசிகளிடமும் இல்லாத மகத்தான மனம் என்ற ஒரு கருவி இருப்பதினாலேயே அவனை மனிதன் என்று அழைக்கின்றோம்.

இப்படிப்பட்ட மனம் படைத்த மனிதன் மகத்தான மனிதனாக உயர வேண்டுமானால், தன்னுடைய மனதில் தோன்றும் தன் எண்ணங்களைத் தானே தீவிரமாக விசாரித்துப் பார்த்து, அந்த எண்ணங்கள் யாருக்கு தோன்றுகின்றது? என்பதையும், இவ்வாறு, எனக்குத் தோன்றுகின்றது என்றால், அந்த **“நான் யார்?”** என்பதை தீவிரமாக புத்தியைக் கொண்டு ஆராய்வதே அவன் பெற்ற ஆறாவது அறிவின் பிரத்யேக அம்சம் எனப்படுகின்றது.

மனிதன் என்பதின் சிறப்பான இருப்பே அவனது பகுத்தறியும் அறிவும், சிரிப்பைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆனந்தமும் ஆகும்.

இதுவே, **சத்** (இருப்பு), **சித்** (அறிவு), **ஆனந்தம்** ஆகிய **“சச்சிதானந்தம்”** எனப்படுகின்றது.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,
ப்ரக்ஞன்

சகஜ சமாதி

====================

1. இருப்பு நிலை

பொதுவாக சமாதி என்பதை இறந்தவர்களைப் புதைக்கின்ற இடம் என்றே அனைவரும் கருதுகின்றனர்.

ஆனால், சமாதி என்பதின் உண்மையானப் பொருள் **சமம் + ஆதி** = சமாதி என்பதாகும்.

அதாவது, அந்த ஆதிப்பரம்பொருளுடன் வேறுபாடு இன்றி, இயல்பாக ஒன்றுபட்டு இருத்தல் என்று பொருள்.

"அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு". என்கின்றது குறள்.

அனைத்து எழுத்திற்கும் முதலாவதாக முன்னிலை வகிப்பது '**அ**' என்ற எழுத்து. அதுப்போல, அனைத்து உலகத்திற்கும் முதலாவதாக முன்னிலை வகிப்பது ஆதி பகவன் என்ற இறைவன்.

'**அ**' என்ற எழுத்து இன்றி, வார்த்தைகள் இல்லை, அதுப்போலவே, ஆதிபகவனான பரமாத்மா இன்றி இந்த உலகம் இல்லை.

வார்த்தைகள் இன்றி, மொழிகள் உண்டாகாது. மொழிகள் இன்றி, அறிவு உண்டாகாது. அறிவு இன்றி ஒன்றும் உண்டாகாது.

அதுப்போல, இறைவன் இன்றி, இந்த உலகம் உண்டாகாது. உலகம் இன்றி, உயிர்கள் உண்டாகாது. உயிர்கள் இன்றி, ஒன்றும் உண்டாகாது.

ஆகவே, அறிவும், இறைவனும் இன்றி ஒன்றுமே இல்லை.

இதிலிருந்து இந்த குறள் கூறு வரும் கருத்து என்னவெனில், அறிவும், இறைவனும் ஒன்றே என்பதாகும்.

இதை அறிந்த ஞானிகள் அந்த அறிவே இறைவன் என்பதை தங்களுடைய இயல்பான பிரக்ஞையில் உணர்ந்து, அந்த அறிவுடன் இணைந்து, தன் இயல்பான இறை நிலையில் இருப்பதே "**சகஜ சமாதி**" என்பதாகும்.

அதாவது, எப்பொழுதும் அந்த பரப்பிரம்மமான அறிவுடன் இணைந்து இருக்கின்ற இயல்பு நிலையை "**சகஜ சமாதி**" எனப்படுகின்றது.

இதைத்தான் மெய்யுணர்வே இறைவன் என்ற அர்த்தத்தில் "**பிரஞ்ஞானம் பிரம்மம்**" என்ற மகாவாக்கியம் ருக் வேதத்தில் இருக்கின்ற ஐதரேய உபநிஷதத்தில் வருகின்றது.

மனிதன் எவ்வாறு அந்த பிரஞ்ஞையுடன் (பிரம்மத்துடன்) இணைந்து இருக்க முடியும்?

இங்கு இதைப் பற்றிய புரிதல்தான் மிக முக்கியம்.

இதை புரிந்து கொள்வதற்கு மனதில் இருக்கின்ற பழைய பதிவுகளை சற்று வெளியே அனுப்பிவிட்டு, ஏதுமற்ற திறந்த மனதுடன் இந்த புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.

சாஸ்திரம் ஜீவன், ஈஸ்வரன், ஜகத் (உலகம்) என்ற இந்த மூன்று விசயங்களையும் சாஸ்திரம் அதன் வழியில் மிக அழகாகத் தெளிவுப் படுத்துகின்றது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் மூன்று அனுபவங்களை அனுதினமும் அடைகின்றான். அவைகள், அவனது விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, மற்றும் ஆழ்ந்த உறக்க நிலை என்பனவாகும்.

இப்படி அவன் அறிந்த அனுபவங்கள் அவனுக்கு வேறாகவும், சில நேரங்களில் அவனிடத்திலேயே நடைப் பெறுவது போன்றும் உள்ளது.

அதாவது, விழிப்பு நிலை அனுபவம் அவனுக்கு வேறாக இந்த உலகமும் மற்றும் உயிர்களும் காணப்படுகின்றது. அதுவே, கனவு நிலை அனுபவங்கள் அனைத்தும் அவனுக்கு உள்ளேயே இந்த உலகமும், உயிர்களும் காணப்படுகின்றது.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இந்த இரண்டு அனுபவங்களும் தோன்றாத சூன்ய நிலைக் காணப்படுகின்றது.

இவைகள் அனைத்தையும் அறிபவன் ஆகிய இந்த மனிதன் இந்த உலகமும், உயிர்களும் தோன்றாத ஆழ்ந்த உறக்க நிலையிலும் '**நான் இருக்கின்றேன்**' என்ற பிரக்ஞை உணர்வுடன் இருப்பதினால்தான் அவன் விழித்தவுடன் நன்றாகத் தூங்கினேன் என்று உணர முடிகின்றது.

இதே அனுபவம், கனவு நிலையிலும், அவனது புறப் புலன்களான கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நாக்கு, மற்றும் தோல் இவைகளைக் கொண்டு எதுவுமே அனுபவப்படாத நிலையிலும் "**நான் இருக்கின்றேன்**" என்ற உணர்வு அவனுக்கு இருப்பதினாலேயே கனவை சுவாரசியமாக ரசித்துக் காண முடிகின்றது.

அதுப்போலவே, விழிப்பு நிலையில் ஆழ்ந்த இருளில் தனக்கு அருகே உள்ளவர்களையும், மற்ற பொருட்களையும் ஒன்றுமே காண முடியாத போதும், "**நான் இருக்கின்றேன்**" என்ற உணர்வு இருப்பதை அவனால் நன்கு அறிய முடியும்.

இந்த உணர்வே அவனது இயல்பு என்றும், அந்த இயல்பில் இவன் இருப்பதே '**சகஜ நிலை**' என்றும், அந்த சகஜ நிலையில் இருப்பதையே இறைவனுடன் இணைந்து இருப்பது என்றும் சாஸ்திரம் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

அது எவ்வாறு எனில், இவனிடம் உள்ள இந்த உணர்வைக் கொண்டுதான், அனைத்தையும் உணர்கின்றான். அறிகின்றான், ஆனந்தப் படுகின்றான்.

2. ஜீவன், ஈஸ்வரன் படைப்பு

இந்த மெய்யுணர்வான இறைவனை இவன் தன்னுள்ளே உணர்ந்து கொண்டு, அதனுடன் இணைந்து வாழும் வழிமுறைகளை பல உதாரணங்களுடன் விளக்கமாக சாஸ்திரம் சத்குருவின் மூலமாக உபதேசிக்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட மெய்யுணர்வாக உள்ள பரப்பிரம்மம் தான் இல்லாத இடத்தில், தன்னையே தனக்கு வேறாகத் தோற்றுவித்துக் கொள்வதை "**படைத்தல்**" எனப்படுகின்றது.

அதாவது, பரப்பிரம்மத்தின் காரண அவஸ்தையில் இருந்து வெளிப்பட்ட முக்குண விகாரங்களான சத்துவகுணம், ரஜோகுணம், தமோகுணம் ஆகிய மூன்றையும் கொண்டு, இந்த படைத்தல் நடைப் பெறுவதால், பிரம்மத்தின் பிரதிபிம்பித்த அஹங்காரமே ஜீவனின் அஹங்காரமாக

முக்குணங்களாக வெளிப்பட்டு சிருஷ்டி (படைத்தல்) உண்டானது.

இதில், எங்கும், எதிலும் வியாபித்துள்ள பரப்பிரம்மத்தின் பிரதிபிம்பம் சத்துவ குணத்தில் பிம்பிப்பதால், "**ஈஸ்வரன்**" என்ற மாயா சக்தி உண்டானது.

இந்த சத்துவகுண மாயையில் தோன்றிய பிரதிபிம்பித்த சேதனமானது "**அந்தர்யாமி**" என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இப்படிப்பட்ட சைதன்யமான அந்தர்யாமியை ஈஸ்வரனாகக் கொண்டு, அந்த ஈஸ்வரனின் சக்திகளையே ப்ரம்மா, விஷ்ணு, ருத்ரன் என்ற மூன்று தேவதைகளாகக் கற்பித்துக் கொண்டு, படைத்தல், இருத்தல், அழித்தல் என்ற முத்தொழிலுக்கும் "**நிமித்த காரணம்**" எனப்படுகின்றது.

நிமித்த காரணம், உபாதான காரணம் என்று இரண்டு காரணங்கள் உண்டு.

ஒரு பானை இருந்தால் அது உண்டாவதற்கு மண் என்று ஒரு வஸ்து இருக்க வேண்டும். மண்தான் பானைக்கு உபாதான காரணம் ஆகும்.

ஆனால் மண் எப்படிப் பானையாக மாறும்? தானே மண் ஒன்று சேர்ந்து பானையாகுமா?

அது முடியாது அல்லவா? எனவே, குயவன்தான் மண்ணைப் பானையாகச் செய்ய வேண்டியிருக்கின்றது.

மண்ணினால் ஒரு பானை உண்டாக வேண்டுமானால் அதற்குக் குயவன் என்ற ஒரு காரணமும் வேண்டியிருக்கிறது.

இதில், குயவன்தான் நிமித்த காரணம் எனப்படும்.

அதுபோலவே, பரப்பிரம்மத்தின் ரஜோ குணத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட அறியாமையில் உண்டான பிரம்மத்தின் பிரதிபிம்ப சேதனமே "**ஜீவர்கள்**" ஆயின.

இப்படி உண்டான ஈஸ்வரர்களும், ஜீவர்களும், பரப்பிரம்மத்தின் காரண சரீரத்தில், சத்துவ குணத்தில் ஈஸ்வரனும், ரஜோ குணத்தில் ஜீவர்களும் பிரதிபிம்பித்து வெளிப்பட்டவர்கள் எனலாம்.

இவ்வாறு, பிரம்மத்தின் ரஜோ குணத்தின் அறியாமையில் பிரதிபிம்பித்த சைதன்யமான ஜீவர்கள், பிரம்மத்தின் காரண சரீரமான "**பிராஞ்ஞுன்**" என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

அடுத்து, பரப்பிரம்மத்தின் தமோ குணம் இரண்டு சக்தியாகப் பிரிந்து, ஒன்றை விக்ஷேப சக்தியான தோன்றும் சக்தியாகவும், மற்றொன்றை ஆவரண சக்தியான மறைக்கும் சக்தியாகவும் உண்டானது.

இதில் விக்ஷேப சக்தியான தோன்றும் சக்தியில் ஒலி (சப்தம்) அம்சமான ஆகாயம் உண்டாயிற்று.

பிறகு, இந்த ஆகாயமானது மற்ற நான்கு பூதங்களை உண்டாக்க வேண்டி, ஆகாய அம்சமானது ஸ்பரிசம் என்ற (தொடு உணர்வுடன்) கூடி காற்றாகவும், இந்த காற்று ரூபம் (பார்வை) என்ற ஒளியுடன் கூடி நெருப்பாகவும், பின் இந்த நெருப்பு ரசம் (சுவை) என்ற சுவையுடன் கூடி நீராகவும், இந்த நீரானது நாற்றம் என்ற கந்தம் (வாசனை) அம்சத்துடன் கூடி மண்ணாகவும் என நான்கு பூதங்கள் ஆயின.

இந்த ஐந்து பூதங்களும் கண்ணிற்குத் தெரியாத சூக்ஷூம பூதங்களாக பஞ்சீகரணம் செய்யப் படாத நிலையில் அபஞ்சீகரணமாக இருந்துக் கொண்டு, அனைத்து ஜீவர்களுக்கும் கண்ணிற்குப் புலப்படாத சூக்ஷூம சரீரங்களாக உண்டாயின.

இவ்வாறு மாயாசக்தியின் முக்குண பஞ்ச பூதங்களின் ஒவ்வொரு பூதத்தின் ஒவ்வொரு அம்சமும் சத்துவ குணத்தில் தோன்றின.

இதில் சத்துவ குணத்தில் ஐந்து பூதங்களும் சேர்ந்து உண்டானது ஞானேந்திரியங்கள் என்ற புறக்கரணங்களின் சக்திகள் ஆயின.

சத்துவ குணத்தில் ஒவ்வொரு பஞ்ச பூதங்களில் ஒவ்வொரு கூறும், தனித்தனியாக உண்டானது அந்தக்கரணங்கள் எனப்பட்டது.

இதில் ரஜோ குணத்தில் ஐந்து பூதங்களும் சேர்ந்து உண்டானது கர்மேந்திரியங்கள் என்ற புறக்கரணங்கள் ஆயின. ரஜோ குணத்தில் ஒவ்வொரு பஞ்ச பூதங்களில் ஒவ்வொரு கூறும், தனித்தனியாக உண்டானது ஐந்து வாயுக்கள் எனப்பட்டது.

இவ்வாறு உண்டான ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து அந்தக்கரணங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், மற்றும் ஐந்து வாயுக்கள் என இருபதும் சேர்ந்து ஜீவர்களின் "**சூக்ஷ்ம சரீரம்**" உண்டானது.

இதில் தனித்த ஒரு சூக்ஷ்ம சரீரத்தை எனது என்று அபிமானிக்கின்ற ஜீவர்களை "**தைஜஸன்**" என்றும், அனைத்து ஜீவர்களின் சரீரங்களை தனதாக அபிமானிக்கின்ற ஈஸ்வர்னை "**ஹிரண்யகர்பன்**" என்றும் அழைக்கப்பட்டது.

இவ்வாறு, சூக்ஷ்ம சரீரங்களை கொண்ட ஜீவர்கள் அவரவர்கள் செய்த கர்மத்தின் பலனாக அவர்களுக்கு ஸ்தூல தேகங்கள் பறவை, மிருகம், பாம்பு, மனிதன் என்று பலவாறாகக் கொடுப்பதற்காக தன் மாத்திரைகளான ஐந்து பூதங்களையும் அவரவர்களின் கர்ம பலனுக்கு ஏற்ப ஒன்றோடு ஒன்றைக் கலக்கச் செய்து '**பஞ்சீகரணம்**' செய்யப்பட்ட "**ஸ்தூல சரீரம்**" ஜீவர்களுக்கு உண்டானது.

அதுப்போலவே, ஒரு ஸ்தூல சரீரத்தை எனது என்று அபிமானிக்கின்ற ஜீவர்களை "**விசுவன்**" என்றும், அனைத்து ஜீவர்களின் ஸ்தூல சரீரங்களை எனது என்று அபிமானிக்கின்ற ஈஸ்வரனை "**விராட் புருஷன்**" என்றும் அழைப்பட்டது.

இதில் தன்னுடைய சுய காரியங்களை மட்டும் செய்கின்ற ஜீவர்களை காரிய உபாதியாகவும், அனைத்து ஜீவர்களின் பொது காரியங்களை செய்கின்ற ஈஸ்வரனை காரண உபாதியாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது.

ஆனால், இந்த காரண, காரிய உபாதிக்கு பிரம்மமே உண்மைப் பொருளாகும்.

இருக்கின்ற ஒன்றை இல்லாத ஒன்றின் மீது ஏற்றி வைத்துப் பார்ப்பதை "**உபாதி**" என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

உதாரணமாக, நிறமற்ற கண்ணாடி ஸ்படிகத்தின் அருகே சிவந்த நிறமுடைய ரோஜா மலரைக் கொண்டு சென்றவுடன் அந்த ஸ்படிகத்தின் மீது ரோஜாவின் சிவந்த நிறம் ஏற்றி வைக்கப்படுகின்றது.

இந்த காரண, காரிய உபாதிகளின் வாயிலாக ஜீவ – ஈஸ்வர வேறுபாடாக '**பேதம்**' உண்டாகின்றது.

அதுவே இவர்கள் இருவரிடமும் உள்ள பரப்பிரம்மத்தின் சேதன அடிப்படையில் காணும் போது இருவரும் ஒன்று என்ற '**அபேதம்**' (ஐக்கியம்) உண்டாகின்றது.

இந்த ஜீவன் – ஈஸ்வரன் என்ற இருவரின் சைதன்யமாக இருக்கும் அனாதியான பிறப்பு, இறப்பற்ற பரப்பிரம்மத்திற்கு தோற்றம், இருப்பு, மறைவு என்ற கால, தேசம் கிடையாது. காரணம் இருப்பது அது மட்டுமே.

ஆனால், ஜீவனுக்கும், ஈஸ்வரனுக்கும் தோற்றம் உண்டாகி, சிலகாலம் இருந்து, ஒரு காலத்தில் மறைவு ஏற்படுகின்றது. அதனால், இந்த ஜீவன், ஈஸ்வரன் (என்ற இருவரும் காலம், தேசம் என்ற இரண்டிற்கும் கட்டுப்பட்டவர்கள் ஆகின்றனர்.

(**ஈஸ்வரன்** – பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்ரன் என்ற சக்தி)

3. காலக்கணிப்பு

அறுபது நொடி கொண்டது ஒரு விநாடி.

அறுபது விநாடி கொண்டது ஒரு நாழிகை.

அறுபது நாழிகை கொண்டது ஒரு நாள்.

முன்னூற்று அறுபது நாட்கள் கொண்டது ஒரு வருடம். ஆகவே ஒரு வருடத்தில் 21, 600 நாழிகைகள் உள்ளது.

(60 X 360 = 21,600).

360 மானுட வருடங்கள் கொண்டது ஒரு தேவ வருடம்.

இவ்வாறு, 4000 தேவ வருடங்கள் கொண்டது கிருத யுகம் ஆகும்.

இதனுடன் 400 தேவ வருடங்கள் இந்த யுகத்தின் தொடக்கமாகவும், 400 தேவ வருடங்கள் இந்த யுகத்தின் முடிவாகவும் கொண்டு, ஆக மொத்தம் 4800 தேவ வருடங்கள் கொண்டது "**கிருத யுகம்**" என்கின்றது சாஸ்திரம்.

3000 தேவ வருடங்கள் திரேதா யுகம்.

இதனோடு 300 தேவ வருடங்கள் இந்த யுகத்தின் தொடக்கமாகவும், 300 தேவ வருடங்கள் இந்த யுகத்தின் முடிவாகவும் கொண்டு ஆக மொத்தம் 3600 தேவ வருடங்கள் கொண்டது "**திரேதா யுகம்**" எனப்படுகின்றது.

2000 தேவ வருடங்கள் துவாபர யுகம்.

இதனோடு 200 தேவ வருடங்கள் இதன் தொடக்கம்; 200 தேவ வருடங்கள் இதன் முடிவு; ஆக மொத்தம் 2400 தேவ வருடங்கள் கொண்டது "**துவாபர யுகம்**" எனப்படுகின்றது.

1000 தேவ வருடங்கள் கலி யுகம்.

இதனோடு 100 தேவ வருடங்கள் இதன் தொடக்கம், 100 தேவ வருடங்கள் இதன் முடிவு ஆக மொத்தம் 1200 தேவ வருடங்கள் கொண்டது "**கலி யுகம்**" எனப்படுகின்றது.

அடுத்தடுத்து வரும் இந்த நான்கு யுகங்களையும் சேர்த்து ஒரு "**சதுர் யுகம்**" என்பர்.

அதாவது பன்னிரெண்டாயிரம் 12,000 தேவ வருடம் கொண்டதும், நாற்பத்து மூன்று இலட்சத்து இருபதாயிரம் 43, 20, 000 மானுட வருடங்கள் கொண்டதும் ஆன இவைகளை ஒரு "**சதுர் யுகம்**" என்கின்றது சாஸ்திரம்.

4. பிரம்மாவின் ஒரு நாள்

இவ்வாறு ஆயிரம் சதுர் யுகங்கள் கொண்டது உலகைப் படைக்கும் பிரம்ம தேவனின் ஒரு பகற் பொழுதாகும்.

அதுபோல ஆயிரம் சதுர் யுகங்கள் கொண்டது பிரம்மதேவனுக்கு ஒரு இரவுக்காலமாகும்.

ஆக மொத்தம் இரண்டாயிரம் சதுர் யுகங்கள் பிரம்மாவுக்கு ஒரு நாள்.

பிரம்மாவுக்கு எது ஒரு பகலோ, அது ஆயிரம் சதுர் யுகங்களைக் காலவரையறையாகக் கொண்டது என்றும், அவ்வாறே, ஒரு இரவும் ஆயிரம் சதுர் யுகங்களை முடிவாகக் கொண்டது என்றும், எந்த மனிதன் தத்துவ ரீதியாக அறிகின்றனோ, அந்த யோகியே பகல், இரவு என்ற காலதத்துவத்தை அறிந்தவன் ஆவான். – *பகவத் கீதை 8.17.*

இவ்வாறு பிரம்ம தேவனின் பகற்காலத்தில் படைப்பும், இரவுக் காலத்தில் பிரளயமும் உண்டாகின்றன. அந்தப்பிரளய காலத்தில் பூலோகம், புவர் லோகம், சுவர்க்க லோகம் ஆகிய மூன்று உலகங்களும் அழிந்து விடுகின்றன.

பலரும் பூலோகம் என்பது நம்முடைய பூமியைக் குறிக்கின்றது என்று தவறாக எண்ணுகின்றார்கள்.

பூலோகம் என்பது நாம் வாழும் இந்த பூமி உட்பட அனைத்து அண்ட சராசரங்களும் உள்ளடங்கிய பிரபஞ்சம் முழுமையையும் குறிக்கும் என்பதை அறியவும்.

இதேபோல புவர் லோகம், சுவர்க்க லோகம் என்பவை வேற்று உலகங்கள். அதாவது, இந்த பிரபஞ்சம் போன்று, பல்வேறு அண்ட சராசரங்களை உள்ளடக்கிய முழுமையான பிரபஞ்சங்கள் ஆகும்.

காயத்திரி மந்திரமும் '**ஓம் பூர் புவ ஸுவ**' என்றே தொடங்குகின்றது.

இவற்றுள் புவர் லோகம் இன்றைய விஞ்ஞானம் கூறும், நாம் வாழும் இந்த உலகத்திற்கு அடுத்துள்ள உலகமாகக் கருதப்படுகின்றது.

பிரம்மனின் இரவுக்காலத்தில் நிகழும் இந்த மூன்று உலகங்களின் அழிவை (பிரளயத்தை) "**நைமித்திகப் பிரளயம்**" என்பார்கள்.

பின்னர் பிரம்மதேவனின் பகற்காலத்தில் பூலோகம், புவர் லோகம், சுவர்க்க லோகம் ஆகிய உலகங்களின் படைப்பு மீண்டும் தொடங்குகின்றது.

மற்றெல்லா உலகங்களும், அண்டங்களும் முன்போலவே இருக்கின்றன.

இவ்வாறாக பிரமதேவனின் ஒரு பகற்காலத்தை ஒரு "**கற்ப காலம்**" என்பர். இவ்வாறு ஆயிரம் சதுர் யுகங்கள் கொண்ட ஒரு கல்ப காலம் பிரம்மாவுக்கு ஒரு பகல்.

இது இரண்டாயிரம் சதுர் யுகங்கள் பிரம்மாவுக்கு பகலும் இரவும் கொண்ட ஒரு '**முழு நாள்**' என்று கூறுகின்றது.

ஒரு கற்ப காலம் = ஆயிரம் சதுர்யுகம் = 432 கோடி வருடங்கள (432 மில்லியன் ஆண்டுகள்).

இவ்வாறு அநேக கற்பங்கள் உள்ளன.

5. மன்வந்தரம்

ஆயிரம் சதுர் யுகங்கள் கொண்ட கற்ப காலத்தில் 14 மனுக்கள் அதிகாரம் பண்ணுவார்கள்.

ஒவ்வொருவருடைய காலமும் 71 சதுர் யுகங்களாகும். இந்த 71 சதுர் யுகங்களின் சுற்றை **மன்வந்தரம்** என்பார்கள். ஒவ்வொரு மன்வந்தர முடிவிலும் ஒரு பிரளயம் பூலோகத்துக்கு மட்டும் நடைபெறும்.

இதில் பூலோகம் மட்டும் நீரில் அமிழும்.

பிரம்ம தேவனின் ஒரு பகற்காலத்திற்குள்ளேயே பதினான்கு தடவைகளுக்கு வந்து போகும் இந்த மன்வந்தர பிரளயத்தையே '**நைமித்தியப் பிரளயம்**' என்பர்.

ஒரு மன்வந்தரம் = 71 சதுர் யுகம் = முப்பது கோடியே அறுபத்து ஏழு இலட்சத்து இருபதாயிரம் வருடங்கள் = 306.72 மில்லியன் ஆண்டுகள்.

ஒவ்வொரு மன்வந்தரத்துக்கும் ஒவ்வொரு மனு தொடக்கமாக வருவார். அந்தந்த மன்வந்தர காலங்களில் தொடக்க புருஷர்களாயுள்ள அவர்களின் பெயரால் அந்த மன்வந்தர காலம் விளங்கும்.

இவ்வாறு ஒரு கற்ப காலத்துக்கு பதினான்கு மனுக்கள் உள்ளார்கள். அவர்களின் பெயர்கள் பின் வருமாறு,

1. சுவயாம்புவ மனு
2. சுவாரோசிஷ மனு
3. உத்தம மனு
4. தாமஸ மனு
5. ரைவத மனு
6. சாட்சூஷ மனு
7. வைவஸ்வத மனு
8. பௌஷ்ய மனு
9. அக்னி ஸாவர்ணி மனு
10. சூர்ய ஸாவர்ணி மனு
11. இந்திர ஸாவர்ணி மனு

12. பிரம்ம ஸாவர்ணி மனு
13. ருத்ர ஸாவர்ணி மனு
14. ரௌச்ய மனு

இவர்களில் முதல் ஆறு மனுக்களும் இறந்து போனார்கள். தற்போதுள்ள காலத்தின் மனு வைவஸ்வத மனு இருக்கின்றார்.

இவரின் பெயரால் இப்போதுள்ள மன்வந்தரம் "**வைவஸ்வத மன்வந்தரம்**" எனப்படுகின்றது.

ஆதியில் ஒரு பிரளயமும் அதன் பின் 6 மன்வந்தரங்களும் அவற்றின் பிரளயங்களும் கழிந்தன.

இப்போது நடப்பது ஏழாவது மன்வந்தரம், இது வைவஸ்வத மன்வந்தரம்.

இந்தக் கால அளவு "**சுவேத வராஹ கல்பே – வைவஸ்வத மன்வந்தரே – கலியுகே**" என்று பூசைகளில் சங்கல்பம் செய்யும்போது கூறும் மந்திரத்தில் வரும்.

இதுப்போன்று காலங்கள் என்பது பூமியைப் பொருத்து கணக்கிடப்பட்டு, ஒவ்வொரு நாளுக்கும் உரிய வாரம், திதி, நட்சத்திரம், யோகம், கரணம் ஆகிய ஐந்து அங்கங்களை உடைய வானியல் கணிப்பைக் குறிக்கும்.

அவைகளை "**பஞ்சாங்கம்**" எனப்படுகின்றது.

6. சப்தரிஷி சகாப்தம்

நமக்கு தற்போது கிடைத்துள்ள காலக் கணிப்புகளில் மிகப் பழைமையான *'சப்தரிஷி சகாப்தம்'* ஆகும்.

வான சாஸ்திர நூல் குறிப்புகளை வைத்துப் பார்க்கும் போது இந்த சகாப்தம் கி.மு.8516 இல் தொடங்கியதாகத் தெரிகின்றது.

இந்தக் கணிப்பு முறை நட்சத்திரங்களையும், சூரியன் நகர்ந்து செல்கின்ற பாகையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது.

இதற்கு முந்தைய காலக்கணிப்புகளைப் பற்றிய குறிப்புகள் நமக்குக் கிடைக்கவில்லை.

இதன் பின்னர் ஒன்பதாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னர் விசுவாமித்திரர் அக்காலத்திய வானசாஸ்திர வல்லுனர்களையும், அறிஞர்களையும் ஒன்று சேர்த்து ஆராய்ந்து, **தைமாதத்தில் வருடப் பிறப்பு** தொடங்குவதாக முடிவு எடுக்கப்பட்டதாக பகவான் வியாசர் தனது **மகாபாரதத்தில்** குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதன் பின்னர் கர்க மஹரிஷி என்பவர் வசந்த காலத்தில் சூரியன் பூமத்திய ரேகையைக் கடக்கும் காலமாகிய **சித்திரை மாதத்தை வருடப் பிறப்பாக** ஏற்படுத்தினார்.

இதையே பின்னால் வந்த ஆரியப்பட்டர், வராஹமிஹிரர் போன்ற கணித, வானியல் சாத்திர வல்லுனர்களும் ஏற்றுப் பின்பற்றி வந்துள்ளார்கள்.

இதுவே இன்று வரை நடைமுறையில் உள்ளது.

இதில் ஆங்கில காலண்டரை எடுத்துக் கொண்டு ஆராய்ந்தால், தற்பொழுது 2019 – ஆம் ஆண்டு நடக்கின்றது.

கிறிஸ்து பிறந்ததில் இருந்து ஆண்டுகளை கணக்கிடும் வழக்கம் என்கின்றார்கள்.

கிறிஸ்து பிறந்து 2019 வருடங்கள் கழிந்தன.

கிறிஸ்து பிறந்தது டிசம்பர் மாதம் 25 – ம் தேதி என்று சொல்லப்பட்டாலும் புதுவருடம் பிறப்பது ஜனவரி – 1 இல் தான்.

இது டிசம்பர் மாதத்தின் 31ம் தேதி நள்ளிரவு 12 மணிக்குப் பின்னாகும்.

இதற்கு எந்தவிதமான கணித வானியல் விஞ்ஞான அடிப்படையும் இல்லை.

இவ்வாறு ஜனவரியில் புத்தாண்டு கொண்டாடும் முறையே 1582 – ம் ஆண்டு பரிசுத்த போப் அரசராக இருந்த '**கிரிகோரி**' என்பராலேயே அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது.

அப்போது பிரான்சு உட்பட பல நாடுகள் இப் புதிய நடைமுறையை ஏற்று அமுல் படுத்தினாலும் இங்கிலாந்து உட்பட பல நாடுகள் இவ்வாறு அமுல்படுத்தவில்லை.

இவர்கள் தொடர்ந்து தமது புத்தாண்டை ஏப்ரல் மாதம் முதலாம் தேதியே கொண்டாடி வந்தார்கள்.

இவர்களை ஏளனம் செய்து அவமதிக்கும் நோக்கில்தான் ஏப்ரல் மாதம் முதல் நாளை முட்டாள்கள் தினம் என்று கூறும் வழக்கம் இந்த கிறிஸ்துவ பாதிரிகளினால் பரப்பி விடப்பட்டது.

அறிஞர்களாலும், அரசியல் மற்றும் ஆன்மீக வாதிகளினாலும் இதில் சில நடைமுறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தப்பட்டது என்பது இதிலிருந்து தெரிய வருகின்றது.

ஏன் இவ்வளவு விளக்கமாக இந்த காலத்தைப் பற்றி குறிப்பிடப்படுகின்றது என்றால், இதைப் பிடித்துக் கொண்டு ஜோதிட சாஸ்திரம் வளர்ந்தது.

இவைகளையெல்லாம் நாம் இப்போதுள்ள சரித்திர ஆசிரியர்களுடைய குறிப்புகளைக் கொண்டு கிறிஸ்துவுக்கு முன், கிறிஸ்துவுக்கு பின் என்ற கால அளவுகளுக்குள் அடக்கிவிட முடியுமா? கூறுங்கள்.

காலம் என்ற ஒரு குறிப்பிட்ட அளவையும், தேசம் என்ற எல்லையையும் கொண்டு, அதில் மனதை நுழைத்து சிக்கிக்கொண்டான் ஜீவன்.

காலம் என்பது இவ்வளவு மணி நேரம் என்பதையும், தேசம் என்பது இவ்வளவு இடத்தை எடுத்துக் கொண்டது என்பதையும் கூறுகின்றது.

அதாவது, ஒரு மனித உடல் இவ்வளவு காலம் (இத்தனை மணி நேரம்) இருந்தது என்றும், அந்த உடல் வளர, வளர இவ்வளவு இடத்தை இந்த ஆகாயத்தில் அடைத்துக் கொண்டது என்பதை வைத்து கால, தேசம் அறிய முடிகின்றது.

இவ்வாறு, இத்தனை காலங்கள், மற்றும் இந்த இடம் என்று தன்னை ஒரு வட்டத்துக்குள் சிக்க வைத்துக் கொண்டு, நொடி, நிமிடம், மணி, இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம், நூறு ஆண்டுகள், ஆயிரம் வருஷங்கள், பல யுகங்கள், என்பன எல்லாம் கால எல்லையைக் குறிக்க உண்டாக்கப்பட்ட, பிரபஞ்சத்தோடு தொடர்புடைய வாழ்வு என்பதை இந்த ஜீவன் அறியாமல் இருக்கின்றான்.

ஆனால், பரப்பிரம்மம் இந்த இரண்டு எல்லைகளையும் கடந்து நிற்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட பரப்பிரம்மத்தோடு இணைந்து, ஒன்று பட்ட ஜீவ – ஈஸ்வரர்களுக்கு இட எல்லை, கால எல்லை ஆகிய இரண்டும் இல்லை.

இந்த உடம்பு என்ற உபாதிக்குள் இருக்கின்ற வரை மட்டுமே இந்த காலம், தேசம் என்ற இரண்டு எல்லைக்குட்பட்டு ஜீவன் (மனிதன்) இருக்கின்றான்.

அதுவே அவன் தன்னை உணர்ந்து விட்டான் என்றால், இந்த உடம்பில் இருக்கும் போதே இரண்டு எல்லையின் பாதிப்புகள் இல்லாத ஒர் ஆனந்த அநுபவத்தை அடையலாம்.

இதை ஒரு கதை வாயிலாக அறிய முற்படலாம்.

பெரிய ஆற்றில் ஒருவன் இறங்கி நடந்து செல்லத் தொடங்கினான். கணுக்கால் அளவு முதலில் தண்ணீர் இருந்தது. பின்பு முழங்கால் அளவு ஆயிற்று. அதன் பின் இடுப்பளவு வந்தது. அதற்குப் பின்னால் கழுத்தளவு வந்தது. பின்பு தலை முழுகி விட்டது. ஆற்றில் ஆழம் அறியவேண்டுமென்று மேலே மிதந்தும், கீழே மூழ்கியும் அவன் சென்று கொண்டே இருந்தான். ஒர் ஆள் ஆழம், இரண்டு ஆள் ஆழம் என்று கண்டுபிடித்த பின்பு கரையேறினான்.

அவன் அணிந்திருந்த ஆடைகள் எல்லாம் நனைந்து போயின. கையில் கொண்டு போன பொருள்கள் எல்லாம் ஆற்றோடு போயின.

ஏதோ கொஞ்சம் நீச்சல் கற்றுக் கொண்டிருந்ததால் ஒருவாறு பிழைத்துக் கரையேறினான்.

அவன் மற்றொரு நாள் தன் நண்பனுடன் அந்த ஆற்றைக் கடக்க ஒரு படகில் ஏறி வந்தான்.

இவ்வாறு படகில் ஏறி வரும்போது எந்த எந்த இடத்தில் ஆழத்தின் அளவை அளந்தானோ அந்த அந்த இடங்கள் வந்தபோதெல்லாம், *'இங்கே ஒர் ஆள் ஆழம், இங்கே இரண்டாள் ஆழம்'* என்று கணக்குச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தான்.

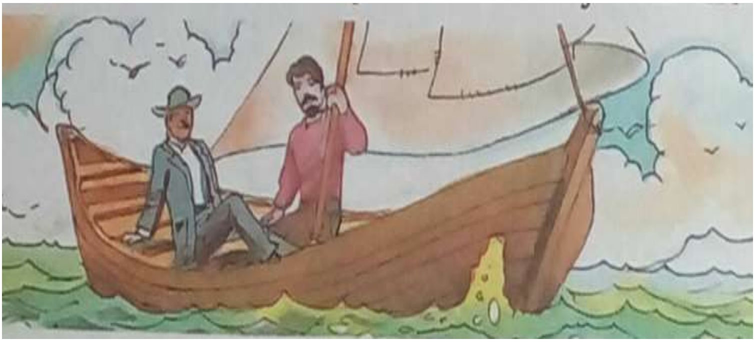
அவனோடு ஏறிவந்த அவனது நண்பனுக்கு அவன் சொல்வது ஒன்றும் புரியவில்லை. தண்ணீரின் மேலே படகில் இருந்ததால் தண்ணீரின் கீழ் ஆழம் எத்தனை என்பது அவனுக்குத் தெரியவில்லை.

அந்தத் தண்ணிர் குளிர்ந்ததா, சுடுவதா என்பதையும் கூட அவன் நண்பன் உணரவில்லை.

தண்ணீரில் குதித்து ஆழத்தை அறிந்துக் கொண்டவனுக்கும், படகில் பாதுகாப்பாக பயணிக்கின்ற இவன் நண்பனுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன என்று பார்த்தால், பரம்பொருளுடைய திருவருள் என்னும் படகில் ஏறி இணைந்துக் கொண்டால், இந்த பிரபஞ்சத்தோடு தொடர்புடைய கால, எல்லைகள் நம்மை பாதிப்பதில்லை.

அதுவே, பரம்பொருள் என்ற படகினைத் தவிர்த்து, சுயமாக தானே நீரில் இறங்கிப் போகின்றவன் எவ்வாறு தன்னை துன்புறுத்திக் கொள்கின்றானோ, அதுப்போல,

இன்பம் துன்பம் ஆகிய உணர்ச்சிகள் கொண்ட வாழ்க்கையான இந்த உலகத்தைச் சார்ந்து வாழ்கிறவர்களுக்கு பாதிப்பு உண்டாகின்றது.



அதுவே, படகில் பயணித்தவன் சுகமாக கரை சேர்ந்தது போன்று, பரம்பொருள் என்ற ஈஸ்வரனோடு பயணிக்கின்றவன் எப்பொழுதும் இன்பத்துடன் இருக்கின்றான்.

7. காலத்தின் கோலம்

காலத்தின் உணர்வு நம்முடைய உள்ளம் எதனோடு ஒட்டியிருக்கிறதோ அதற்கு ஏற்பக் காலமும், இடமும் – இன்பமும், துன்பமும் உடையதாகத் தோன்றும்.

மந்த மதி உள்ளவனுக்குப் பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும் வரை துன்பம் நீடித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு கணமும் ஒவ்வொரு மணிபோல இருக்கும். ஆனால் அவன் வீட்டுக்குப் போய் விட்டால் காலம் ஒடுவது தெரியாது. விளையாட்டில் புகுந்தானானால் பொழுதே போதவில்லை என்று தோன்றும்.

காலத்தின் அளவு எல்லோருக்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் அவரவர்கள் மன நிலையைக் கொண்டு அனுபவிக்கின்ற இன்ப துன்பத்தின் கலப்பினால் காலத்தை உணர்வதும், உணராமையும் உண்டாகின்றன.

சோம்பேறிகளுக்குக் காலம் போவதே சிரமமாக இருக்கிறது. **'இன்னும் பொழுது போக வில்லையே'** என்று சொல்கின்றார்கள்.

எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறவர்களுக்குக் காலம் போவது தெரிவதில்லை. **'பொழுது போத வில்லையே'** என்று இவர்கள் சொல்கின்றார்கள்.

உலகில் வாழ்கின்ற மக்கள் எல்லாம் பொருளினால் இன்பம் பெறுவதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் பலகாலம் அந்த இன்பம் அவர்களுக்கு நிலைப்பது இல்லை.

அதுப்போலவே, உடம்பின் ஆற்றலாலும், இளமை யினாலும், மக்களுடைய உறவினாலும், பலவகைப் பண்டங்களின் உதவியினாலும் இன்பம் அடைவதாக முதலில் ஒரு தோற்றம் உண்டாகிறது. பின்பு அவற்றால் துன்பமே உண்டாவதை உணர்கிறான்.

பொதுவாக உலகத்தில் பிறந்தவர்கள் எல்லோருமே துன்பத்தையே அடைகின்றார்கள். ஒருவேளை இவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் குறைவு இல்லாத இன்பத்தை அடைந்தாலும் இறுதியில் மரணம் என்ற துன்பத்தை நிச்சயமாக அடைகிறார்கள்.

இப்படி வருகிற இன்ப துன்பங்கள் எல்லாம் மனதில் உண்டாகின்ற உணர்ச்சிகள். மனம் எதைச் சார்ந்திருக்கிறதோ அதன்படி நின்று அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

எந்தப் பொருள் இன்ப துன்பத்திற்கு அப்பாற்பட்டதோ, அந்தப் பொருளை மனம் சார்ந்தால் மட்டுமே, இன்ப துன்பத்திற்கு அப்பாற்பட்ட, நிலையானதும் – இயல்பானதும் ஆன பிரம்ம அனுபவம் உண்டாகும்.

காலதேச பரிச்சின்னத்திற்கு அப்பாற்பட்டு இருக்கின்ற பரம்பொருள் நிரதிசய ஆனந்தமாகிய முக்தியைத் தருபவன்.

8. காலை, தேசம், கடந்த இன்பம்

ஆயிரம் மைல்கள் கடந்து ஒருவன் ரெயில் வண்டியில் பயணம் செல்ல வேண்டும். அவன் அதற்கான டிக்கெட் வாங்காமல் இருந்தால் ஒவ்வொரு கணமும் டிக்கெட் பரிசோதகர் வந்து விடுவாரே என்று அஞ்சிப் பயந்து கொண்டு நிம்மதியின்றி பயணித்துக் கொண்டிருப்பான்.

மூன்றாம் வகுப்பு டிக்கெட் வாங்கிக் கொண்டவனோ வண்டியில் உள்ள கூட்ட நெருக்கத்தினாலும், மூட்டைப் பூச்சியின் தொந்தரவினாலும் துன்புற்று, உறக்கமும் கெட்டு, வழியெல்லாம் வெப்பத்தினாலும், குளிர்ச்சியினாலும் துன்புறுவான்.

ஆனால் முதல் வகுப்பு டிக்கெட் வாங்கிக் கொண்டவனுக்கு வண்டியில் ஏறிப் படுத்தது மட்டுமே தெரியும். விடியற்காலையில் சிற்றுண்டி கொண்டு வந்து ஒருவன் கொடுத்து, எழுப்பும் போது, வீட்டில் படுத்துத் தூங்கி எழுபவனைப் போன்று சுகமாக எழுவான்.

அவன் 500 மைல் கடந்து வந்திருக்கிறான். பன்னிரண்டு மணி நேரம் சென்றிருக்கிறது. ஆனால், அவன் ஏறிக் கொண்ட வண்டியின் முதல் வகுப்பு வசதியினாலும் நன்றாகக் தூங்குவதற்குரிய உடல்நிலை சௌகரியம் இருப்பதினாலும் அவன் பன்னிரண்டு மணி நேரத்தையும் மறந்தான்.

ஐந்நூறு மைல் தூரத்தையும் மறந்தான்.

காலம், இடம் என்பன மற்றவர்கள் கண்ணுக்கும், கருத்துக்கும் முன்னே நின்று துன்பத்தையும், இன்பத்தையும் உண்டாக்குகின்றன என்பது, இவனைப் பொருத்தவரை, இவன் அளவில் மட்டுமே நின்றுவிட்டன.

இவ்வாறு ஏற்றத்தாழ்வுகள் அடங்கிய பயணம் எப்படி அவரவர்கள் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு அமைந்ததோ, அதுப் போலவே, அஞ்ஞானிகள் இந்த உலகத்தில் தன்னை உணராமல், தன் தகுதிக்கு மீறிய ஆசைகள் கொண்டு அவரவர்களின் ஆசைகளின் தகுதிக்கு ஏற்ப அல்லல் படுகின்றனர்.

அதுவே, ஞானிகள் தங்களை பரப்பிரம்மத்திடம் இணைத்துக் கொண்டு, அவர்கள் உள்ளத்தில் எப்பொழுதும் பரம்பொருளை இணைத்துக் கொண்டு சகஜமாக இருப்பதினால், இவர்களுக்கு முதல் வகுப்பு ரயில் பயணி போன்று, கால, தேச பரிச்சின்னத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஒர் இன்பத்தை அடைகின்றனர்.

நன்றாக அயர்ந்து தூங்குபவனுக்கு இந்த இடத்தில் தூங்குகிறோம், இத்தனை காலம் தூங்கினோம் என்ற **காலம் – இடம்** வேறுபாடுகள் தெரிவது இல்லை. இதுப்போலவே, எப்பொழுதும் அந்த பரப்பிரம்மத்துடன் இணைந்துக் கொண்டு சகஜ நிலையில் இருக்கின்ற ஞானிகளின் ஆனந்தம் கால, தேச வேறுபாடுகள் இன்றி ஏகாந்தமாக இருக்கும்.

9. இது ஒரு நாடக மேடை

ஒரு திரைப்படத்தில் பிச்சைக்காரன் வேடத்தில் ஒரு நடிகரும், பணக்காரன் வேடத்தில் ஒரு நடிகரும் நடிக்கின்றார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அதில், அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட கதா பாத்திரத்தில் அவர்கள் நடிக்கின்றார்களே தவிர, உண்மையில் அவர்கள் பிச்சைக்காரனும் இல்லை, பணக்காரனும் இல்லை.

நாம் ஒரு திரைப்படத்தில் நடிக்கின்றோம் என்ற புரிதலுடன், அவரவர்களின் இயல்பில் இருப்பார்கள்.

அவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட கதையில் நடிக்கின்ற கதாபாத்திரங்களை அந்த படத்தை இயக்குகின்ற இயக்குனர் எவ்வாறு முடிவு செய்துள்ளார் என்பதைப் பொறுத்து அவர்களது நடிப்பு கதா பாத்திரம் இருக்கும்.

இதை அப்படியே நம்முடைய தற்போதைய உலக வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

திரைப்படம்தான் இங்கும் நடைப்பெற்றுக் கொண்டுள்ளது.

படத்தில் நடிப்பு முடிந்ததும் இரு நடிகர்களும் தங்களது ஒப்பனையைக் கலைத்து இயல்பாக நிலைக்கு வந்து விடுவார்கள் அல்லவா?

அதுபோன்றே, இந்த உலகம் என்ற திரையரங்கில், வெளியிட்ட திரைப்படத்தில், இறைவன் கொடுத்த கதா பாத்திரங்களை ஏற்றுக் கொண்டு நடிக்க வந்தவர்களில் ஒருவன் பணக்காரனாகவும் மற்றொருவன் பிச்சைக் காரனாகவும் இருக்கின்றான்.

இனி ஒருவன் நல்லவனாகவும், மற்றொருவன் வில்லனான கெட்டவனாகவும் இருக்கின்றான். ஒருவன் அரசியல்வாதி, ஒருவன் ஆன்மீகவாதி என்று பல வேடங்களில் பலர் நடித்துக் கொண்டுள்ளனர்.

இந்த படத்தை இயக்கிய இயக்குனரான பரமாத்மா முடிவு செய்த கதாபாத்திரங்கள் இவர்கள் அனைவரும் ஆகும்.

அதாவது, திரைப்படத்தில் பிச்சைக்காரன் கதா பாத்திரத்தில் நடித்த நடிகன் நடிக்கும் பொழுது, நான் பிச்சைக்காரன் என்பதற்கு ஏற்ப அதில் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் ஒன்றி நடிப்பான்.

அதுப்போல, பணக்காரன் பாத்திரத்தில் நடித்த நடிகன் தன்னை பணக்காரன் போன்று அதில் காட்டிக் கொள்வான்.

ஆனால், இந்த இருவருக்குமே தெரியும், இது நடிப்பு, உண்மை இல்லை என்பது.

எனவே, பிச்சைக்காரனாக நடிப்பவன் அந்த கதா பாத்திரத்தைக் கண்டு வருந்துவதும் இல்லை.

பணக்காரனாக நடிக்கும் நடிகன் அந்தக் கதா பாதிரத்தை கொண்டு சந்தோசம் அடைவதும் இல்லை.

அப்படி வருந்தாமலும், சந்தோசப்படாமலும் இருக்கின்ற இவர்கள் இருவரும் தங்கள் உண்மை நிலையை உணர்ந்தவர்கள் எனலாம்.

அதுவே, எனக்கு ஏன் பிச்சைக்காரன் கதா பாத்திரம் கொடுத்துள்ளீரகள், அவனுக்கு மட்டும் பணக்காரன் வேடம் கொடுத்துள்ளீர்கள் என்று இயக்குனரிடம் சண்டைக்கு சென்றார்கள் என்றால் இவர்கள் இருவருமே தன் நிலை உணராத முட்டாள்கள் எனலாம்.

இதுபோன்றே பரப்பிரம்மத்தின் இயக்கத்தில் இந்த உலகம் என்ற திரையரங்கில் இந்த திரைப்படம் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றது.

இந்த திரைப்படத்தில் நடித்துக் கொண்டிருக்கும் இவர்கள் தங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட கதா பாத்திரத்தினை புரிந்துக் கொண்டு, நடிக்கும் போதே அவர்கள் தங்கள் இயல்பு நிலையான பிரம்ம நிலையை உணர்ந்தார்கள் என்றால், இந்த

கதையில் வருகின்ற வாழ்க்கையில் துயரம் இருக்காது, இன்னும் மிகுந்த அதிக ஈடுபாட்டுடன் நடிக்கலாம்.

இந்த நடிப்பு முடிவது என்பது இங்கு மரணத்தில் மட்டுமே.

மரணத்திற்குப் பிறகு, அவரவர்கள் தங்கள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி விடுவார்கள் இல்லையா!

அப்படியானால் நம்முடைய உண்மையான இயல்பு நிலை எது?

அதுதான் சாட்சாத் பரப்பிரம்ம நிலை.

இந்த உண்மையை உலகியல் வாழ்க்கையில் உணர்ந்து, இந்த உலகில் வாழும்போதே, இந்த கதாபாத்திரம் உண்மையில்லை என்று அறிந்து, என்னுடைய இயல்பு நிலை அந்த பரப்பிரம்ம நிலை என்றும், இங்கு நடிக்க வந்துள்ளேன் என்ற புரிதலுடன் இருந்துக் கொண்டு, கொடுக்கப்பட்ட கதாபாத்திரத்தைப் பற்றி கவலைப்படாதவன் **"ஞானி"** எனப்படுகின்றான்.

அதுவே, எனக்கு ஏன் இந்த பிச்சைக்காரன் நிலை, அவனுக்கு ஏன் அந்த சந்தோசமான நிலை என்று இறைவனிடம் சண்டைக்கு செல்பவன் **"அஞ்ஞானி"** எனப்படுகின்றான்.

ஆகவே, நடிக்க மட்டுமே இங்கு வந்துள்ளோம். கொடுத்த வேடத்தைச் சரியாக நடித்து விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்ற அறிவு உண்டானால், அதுவே அந்த பிரம்மத்தின் இயல்பு நிலை.

இந்த இயல்பு நிலையே "**சகஜ நிலை**" என்கின்றோம்.

இதை சரியாகப் புரிந்துக் கொண்டு தன் செயலாவது ஒன்றுமில்லை. அனைத்தும் அந்த இயக்குனரின் இயக்கமே என்று அறிந்துக் கொண்டு, அவர் கொடுத்த கதாபாத்திரத்தில் அப்படியே இயல்பாக இருந்துக் கொண்டு வந்தால், நிலையான ஆனந்தம் உண்டாகும்.

காரணம், அந்த பரப்பிரம்மத்தோடு இணைந்து இருக்கின்ற, இயல்பான நிலையே சகஜமான நிலை எனப்படுகின்றது.

அதுவே, நம் இயல்பு நிலை.

ஆதியான பகவானிடத்திலே வாழும் பொழுதே சமமாக இணைந்து வாழ்வதே "**சகஜ சமாதி**" என்று அழைக்கப் படுகின்றது.

எப்பொழுதும் அந்த பரப்பிரம்மத்துடன் இணைந்து இருப்பது என்பது, தன் உணர்வில் நிலைத்திருப்பதே ஆகும்.

10. சகஜ சமாதி பழகுதல்

ஒரு ஓய்வு நாளில் படுத்துக்கொண்டு வானத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருங்கள். எண்ணங்களற்ற ஒரு நிசப்த நிலையை மனம் ஒரு க்ஷணம் அடையும்.

எங்கிருக்கிறீர்கள் என்பதே தெரியாது, ஆனால் நீங்கள் யார், என்பதை அறிவீர்கள். எங்கும் மைய நிலையையும் எல்லையில்லா பரப்பு வெளியையும் உணர்வீர்கள்.

வெட்ட வெளியைக் காண்பதில் லயித்திருக்கும் போது, வரையறை இல்லா விழிப்புணர்வு ஏற்படும். ஏனெனில் நமது மனம் வெறுமையானது, விழிப்புணர்வும் வெறுமையானது.

இது எண்ணங்களற்ற நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும். எண்ணங்களற்ற நிலையில் மட்டுமே, நம்முடைய மெய்யுணர்வு விழிப்படையும். இத்தகைய மெய்யுணர்வின் விழிப்பு நிலையில், மனமே இல்லாதது போன்ற உணர்வைப் பெறுவீர்கள்.

இந்த மனமில்லாத நிலை என்பது மனதின் ஆனந்த நிலையில் மட்டுமே உண்டாகும் என்று கூற முடியாது. மிகுந்த அதிர்ச்சியான ஒரு விசயத்தைக் கேட்பதினாலும், இனிமேல் பொறுக்க முடியாது என்ற நம்பிக்கையற்ற நிலையை மனம் அடையும் பொழுதுக்கூட, மனம் அற்ற நிலை உருவாகும்.

இத்தகைய நேர்மறை எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் உங்களை மனமில்லா நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.

இத்துடன், அறிவாற்றல் தூண்டுதல் நிலை. ஞானம், விழிப்புணர்வு நிலை ஆகிய இவற்றின் மூலம் எண்ணங்கள் அற்ற நிலையை அடையலாம்.

சகஜ நிலை என்பது, நம்முடைய இயல்பு நிலை ஆகும். உண்மையில் சகஜம் என்பது நம்முடைய இயல்பு நிலை.

இந்த நிலையைப் பயிற்சி போன்று செய்ய முடியா விட்டாலும், அது நிகழ்வதற்கு உகந்த ஒரு சூழ்நிலையை உண்டாக்குவது மட்டுமே முடியும்.

பொதுவாக, நம் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து, நம்முடைய மனம் எப்படிப்பட்ட விசயங்களை உள்வாங்கி இருக்கின்றதோ, அதற்கேற்ப சந்தர்பங்களையே உருவாக்க விரும்பும். இதனால், தன் இயல்பு நிலையை அறிந்துக் கொள்ளக்கூடிய எளிய பயிற்சிகளைக்கூட, அவ்வளவு எளிதாக மனம் விரும்பாது.

பொதுவாக, அனைவருக்குமே வாலிபப் பருவத்தில் மனம் அலைபாயத் துவங்குகிறது.

வாலிபப் பருவத்திற்கு முன்பு, குழந்தைப் பருவத்தில் அப்படி நடப்பதில்லை. காரணம், நம் உடலில் நாளச் சுரப்பிகள்

செயல்படத் துவங்குவதற்கு முன் அப்படி ஒரு நிலை உண்டாவதில்லை.

ஒரு குழந்தையின் மனம் எப்போதும், ஏதோ ஒன்றில் முழுவதும் ஈடுபட்டு, அதிலேயே இலயித்து ஆனந்தமாக இருக்கின்றது, அல்லது கவனிக்கின்றது.

ஆனால், வாலிபப் பருவத்தை அடைந்தவுடனே நாளச் சுரப்பிகள் வலுவடைந்து, மேலும் மேலும், விசய சுகங்களில் ஈடுபட வைத்து, மனமானது அலைபாயவும், ஊஞ்சலாடவும் துவங்குகிறது. ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனம் என்பது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைகின்றது.

பழங்காலத்தில் இது நிகழ்வதற்கு முன்பே, அதாவது ஒருவர் வாலிபப் பருவத்தினை அடைவதற்கு முன்பே, அந்தக் குழந்தைகளுக்கு யோகம், தியானம் போன்றவற்றில் பயிற்சிகள் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. அன்றைய கல்வி முறையில் அது கட்டாயமாகவும் இருந்தது.

எனவே, மனம் இங்கும் அங்கும் அலைபாயும் என்பதை அவர்கள் அறிந்து, அதை எப்படிக் கையாளுவது என்பதில், ஏற்கெனவே பயிற்சி பெற்று விடுவதினால், அவர்களது இனிமையான வாலிபப் பருவம் முழுவதும், மன உழைச்சல் இன்றி, ஆனந்தமாக அனைத்தையும் அணுக முடிகின்றது. எட்டு அல்லது ஒன்பது வயதிலேயே இதைத் துவங்குவது மிகவும் நல்லது.

ஹார்மோன்களின் மாற்றங்கள் உடலில் நிகழத் துவங்குவதற்கு சற்று முந்தைய காலம்தான் யோகம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளைத் துவங்க, மிகச் சரியான காலம்.

உடல் மனம் இரண்டுமே தயாராக இருக்கும் காலம்.

இன்று எட்டு அல்லது ஒன்பது வயது குழந்தைகள்கூட அலைபாயும் மனத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதற்கேற்ப அவர்களுடைய வாழ்க்கைச் சூழல்களும் அமைந்துள்ளன.

இன்றைய நவீன தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, கணினிகள், கணினி சார்ந்த விளையாட்டுகள், போன்ற பல விஷயங்கள் குழந்தைகள் மனதை அதிகம் பாதிக்கின்றன.

உணவு நம் மனதின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது போலவே நம் சுற்றுச் சூழல், வாழ்க்கை முறை மற்றும் பல விஷயங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

இதனால், இவர்களது இயல்பை இவர்களால் அறிந்துக் கொள்ள முடியாமல், சகஜ நிலைப்பற்றி அறிய முடியாமல் இருக்கின்றனர். அனேகர் வயது முதிர்ந்தபிறகு இதுபோன்ற ஆன்ம விசார தேடுதல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்.

இவர்களது இயலாமையைக் கருத்தில் கொண்டு, கற்றறிந்த அன்றைய பெரியவர்கள் இவர்களையும், அவர்களைப் போன்று, அந்த சகஜ நிலைக்கு உயர்த்த

வேண்டி, சில எளிய வழிமுறைகளை நமக்கு பாடங்களாகக் கற்றுத் தந்துள்ளனர்.

அதில் ஒரு எளிய பயிற்சியை இங்கு அறியலாம்.

நாம் தற்பொழுது இரண்டு விதமான ஒலியைக்கொண்டு ஒரு பயிற்சி செய்யப் போகிறோம்.

அந்த ஒலிகள் '**சோ**', மற்றும் '**ஹம்**' என்பதாகும்.

அதாவது, '**சோஹம்**' என்னும் ஒரு மந்திர ஒலியை மூச்சினால் உள்ளும், புறமும் இயக்கி, எப்பொழுதும் இயல்பாக இடைவிடாது இயக்கம் நடைப்பெற்றுக் கொண்டிருப்பதை அறியலாம்.

அதாவது, ஆத்மாவின் இயல்பான "**அஜபா ஜபம்**" பற்றி அறிய முடியும்.

உடல், கழுத்து, தலை மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில், நேராக இருக்கும்படி ஒரு நாற்காலியிலோ, அல்லது, தரையில் ஒரு விரிப்பை விரித்து, அதன் மீதோ அமர்ந்துக் கொள்ளவும்.

புறக் கண்களை முழுவதுமாக மூடி, சிந்தனைகளை கண்டபடி சிதறவிடாமல், நாசியினுள் வந்து, போகும் மூச்சை மட்டும் சில விநாடிகள் கவனிக்க ஆரம்பிக்கவும்.

அதன்பிறகு, வெளியே விடும் மூச்சும், உள்ளே இழுக்கும் மூச்சும் நாசியில் போய், வருவது சம அளவில் இருக்க வேண்டும்.

அப்படி இல்லையெனில், நீங்களாகவே மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் பொழுதும், வெளியே விடும் பொழுதும் சம அளவில் இருக்கும்படி ஒரு நிமிடம் பயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.

அதன் பிறகு, மூச்சு உள்ளே நுழையும் பொழுது, மெதுவாக மனதினால் '**சோ**' என்று தியானிக்கவும், அடுத்து, மூச்சு வெளியே வரும் பொழுது, '**ஹம்**' என்று தியானிக்கவும்.

'**சோஹம்**' மந்திரத்தினால் செய்யும் தியானத்தில், மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் நேரமும், வெளியே விடும் நேரமும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும்.

இந்தப்பயிற்சியை ஆரம்பத்தில், அவசியம் காலை நேரத்தில், பிரம்ம முகூர்த்தத்தில், வெறும் வயிற்றில் செய்வது மிகவும் சிறப்பு.

உடலும், முதுகும், தலையும் என மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

வசதியாக அமருங்கள் முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கட்டும். உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? சில நேரங்களில் மக்கள் உடலை மிகவும் இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டு தியானத்திற்கு அமர்கிறார்கள். முழு நேரமும் அவர்கள் உடலைப் பற்றியே சிந்தனை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அதனால் பின்னர் அவர்களிடம் உண்டாவது கோபம் மட்டுமே.

ஏனென்றால், அவர்கள் அத்தனை பிரயத்தனம் செய்தும், அந்த இறுக்கமும், முயற்சியும் உண்மையான தியான நிலைக்கு அவர்களைக் கொண்டு வருவதில்லை.

நீங்கள் மேற்கண்ட முறைப்படி சரியாக தியானம் செய்திருந்தால் ஒரு மலரைப் போன்று லேசாக மென்மையாக உங்களை உணர்வீர்கள்.

அப்படியில்லாமல் உங்களுக்குள்ளே கோபமாகவும் இறுக்கமாவும் நிலை தடுமாற்றமாகவும் உணர்ந்தால் தியானம் நிகழவில்லை என்பதே ஆகும்.

அனுபவங்கள் வரும், போகும். அவைகள் மாறும்.

ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு விதமான அனுபவங்கள் உண்டாகும். கவலை வேண்டாம். தியானம் செய்யும் முறை சரியாக இருக்க வேண்டும்.

உடல் இறுக்கமாக இல்லாமல் அதேசமயம் மிகவும் தளர்வாகவும் இல்லாமல் வைத்திருப்பதும் பயன் தராது. நீங்கள் இப்படி ஆரம்பியுங்கள். முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்க வேண்டும், ஆனால் உடல் தளர்வாக இருக்க வேண்டும்.

தோள் பட்டைகள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். தலை நேராக இருக்க வேண்டும். பிறகு உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு அனைத்தையும் விட்டு விடுங்கள்.

உள்ளே இழுக்கும் மூச்சுக்காற்றை வயிறு, நுரையீரல் பகுதிகளில் முழுவதுமாக நிரப்பிக் கொள்ளவேண்டும். வெளியே விடும் மூச்சில் வயிறு, நுரையீரல் பகுதிகளில் நிரம்பிய காற்றை முழுவதுமாக வெளியேற்ற வேண்டும்.

மூச்சை உள்ளேயும், வெளியேயும் போகவிடும் பொழுது, வயிறு முக்கியமாக சுருங்கி விரிவடைவது அவசியம் ஆகும்.

இந்தப்பயிற்சியை நீண்ட நேரம் செய்வதால், உடலில் இரத்த அழுத்தம் சீராக ஓடும், பிராண வாயு சீர்படும். சில நாட்கள் இந்தப்பயிற்சியை செய்து வந்தால், நாளடைவில், நம் உள்ளே உள்ள ஆத்மாவின் இயல்பான சுவாசமாகிய **'சோஹம்'** என்ற **"அஜபா ஜபம்"** உள்ளே ஜபித்துக் கொண்டிருப்பதைக் கேட்க முடியாது, நிச்சயமாக உணர மட்டுமே முடியும்.

'ஓம்' என்ற மந்திரத்திற்கும், **'சோஹம்'** என்ற மந்திரத்திற்கும் வேறுபாடுகள் எதுவும் கிடையாது.

மூச்சானது **"சோஹம்"** என்று இயங்கும் பொழுது, *ச்+ஓ = சோ* என்பதில் உள்ள **'ஓ'** என்ற எழுத்தும், *ஹம்* என்பதில் உள்ள **'ம்'** என்ற எழுத்தும் சேர்ந்து **"ஓம்"** என்ற அக்ஷரமாகின்றது.

ஆகவே, '**ஓம்**' = '**சோஹம்**' ஆகும்.

ஆனால், '**ஓம்**' என்பதை, மூச்சு உள்ளேயும், வெளியேயும் போய்வருவதில், '**ஜபம்**' போன்று பயிற்சியாக மேற்கொள்ள முடியாது. ஓங்காரத்தை வாய் வழியாக வார்த்தைகளினாலோ, அல்லது மனதினாலோ மட்டுமே ஜபிக்க முடியும்.

ஆகவே, பெரியவர்கள் இந்த '**சோஹம்**' என்ற அஜபா மந்திரத்தை, மூச்சுடன் இணைத்து பயிற்சி செய்வதினால், மனதினை அறியும் மகத்தான பயிற்சியாக மாற்றிக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர்.

நம் உடலில் நாளமில்லா சுரப்பிகளை ஒத்து ஏழு சக்தி மையங்கள் உள்ளன. இவை புனிதமான மையங்களுமாகும்.

நீங்கள் இந்த தியானத்தை மந்திர தியானம் என்று தவறாகப் புரிந்து குழப்பமடைய வேண்டாம். இது வழி நடத்தப்பட்ட தியானம். இது தியான நிலையின் ஒரு கண நேர ஆன்ம அனுபவத்தினை உங்களுக்கு அளிக்கக்கூடியது.

வழி நடத்தல் இன்றி நீங்களாகவே தியானம் செய்ய வேண்டுமென்றால், மந்திரம் உச்சரித்து தியானம் செய்வது நல்லது. இந்தப்பயிற்சி முறை நாளடைவில் செய்பவர்களை இயல்பான சகஜ சமாதி நிலைக்கு கொண்டு சென்று விடும்.

இதனை தினமும் பயிற்சி செய்யலாம். தினமும் இந்த முறையில் செய்ய இயலாதவர்கள், மந்திரம் உச்சரிக்கும் ஜபத்தினை மட்டுமாவது தினமும் எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து மந்திரத்தினை உச்சரித்து அனைத்தையும் விட்டு தளர்வாக மந்திரத்துடனேயே ஒன்றி இருக்கலாம்.

'**அஜபா ஜபம்**' என்பது ஜபிக்கப்படாத மந்திரம் எனலாம். இது ஆத்மாவின் இயல்பான ஜபம். நாம் வார்த்தைகளினால் ஜபிப்பது என்பது, அவசியம் அற்றதாக சிலர் கருதுவார்கள்.

ஆனால், இது '**ஓம்**' என்ற ஓங்கார மந்திரம் போன்றே அனேக நற்பலன்களைத் தரவல்லது என்பதினால், இந்த ஜபம் ஜபிக்கின்றவர்களின் கர்ம வினைகளை குறைத்து, மனதை அமைதியுடன் இருக்க வைத்து, வெளியே தேடி அலைந்தவனை, இந்த உடம்பினுக்குள்ளே உள்ள *'சித்தத்தினுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டி, சத்ததினுள்ளே '**சதாசிவம்**' காட்டி'* விடும்.

அனைத்து அண்ட சராசரங்களும் அழிந்துப் போன, அந்த ஊழிகாலத்தில் கூட இவர் மட்டுமே '**வெட்டவெளியாக**' என்றும் நிலைத்து இருப்பவராதலால் இவரை "**சதாசிவம்**" என்று சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

ஓம் தத் சத்

சகஜ சமாதி