

ஜெகதீஸ்வரம்



பிரம்மபுத்ரீ சி. ஜெகதீஸ்வரசர்மா - வாகுகி

தம்பதியினரின்

ஐஐடிப்த பூர்த்தி வெளியீடு

2017

உ
சிவமயம்

ஜெகதீஸ்வரம்

பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள்,
முத்திரை சாஸ்திரம்,
யோக சாஸ்திரம்



யாழ்ப்பாணம் - மட்டுவில்

“கலாபூஷணம், வேதாகம சோதிட பூஷணம், சிவாசார்ய திலகம்”
சிவஸ்ரீ சி. சீதம்பரநாதக்குருக்கள் - கிராஜேஸ்வரீ தம்பதியினரின்
ஜ்யேஷ்ட புத்திரன்

திருக்கணித பஞ்சாங்க கணிதர்

“ஜோதிடமணி, கலாரத்னா, ஜோதிட வித்வசிரோமணி”

பீரம்மஸ்ரீ சி. ஜெகதீஸ்வரசர்மா - வாசுகி

(அகில இலங்கைச் சமாதான நீதவான்)

தம்பதியினரின்

ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி வெளியீடு

2017

சமர்ப்பணம்

அன்பின் உறைவிடமாய்
ஆதரவின் இருப்பிடமாய்
இதயத்தின் இறைவர்களாய்
ஈகையே கொள்கையாய்
உணர்வில் உறைந்தாங்கிகே
உளர்புகழ வாழ்வீக்த
எந்தையும் தாயுமாம்
ஏத்த தொலும் பெற்றோர்க்கு
ஐல்கரன் தாள் வழக்த்
ஒருகொடி மலர்தூவ்
ஓம்பினோம் லேள்வ்
ஒளடதபாதம் பணிந்தே!

என்றும் எமது மனதில் நிலைத்து நிற்கும்
எமது அன்புப் பெற்றோர்

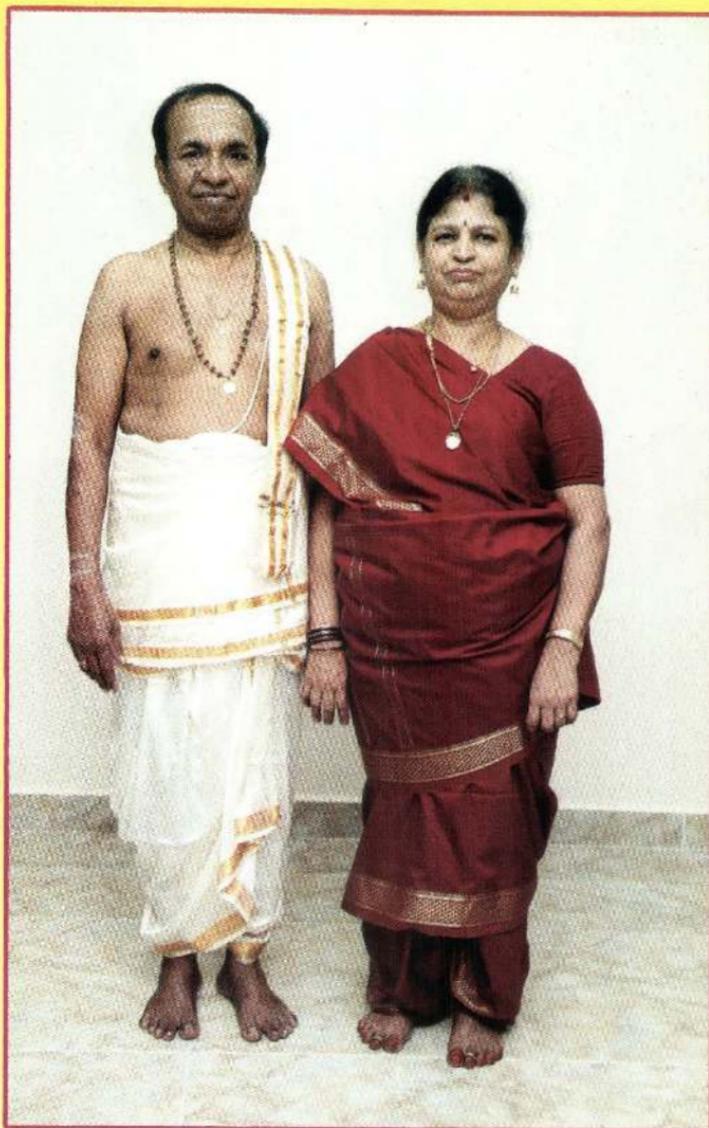


“கலாபூஷணம், வேதாகம சோதிட பூஷணம், சிவாச்சார்ய திலகம்”
சீவலாபி சீ. சீதம்பரநாதக்குருக்கள் இராஜேஸ்வர தம்பதியினர்

ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி

மனித வாழ்வியலில் அனுபவத்தின் வெளிப்பாடாக அமைவது “ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி” எனும் சாந்தி கர்மா வாகும். அறுபது வருடங்களை அனுபவித்து இளைப்பாறும் நிலையில் திருமணம், குழந்தை பிறப்பு, வளர்ப்பு, சடங்கு என்ற வகையில் “மணிவிழா” என்னும் சிறப்போடு புத்திரர்களால் கொண்டாடப்படும் நிகழ்வாகவும் இது அமைகிறது. மேலும் அறுபது ஆண்டுகளைக் கடந்த நிலையில் வாழ்வின் அனுபவங்களையும் தெய்வ அனுசூலங்களையும் சிந்தித்து பிறந்த வருடம், மாதம், நட்சத்திரம் இவை கூடிவரும் நாளில் செய்யப்படும் சடங்காகும். இவ்வாறு அறுபது வருடம் பூர்த்தியாகி புதிய வருடம் ஆரம்பிக்கும் போது கிரக வட்டத்திலும் சிலமாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மனிதனின் உடல், உள வகையில் வேறுபாடு உண்டாகின்றன. எனவே கிரக தோஷங்கள் நீங்கவும் ஆயுள் வளர்ச்சி பெறவும். ஆயுள் தேவதை மும்முர்த்திகள், சப்தரிஷிகள், சப்த சிரஞ்ஜீவிகள் கிரகதேவர்கள் முதலானோர் வழிபடப்பெற்று சாந்தி ஹோமங்கள் செய்யப்பட்டு அத்தேவர்களின் ஆசிபெற்று, மீண்டும் அடுத்த வாழ்க்கை வட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் விதமாக இச்சாந்தி கர்மா அமைகின்றது. மேலும் புத்திரச் செல்வங்கள் தமது அன்பிற்குரிய பெற்றோரின் “திருமண மங்கல விழா”வாகக் கண்டு ஆனந்திக்கும் கிடைத்தற்கரிய ஓர் இனிய விழாவாகவும் இது விளங்குகிறது எனலாம்.

ஷஷ்டியப்த பூர்த்தியில்....



திருக்கணித பஞ்சாங்க கணிதர்
“ஜோதிடமணி, கலாரத்னா, ஜோதிடவித்வ சிரோமணி”
பிரம்மபூர் ஜெகதீஸ்வரசர்மா வாசுகி தம்பதியினர்
(அகில இலங்கை சமாதான நீதவான்)

**புரவ
சம்ஸ்காரங்கள்**

மனித வாழ்வில் சம்ஸ்காரங்கள் (பூர்வகர்மங்கள்)

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்வாழ்வு சிறப்படைவதற்காகச் செய்கின்ற செயல்களனைத்தும் தர்மமாகும். அப்படிப்பெறுகின்ற சிறப்பும் தர்மமே. அதேவழியில் சமுதாயமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் இணைந்து அந்த சமுதாயத்தின் சிறப்பிற்காகச் செய்யும் பணிகளும், அவற்றால் பெறுகின்ற சிறப்பும் தர்மமாகும்.

தனி மனிதனையும் அவனது சமுதாயத்தையும் மீறி வேறொரு சக்தி உள்ளது. மழை, வெயில், காற்று என்றவாறு இயற்கை சக்தியாக நின்று அவனுக்கு உதவுகின்ற சக்தியும் வெள்ளம், சூறாவளிக்காற்று என்றவாறு அவனுக்குக் கேடு விளைவிக்கின்ற சக்தியும் அவனது எண்ணத்தையும், அறிவையும் பாதிக்கின்ற மற்றும் பல்வேறு சக்திகளும் இதனுள் அடங்கும். இந்தச் சக்தியை மனிதனுக்கு அனுசூலமாக்கவும் அது பிரதிகூலமாக இருப்பின் அதன் வேகத்தைத் தணித்து அதையும் அனுசூலமாக்கவும் உதவக் கூடிய பணிகளும் அவற்றால் பெறுகின்ற சிறப்பும் தர்மமாகும்.

பிறப்பும் இறப்பும் மாறி மாறித் தொடர்வதைப் பெரும் துன்பமாகக் கருதிப் பிறவாமையை இன்பமாகக் கருதுகின்ற ஞானி தான் அந்நிலையைப் பெறச் செய்கின்ற பணிகளும் அவற்றால் பெறுகின்ற சிறப்பும் தர்மமே.

சுருங்கக் கூறின் மனிதனாகப் பிறந்தவன் தான் பிறந்த நிலையில் அடைந்த மனிதப்பிறவி என்ற பெரும் பேற்றைப் பயனுள்ளதாகச் செய்கின்ற நோக்குடன் மனிதத்தன்மை படைத்து மனிதனாக வாழ்ந்து மென்மேலும் உயர்ந்து சிறப்பைப் பெறச் செய்கின்ற செயல்கள் அனைத்தும் தர்மம் ஆகும்.

இவ்வாறான மனித வாழ்வில் ஜனனம், மரணம் இரண்டும் இரு கரைகளாகும். இவ்விரண்டிற்கும் நடுவே அமையும் வாழ்க்கை எமது கைகளில் உள்ளது என்று கூறலாம். இது ஒரு சுழல் சக்கரம். இந்த உலக வாழ்வில் பிறப்பும், இறப்பும் இரு திருப்பு

முனைகள். அதனால் இவ்விரண்டையும் முக்கிய சமயச்சடங்கு களுடன் கொண்டாடுவது எல்லா மதங்களிலும் காணப்படுகின்றது.

பிறக்கும் குழந்தை இப்பூவுலகில் நீண்டகாலம் வாழ வேண்டும் என்றும், நோய் பிணி துன்பமின்றி மகிழ்வோடு வாழவேண்டும் என்றும் அங்கே வேண்டதல் செய்யப்படுகின்றது. இங்கே இறக்கும் மனித உயிர் இறப்பின் பின் உள்ள நம்மறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட உலகங்களில் நன்நிலையடைந்து நற்கதி அடைய வேண்டும் என்று வேண்டதல் செய்யப்படுகின்றது.

இவ்விரண்டுக்குமிடையேயும் பல்வேறு சமயச் சடங்குகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. அவற்றில் பல வேதங்கள், தர்ம சாஸ்திரங்கள், ஆகமங்கள் ஆகியவற்றில் விதித்த கிரியைகளாகக் காணப்படுகின்றன. இன்னும் பல சம்பிரதாய பூர்வமான சடங்குகளாக இருக்கின்றன. மரபு, பாரம்பரியம் என்பவற்றுக்கு மிக முக்கியத்துவம் வழங்குவது நமது கீழைத்தேயப் பண்பாட்டின் சிறப்பம்சமாகும். அதனால் கிரியைகளுடன் சார்ந்தும் சாராமலும் சில சடங்குகள் அவ்வாறு பேணப்பட்டு வருவதை நாம் காணலாம்.

அறியாதோர் அவற்றை மூடநம்பிக்கைகள் என விலக்கி வைக்க முற்படலாம். ஆனால் அறிவியல் ரீதியாக ஆராய்ந்து பார்க்கின்ற போது அவற்றில் விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கங்கள் கிடைக்கின்றன. மனோதத்துவ ரீதியான சில அடிப்படைகளை நாம் அங்கு கண்டறியலாம்.

ஆத்மா எனப்படும் உயிர் மனித உடலெடுத்துப் பூமியில் பிறந்து வாழ்கிறது. அது தனது கன்ம வினைகளுக்கேற்ப அனுபவங்களைப் பெற்று வாழ்ந்து தனது ஆயுள் நிறைவு பெற்றதும் உடலைவிட்டு நீங்கி மீதி வினைப்பயனை அனுபவிப்பதற்காக இறைவனின் கட்டளைப்படி அடுத்த உலகிற்குச் சென்றுவிடும்.

இதேபோல் ஓர் உயிர் கருவாகத் தோன்றியவுடன் ஆரம்பமாகும் சம்ஸ்காரங்கள் அந்த உயிர் பிறந்து வளர்ந்து வாழ்ந்து

இருந்து இவ்வுலகைவிட்டுப் போகும் வரை அந்த ஆன்மாவைப் பக்குவப் படுத்துவதற்காக பல சம்ஸ்காரங்கள் வேதங்களிலும், தர்ம சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவையே சடங்குகள் சம்பிரதாயங்களோடு நம்மால் பரம்பரை பரம்பரையாகப் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன.

சம்ஸ்காரங்களின் எண்ணிக்கை நாற்பது என்பர். இந்த நாற்பது சம்ஸ்காரங்களையும் எல்லோரும் செய்ய முடியாது. இவற்றிலுள்ள பல யாகங்கள் அரசர்களாலும், முனிவர்களாலும் செய்யப்படத் தக்கன. மிகச்சாதாரணமாகச் செய்யத்தக்க சிலவற்றையும் அந்தணர்கள் மட்டும் பின்பற்றி வருகிறார்கள். மிகச் சில சம்ஸ்காரங்கள்மட்டும் எல்லா வகுப்பினராலும் செய்யப்படுகின்றன. குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டுகின்ற நாமகரணம், அன்னப் பிராசனம் (சோறுதீத்துதல்), விவாகம் முதலியன அவையாகும். இவற்றை முறையாக நெறிப்படுத்தி நமக்கு எழுதித் தந்தவர்கள் கௌதமர் ஆபஸ்தம்பர் முதலிய முனிவர்கள் ஆவர்.

நாற்பது சம்ஸ்காரங்களும் எவை என்பதனை இங்கு தெரிந்து கொள்வோம். அவையாவன பின்வருகின்றன. கர்ப்பாதானம், பும்ஸ வனம் ஸீமந்தம், ஜாதகர்மா, நாமகரணம், அன்னப் பிராசனம், சௌளம், உபநயனம், பிராஜாபத்தியம் முதலிய நான்கு வேத விரதங்கள் (குருகுலவாசம் செய்து வேதம் கற்றல்), ஸ்நானம், (சமாவர்த்தனம்) விவாஹம், பஞ்ச மஹா யஜ்ஞங்கள், ஏழு பாகயஜ்ஞங்கள், ஏழு ஹவிர யஜ்ஞங்கள், ஏழுசோம யஜ்ஞங்கள், என நாற்பது.

பஞ்சமஹாயஜ்ஞம், ஐந்து - பிரம்மயஜ்ஞம், தேவயஜ்ஞம், பித்ருயஜ்ஞம், மனுஷ்ய யஜ்ஞம், பூதயஜ்ஞம், பாகயஜ்ஞம் ஏழு - அஷ்டகை, அன்வஷ்டகை பார்வணம், சிராவணி, ஆக்ரஹாயணி, சைத்ரி, ஆஸ்வயஜி, ஹவிரயஜ்ஞங்கள் ஏழு - அக்னியாதானம், அக்னிஹோத்ரம், தர்சபூர்ணமாசம், ஆக்ரயணம், சாதூர்மாஸ்யம், நிருடபசபந்தம், ஸௌத்ராமணி ஸோமயஜ்ஞம் ஏழு - அக்னி

ஷ்டோமம், அத்யக்னிஷ்டோமம், உத்க்யம், ஷோடசி, வாஜபேயம், அதிராத்திரம், அப்தோர்யாமம்.

இந்த நாற்பது சம்ஸ்காரங்களில் தினமும் செய்ய வேண்டியவை ஏழு பஞ்ச மஹாயஜ்ஞங்களும், அக்னிஹோத்ரம், ஓளபாசனம் என்பனவே அவை. தர்சபூர்ணமாசம் என்பது மாதத்தில் இருதடவை செய்ய வேண்டியது.

ஓளபாசனம் தவிர்ந்த ஏனைய பாகயஜ்ஞங்களும் வருடத்திற்கு ஒரு தடவை செய்ய வேண்டியது. ஏனையவை யாவும் ஜன்மத்தில் ஒரு தடவை செய்வது நித்யம் செய்யும் பஞ்ச மஹாயஜ்ஞங்கள்.

1. பிரம்ம யஜ்ஞம் - வேதங்களைக் கற்றுத் தினமும் வேத பாராயணம் செய்தல். வேத ஒலியின் அதிர்வுகள் இந்த உலகனைத்திற்கும் எப்போதும் நன்மை தருபவை. இது அந்தணர்களால் மட்டுமே செய்யப்படுவது.
2. தேவயஜ்ஞம் - தேவபூஜை தமது நன்மைக்காக ஆத்மார்த்த பூஜைகளையும், உலக நன்மைக்காக ஆலயங்களில் பரார்த்த பூஜை வழிபாடுகளையும் அந்தணர்கள் செய்வார்கள். மற்றவர்கள் அவர்களைக் கொண்டு செய்விக்கலாம். தீட்சை பெற்றுக்கொண்டு ஆத்மார்த்த பூஜைகளை அனைவரும் செய்யலாம்.
3. பித்ருயஜ்ஞம் - இறந்த தமது முன்னோர்களாகிய பிதிர்களுக்கான காரியங்களைச் செய்தல். இதனை எல்லாருமே செய்து வரலாம்.
4. மனுஷ்ய யஜ்ஞம் - சக மனிதர்களில் தெய்வத்தைக் காணாதல். அதிதியாக வந்தவர்களையும் ஆதரவு தேடி வருவோரையும் மதித்து அனைவருக்கும் உதவி செய்தல். இதுவும் யாவருக்கும் இயலுமானதே.
5. பூதயஜ்ஞம் - நம்மோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் உயிரினங்களுக்கு ஆதரவாக இருத்தல். யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை எனத் திருமூலர் கூறியது இதனையே.

இந்த நாற்பது சம்ஸ்காரங்களில் நாமகரணம், அன்னப் பிராசனம், விவாஹம், பஞ்ச மஹா யஜ்ஞங்களில் முதலாவதான பிரம்ம யஜ்ஞத்தைத் தவிர மீதி நான்கு என்பவற்றை இன்று எல்லா மக்களும் செய்து வருகின்றனர்.

கர்ப்பாதானம், பும்ஸவனம், சீமந்தம், ஜாதகர்மம், நாமகரணம், அன்னப்பிராசனம், செளளம், உபநயனம், சமாவர்த்தனம், விவாஹம், பஞ்ச மஹா யஜ்ஞங்கள் என்பவற்றை அந்தணர்கள் யாவரும் செய்து வருகின்றார்கள்.

கர்ப்பாதானம்

ஒரு பெண் கர்ப்பமடைய முன் இக்கிரியை கூறப்பட்டிருக்கின்றது. கர்ப்பாதானம் என்பது கர்ப்ப ஆதானம் எனப்பிரிகின்றது. கர்ப்பத்தை வலுப்படுத்துவது என்ற பொருளில் தோஷங்களைப் போக்குவதாக இக்கிரியை இடம் பெறுகின்றது. பெண் ஸ்நானம் செய்து சுத்தமான ஐந்தாம் நாள் முதல் பன்னிரண்டாம் நாள் வரையும் பூர்வபட்சத்தில் ரோகிணி, உத்தரம், உத்தராடம், உத்தரட்டாதி, அத்தம், சுவாதி, அனுஷம், மூலம், திருவோணம், சதயம், ரேவதி ஆகிய நட்சத்திரங்களும் லக்கினத்துக்கு எட்டாம் இடம் சுத்தமும் நன்று. ருதுவான தினத்திலிருந்து கணக்கிட்டு ஒற்றைப்பட நாளில் கூடினால் பெண்ணும், இரட்டைப்பட்ட நாளானால் ஆணும் பிறக்கும் என்பர். வாழையடி வாழையாக வந்த தார்மீக பண்பாட்டை மதிக்கின்ற பெற்றோருக்கு அந்த நடைமுறைகளைத் தொடர வேண்டும் என்று எண்ணி கருவில் உள்ள போதே மந்திரங்களின் பலத்தால் அந்த எண்ணத்தை கருவில் உருவாக இருக்கும் சிசுவிடம் பதிக்கும் நோக்கமே இந்த சம்ஸ்கார வரிசையின் அர்த்தமாகும். எனினும் தற்போது இக்கருமம் நடைமுறையில் இல்லை.

பும்ஸவனம்

மனைவி கருத்தரித்ததாகத் தெரிந்தவுடன் முன்றாவது அல்லது நான்காவது மாதத்தில் பும்ஸவனம் செய்ய வேண்டும். கருவில் உள்ள சிசு புரளத் தொடங்குமுன் இதைச் செய்ய வேண்டும். ஆண்குழந்தை பிறக்க வேண்டும் என்பதே எண்ணம். இவை பெரும்பாலும் முதற்குழந்தைக்கே செய்யப்படுவது வழக்கம். விநாயக

வழிபாடு, புண்ணியாகவாசனம் ஆகிய பூர்வாங்கக் கிரியைகளுடன் ஆரம்பமாகி அக்கினி வளர்த்து வேதமந்திரங்கள் ஓதப்பட்டு ஹோமங்கள் செய்யப்படுகின்றன. ருதுவாகாத இரு சிறுமிகளைக் கொண்டு ஆலம் முகைகளை பால் விட்டு அம்மியில் அரைக்கச் செய்து புதுப்புடைவையின் தலைப்பில் எடுத்து கர்ப்பினியை மேற்கு முகமாக உட்காரச் செய்து கணவர் கிழக்கே பார்த்து நிற்குகொண்டு “பும்சுவனமஸி” எனக்கூறி வலது நாசியில் அந்த ஆலம் முகை ரசத்தைப் பிழிந்து விடுதல் பும்சுவனத்தின் ஒரு முக்கிய நிகழ்வாகும். கருவிலிருக்கும் குழந்தை ஆணாக அமைய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில் இச்சடங்கு அமைகிறது. இக்கருமம் செய்வதற்கு அசுவினி, ரோகினி, புனர்பூசம், பூசம், உத்தரம், அத்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், மூலம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி ஆகிய நட்சத்திரங்களும் பூரணை, அமாவாசை, சதுர்த்தி, அட்டமி, நவமி, சதுர்த்தசி ஆகிய திதிகள் தவிர்ந்த தினமும் சுபவாரங்களும்: மிதுனம், கடகம், சிங்கம், கன்னி, விருச்சிகம் தவிர்ந்த லக்கினங்களும் எட்டாம் இடம் சுத்தமுமாக இருத்தல் வேண்டும்.

சீமந்தம்

கர்ப்பந்தரித்த பெண்ணுக்கு 6ம் அல்லது 8ம் மாதத்தில் செய்யப்படுவது சீமந்தம் ஆகும். கர்ப்பினிப் பெண்ணை அக்கினிக்கு மேற்கே கிழக்கு முகமாக உட்கார வைத்து கணவன் மேற்கு முகமாக நின்று பன்றிமுள் அத்திக்கொத்து, தர்ப்பை இவற்றைச் சேர்த்துப்பிடித்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட மந்திரத்தைக் கூறி கர்ப்பினியின் தலைமயிரை வகிடு எடுத்து அவற்றைப் பின்புறத்தில் போட்டுவிடுவர்.

பின்னர் முளைகட்டிய நெற்பயிரை கர்ப்பினியின் சிரசில் நெற்றிப்பட்டம் போல அணிவித்து கருமங்கள் இடம்பெறும் தொடர்ந்து வளைகாப்பு, பூசுதல் என்பன முக்கிய சடங்குகள்.

புத்திர சந்தானத்தை விரும்பி மனைவியிடம் கர்ப்பாதானம் செய்த எமக்கு நல்ல சந்தானம் கிடைக்க எல்லா தேவர்களும் ஆசீர்வதிப்பார்களாக என்று பிரார்த்திக்க வேண்டும். பும்சுவனத்துக்குக் கூறிய லக்கினம் நட்சத்திரங்களே இதற்கும் பொருந்தும்.

ஜாதகர்மம், நாமகரணம்

குழந்தை பிறந்து 11ம் நாள் காலை துடக்குக் கழிவு இடம் பெற்று பின்னர் ஜாதகர்மம் நாமகரணம் என்பன இடம்பெறும். ஜாதகர்மத்தில் குழந்தையின் காதில் சில மந்திரங்கள் ஓதப் படுகின்றது. பின் நாமகரணத்துக்காக பெயர் சூட்டுதல் இடம்பெறும் பெரும்பாலும் இறைவனின் பெயர்களையே குழந்தைகளுக்கு வைத்தல் மரபு. உறவினர்கள் நண்பர்கள் ஒன்றுசூடி குழந்தையின் வலது காதில் வைத்த பெயரை மூன்று முறை உச்சரிப்பார்கள். இந்நாளில் புதிய குழந்தைக்கு பஞ்சாயுதம், சங்கிலி, பஞ்சலோகக் காப்பு, காற்சங்கிலி, அரைஞாண் கயிறு என்பவற்றையும் அணிவது வழக்கம். தொட்டிலில் குழந்தையை முதன்முதலில் இடுதலும் இந்நாளில் தான். இக்கருமத்துக்கு நாள் பார்க்க வேண்டியதில்லை. பிராமணர்கள் 11ம் நாளும், பிராமணரல்லதோர் 31ம் நாளும் இதனைச் செய்வார்கள்.

குழந்தையை கோயிலுக்கு எடுத்தல்

பிறந்த குழந்தையை 41ம் நாள் தமது குலதெய்வ ஆலயத்துக்கு எடுத்துச் சென்று வழிபாடுகள் இடம்பெறும். வெளி உலகத்தைத் தான் காணுகின்ற முதல் நாளாக இந்நாள் அமைகின்றது. எல்லோரும் உற்சாகத்துடன் இக்கருமத்தைச் செய்வார்கள். இக்கருமத்துக்கு 41ம் நாள் என்ற எண்ணுக்கணக்கு மட்டுந்தான் கொள்ளப்படுகின்றது. திதி, வாரம் பார்க்க வேண்டிய தில்லை.

கர்ணவேதனம் (காது சூத்துதல்)

குழந்தை பிறந்து 12ம், 16ம் நாளில் அல்லது 6ம், 7ம், 8ம், 10ம் மாதங்களில் குழந்தைக்குப் பொருத்தமான நாளைத் தெரிவு செய்து பொற்கொல்லர் ஒருவர் மூலம் காதுசூத்துதல் நிகழ்த்தப்படும். இதற்கு திங்கள், புதன், வியாழன் வாரங்களும் துவிதியை, திரிதியை, பஞ்சமி, ஷஷ்டி, ஸப்தமி, தசமி, ஏகாதசி, துவாதசி, திதிகளும் அசுவினி, ரோகிணி, மிருகசீரிடம், திருவாதிரை, புனர்பூசம், பூசம், உத்தரம், அத்தம், சித்திரை, உத்தராடம், திருவோணம்,

அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி நட்சத்திரங்களும் நன்று. பழைய காலத்தில் ஆண், பெண் இரு குழந்தைகளுக்கும் காது குத்தும் வழக்கம் இருந்தது. தற்போது பெண் குழந்தைக்கு மட்டுமே இந்நிகழ்வு நடைமுறையில் உள்ளது. காது துளையிடப்படும்போது உடலில் சில மாற்றங்கள் இடம் பெறும். இது தற்கால அக்யூபங்சர் சிகிச்சை முறையுடன் ஒப்பிடத்தக்கது.

அன்னப்பிராசனம் (உணவு ஊட்டுதல்)

பெண் குழந்தைகளுக்கு 5ம், 7ம், 9ம் மாதங்களிலும் ஆண் குழந்தைகளுக்கு 6ம், 8ம், 10ம் மாதங்களிலும் அன்னப்பிராசனம் நிகழ்த்தப்படும். பெற்றோர் தமது குழந்தையை ஆலயத்துக்குக் கொண்டு சென்று ஆலயவழிபாட்டை முடித்துக் கொண்டு சுப நேரத்தில் பாலுடன் கூடிய சோற்றை முதலில் பேரன் பேத்திமாறும் பின் பெற்றோர், உறவினர் அனைவரும் குழந்தைக்குத் தீத்துவார்கள். பால்மட்டுமே உணவாக அருந்திய குழந்தைக்கு இந்நாள் முதல் உணவூட்டும் நிகழ்வு நடைமுறைக்கு வருகின்றது. இந்த அன்னப் பிராசனம் செய்வதற்கு திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி வாரங்களும் துவிதியை, திருதியை, பஞ்சமி, ஸப்தமி, தசமி, ஏகாதசி, திரயோதசி திதிகளும் அசுவினி, ரோகிணி, மிருகசீரிடம், புனர்பூசம், மகம், உத்தரம், அத்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், மூலம், உத்தராமம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி நட்சத்திரங்களும் உகந்தவையாகும்.

ஆயுஷ்ய ஹோமம்

இது குழந்தை பிறந்து முதலாம் வருடநிகழ்வில் இடம் பெறும் நிகழ்வாகும். குழந்தை பிறந்த மாதத்தில் பிறந்த நட்சத்திரம் வரும் தினத்தன்று ஆயுஷ்ய ஹோமம் இடம் பெறும். முதலாவது பிறந்த தினத்தன்று அவசியம் செய்ய வேண்டும். சிலர் ஐந்து வயது வரை இந்த ஆயுஷ்ய ஹோமத்தைச் செய்து வருகின்றனர். செய்ய இயலாதவர்கள் பிறந்த நட்சத்திரத்தன்று கோயிலுக்குச் சென்று இறைவழிபாட்டை மேற்கொண்டு குழந்தையின் பெயர் நட்சத்திரம் என்பனவற்றைச் சொல்லி அர்ச்சனை செய்விக்க வேண்டும். பிராமணர்கள் மட்டுமே இதனைச் செய்வார்கள். இந்த ஆயுஷ்ய ஹோமம்

குழந்தையின் ஆயுள் விருத்திக்காகவும் பாலாரிஷ்டம் முதலிய தோஷங்கள் நீங்கி மனவலிமை, ஆரோக்கியம், செல்வம் என்பவற்றுடன் சுபீட்சமாக வாழ்வதற்காக நட்சத்திர தேவதை, மிருத்யுஞ்ஜயர், ஆயுள் தேவதை, நவக்கிரக தேவர்கள் ஆகியோரைப் பூஜித்து ஹோமங்கள் மேற்கொண்டு வழிபாடுகள் செய்யப்பட்டு கும்பநீரினால் குழந்தையைத் தெளித்து புத்தாடை அணிவித்து அலங்காரம் செய்து குழந்தையை எல்லோரும் ஆசீர்வதிப்பர்.

வித்தியாரம்பம்

குழந்தைக்கு இரண்டு வயது முடிவடைந்து மூன்றாவது வயது ஆரம்பித்ததும் சுபதினத்தில் வித்தியாரம்பம் செய்தல் வேண்டும். உத்தராயணத்தில் மாசி தவிர்ந்த ஏனைய மாதங்கள் நன்று. செவ்வாய், சனி, பிரதமை, சதுர்த்தி, ஷஷ்டி, அட்டமி, நவமி, சதுர்த்தசி தவிர்ந்த ஏனைய நாட்களில் இக்கருமம் செய்யலாம். புனர்பூசம், பூசம், அத்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம் ஆகிய நட்சத்திரங்கள் மிகவும் உகந்தவை. குலதெய்வ வழிபாட்டை நிறைவு செய்து கிழக்கு முகமாக உட்கார்ந்த குரு மேற்கு நோக்கி உட்கார்ந்த குழந்தைக்கு வித்தியாரம்பம் செய்தல் வேண்டும். ஒரு தட்டில் பச்சையரிசி பரப்பி குழந்தையின் கைவிரலைப்பிடித்து எழுத்துக்கள் எழுதத் தொடங்கப்படும்.

ருதுசாந்தி (பூப்புனித நீராட்டு)

பெண் ருதுவானதும். அவளுக்குத்தீட்டு துடக்கு இருப்பதால் உடன் பெரியோரால் தோயவார்த்து (தாய்மாமன் - மாமி) ஓரிடத்தில் இருத்தி உணவு விடயத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்தப்படும். பச்சரிச்சாதம், கத்தரிக்காய்க்கறி, நல்லெண்ணெய், உழுத்தங்களி முதலிய சத்துள்ள உணவைக் கொடுத்து அவளது ஆரோக்கியம் கவனத்தில் எடுக்கப்படும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றுவதற்காக வேப்பிலை, இரண்டுமிளகு, நற்சீரகம், உள்ளி, மஞ்சள், சிறுதுண்டு இஞ்சி என்பனவற்றை அரைத்து மூன்று நாட்கள் காலையில் விழுங்கச் செய்வார்கள்.

அதன் மேல் ருதுவான தினத்திலிருந்து ஒற்றை நாளை எண்ணி பெரியோரால் பால், அறுகு வைத்து நீராட்டுதல் செய்யப்படும். தாய் மாமன், மாமி முதலும் ஏனையோர் தொடர்ந்தும் தலைக்குத் தண்ணீர் வார்ப்பார்கள். பின்பு பூஜை செய்து வைத்த உதகசாந்தி கும்பம் பெண்ணுக்கு தந்தையாரால் அபிஷேகம் செய்யப்படும்.

பெண்ணை நன்கு அலங்கரித்து பால், தங்கம், பணம், நெல்லு, கண்ணாடி, பழம், பூ, மஞ்சள் ஆகிய அட்டமங்கலப் பொருட்களை வைத்து அட்டலட்சமி பூசை செய்து ஒவ்வொன்றாக அந்தப் பெண் தரிசிக்கச் செய்யப்படும். அத்துடன் அட்டலட்சமி ஆசீர்வாதம் நிகழும். தோஷங்கள் நீங்குவதற்காக நிறை குடம், குத்துவிளக்கு, நிறைநாழி, பிட்டு, களி போன்ற பொருட்களினால் ஆரத்தி எடுத்து திருஷ்டி சுற்றப்படுகின்றது. திருஷ்டி கழித்தல் என்று இதனைச் சொல்வர். இதன் மேல் பெரியோர் யாவரும் அப்பெண்ணை ஆசீர்வதிப்பார்கள். இந்த ருதுசாந்தி செய்வதற்கு பெண் பூப்படைந்த தினத்திலிருந்து செவ்வாய்க்கிழமை தவிர்ந்த பஞ்சாங்க சுத்தம் நன்றாக இருக்கும் நாட்கள் உகந்தது. எல்லா மாதங்களிலும் இக்கருமம் செய்யலாம். ஒற்றைநாள் மட்டுமே பார்க்க வேண்டுமே தவிர மாதக் கணக்கு பார்க்கத் தேவையில்லை. இக்கருமம் ருதுவாகி ஒருமாத காலத் துக்குள் செய்யப்படுவதே சிறப்பு.

சௌனம் (குமையிர் கழித்தல்)

குழந்தை பிறந்து மூன்றாவது வயதில் இக்கர்மா செய்யப்பட வேண்டும். இதற்குப் பூர்வாங்கமாக உதகசாந்தி, அங்குரம், ப்ரதிசீரம், நாந்தி என்பனவற்றைச் செய்து முடித்த பின் இன்ன கோத்திரத்தில் இன்ன நட்சத்திர, ராசியில் பிறந்த குறித்த பெயர் கொண்ட குழந்தையை சௌனம் சம்ஸ்காரம் உள்ளவனாகச் செய்கின்றேன் என்று சங்கற்பம் செய்து வேண்டிக்கொண்டு அதற்கான கருமங்களை மேற்கொள்ளவேண்டும். இக்கருமத்தைச் செய்வதற்கு செவ்வாய், சனி, பிரதமை, சதுர்த்தி, நவமி, சதுர்த்தி, அமாவாசை, ஜன்ம நட்சத்திரம், பரணி, கார்த்திகை, ஆயிலியம், பூரம், கேட்டை, விசாகம், பூரட்டாதி என்பன தவிர்ந்த நாட்கள் உகந்தன. நாவிதரை அழைத்து தலைமயிரை சிறிது குறைப்பித்து அவருக்குரிய உபசாரங்கள் செய்யப்படும். தற்போது இக்கருமம் உபநயனத்துடன் சேர்த்தே இடம்பெறுகின்றது. பிராமணரல்லாதோர் 31ம் நாளில் இக்கருமத்தைச் செய்வார்கள்.

உபநயனம்

பிறப்பால் பிராமணனானவனை பண்பாட்டால் பிராமணத்தன்மை பெறச்செய்கின்ற சம்ஸ்காரம் இதுவாகும். இரு பிறப்பாளன் என்று சொல்லப்படும். தாயிடமிருந்து வெளியானது பௌதிகப்பிறப்பு உபநயனமானது தெய்வீகப்பிறப்பு.

பிறந்தபின் 7, 9, 11 வயது உபநயனம் செய்விக்க உரிய காலமாகும். உத்தராயண காலத்திலேயே இக்கருமம் செய்ய வேண்டும். சந்திர பலம் நன்கு கூடியுள்ள தினத்தில் இருக்கு வேதிகளுக்கு குருவும், யஜுர் வேதிகளுக்கு சக்கிரனும், சாம வேதத்தினருக்கு செவ்வாயும், அதர்வண வேதத்தினருக்கு புதனும் முக்கியமானதாகும். இவர்கள் முகூர்த்த லக்கினத்துக்கு 4-7-10ம் இடங்களில் வலுப்பெற்றிருப்பது நன்று. இக்கிரகங்கள் மூடமாக இருக்கும்போது உபநயனம் செய்யக்கூடாது. சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, தை, பங்குனி மாதங்களும் திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி வாரங்களும் துவதியை, திரிதியை, பஞ்சமி, ஸப்தமி, தசமி, ஏகாதசி, திரயோதசி திதிகளும் அசுவினி, ரோகிணி, மிருக சீரிடம், புனர்பூசம், பூசம், அத்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி நட்சத்திரங்களும் 8ம், 12ம் இடம் சுத்தமான இடபம், மிதுனம், கடகம், கன்னி, துலாம், மீனம் லக்கினங்களும் சிறந்தவையாகும்.

உபநயனம் என்பது சமீபத்தில் அழைத்துச் செல்வது எனப் பொருள்படும். குருவிடம் அழைத்துச் செல்லப்பட்டு குருவிடம் தன்னை ஒப்படைத்துக் கொள்வது. குருவின் மூலம் தகுதி பெற்று குருவால் வேதத்தின் அருகே அழைத்துச் செல்லப்படுவது அதன் மூலம் பிருமமாகிய பரம்பொருளை அடைவது என்று கிரமமாக மேனிலை பெற உதவும் சம்ஸ்காரம் இதுவாகும். அதனால் உபநயனமானதும் மாணவன் பெறும் நிலையை பிரம்மசரியம் என்பர்.

உபநயனக் கிரியைகளை நடாத்திவைக்கும் உபாத்தியாயரின் உதவியோடு தந்தையே மகனுக்கு குருவாக இருந்து பூணூலை அணிவித்து காயத்திரி மந்திர உபதேசம் செய்வித்து சந்தியா வந்தனம், காயத்ரீஜபம், சமிதாதானம் போன்றனவற்றை ஆரம்பித்து வைத்து அவனது இரண்டாவது பிறப்பை உருவாக்குகின்றார்.

வேதம் ஓதும் தகுதி உபநயனமானபின் வரக்கூடிய அந்தந்த வேதத்திற்கான உபாகர்மா (ஆவணி அவிட்டம் முதலியன) வின் போது கிடைக்கின்றது. அன்று வேதங்களை வகுத்த வியாசரையும் வேதத்தைக்கண்ட காண்டருஷி முதலானவரையும் பூஜை செய்து அவர்களுக்கான தர்ப்பணம், ஹோமம் முதலானதைச் செய்து தன் சாகைக்கான வேதத்தையும் மற்ற வேதங்களின் வேதாதி மந்திரங்களையும் குருமுகமாக உபதேசம் பெற வேண்டும். வேத அத்தியனத் தொடக்கமே உபாகர்மாவாகும். உபாகர்மாவன்று காமோ கார்ஷீத் மந்திர ஜபம் செய்யப்படுதல் வேண்டும்.

ருக்வேதிகள் சிராவண மாதத்தின் சிரவண நட்சத்திரத்திலும், ஸாமவேதிகள் ஹஸ்த நட்சத்திலும் கிருஷ்ண யஜுர்வேதிகள் உதயத்தில் வியாப்தியுள்ள சிராவண மாதத்தின் பெளர்ணமியிலும் உபகர்மாவைச் செய்வர். தோஷமில்லாத திதி நட்சத்திரங்கள் அமைவதனை ஒட்டி ஆடி முதல் புரட்டாதி வரை இந்த காலம் வேறுபடும்.



விவாக நிச்சயார்த்தமும் விவாகப்பதிவும்

பிராஹ்மம், தைவம், ஆர்வம், பிராஜாபத்யம், ஆசுரம், கந்தர்வம், ராஷகூஷம், பைசாசம் என்று தர்மசாஸ்திரம் கூறும் எண்வகை மணங்களில் பிராஹ்மம் என அழைக்கப்படும் முதல் வகையானதே நம்மிடையே நடைபெறுவதாகும். இது பெற்றோர்களால் நிச்சயிக்கப்படுவது. ஒரு கணமேனும் ஆசிரமமின்றி இருக்காதே என்பதற்கிணங்க பிரம்மசர்யம் முடிந்து வந்த ஒரு பிராமணனை கிருஹஸ்தாஸ்ரமத்தை நிகழ்த்த வேண்டித் தகுந்த பெண்ணைத் தேடும்படி பெரியோர்களை வேண்டுவதாக ஒரு மந்திரம் கூறுகின்றது.

பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்தல், பேச்சுவார்த்தைகள் நடத்துதல், ஜாதகப்பொருத்தம் பார்த்தல், நிச்சயதார்த்தம் செய்தல் என்பன இதனடிப்படையிலேயே நிகழ்கின்றன. இவை விவாஹ கர்மாவின் பூர்வாங்கமாக முதலிலேயே நடந்து விடுகின்றன என்பதோடு சட்டபூர்வமான திருமணப்பதிவுங்கூட முதலிலேயே இன்றைய காலகட்டத்தில் நடந்து விடுவதுண்டு. எனினும் மரபுமுறைப்படி வரப் பரேஷணம் என்ற ஒரு நிகழ்ச்சி மணவறையில் முதலாவது கிரியையாக நிகழ்த்தப்படுகின்றது.

இருதரப்பாருக்குமிடையே ஒரு நிச்சயத்தை ஏற்படுத்தும் அதே நேரத்தில் சமூகத்திற்கு இவ்விவாகச் செய்தியை அறியத்தருவதற்கும் இக்கிரியை பயன்படுகிறது. யாருக்காவது இத்திருமணத்தில் ஆட்சேபமிருப்பின் தெரிவிப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பமாகவும் இது அமைகிறது.

இந்நிகழ்ச்சியில் விக்கிணைஸ்வர பூஜை மட்டுமே உரிய கிரியை ஆகும். சந்தனம் முதலியவற்றால் சம்மந்திகள் ஒருவரை யொருவர் உபசரித்த பின்பு இருதரப்பினருடைய கோத்திரம் பெயர்கள் என்பன கூறி அடுத்து வரும் முகூர்த்தத்தில் விவாஹத்தை நடத்துவோம் என்று நிச்சயித்துத் தாம்பூலம் மாற்றிக் கொள்வதே முக்கிய அம்சமாகும். இதன் ஓர் அங்கமாக சம்பந்திகள் இருவரும் பரஸ்பரம் மணமக்களுக்கான வஸ்திரங்களை அன்பளிப்பாக

வழங்குவதும் இடம்பெறுகின்றது. தொடர்ந்து நிகழ்விருக்கும் பதிவுத் திருமணத்தின்போது இருவரும் ஒன்றாக இணைவதற்குமுன் இங்கு விக்கினேஸ்வரர் முன் ஒன்றாகக் காட்சி தருவதாக நிச்சயதார்த்தக் கிரியை அமைகின்றது.

நிச்சயதார்த்தம், திருமணப்பதிவு என்பன செய்வதற்கு சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை, பங்குனி மாதங்களும் திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி, ஞாயிறு வாரங்களும் ரோகிணி, மிருகசீரிடம், மகம், உத்தரம், அத்தம், சுவாதி, அனுஷம், மூலம், உத்தராடம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி நட்சத்திரங்களும் மேட, விருச்சிகம் தவிர்ந்த லக்கினங்களும் உகந்தவை.

பொன்னுருக்கதல்

திருமணம் நிகழ்வதற்கான மாங்கல்யம் செய்வதற்கு ஆசார சீலரான பொற்கொல்லர் மூலம் சுபநேரத்தில் பொன்னை உருக்கி எடுப்பதே இந்நிகழ்வாகும். இக்கருமம் மணமகன் வீட்டிலேயே திருமணத்திற்கு சுமார் ஒரு வாரத்திற்கு முன் இடம்பெறும். அந்தணர் வீடுகளில் விநாயகர்பூஜை, பஞ்சகவ்வியபூஜை, புண்ணியாகவாசனம் என்பன செய்து பொன்னுருக்க இருக்கும் பவுணை பஞ்சகவ்வியத்தால் கழுவி பொற்கொல்லரிடம் கொடுத்து அந்தப்பொன் உருக்கப்படும். அதன்பின் அப்பொன்னுக்கு மஹாலட்சுமி பூசை செய்து சுமங்கலிப் பெண்களின் பார்வைக்கு கொடுக்கப்படும். பொற்கொல்லருக்கு வேட்டி, சால்வை, தட்சணை என்பன கொடுத்துக் கௌரவிக்கப்படும். பொன்னுருக்கி முடிந்ததும் திருமணப்பத்திரிகை படித்தல் என்ற நிகழ்வும் இடம்பெறுகின்றது. பொன்னுருக்கல் நிறைவேறிய பின்னரே உறவினர்களை திருமணத்துக்கு அழைக்கச் செல்வது மரபாகும். பொன்னுருக்கிய பின்னர் மணமகன் மணமகளைப் பார்க்கக்கூடாது என்று சொல்வார்கள். பொன்னுருக்கல் முடிந்தவுடன் திருமணத்திற்கான ஆயத்தங்கள் யாவும் ஆரம்பித்து விடும். திருமணத்திற்கான ஆயத்தங்கள் தொடங்கியதும் இடையூறுகள் வரக்கூடாது என்பதற்காக மணமக்களை வெளியிடங்களுக்குச் செல்வதற்கோ, உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்வதற்கோ

பெரியோர் அனுமதிப்பதில்லை. இதுவே மணமக்கள் ஒருவரை யொருவர் பார்க்கக்கூடாதென்று திரிபடைந்து விட்டது. விதிமுறையில் அவ்வாறு இல்லை.

பொன்னுருக்கல் நிகழ்ந்தவுடன் மணமகன் வீட்டிலும் மணமகள் வீட்டிலும் கல்யாணப் பந்தலுக்குரிய கன்னிக்காலாக நாட்கால் நடுதல் நடைபெறும். அலங்கரித்த முள்முருக்கந்தடியை ஈசான மூலையில் நட்டு சுமங்கலிப் பெண்கள் பாலிகை இடுவார்கள். கன்னிக்கால் என்பது முதற்கால் என்பதாகும். முற்காலங்களில் திருமணம் வீட்டில் இடம்பெறும்போது பந்தல் அமைத்தே கருமம் நிகழும். அப்பந்தலின் முதற்கால் முள்முருக்கந்தடியாகும். தற்போது மண்டபங்களில் திருமணம் நடைபெறுவதால் இந்தக் கன்னிக்கால் நடும் நிகழ்வு அருகிவிட்டது.

பொன்னுருக்கல் நிகழ்த்துவதற்கு திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி வாரங்களும் துவதீயை, திரிதீயை, பஞ்சமி, ஷஷ்டி, ஸப்தமி, தசமி, ஏகாதசி, துவாதசித்திதிகளும், அசுவினி, ரோகிணி, மிருகசீரிடம், புனர்பூசம், பூசம், மகம், உத்தரம், அத்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், ரேவதி நட்சத்திரங்களும் எட்டாம் இடம் சுத்தமான இடம், மிதுனம், கடகம், கன்னி, துலாம், தனுசு, மீனம் ஆகிய லக்கினங்களும் ஏற்றதாகும்.

விவாகம்

எல்லாவகைத்தர்மங்களையும் செய்து எல்லோரையும் ஆதரித்து நிற்கும் கிருஹஸ்தாஸ்ரமத்தின் நுழை வாயிலாக இது அமைகிறது. தாங்குதல் என்ற கருத்தமைந்த 'வஹ்' என்ற வினைச்சொல்லடியாகப்பிறந்த விவாஹம் என்ற சொல் தர்மத்தை நன்கு தாங்கி நிற்பது என்று பொருள்படுகின்றது. அதற்கு உறுதுணையாக ஒரு பெண்ணை அடைவதனால் சஹதர்மசாரினியோகம் எனவும் இது பெயர் பெறுகிறது. எல்லா மங்களங்களையும் கொண்டிருப்பதால் கல்யாணம் எனப்படுகின்றது. தமிழிலே தெய்வத்தன்மை பொருந்திய என்ற கருத்தமைந்த 'திரு' என்னும் அடைமொழியை வாசனை

என்ற கருத்துடைய 'மணம்' என்ற சொல்லோடு சேர்த்துத் திருமணம் என வழங்குவர். மலரின் வாசனை மலருக்கன்றிப் பிறருக்கே பயன்படுதல் போலத் திருமணமும் பிறருக்குதவும் தர்ம வாழ்க்கையே ஆகும்.

அறிவைத்தேடி அறப்போதனைகளை மனம்கொண்டு சில இலட்சியங்களை உறுதியாகப்பிடித்துக் கொண்ட மாணவப்பருவத்தின் நிறைவாகவும், அடுத்து வரவிருக்கும் இல்லறப்பருவத்தின் ஆரம்பமாகவும் அமைவதே திருமணவிழா. இருமணம் கலக்கும் திருமணம் என்பது ஆண், பெண் இணைவைக் காட்டுவது. அசையாமல் இருக்கும் நிலையான சக்திக்கனல் அசையும் இயக்க சக்தியாக மாறி தர்மஜோதியாகச் சுடர்விடும் ஆரம்பம் இது. உலக இயக்கம் என்ற தர்ம சக்கரத்தின் அச்சாணியாக நின்று இயங்கச் செய்வதே விவாஹம் என்பதாகும்.

சமாவர்த்தனம்

மணமகன் இல்லத்தில் திருமணநாளன்று அல்லது முதல் நாள் காலையில் இடம்பெறும் கிரியையே சமாவர்த்தனம் என்னும் கிரியை ஆகும். பிரமசர்ய ஆசிரமத்தை முடித்துக் கொண்டு வந்த தற்கான கிரியைகளே முதலில் மந்திர சகிதமாக இடம் பெறுகின்றன. பிரஜாபத்யம், ஸௌம்யம், ஆக்னேயம், வைஸ்வதேவம் என்பன பிரமசாரிக்குரிய நான்கு வேத விரதங்கள். இவை நான்கிற்கு முரிய விரதோபக்ரமம் விரத உத்யாபனம் என்பன முதலில் நிகழும்.

ஸங்கல்ப பூர்வமாக வபனம், ஸ்நானம் என்பனவும் செய்து வந்த பின் தந்தையும் மகனுமாக அமர்ந்து சங்கல்பம் செய்து சமிதாதானம், தர்ப்பணம் என்பவற்றை மகனும் ஒளபாசனம், ஜயாதி ஹோமம் என்பவற்றைத் தந்தையும் செய்ய வேண்டும். இவை நித்யாக்கி காரியங்களாகும். இவற்றோடு விரத உத்ஸர்ஜனம் வரை செய்து முடித்த பிறகு சமாவர்த்தனம் நிகழும். சமாவர்த்தனம் என்பது திரும்பி வருதல் எனப் பொருள்படும். பிரம்மசரியம் நிறைவு செய்து குருவிடம் இருந்து திரும்பி வருதல் என்பதாகும்.

சமாவர்த்தனத்தின்போது அதுவரை பிரமசாரியாக இருந்த முறைக்கு மாறாக ரக்ஷாபந்தனம் செய்யப்பட்டு இரு பூணூல் தரித்து காவி வஸ்திரம் அணிந்து மணமகன் காசியாத்திரை புறப்படுவதும் அப்போது பெண்ணின் தகப்பனார் வந்து “இன்ன கோத்திரத்தில் பிறந்த இன்னாரின் புதல்வியாகிய இன்ன பெயருள்ள கன்னிகையை விவாஹம் செய்து தருகின்றோம்” என்றுகூறி வஸ்திரம் முதலியன வழங்குவதும் இன்று சமாவர்த்தனத்தையடுத்துச் சம்பிரதாயமாக நடைபெறுகின்றது.

மாலை மாற்றுதல்

மணமகள் இல்லத்தில் அல்லது மணமண்டபத்தில் மணமகளின் தந்தையார் சங்கற்பூர்வமாக விக்கினேஸ்வரபூசை, புண்ணியாக வாசனம், அங்குரார்ப்பணம் செய்து மணமகளுக்கு ரக்ஷாபந்தனம் கட்டிவிட்டிருப்பார். அதன்மேல் மணமகன் அவ்விடத்துக்கு வந்ததும் மணமகளின் சகோதரர் மணமகனது பாதங்களை நீரால் கழுவுதலும் அதற்குப்பரிசாக மணமகன் மைத்துனருக்கு மோதிரம் அணிவித்தலும் சம்பிரதாயபூர்வமாக இடம்பெறுகின்றது. பின் மணமகனையும் மணமகள் வீட்டாரையும் சந்தனம், குங்குமம் என்பன கொடுத்து வரவேற்பார்கள். இது நிகழ்ந்ததும் மணமகள் சர்வாலங்கார பூஷிதையாக கையில் ஒருமாலையுடன் வருவாள். அவள் தனது கரத்திலுள்ள மாலையை மணமகனது கழுத்திலிட்டதும் அவன்தான் முதலில் அணிந்திருந்த மாலையைத் தோழனின் உதவியுடன் கழற்றி மணமகளுக்கு இடுவான். மணமகள் வரும்போது கழுத்தில் ஒருமாலை அணிந்து கொண்டு வருவதும் சில இடங்களில் வழக்கம். அவ்வாறு அணிந்து வருவதாயின் மாமியார் அல்லது தாயார் அவளுக்கு அந்த மாலையை முன்னதாகவே அணிவித்திருப்பர். மாலை மாற்றுதல் மூன்றுமுறை நிகழும். பொதுவாக ஒருவர் அணிந்த மாலையை இன்னொருவர் அணிதல் சாஸ்திரத்துக்கு மாறு. ஆனால் மணமக்கள் ஈருடலும் ஒருயிரும் என்பதை உணர்த்துவதற்காக இச்சடங்கு நிகழ்கிறது.

கன்னியூஞ்சலும் திருஷ்டி சுற்றலும்

வைதிக விவாஹ சம்பிரதாயத்தில் சிறிது பிற்பட்ட காலத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்ட இம்மரபு இன்று மிக முக்கியமானதும், கலகலப்பூட்டுவதும் ஆக அமைகிறது. வாசலில் மாலை மாற்றியதும் மணப்பந்தலின் வாசலருகே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஊஞ்சலில் மணமக்கள் அமர்த்தப்படுவர்.

ஊஞ்சல் என்பது வானத்துக்கும் பூமிக்கும் உள்ள தொடர்பைக் காட்டுவதாகவும் உலக இயக்கத்தை உணர்த்துவதாகவும் கருதப்படுகிறது. இத்தகைய தத்துவரீதியான குறியீட்டு விளக்கம் ஒருபுறம் இருக்க புதுமணத்தம்பதியினை ஆனந்த அநுபவத்திலாழ்த்துதல் எனவும் புதியவர்களிருவரும் பரஸ்பரம் ஒருவரோடொருவர் கலந்து பழகுவதற்கு வாய்ப்பளித்தல் எனவும் லௌகிகமான விளக்கமும் கொடுக்கலாம்.

இங்கு ஒரு முக்கிய விடயம் கவனிக்கப்படவேண்டும். ஊஞ்சல் கிழக்கு முகமாக அமைந்திருக்கும். மணமகன் வலப்புறமும் மணமகள் இடப்புறமுமாகவே இருத்தப்பட வேண்டும். பொதுவாக வைதிகக் கிரியைகள் யாவற்றுக்கும் பெண் கணவனுக்கு வலப்புறமாக அதாவது கணவன் கிழக்கு முகமாக வடக்கேயும் மனைவி தெற்கேயும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் சில கிரியைகளின்போது மட்டும் பெண் இடதுபுறம் இருக்கவேண்டும். ஒன்று ஏற்கெனவே குறிப்பிடப்பட்ட ஊஞ்சல், மற்றவை ரக்ஷாபந்தனம், யோக்தர் விமோசனம் (இடுப்பில் சுற்றிய தர்ப்பைக் கயிற்றை அவிழ்த்தல்) ஆசீர்வாதம், மங்கள ஆரத்தி என்பனவாகும்.

ஊஞ்சலில் மணமக்கள் இருக்கும்போது மங்களப்பொருட்கள் சிலவற்றினால் சுமங்கலிப் பெண்கள் திருஷ்டி சுற்றிப்போடுவதன் மூலம் தோஷங்கள் நீக்கப்பட்டுக் காவலிடப்படுகிறது.

இந்நிகழ்வின்போது நாதஸ்வர கானத்துடன் சம்பிரதாய பூர்வமான பாடல்கள் பாடப்படுகின்றன. இருவீட்டாரிடமிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட ஐந்து அல்லது ஏழு சுமங்கலிகள் வரிசைக்கிரமமாக மங்கலப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து ஊஞ்சலை மூன்றுமுறை

சுற்றியபின் வரிசையாக முன்னே வைப்பர். ஏழு பெண்களும் எடுத்து வரவேண்டிய பொருட்கள் வரிசைக் கிரமமாக

- 1) ஜலபாத்திரம் (கெண்டி)
- 2) பூர்ணகும்பம்
- 3) தீபம்
- 4) நிறைநாழி
- 5) இருதேங்காய் வெற்றிலை, பாக்கு, பழம்
- 6) பட்டினால் மூடிய பாற்கிண்ணம்
- 7) மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் பூசிய 21 அன்ன உருண்டைகள்

முதலாவதாக ஜலபாத்திரம் கொண்டு வருபவர் நீரைத்துளிகளாகச் சிந்திவருவது ஸ்தல சுத்திக்காகவே ஆகும். ஊஞ்சலின் முன்னே பொருட்கள் வைக்கப்பட்டதும் மணமகளின் தாயார் இரு தேங்காய் களையும் எடுத்து இருவர் கரங்களிலும் தனித்தனியே கொடுத்தபின் பாற்கிண்ணத்தை எடுத்து கைவிரல்களால் பாலைத்தொட்டு மண மக்களின் பாதங்களைக் கழுவிப்பட்டினால் துடைப்பார். ஏனைய சுமங்கலிப் பெண்களும் இவ்வாறு செய்வர். இருவரதும் தாய்மாரும் இதில் முக்கியமாக இடம் பெறுதல் வேண்டும். பின்னர் சுமங்கலிப் பெண்கள் பூரணகும்பம், நிறைநாழி என்பவற்றை மணமக்களது தலையைச் சுற்றிவிட்டு வைப்பர்.

நிறைநாழி சுற்றப்பட்ட பின் ஐந்து சுமங்கலிகள் ஒவ்வொரு வராய் வந்து அன்ன உருண்டைத்தட்டினை எடுத்து ஒவ்வொரு உருண்டைகளையும் இருவர் சிரசையும் சுற்றியபின் கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு, வடக்கு என நான்கு திசைகளிலும் போடுவர். இவ்விதமாக ஐவரும் 20 உருண்டைகள் போட்டபின் எஞ்சிய உருண்டையைக் கெண்டிநீர் விட்டுப்பிசைந்து கரைத்து அதனை ஆரத்தி எடுப்பர்.

ஊஞ்சல் நிறைவுற்ற பின் மணமக்கள் மணவறைக்குச்சென்று அமர்ந்து கிரியைகள் தொடரும். இவ்வாறு செல்லும்போது மண மக்கள் கைப்பற்றிச் செல்லுதல் முறையன்று. ஏனெனில் மந்திர சகிதமாகக் கைபிடித்தல் என்னும் பாணிக்கிரகணம் பின்னரே நிகழ விருக்கும். மணமேடையில் மணமகள் மணமகனுக்கு வலப்புறம் அமர்ந்திருந்தே கிரியைகள் செய்யப்படும். மணமகனை விஷ்ணு ரூபமாகப் பாவித்து மணமகளின் தந்தை பாதபூஜை செய்து உபசரிப்பார்.

கன்னிகாதானம்

மணமகள் கிழக்கு முகமாகத் தந்தையின் மடியில் இருக்க அவளது இருகரங்களையும் சேர்த்து அதில் தாம்பூலம், எலுமிச்சம் பழம், பொன் அல்லது நாணயம் என்பன வைத்துத் தந்தை தனது இடதுகையைக் கீழேயும் வலதுகையை மேலுமாகப் பற்றிக் கொண்டு தனது கோத்திரம் கூறி மூன்று தலைமுறையினரின் பெயரையும் கூறி, அதுபோல மணமகளின் கோத்திரமும் மூன்று தலைமுறை என்பவற்றையும் மூன்றுதடவை கூறி இந்தக்கன்னிகையை உமக்குத் தருகிறேன் என்று கூற மணமகளின் தாயார் அக்கரங்களில் தீர்த்தம் விட மணமகன் எழுந்து மேற்கு முகமாக நின்று இரு கரங்களினாலும் ஏற்றுக் கொள்வார். இதுவே தத்தம் செய்தல், தாரை வார்த்துக் கொடுத்தல் எனவும் கூறப்படுகிறது.

எனக்கு முன் என்குலத்தில் பிறந்த பத்துப்பேரும் நானும் எனக்குப்பின் பிறக்கப்போகும் பத்துப்பேருமாக 21 தலைமுறையினருக்கு நற்கதி அளிப்பதற்காகவும், அழிவற்றதும், அளவற்ற ஆனந்தமுடையதும், சாஸ்வதமானதும் ஆகிய பிரம்மலோகத்தை அடைவதற்காகவும், விஷ்ணு ரூபராகிய தங்களுக்கு கன்னிகாதான மென்னும் மகாதானத்தை செய்கின்றேன் என்பது பெண்ணின் தந்தைகூறும் மந்திரப்பொருள்.

மாங்கல்யதாரணம்

தாலி, கூறை முதலிய மாங்கல்யப்பொருட்களைப் பூஜித்துப் பெரியோர்களிடம் காட்டி ஆசிபெற்றபின் மணமகன் கூறைப்புடைவையைக் கொடுக்க அவள் பெற்றதும் உள்ளே அழைத்துச்சென்று அதனை அணிவித்து மீண்டும் அழைத்து வந்ததும் மாங்கல்யதாரணம் நிகழும். பெண்கிழக்கு முகமாக அமர்ந்திருக்க மணமகன் மேற்கு முகமாக நின்று கொண்டு மஞ்சள் நூலிலே கோர்க்கப்பட்ட மாங்கல்யத்தைக் கட்டுவார். முதல்முடிச்சை மணமகன் இட்டதும் மற்றும் இருமுடிச்சுகளை மணமகளின் சகோதரிகள் முடிவார்கள். சில இடங்களில் மணமகன் உட்கார்ந்த நிலையில் தாலி கட்டுவதுண்டு.

எனினும் மணமகன் மணமகளின் பாததரிசனம் பெறும் வகையில் மேற்கு முகமாக நின்று தாலி கட்டுவதே சிறப்பு.

‘நான் சிரஞ்ஜீவியாக இருப்பதற்குக் காரணமான இந்த மாங்கல்யத்தை உன்கழுத்தில் கட்டுகிறேன். பாக்கியவதியே நீயும் நூறாண்டு வாழ்வாயாக’ என்ற கருத்தமைந்த மந்திரம் தாலி கட்டும்போது கூறப்படுகிறது. இதன்பின் சபையோருக்கு கற்கண்டு வழங்கும் நிகழ்வு இடம்பெறும்.

யோக்தீர்பந்தனம்

மணமகள் பெண்ணின் இடுப்பில் புடைவையைச் சுற்றி மூன்று சுற்றாக தர்ப்பைக் கயிற்றைக் கட்டுதல் இடம்பெறும். ஓ அக்னீ இனி நான் செய்யப்போகும் சகல விரத ஹோமங்களுக்கும் இவள் துணையாக இருக்கப் போகிறாள். இவள் நல்லமனம், சந்ததி, ஆரோக்கியம், செல்வம் இவற்றை விரும்புகிறாள். அவற்றை நீ தருவதற்காகவும் இவள் தகுதி உடையவள் ஆவதற்கும் இதனைக் கட்டுகிறேன் என அவனால் அப்போது வேண்டப்படுகிறது. வைதிக யோக்கியதையைத்தரும் தர்ப்பைக்கயிறு உபநயனத்திலும் இடம் பெறுகிறது. முதலில் நாபிக்கு வடக்கே முடிந்து பிரதக்ஷணமாகச் சுற்றி தென்புறத்தில் முடிச்ச வரும்படி தர்ப்பைக்கயிறு கட்டப்பட வேண்டும்.

பாணிகீரிகணம்

கைப்பிடித்தல் என்பதே இதன்பொருள். முதன்முதல் மந்திர சகிதமாக மணமகளின் கரங்களை மணமகன் பற்றுவதன் மூலம் அன்பினை எடுத்துக் காட்டுவதாக இது அமைகிறது.

பெண்ணின் மேல் நோக்கிக் குவிந்த வலது கையை ஆணின் வலது கையினால் பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும். “ஓ பெண்ணே பகன், சூர்யன், அர்யமா, இந்திரன் மற்றும் தேவர்கள் உன்னை எனக்கு

க்ருஹஸ்தாசிரமம் நடத்தும்படி கொடுத்தார்கள். அவர்களது அருளோடு அவர்கள் சாக்ஷியாக நான் உன்னை மணக்கிறேன். நீயும் நானும் வயோதிபத்திலும் பிரியாதிருக்க வேண்டுமென உன் கையை நான் பிடிக்கிறேன்” என்ற பொருள் தரும் மந்திரம் கூறப்படுகிறது.

சுத்துதி

விவாஹத்தின் மிகமுக்கியமான கிரியை இது. ஏழு அடி ஒன்றாக நடந்தவர்கள் பிரிக்கமுடியாத நண்பர்களாகி விடுவர் என்பது வேத காலம் முதலே இருந்து வரும் நம்பிக்கை. பாணிக்கிரகணம் செய்த படியே மணமகன் மனமகளது வலது பாதத்தைத் தன் இடது கையினால் பற்றி அக்கினிக்கு வடக்கே நெல்லினால் போடப்பட்டிருக்கும் ஏழு அடிகளில் அடியெடுத்து வைக்கவேண்டும். நிறைய அன்னம் கிடைக்கவும், பலத்தை அளிக்கவும், நற்கர் மாக்களைச் செய்யவும், சுகத்தைக் கொடுக்கவும், பசுவையும் செல்வத்தையும் கொடுக்கவும், ஆறு ருதுக்களிலும் நன்மை உண்டாகவும், ரித் விக்குகள் தம் கடமைகளைச் சிறப்பாகச் செய்யவும், ஏழு அடிகளிலும் விஷ்ணு உன்னைத் தொடர்ந்து வரட்டும் என்று அர்த்த புஷ்டியுடன் கூடிய மந்திரம் இங்கு கூறப்படும்.

பெண்ணே ஏழடி தூரம் என்னுடன் நடந்து வந்த நீ எனக்கு சினேகிதியாவாய். உன்னிடத்தில் நான் சினேகிதம் கொள்கிறேன். நாம் ஒருவரை ஒருவர் பிரியமாட்டோம். நாம் இருவரும் சேர்ந்து நற்கருமங்கள் செய்வோம். பரஸ்பரம் சுவை உள்ளவர்களாகவும் நல்ல மனமுடையவர்களாகவும் இருப்போம்.

அம்மி மிதித்தல்

மணமக்கள் பாணிக்கிரகணம் செய்தபடி வடக்கே வைக்கப் பட்டுள்ள அம்மியின் அருகில் சென்று மணமகன் தனது இடது கையால் மணமகளின் வலதுகால் பெருவிரலைப்பற்றி அம்மி மீது எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

‘இக் கல் மீது ஏறி சம்சாரத்தில் துன்ப நிலை வரும்போது இக் கல் போல் இரு’ என்று அந்தநேரம் கூறப்படும். இதை அடுத்து மெட்டி அணிவித்தல் சம்பிரதாயம். பின் திரும்பிப் பழைய இடம் வந்து உட்கார்ந்து லாஜஹோமம் எனப்படும் ‘பொரியிடல்’ நிகழ்த்துவர்.

மணப்பெண்ணின் உள்ளங்கைகளில் நெய்சிறிது தடவிய பின் பெண்ணின் சகோதரர் அவள் கைகளில் நெற்பொரி கொடுக்க மணமகன் அவளுடைய கரங்களுக்குக் கீழே தனது இடது கையையும் மேலே வலது கையையும் வைத்து அக்கினியில் அதனைத் தூவுதல் நிகழும்.

இதன்பின் அக்கினியை வலம் வந்து அம்மி வரை சென்று மறுபடியும் அம்மியின் அருகில்சென்று இடதுகாலில் மெட்டி அணிந்த பின் திரும்பவும் தமது இடம் வந்து இரண்டாம் முறை லாஜஹோமம் செய்வர். மறுபடியும் வலம்வந்து இருகால்களாலும் அம்மி மீது ஏறிநின்று பின்னர்வந்து மூன்றாம் முறை லாஜஹோமம் நிகழும்.

பின்னர் பிரவேசஹோமம், ஓளபாசனம், சேஷஹோமம், பிராயச் சித்தஹோமங்கள் செய்து ஜயாதிஹோமம் செய்த பின்னர் ஆசீர்வாதம், மங்கள ஆரத்தி என்பன இடம்பெற்று மணவிழாவுக்கு வந்திருக்கும் அனைவரும் மணமக்களை வாழ்த்துவர்.

நடைக்கு

இது ஒரு மகிழ்ச்சியான விளையாட்டுச்சடங்கு. முற்காலத்தில் பால்யவிவாஹம் நடைபெறுவதால் சிறுபிள்ளைகளிடையே பழக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விளையாட்டாக இது ஆரம்பமாகி இருக்க வேண்டும். பின்னரும் தம்பதிகள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளவும் மகிழ்ச்சியுடன் போட்டி போட்டு விளையாடவும் விட்டுக்கொடுக்கும்

மனப்பான்மையை உருவாக்கவும் உதவுகின்றது. பகல் முழுதும் வைதிகக்கிரியைகளில் ஓமப்புக்கை நடுவே இருந்து களைத்தவர்கள் தம்மை ஆசுவாசப்படுத்த உதவும் ஒரு நிகழ்வாகவும் இது அமைகிறது.

உபசாரப் பொருட்களை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வதாயும் உப்பு, பருப்பு முதலிய முக்கிய உணவுப் பொருட்கள் கொடுத்து வாங்குவதாயும், தலைவாருதல், பவுடர் பூசுதல் முதலிய வற்றை ஒருவருக்கொருவர் செய்வதாயும் இது அமைகிறது. தேங்காய் உருட்டி விளையாடியும் அதன்பின் போட்டியாகத் தேங்காயை ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர் பறிப்பதாயும் அப்பளத்தைத் தலையில் நொறுக்குவதாகவும் சுவையான பொழுது போக்குச் சடங்காக இது அமைகிறது.

விவாஹம் செய்வதற்கு சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை, பங்குனி மாதங்களும் திங்கள், புதன், வியாழன், வெள்ளி, ஞாயிறு வாரங்களும் துவிதீயை, திரிதீயை, பஞ்சமி, ஸப்தமி, தசமி, ஏகாதசி, திரயோதசி, திதிகளும் ரோகினி, மிருகசீரிடம், மகம், உத்தரம், அத்தம், சுவாதி, அனுஷம், மூலம், உத்தராடம், உத்தரட்டாதி, இடபம், மிதுனம், கடகம், சிங்கம், கன்னி, துலாம், தனுசு, மகரம், கும்பம், மீனம் லக்கினங்களும் பகற்காலமும் உத்தமம்.

அசவினி, புனர்பூசம், பூசம், திருவோணம், அவிட்டம், சதய நட்சத்திரங்களும் இராக்காலங்களும் மத்திமம். மணமகனுக்கு பிறந்த மாதத்திலும், பிறந்தநட்சத்திரத்திலும், 19-ம் நட்சத்திரத்திலும் விவாஹம் செய்யக்கூடாது. பெண்ணுக்கு பிறந்தமாதத்திலும், ஜென்மத்திரியங்களாகிய 1, 10, 19-ம் நட்சத்திரங்களிலும் விவாஹம் செய்யலாம்.

உக்ரத சாந்தி

ஒருவருக்கு 59 வயது முடிந்து 60 வயது ஆரம்பித்ததும் இந்த சாந்தி கருமம் செய்யப்படுகின்றது. தளர்ந்து போன உடலையும், மனத்தையும் உறுதிப்படுத்தி உற்சாகமுட்டி செயற்படும் வகையில் இந்த உக்ரத சாந்தி அமைகின்றது.

மிருத்யுஞ்ஜய பரமேஸ்வரர், பிரம்மா, விஷ்ணு, சப்த சிரஞ் ஜீவிகள், அஷ்டதிக் பாலகர்கள், நவக்கிரகங்கள் ஆகியவற்றைக் குடும்பங்களில் ஆவாஹனம் செய்து பூஜைகள் மேற்கொண்டு வேதமந்திர ஜபம், ஹோமங்கள் வழிபாடுகள் செய்யப்படுகின்றன.

இக்கும்பங்கள் யாவற்றினாலும் தம்பதியினர் அபிஷேகம் செய்விக்கப் பெறுவர். இதன்பின் தசதானம், நிரீகூலித ஆஜ்யதானம் போன்ற தானங்கள் அந்தண சிரேஷ்டர்களுக்கு வழங்கியபின் ஆசீர்வாதம், ஆரத்தி என்பனவும் இடம் பெறுகின்றன. தம்பதி பூஜையும் செய்யலாம்.

உக்ரத சாந்தி ஒருவர் பிறந்த மாதம் நட்சத்திரத்தன்று செய்வதே முறை. இதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படாவிடின் 10,19-ம் நட்சத்திரங்களாகிய ஜன்மத்திரயத்திலும் செய்யலாம். தொடர்ந்து மறுவருடம் இடம் பெறும் ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி விழாவை உற்சாகமாக மேற்கொள்வதற்கும் இந்த உக்ரத சாந்தி செய்வது நன்மையானதாகும்.

ஒருவரின் ஆரோக்கிய விருத்தியையும் நீண்ட ஆயுட்பலத்தையும் கிரகதோஷ நிவர்த்தியையும் கருதி இக்கருமம் செய்யப்படுகின்றது.

ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி (அறுபதாம் கல்யாணம்)

அறுபது வயதென்பது மனித வாழ்வில் மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்த ஒன்றாகும். தமிழ் வருடங்களின் எண்ணிக்கை அறுபதாகும். அறுபது வருடம் ஒருவருக்கு பூர்த்தியானதும், பிறக்கும் போதுள்ள வருடம் மீண்டும் வருகின்றது. பிறந்த போது அமைந்திருந்த கிரக அமைப்பு மீண்டும் ஏறக்குறைய அதே நிலைக்கு வருகின்றது. ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி என்பது 60 வருடங்கள் பூர்த்தியானதும் செய்யப்பட வேண்டியதாகும். இக்கருமத்தில் சில சாந்திகள், ஹோமங்கள், ஜபங்கள் முக்கியமாகச் சில தானங்களும் கூறப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலும் பிராமணர்களே இக்கருமத்தைச் செய்கின்றார்கள். ஆனால் இந்தியாவில் எல்லாச் சமூகத்தவர்களும் இதனை ஒரு சாந்திக் கிரியை என்ற வகையில் மேற்கொள்கின்றனர்.

இந்த ஷஷ்டியப்த பூர்த்தி விழாவில் மிருத்யுஞ்ஜயர், மார்க் கண்டேயர், பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், லோகபாலகர்கள், நவக்கிரக தேவர்கள், சப்தசிரஞ்சீவி, நட்சத்திரங்கள், வருடங்கள், சப்தரிஷி, ஆயுர்தேவதை என்பவற்றிக்கு கும்பங்கள் வைத்து பூஜை, ஜபம், ஹோமம் என்பன மேற்கொள்ளப்பட்டு அக்கும்பங்களால் தம்பதிகள் அபிஷேகம் செய்விக் கப்பெறுவர். நட்சத்திரங்கள் 27 க்கும் பொதுவாக ஒரு கும்பமும், 60 வருஷத்துக்கும் பொதுவாக ஒரு கும்பமும் சிலர் வைப்பார்கள். வசதிபடைத்தவர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் கும்பம் வைக்கும்போது 125 கும்பங்கள் வரும். இதில் அபிஜித் என்ற நட்சத்திரமும் அடங்கும்.

அபிஷேகம் நிறைவுற்று பிடவை மாற்றம் செய்து வந்ததும் தானம் கொடுக்கும் நிகழ்வு இடம்பெறும். இதில் தசதானமே முக்கியம். மேலும் பல தானங்கள் கூறப்பட்டிருப்பினும் வசதியானவர்கள் கிட்டத்தட்ட 61 தானம் வரையில் கொடுக்க இடம் உண்டு. அதன்பின் மாங்கல்யதாரணமும், தம்பதி பூஜையும் இடம் பெற்று பின்னர் ஆசீர்வாதம் நிகழும்.

அறுபத்தொரு தானங்கள் கொடுப்பதாயின் அவை பின்வருவன வாகும்.

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|
| 01. பசு | 02. பூமி | 03. எள்ளு | 04. பொன்/பணம் |
| 05. நெய் | 06. வஸ்திரம் | 07. நெல் | 08. வெல்லம் |
| 09. வெள்ளி | 10. உப்பு | 11. விளக்கு | 12. மணி |
| 13. ஜலபாத்திரம் | 14. புடவை | 15. புத்தகம் | 16. கோதுமை |
| 17. அரிசி (வெ) | 18. துவரை | 19. பயறு | 20. கடலை |
| 21. மொச்சை | 22. எள்ளு | 23. உழுந்து | 24. கொள்ளு |
| 25. குடை | 26. தடி | 27. விசிறி | 28. மிதியடி |
| 29. படுக்கை | 30. இரும்புத்தடி | 31. மூங்கில்தடி | 32. கம்பளம் |
| 33. கீரை | 34. பூசணிக்காய் | 35. பருத்திவிதை | 36. எண்ணெய் |
| 37. சாளக்கிராமம் | 38. சிவலிங்கம் | 39. வில்வம் | 40. துளசி |
| 41. விபூதிப்பை | 42. உருத்திராக்கம் | 43. மாந்தோல் | 44. சங்கு |
| 45. வெள்ளிப்பாத்திரம் | 46. செப்புப்பாத்திரம் | 47. சந்தனம் | 48. சக்கரை |
| 49. கமண்டலம் | 50. ஆசனப்பலகை | 51. பால் | 52. தயிர் |
| 53. வெண்ணெய் | 54. பூணூல் | 55. நெல்லிக்காய் | 56. அன்னம் |
| 57. பாயசம் | 58. மோதிரம் | 59. பூவகை | 60. பழவகை |
| 61. தாம்பூலம் | | | |

இக்கருமம் பிறந்த மாதத்தில் வரும் பிறந்த நட்சத்திரத்தன்றே செய்யப்படவேண்டும். அதற்கு வசதி ஏற்படாவிடின் ஜன்மத்திரமாகிய 10, 19-ம் நட்சத்திரங்களில் மேற்கொள்ளலாம்.

பீமரத சாந்தி

எழுபது வயது நிறைவில் இந்தசாந்தி செய்யப்படுகின்றது. இவ்வயதில் தளர்ந்து போன உடலையும், மனத்தையும் உறுதிப்படுத்தி உற்சாகமுட்டி ஒரு மறுவாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்யும் வகையில் இந்த பீமரத சாந்தி அமைகின்றது. இங்கு சிற்சில சாந்திகள் சொல்லப்பட்டிருப்பினும் ஜபம், ஹோமங்கள், வழிபாடுகள் என்பன முதலிடம் பெறுகின்றன.

மிருத்யுஞ்ஜயர், பிரம்மா, விஷ்ணு, லோகபாலகர்கள், சப்த சிரஞ்சீவிகள், நவக்கிரகங்கள், ஆயுர்தேவதை, நட்சத்திர தேவதை, தூர்க்கா ஆகியவற்றுக்கு கும்பங்கள் வைத்து பூஜைகள், ஜபங்கள்,

ஹோமங்கள் என்பன செய்யப்பட்டு தம்பதியினருக்கு கும்பங்களால் அபிஷேகம் செய்விக்஑்ப஑ும்.

இதில் தசதானம் மட்டுமே கூறப்பட்டுள்ளது. பசு, பூமி, எள், பொன், நெய், வஸ்திரம், தானியம் (நெல்), சர்க்கரை, வெள்ளி, உப்பு என்பனவாகும்.

இதன் மேல் தம்பதி பூஜை மேற்கொண்டு ஆசீர்வாதம் நிகழ்த்த஑்ப஑ும்.

ஏனையவை போன்றே பிறந்த மாதத்தில் வரும் ஜன்ம நட்சத்திரத்தில் மேற்கொள்வதே சிற஑்ப்பானதாகும்.

விஜயரத சாந்தி

75 வருட நிறைவில் மேற்கொள்ள஑்ப஑ும் சாந்திகருமமாகும். இது 59 வருடநிறைவில் செய்ய஑்ப஑ும் உக்ரரத சாந்தியை஑்ப போன்றதே ஆகும்.

மிருத்யுஞ்ஜய பரமேஸ்வரர், பிரம்மா, விஷ்ணு, ச஑்தசிரஞ் ஜீவிகள், அஷ்டதிக்கு஑்ப்பாலகர்கள், நவக்கிரகங்கள் ஆகியவற்றைக் கும்பங்களில் ஆவாஹனம் செய்து வேத மந்திரங்கள் மூலம் ஜபம் என்பன மேற்கொண்டு அக்கினியிலேயும் இவற்றை ஆராதனை செய்து ஹோமங்கள் நிகழ்த்த஑்ப஑ும்.

இக்கும்பங்கள் யாவற்றினாலும் தம்பதிகள் அபிஷேகம் செய்விக்஑்ப஑ெறுவர். தொடர்ந்து தசதானம், நிரீக்ஷித ஆஜ்யதானம் என்பனவற்றை அந்தண சிரேஷ்டர்களுக்கு வழங்கி தம்பதி பூஜை செய்து ஆசீர்வாதம் மேற்கொண்டு ஆரத்தி எடுக்க஑்ப஑ும். இக் கருமமும் பிறந்த மாதம் பிறந்த நட்சத்திரத்தன்றே செய்ய஑்ப஑ு கின்றது.

சதாபிஷேகம்

சதம் என்றால் நூறு என்பதாகும். 100 வயதில் செய்ய வேண்டிய இக் கர்மா வாழ்க்கையின் அறித்தியத்தை உணர்ந்து என்பது வயதிலேயே செய்யப்படுகின்றது. என்பது வயது எட்டு மாதம் கடந்த பின் 1000 பிறையை ஒருவர் காணும் பாக்கியம் கிடைக்கும். எனவே இக்கருமம் சஹஸ்ர சந்திரதரிசனம் கண்ட வருக்குரிய விழாவாகச் செய்யப்படுகின்றது.

பிரம்மா, பிரஜாபதி, பரமேஷ்டி, சதுரர்முகர், ஹிரண்ய கர்ப்பர், நவக்கிரகம் என்பவற்றுக்கு கும்பங்கள் வைத்து ஜபம் பூஜைகள் என்பனவும் ஹோமங்களும் செய்யப்படுகின்றது.

இதன் பின் தம்பதியினருக்கு பூஜித்த கும்பங்களால் அபிஷேகம் நிகழ்த்தப்படும். தொடர்ந்து அந்தணர்களுக்கு தசதானம் கொடுக்கப்படும். இதன்பின் தம்பதி பூஜை மேற்கொண்டு ஆசீர்வாதம் என்பன நிகழும். வயதில் குறைந்தவர்கள் யாவரும் தம்பதியினரிடம் ஆசி பெறலாம். வயதில் கூடியவர்களிடத்தில் தம்பதியினர் ஆசி பெறுவர். இந்த சதாபிஷேகம் உத்தராயணத்தில் செய்வது சிறப்பாகும்.

கனகாபிஷேகம்

ஆண் வழியில் கொள்ளுப் பேரன் பிறந்தால் இக்கருமம் செய்யப்படும். அதாவது மகன், மகனின் மகன், பேரனின் மகன் என்ற ஒழுங்கில் அமைந்தால் கனகாபிஷேகம் செய்யலாம். இக் கருமத்துக்கு வயது பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை கொள்ளுப் பேரன் பிறந்ததும் வசதியான ஒரு நாள், நட்சத்திர அடிப்படையில் தீர்மானித்து இக்கருமம் செய்யலாம். இதற்கும் உக்ரரத சாந்தி போன்று கும்பங்கள் வைத்து பூஜித்து ஹோமம் என்பன மேற்கொண்டு அபிஷேகம் செய்து தசதானம், ஆசீர்வாதம் என்பன நிகழும்.

பூர்ணாபிஷேகம்

ஒருவர் நூறு வயது வரை வாழ்ந்து விட்டால் வாழ்க்கை பலவகையிலும் பூரணமாகி விட்டது என்ற கருத்தில் பூர்ணாபிஷேகம் நிகழ்கின்றது. இது தற்போதைய கால கட்டத்தில் மிகவும் அரிதாகும்.

முத்தரை
சாஸ்திரம்

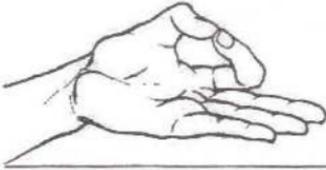
முத்திரை சாஸ்திரம்

இறைவனின் திருவுருவங்கள் எல்லாமே கைகளில் ஏதோ ஒரு முத்திரையுடன் காட்சியளிப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். பண்டைய காலத்தில் முனிவர்கள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு முத்திரையுடன்தான் தவம் இயற்றியிருக்கிறார்கள். இன்றும், பரதநாட்டியத்தில் மான், மீன் என எல்லாவற்றுக்கும் முத்திரைகள் உண்டு. யோகாவிலும் முத்திரைகளை உபயோகிக்கிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் தாண்டி “இந்தமுத்திரை என்பது அக்கு பிரஷர் போலவே விரல்களை வைத்துச் செய்யும் ஒரு சிகிச்சை முறை ஆகும். முத்திரைகளின் அடிப்படைத்தத்துவமே பஞ்ச பூதங்களும் அவற்றின் இயக்கங்களும் தான்! முத்திரை சாஸ்திரப்படி நம் ஒவ்வொரு விரலும் ஒவ்வொரு பூதத்தோடு தொடர்பு கொண்டவை கட்டைவிரல் - நெருப்பு, ஆள்காட்டிவிரல் - வாயு, நடுவிரல் - ஆகாயம், மோதிரவிரல் - பூமி, சிறுவிரல் - நீர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஏற்கனவே இருக்கும் நோய்களைத் தீர்க்கவும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் இந்த முத்திரை வைத்தியம் உதவுகின்றது. இந்த சிகிச்சை முறைக்காக உடம்பை வருத்திக் கொள்ளத் தேவையில்லை, செலவில்லாத இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள எந்தவிதமான கருவிகளும் அவசியமில்லை. பிறர் உதவியின்றி நாமே இதனைச் செய்யலாம்.

வெறும் விரல் நுனிகளை மட்டும் சேர்த்து வைத்தால் எவ்வாறு நோய்தீரும் என்று சிலருக்கு சந்தேகம் தோன்றலாம். ஆனால் பொறுமையாக நம்பிக்கையோடு இந்த முத்திரைகளைச் செய்தால் வியத்தகு மாற்றங்களை உணரக்கூடியதாக இருக்கும். எல்லா முத்திரைகளையுமே இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்தல் வேண்டும். இலேசாகத் தொட்டால்போதும் அழுத்தம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. முத்திரை செய்யும் விரல்கள் தொடும்போது தொடாத விரல்களை மடக்கியோ, நீட்டியோ எட்டி வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். நின்று கொண்டோ, உட்கார்ந்துகொண்டோ நடந்து கொண்டோ இந்த முத்திரைகளைச் செய்யலாம்.



புத்துணர்ச்சி தரும் சின் முத்திரை

நமது கட்டை விரல் நெருப்பையும், ஆள்காட்டி விரல் காற்றையும் குறிப்பதாக முன்னுரையில் விவரிக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த இரண்டு விரல்களையும் வைத்து செய்யும் 'சின்முத்திரை' யின் சிறப்பு பற்றி முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

கட்டை விரலின் நுனியின் மேல் ஆள்காட்டிவிரலை வைப்பதுதான் சின்முத்திரை! முனிவர்கள், ஞானிகள் அனைவரும் கைகளில் வைத்திருப்பது இந்த சின்முத்திரை தான். இதை ஞான முத்திரை, தியான முத்திரை என்றும் கூறுவார்கள்.

இப்படி, கட்டை விரலின் மீது ஆள்காட்டி விரலை வைக்கும் போது, நெருப்பின் சக்தி குறைந்து, காற்றின் சக்தி அதிகமாகிறது. காற்றின் சக்தி அதிகமாகும்போது, நெருப்பை அணைத்துவிடும்.

சின் முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ காற்றின் சக்தி அதிகரிப்பதால், உடலில் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகும். சோம்பேறித்தனமாக, மந்தமாக இருப்பதுபோல உணரும் போது, சின் முத்திரையை வைத்துக் கொண்டால், உடல் சுறுசுறுப்பாகும்.
- ◆ மனம் சோர்வாக இருக்கும்போது வைத்தால், மனதும் சுறுசுறுப்பாகும். மனம் புத்துணர்ச்சி அடைந்து, புதுப்புது சிந்தனைகள் தோன்றும்.
- ◆ வேலை செய்யும் உற்சாகம் பிறக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். உடல், மனம் இரண்டின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும்.

- ◆ இவை தவிர, இந்த சின்முத்திரை நரம்புகளை உற்சாகப் படுத்துவதால் நரம்பு சம்பந்தமான குறைபாடுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, செரிப்ரல் பால்சி போன்ற நரம்பு மண்டல நோய்கள் தீர்வும் உதவுகிறது.
- ◆ விழித்திரையில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைக்கூட இது சரி செய்கிறது.
- ◆ பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, கணையம் போன்ற நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை அதிகமாகச் சுரக்க வைக்கிறது.
- ◆ பக்கவாதம், முகவாதம் போன்ற நோய்களுக்கும், தசைக்குறைபாடுகளுக்கும் கூட சின்முத்திரை நல்லது. தசைகளுக்கு பலம் கொடுக்கிறது.
- ◆ குரல், பேச்சு ஆகியவை குறைவது போல் தோன்றினால் சின்முத்திரை வைத்துக்கொள்ளலாம். இது குரல் வளையைப் பெரிதாக்குகிறது.
- ◆ மெதுவான இதயத்துடிப்பைச் சீராக்குகிறது. அத்தோடு நுரையீரலில் சளி அதிகமானால், அதைக் குறைக்கிறது.
- ◆ மூட்டுகளை சுலபமாக அசைக்க வைக்கிறது. இதனால் மூட்டுவலி குறையும்.



நீளகைச்செய்தாலும் அதன்பொருட்டு
உனது மனம் ஆன்மா முழுவதையும் அர்ப்பணித்து விடும்.

“பிறர் குதுக்குப் பின்னால் நாம் செய்யவேண்டிய வேலை
தட்டிக்கொடுப்பது மட்டும் தான்”

- தீவேகானந்தர் பொன்மொழி -



பதட்டத்தை போக்கும் வாயு முத்திரை

வாயுத் தொல்லை அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த முத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதம்.

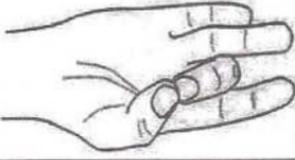
இருகைகளிலும் ஆள்காட்டி விரலின் முனை, கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தைத் தொடவேண்டும். அதேசமயம், கட்டை விரலை ஆள்காட்டி விரலின் மேல் பதியுமாறு வைக்கவேண்டும். இதுதான் வாயுமுத்திரை!

நாம் ஏற்கவே பார்த்திருக்கிறோம்.. ஆள்காட்டி விரல் காற்றைக் குறிக்கும். கட்டைவிரல் நெருப்பைக் குறிக்கும் என்று! ஆள்காட்டி விரலின் நுனி, கட்டை விரல் நுனியோடு இணைந் திருந்தால் காற்றின் சக்தி அதிகமாகும். அதுதான் சின்முத்திரை. அதே ஆள்காட்டி விரலின் நுனியை கட்டை விரலின் அடியில் வைக்கும்போது, நெருப்பின் சக்தி அதிகமாகி, காற்றின் சக்தி குறைகிறது.

வாயு முத்திரையால் ஏற்படும் பலன்கள்:

- ◆ எப்போதும் பரபரவென்று பதட்டமாக (ரெஸ்ட்லெஸ்), பொறுமையே இல்லாமல் இருப்பவர்கள், எந்த விஷயத்திலும் ஒரு தீர்மானம் செய்யமுடியாமல் குழம்புபவர்கள், மனக்கவலை மற்றும் கவனச் சிதறலால் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் தடுமாறுபவர்கள் இவர்கள் எல்லாம் வாயு முத்திரையை தினமும் 45 நிமிஷங்களுக்கு வைத்திருந்தால் மேலே சொன்ன குறைபாடுகள் படிப்படியாகக் குறைவதை உணரலாம்.
- ◆ நரம்புத் தளர்ச்சி சம்பந்தமான வியாதிகள், வலிப்பு நோய், பார்க்கின்ஸன் நோய், கை நடுக்கம், முகநரம்பு வாதம். இவற்றுக் கெல்லாம் வாயுமுத்திரையில் தீர்வு கிடைக்கும்.

- ✦ தலைச்சுற்றலுக்கும் இந்த முத்திரை நல்ல பலன்தரும்.
- ✦ தூக்கமின்மைக்கு இது சிறந்த மருந்து. காற்றினுடைய சக்தி குறைந்து மனம் அமைதி அடைவதால், ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.
- ✦ பிட்யூட்டரி தைராய்டு போன்ற நாளமில்லா சுரப்பிகளின் அளவுக் கதிகமான சுரப்பினைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ✦ சிலருக்கு தன்னையறியாமலே கண் அசைந்து கொண்டே இருக்கும். அதுபோன்ற அசைவுகளை இந்த முத்திரை மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ✦ காதில் ஏற்படும் இரைச்சல், காது பிரச்சனையால் உண்டாகும் தலைச்சுற்றல் (வெர்டிக்கோ) போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
- ✦ அளவுக்கதிகமான இதயத்துடிப்பு (பால்பிடேஷன்ஸ்) இருப்பவர்களும் அளவுக்கதிகமாக மூச்சு வாங்குபவர்களும் இம் முத்திரையை தொடர்ந்து செய்தால் பலன் கிடைக்கும்.
- ✦ தசைகளில் இறுக்கம், தசைப்பிடிப்பு ஆகியவற்றைச் சரி செய்கிறது.
- ✦ சிலருக்கு மூட்டுகளை அசைக்கும்போது ஒரு சத்தம் வரும். அந்தச் சத்தத்தை இம்முத்திரை குறைக்கிறது.
- ✦ வறண்ட சருமம், வறண்ட தலைமுடி இருப்பவர்கள் இம்முத்திரை வைத்தால், தோல் மற்றும் முடியின் வறட்சியைக் குறைக்கிறது.
- ✦ பெருங்குடலின் இடையே ஆங்காங்கே காற்று புகுந்து மலம் வெளியேறாமல் தடுப்பதால்தான் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. வாயு முத்திரையால் காற்று குறைந்து மலம் சுலபமாக வெளியேறுகிறது.
- ✦ தொடர்ந்து வரும் விக்கலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ✦ வாயுத்தொல்லையால் சிலருக்கு அடிக்கடி ஏப்பம் வரும் பிரச்சினையும் இந்த முத்திரையால் சரியாகும்.



உடலை லேசாக்கும் ஆகாய முத்திரை

நமது விரல்களில் நடுவிரல் ஆகாயத்தையும் கட்டை விரல் நெருப்பையும் குறிக்கிறது என்பதை முன்பே குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். கட்டைவிரலின் நுனியில் நடுவிரல் நுனியை வைப்பது தான் ஆகாய முத்திரை. இப்படி வைக்கும்போது, நம் உடலிலுள்ள காலியிடங்களின் சக்தி அதிகமாகிறது.

பஞ்சபூதங்களில் ஆகாயமும் ஒன்று. ஆகாயம் என்பது பரந்தவெளி. Space அதாவது வெட்டவெளி! இந்த ஆகாயம் என்ற வெளி இருப்பதால்தான், நெருப்பு, காற்று, நீர் போன்ற மற்ற மூலகங்கள் வேலை செய்ய இடம் கொடுக்கிறது. இந்த மூலகத்தின் சக்தி அதிகமாகும்போது, மற்ற மூலகங்களின் சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

நம் உடலிலும் நிறைய இடங்களில் Space அதாவது, காலியிடம் இருக்கிறது. மண்டையோடு, முக்குக்குப் பின்னால் (சைனஸ்), காது, வாய், தொண்டை, வயிறு போன்ற உறுப்புகளில் காலியிடம் இருக்கிறது. இந்த இடைவெளி இருப்பதால் தான் மற்ற உள்ளுறுப்புக்கள் நன்றாக வேலை செய்கின்றன. இந்த காலியிடங்களின் சக்தி அதிகமாகும்போது மற்ற உறுப்புகளின் திறனும் அதிகமாகிறது.

ஆகாயம் என்பது சப்தத்தோடு தொடர்பு கொண்டது. நமது உடலில் சப்தத்தைக் கேட்பதற்கான உறுப்பு காது. எனவே, காதுக்கும் இந்த முத்திரைக்கும் நிறைய தொடர்புகள் உண்டு.

ஆகாய முத்திரையின் பலன்கள்:

- ◆ இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொள்ளும்போது, மனதில் மிக உயர்ந்த எண்ணங்கள் (noble thoughts) ஏற்படுகின்றன. தியானத்தின் மிகச்சிறந்த நிலையை அடைய இந்த முத்திரை உதவுகிறது. எனவே, தியானம் செய்யும்போது ஆகாய முத்திரை வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ◆ அதிகப்படியான உள்ளுணர்வு சக்தி அதாவது, 'அறியும் சக்தி' (Extra Sensor Perception - ESP) கிடைக்கிறது. தொடர்ந்து இந்த முத்திரையை வைக்கும்போது நடப்பவற்றை முன்கூட்டியே கணிக் கும் சக்தியும் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு.
- ◆ உடலில் உருவாகும் கழிவுப்பொருள்களான வியர்வை, சிறுநீர், மலம் போன்றவை வெளியேற உதவுகிறது.
- ◆ சிலருக்கு உடல் கனமாக இருப்பதுபோல் ஓர் உணர்வு இருக்கும். அதைக் குறைத்து உடலை லேசாக்குகிறது ஆகாய முத்திரை. அதிகமாக சாப்பிடும்போது வயிற்றில் ஏற்படும் கனமான உணர்வையும் இந்த முத்திரை நீக்குகிறது.
- ◆ சைனஸ், மைக்ரேன், காது வலி, மார்புச்சளி போன்ற எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் சளி தான். இந்தச் சளியை நீக்க ஆகாய முத்திரை உதவுகிறது.
- ◆ உயர் ரத்த அழுத்தம், ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு ஆகாயமுத்திரை நல்லதொரு தீர்வு.
- ◆ எதிர்மறை (negative) உணர்வுகளான பயம், கோபம், துக்கம் போன்றவற்றை நீக்கி, நேர்மறை (positive) எண்ணங்களை அதிகப்படுத்துகிறது.
- ◆ இம்முத்திரையை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால் மிகச் சிறந்த நேரம் அதிகாலை மற்றும் மாலை 2 முதல் 6 வரை.



காதுப்பிரச்சனைக்கு சூன்ய முத்திரை

நடுவிரல் நுனி கட்டைவிரலுக்கு அடியிலும், கட்டைவிரல் நடுவிரலின் மேலும் இருக்கும் நிலைதான் சூன்ய முத்திரை!

ஆகாய முத்திரை அப்படியே எதிர்ப்பதமான இந்த சூன்ய முத்திரை. அதாவது ஆகாய முத்திரையில் இடைவெளி (Space) அதிகம் இருக்கும். ஆனால் இடைவெளி மிகவும் குறைந்துபோய், ஒன்றுமே இல்லாமல் போவதுதான் 'சூன்ய முத்திரை'.

ஆகாய இடைவெளி நெருப்பினால் அடக்கப்படுகிறது. ஆகாய இடைவெளி குறைந்து வாயு, அக்னி, நீர், மண் போன்ற மூலப் பொருட்களும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த முத்திரை உடலிலுள்ள அதிகப்படியான இடைவெளியைக் குறைக்கிறது.

சூன்ய முத்திரை ஊத்திருப்பதன் பயன்கள்:

- ◆ காதோடு சம்பந்தப்பட்டது இந்த முத்திரை காதில் அதிகப் படியான இடைவெளி இருந்தால் காதுவலி, காதில் இரச்சல், சீழ் வடிதல், காது கேளாமை, காது பாதிப்பினால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளும்போது காதில் இருக்கும் இடைவெளி குறைந்து மேற்சொன்ன குறைபாடுகள் சரியாகின்றன.
- ◆ திடீரென ஏற்படும் காது வலிக்கும் காதினால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் தொடர்ந்து இந்த முத்திரையை (இடைவிடாமல்) வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து வைக்கும்போது வலி, தலைச்சுற்றல் போன்றவை முற்றிலுமாகக் குறையும். ஆனால் வலி குறைந்ததும் இந்த முத்திரை வைப்பதை உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும்.

- ◆ திடீரென ஏற்படும் காதுவலிக்கு மட்டும் தான் மேற்சொன்ன முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும் (அதாவது, தொடர்ந்து வைப்பதும், வலி நின்றதும் நிறுத்துவதும்). நீண்டகாலம் காது சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு, தினமும் 45 நிமிடம், (15 நிமிடம் என்று 3 முறை) வைக்கலாம். எந்த நேரத்திலும் வைக்கலாம். ஆனால் நீண்ட கால காது நோய்க்குறிகள் (ஸிம்ப்டம்ஸ்) குறைந்தவுடன் சூன்யமுத்திரை வைப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.
- ◆ தலை, வயிறு, மார்பு போன்ற இடங்களில் வெற்றிடம் அல்லது மரத்துப்போகும் தன்மை ஏற்படும்போது இந்த முத்திரையை உபயோகப்படுத்தலாம்.

“அடிக்கடி விமானப் பயணம்
மேற்கொள்பவர்கள் கவனிக்க”

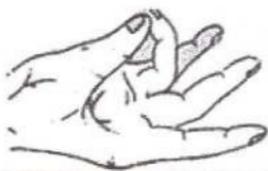
- ◆ ஆகாயவிமானம் பறக்கும் போதும், இறங்கும் போதும் சூன்ய முத்திரையை வைத்துக் கொண்டால் காதில் பிரச்சனைகள் வராது.
- ◆ சூன்ய முத்திரையை வைத்துக்கொள்ளச் சரியான நேரம் காலை யிலும் மாலையிலும் 2 முதல் 6 மணி வரை.

—❦—

நேர்மையுடன் நல்லுலகை கையாடிக் கொடுக்க
சற்றுமே பிறகுதான் நீதிமாதிரி இருக்க
தோல்வி கண்டபோதும் துவளாமல் இருக்க.

ஒரு முறை நீ ஏதாவது ஒரு இலக்கை அடைய
இதய பூர்வமாக தீர்மானித்து விட்டால்
இந்தப் பிரபஞ்சமே திட்டமிட்டு
அந்த இலக்கை அடைய துணை புரியும்.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



எடையை அதிகரிக்க

நில முத்திரை

மோதிரவிரல் நுனியும் கட்டைவிரல் நுனியும் சேரும்போது நிலமுத்திரை (பிருத்வி முத்திரை) உண்டாகிறது. இந்த முத்திரை, நம் உடலில் மண் என்ற மூலப்பொருளை அதிகரித்து நெருப்பு என்ற மூலப்பொருளைக் குறைக்கிறது.

மனித உடலின் எலும்புகள், தோல், தலைமுடி, நகம், தசைகள், உள் உறுப்புகள் அனைத்திலும் மண் என்ற மூலப்பொருள் உள்ளது. நம் உடலே மண் மூலப்பொருளால் ஆனதுதான். அதனால் மண்ணின் சக்தி அதிகரிக்கப்படும்போது, நம் உடலின் சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. எலும்பு, தசை ஆகியவற்றின் சக்தி அதிகமாகி அவை பலமடைகின்றன.

நிலமுத்திரையின் பலன்கள்:

- ◆ முக்கில் ஏற்படும் அனைத்து பாதிப்புகளுக்கும் இந்த முத்திரை மூலம் தீர்வு காணலாம்.
- ◆ நீண்ட நாள் பலவீனம், உடலில் சக்தி குறைவு, எதையும் செய்யமுடியாத பலமற்ற தன்மை, எடை குறைதல் இவற்றுக் கெல்லாம் நில முத்திரை நல்ல நிவாரணம் தரும்.
- ◆ இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம்.
- ◆ “ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்” (எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைதல்) ‘ரிக்கட்ஸ்’ (எலும்பு முறிதல்) ‘ஆஸ்டியோ ஆர்தரைடிஸ்’, தசைகளின் பலவீனம், தசைகளின் செயலிழப்பு (Paralysis), தோல் சம்பந்தமான நோய்கள், நகம் உடைதல், முடி உதிர்தல், இளநரை.. போன்ற பிரச்சனைகளைக் குணப்படுத்த நிலமுத்திரை பயன்படுகிறது.

- ◆ இவற்றைத் தவிர, அஸிடிடி எனப்படும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை, சிறுநீர் கழிக்கும்போதும் மலம் கழிக்கும்போதும் ஏற்படும் எரிச்சல், கை, கால், தலையில் உண்டாகும் எரிச்சல், வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடல்புண், மஞ்சள் காமாலை, தைரொய்டு அதிக அளவில் சுரத்தல் இவற்றுக்கும் கூட நிலமுத்திரை மூலம் தீர்வு காணலாம்.
- ◆ இந்த முத்திரையை தொடர்ந்து 45 நிமிடங்களோ அல்லது 15 நிமிடங்களாக மூன்று முறையோ வைத்துக்கொள்ளலாம் சிறந்த நேரம் காலை அல்லது மாலை 6 முதல் 10 வரை.
- ◆ நம் உடலில் மண் எனும் மூலப்பொருளின் சக்தி அதிகரிக்கப் படும்போது, எலும்பு, தசை ஆகியவற்றின் சக்தி அதிகரிக்கின்றன. நம் உடலின் எடையும் கூடுகிறது.

எத்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல்
சில மனிதர்கள் தேவையான நேரத்தில்
நம் கண்முன் வந்து நிற்பதுதான்
வாழ்வின் சுவாஸ்ஸம்.

எத்த பிழையை நீ எங்கே கண்டாலும்
அது உன்னிடமிருந்தால் திருத்திக்கொள்.

வெற்றியை விட தோல்விக்கு பலம் அதிகம்
வெற்றி சீர்த்து மகிழ்வைக்கும்
தோல்வி சீர்த்து வாழ்வைக்கும்.

கருவறையில் இருந்து இறங்கி கல்லறையை நோக்கி
நடந்து செல்லும் தூரம் தான் வாழ்க்கை.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



பருமனைக் குறைக்க

சூரிய முத்திரை

மோதிர விரலின் நுனி, கட்டை விரலின் அடியிலும் கட்டை விரல், மோதிர விரலைத் தொட்டுக்கொண்டும் இருக்கும் முத்திரை தான் சூரிய முத்திரை.

பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான சூரியனை (நெருப்பைத்தான்) கட்டைவிரல் குறிக்கிறது. மோதிர விரல் மண்ணைக் குறிக்கும்! இந்த முத்திரையை வைக்கும்போது மண்ணின் ஆதிக்கம் குறைந்து, நெருப்பின் ஆதிக்கம் அதிகமாக இருக்கும். எப்போதுமே நெருப்பின் அளவு அதிகமாக இருந்து மண் கொஞ்சமாக இருக்கும்போது, நெருப்பு மண்ணைப் பொசுக்கி அழித்துவிடும். அதேபோல்தான் இம்முத்திரையிலும், நெருப்பின் சக்தி அதிகாரிக்கிறது. மண்ணின் சக்தி குறைந்து விடுகிறது.

இதனால் நமது உடலின் வெப்ப நிலையைச்சீராகப் பராமரிக்க (அதாவது 98.4 டிகிரி / பரணைட்) இந்த சூரிய முத்திரை உதவுகிறது.

சூரிய முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ நெருப்பு சக்தி கண்ணோடு சம்பந்தப்பட்டது. கண்களில் உள்ள கோளாறுகளை நீக்கி, கண்பார்வையைக் கூர்மையாக்க உதவுகிறது சூரிய முத்திரை.
- ◆ முக்கியமாக இம்முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்தால் 'கப்ராக்ட்' என்னும் கண் பிரச்சினை வராமல் தடுக்கலாம். அல்லது வருவதைத் தள்ளிப் போடலாம்.
- ◆ உடல் பருமனைக் குறைக்கவும் இந்த முத்திரை உதவுகிறது. உடல் எடை கூடிக்கொண்டே போகும் நபர்களுக்கு இந்த முத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதம்.

- ◆ சிலருக்கு உடலின் வெப்பநிலை குறைவாக கை, கால்கள் எப்போதும் சில்லிட்டு இருக்கும். அவர்களுக்கு ஏற்றது இந்த சூரிய முத்திரை.
- ◆ அதிகக் குளிரைத் தாங்க முடியாதவர்கள் இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொண்டால், உடலின் வெப்பம் கூடும். குளிர் காலங்களில் குளிர்ச்சியைக் குறைக்கவும் உதவும்.
- ◆ தைரொய்டு சுரப்பு குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு (ஹைப்போதிரை) இந்த முத்திரை பெரிதும் உதவுகிறது.
- ◆ சிலருக்கு வியர்வையே சுரக்காது. அவர்கள் சூரிய முத்திரையைத் தொடர்ந்து வைத்துக்கொண்டால் பலன் தெரியும்.
- ◆ நம் அடிவயிற்றில் 'ஜடராக்கி' என்னும் நெருப்பு அணையாமல் எரிந்துகொண்டிருக்கிறது. பசி, ஜீரணம் போன்ற செயல்கள் தடைபடாமல் நடப்பதற்கு அந்நெருப்பு காரணம். அது சரியாக இல்லாவிடில், பசியின்மை, அஜீரணம், மலச்சிக்கல் ஆகியவை ஏற்படும். சூரிய முத்திரையானது, அந்த ஜடராக்கியைத் தூண்டிவிட்டு மேலே சொன்ன சிக்கல்கள் வராமல் தடுக்கிறது. அப்பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் தீர்க்கிறது.
- ◆ எச்சரிக்கை: இந்த முத்திரையை தேவைக்கு அதிகமாக உபயோகிக்கக் கூடாது. உதாரணமாக ஒரு பிரச்சினைக்காக வைத்துக்கொண்டால் அந்தப்பிரச்சினை தீர்ந்ததும் நிறுத்தி விட வேண்டும். இல்லையெனில் உடலின் வெப்பம் அதிகமாகி விடும். கவனிக்கவும்.
- ◆ சூரிய முத்திரையை வைக்கச் சிறந்த நேரம்: காலை 10.00 மணி முதல் பிற்பகல் 2.00 மணி வரை மற்றும் இரவு 10.00 மணிமுதல் அதிகாலை 2.00 மணி வரை.



ஜீரண சக்திக்கு வருண் முத்திரை

சிறுவிரலும், கட்டை விரலும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்வதுதான் வருண் முத்திரை.

வருண் என்றால் நீர். அதனால் இம்முத்திரையில் நீரின் சக்தி ஓங்கியிருக்கும். கட்டைவிரல் சூரியனைக் குறிக்கும். சிறுவிரல் நீரைக் குறிக்கும். நீரின் சக்தி அதிகமாக இருப்பதால் நெருப்பை அணைத்துவிடும். அதாவது வெப்பத்தைக் குறைத்துவிடும்.

நம்முடைய உடலில் பெருமளவு இருப்பது தண்ணீர்தான். உடலில் செல்கள், ரத்தம், கண்ணீர் உமிழ்நீர், ஜீரணசுரப்பிகள், என்ஸைம்கள், ஹார்மோன்கள், விந்து போன்ற எல்லாவற்றிலும் நீர் இருக்கிறது. நீர் எங்கெல்லாம் குறைகிறதோ அங்கெல்லாம் 'நீர்ச்சத்து வற்றிப்போகும் நிலை' (dehydration) ஏற்படும். பொதுவாக அந்தச் சமயத்தில் நீரின் அளவை அதிகமாக்க மருத்துவமனைகளில் 'ட்ரிப்ஸ்' போடுவார்கள்.

ஆனால், இந்த முத்திரையின் மூலமே நீரின் அளவை அதிகப்படுத்த முடியும்.

நீரின் தன்மை குறையும்போது உடலில் வறட்சித்தன்மை ஏற்படுகிறது. நாக்கு, கண்கள், உடல் போன்ற எல்லா இடங்களிலும் வறட்சி உண்டாகும். கண்களில் வறட்சி ஏற்படும்போது (dry eyes) அதைப்போக்க அடிக்கடி சொட்டு மருந்து விடச்சொல்வார்கள். இதுபோன்ற வறட்சித் தன்மையை நீக்க வருண் முத்திரை பயன்படும்.

இம்முத்திரை நாக்குடனும், சுவையுடனும் தொடர்பு கொண்டது. வறட்சியின்போது நமக்கு சுவை தெரியாது. வாய், ஜீரண உறுப்புகள், தொண்டை, குடல் என அனைத்து இடங்களிலும் வறட்சி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ஜீரண உறுப்பில் வறட்சி ஏற்பட்டு ஜீரண நீர் சுரக்காவிட்டால், ஜீரணம் கடினமாக இருக்கும். இந்த முத்திரை வைக்கும்போது சுரப்பு அதிகமாகி ஜீரணம் சுலபமாகிறது.

அதேபோல் உடம்பு முழுவதும் வறட்சித் தன்மை அதிகமாகும் போது நமது சருமம் வறண்டு போகும். தோல் வறட்சியால், எக்ஸிமா, சோரியாசிஸ் போன்ற சரும வியாதிகள் தோன்றும். வறட்சி அதிகமாகும்போது ரத்தத்தின் அளவு குறைந்து ரத்த சோகை வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஹார்மோன் சுரப்பு குறைந்து மாதவிடாயின் போது ரத்தப் பெருக்கு குறைகிறது. விந்து சுரப்பின்மையால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் குறைந்த அளவில் வெளியேறுகிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. இவை எல்லாமே வறட்சியால் ஏற்படும் பிரச்சினைதான்!

வருண் முத்திரையைத் தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்ளும்போது உடலில் மேற்கண்ட பகுதிகளில் சுரப்பு அதிகமாகி மேலே சொன்ன எல்லாக் குறைகளும் நீங்குகின்றன.

ஒரு நாளில் தொடர்ந்து 45 நிமிடங்களோ, அல்லது 15 நிமிடங்கள் என 3 முறையோ இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கென குறிப்பிட்ட நேரம் எதுவும் கிடையாது. எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.



நம்பிக்கையை எப்பொழுதும் இழந்து விடாதே
 விழுத்துக் கொள் மனம் தளராதே
 நீ அடைய வேண்டிய உனது இலட்சியமாகிய
 குறிக்கோளைக் கண்டுபிடி.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



சர்க்கரை நோய்க்கு அபான முத்திரை

கட்டை விரலின் நுனியில் நடுவிரல், மோதிர விரல் ஆகிய வற்றின் நுனிகள் படுமாறு வைத்துக்கொள்வதுதான் அபான முத்திரை!

கட்டை விரல் நெருப்பைக்குறிக்கும்! நடுவிரல் என்பது ஆகாயம்! மோதிரவிரல் நிலத்தைக் குறிப்பது! எனவே இந்த முத்திரை வைத்துக்கொள்ளும்போது ஆகாயத்தின் சக்தி, நிலத்தின் சக்தி இரண்டுமே மேலோங்கி இருக்கிறது. நெருப்பின் சக்தி குறைவாக உள்ளது.

ஆகாய முத்திரை, நில முத்திரை.. இந்த இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் அபான முத்திரை. இந்த இரண்டு முத்திரைகளின் பலன்களும் அபான முத்திரையில் கிடைக்கும்.

அபான முத்திரை வைத்துக்கொண்டால் கிடைக்கும் பலன்கள் அநேகம். இம்முத்திரை நமது கழிவு உறுப்புகள் சரிவர வேலை செய்ய உதவுகிறது. மலச்சிக்கல், வாயுத் தொல்லை, மூலநோய் ஆகியவற்றுக்கான சிறந்த நிவாரணி, அபான முத்திரை. சிறுநீர் அடைப்பை நீக்கி, சிறுநீர் நன்கு வெளியேறவும் இது உதவுகிறது. சிலருக்கு வியர்வையே வராமல் இருக்கும். அவர்களுக்கு வியர்வை நன்கு வெளியேற இந்த முத்திரை பயன்படும்

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அபான முத்திரை ஒரு வரப் பிரசாதம்! நோயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க இது மிகவும் கை கொடுக்கும்.

அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை, அசிடிடி, அல்சர், மஞ்சள், காமாலை போன்ற வயிறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் அபான முத்திரை மிகச்சிறந்தது. அதோடு கல்லீரல், பித்தப்பை சம்பந்தமான

நோய்களைத் தீர்க்கவும் இது உதவுகிறது. மேலும் உடம்பில் பல்வேறு பகுதிகளிலும் ஏற்படும் எரிச்சலை நீக்குகிறது.

பேறுகாலத்தில் குழந்தைப்பேற்றை விரைவாக்கவும் சுகப் பிரசவம் ஏற்படவும் அபான முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் கர்ப்பகாலத்தில் முதல் 8 மாதங்களுக்கு இந்த முத்திரையை கண்டிப்பாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அபான முத்திரையை வைத்துக்கொள்ள கால கட்டுப்பாடு இல்லை. தொடர்ந்து 45 நிமிடங்கள் அல்லது 15 நிமிடங்களாக 3 முறை என்று வைத்துக்கொள்ளலாம்.



தவறு செய்யும் மனிதர்களை தவறாகப் பேசாதீர்கள்
ஏனெனில் உல்கள் வாழ்க்கை இன்னும் முடியவில்லை.

மற்றவனுடன் உன்னை ஒப்பிட்டுப்பார்க்காதே
அவன் வேறு நோக்கத்திற்காக பிறந்திருக்கிறான்
நீ வேறு நோக்கத்திற்காக பிறந்திருக்கிறாய்
இரண்டு மனிதர்களை ஒரு நோக்கத்திற்காக
படைக்க கடவுள் முட்டாள் இல்லை.

தோல்வியை உன்னைத்தூர்த்துக்கின்றது என்றால்
நீ வெற்றியை நெருங்குகின்றாய் என்று அர்த்தம்.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



ஹார்ட் அட்டாக்கிலிருந்து மீட்கும் அபான வாயு முத்திரை

ஆள்காட்டி விரல் கட்டைவிரலின் அடியிலும், நடுவிரல் நுனியும் மோதிர விரல் நுனியும் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொட்டபடி இருப்பதும் தான் அபான வாயு முத்திரை!

இந்த முத்திரையில் ஆள்காட்டி விரல் காற்றைக் குறிக்கிறது. நடுவிரல் ஆகாயத்தையும், மோதிர விரல் மண்ணையும் குறிக்கிறது. கட்டை விரலானது நெருப்பைக் குறிக்கிறது. இப்படி முத்திரை வைத்துக்கொள்ளும்போது ஆகாயம், மண் என்ற மூலப்பொருட்களின் சக்தி அதிகரிக்கிறது. காற்று, நெருப்பு ஆகிய மூலப்பொருட்களின் சக்தி குறைகிறது.

இதய பாதிப்புகளுக்கு மிகப்பெரிய சமய சஞ்சீவனியான இந்த முத்திரைக்கு மனிதர்களை மரணத்தின் பிடியிலிருந்தே மீட்டு வரக்கூடிய சக்தி உண்டு. அதனால்தான் இது, 'மிருத சஞ்சீவனி முத்ரா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதய பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் இம்முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் ஆகாயத்தின் சக்தி அதிகரிப்பதால் இதய ரத்தக் குழாய்களின் அடைப்புகள் நீங்குகின்றன. நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. ஆகாயம் என்பது பரந்த வெளி. இதன் சக்தி அதிமாகும்போது, நெருப்பு, காற்று, நீர் போன்ற மற்ற மூலகங்களும் வேலை செய்ய இடமளிக்கிறது.

உடலில் வெற்றிடத்தின் பரப்பளவு அதிகமாகும்போது மற்ற உறுப்புகளின் திறனும் அதிகரிக்கிறது. மண்ணின் சக்தி அதிக மாவதால் உடல் வலிமை அதிகமாகிறது. வாயுவின் சக்தி குறைவதால் மனம் உடல் அமைதி அடைகின்றன.

அபான வாயு முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ இதயத்தில் 'கரோனரி ஆர்ட்டரி' யில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்கி 'அஞ்சைனா' வலி (நெஞ்சவலி) குறைகிறது.
- ◆ இதயத்தின் அதிகபடியான துடிப்பைக் குறைக்கிறது.
- ◆ ஆகாயத்தின் சக்தி அதிகரிப்பதால் இதயத்தின் ரத்தக்குழாய்கள் விரிவடைந்து உயர் ரத்த அழுத்தம் சீராகிறது.
- ◆ தலைவலி, பல் வலி, வயிற்று வலி, முதுகு வலி, மூட்டு வலி, குதிகால் வலி போன்ற பல்வேறு வலிகளை இந்த முத்திரை குணப்படுத்தும்.
- ◆ சிறுநீர் அடைப்பு நீங்கி, சிறுநீர் தடையில்லாமல் வெளியேற இது உதவுகிறது.
- ◆ வியர்வைத் துவாரங்களில் உள்ள அடைப்புகளும் நீங்கி வியர்வை நன்றாக வெளி வருகிறது.
- ◆ பெருங்குடலில் ஆங்காங்கே வாயு தங்குவதால், மலம் வெளிவர முடியாமல் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. இந்த முத்திரை வாயுவைக் குறைத்து மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கிறது. மலச்சிக்கல் தீர்வதால் ஆசனவாய் பிரச்சனைகளான மூலம், பவுத்திரம் போன்ற நோய்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து மறைகின்றன.
- ◆ 'ஹார்ட் அட்டாக்' எனப்படும் மாரடைப்பு ஏற்படும்போது வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய மிகச் சிறந்த முத்திரை இது. 'ஹார்ட் அட்டாக்' வந்தவுடன் இம்முத்திரையை வைத்துக் கொண்டால் மரணத்தின் பிடியிலிருந்து மீண்டு வரலாம்.

- ◆ நெஞ்சு வலி வரும் சமயங்களில் இந்த முத்திரை Soebitrate மாத்திரைபோல செயல்பட்டு வலியைக் குறைக்கும். அதுமட்டுமல்ல... இதய நோய் சம்பந்தமான அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் இம்முத்திரையை வைத்துக்கொண்டால் அது மறுபடியும் வராமலே தடுக்கலாம்.
- ◆ இந்த அபான வாயு முத்திரையை வைத்துக்கொள்ள காலை, மாலை என்ற கட்டுப்பாடு இல்லை. 15 நிமிடங்களாக 3 முறை வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது 45 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.



உன்னை மற்றவர்கள் புகழ்ந்தாலும் சரி இகழ்ந்தாலும் சரி
ஆண்டவன் உனக்கு அருள் புரியட்டும், அல்லது புரியாமல் போகட்டும்.
ஆனால் நீ மட்டும் உன்மை என்ற பாகையிலிருந்து
அணுஅளவும் பிரிந்து செல்லாமல் இருப்பதில் கவனமாக இரு.

உனக்குத்தேவையான வலிமையும், உறுதியும்
உனக்குள்ளேயே குடி கொண்டிருக்கிறது.

யாருடைய கை வால்குவதற்கு நீள்கிறதோ அவன் மிகத்தாழ்ந்தவன்
யாருடைய கை கொடுப்பதற்கு நீள்கிறதோ அவன் மிக உயர்ந்தவன்

நீ வெளிச்சத்தில் வாழ்ந்தால் உலகம் உன்னைப் பின்தொடரும்
ஆனால் நீ இருட்டில் நடந்தால் உன் நிழல்கூட உன்னைப் பின்தொடராது.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



மன அமைதிக்கு சுரபி முத்திரை

காமதேனு பற்றி புராணங்களில் படித்திருப்போம்.. கேட்கும் வரமெல்லாம் தரும் தெய்வீக பசு! அதுபோல் நாம் கேட்கும் அனைத்தையும் தரவல்ல நம் கனவுகளை நனவாக்கக் கூடிய முத்திரை ஒன்று உள்ளது. அதுதான் சுரபி முத்திரை!

வலது கையின் ஆள்காட்டி விரல் நுனி இடது கையின் நடுவிரல் நுனியையும், வலது கையின் நடு விரல் நுனி இடது கையின் ஆள்காட்டி விரல் நுனியையும் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். அதேபோல் வலது கையின் மோதிர விரல் நுனி இடது கையின் சுண்டுவிரல் நுனியையும், வலது கையின் சுண்டுவிரல் நுனி இடது கையின் மோதிர விரல் நுனியையும் தொடுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். கட்டை விரல்கள் இரண்டும் ஒன்றொடொன்று தொடாமல் இருக்கவேண்டும் இதுதான் சுரபி முத்திரை!

இந்த முத்திரையில் ஆள்காட்டி விரல் நடுவிரல் நுனி சேர்வதால் வாயு, ஆகாயம் இணைகின்றன. மோதிரவிரல், சிறுவிரல் இவற்றின் நுனிகள் இணைவதால் மண், நீர் இவற்றின் சக்திகள் இணைகின்றன. கட்டைவிரல் நெருப்பு மூலப்பொருள் தனியாக உள்ளது.

பஞ்சபூதங்கள், வாதம், பித்தம் கபம் என்ற தோஷங்களை சரி செய்கிறது. ஏற்றத்தாழ்வுகளை சரிசெய்கிறது.

சமான முத்திரையின் அனைத்து பலன்களும் இதற்கு உண்டு. ஆனால் ஆரம்பத்தில் செய்யும்போது சற்று கடினமாக இருக்கும். அனைத்து விரல்களும் சேர்ந்து இருப்பதால் ஐந்து மூலப் பொருள் களின் சேர்க்கையில் உள்ளது.

சுரபி முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ நோய் வராமல் தடுக்கிறது. வந்த நோயை தீர்க்கிறது. மனம் அமைதி பெறுகிறது. வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் தீருகின்றன.
- ◆ நாளமில்லா சுரப்பிகள் தூண்டப்படுகின்றன.
- ◆ உடலை நலமுடனும் வளமுடனும் இருக்கச் செய்கிறது.
- ◆ ருமாட்டிசம் ஆர்தரைடிஸ் இவற்றுக்கு நல்லது.
- ◆ இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொள்ள காலை, மாலை என்ற கட்டுப்பாடு இல்லை. எந்த நேரமும் செய்யலாம். முதல் வாரம் 8 நிமிடங்கள், அடுத்த வாரம் 16 நிமிடங்கள் என்று படிப்படியாக அதிகரித்து 48 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். காயத்ரி மந்திரம் சொல்லும்போது இம்முத்திரையை வைத்துக்கொண்டால் அதிகமான பலன் கிடைக்கும்.



தோல்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்

தோல்கள் இயற்கையானவை வாழ்க்கைக்கு அழகு சேர்ப்பவை.

தோல்கள் இல்லாத வாழ்க்கை ஒரு வாழ்க்கையா?

ஆயிரம் தடவை லட்சியத்திலிருந்து வழுவு நேர்ந்தாலும்

திரும்பத்திரும்ப அந்த லட்சியத்தையே பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்

ஆயிரம் தடவை தவறினாலும் இன்னொரு முறை முயலுங்கள்

எல்லாவற்றிலும் கடவுளைக் காண்பதுதான் மனிதனின் லட்சியம்.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



வலிகளை நீக்கும் வாத முத்திரை

ஆட்காட்டி விரலும் நடுவிரல் கட்டை விரலின் அடியில் இருக்க கட்டை விரல் அந்த இரு விரல்களுக்கும் மேலே இருப்பது தான் 'வாத முத்திரை' என்றழைக்கப்படுகிறது.

வாயான் முத்திரை வாதத்தை அதிகரிக்கும். வாத முத்திரையோ அதிகப்படியான வாதத்தைக் குறைக்கும் (நம் உடம்பில் வாதம் கபம் பித்தம் என முக்கியமான மூன்று விஷயங்கள் இருப்பதாக ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது).

வாத முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்களுக்கு இந்த முத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதம். போதுமான தூக்கத்தை வரவைப்பது மட்டுமின்றி, ஞாபகசக்தியையும் இது அதிகரிக்கும்.
- ◆ ஒரு சிலருக்கு எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை கூடாது. மேலும் உடல் மெலிந்து கொண்டே போவதுபோல் இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் வாத முத்திரை வைத்துக்கொண்டால் அநாவசியமாக எடை குறைவதை தடுக்கலாம்.
- ◆ எல்லாவிதமான வலிகளையும் போக்கக்கூடிய வலி நிவாரணியாகவும் இந்த வாத முத்திரை செயலாற்றுகிறது. தலைவலி, காது வலி, பல் வலி, மார்பு வலி, குதிகால் வலி, தொண்டை வலி, மூட்டுகளில் வலி.. என அனைத்து வலிகளுக்குமே இந்த முத்திரையை வைத்துப் பயன்பெறலாம்.
- ◆ சிலருக்கு உடம்பின் சில பாகங்கள் திடீரென மரத்து விட்டது போல் இருக்கும். அவர்களுக்கும் வாத முத்திரை கை கொடுக்கும்.
- ◆ கை, கால்களில் நடுக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, அந்த நடுக்கத்தை இது குறைக்கும்.

- ◆ சிலருக்கு நடக்கும்போது நேராக நடக்க முடியாமல் கொண்டு போய்த் தள்ளுவது போலிருக்கும். வாத முத்திரை அதை சரிப்படுத்தும்.
- ◆ தலைச்சுற்றல் உள்ளவர்களுக்கு அதைக் குறைக்கும்.
- ◆ அதிகமான வாயுவினால் ஏற்படும் மயக்கத்தைப் போக்கும். மேலும் வாயு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் அனைத்துக் குறைபாடுகளையும் இது சீராக்கும்.
- ◆ சிலர் கொஞ்ச நேரம் வேலை செய்தாலே களைப்படைந்து விடுவார்கள். அந்தக் களைப்பைப் போக்கி, உடலுக்கு உற்சாகம் ஊட்டக் கூடியது இந்த முத்திரை.
- ◆ நோய்த் தடுப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு அதை அதிகரிக்க உதவும். மூட்டு வலி (ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்) இருப்பவர்களுக்கு சிறந்த மருந்து இது. சருமத்தில் வறட்சி, நகங்கள் உடைதல், தலைமுடி வறண்டு போதல்... போன்ற எல்லா வற்றுக்குமே வாத முத்திரையால் பலன் கிடைக்கும்.
- ◆ தாமதமாகும் மாதவிடாயைச் சரிசெய்வதோடு அளவுக்குக் குறைவான உதிரப்போக்கு இருந்தால் அதை சீராக்கும். வியர்வை மற்றும் சிறுநீரின் அளவு குறைவாக இருந்தால் அவற்றையும் சீராக்கும்.
- ◆ தொண்டை கரகரப்பு, திக்குவாய் பிரச்சினை நீங்க உதவும். பொறுமையின்மை எதையும் சரிவரத் தீர்மானிக்க முடியாத குழப்ப நிலை போன்ற மனநிலைப் பிரச்சினைகளையும் கூட இம்முத்திரை சரிசெய்யும்.
- ◆ எப்போதும் வேண்டுமானாலும் இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம் என்றாலும், இதை வைத்துக் கொள்ளச் சிறந்த நேரம் காலை 6.00 மணி முதல் பிற்பகல் 2.00 மணி வரை தொடர்ந்து 45 நிமிடங்களோ அல்லது 3 முறை 15 நிமிடங்களாகவோ வைத்துக் கொள்ளலாம்.





ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு பிராண முத்திரை

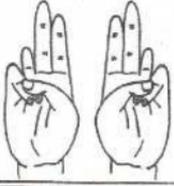
சிறுவிரல் நுனி மோதிவிரல் நுனி இரண்டும் கட்டை விரல் நுனியுடன் சேர்ந்திருந்தால் அதுதான் பிராண முத்திரை. மோதிர விரல் நிலத்தைக் குறிக்கும். சிறுவிரல் நீரைக் குறிக்கும். எனவே இந்த முத்திரையில் மண்ணின் சக்தியும் நீரின் சக்தியும் அதிகமாகின்றன. அதனால் அந்த இரண்டு சக்திகளின் பலனும் இந்த பிராண முத்திரையில் கிடைக்கின்றன.

நிலத்தின் சக்தி, நம் எலும்பு, தசைகள், தசை நார்கள் ஆகியவற்றை வலுப்படுத்துகிறது. நீரின் சக்தி, உடம்பின் வறட்சித் தன்மையைக் குறைக்கிறது. இந்த இரண்டு சக்திகளும் தான் நம் உடலை வளர்க்க முக்கியமான தேவை. அந்த வகையில் நம் ஆரோக்கியத்தில் பிராண முத்திரைக்கும் முக்கியமான இடமுண்டு.

பிராண முத்திரையின் பயன்கள்:

- ✦ பிராணமுத்திரையை வைத்துக்கொண்டால் பிராண சக்தி அதிகமாகிறது. உடலின் பலவீனம் குறைந்து சக்தி பெருகிறது. நோய்த்தடுப்பு சக்தியை இம்முத்திரை அதிகரிப்பதால் அந்த சக்தி குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.
- ✦ சுறுசுறுப்பை அதிகமாக்கும் முத்திரை இது. உடலில் வைட்டமின் பற்றாக்குறை இருந்தால் அதையும் சரிசெய்யும். கண் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணமாக்குவதில் உதவுகிறது. மேலும் ரத்தக்குழாய் அடைப்புகளையும் நீக்குகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் வைத்துக் கொள்ளச் சிறந்த முத்திரை.
- ✦ தூக்கமின்மையை விரட்டியடிக்கும் முத்திரை இது. தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்களுக்கென்றே பல முத்திரைகள் இருந்தாலும் பிராண முத்திரை அதற்கான மிகச்சிறந்த முத்திரையாகக் கருதப்படுகிறது.
- ✦ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதால் கேன்சர் வரும் ஆபத்தைக் குறைக்கும். கேன்சர் வராமலும் தடுக்கும். புற்று

- ◆ நோயாளிகள் இம்முத்திரையை வைத்துக்கொண்டால் நோயின் தாக்கம் குறையும்.
- ◆ ஹைப்பர் தைரொய்டு (அதிகமாகச் சுரத்தல்) பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கு இந்தச் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும். உயர் ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கும். உடலில் எந்த பாகத்தில் வறட்சி இருந்தாலும் அந்த வறட்சியைப் போக்கும் அதனால் சிறுநீர் குறைவாகப்போதல், மலச்சிக்கல், தோல் வறட்சி, கண் வறட்சி, கண் எரிச்சல் போன்ற வறட்சியினால் உண்டாகும் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்கு அருமருந்தாக இந்த முத்திரை இருக்கிறது.
- ◆ உடலில் வறட்சி அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், அசிடிடி எந்த உறுப்பிலும் ஏற்படும் எரிச்சல் ஆகிய வற்றுக்கும் பிராண முத்திரை குணமளிக்கிறது.
- ◆ சிஸ்டுக்கு வியர்வை துர்நாற்றம் அடிக்கும். அவர்கள் இம் முத்திரையை வைத்துக்கொண்டால் வியர்வையை அதிகமாக்கி துர்நாற்றத்தைப் போக்குகிறது. (வியர்வையின் அளவு அதிகமாகும்போது துர்நாற்றம் ஏற்படாது.)
- ◆ பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் வலியைப் போக்குகிறது. மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலிக்கும் நல்ல நிவாரணமாகச் செயற்படுகிறது.
- ◆ குறைவாக எடை உள்ளவர்களுக்கு இம்முத்திரை பெரிய வரப்பிரசாதம். தொடர்ந்து வைத்து வந்தால் அவர்களின் எடை அதிகரிக்கும்.
- ◆ தொலைக்காட்சி கம்ப்யூட்டர் ஆகியவற்றின் முன் அதிக நேரம் உட்கார்வதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கிறது பிராண முத்திரை.
- ◆ தன்னம்பிக்கை, நினைவாற்றல் கவனக் குவிதல் ஆகியவற்றை அதிகரித்து செயலில் வெற்றிகளைக் குவிக்க உதவுகிறது.
- ◆ இந்த முத்திரையை எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம் தொடர்ந்து 45 நிமிடங்களோ அல்லது மூன்று முறை 15, 15 நிமிடங்களாகவோ வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



சளி பிரச்சினைகளுக்கு கப முத்திரை

கபத்தைக் குறைக்கும் முத்திரை கப முத்திரை. இதில் மோதிர விரல் நுனியும் சிறுவிரல் நுனியும் கட்டைவிரலின் அடியில் தொட்டிருக்கும்.

சுறுசுறுப்பில்லாமல் மிகமிக நிதானமாக வேலை செய்பவர்கள் எந்தவேலையும் செய்யத் தயங்குபவர்கள் (அதாவது உடனே செய்யாமல் தள்ளிப் போடுபவர்கள்) உற்சாகமே இல்லாமல் இருப்பவர்கள், தாழ்வுமனப்பான்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.. ஆகியோரெல்லாம் கப முத்திரையைத் தொடர்ந்து வைத்துக் கொண்டால் நல்ல பலன் தெரியும்.

குளிர் காலத்தில் குளிர் தாங்க முடியாமல் அவஸ்தைப் படுபவர்களும் கப முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம். சிலருக்கு எப்போதும் கை, கால் சில்லென்றிருக்கும். அவர்களுக்கும் பலன் தரும்.

சருமம் தலைமுடி ஆகியவை அதிக எண்ணெய்ப்பசையுடன் இருப்பவர்கள், மிகக்குறைந்த அளவே வியர்வை சுரப்பவர்கள், 'ஹைப்போ தைராய்டு' பிரச்சினை உள்ளவர்கள் அதன் விளைவாக எடை கூடியவர்கள் பசியே இல்லாமலும் சாப்பிட்டது சரியாக ஜீரணம் ஆகாமலும் இருப்பவர்கள் மாதவிடாய் பெருக்கு மிகவும் குறைவாக இருப்பவர்கள் இவர்கள் எல்லோருக்குமே கப முத்திரை சிறந்த பலன் அளிக்கக்கூடியது.

முக்கியமாக மார்பில் அதிகமான சளி கட்டிக்கொண்டு இருப்பவர்களுக்கு இது மிக நல்லது. சனியோடு கூடிய இரும்பு,

சளியோடு கூடிய மலம், கண்ணில் நீர் வடிதல், கண்களின் ஓரத்தில் பீழை தள்ளுதல் போன்ற பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கும் கப முத்திரை நிவாரணம் தரக் கூடியது.

இந்த முத்திரை கபத்தைக் குறைத்து பித்தத்தை அதிக மாக்கும். பித்தத்தை அதிகரிப்பதால் ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும். பித்தம் குறைவாக இருந்தால் பசியே இருக்காது. எனவே பித்தம் குறைவாக இருப்பவர்கள் இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பிராண முத்திரைக்கு நேர் எதிரானது இந்த கப முத்திரை என்பதால் பலன்களும் அவ்வாறே இருக்கும். உதாரணத்துக்கு வெப்பம் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு பிராண முத்திரை, குளிர் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு கப முத்திரை!

கப முத்திரையை எந்த நேரத்திலும் வைத்துக் கொள்ளலாம் தொடர்ந்து 45 நிமிடங்கள் அல்லது 15 நிமிடங்களாக 3 முறை என்று வைக்கலாம். பலன் தெரியும்.

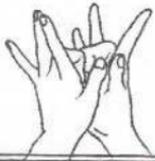


மனநிம்மதி, ஆனந்தம், அன்பு, தியாகம், அடக்கம் முதலிய குணங்கள் பணத்தால் வருவதில்லை.

முன்னேற்றம் அடைவதற்கு முதலில் தன்னம்பிக்கை, அடுத்தபடியாக இறைவன்மீது நம்பிக்கையும் வேண்டும்.

இந்த உலகம் பெரிய பயிற்சிக்கூடம் நம்மை வன்மைப்படுத்தக்கொள்வதற்கே நாம் இவ்வு வந்திருக்கின்றோம்.

- விவேகானந்தர் பொன்மொழி -



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபட

ஆஸ்துமா முத்திரை

பெரும்பாலானவர்களுக்குக் குளிர்காலங்களிலும் சிலருக்கு எப்போதுமே தொந்தரவு கொடுக்கும் பிரச்சினை ஆஸ்துமா! அதன் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும்போது அதிலிருந்து விடுபடவும் ஆஸ்துமா வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும் உதவும் முத்திரைதான் இந்த ஆஸ்துமா முத்திரை.

ஆனால் இந்த முத்திரையைப் பார்ப்பதற்கு முன் 'பிராங்க்கியல்' முத்திரையைப் (Bronchial Mudhra) தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் இந்த 'பிராங்க்கியல்' முத்திரையை முதலில் செய்துவிட்டுத்தான் ஆஸ்துமா முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பிராங்க்கியல் முத்திரை

சுண்டுவிரல், கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியிலும் மோதிர விரலின் நுனி கட்டைவிரலின் முதல் கோட்டிலும் நடுவிரலின் நுனி கட்டைவிரலின் நுனியிலும் தொட்டிருப்பதுதான் 'பிராங்க்கியல்' முத்திரை. ஆட்காட்டி விரல் நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் கட்டை விரலின் அடி முதல் நுனி வரை அடுத்தடுத்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் முதலில் இந்த முத்திரையை 6 நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு பிறகு ஆஸ்துமா முத்திரை செய்யலாம். இம்முத்திரையை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். முக்கியமாக ஆஸ்துமா தொந்தரவு அதிகமாக இருக்கும்போது செய்தால் மூச்சுத் திணறல் குறையும். நோய் இல்லாதபோதும் செய்யலாம். அது நோய்த்தடுப்பாக அமையும்.

ஆஸ்துமா முத்திரை

இந்த முத்திரையைச் செய்வது மிகவும் எளிது. இரு கைகளின் நடுவிரல்களின் மேல்பகுதியின் பின்புறம் (அதாவது நகம் இருக்கும் பக்கம்) முதல் அங்குலாஸ்தியை மட்டும் சேர்த்து வைத்து அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் அனைத்தும் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும். இதுதான் ஆஸ்துமா முத்திரை.

ஆஸ்துமா தாக்கி மூச்சுவிட சிரமப்படும்போது முதல் 5 அல்லது 6 நிமிடம் 'பிராங்க்கியல்' முத்திரை செய்துவிட்டு பின் மூச்சு சீராகும் வரை ஆஸ்துமா முத்திரை செய்யலாம்.

நீண்ட கால ஆஸ்துமா நோய்க்கு 'பிராங்க்கியல்' முத்திரை 5 நிமிடம், ஆஸ்துமா முத்திரை 5 நிமிடம் என இரண்டு முத்திரைகளையும் ஒரு நாளில் 5 அல்லது 6 முறை செய்யலாம்.

இந்த முத்திரைகளினால் மூச்சுக் குழாயின் மிருதுவான தசைகள் தளர்வடைகின்றன. இதனால் மூச்சு சீராகிறது. இம் முத்திரைகள் ஆஸ்துமாவைக் குணமடையச் செய்கின்றன. அதோடு மீண்டும் வராமலும் தடுக்கின்றன.

ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:

- * குளிர்காலத்தில் வாயினால் மூச்சு விடுவதைத் தவிர்க்கவும் வாயினால் மூச்சு விட்டால் குளிர்காற்று மூச்சுக் குழாய்தசைகளில் சளியை உண்டாக்குகிறது.
- * எந்த வேலையையும் நிதானமாக செய்யப் பழகிக் கொள்ளவும். அதிக பரபரப்புடன் வேலை செய்யும்போது அட்ரீனல் சுரப்பியின் அழுத்தம் அதிகமாகி மார்புச்சளி உண்டாகிறது. மூச்சுக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன.
- * எளிதில் ஜீரணமாகும் லேசான உணவையே உண்ணவும். மாமிச உணவு வாரம் ஒரு முறைபோதும். பால், பால் பொருட்கள், தக்காளி மற்றும் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் உணவைத் தவிர்க்கவும்.
- * புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் இருப்பின் அதைத் தவிர்க்கவும்.
- * அடிக்கடி ஆன்ட்டிபயாடிக் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
- * சுத்தமான காற்றோட்டமான இடத்தில் நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.
- * பிராணாயாமம், தியானம் செய்யவும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்குப் பலன் தரும் மிக எளிதான பிராணாயாமம் இது. மூச்சை நிதானமாக ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளியே விடும்போது 'ஓம்' என்று சொல்லிய படி நீளமாக விடவேண்டும். மூச்சை இழுக்கும்போது தோள்களைத் தூக்காமல் மிகவும் பிரயத்தனம் இல்லாமல் இழுக்க வேண்டும்.
- * போதுமான ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.



தொண்டைப் பாதிப்புக்கு சங்கு முத்திரை

பார்ப்பதற்கு சங்கு போலத் தோற்றம் அளிப்பதால், இந்த முத்திரைக்கு 'சங்கு முத்திரை' என்று பெயர்.

இடது கையின் கட்டைவிரலை வலது கை விரல்களால் முடியதுபோல் பிடித்துக்கொண்டு இடது கையின் மற்ற நான்கு விரல்களையும் வலது உள்ளங்கையின் பின்புறம் (அதாவது புறங்கையின் மேல்) வைக்கவும். இறுதியாக இடது கை ஆட்காட்டி விரல் வலது கை கட்டைவிரல் இவற்றின் நுனிகளைச் சேர்த்து வைக்கவும். இதுவே சங்கு முத்திரை. வாசிக்கும்போது சிக்கலாக இருப்பபோலத் தோன்றினாலும் செய்வது சுலபம்.

சங்கு முத்திரை வைத்துக்கொள்ளும்போது வலது கை கட்டை விரல் இடது கைவிரல்களால் சூழப்பட்டு இருப்பதால் வெப்பத்தின் சக்தி குறைக்கப்படுகிறது. கட்டைவிரல் நுனி ஆட்காட்டி விரல் நுனியைத் தொடுவதால் காற்றின் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொள்ளும்போது 'ஓம்' என்று உரத்த குரலில் பலமுறை உச்சரித்து நிறுத்திவிட்டால் உச்சரித்து முடித்த சில நிமிடங்களில் நம்முள்ளே ஓங்கார நாதம் ஒலிப்பதை உணரலாம்.

சங்கு முத்திரையால் பல பயன்கள் இருந்தபோதிலும் முக்கியமாக தொண்டை சம்பந்தமான பல பாதிப்புகளை இது நீக்குகிறது. அதுவும் ஓங்காரத்துடன் இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது அது தொண்டைக்கு மிகுந்த நலமளிக்கிறது. இதனால் குரல் வளம் மேம்படுகிறது. அத்துடன் மனதுக்கு அமைதியையும் ஆசுவாசத்தையும் சங்கு முத்திரை தருகிறது.

சல்கு முத்திரையின் நன்மைகள்:

- ◆ உடலில் உள்ள பித்தத்தைக் குறைக்கிறது.
- ◆ உடலில் எந்தப்பகுதியில் எரிச்சல் இருந்தாலும் அதைப் போக்குகிறது. உள்ளங்கால், பாதம் ஆகியவற்றில் பலருக்கு எரிச்சல் இருக்கும். இந்த முத்திரையால் அதைக் குணப் படுத்தலாம்.
- ◆ தோலில் ஏற்படும் அலர்ஜிகளைப் போக்குகிறது.
- ◆ தொண்டையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நீக்கி குரல் வளத்தைப் பாதுகாக்கிறது..
- ◆ தசைச்செயலிழப்பு, தொங்கும் தசைகள், தசைகளின் சோர்வு என தசை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளுக்கு இம் முத்திரை சிறந்தது.
- ◆ தைராய்டு பிரச்சனைகள் தீரகின்றன.
- ◆ திக்குவாய் குணமாகிறது.
- ◆ ஜூரத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ◆ பசியின்மையைப் போக்கி ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- ◆ இம்முத்திரையால் தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள 72000 நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. ஆகவே தொப்புளுக்குக் கீழே ஏற்படும் அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்க இது கை கொடுக்கும்.
- ◆ இந்த முத்திரை எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். 45 நிமிடங்கள் அல்லது 15 நிமிடங்களாக மூன்று முறை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.





இதயத்துடிப்பை சீராக்கும் மாதங்கி முத்திரை

இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் ஒன்றாகக் கோர்த்துக் கொண்டு நடுவிரல்கள் மட்டும் சேர்ந்திருக்குமாறு வைத்துக்கொண்டால் அதுதான் மாதங்கி முத்திரை. இந்த முத்திரையை தொப்புளுக்கு நேராக (அதாவது 'சோலார் பிளெக்சஸ்'-க்கு நேராக) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மர மூலப்பொருள், மண்மூலப்பொருள் இவை இரண்டையும் தூண்டும் முத்திரை இது. மர மூலத்தின் சக்தி காற்று. எதுவுமே காற்று சக்தியில் தான் ஆரம்பிக்கிறது. மனித சக்தியும் காற்று சக்தியில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. பிறந்தது முதல் 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் காற்று சக்தி அதிகமாக இருக்கும். அவர்கள் ஓரிடத்தில் நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருப்பார்கள். மண் மூலப் பொருள் உடலுக்கு உறுதியை அளிக்கிறது. மாதங்கி முத்திரையை வைத்துக்கொள்ளும்போது முச்சை நிதானமாக விடவேண்டும். முச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது வயிறு சற்றே வெளிப்புறமாக வரவேண்டும். முச்சைவெளியே விடும்போது வயிறு உட்பக்கமாகச் சுருங்கவேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் நம்முடைய கவனம் முழுதும் வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கவேண்டும்.

மாதங்கி முத்திரையின் பயன்கள்:

- ✦ முளையின் ஒரு பாகமாக ஹைபோதாலமஸ் என்ற பகுதியை நன்கு பாதுகாக்கிறது இந்த மாதங்கி முத்திரை. ஹைபோதாலமஸ் என்ற பகுதி நமது உடலில் தன்னால் இயங்கும் நரம்பு மண்டலத்தை (Autonomous Nervous System) பாதுகாக்கிறது.
- ✦ இந்த முத்திரையானது உள்ளூறுப்புகள் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
- ✦ மார்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதிகளில் உள்ள இறுக்கம் வலி போன்றவற்றைப் போக்குகிறது.
- ✦ இதயம், வயிறு, கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகம் போன்ற அனைத்து முக்கிய உறுப்புகளும் மாதங்கி முத்திரையால் பயன் பெறுகின்றன.
- ✦ வழக்கத்துக்கு அதிகமாகத் துடிக்கும் இதயம் மாதங்கி முத்திரையால் அமைதி அமைகிறது.
- ✦ உடலின் உட்பகுதிகளில் எங்காவது வலி ஏற்பட்டால் மாதங்கி முத்திரையை 15 நிமிடம் வைத்தக்கொள்ள வேண்டும். மன அமைதி பெற 5 நிமிடங்கள் என ஒரு நாளைக்கு 3 முறை இந்த முத்திரையை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



நினைவுத் திறனை அதிகரிக்கும் ஹாக்கினி முத்திரை

இரண்டு கைகளின் விரல் நுனிகளையும் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்துமாறு வைத்துக்கொண்டால் அதுதான் ஹாக்கினி முத்திரை

நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும் முத்திரை இது. இந்த முத்திரை வைத்துக்கொள்ளும்போது மூச்சை ஆழமாக இழுத்து விடவேண்டும்.

ஹாக்கினி முத்திரையின் பயன்கள்:

- ◆ நமது நினைவுகள் சேமிக்கப்பட்டுள்ள வலது அரைக் கோளத் தைத் திறக்க இந்த முத்திரை உதவுகிறது. அத்துடன் மூளையின் வலது இடது பாகங்களை ஒன்றிணைக்கிறது.
- ◆ மூச்சு விடுதலை ஆழமாக்கி நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது. ஆழமாக மூச்சினால் மூளையும் பயன் அடைகிறது.
- ◆ கவனத்தை ஒரு முகப்படுத்துதலை (Concentration) அதிகரிக்கிறது.
- ◆ ஹாக்கினி முத்திரை வைத்த பின் ஏற்கனவே படித்த நல்ல கருத்துகள் நினைவுக்கு வரும்.
- ◆ விரல் நுனிகளில் சக்திப் புள்ளிகள் உள்ளன. அவை இணையும்போது உடலின் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- ◆ பெருங்குடலையும் இது பலப்படுத்துகிறது. ஆனால் அந்தப் பலனைப் பெறுவதற்கு இம்முத்திரையில் சிறிய மாற்றம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது இரு கைகளின் விரல் நுனிகளைப் பொருத்தும்போது ஒரு விரல் தள்ளி அடுத்த அடுத்த விரல் நுனியைத் தொடுவதுபோல வைக்கவேண்டும். அதாவது

வலது ஆள்காட்டி விரல் நுனி இடது கட்டைவிரல் நுனி இடது கட்டை விரல் நுனி இடது ஆள்காட்டி விரல் நுனியிலும் வலது மோதிர விரல் நுனி இடது நடுவிரல் நுனி யையும் வலது சிறுவிரல் நுனி இடது மோதிர விரல் நுனி இடது கையின் சிறுவிரல் நுனியையும் தொடுமாறு வைக்க வேண்டும். (படிக்கும்போது தான் குழப்பமாக இருக்கும். செய்தால் கலபமாக இருக்கும்)

நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்த மட்டுமல்ல மறந்துபோன ஒரு விஷயத்தை நினைவில் கொண்டு வரவும் ஹாக்கினி முத்திரையை பயன்படுத்தலாம். அதற்கு இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொண்டு கண்பார்வைமேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து மூச்சை இழுத்துவிட வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது நாக்கின் நுனி ஈறுகளில் (முன்பற்களின் பின்புறம்) பொருந்துமாறு வைக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும்போது நாக்கு தன் நிலைக்கு வரவேண்டும். பின்னர் ஆழமான மூச்சு ஒன்றை இழுத்து விடும்போது மறந்தவை நினைவுக்கு வந்துவிடும் என்கிறது முத்திரை சாஸ்திரம்.

பொதுவாக மாணவர்களிடம் 'படிச்சதெல்லாம் விரல் நுனியில் இருக்கணும்' என்று கூறுவதுண்டு. இந்த ஹாக்கினி முத்திரையை மாணவர்கள் தேர்வு நேரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் விரல் நுனிகளின் மூலம் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கப்பட்டு படித்தவை நினைவுக்கு வரும். (சிறு குறிப்பு: மூளைக்கு வேலை கொடுத்து சிந்திக்கும் போதோ படிக்கும்போதோ, எழுதும்போதோ கால்களை ஒன்றின்மீது ஒன்று குறுக்கே வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. மேற்குத்திரை நோக்கி உட்கார்ந்து இந்த ஹாக்கினி முத்திரைச் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.)

இந்த முத்திரையை எப்போது வேண்டுமானாலும் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

யோக
சாஸ்திரம்

யோக சாஸ்திரம்

1. யோகம் என்றால் என்ன?

உங்கள் உட்புற மையத்தை கண்டு பிடிக்க விரும்புகிறீர்களா? மிகவும் தளர்வாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ விரும்புகிறீர்களா? உங்கள் உடல் நலத்தையும் செறிவூட்டத்தையும் வலுப்படுத்த விரும்புகிறீர்களா?

உடற்பயிற்சி சரியான சுவாசம் மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் அன்றாட வாழ்வை சமாளிக்க விரும்புகிறீர்களா?

தன் உணர்வு, உள் தெளிவு, மன அமைதி ஏற்பட விரும்புகிறீர்களா? மன அழுத்தம் மற்றும் தொடர்பான பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட வேண்டுமா?

யோகா என்பது இந்தியாவில் உருவாகிய ஒரு மிக பழைய முழுமையான உள, உடற்பயிற்சி முறையாகும். உடல் மனது மற்றும் ஆத்மாவை சமநிலைப்படுத்துவதற்கும் இது உதவுகிறது. மேலும் “இணைப்பு” மற்றும் “ஒற்றுமை” என யோகம் மொழி பெயர்க்கப்படலாம். மனம், உடல் ஆன்மா ஒன்று இணைவதற்காக செய்யப்படும் பயிற்சிகளே யோகப் பயிற்சிகள் ஆகும். ஆண்டவனை யடைய நான்கு மார்க்கங்களாகும். அவை சரியை, கிரியை, யோகம், ஞான மார்க்கங்களாகும். யோகக்கலை இந்தியாவிலே பல காலமாக பழக்கத்தில் இருக்கிறது. வேதங்கள், இதிகாசங்கள், புராணங்கள் யோகக்கலையைப் பற்றி விவரிக்கின்றன. மகாபாரதம் என்ற இதி காசத்தில் பீஷ்மாச்சாரியர், உத்தராயண காலம் வரை தன்னுயிரை பிரிய விடாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்தார். இராமாயணத்தில் சரபங்கர், சபரி ஆகியோர் யோக ரீதியில் தம்முடைய உயிரை நீக்கினர்.

மன அமைதி

சுவாசிக்கும் காற்றால் குடிக்கும் நீரால் உண்ணும் உண வால், கேட்கும் ஒலியால் ஏற்படும் விளைவினைக் காட்டிலும், எண்ணும் எண்ணத்தால் சிந்தனையால் விளையும் விளைவுகள் மிகவும் வலிமை மிக்கன. முன்னதை விஞ்ஞானம் சீராக்கும் பின்னதை யோகம் சீராக்கும். எண்ணத்துக்கும் மன அமைதிக்கும்

நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. ஒருமுறை பகவான் ரமண மகரிஷியைப் பார்த்து அமெரிக்க நாட்டுப்பெண் ஒருவர் கேட்டார் “எனக்கு மன அமைதி இல்லை அதைப்பெறுவதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள் என்று. அதற்கு ரமண மகரிஷி சொன்ன பதில்:-

“அமைதி இல்லை என்று நினைப்பதற்கு காரணம் உன் மனம் தான். எண்ணங்கள் அடங்கினால் மனம் ஒடுங்கும். மனம் ஒடுங்கினால் உன் ஆத்ம சொரூபம் பளிச்சென்று தெரியும்! எனவே எண்ணங்களைத் துரத்திக்கொண்டு அதன் பின்னால் ஓடாமல் அவை எங்கிருந்து பிறக்கின்றன என்று சிந்தனை செய். அதுவே தியானம், யோகம் எல்லாம். எண்ணங்களின் மூலத்தைக் கண்டு பிடித்தால் உனது உண்மையான தன்மை தெரிந்துவிடும். நீ யார், என்பது விளங்கிவிடும் உன்னை உணர்ந்து கொண்டு விட்டால் பிறகு அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் தவிர ஒன்றுமே இருக்காது.”

மேலும் ரமண மகரிஷி கூறியது:-

“நான்” “நான்” என்பது எங்கிருந்து புறப்படுகிறது என்பதை உன்னிப்பாக கவனித்தால் அந்த இடத்தில் நம் மனம் லயித்து விடும். அது தான் “தபஸ்”. ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது அந்த மந்திரத்தின் ஒலி எங்கிருந்து புறப்படுகிறது என்பதை உன்னிப்பாக கவனித்தால் அங்கே நம் மனம் லயித்து விடும் அதுதான் தபஸ்.”

ஒருவனுக்கு எந்தப்பொருளிலாவது பேராசை ஏற்பட்டுவிடுமாயின் அவன் உடனடியாக மன அமைதியை இழந்து விடுகிறான். அதில் யாராவது குறுக்கிட்டால் அவனுக்கு எளிதில் கோபம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அவன் தான் பேராசையை நிறைவேற்றிக் கொள்வானாயின் உடனடியாக அவனது மனச்சாட்சி அவனைத் துன்புறுத்தத் தொடங்கிவிடுகிறது. அவனது வெறிக்குணத்தை பின்பற்றுவதன் மூலம் அவனுக்கு யாதொரு உதவியும் கிடைப்பதில்லை. அவன் எதிர்பார்த்த மன அமைதியும், அவனுக்கு உண்டாவதில்லை. வெறிக்குணங்களுக்கு உட்படுவதன் மூலம் அல்ல, அவற்றை எதிர்த்துச் சமாளிப்பதன்மூலம் தான் ஒருவன் உண்மையான மன அமைதியை பெற முடியும், உடல் அபிமானமுள்ள சிற்றின்பத்தில்

விருப்பம் உள்ள மனிதனின் உள்ளத்திலோ, அல்லது வெளிப் பொருட்களில் பற்றுள்ள மனிதனின் உள்ளத்திலோ அமைதி ஏற்பட முடியாது. பக்தியும் ஆன்மீகத் துறையில் அதாவது யோகத்தில் ஈடுபாடும் உள்ளவனின் உள்ளத்தில் தான் அமைதி உண்டாக முடியும்.

யோகத்தை அறிதல்

“ஓம் வக்ர துண்ட மகா
காய கோடி சூரிய
சமப் பிரப நிர்விக்னம்
குருமே தேவ சர்வ
கார்யேஷு சர்வதா”

ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும்போது “நமஸ்காரம் / வணக்கம்” என்கிறோம். அதாவது “நான் உன்னை வணங்குகிறேன். அன்பை வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த அன்பை யோகம் ஏற்படுத்தும்.

யோகத்தை உடற்பயிற்சி என்பதா, மனிதனின் ஒரு சாஸ்திரம் என்பதா, சிந்தனைக்கு உணவு என்பதா, ஆன்மீகம் என்பதா எல்லா மாக இருக்கிறது யோக சாஸ்திரம்.

இன்று நம்முடைய விடயங்களையும் அமெரிக்க ஆங்கில கண்ணாடி அணிந்து பார்ப்பதன் காரணமாக யோகம் நமக்கு இன்று யோகா ஆகிவிட்டது.

யோகம் என்றால் கூடுவது, இணைவது, ஒன்றுவது இந்திய நாட்டு ரிஷிகள் மனிதனை “அமிர்தஷ்ய புத்ரஹ” என்றனர்.

அதாவது அமிரதத்தின் புதல்வர்கள் நாம். இறைவனின் அம்சம் நாம். அதைமறந்து விட்டு வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கும் நம்மை இறைவனோடு ஒன்றிணைய வைக்க வழிமுறையை சொல்வதே யோகசாஸ்திரம். அதே சமயம் நமது மனம் சிந்தனை உடல் இவை ஒவ்வொன்றையும் செம்மையாக்கி ஒருங்கிணைத்து உறுதி செய்து செயல்புரிய வைத்து நம்முடைய செயற்திறனை அதிகப் படுத்த உதவி செய்கிறது யோகசாஸ்திரம்.

“யோக கர்மஷீ கௌசளம்” என்றான் கண்ணன் கீதையில் செய்யும் செயல்களை சிறப்பாக செய்வதே யோகம். தனிநபர் மட்டுமல்ல சமுதாயம் மேம்பட வழிகோலுகிறது யோகம்.

“சமத்துவம் யோக உச்சதே”

பேதங்களற்ற சமுதாயத்தை, சமுதாய சமத்துவத்தை காண்பதே யோகம் என்கிறான் கண்ணன்.

யோக சாஸ்திரத்தை முறையாக வகுத்த பதஞ்சலி முனிவர் “அஷ்டாங்க யோகம்” என்கிறார்.

இதனையே திருமூலர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

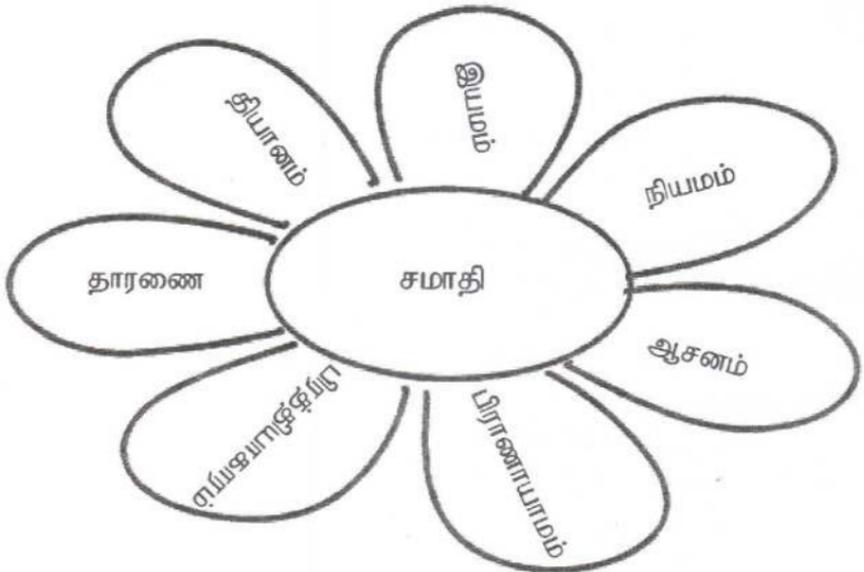
இமயம் நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்

நயமுறு பிராமணாயாமம் பிரத்தியாகாரம்

சயமிகு தாரணை தியானம் சமாதி

அயமுறும் அட்டாங்கம் ஆவதும் ஆமே.

பதஞ்சலி முனிவரின் சமாதி இராமேஸ்வரத்தில் உள்ள இராமநாத சுவாமி கோவிலில் உள்ளது. அங்கு செப்பால் செய்யப்பட்ட பூ சமாதியில் காணப்படுகிறது.



இயமம் - இது ஐந்து பிரிவுகளை கொண்டது.

1. சத்தியம் - உண்மை
2. அபரிக்கரம் - எளிமை
3. அஷ்டேயம் - பிறருடைய பொருட்களை களவாமை
4. அகிம்சை - துன்புறுத்தாமல் இருத்தல்
5. பிரமச்சரியம் - பிரம்மத்தில் உறைதல்

நியமம் - இதிலும் ஐந்து பிரிவுகள் உள்ளது.

1. செளச்சம் - தூய்மை
2. சந்தோசம் - நிறைவு, மகிழ்ச்சி
3. தவம் - விடாமுயற்சி
4. சுவாத்யாயம் - உயர்ந்த கருத்துகளை படிப்பதும் சிந்தனை செய்வதும்
5. ஈஸ்வர ப்ரணிபாதம் - இறைவனை சரண்புகுதல் இறை வழிபாடு

ஆசனம் - நம் உடல்நலத்தை பேணுவதற்கு உதவுகிறது.

1. பிராணாயாமம் - மூச்சுப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பிராண சக்தியை முறைப்படுத்த உதவுகிறது.
2. பிரத்தியாஹாரம் - நம் புலன்கள் வெளிப்புறமாக ஆகாரத்தை தேடுகின்றன. அதாவது ஐம்புலன்கள் வெளியில் நடக்கும் விடயங்களில் லயித்து கொண்டேயிருக்கும். பிரதி - மாறுபட்ட ஆகாரம் - உணவு ஐம்புலன்களை உள் முகமாக திருப்பி கட்டுக்குள் கொண்டு வர இது உதவுகிறது.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாஹாரம் போன்றவை பகிரங்க யோகம் எனப்படுகிறது. உடல், மூச்சு, மனம் ஆகியவற்றை வெளியோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் ஆரோக்கியமாக மாற்றுதல் பகிரங்க யோகம் எனப்படும்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் இரண்டாவது பகுதி அந்தரங்க யோகம் எனப்படும். நம்மை நாமே அறிவதற்கும் நிலையான உடல், உள ஆரோக்கியம் ஏற்பட தேவையான யோகப் பயிற்சிகளே அந்தரங்க யோகப் பயிற்சிகள்

தாரணை - அலைபாயும் மனதை ஒரு திசையில் செலுத்த உதவும் யோகப் பயிற்சிகள்.

தியானம் - ஒரு திசையில் செலுத்தப்பட்ட மனதை ஒரு புள்ளியில் ஒருமுகப்படுத்த உதவுகிறது இது.

சமாதி - நமது முயற்சி இல்லாமலேயே மனது இன்பம் துன்பம் இரண்டிலும் சம நிலையில் இருக்க இது உதவுகிறது.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் பிரத்தியாகரம் ஆகியன பகிரங்க யோகம் எனப்படுகிறது. இவற்றுக்கான பயிற்சிகளை 'ஹடயோகம்' என்றும் அந்தரங்க யோகப்பயிற்சிகளான தாரணை, தியானம், சமாதி யோகப் பயிற்சிகளை இராஜயோகம்' என்றும் கூறலாம்.

சூரிய நமஸ்காரம்

யோகாசனம் என்ற கலையின் மகுடம் விஸ்வாமித்திரர் அருளிய காயத்திரி மந்திரம். இராமாயணத்தில் அகஸ்திய ரிஷி ராமனுக்கு ஆதித்ய ஹ்ருதயம் உபதேசித்து சூரியனை வணங்கச் செய்தார்.

“ஓம் த்யேயஸ்சதா சவித்ரு
மண்டல மத்ய வர்தினி
நாராயண சரசி ஜாசன
சந்நி விஷ்டக கேயூ ரவான்
மகர குண்டலவான் க்ரீடி
ஹாரி ஹிரண்மய புத்ர
சங்கு சக்ரக”

சூரிய நமஸ்காரத்தின்போது மேற்கூறிய சுலோகத்தைக் கூறலாம் அல்லது பின்வருவனவற்றை மனதில் எண்ணலாம்:- எல்லோருக்கும் நண்பன், நன்மை செய்பவன், ஆற்றல் மிகுந்தவன், ஒளி மிகுந்தவன், தன்னிடம் மிக அரிய பொக்கிசங்களை தாங்கியிருப்பவன், அழகானவன், ஆரோக்கியமானவன், தூய்மையானவன், நீண்ட ஆயுள் கொண்டவனான சூரியன் இவற்றை எல்லாம் நமக்குத் தருகிறான்.

சூரிய நமஸ்காரம் விழிகளுக்கும் ஒரு பயிற்சி. விழிகள் மேலும் கீழும் உருட்டுவதன் மூலம் கண்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறோம்.

கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்து பயனில்லை என்ற வாக்கும் வழக்கத்தில் உள்ளது. சூரிய நமஸ்காரம் தொடர்ந்து செய்வதால் ஆயுள், கூர்மையான அறிவு, உடலில் பலம், வீரயம், பிரகாசம், அழகு கூடுகிறது.

“ஆதித்ய ஸ்ய நமஸ்காரன்
 த்யே குர்வந்தி தினே தினே
 ஆயுள் ப்ரக்ஞ்யா பலம்
 வீரயம் தேஜஸ் தேசான்ஜ ஜாயதே”.

யோகாசனம்

ஆசனம் - நிலை

நாம் அமரக்கூடிய இருக்கை ஸ்திரமாக இருக்கவேண்டும். நிலையாக இருக்க வேண்டும். நாம் அதன் மேல் அமரும்போது சுகமாக இருக்க வேண்டும்.

ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம் - பதஞ்சலி முனிவர், நாம் செய்யும் யோகாசனம் சுகமாக இருக்க வேண்டும். நாம் அந்த ஆசனத்தில் நிலையாக இருக்க வேண்டும்.

பிரச்சனைகள் வரும்போது பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாண உடகார்ந்து பேசுவோம் என்று கூறுவர். அப்படி உட்காரும்போது தான் மனம் அமைதிபெற்று சரியான முடிவுகளை எடுக்க முளை ஒத்துழைக்கும். உடல், உள, வெளி உறுப்புகளை பலம் பெறச் செய்து நோயற்ற உடல் பெறவும் தெளிந்த மனநிலை பெறவும் உதவும் ஆசனங்களை யோகாசனங்கள் என்பர்.

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
 திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
 உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
 உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே. - திருமூலர்

உடம்பை அழித்தால் உயிரும் அந்த உடலில் இருந்து அழியும். உறுதியான மெய்ஞ்ஞானத்தை நாம் அடைய முடியாது. ஆகவே உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் தேவை. அதை அறிந்து கொண்டேன். எனவே உடம்பை யோகப் பயிற்சிகளால் வளர்த்தேன். அதனால் உயிரையும் வளர்த்துக் கொண்டேன் என்கிறார் திருமூலர்

உடலில் ஏதாவது நோய் அல்லது வலி வேதனை தோன்றுமானால் அது நம் மனதை பாதித்து மனோநிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும், அதேபோல் மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு பல காரணங்களால் ஏற்படும் பாதிப்பும், உடலைப் பாதிக்கும் என்பது சித்தர்கள் கண்ட முடிவு. உடல் நோய்களால் துன்பப்படுகிறது. மனம் மாயையால் சிக்குண்டு துன்பப்படுகிறது. யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதனால் உடல் நோய்களிலிருந்தும் மனம் மாயையிலிருந்தும் விடுபட்டு பரம்பொருளுடன் ஐக்கியமாவதாக சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

பிராணாயாமம்

பறவைகளுக்கு பறக்கவும், மீன்களுக்கு நீச்சலடிக்கவும் கற்றுத் தருகிறோம் என்றால் நகைப்பீர்கள் அல்லவா! இறைவன் நமக்கு இயற்கையாக அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிற சுவாசிக்கும் வழி முறைகளை ஒழுங்காக கடைப்பிடித்தாலே போதுமானதாகும். தனியாக எந்த முயற்சியையும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

துரதிஷ்டவசமாக இறைவன் நமக்கு அளித்திருக்கின்ற இந்தச் சுவாசிக்கும் வசதியைக்கூட நாம் சரியாக அனுசரிக்கவில்லை. நாகரிகம் பெருகப்பெருக நிம்மதியாக சுவாசிக்கக்கூட முடியாத அளவுக்கு சூழ்நிலைகளை நாமே கெடுத்துக்கொள்கின்றோம்.

ஆரோக்கியமான உடல்நிலைக்கு யோகாசனம் ஆதார சாதனமாக விளங்குகிறது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மட்டுமன்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழவும் பிராணாயாமம் வழிவகுத்து தருகிறது. பிராணாயாமம் என்ற சொல்லுக்கு எளிமையான பொருள் மூச்சுப்பயிற்சி.

‘பிராணன்’ என்று சொல்லக்கூடிய உயிருக்கு மூலாதாரமாக திகழ்கின்ற பிராணவாயு எனப்படும் உயிரிக்காற்றை நமது உடலுக்குள் கட்டுப்படுத்தி அதன் பயன் முழுவதையும் சரியான படி பயன்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு சாதனைக்குப் பெயர்தான் பிராணாயாமம். பிராணவாயு எனப்படும் உயிரிக்காற்றை நமது உடலுக்குள் நெடுநேரம் ஒரு சீரான அடிப்படையில் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கும்போது உயிர் மேலும் ஆற்றலும் நீடித்த செயற்பாடும் கொண்டதாக அமைகிறது.

பிராணாயாமம் யோகத்தில் ஒன்று. பிராணாயாமம் மூச்சை நேர்ப்படுத்துவதால் நுரையீரலும் இதயமும் சரிவர இயங்குகின்றன. இதன் மூலம் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

யோகப்பியாசத்தில் - மனம் எந்த அளவுக்கு முக்கியம்?

யோகப்பியாசத்தில் உடல்-மனம் - மூச்சு - மூன்றும் பங்கு வகிக்கிறது. இவற்றில் மனம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மனம் ஒன்றி மனம் செலுத்திச் செய்கிற காரியங்கள் தான் வெற்றி பெறுகின்றன. சிலருடைய உடல் அநாயாசமாக வளையும். இவர்கள் சர்வ அலட்சியமாக ஆசனங்களைச் செய்வார்கள். ஆனால் மனம் ஒன்றிச் செய்யமாட்டார்கள். ஆசனங்களால் உடல் பெற வேண்டிய நன்மைகள் இவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. மனதின் பங்குக்கு இதுவே போதுமான சாட்சி! மனதை நிறுத்தி வைப்பது தான் யோகம் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

தியானம்

யோகமுறையில் தியானமும் ஓர் அங்கம். எவ்வளவோ காரணங்களுக்காக தியானம் செய்யலாம். மனப்போராட்டத்தை நிறுத்தி அமைதி ஏற்பட தியானம் செய்வார்கள். இறைவனைத்தேடி அவனைப்பற்றிய உண்மை அறிய தியானம் செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். தியானத்துக்கு நம்மனத்தைக் கொண்டு செல்வதற்குச் சில வழிமுறைகள் உள்ளன. அந்த உபாயத்திலிருந்து மனதைத் தியானத்தில் உட்படுத்த முடியும். ஜெபம், பூஜை என்று படிப்படியாகச் சென்று தியானத்தை எட்டிப்பிடித்து விடலாம். ஆனால் ஒன்று - அலுவலகத்தில் பிரச்சனை, வீட்டில் பிரச்சனைகள் என்றால் பூஜையோ, ஜெபமோ செய்யமுடியாது. இடையே ஒரு வழி வேண்டும். பிராணாயாமம் அந்த முக்கிய வழி என்று சொல்லலாம். உட்கார்ந்து தான் தியானம் செய்ய வேண்டும். சரியான ஆசனத்தில் அமர்ந்து மூச்சை ஒழுங்குபடுத்துவதால் மனம் அமைதிப்படும். பிராணாயாமமும் தியானத்துக்கான வழியே. பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் தியானத்துக்கு மனம் தயாராகும். பத்மாசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம், வஜ்ராசனம் போன்ற ஆசனங்கள் தியானத்துக்காகவே உள்ளன.

யுஜ்ஜத்தே அநேந இதியோக.

எது ஒன்று பலவற்றை ஒன்று சேர்த்து சிறந்த பொருளை அல்லது விஷத்தை உருவாக்குகின்றதோ அதுவே யோகம் ஆகும்.

தாம்பத்தியம் யோகியின் பார்வையில்

உயிர்தந்தையிடம் இருந்தும். உடல் தாயிடம் இருந்தும், பெற்றதே புனிதமான இன விருத்தி என்கிறது ஐதரேய உபநிஷதம். தந்தையிடம் இருந்து தாயின் கர்ப்பப்பைக்கு உயிராகிச் செல்வது முதல் பிறப்பு. தாயிடம் புகுவது இரண்டாம் பிறப்பு. தாயைத் தாண்டி இந்த உலகுக்குள் பிரவேசிப்பது மூன்றாம் பிறப்பு. இந்த மூன்று பிறவியில் எந்தப்பிறவியிலும் இது இறந்து போகலாம். ஒவ்வொரு மாற்றமும் ஒவ்வொரு பிறப்பு என்கிறது உபநிஷதம். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் உருவான வேதம் மரபணு, விந்தணு என்ற பிறப்பைப் பற்றியும் அதன் இரகசியத்தைப் பற்றியும் பெண்மை பற்றியும் போற்றுகிறது.

ஆணும்பெண்ணும் கலந்து வயிற்றில் உருவான பிரம்மம் மேலோங்கிய தன்மையால் ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ தன்னை மாற்றுகிறது. ஆணாக மாறினால் அது பெண்மையை இழக்கிறது. அதனால் அது வாழ்நாள் முழுவதும் தான் இழந்த ஒன்றுக்காய் ஏங்குகின்றது. பெண்மையாக இருந்தால் இழந்த ஆண்மைக்காக ஏங்குகின்றது. இந்த ஏக்கம் இந்த சர்ப்புத்தான் காதலாகி விடுகிறது.

இயற்கையிலே முதல் ஏழு வயது முடிந்து இரண்டாவது ஏழு ஆரம்பித்தவுடன் உடலில் சில மாற்றங்கள் துலங்குகின்றன. பன்னிரண்டு வயது ஆரம்பித்தவுடன் ஆண் ஆணாகவும், பெண் பெண்ணாகவும் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் மாற ஆரம்பிக்கின்றனர். அந்த மாற்றத்தை உணர ஆரம்பித்து விடுகின்றார்கள். இதன் காரணமாக நேற்றுவரையும் நீயும் (பெண்), நானும் (ஆண்) ஒன்றாக விளையாடினோம். இன்று நீ வேறு நான் வேறு என்கிறார்கள். உனது பார்வையிலும் எனது பார்வையிலும் வேறுபாடு வந்துவிட்டது.

நேற்று வரை நீ என்னை தொட்டபோது எந்த உணர்வும் வரவில்லை. ஆனால் இன்று நீ தொடும்போது இந்த ஸ்பரிசம் ஏதோ ஆனந்தத்தை தருகிறது. இப்படி பல எண்ணங்கள் தோன்றும். இது உடல் மாற்றத்தினால் வந்ததா? மன மாற்றத்தினால் வந்ததா? இந்த இனம் புரியாத ஒன்று இருவருக்கும் சர்ப்புச்சக்தியை கொடுக்கிறது. நேற்றுவரை சாந்தமாக தெரிந்தவர் இன்று காந்தமாக தெரிவ தென்ன!

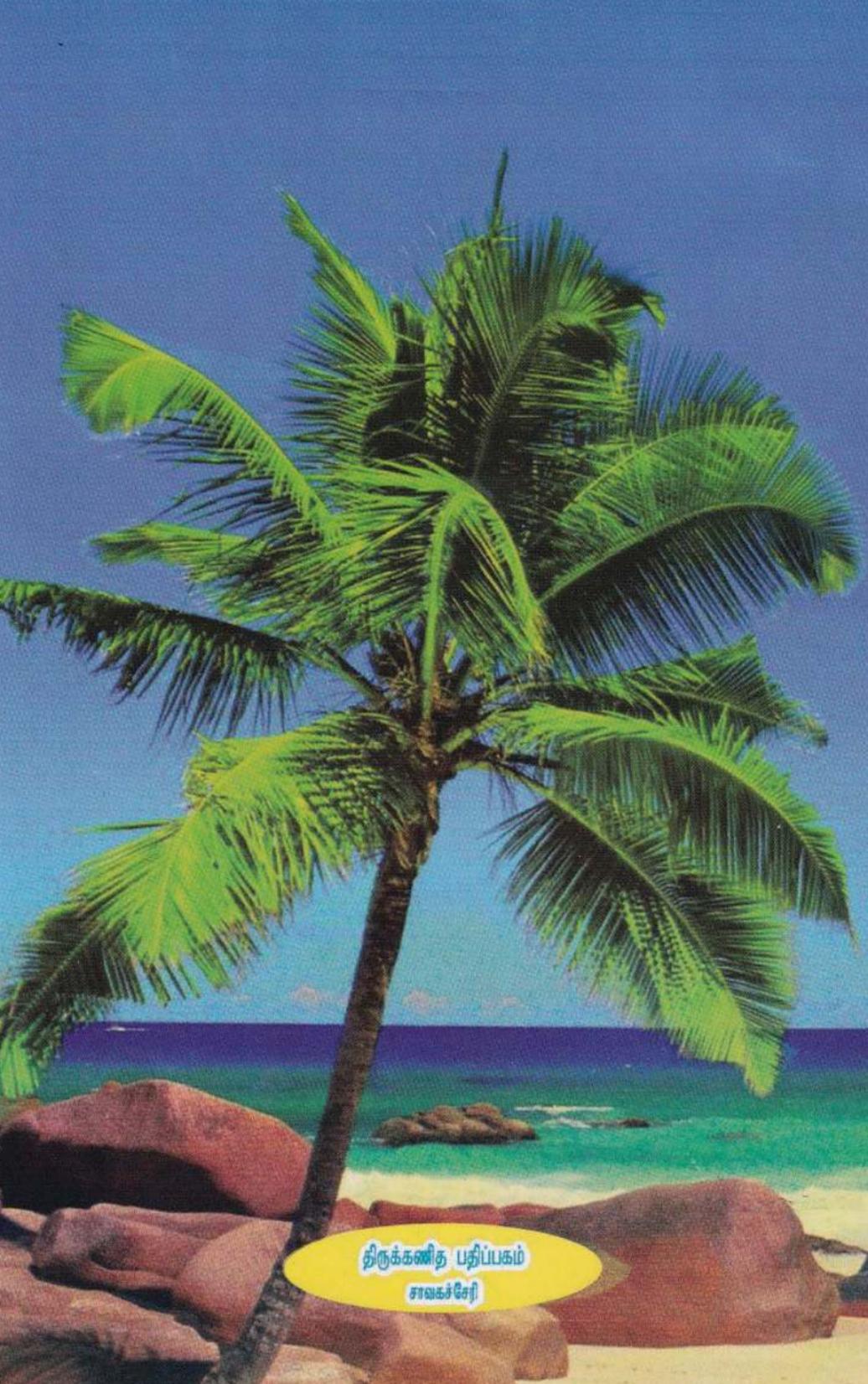
முளையில் உள்ள ஹைபோதலாமஸ் வெளிப்படுத்துகின்ற ஹார்மோன்களின் மாற்றம் தான் இதற்கு காரணம். ஹார்மோன்களின் மாற்றத்தால் உடலில் ஒருவிதமான வாசனை வெளிப்படும். இந்த வாசனை இருபாலாருக்கும் மாறும். ஏழுவயதில் துவங்கும் இந்த மாற்றம் பதினைந்து வயதில் மிகத்தீவிரமாகும். உடலில் உண்டாகும் இந்த வாசனை காமத்தை எளிதில் தூண்டும். காம ஆசையை உண்டாக்கும் வாசனைதான் கவர்ச்சி ஆகும்.

உடல் வாசனையை சுத்தப்படுத்தாமல் போனால் நாற்றமாக மாறும். இந்த வாசனை பெண்ணிடம் அதிகமாக இருப்பதை பார்க்கலாம். இந்த வாசனை உங்கள் மூக்கை வந்தடைந்ததும் முதலில் காமத்தை உணர்வது மூக்குதான். அதனால்தான் மன்மதன் காற்றை தனது வாகனமாக வைத்திருக்கிறான். வாசனையான மலர்களை கணையாக வைத்திருக்கிறான்.

இந்திரன், கௌசிக முனிவராக மாறி வந்தபோதும் அகலிகை அருகில் வந்ததும் மாற்று வாசனையை அவள் அறிந்தாள் என்கிறது இராமாயணம். நம்முடைய சுவாசக்காற்றுதான் மனமாகவும் செயற்படுகிறது என்கிறார்கள். அதனால் தான்மனோவேகம். வாயு வேகம் என்கிறார்கள். உலகில் வேகமானது காற்று அதைவிட வேகமானது மனம். அதனால்தான் ஆன்மீகம் மனதில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறது. மனிதனுக்கு மனம் பிரதானம். இந்த மனம்தான் உணர்ச்சிகளின் இருப்பிடம். இதேமனம் தான் காமனின் பிறப்பிடம். உடம்பையும் உயிரையும் இணைத்து வைக்கின்ற பசைதான் காமம். மனதிலிருந்து உருவாகும் காமம் உடலின் மூலமாக தன்னை வெளிக்காட்டி கொள்கிறது.

காமம் என்ற ஆசை மனதில் தோன்றுவதால்தான் காமனுக்கு மானஸிஜன் என்று பெயர். மன்மதனின் ஆயுதம் கரும்பு, வில் கரும்பில் கணுக்கணுவாக இருக்கும். அதேபோல்தான் நமது முதுகு எலும்பும் இருக்கும். கரும்புக்குள்ளே இருக்கும் சாறும் நார்களும் போல தான் எமது முதுகெலும்புக்குள்ளும் Cerebro Spinal fluid உம், Centra, nervous system மும் இருக்கும். கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் என்ற ஐம்பொறிகளும் மலர்க்கணைகளாகும். இவையே மன்மதனின் அம்பு எனப்படுகிறது. இவை வெறும் கற்பனை அல்ல, காற்று, மனம் கரும்பு வில் முதுகெலும்பு, மலர்க்கணைகள் ஐம்பொறிகள் ஆகவே மனதை பிரதானமாகவும் உடலை பாவித்தும் செயல்படுவதுதான் காமம்.

யோக சிகிச்சை நிபுணர்: தி. ஆனந்தரவி



திருக்கணித பதிப்பகம்
சாவகச்சேரி